

学生相談室だより

2021年 秋号 (通号174号)

不登校からのリスタート特集



いよいよ3学期が始まりますね。みなさん、新学期の準備は進んでいますか？
もしかしたら学校に行きにくかったり授業を受けられなくて悩んでいる方もいるかもしれません。

学生相談室だより秋号では、不登校からのリスタートについて特集しています。

リスタートを経験した数人の学生にインタビューをして、率直な思いや学校に行くための工夫を教えてくださいました。



Q 大学に行けない時期はどんなことを考えて、
どんな気持ちで過ごしていましたか？

- 入学してすぐオンライン授業になって、友達もできなくて誰とも話せなくなりました。授業にもついていけなくなって、「自分はダメだ」ということしか考えられなくなりました。
- 自分の趣味の活動をしてる時は楽しくても、家に帰ると辛い気持ちになって何もできませんでした。
- 親にも嘘をついていて、罪悪感もありました。
- 家族の重荷になっているように感じて申し訳なくなったり、なるようにしかならないと悟ったようなことを思ったり、そのうち家を追い出されるんだろうなと思っていました。



Q 大学に行き始めて(授業を受け始めて)大変
だったことは何ですか？

- 不安や環境変化のストレスからか、頭痛や体重減少などの体調不良もあって大変でした。また近い将来、今度は就活のあたりでつまずくだろうと思っていて、モチベーションは低かったです。
- 最初に時間割に入れることができた授業の少なさに、卒業まで気の遠くなるような距離を感じていました。
- 遅れを取り戻すことは大変で、ゼロから必死にやっています。



Q また大学に行き始めた(授業を受け始めた)
きっかけは？

- しばらく休学して少し元気になった頃に、退学するか復学するかを家族と話し合いました。退学するといよいよ何もなくなると思い、まだ可能性のあるかもしれない復学を選びました。
- 就職のことを親に言われていたので、形だけでもと思ってキャリア・学生支援室に相談に行ったら、学生相談室を紹介されました。そこでカウンセラーと話し始めて、指導教員の先生とも話せるようになったことがきっかけだと思います。



Q 学校に行き続ける(授業を継続して受ける)
ための工夫や心掛けていることは？

- 最初は授業のコマ数を減らしたり、座学中心の授業を取ったりしました。今はオンライン授業なのでリスタートしやすいと思います。
- 将来のことを考えると疲れてしまうので、まずは授業を受けて「やるべきとされているもの」に手を付けるようにしています。
- やることをメモに書いて、終わったらメモを破くようにしています。
- 自分の心情を吐き出すために日記を書き始めました。書くことで何となく解決策が見えてくるし、悩んでいることを過去のことのできる感じがします。
- 指導教員の先生から「研究室に来るだけでいいから」と言われて、その後はとりあえずやることを言われて、自分で行く時間を決めてやったことが良かったと思います。





不登校中の学生や3学期からリスタートしようとしている学生、なかなか学校に行けなくて(授業を受けられなくて)悩んでいる学生への**メッセージ**をお願いします!



伝えたいことはたくさんあります! 参考にしてください!

不登校を経ると学年の扱いや必修科目、ゼミを取る時期がぐちゃぐちゃになりますが、**焦らずにひとつひとつ拾い直していきましょう。**

あまり考えすぎないことも大事だと思います。自分は最低1つやることを決めてやっていくうちに「何とかなる」と思ってきたので。

コロナ禍で難しいこともあるけど、**とにかく学校に来て何かをすることが大事**だと思います。学食にご飯を食べに来て、図書館でダラダラするだけでいいし、学生相談室とか保健管理センターとかに話しに来るだけでいいと思います。**使えるものは何でも使ったら良い。**

人に頼れない、相談できない、相談していいと思ったことがなかった等、一人で耐えている人は、**しかるべきところに「相談」ではなく「報告」をするつもりでもいい**んじゃないでしょうか。具体的な悩みや配慮と言われると言葉に詰まる、もしくはすべてに悩んでいた、慢性的に生きづらさを感じたりする人は、物事の解決方法を探る相談もいいですが、**悩みの定期報告的なスタンス**のほうが学生相談室のようなところは利用しやすいかもしれませんね。「報告」するという目的ができて、ただ大学に来て厳しい思いをして帰るだけではなくなった。社会的接点が無くて、それに危機感を感じている人にとっては**貴重な一歩**です。

己の持つ成長可能性により将来を明るくすることができるかどうかは不明ですが、**変化可能性はある**んじゃないかと思います。良いほうに転ぶか悪いほうに転ぶかはわかりませんが。リスタートしてできるだけ**心の安寧を保ちながらぼちぼちやって**いって変化を観察してみたり、社会から下される評価の軸が変わるのを待ってみたりしてもいいんじゃないでしょうか。コロナ禍でずっと家にいることが善いとされるのを目の当たりにしたことですし。

最近思うのは、『渡る世間は鬼ばかり』ではなくて、『**鬼もいるけど、世間は意外に優しいし、恐れすぎなくてもいい**』ということ。全部に見放されるということは無いと思います。

自分の感情を吐き出せる方法があることも大事だと思います。親でも友達でも相談室とかなんでもいいので、**とにかく誰かと声に出して話す**ことは大事! それは趣味のこととか自分のこととか好きなことや楽しい話でいいから、とにかく話すこと。もしそれが難しければ、書き出すことでもいいし、一人カラオケとか、誰もいないところで叫ぶとかでもいいと思うので、**とにかく自分の感情を吐き出してください。**

自分の場合、リスタートした後に**指導教員の先生がこまめに声をかけて**くれて、研究や進路について、嫌な顔をせずに丁寧に相談にのってくれたから、頼れる人には頼りましょう。

家にいても**とにかく飯は食え!**バランスが取れたものを一日一食で良いから食べないと、考えられなくなります。

学生相談室では、不登校学生やオンライン授業不適合学生の**リスタート**支援をしています!

リスタート相談の学生は、1回だけではなく学期中も継続して定期的に相談している人も多いです。本人のがんばりや教職員・家族など周りのサポートも受けて、多くの学生がリスタートできています!

はじめの一歩、いっしょに踏み出してみませんか?

津島地区:「学生相談室」

- 場所: 一般教育棟C棟1階
- 時間: 10:00~12:00、13:00~17:00
- 曜日: 月曜~金曜
- 電話: 086(251)7169(受付)
- メール: nayami@cc.okayama-u.ac.jp

◇津島の学生用メール



困ったことは不安に感じたら気軽に相談を!

鹿田地区:「鹿田相談室」

- 場所: 医学部記念会館3階
- 時間: 10:00~13:00、14:00~17:00
- 曜日: **火曜、木曜**のみ
- 電話: 086(251)7169(津島の受付と同じ)
- メール: nayami-2@cc.okayama-u.ac.jp

◇鹿田の学生用メール



希望の相談方法を教えて下さい!

学生相談室(鹿田相談室も)では、新型コロナ感染拡大防止の観点から、**対面での相談だけでなく、電話やZoom、メールでの相談も行っています。**