

じんけんふれあいシリーズ²⁴
ともに生きる喜びを実感できる
地域社会の実現

平成27年度人権標語優秀作品

一言で 心が碎ける

たんまつじょう
端末上

小手川 歩夢さん

HKT48の指原莉乃が「ワイドショー」で中学時代にいじめられ自宅に引きこもっていた時期があることを話しました。先日、不登校・ひきこもりについて若菜洋樹認定心理士の講話を聴き、指原莉乃の体験と同じ内容が多々ありましたが、今回は二人の話をまとめながら、不登校・引きこもりについてふれたいと思います。

1、心の疲労が不登校・ひきこもりを引き起す

若菜認定心理士は、中学3年生（15歳）から不登校となり、その後も休学が通年継続した体験をもつ人です。別府大学に進学し心理学を学び、卒業後に不登校・ひきこもり問題等に関連した相談機関で相談員をし、現在に至っています。彼は、不登校・ひきこもりになる前にほとんどの人が同じ体験をしていると話していました。指原の場合、中学2年のとき体育会系の女子グループに目をつけられ、いじめのターゲットになっていました。廊下ですれ違ふと、意味もなく爆笑されたり陰で悪口を言われたりしています。中学3年生になってから学校に行けず休みがちになって不登校になっています。若

菜認定心理士の場合は、中学2年の修学旅行後に、グループのリーダーから外すと言われています。なぜそのようなことを言われるのか分からず、折り合いをつけようと努力したが、誰も取り合ってくれなくなっています。休み時間は居場所がなく、授業中ホッとする日が続く、外から見ると普通の学校生活をおくっているように見えますが、日に日にきつくなっていきます。そして、中学3年の3学期から不登校になっています。若菜認定心理士は、ひきこもり相談をする中で、不登校になった人には、休み時間孤立する体験を持っていて人が多いと話していました。マザー・テレサが「無関心こそが愛の反対です」といっています。これは、インドのカースト制でダリット（不可触民）に対して多くの人がとる態度を見ての言葉だと感じています。授業中の班活動などではみんな話をしながら休み時間や放課後、休日は全く取り合わない。このような状況が続けば一人ぼっちになっている人は心は落ち込み気力は失われていきます。指原・若菜の両人は1年以上きつい状況を経た後、心に疲労がたまり学校に行けなくなっています。いじめ

2、不登校から社会的ひきこもり状態に

夏休み・冬休みなどの長期の休みや連休明けに学校に行けないでつまづく子どもが多くいます。前日に登校しようと準備しても行けないそうです。そしていつの間にか長期欠席になってしまいます。若菜認定心理士は、不登校になり長期欠席していくとなやみの種類が変わったと話していました。節目節目で頑張ろうと思いつつも準備が足りない状態を重ねていくと自信がなくなり、会わせる顔がない。みじめな姿を見せたくないと思えて、人と会えなくなつたそうです。先生が来た時、先生の仕事を増やし手ぶらで返す自分がイヤで、申し分けなさすぎて逃げるようになりひきこもり状態になったそうです。平日の午前中が一番調子悪く、針のむしろに座っている感じで、学校の休み時間のときは自分の心も休みになるが、それ以外の時間はきつかったそうです。ゲームや

3、日常生活の転機、自分の性格を踏まえた生活設計

若菜認定心理士は、高校進学で新しく環境が変わった時、やり直したいという気持ちが強かったそうです。しかしその後、気が負い不安にかわり一人でかかえこみまです。欠席せずノーマスでできるのかおそろしくなり、また休み時間の緊張が続くようになり、心が疲れたし学校に行けなくなつたそうです。転機となったのは、通信制高校への転校でした。守るべきルールさえ守ればよかつたので、学校へ行かずにレポート提出で卒業しました。自分にとって動きやすいもの・ハードルの低いものから手をつけ自信をつけていったそうです。家族はプレッシャーをかけず楽しい時間を持つようにしてくれました。残っていた余力を使つて無理のない生活設計を立ててたち直ることができたそうです。