

皆様へ

皆様のご支援やご協力により、不登校という困難を抱える生徒たちの教育にあたってきました。今まで実践してきました教育について、今年(平成 27 年)1 月に東京で開催された文部科学省主催の「いじめ対策等生徒指導推進事業」連絡協議会という、不登校関係では最も大きな会議で実践報告をいたしました。本校の教育が、ある程度の評価を得られたと考えておりますと共に、皆様方のご支援・ご協力、また、ご指導に感謝いたしております。その連絡会議で使用しました資料を次頁より掲載いたします。ご覧ください。

平成 27 年 4 月

京都府教育委員会認定フリースクール

聖母の小さな学校

梅澤 秀明

良子

自分を見つめて

～聖母の小さな学校の不登校教育～



自分の全てを否定して
悲しいを乗り越えて死にたいと思った。
今は、生きていけるとは思わないけど
生きていたいと思うことがたまにある。

スポーツフェスタ・テーマパネル 2006 年

京都府教育委員会認定フリースクール
聖母の小さな学校

1. 「聖母の小さな学校」の概要

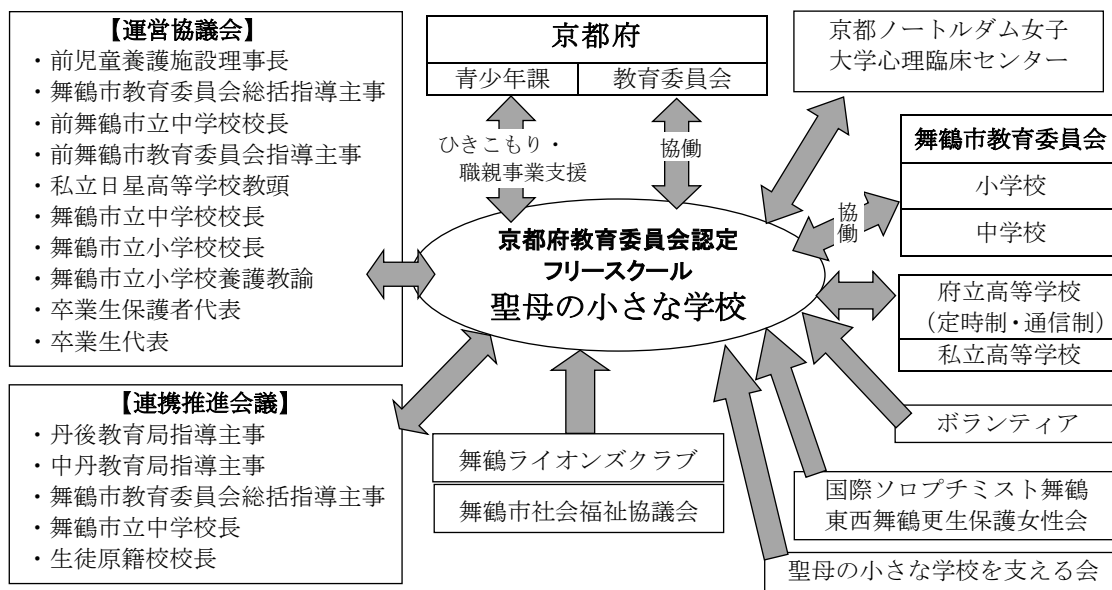
- 【所在地】 京都府舞鶴市上安 1697-1 (JR 舞鶴線西舞鶴駅よりバス 10 分)
【設立年月日】 1989(平成元)年 4 月 1 日
【スタッフ】 常勤 2 名(元中学、高校教諭)、ボランティア多数
【定員】 10 名
【対象】 主に中学生・高校生(相談は年齢を問わず)
【在籍生徒数】 5 名(中学 1 年生 1 名・過年度生 1 名・高校 1 年生 2 名・高校中退 1 名)
【教育の特色】 ①多様な体験活動を通して、**心**(気持ち)と**体**と**頭**(考え)を動かして学ぶ。
②**人間として必要なこと**を学ぶ。=**社会的自立**を目指す。
③原籍校、家庭、本校の**緊密な連携**。

2. これまでの歩み

- 1989 年 カトリック中・高等学校教諭、公立高校、養護学校常勤講師を経て設立
2004 年 京都府教育委員会「不登校に関するネットワーク会議」委員
2005 年 " 「まなび教育推進プラン検討会議」委員
 京都府青少年課「青少年の社会的自立支援プラン策定委員会」委員
2006・07 年
 京都府教育委員会「子どもいきいきサポート推進プラン検討会議」委員
 京都府青少年課「青少年の社会的自立支援プラン検討会議」委員
2007 年 京都府教育委員会「認定フリースクール」指定
2010 年 「20 周年記念教育シンポジウム：～伝えたい！私が生きた不登校～ 不登校
 をどう理解し、支えるか」開催
2004～2014 年
 文部科学省「不登校・問題行動・いじめ対策等生徒指導推進事業」委託
2007～2014 年
 京都府教育委員会「学校と民間施設との連携推進事業」委託
20013 年 「舞鶴市立小学校いじめ事象に係る点検及び評価会議」主筆委員
 京都府立西舞鶴高校通信制・私立福知山成美高校を不登校に関して支援

通学生、相談生、合わせると 250 名程の生徒がここで学び、不登校という現実を生き抜き、豊かに新しい人間へと成長し、社会的自立を遂げていきました。不登校という現実を見ないで、学力や何か他の力で通り過ぎるのではなく、不登校という困難に出会って、本気で生きることを学び、まじめに悩み、自分自身の中心の部分に出会う = 心の内面から、以前より人間として豊かに生きていく新しい発見と展望を切り開く、という解決をしてきました。

3. 組織体制



4. 本校教育の基本

《3本の柱》

- (1) 生徒の教育
- (2) 保護者を支える
- (3) 原籍校、行政、他機関と協働する

(1) 生徒の教育

「コミュニケーション能力と人間関係を築く力」の育成に必要な基盤として、具体的な次の7つの力が必要であると考えます。

- 1) 自己肯定感 2) ストレス耐性 3) 意欲・勇氣 4) 自己主張力
- 5) 問題解決能力 6) 共感・思いやり・寛容・やさしさ
- 7) 幅広い興味・関心・知識

そして、これらの力を教育プログラムの「3つの柱」、すなわち、

- 〔Ⅰ〕 充実した日々の生活・学習
- 〔Ⅱ〕 多様な行事
- 〔Ⅲ〕 学校・家庭との連携

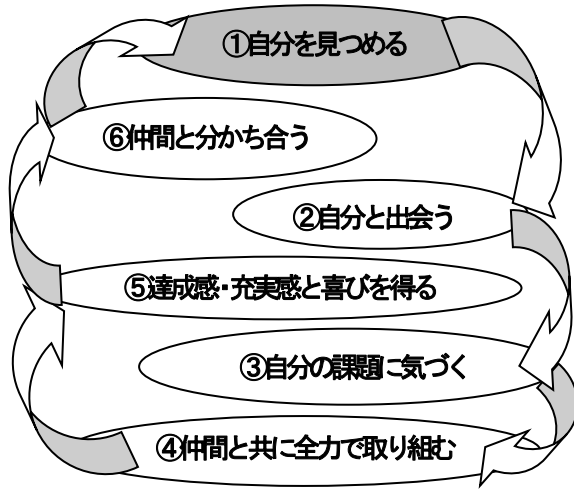
という枠組みの中で行う日々の教育活動によって育てていく。その際、プログラムの1つ1つの学習・活動の中で次頁の

「A. 回復と成長の6つのサイクル」 と 「B. 回復と成長の4つのステップ」

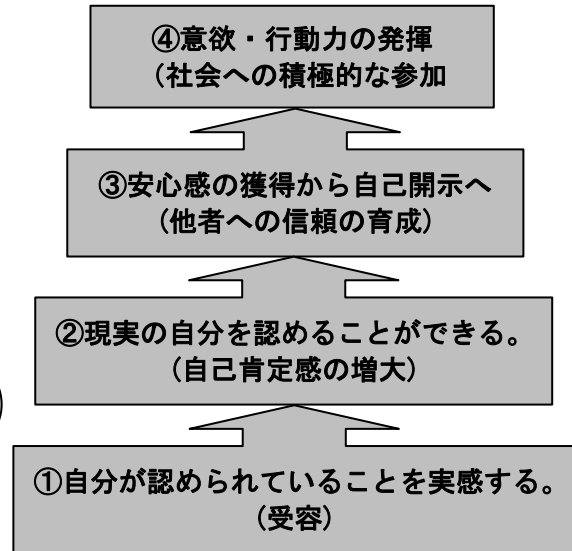
を繰り返すことで児童生徒の能力をスパイラル的に成長させてゆく。

＜本校に集う不登校生徒＞
 京都府による不登校の三つの区分、
 ①学校へは行けるが、教室に入れない。
 ②学校以外ならどこへでも行ける。
 ③家に引きこもっていて、外に出るのが困難である。
 のうち、②と③の生徒たちである。

A. 不登校の回復と人間的成長の
6つのサイクル



B. 不登校の回復と人間的成長の
4つのステップ



自分を見つめる



あるがままの自分に出会う



あるがままの自分を受け入れる(困難な現実を避けない)



不登校を生きる = 「不登校から学んだ！」(生徒の言葉)

| | |
|-----------------|------------|
| 1) 今の自分を知る | = 自分との和解 |
| 2) 人とつながる力 | = 他者との和解 |
| 3) 家族関係の変化 | } = 社会との和解 |
| 4) 社会へつながろうとする力 | |

＜コミュニケーション能力育成プログラム＞

| コミュニケーション能力の7つの基盤 | 内容 | プログラムの三つの柱 | | |
|-----------------------------|---|--|---|--|
| | | 〔Ⅰ〕充実した日々の生活・学習 | 〔Ⅱ〕多様な行事 | 〔Ⅲ〕学校・家庭との連携 |
| 1. 自己肯定感 | ①安心感の育成 ②自己洞察の深まり ③ソーシャルスキルの習得 ④小さな成功体験の積み重ね ⑤小さな達成感の積み重ね | ・導入における徹底した受容 ・定期的な個別のカウンセリング ・ソーシャルスキルトレーニング ・教科学習 ・様々な体験学習 ・ミーティング ・レクリエーション ・創作活動（華道・陶芸） | ・体育祭の企画、準備、参加（テーマ決め、手話歌の集団演技、景品準備等） ・重度心身障害者施設でのボランティア ・修学旅行（沖縄）の準備、参加、まとめ ・カヌー教室 ・グループ学習旅行 | ・行事への原籍校教員の参加 ・本校での学びを原籍校の成績評価に反映 ・保護者の行事への参加 ・原籍校通知表への記載 ・本校体育祭、卒業式・進級式への原籍校の参加 ・別室終業式に本校参加 ・原籍校卒業式への参加 |
| 2. ストレス耐性 | ①グループ行動の練習 ②規律練習 ③基本的な生活習慣の確立 ④未知のもの、ことへの挑戦 ⑤体力作り | ・ミーティング ・一斉授業 ・毎朝のラジオ体操 ・毎朝の掃除 ・多くの教員による授業 ・様々な体験学習（華道・茶道・陶芸等） ・毎日の漢字書き取り ・原籍校への夜間登校、別室登校、卒業式出席 | ・ハイキング ・体育祭の企画・準備・参加 ・〃のパネル製作 ・釣り・カヌー教室 ・料理教室 ・大勢の聴衆の中での音楽鑑賞（クラシックコンサート） ・大勢の観客の中での、美術展鑑賞 ・グループ学習旅行 ・修学旅行への参加 | ・公立学校教師による授業 ・每学期、終業式に本校教員同席による出席 ・家庭での手伝い、調理等の役割分担 ・学習発表会（修学旅行）への参加 ・公立学校での授業 ・原籍校卒業式への参加 |
| 3. 意欲・勇気 | ①各種行事の準備・参加 ②スポーツ ③未知のものへの挑戦 ④基本的な生活習慣の確立 ⑤自主性の育成 ⑥進路の獲得 | ・中国語、中国文化学習 ・卓球、テニス、バドミントン、山登り ・多くの専門教員による特別授業 ・様々な体験学習 ・進路学習 ・原籍校への夜間登校、別室登校、卒業式出席 | ・修学旅行の企画、準備参加、まとめ ・体育祭の企画、準備、参加 ・カヌー教室 ・中国人講師による料理教室 ・職場体験 ・グループ学習旅行 | ・原籍校通知表への記載 ・公立中学校調理室での担任・保護者を交えた料理教室 ・原籍校教師の行事への参加 ・每学期、終業式に本校教員同席による出席 ・原籍校卒業式への参加 ・保護者の行事への参加 |
| 4. 自己主張力 | ①自己認識 ②対人不安の解消 ③自己開示 ④集団行動訓練 ⑤言語表現 ⑥身体表現 | ・定期的カウンセリング ・毎朝のミーティング ・アサーショントレーニング ・外国語学習「中国語」 ・レクリエーション ・創作活動（華道・陶芸・美術）・作文指導 | ・体育祭（競技参加、手話歌の練習、パネルの制作、説明） ・学習発表会 ・グループ学習旅行 | ・体育祭へ担任等の参加 ・親子行事 ・原籍校への夜間登校 ・每学期、終業式に本校教員同席による出席 ・三者面談 |
| 5. 問題解決能力 | ①自己認識の深化 ②論理的思考力の育成 ③新しいものへの挑戦 | ・カウンセリング ・作文 ・毎朝のミーティング ・教科学習・体験学習 ・原籍校への夜間登校、別室登校、卒業式出席 | ・修学旅行の企画、準備、参加、まとめ ・体育祭の企画・準備・参加 ・各行事への参加 ・グループ学習旅行 | ・原籍校への夜間登校、別室登校の練習 ・每学期、終業式に本校教員同席による出席 ・原籍校卒業式練習への出席対応 |
| 6. 共感・思いやり・やさしさ | ①情操教育 ②道徳教育 ③ボランティア体験 ④団体行動 | ・福祉学習（障害者・盲導犬等） ・名作映画鑑賞 ・「論語」学習 ・新聞による時事問題学習 ・ミーティング | ・美術館見学 ・重度心身障害者施設でのボランティア ・グループ学習旅行 ・修学旅行事前学習 ・〃参加 | ・学校行事（体育祭・文化祭）の見学 ・親子行事での共同作業 ・担任との共同作業 |
| 7. 幅広い ・興味 ・関心 ・知識 | ①様々な教科学習 ②修学旅行への準備と参加 ③進路の決定 | ・教科学習 ・外部講師による授業 ・様々な体験学習 ・朝のミーティング ・進路学習・スポーツ ・中国語、文化学習 | ・修学旅行の企画、準備、参加、まとめ ・釣り体験・カヌー教室 ・料理教室・音楽鑑賞会 ・美術館見学 ・グループ学習旅行 | ・公立中学校教師による特別授業 ・舞鶴市国際交流員による中国語授業 |

<日課>

| | |
|-----------|--|
| 午前 | |
| 9:30 | 登校・掃除 (保護者による車での送迎、 自転車通学など) |
| 10:00 | 朝の会 (今日の日程、昨日の報告など コミュニケーションの練習を 兼ねる) |
| 10:30 | 休憩 (トランプ・ウノ・卓球など) |
| 11:00 | 学習・実習 (教科基礎学習・美術工芸・ スポーツ・調理実習など) |
| 12:00 | 昼食 (各自お弁当持参) |
| 午後 | |
| 1:00 | 学習・実習 休憩 学習・実習 |
| 2:50 | 終わりの会 |
| 3:00 | 下校 |
| 3:30~7:00 | 教育相談 |

<月行事予定表(‘14年6月)>

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------------|-----|----|----|------------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 午前 | 論語 | / | 数学 | 英語 | 社会 | 教育 相談 |
| 午後 | 園芸 | | 美術 | 美術 | 園芸 | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 午前 | コミュニ ケーション | 中国語 | 国語 | 陶芸 | 英語 | 教育 相談 |
| 午後 | 園芸 | 工芸 | 園芸 | 数学 | 園芸 | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 午前 | 映画 鑑賞 | 茶道 | 数学 | 英語 | ボラン ティア | 草刈り |
| 午後 | 園芸 | 工芸 | 工芸 | 論語 | スポ ーツ | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 午前 | / | 中国語 | 数学 | 英語 | 調理 実習 | 教育 相談 |
| 午後 | | 工芸 | 工芸 | 園芸 | | |
| 29 | 30 | | | | | |
| 午前 | 茶道 | / | / | / | / | / |
| 午後 | 園芸 | / | / | / | / | / |

<主な年間行事>

| 月 | 主な行事 | 主な学習活動 |
|----|---|---|
| 4 | ・1学期始業式 ・お花見 ・保護者会 / 個人面談 (毎月実施) | ・茶道教室・華道教室 ・陶芸教室・調理実習 ・中国語教室 ・心身障害者施設での ボランティア } (毎月実施) |
| 5 | ・春の遠足「天橋立、大江山等ハイキング」 ・つり大会 ・京都学習旅行 | |
| 6 | ・私立高校体育祭見学 ・舞鶴市少年の主張大会見学 ・親子遠足 | ・福祉学習「映画『クイール』で盲導犬を学ぶ」 ・福祉学習「盲導犬訓練センター(亀岡)」見学 ・進路学習「私立高校見学」 |
| 7 | ・1学期終業式 <夏休み> ・サマーキャンプ「カヌー教室」 | ・進路学習「府立高校(定時制)見学」 |
| 8 | ・2学期始業式 | ・進路学習(各高校オープンスクール参加) ・外部講師による特別授業「理科」「数学」 |
| 9 | | ・手話歌練習 |
| 10 | ・スポーツフェスタ(体育祭) ・遠足「ユニヴァーサルスタジオ・ジャパン等」 | ・パネル製作 |
| 11 | ・みかん狩り ・京都学習旅行 ・美術展見学 ・音楽鑑賞会 ・紅葉狩りハイキング | ・進路学習「府立高校・私立高校・通信制見学」 |
| 12 | ・「本場中国のぎょうざ作り」於：公立中学校 ・ポーリング大会 ・名作映画鑑賞会 ・2学期終業式 <冬休み> | ・外部講師による特別授業「数学」 |
| 1 | ・3学期始業式 | ・百人一首大会 |
| 2 | ・スキー教室 ・修学旅行(2泊3日)「広島・倉敷 or 明日香」 | |
| 3 | ・卒業式 <春休み> | |

(2) 保護者を支える

- ・不登校に関しては、どうしても強い立場にある「原籍校」に対して、弱い立場の保護者の側に立ち、責めることなく、これを支え、子どもの成長と同時に親の成長を促してゆく。

- ① 毎月の保護者面談
- ② 本校行事への保護者の参加
- ③ 保護者会の実施(毎月1回・学期末保護者会)

これらを通して、保護者が学び、子どもを理解し、不登校の子どもを受け入れ、育てることに喜びを見出し、家族関係の好ましい変化が現れる。例えば

- ・親子で良く話すようになる。
 - ・食事を一緒にする。
- など、ごく当たり前のことである。

(3) 原籍校、行政、他機関との連携

- ・子供を取り巻く部署を、連携によってつないでいく。特に原籍校との連携について、共に考え、取り組むことにより、その役割が明確化する。

<生徒の変化>

「絶対に〇〇中学には行きたくありません。」→「私の母校になりました。」

<生徒の作文>

(聖母の)先生との面談で、週1回、〇〇中学へ行くことになりました。〇〇中学を本心で見て、結果、〇〇中学を自分の母校として認められるようにまで〇〇中学との関係を築けました。自分がそれを認められたことは、〇〇中学、先生、親にとって、そして何より自分にとって、とても喜ばしいことと思います。記憶と心の中に、〇〇中学という一つの場所を残して卒業できるようになった自分に拍手を送りました。(本校の卒業文集より)

(中学校 → 全日制高校 → 4年生大学 → 現在、社会人)

① 連携の方法

- a) 学校通信の交換(原籍校から生徒へ渡る通信文書は本校へも)
- b) 公立中学校の教員研修に出向く。
- c) 市内中学校の4月新任教諭、転任教諭が校区見学で本校に来校。説明を受ける。

- d) 本校の授業で、公立小・中学校の体育館等を使用する。
- e) 公立中学校の教員による、公立中学校を使用した授業
[理科、体育(柔道)、家庭科(調理実習)等]
- f) 本校の行事への、公立小・中学校、教育委員会等からの参加
 - ・スポーツフェスタ(体育祭)
 - ・サマーキャンプ(カヌー教室:公務扱いによる教員の参加)・
 - ・学期末保護者会に公立小・中学校の担当教員(担任・養護教諭・管理職)参加
 - ・卒業式に市教育委員会、当該校等の参列
- g) 原籍校で、別室終業式・別室卒業式を本校教員参加で実施
(本校での学びを報告し評価してもらう)
- h) 原籍校の通知表へ、本校での学びを記載する。
(文章表記・観点別評価・評価評定)



特に h) の連携に伴う変化

ア. 生徒・保護者の変化

- ・学校からもらう通知表が意味のあるものになった。
- ・今、学校以外の場であっても、自分が学んでいることを、原籍校が見てくれているという喜びが持てた。
- ・自分の存在が認められている喜びが生まれる。
- ・原籍校や担任への信頼が育った。

- ◎生徒に自己肯定感が生まれた。
- ◎生徒にとって原籍校が、自分が関われそうな社会(学校)へと変わっていった。

イ. 担任・原籍校の変化

- ・教師の不登校への理解が深まった。
- ・通知表が「斜線」や「オール1」でなく、積極的に評価し、通知表を作成する喜び
= 生徒の励みになる通知表を作成する意識が高まった。
- ・保護者の心情が理解でき、保護者と対等に力を合わせるようになった。
- ・本校で学ぶことは、社会的自立(学校復帰)に向かうことであると理解した。
- ・舞鶴市中学校長会で「不登校生徒、別室登校生徒等の評価、評定について」を
検討し、文書化した。
- ・舞鶴市の小学校で、小・中連携の中で、不登校児童、別室登校児童の評価・評定について、中学校との共通理解が持てるよう、検討している。

<資料 I> (写真編)

(個人情報保護のため、削除しています)

<資料 II> (作文編)

1. 本校の教育の姿勢

聖母の小さな学校で最も大切にしていることは「自分を見つめる」ということです。大人のようにではなく、中学生は中学生のように、高校生は高校生のように「自分を見つめる」ということです。今の自分を見つめ、親しくつきあってみると、自ずと自分の課題が見えてきます。乗り越えなければならぬ厳しい課題としてではなく、喜びをもって迎えられる私の大切な課題として見えてきます。そして、その自分の課題とまじめに向き合う姿勢を身に付け、一つ一つ丁寧に取り組んでいきます。このことを教育の第一と考えています。

しかし不登校という、一人では抱えきれない困難をかかえ、「不登校になったのは自分の責任であり、家族にも迷惑をかけて、私なんかいない方がいい」と長い間思っていた生徒たちは本当にかたく心を閉ざし、高い壁で自分を囲っていました。そして囲うことに一生懸命になっているうちにその囲いの中から出ることができなくなっているようでした。本人も気がついたらどうすることも出来なくなっていて、もうそこから「出たい」という気持ちすらなくなっているようでした。そして、今年度のスポーツ・フェスタのテーマにみられるように「自分のすべてを否定し、悲しいを通り越して死にたいと思った」という絶望的な状態になっていました。深い闇の中からの教育の日々でした。私達は、高い壁に囲まれた、深い暗い闇の中にもいることから始めました。そして、実際、その中に生徒とともにいると、「それでいい」「今のあなたでいい」としか言えませんでした。

しばらくそのままですと、生徒達は、闇の中で、私達を頼りにしながら、「今の自分」で見て、感じて、気付いて、小さな行動を少しずつするようになりました。「出来る」とか「出来ない」とかいう目的や結果を超えた行動そのものに価値を置いた日々でした。

人の存在を共に実感することに徹したように思います。それでも、生徒たちは「人の中にでるのが嫌になってしまう。自分は無駄な人間だと落ち込んでしまう。何かをしようという気持ちも全く湧いてこない。誰も信じられない」と思い、沈んで動けなくなってしまう。そういう時、「どうしたら良いんだろう、今のあなたでいいから、もう一度やってみよう」と励まし、導き、生徒と共に歩んできました。人間同士の係りの少なくなった社会、係りが省略され、気楽な生き方を選んだ社会のひずみを受けた子供たちのように見えました。 - 後略 -

(平成 18 年度 作文集「自分をみつめて」の巻頭言より)

聖母の小さな学校

梅澤 秀明

梅澤 良子

(2) 生徒の作文

① 自分を見つめ、自分に出会う

<スポーツフェスタ・メッセージ>

「ありのままの自分を認める」

M・I (中学3年：当時)

今日は、今まで一生懸命準備してきた体育祭の日です。「ありのままの自分を認める。」私にとって、これほど、大変なことはなかったです。

学校に行かなくなった頃、<ありのままの自分を認める>なんて、私には絶対にできませんでした。だって、<学校に行かない私はダメな私。><最低な私。>と、ずっとずっと心で思っていたからです。「こんな自分は認めたくない」「こんなはずじゃなかった」と言う気持ちばかりがグルグル心を駆け回って、人と比較することや、勉強が遅れてしまうことばかりが気になっていました。そんなことばかり考えていると、余計に自分がダメに思えてきて、どうしようもなく悲しくて、前にも後ろにも動かない自分が、嫌で嫌でたまらなかったのです。それと同時に、人というものが信じられなくなって、自分自身も分からなくなりました。今までどうやって生きてきたんだろう。それに、明日からどうやって、生きていけばいいんだろう？なんて思ったりもしました。だけど、その考え方が少しずつ、少しずつ、変わっていき、今は人と比較するなんて、考えなくなりました。そのことに、初めて気づいた時、本当に心が楽になりました。ずっと「くもり空」だった心が、一気に晴れて、「明るい空」に変わった気がしました。ずっと人と比較することばかりで、少しも自分自身のことに関心を傾けなかった自分自身がバカらしく思えました。ずっと今まで、自分の事を考えることは、怖くてできませんでした。だけど、本当はそうじゃなくて、自分の事を真剣に考えることは、「ありのままの自分を認める」ということにつながっていくんじゃないかなと思います。自分を認めて、自分が今、立っている場所から、歩んでいったらいいんだと思います。人に追いつくために、急いで走ったり、無理して歩いたりなんてしなくていいのです。ただ、自分の足で、しっかりと確実に歩いていけばいいんです。

このような思いでパネルを作りました。今日は私たちの体育祭に来てくださって、ありがとうございます。私たちと一緒に楽しんでください。

(現在 33 歳・本校卒業→全日制高校→大学→大学院→心理士として養護施設勤務)

② 本校卒業時のまとめ

聖母の小さな学校で学んだこと

A・T（過年度生：当時）

私は小学校の時から学校に行っていませんでした。行けなくなった理由は今はわかりません。

小学校の2年生で不登校になって、家にずっといました。その時考えていたことは、「自分はどうして学校に行けないんだろう」でした。考えれば考えるほど苦しくて、自分が嫌になった、一日が長く感じて、早く終わればよいと思っていました。

4年生になってからは相談室に登校していたけど、それで学校に戻った、不登校ではなくなったということではありませんでした。ただ、家にいると、親も先生も何か嫌な感じがして、そのことから逃げたくて行っていただけでした。でも、行ったり行かなかったり、夜に明日は行こうと思っても、朝になるとどうしても行けなくなって、考えるだけで辛くて、落ち込むだけでした。そういう時は、何か大きなものに心がつぶされるような気がしました。そして、絶望的になり、何もする気は起りませんでした。そして始終、不機嫌でした。小学校を卒業して、中学校に行ってもまた行かなくなる、何も変わらない、と思っていました。

中学生になって一週間位で、また、行けなくなりました。教室にいても、クラスの人が声をかけてくれても、うまく話せなくて、その教室にいることが嫌でしかたがなかったからです。いつも「私はどうして学校に行けないんだろう」、どうして、何で、と考えていると、夜もなかなか眠れませんでした。そして、私は「自分はひとりでもいい、だれも私にかまわないで欲しい」と思うようになったのです。

聖母の小さな学校に通い始めて驚いたことは、通っている人が良く笑っていたことと、自分の不登校のことを真剣に話していたことです。私は自分のことを話すのが苦手で、人の前で自分のことを話すのがいやでたまりませんでした。でも聖母の人たちは自分のことを良く見て、話をしていました。今、私は、人の前でも自分の気持ちを素直に言うことがだいぶできるようになりました。聖母のホームルームで、不登校の話が出た時も、自分の意見が言えるようになりました。

聖母に来て、一番自分を見つめて、自分が変わるきっかけになったことは、スポーツフェスタです。聖母に来て初めてのスポーツフェスタは、ただいるだけ、その場所にいることが精一杯で、他のことは覚えていません。

2回目は、スポーツフェスタの準備もして、テーマも少し考えました。それまで、自分のことや不登校のことを考えることができなかつた私が、それは自分に必要なこと、こうできればいいと思えたこと、これは、私が聖母に来て1年間で学んだことだと思います。この年は、少し競技にも出られたし、楽しいと思えました。

3回目は、副リーダーをしました。1回目や2回目と違って、自分たちが中心になって、パネルの絵を考えて、テーマを決めて、とても大変でした。一番大変だったことは、パネルの説明を大勢の前で読んだことです。緊張して涙が出そうだったけど、最後まで

読めてうれしくて、ほっとした気持ちでした。

この年は、電車通学をするようになったし、A 中学校を卒業する年でした。中学を卒業するということは、これからの進路を決めないといけないので、(聖母の) 先生との面談をよくしました。面談はとても大変でした。自分の心の中を良く見て、私は高校に行ってみたいと思う気持ちはある、でも、大勢の人の中に入るのはまだできない、だから、大勢の中に入り、自分の気持ちを伝えられるようになりたいと思って、(中学) 4 年生として聖母に残ることに決めました。

聖母で過ごす最後の一年は、自分の気持ちを素直に良く見つめられたと思います。スポーツフェスタのテーマも、じっくり考えて、一番今年に会ったテーマができたと思います。当日も、心から楽しいと思えました。そして今年一年の自分の目標が出てきました。私は小学校から学校へ行っていなかったの、人と関わることがうまくできず、避けていたので、自分が嫌だと思うと自分は思っていない相手にも相手に冷たくしたり、きつい言葉を言ってしまって、知らない間に相手を傷つけてしまっていたんだと気づいたのです。だから私の目標は、「人にやさしくする」に決めました。やさしくするというのは、思ったより大変で、よく先生に、「T さんの目標は？」と言われました。新しい人が来て話しかける時、目標を思い出して、今はだいたい自然に話しかけられるようになりました。だいたい自然にやさしくできるようになりました。今は先生に「もっと笑いなさい」と言われます。

私は聖母に(中学) 4 年生として残ることに決めて、高校に行けるように、聖母とは違う人がいる塾に行っていました。初めは慣れないことが多くて行くのがいやだと思った時もあるけど、行って塾の人と話しをするようになって、少し楽しいと思うようになりました。

私は福知山の S 高等学校を受けることにしました。それは聖母で和裁やボランティアをしていたので、S 高校にも被服や福祉のコースがあると聞いて S 高校を受けようと思いました。高校に行く決めてからも、高校に行けるかどうか不安でした。でも自分が今までしてきたこと、自分が思っていることを相手に伝えること、一緒に考えて行動すること、ひとにやさしくすること、このことを考えれば、行けないのではないかと不安は少し薄れて、大丈夫だと思えました。

前は、すべてを閉ざして、だれも私に近づかないようにしていたけど、心を開いて人と接していると、見えなかった自分や可能性が見えて、高校に行って、自分のしたいこと、将来の夢が考えられるようになりました。今は、聖母での生活のまとめをしっかりしたいと思っています。

聖母に来て 4 年間、気持ちを素直に相手に伝える、自分を見つめる、一緒に考えて行動する、人にやさしくする、など、たくさんのことが聖母に来て学べました。不登校になって辛いことがたくさんあったけど、不登校になって、聖母に来ては私とても幸せでした。高校に行っても、時々聖母に来て、心の中にあることを話して、すっかりして高校生活をおくりたいと思っています。

(現在 27 歳・本校卒業→全日制高校卒業→正社員として勤務。2 児の母)

私の得たもの

S・O (中学3年：当時)

私は小学校4年生で不登校になりました。その後、家を中心に暮らしていました。中3で聖母に来てから1年、今、卒業を迎えています。

自分が変わったと思うのは、大まかに言うと、人とまともに向き合えるようになったことと、自分の駄目だと思う所を卑屈にならずに、まじめに受け止められるようになったことです。中学校にも行けなくなった頃から、たぶんずっとあった課題で、聖母に来て、スポーツフェスタを機に「人間関係」というテーマが出た時は、自分がずっと悩んでいたことの「おおもと」は、これだったのか、と思いました。

前の私はとにかくひたすら受け身で、逃げ腰で、自己完結型で、相手が見えていませんでした。学校に行けなくなってしばらく引きこもりみたいな生活をしていて、自分の周り3メートル以上の外界に興味がなくて、何か向こうから働きかけがあっても、迷惑だと思わず、放っておいてくれればそれが一番嬉しいと思っていました。そして、1人で勝手に自己嫌悪のドつぼにはまって、進路全て閉ざされたような気分になって、果てしなく沈んでいきました。それは、糾弾するものが自分の至らなさや甘えだから逃げ場がなくて、ある部分ではすごく苦しいのだけど、袋小路に落ち着いていれば、外界と対応しなくて良いから、ある部分ではすごく楽でした。つまりは、自分の中に何も入ってこないように遮断して、ひとり世界に閉じこもっていたいのです。

聖母に行こうと思ったのも、最初の中3の進路関連のいざこざが直撃するのを逃れたのが為と、外出するのが怖かったのも、それらしい理由が欲しいという後ろ向きな動機からでした。実際それらはとりあえず叶って、でもその他に、人と何かをして少し気分が変わったり、外に出てみると、生活にめりはりが付いたり、だんだん、外界にも気が向くようになって、それは結構新鮮で楽しかったです。そして、面談してもらったり、Tさんと話せるようになっていたりして、悩みとか愚痴とか暇とかを1人で抱えて発酵させているより、出してみると案外楽だというのがわかりました。話をするようになると、今度は、自分の周りへの配慮のなさや融通のきかなさが現れてきました。でも、人と関係を持つのは大切なことだと思うようになりました。スポーツフェスタのテーマを考えていく中で、そういう課題が形になって行って、自分をまっすぐ見て考えていく核になる要素が定まっていきました。「人間関係」と言うのは、これからも大きなテーマになると思うし、スポーツフェスタはそれがしっかり見えるようになった大きな転機でした。本当に吹っ切れて、何か心の奥の方で淀んでいたものが、すっきりした気がしました。

それ以来、いつも意識するようになって、そうするとまた違った発見があったりして、人と関わるのが怖くなくなってきました。そして今変わってきたと思うのは、自分から枠を開いて、たくさん話をして、人と関係づけていくようになったこと、うまくいかないことを1人でこもらせないで、まじめに受け止め、相談したり、愚痴ったりして、

外に出すようになったこと、それから相手の存在をちゃんと見るようになったこと、
などです。まだおぼつかないものの、課題があるというのが自分でもわかるようになったし、それを悲観しなくもなりました。避けたいことをただ避けるだけでなく、それを相手に伝えて和解するのも大切だと思えてきました。

本当に色々なことがすっきりして楽になって、血肉になってきている感じがします。
今、聖母に来て、本当に良かったと思うし、卒業できるのを誇りに思います。

馴染むのには時間がかかったけれど、今は、毎日の掃除やホームルームや、突如、
勃発する中身の濃い話や、授業などのパターンの繰り返しの日常が、とても心地よくて
好きです。ここで経験した色々なことが、自分の財産になると思います。

卒業するのは惜しいような気もするし、不安もあるけれど、母校として、ずっと繋が
っていられて、後ろ盾があるようで心強いし、やっていけそうな気がします。それなり
に力もついたと思うので、これからもいろんな所に行ったり、人と会ったりして世界を
広げていきたいです。

聖母に来て、たくさんの人に支えられているのが実感できたし、自分が自分として
生きてきたと思います。幸せでした。

(現在28歳。本校卒業→府立高校通信制卒業→大学→大学院→
臨床心理士として地方自治体に勤務)

③ 不登校を生きた時を振り返って

私の原点

M・I (大学2年：当時)

私が不登校だったのは今から5年前の話だ。5年もの月日が経ってしまえば、ほとんどの思い出というのは色あせてゆき、遠い過去のこととして記憶の中で処理されていく。しかし、私にとっての不登校の思い出は色あせるどころか、今もなお私の中で生き続けている。苦しく過酷であったことには違いないが、私にとってはいつでも思い出しておきたい、かけがえのない大切な記憶である。この不登校を生き抜いたことは私の人生の原点を築くのに絶対的に不可欠だった。ほかの人々から見れば、私の不登校の思い出など単なる汚点かもしれないし、人生において遠回りな経験かもしれない。しかし誰が何と言おうとも私にとっては通るべき道であった。もしあの時、不登校が私を捕まえてくれなかったら、今の私は存在しないだろう。不登校を生き抜いたからこそ獲得することのできものが沢山ある。不登校の自分から卒業して5年が経つ今、その思いは強くなるばかりである。

現在、私は岡山にある大学の2回生をしている。今年の4月からは3回生を迎える。専攻が児童学科なので、心理学や教育学について学ぶ機会も多い。そのことも関係してか、大学生になってから私は今まで以上に「不登校だった私」について、よく思い起こすようになった。不登校をしていたころにはうんざりしていた、多くの人が聞いたがる「不登校になった理由と原因」も今自分自身に問いかけてみている。それが今の私にとって必然的なことなのかは分からないが考えずにはいられない。今では誇りを持って笑顔で話せる「不登校の私」についても、当時は鏡を見ることも、顔を上げて歩く事も出来ないくらい私は劣等感の鎖に巻きつけられていた。「不登校」は明らかな事実なのに私は決してそれを認めなかった。私が創り上げた「完璧な自分」から外れてしまったみじめな自分はI・Mではなかった。いつも私の中には完璧な自分という理想をぶら下げた自分と、どうしてもなくみじめな自分がいた。私の中にはそんな二つの人格が存在していた。お互いは決して共存しようとはしなかった。理想を持った私が、弱くてみじめな自分を殺してやろうとばかりしていた。そうすることによって、きっと幸せに理想通りに生きていけると信じていたからだ。しかしみじめな自分はどうにもならなかった。なぜならば、みじめな自分が本当の自分だからだ。そんな中、理想ばかりを夢見る自分と、それに追いつけないみじめな自分との間にギャップを感じ、人生に絶望する頃には身動きが取れなくなっていた。最後にはただただ死ばかりを願う自分がいた。人生がリセットできたらどれだけ幸せだろうかと何度望んだだろうか。私はとても苦しかった。死にたかったけれども、同時に行きたかった。家族の目の前で何度も自殺しようともした。しかしそれはきっと私は、本当に死にたかったのではなく、一人では抱えきれない心の苦しみや、やるせなさを、なんとかして誰かにわかってほしいという切望からそういう行動に出てしまったのではないかと今になって思う。もし本当に生きるこ

とをやめようと誓っていたなら、私は家族の目の前ではなく、確実に命を立てる場所を選んでいたに違いない。

私が生きることによりやく安心できるようになったのは、惨めでどうしようもない自分だけども、不登校のあるがままの自分を認めて受け入れてやることができたからだった。目を背け続けていた自分と手を結んだ時、はじめ生きている実感がしたこのあるがままの自分でいいのだと、飾らなくてもいいのだと思うと、体に絡みついていた劣等感の鎖がほどけていく気がした。あるがままの自分を受け入れることが私の新たな人生のスタートだった。私らしく生きていく不可欠なスタートだった。これこそが人生のどんな場面においても重要で、本当の自分を知らなければ、本当の自分の問題を解決することはできないのだと痛感した。理想の自分、良い自分で生きていられるのはほんのわずかな時間でしかない。飾ってばかりの自分では真実に会うことはないだろう。いつも自分を演じて生き続けなければならない。そして不思議なことに、あるがままの自分を受け入れることは、他人のあるがままの姿を受け入れることにも繋がっている。本当の自分と向き合える人は他人のあるがままの姿とも向き合えているように感じる。人間は好きな自分も嫌いな自分も、一緒に共存して初めて一つの人間になれるのだと思う。人間が人間らしく生きるためにはあるがままの自分と手を結ぶことは不可欠だろう。

大学に入ってから、自分の時間が沢山持てるようになったため考えることも多くなった。ある時、私の大学の学科長が私たちを見て「日本の若者はアジアの老人だ」と言われたことがある。あまりにも的を得たその言葉に苦笑するとともに反省せざるを得なかった。実際、私の周りの若者たちの目を見ても大半は輝きがないことが多い。私ももしかしたらその一人かもしれない。物質的には豊かな日本だけにその豊かさを履き違え、それに溺れてしまい、楽しいことだけをいつも追い求めてしまっている現実がある。常にお腹はいっぱいなのに精神的な満たしはほとんどなく、いつも心が虚しく感じていて孤独になっている。なぜ虚しいのかという原因を考えることもしない。そして自分自身を大切にできない代わりに他者を大切に生きていく人も多すぎる。私自身も反省すべき点は山のようにたくさんある。こんな私が他者を批判するわけではないが、あまりにも悲しくなることが多い。なぜもっと自分自身と精一杯向き合おうとしないのだろうか。なぜ全ての苦しみを避けて生きようとするのだろうか。なぜじめじめに生きることを恥ずかしく思うのだろうか。これは人間として生きていくために基本的なことではないだろうか。この基本を身に付けることこそが、今、人格形成の途中にある私たちにとって必要不可欠な事ではないだろうか。何も我慢しなくてよくなったこの時代に、これ以上のがまんやまじめさを忘れると、墮落していきつくところまで行くような気がしてならない。私たち若者は「真剣に生きる」という事をもう一度心から考え直さなければならないだろう。真面目に真剣に生きることは、すべてのことと繋がっていく気がする。真面目に話を聞いて考えることをすれば、多くの知識や知恵を自分のものにすることができる。自分自身の受け皿をいつもしっかりと持っていなければ、いくら周囲の人々が働きかけてくれてもないも得ることはできない。同じ環境と

条件の中で生きていくのなら、自分自身で人格形成の糧となるものすべてをこぼさず
掴み取っていききたいものだ。幼稚で身勝手な自己主張を確立させていくのではなく、
自分らしくもありながら、相手も思いやり、自分自身の信念を持ち、生きていける人にな
りたいと思う。自分自身とも真剣に向き合い、苦しみや困難な事から回避しない人生
を送っていききたい。苦しみや困難に遭遇するからこそ、人は成長できる。傷つかぬよう
に自分の感受性のレベルを落として、死んだような目をして生きるよりも、傷ついても
絶望してもいいので、心から涙を流せるような、人の痛みを自分の心で感じられるよう
な豊かな人格になる方を私は選択したい。情動の波を常に一定に保ち坦々と生きていく
よりも、多くの事を感じ取り、波があっても生き生きと人間らしく生きていききたいもの
だ。

人生の中でつまずいて倒れてしまってもそこから起き上がればいい。大切なのは、
自分の力で起き上がるということ。あるがままの自分から逃げてしまわないということ。
始めからつまずいたり倒れたりしないような強靱な人間になりきってしまうよりも、
弱くても立ち上がれる強さを持った人間になる方がいい。つまずかないストレートな
人生よりも、つまずいて、泣いて、苦しんで、悲しんで、そして笑って、また歩き出す
人生の方がずっと楽しい。立ち止まってしまったら歩けるようになるまでゆっくり待つ
勇気も時には必要だし、苦しみは苦しみだけでは決して終わらないと信じて生きていく
ことも必要だ。きっといつの日か、苦しみが教えてくれた、かけがえのない価値を自分
自身で見いだせる時が来るはずだから。

当時は自分の事だけで精一杯で多くの方々の支えの中で自分が成り立っていることな
ど考える余裕すらなかったが、私は数えきれない方々の支えの中で生きてきた。今だか
らこそ分かるありがたみというものも沢山ある。私と一緒に不登校を生きてくださった
全ての方に心からの感謝の言葉を述べたい。

Slowly As We Are! これは聖母の小さな学校から卒業の時に送られた言葉だ。これが
私の原点である。

(現在 33 歳・本校卒業→全日制高校→大学→大学院→心理士として養護施設勤務)