

## 過去の経験から学ぶ

### A氏（10代男性）

私は、小学校5～6年生からいじめを受けていました。その頃は、いつも人の顔色をうかがっていました。登校はしていましたが、心が狭くなっているような感じでした。今思えば、私は家族や周りに助けを求めたり、相談したりすることに自信がなく一切出来ませんでした。皆さんも、助けを求めることや、相談が必要だと少しでも感じたら、勇気を持って相談してみてください。私は猜疑心が強く、自分の目に映る世界の全員が敵だと思っていました。人に笑われたり馬鹿にされる事を過剰に恐れていました。中学1年生頃には猜疑心がさらに強くなり、中学1年生の冬休み明けから教室に行けなくなり、別室登校するようになりましたが、別室も休みがちでした。中学2年生の頃には、「誰も分かってくれない」と悲観的な価値観を持っていて、自分の短所ばかり考えていました。人が苦手になり、引きこもっていました。中学2年生から太田病院に通院するようになり、箱庭療法や、太田先生や心理士さんと話せたことで、今やるべき事に向かっていけるようになりました。中学3年生になる頃には、現実にも目を向けるようになり、このままではまずい、勉強しないとまずい、と思うようになりました。高校受験を意識する一方で、勉強の遅れがあることや、進学しても教室で皆と仲良く過ごせる気はしていませんでした。もし先の事が見えなくて、本当に不安に感じている人がいるのなら、具体的な計画を立てて、未来を切り開いていって欲しいです。家では家族に対してイライラすることもありましたが、このままでは自分も家族も生き辛いだろうな、と思えるようになりました。そして、過去にどのような意味づけを施すのかが大事なのだと分かりました。母親から通信制高校の存在を教えてもらい、高校説明会に足を運んでみたところ、先生の雰囲気も良く、「ここならやり直せるかもしれない」と思い、志望校が決まりました。行ける高校があることに安心し、心にも余裕が出てきました。現実の世界が見えてきたことで、自分のやるべき事が出来るようになっていきました。別室へ登校する回数を増やし、家では勉強するようになりました。面接練習をしっかりと、緊張して不安だった面接も成功し高校も合格し、どんどんやるべき事が出来ていきました。

今まで私は、人の話を聞けず、授業に全くついていけませんでした。他人と比較して劣等感を抱いていましたが、他人と比較する考え方をやめ、周りに流されないで自分に素直に生きることが出来るようになりました。夢はまだ見つかっていませんが、これからの高校生活や日常の中で見つけていき、それに向かって努力したいと思っています。

私と同じ状況の人に知って欲しい事は、自分のやりたい事に向かって、幸せになる勇気を持ってほしいという事です。