

# 僕は昔、不登校だった

## いじめや不登校...

### ネット社会・ストレス社会の中で 子ども達のメンタルは傷つきやすい



講師  
内山 優一

僕は小学校の3年間と中学校の2年間、登校拒否と引きこもりを経験しました。

「明日なんか来なきゃいいのに」

「自分なんか生まれてこなきゃよかった」  
そんなことばかり考えていました。

当時の僕には将来の事なんて考えられなかったし、自分はダメな人間だと思っていたし、ずっとこの状況が続くとも思っていた。

大人になった今、あの時の事を思い返すと後悔ばかり...

あの時、もっとあんなふうに、こんなふうにしていたら...と、今でも思う。

でも一番の後悔は、もっと心が強かったらということ。

周りの大人たちは体の鍛え方は教えてくれたけど、心の鍛え方は誰も教えてくれなかった...

子どもの頃に心を鍛えることがどんなに大切か、その後の人生にどれだけの影響があるのか身を持って体験しました。

そんな僕が伝えたい「子供の心の鍛え方」。

大人になっても心を鍛えられてる人は少なく、その鍛え方も知らないのが一般的です。ただ、子供の心を鍛える方法は、家庭内ではできないものだというところを親御さんには知ってほしい。

僕の場合、学校に行かなくなった最初の理由は、いじめでした。身体的なダメージもあったせいで、体調不良にもなり、何もかもから逃げたくなった。

学校に行かない僕に対して最初、両親から学校に行かない理由を聞かれ、行った方がいいとも言われた。自分でもそれはわかってはいたけど、既に当時の僕は人と会うことすら怖くなった。

当時の僕は、どんな言葉を使って両親に話をすればいいのかもわからなくて、徐々に家でも喋らなくなり、心配する両親や兄妹に対して罪悪感しかなかった。

どんな環境にいる子供でも、いつ自分の環境にストレスを抱えるかはわからないので、特に今のストレス社会では、ストレスを抱える確率は格段に増えています。

子どもたちが、誰にも言えずに不安を抱えているだけじゃなく、未然に防ぐために、あの時、僕が両親に思っていたことを、当時のいじめの内容や体調異変、ストレスになっていたこと全部お話しします。

そんな子どもを理解して変化に気づいてあげてほしい。僕みたいにならないために、家庭で両親に出来るトレーニング方法があるので聴いてください。

お話の途中で何度か涙が出ました。私も、幼少のころ結構辛かった経験をしてきたので、良く分かります。お話も良く分かりました。私が子供に対してやって来た事は間違っていなかったと再度確認が出来て良かったです。



S.I.さん

子供の頃のご経験を包み隠さず話して頂き、本当に感謝いたします。親にしてほしかったこと、とても参考になりました。これから子育て中、悩むこともあると思いますが、子供を大きな愛情で受け止めて見守りたいと思います。

M.N.さん



経験した方にしかわからない辛さや痛みがあると思います。出会う人により子どもの人生も左右される。いつでも味方であることは伝えてあげたいと感じました。今は、幸い元気に過ごしてくれています。私が忙しいので顔色を伺っているのを感じることがあります。今からでも、子育てについて勉強し、いざというときに手を差し伸べることが出来る親でありたいと思い、今回受講させていただきました。貴重な大切なお話、ありがとうございました。

U.N.さん



ご自身の経験も交えてお話くださり、思考のメカニズムが少し理解できたと思います。子供の変化を感じ取り、親として何が出来るのか、どうサポートしていくか、家族で話すきっかけになりました。

S.Y.さん



お話ありがとうございました。デリケートな内容のお話にもかかわらず、ご自身の経験をもとに、具体的にお話をしてくださったので、大変理解しやすかったです。内容もとても親にとって役に立つ内容でした。我が子に変化があったとき不安に駆られず何かしらの対応方法をとる事ができそうです。ありがとうございました。

H.S.さん



## 親トレ 受講者の声

詳しくはコチラ ▶ 「7万組VOICE」



ご自身の経験談が多く、説得力がありました。本やサイトで似たような内容を読んで知っていたとしても、経験した人の顔を見て話を聞くというのは、心に引っかかる部分が多く強くなり、とても有益に感じました。ありがとうございました。

K.I.さん



ご自身が不登校になったきっかけから、学校に行けるようになったことまでをお話いただき、誰にでも不登校になることはあり得ることなんだと思いました。ふだんどうしても子供を否定する言葉を投げつけてしまうことが多いのですが、これからは精一杯子供をサポートしてあげられるように、自分から変えていきたいと思いました。これから子供をもっと大切に育てていこうと思います。ありがとうございました。

M.I.さん



当会に寄せられるたくさんのご相談から、

これを知っていれば、悩むこともないのに。

こんな考え方ができれば、もっと楽しく生きられるのに。

いろんなジャンルの「学び場」は全て実践して見たい内容。

今日より笑ってすごせる「学び場」を行政と協業しながら提供しています。

今、聴きたい

知りたい

いろんな学び場を全国で提供しています。

「学び場」7つのテーマ

- 🏠 お金
- 👨‍👩‍👧 子育て
- 👤 ビジネス
- 🍴 食・健康
- 🏡 暮らし
- 💡 思考
- 💚 メンタル