



理由は特にないけど学校に行きたくない、死にたいと思ってしまう。どうすればいいでしょうか？可能なら先生からのお返事をお願いします。

相談の登録ありがとうございます。

「理由」は特にないとのことでしたが、「理由」には、自分で明確に語れるものと、自分では説明できないけど何か感じてしまう2種類があると思っています。相談者さんが、「学校に行きたくない、死にたい」と思ってしまうのには、自分では語れない、説明できない、気づいていない、何かしらの「理由」があるのかもしれませんがね。実は、その「理由」は、たまに、自分以外の誰かだったら説明できる時もあります。

私でよかったらいつでも相談に乗りますよ。私以外でも、話を聞く人につなげることもできます。

というのも、実は私も、相談者さんと同じようなことを中学時代に感じたことがありました。そんな私の味方は、本とラジオと音楽でした。当時、日記もつけていて、いろんなことを綴りました。自分で書いた文章を自分で読み返しながら、俺はこんなことを考えてるんだって、なんとなく自分を客観視できるようになりました。高校に入って、知らないうちに楽しいことがたくさん増えて、気がつけば、日記をつけるのをやめてました。

今は、悩むこともあるけれど、自分の人生は楽しいし好きだと言えます。「理由」を特に感じなくても、相談者さんのように思うことは、私は変なことではないと思います。

あんまり自分を責めないでくださいね。「ほっと相談」の方でも、いつでも、お話を聞くことができます。相談者さんがよければ、待ってますね。

別の相談でも書きましたが、そこに書いたのと同じフレーズを載せておきます。

「あなたの人生は、あなたのもの
そんなあなたの人生を応援しています！」

毎月出している通信の「おびぶろ」の左上に載せている「TAKE YOUR TIME」も同じような意味で載せていますよ。

私が海外で先生してた時に、外国人の友達から言われて、追い込まれてた自分がほっとできた言葉です。

何かものを頼まれた時、「いつまで？」と聞いたらこの言葉を言われました。「あなたのタイミングでいいよ」って意味です。私は、なんとなくこの言葉に、「自分の人生を生きる」っていう意味も重ねてその外国人の友人から言葉を受け取りました。よければ、あなたと会って話せるなら、その時にはこの話も伝えますね^^



教頭 田中

わかる！私も何回も死のうとしたからでもね、死ぬことじゃなくて、他のことや楽しみを少しずつ見つけていくと考えなくなったよ！一緒にがんばろ！



僕も5回くらいそういう感じになったことがありますが、多分行きたくない理由は4種類くらいあって1つめは学校に行っても楽しくないから行きたくない、2つめは寝不足とか体調が悪くていきたくないって、3つ目は合うのが気まずいから行きたくない、4つ目は嫌なことをされる、またはさせられるから行きたくないっていうのがあると思います(たぶん)。1, 3のばあいはとりあえず学校に行ってみる。2の場合は一日休日みたいに過ごす。4つ爪は誰かに相談することが大切だと思います。理由は特にないって言うてるので多分123のどれかだと思うので試してみてください。

