

不登校についての体験談（本人 3）

不登校の時期：中学1年の後半から

不登校の期間：2年半

不登校になったきっかけを教えてください。
最初は部活内の環境が嫌になって学校を休みがちになり、それから病気（起立性調節障害）に罹り、学校へ行かなくなった。
学校に行かないときは、どのように過ごしていましたか。
1日中寝ているか、ゲームをして過ごしていた。
その時の気持ちや考えていたことを教えてください。
将来のことや学校のことを考えれば考えるほど不安になったり、体調が悪化したりするので、できるだけ現実逃避できることをして、気をまぎらわしていた。
保護者や先生にしてほしかったこと、してもらってうれしかったこと、いやだったことを教えてください。
親はずっと見守ってくれて、先生も授業のプリントやお便りを毎週家まで持ってきてくれて学校の様子などを話してくれたりすることが心の支えだった。
友人や大人（保護者・先生以外）にしてほしかったこと、してもらってうれしかったこと、いやだったことを教えてください。
不登校のことを気にせず遊ぼうと誘ってくれたり、ゲームを一緒にやってくれるのがうれしかった。
学校に行かなかったことについて、今感じていることや考えていることを教えてください。
今この環境（高校生活）が楽しいって思えるのは、ある意味不登校のおかげでもあるし、不登校を経験したからこそ学んだこともたくさんあったので、「良い経験をしたな〜」程度の気持ちで生活しています。
学校に行っていない人や行かない人に対してのメッセージをお願いします。
後ろ向きな気持ちにならず、今を楽しんでほしいと思います。今、辛かったり、将来のことが不安で考え込んだりすることは良いことだけど、まだ人生長いし、どうにでもなると思っているなので、気軽に生きていってみませんか。