

『つらいことにも向き合おう。でも完璧を目指すな』



とにかく怒られた発展途上期（小学校低学年時代）

小学低学年の時は**忘れ物が多かった**。学校は楽しいと思うことも少なかったし、忘れ物をすればそのまま黙って授業に参加しなくていいやと思ったこともあるけど、授業に参加しなかった理由の一つに、忘れた事を自分から先生に伝えたり友達に借りたりするために動けなかった、っていうのもある。忘れ物がバレたら、先生に怒られる。怒られて泣いちゃうと、廊下に出されていた気もする。だから、取り繕ったり、隠したりする癖がついてたのかな。質問とか、つらいことを正直に言うのは、なんて言えば良いのか分からなかったし。周りには、楽しいことだけ話してた気がする。

上手くいった成り上がり期（小学校中学年~中学生時代）

優等生らしく、**完璧な行動**を心がけていた。テストで100点もとって、周りから「**エース**」と呼ばれることもあった。悪く言うと威張っていたのかもしれない。

中学生になると、通常級で授業を受けることも増えたのと、部活の中でかかわりが増えた。陸上部に入部して、15人くらいの仲間がいて、一気に輪が広がった。先輩とも後輩とも話すことが増えた。小学校では決まった相手と話していたことと比べると、入部したことはとても大きな出来事だった。結構自由な雰囲気、自分に合っていたんだと思う。

合わない環境を選んで、反抗期となった高校時代

コロナ禍でなかなか学校に行けず、ストレスがたまった。**6月以降ようやく学校に登校**できたと思ったら、授業内容が想像より簡単すぎてつまらなく感じた。塾にも通うつもりはなかったので、これじゃあ大学って進路は無いのかな、と薄々感じていた。代わりにオタ活を始めて交友関係は広がったものの、勉強へのモチベーションが下がった分、何をしていたかわからずやる気が出なかった。

部活は引き続き陸上部に所属したものの、中学の時とは雰囲気が違った。就職に向けた意味合いなのか、規則が厳しい一方で活気が無いように感じた。

追い込まれたことで苦手と課題が分かった

選択授業は、情報、体育、調理、絵画の選択肢があって、最初は興味がある「**情報**」を選ぼうとした。でも、内容を見てみたら簡単そうに感じたので「**体育**」を選んだ。この選択が大きく自分を追い込むことになった。この授業では、始まってすぐ文化祭の練習が始まった。集中して練習する合宿のようなキャンプもした。難しいダンスを深夜までやった。つらくて頭が痛くなった。つらさの原因は、40%はダンスが難しいこと。60%は他の人と上手く付き合えないこと。今思うと自分の苦手な事が関わっている。上手くできない自分は、謝ることも、難しさを伝えることもできなかった。できているメンバーからしたら悪い雰囲気に感じたかもしれない。

自分の中で一番大きな後悔は、中学2年生の時。後輩から部活の欠席届を預かった。自分は、実際に部活に出席する友人の机の中にそれを入れておいたことで、ラクしたくて渡した気になっていた。後になって、欠席届が部活に提出されていないことが分かった。友人は気づかなかった様子。顧問に聞かれたとき、自分はまた正直に言えなかった。友人に渡したと言いついてしまった。実際のことがバレて、大きく怒られてしまった。

小学校高学年と中学校は上手くいっていたけど、高校ではコミュニケーションがうまくいかなかった。正直、学力よりも謝罪の面で弱かった。取り繕おうとしてしまう。この時、学校の先生からは「積極的に話すことがカッコいい。素直なことがカッコいいよ」と言われた。積極的に話すというのは、「隠さないこと」だと思った。

このアドバイスが自分の転機になったと思う。就職に向けて実習した際も、「質問はその場でしてね」と最初に確認された。先生が言っていたことは本当だったんだなと改めて感じた。無事就職先が決まって安心した。マニュアルがあって、正確性が求められる仕事は得意だった。今思うと良い先生に恵まれた気がしている。

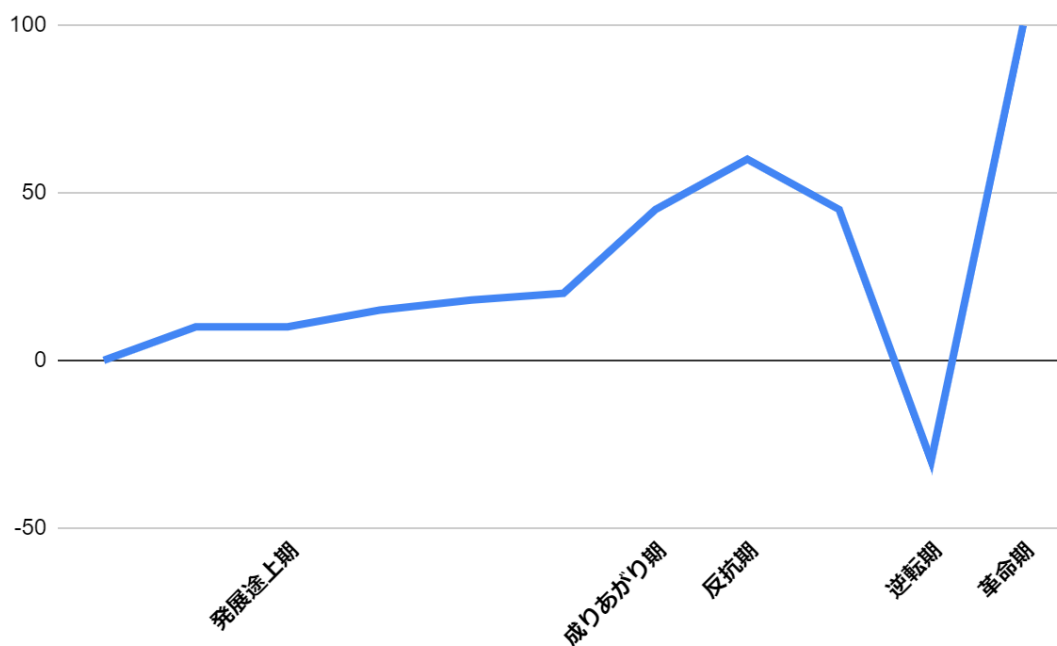
自分と向き合って苦手なことは知っておく、でも隠さなくていい。

講座で自分のことを研究して自己理解を深めた。コミュニケーションがとれないから自分から話すことも無かった。周りが見えない...マイナス面が見つかったけど、それをリフレーミングすることでプラスも見えてきた。週末のお仕事体験は周りの意見を聞く機会になって、「人には人のやり方がある。そういう人もいるんだな」と思った。

加えて、今までの経験からマイナスも隠さなくていい、隠さない方がプラスになることもあるなと感じている。

TEENSのみんなに伝えたいことは「**つらいことにも向き合おう。でも完璧を目指すな**」ってこと。苦手は苦手として周りに伝えることで、自分に合った環境を知ることができると思うし、周りとうまくいくことが増えると思う。苦手を知ると、成長する楽しみも見えてくるだろうけど、完璧を目指しすぎるとつらくなると思う。自分に合った環境で、できることを活かして生活できると楽しく過ごせるんじゃないかな。

18年間のモチベーショングラフ



O.Rさん 私立小中一貫校（支援級）⇒系列の高等専修学校⇒一般就労（事務補助系）

利用時期：小6～高3 参加プログラム：個別セッション、お仕事体験（一般コース、サークル活動）

TEENSで行っていたこと：学校の課題・自主学習、お仕事体験など

長所：マニュアルを見て正確にこなすこと、自分がやりたいことを探すこと

過去の自分に一言：逃げるな、前を向け。