

## 『私が変われた場所』 Aさん



### いろいろ気づき時代

幼少期はいわゆる「私は最強」な時期でした。周りの目を気にしないし、ポジティブすぎる性格。大好きなおじいちゃんが生きていて、他者からの影響も受けない。ここまでの18年間で一番モチベーションも高かったです。

小学校に入学してからもしばらくはそうでした。だけど、小学2年生でちょっとしたいじわるをされて「自分は悪い子？」という気持ちが芽生えます。そのときからちょっとモヤモヤ。

小学生時代で大きな記憶が残っているのは中学受験です。4年生ごろに受験を決めたものの、志望校には合格できず。周囲の反応に「あ、自分間違えちゃった」と思いました。周りみんな受かっていて、「できなかった」「周りではできたのに」「全部、自分ができなかったんだ」と、気づいてしまって。今から考えるとそれは勘違いだって言えるんですけど、そのときは「気づいた」という感覚が大きかったです。「自分が悪いんだ」って。

### ネガティブ時代

そこからの中学校はネガティブ期でした。他人の目や気持ちが気になりだした時期です。「自分にはなにもない」「いなくなりたい」という思いに苛まれながら、小学校のときより圧倒的に増えた学校のルールがどんどん染みついていって。先生が言った「楽しいことは、やることをやった人だけ」という発言も重くのしかかったような気持ちでした。「学校にいかなきゃ」「嫌われないようにしなきゃ」という自分の考えと、先生や友人や周囲から言われる些細な言葉、大きな出来事が積み重なりました。自分を否定する言葉が頭から離れなくなってしまい、中学2年生のコロナ明けから登校ができなくなりました。

ただし、高校受験では志望校に合格することができました。成績もちょっと上がって、高校に入ったら少し変わることができるのでは？と小さな期待が浮かびます。

### 学び時代

ささやかな期待を胸に高校に入学したのですが、そこで完全に気持ちが落ちてしまったことを覚えています。学校というしびりがはっきりとして上手くいかなかったとき、「自分が悪い」と全て片づけてしまったんです。「学校に行けていない自分」に対して落ち、メンタルを崩して入院することに。高校1年生の9月には通信制高校に転学しました。

そんな時期、ティーンズに出会います。母がきっかけで、私自身もティーンズが良いと思いました。初対面のスタッフや、体験を担当してくれたスタッフの空気が良くて「ここに軽い気持ちで通ってみようかな」というふとした気持ちで。これまで自分に対して落ちていただけの気持ちに対し、「違う考えもあるよ」と向き合うきっかけをくれました。

その頃には完全に凝り固まっていた考えをほぐしてくれるような感覚でした。様々な考え方をして良いと知ることで「私も考えを変えたい！」と思えた。「すべき」以外の考え方を知った。善悪で判断しなくても良いと知った。

高校生活は全体的にマイナスではありましたが、自分ノートを使って思考を整理することでマイナスながらも上昇できました。通信のスタイルも自分にはフィットしていて、無事卒業することができました。ここからは専門学校です。きっと、大幅に下がることはもうないです。この18年間の学びが自分の糧になったので。

## 私にとってのティーンズとは？

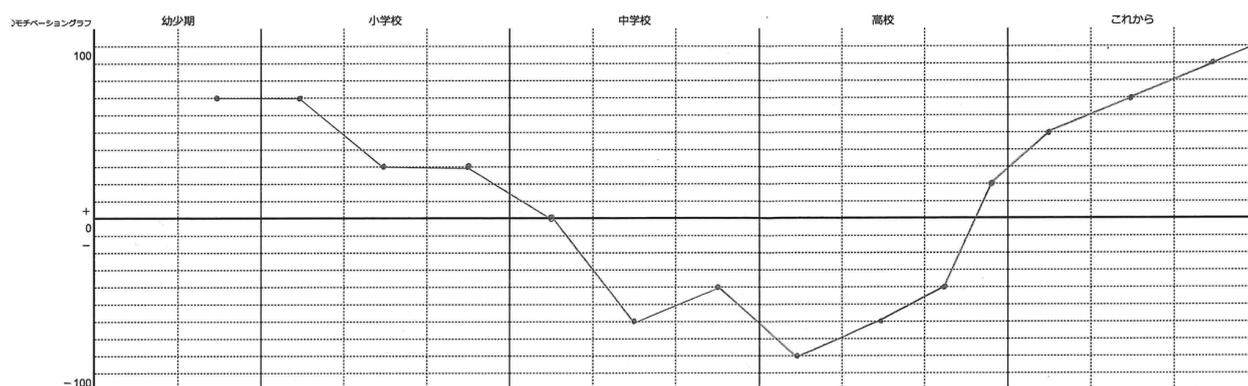
一言で言うと「発掘所」。掘ろうとしたら湧いてきた感じです。1つの物事に対する様々な見方、考え方が知れてとても充実した場所でした。

## ティーンズのスタッフへ一言

ティーンズスタッフの皆さまへ。高校1年生のとき、初めて母とティーンズに来た日から、私の固まった考えを一緒にほぐしてくださいありがとうございました。最初は「この世にそんな考え方があるのか?!」とビックリの連続でした。でも、だんだん皆さんの考えをもらったことで柔軟な考えをできるようになってきました。

新しい悩みを相談しても、前と同じ悩みを相談しても、そのときの私を見て言葉をかけてくださったことに「とてもありがたいな」と日々感じています。私はこれから新しい環境で、新しいことに挑戦します。不安もたくさんありますが、今まで教わった考え方を活かしながらこれからも頑張ろうと思います。本当にありがとうございました。

## 18年間のモチベーショングラフ



Aさん: 小学校: 通常級 → 中学校: 通常級 (不登校) → 高校: 普通科から通信制高校に転学 → 専門学校予定

利用時期: 2022/9 (高1) ~ 2025/3 (高3) 参加プログラム: 平日セッション (日中・放課後週2回)

TEENSで行っていたこと: 面談 (気持ちの整理)

長所: 「気付ける力」「言語化できる力」「変わりたいと強く思えるところ」「深く思考できる力」

どんな将来を過ごしたい?: 自分を大切にしながら、「失敗」を「学び」と楽しめるようになりたい。