

第1回不登校相談会・交流会 実施記録



TOMIYA



宮城県富谷市 保健福祉部 子育て支援課
株式会社 トライグループ

第1回 不登校相談会・交流会のようす

開催日：8月30日（土）

開催場所：東向陽台公民館

第1部 相談会

【不登校を経験した先輩の話を聞いてみよう】

実際に不登校を経験した現役の高校生にインタビューをしました。
学校に行きたくない・行きたくてもいけない…という状況の時、こどもたちがどう感じていたのか、大人からどういう対応をされたことが嬉しかったのか、素直な意見を聞くことができました。

《インタビューの内容》

- ・不登校になったきっかけ
- ・不登校の時期に言われて嬉しかったこと、辛かったこと
- ・今、悩んでいるこどもや保護者に向けて伝えたいこと
- ・環境を変えるきっかけなど…



コロナ禍をきっかけに生活リズムが崩れ、起立性調節障害と診断されたが、周囲の理解が得られず苦しんだ時期もあった。



学校に行きたい気持ちと行けない身体とのギャップに悩んでいる中で、「このままじゃダメだよ」「もう少し元気を出してやってみたら」と言われたことが、辛かった…

家に帰りたくないなぁと思う時間が増えた時期に、無気力になってしまい、学校にも行けなくなってしまった。

1番苦しかった頃の自分へ声をかけるとしたら…??



将来に対する不安が大きかったけれど、何とかなる。
辛いことに目が向きがちだけれど、今まで頑張ってきたことを思い出してほしい。

ちゃんと（学校を）休んでよかった。それ正解だったよ。
自己嫌悪しなくていいよ。
1回休んで、時が来たら頑張ろうよ！



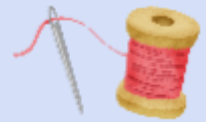
参加者の皆さんはとても熱心に現役高校生のお話に耳を傾けていらっしゃいました。

不登校を経験した先輩からのメッセージ



学校へ行けずに悩んでいるこどもたちへ

好きなことや興味があることを絶対にやめないで



好きなことがあるからやってみよう・頑張ろうと思うことが必ずあるはず。

エネルギーが溜まるまで一旦休んでみよう！



1回休むことを経験したからこそわかる気持ちもある。自分を守る決断ができた人は、自分の人生の舵をとる力を必ず持っている。学校に行けなかったことをマイナスに捉えず、経験した自分にしかない武器だと思って過ごしてほしい。

保護者の方へ向けて

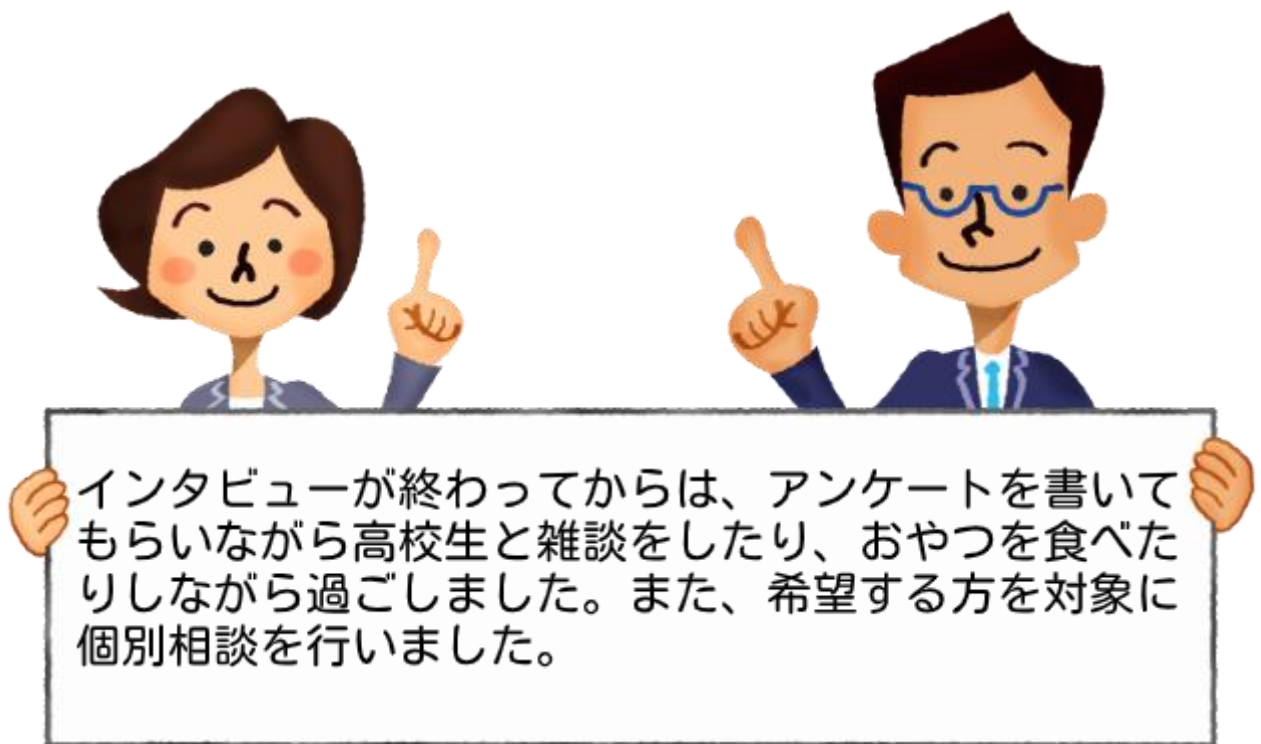


こどものやりたいことや興味があることをやらせてあげてほしい。同じように、大人も自分の時間をとることでメンタルを安定させることが大切ではないか。



小中高生は心が未熟で、声を上げたり、自分の気持ちをなかなか言葉にできない。自分の心と相談して自分を守る決断をしたことを否定しないで、良いところをしっかりと褒めてあげてほしい。

勉強が苦手な場合も何か原因があるはず。原因を見つけて一緒に取り組んでいけば少しずつよくなっていくのでは！



アンケートの声

なかなか聞けなかったお話が聞けて、親子で貴重な体験ができた。

つつい心配して声をかけ過ぎてしまうが、こどもなりに頑張っているのだなぁと感じた。

こどもの視点からの話が聞けて、少し心が軽くなった。

こどもの気持ちを否定せずに、気持ちを受け止めてあげようと思った。

第2部 交流会のようす

参加者と富谷市の不登校支援コーディネーター、運営スタッフも一緒に交流をし、気さくな雰囲気の中で会話を楽しみました。



第1回目は、不登校を経験した現役の高校生のお話を通して、当時は言葉にすることのできなかった当事者の気持ちを知ることができた貴重な会となりました。

1人で悩まず、心のうちを話してみませんか？
この相談会・交流会を通して、学校に行けずに悩んでいるこどもの皆さんやその保護者の方々の気持ちが少しでも楽になればと思っております。今後も、この会に参加することで心が軽くなるような内容を実施していきたいと思っております。

皆さまのご参加をお待ちしております。





今後の開催日程（予定）



9月19日（金） 13:00～17:00

会場：富谷中央公民館

講話：元逢隈小学校校長

元心のケアハウス スーパーバイザー

齋藤 稔 氏

10月28日（火） 13:00～17:00

会場：富ヶ丘公民館

講話：富谷ユネスコ協会

語り合いの会に参加されている保護者の方

11月15日（土） 13:00～17:00

会場：東向陽台公民館

講話：宮城学院女子大学 特別支援室コーディネーター

公認心理師 松田 るり 氏

12月13日（土） 13:00～17:00

会場：富谷中央公民館

講話：医療法人東北会病院

副院長 村田 祐二 氏

1月16日（金） 13:00～17:00

会場：東向陽台公民館

講話：尚絅学院大学 特任教授

臨床心理士 加藤 道代 氏



2025年9月発行