

# ～ フリースクールからのメッセージ ～

夏休み明けは18歳以下の自殺者が最も多くなります。気持ちのつらさが学校に起因していても、そうでなくても、生活や環境が変わることは精神的なプレッシャーになるものではないでしょうか。フリースクール札幌自由が丘学園では「つらかったらゆっくり休んでいいんだよ。」ということをとくさんの人に知ってもらうために、みんなでメッセージを考えました。これらの言葉が、明日学校に行くことがつらいと思っている子どもたちに届くことを願っています。

フリースクール札幌自由が丘学園  
TEL 011-743-1267 MAIL fs@sapporo-jg.com

少しでもつかれたり休みたいと思ったらしっかり休もう。いじめられてなくても休みたいと思ったら休もう。たまにはわがままを言ってもいいんだよ。

私は元気になったよ～

自分は自分だから良いと思う。のんびり自分のやりたいようにやればOK!

親の人たちへ  
子どものことをちゃんと見てあげてください。

つらかったら逃げてもいいと思う。おいしいものを食べると元気になるよ。

私たちは好きで学校を休んでる訳じゃなくて色々な理由があって休んでいる。みんな、つらい事、悲しい事を乗り越えて、フリースクールに居る。乗り越えられれば、つらさも悲しさもうすれてくる。死ぬ事を考えている人は、もう少し先の事を考えたらどうでしょうか？

嫌なら無理して学校に行かなくても良い。

フリースクールを見学したときは、みんな怖そうな人たちだなと感じましたが入学してみるとあたたかい人たちばかりで今はとても楽しいです。学校に行かなくてもどこかには居場所があるということを改めて実感しました。親は当然学校に行けとかいつまで休むのとか聞いてくると思う。でも本気で今の状態が嫌で学校に行きたくなくて違う人生を望んでいるのなら堂々と休むべきだと思う。自殺するよりはマシだしそのうち何かが変わっていくと思う。ずっとつらい人生ではなく、いつかは光が見えるということを信じて生きてほしい。

子どもにも休むなりの理由がある。  
だけどずっと休み続けるのは良くないから自分なりに新しい道を進めばいい。

親の人たちへ  
子どもが「いじめられている」などと言ったらしっかり話を聞いてあげてください。「休みたい」と言ったらしっかり休ませてあげてください。

自分の人生は自分の自由、自分のやりたいようにやれ！  
親がこわくても、その圧力を押し切って休みたい時は休んでいい。でも、いつまでも引きこもらず、自分の新しい道を探してみよう。

よく人生は山あり谷ありだって言う人がいる。最初、自分は納得できなかった。みんな足場はグラグラだ。でも山にも小屋があります。そんなように人生にも休憩所があります。その休憩所は見えていないだけでたくさんあります。調べられるなら、調べてみて。あなたの助けになるものはたくさんある。あなたの心は自由になる権利があります。

無理して学校に行って死のうとするくらいなら、行かない方がいい。フリースクールに行く事は楽をしている事ではない。

学校に行くことが嫌だとか怖いとかつらいとか、人それぞれ学校に行くことに対する悩みがたくさんあると思うけど、そんな人たちに伝えたいのはそこまで無理して学校に行くことはないんじゃないかな、ということ。行きたいと思うから学校に行くのであって、行きたくないのに無理して学校に行ってもストレスや不満が重なる一方で、自分にとってマイナスでしかない。それこそ自殺につながるかもしれない。そんなことだったら、一度休んで自分を見つめ直したり、家族と相談する時間があったらいいと思う。逆に気持ちが楽になって、また別の道を歩めるかもしれない。今まで学校という場所しか過ごして来なかった人は学校に行くことが当たり前で思っているかもしれないけど、一度くらい遠回りをしていろいろな経験をすることで自分にとっての当たり前はごく一部の道でしかなかったことに気づけると思う。それほど学校に行けない人にも全然可能性があるということ。一度学校という場所から離れて考え直すのもありだと思う。