



適応指導教室「こだま」卒業生の声

学校に通えず、悩んでいる小学生や中学生が、さまざまな活動をする場所です。



ねえ、みんな。こんな悩みは、もっていない？

僕、学校に行っていないから勉強が遅れてしまっている。このままでは高校に進学できないかも。どうしよう……



親も先生もみんな、このままではだめだって言うんだけど、そんなことは私だってわかっているよ。でも、どうしたらいいのかわからないから動けないんだ……。



自分のことをみんながどう思っているのか不安で、人と関わるのが苦手……どうしたら、みんなとうまくつきあえるのかなあ



なんだか生活のリズムが崩れてしまって、朝早く起きられなくて……遅刻してでも学校においでって誘ってもらえるけれど、それは嫌なんだなあ。なんでなんだろう？



まったく同じ悩みではないけれど、あなたのように学校に通えず、悩んでいる子が、「こだま」にはいるよ。
こだまを使いながら、中学校を卒業した先輩たちの声を紹介するね。



「こだま」に行こうと思った理由

- 自分が嫌で、**自分を変えたい、変わりたい**と思ったから。
- ちょうど**高校進学**のことが気になり始め、このままだと進路がどこも見つからないと思ったから。
- 一度家に引きこもってしまうと、なかなか次の一歩が踏み出せなくなるから。
- どこかとつながっていないと何となく不安だったから。

実際に「こだま」に来てみて……



- **優しい**感じ。ゆっくり、ゆったりしているから、**自分の思いを安心して話せた**。自分にとって、学校は堅苦しかったが、こだまは**柔らかい**感じがする。
- **本当の自分**を安心して出せた。**不安が全部なくなるわけではないけれど、不安があっても楽しかった。**

時間について



- 学校と違って、**始まりがゆっくり**だから、毎日登校したいと思う自分には通いやすくてちょうどよかった。

勉強について

- 嫌いだった勉強も楽しくなった。学校と違って**個々で教えてもらえて、つまづいたところから復習**できてよかった。
- 相談員の人やメンタルフレンドと話をしながら、学習すると楽しかったから集中してできた。

スポーツ活動について

- スポーツ活動も体育の授業と違って、失敗したらどうしようとかいうのがなくて、**のびのびできて楽しい**。



「こだまB」から「こだまA」に……

自分のペースで

- 登校の方法（車の送迎→自転車）、登校時刻、学習内容、人との関わりなど、**自分のペースで少しずつステップアップ**することができたから、安心だった。学校復帰も丁寧にサポートしてもらえたから、**少しずつ挑戦**することができた。

- こだまBで話をするうちに、**人と話をすることが楽しく**なった。人と関わることに抵抗がなくなってきた。
- こだまBからこだまAに変えたのは、**普通の生活リズムを身につけたい**と思ったから。高校に行っても社会に出て朝から夕方まで外で活動することになるから。でも、いきなり学校は難しかったので、こだまAで練習しようと思ったから。

進路について

- こだまに来てなかったら、**今の自分はなかった**と思う。学校にも行けなかっただろうし、高校にも進学できなかったと思う。こだまで、**周りのみんなが学校に行こうと努力しているのを見て、自分も頑張ろう**と思って頑張れた。



振り返ってみて思うこと

不登校になって初めて、**人との関わりは大切だ**ということに気がついた。**上手な関わり方**もわかるようになった。それに、**今まで自分が努力していなかった**ということにも気がついた。少しずつだけれど、努力することができたから、**進路を実現することができた**と思う。

