

『辛い時の乗り越え方を発見』



野球に打ち込んだ小学生時代

小学校の頃は野球が楽しかったです。コーチは厳しかったけど、チーム全体で自分のプレイを盛り上げてくれるところに達成感があったし、頑張ろうと思えました。家族とも仲良くて、USJや海に行ったことをよく覚えています。小学校中学年の頃は代表委員も務めました。放課後は校庭で友達とサッカーをしたり活発に過ごしてたかな。ただ、小6の時に面倒を見てくれていた祖父が他界してしまい、悲しかったな。

ドロップアウト期の中学校時代、支えとなる音楽との出会い

中学に進学し、部活に入ったけどなんか、ハブられている気がして。中2の時にクラスに居場所がなくなって、学校に行けなくなり入院。その頃は「終わったな」と思っていました。

そんな時にSEKAI NO OWARIのFukaseさんが自分と同じように発達障害があることを知り「**自分も生きていけるかもしれない**」と思ったんです。辛いときはずっと音楽を聞いて、自分の気持ちの支えにしていました。「一緒に行こう」と誘ってくれた同じ部活の仲間存在もあって、中3の2学期からまた学校に行き始めました。中3の時は家族と上手いかない時もあって...今思えば反抗期だったのかなと思います。

「決断」をした高校時代

合格した高校は1年生の時はなんとか通えました。でも、勉強も人間関係も忙しくて上手いかなずに、学校に行けなくなったんです。再度入院したあと「今、学校戻っても辛いだろうし、出席日数も危ないから」と自分の意思で通信制高校へ編入を決めました。最初は怖かったけど、家族もサポートしてくれました。今思うと編入の決断をしてよかったなと思います。編入先の通信制高校は自分と同じ状況で気持ちが分かり合える仲間が多くて安心しました。編入先のテニス部で入賞したり結果を残すこともできたし、大学も指定校入試で合格することができました。決断した先で出会った仲間に恵まれた高校生活だったなと思います。

ティーンズとの出会いと発見した「辛い時の乗り越え方」

ティーンズと出会ったのは高校2年生の1月。学校以外に行く場所として、外に出る機会にもなったしメンタルもサポートしてくれました。ティーンズで特に助かったことは受験期、メンタルが落ちた時にアドバイスをくれたことですかね。いろんなスタッフとの雑談もいい息抜きになりました。

大学受験期には思った以上にメンタルが乱れた時期がありました。中学の時は相談をするのが恥ずかしいと思っていたけど、その時にティーンズに相談できたことをきっかけに、心が折れないようにするための予防対策として「**先手を売って相談をすること**」の重要性を感じました。ついこの間、進学先の大学の学生サポート窓口で相談に行ったんです。大学の職員の人には「事前に相談をすることができたことは素晴らしい！」と褒められました。

これからの大学生活ではいろんな人と関わっていきたいです。辛いことも楽しいこともあるかもしれないけど、ドロップアウト期の中学校時代を乗り越えた自分なら大丈夫だと思うし、あの時に自分には「頑張るという選択肢を選んだことは間違っていないよ。生きてくれてありがとう。」と伝えたいな。これから広がっていく出会いを大事にしながらい生を楽しんでいきます。

ティーンズ後輩へ一言

今、辛いって思っている人もいるかもしれないけど、絶対楽しかったりすることもあるから。辛いことばかりに目を向けずに身近にある幸せに目を向けてみてください。

小学校：通常級⇒中学校：通常級⇒高校：通信制高校⇒4年制大学進学

利用時期：高2～高3 参加プログラム：週1日の個別セッション（日中）

ティーンズで行っていたこと：課題の確認、面接練習、お悩み相談

長所：周りに相談ができるところ、自分のことを嫌いにならないところ

過去の自分に一言：頑張るという選択肢を選んだことは間違っていないよ。生きててくれてありがとう。
