



## ～いのちを大切に～

はあとびあ 21

- いじめにあって、心が壊れそうになっている あなたへ
- がんばっても、がんばっても、否定され疲れ果ててしまった あなたへ
- 大人の「あるべき論」につぶされそうになってしまった あなたへ
- 集団の中で、生きづらさに悩む あなたへ
- 生きていくことがつらいと感じている あなたへ
- 分かってもらえない、理解されない孤独感や不安の中で、「独りぼっち」と感じている あなたへ
- 誰にも本当の気持ちと言えず、笑顔を続けてきた あなたへ

つらいときは、休んでいいのです。無理しなくてもいいのです。  
自分を追い込んでしまいそうなら、その場から離れてみてもいい  
のです。



不登校については、2年前から新しい法律ができています。誰にも起こり得ることであり、今は問題行動ではなくなっています。また「休むことの重要性」や「学校以外の多様な学び」の選択が保証されています。

「死にたい」と思うほどつらいなら、今は無理をせず、心も体も休ませることが必要な時です。

「誰にもわかってもらえない」「生きていたくない」「行き場がない」「もうダメ」と思ったり、自分を責めてしまったりするでしょう。

そんな時は、ゆっくりと心を休め、やりたいことをしながら、一人の時間を過ごしてみてください。心が落ち着いたら、死にたいという思いを一旦横において、荷を下ろしてみませんか。

あなたは悪くないのですから、自分を大切にするために、「どうしたら自分の心を守れるのか」を考えていきませんか。一人では難しいなら、電話をください。一緒に考えていきましょう。

