

# 先輩からのメッセージ

## ～学校に行きづらいあなたへ～

兵庫県立但馬やまびこの郷は、不登校及び不登校傾向の小・中学生とその保護者を支援する施設です。学校に行きづらくて悩んでいるみなさんが、心のエネルギーをためられるように応援しています。

今回、当所を利用した卒業生にアンケートとインタビューを行い、パンフレットにまとめました。みなさんの悩みが少しでも和らいたり、心が軽くなったりすることを願い、お届けします。



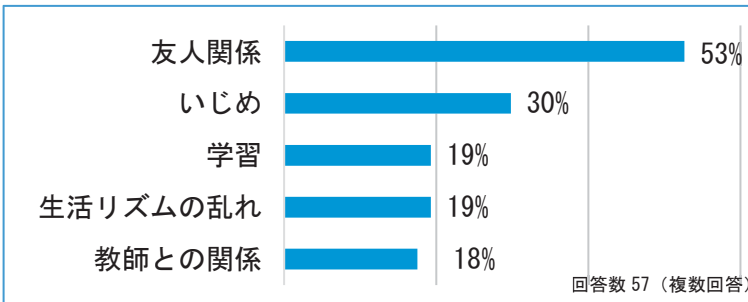
 兵庫県立 但馬やまびこの郷



# やまびこ卒業生にアンケートをしました

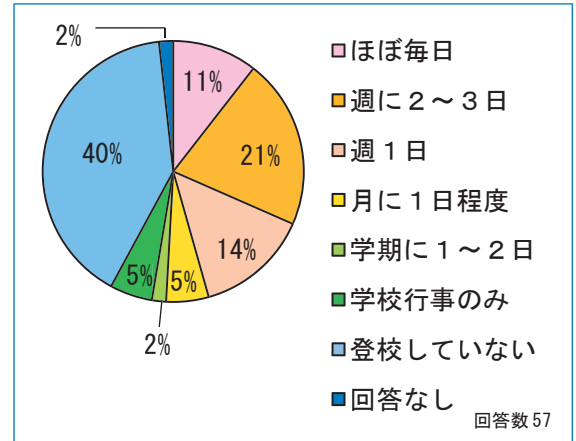
## 中学3年生当時の様子を教えてください

学校を休み始めたきっかけは何ですか



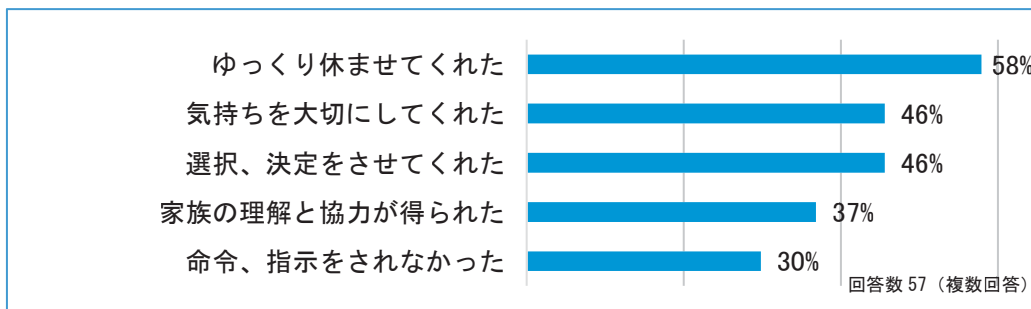
- ◆きっかけで一番多いものは「友人関係」で約半数でした。
- ◆登校状況は「登校していない」が最も多く4割で、続いて「週に2～3日」が約2割となっています。

登校状況はどうでしたか



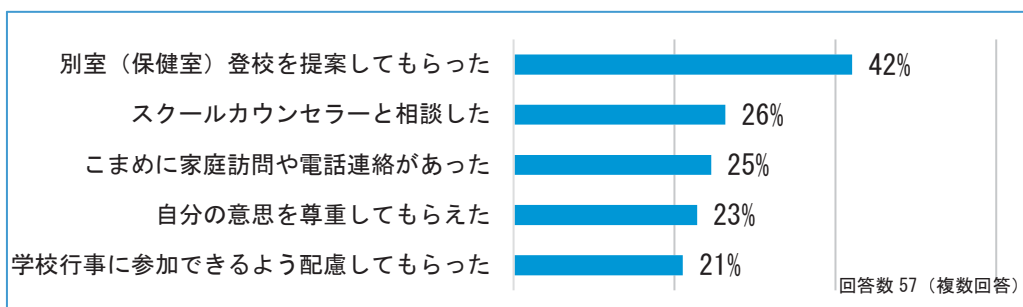
## 家庭や学校の関わりで良かったことは何ですか

家庭の関わり



- ◆家庭については、半数以上の方が「ゆっくり休ませてくれた」ことが良かったと感じています。

学校の関わり



- ◆学校については、約4割の方が「別室登校を提案してもらった」ことが良かったと感じています。

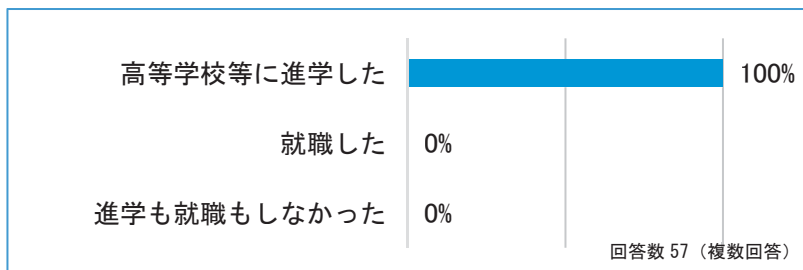


令和3年度に、平成24年度から平成28年度に当所の宿泊体験活動を利用した当時中学校3年生だった方（令和4年3月31日現在20～24歳）に、「当時はどう思っていたのか」、「振り返ってみて今はどう思うのか」等のアンケートをしました。そのうち、約4割の57名の方から回答をいただきました。

※小数点以下を四捨五入し、複数回答の項目については上位5つまでをあげています。

## 中学校を卒業してすぐのことを教えてください（4月時点）

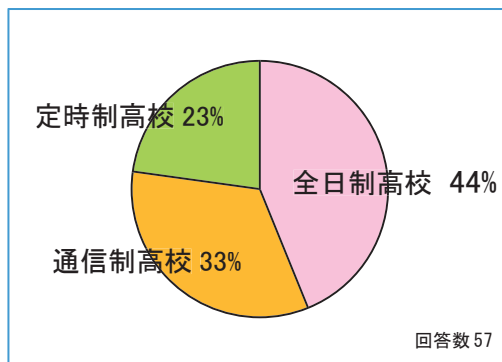
### 進路を教えてください



◆全員が高等学校等に進学しています。そのうち5%がパートやアルバイトもしています。

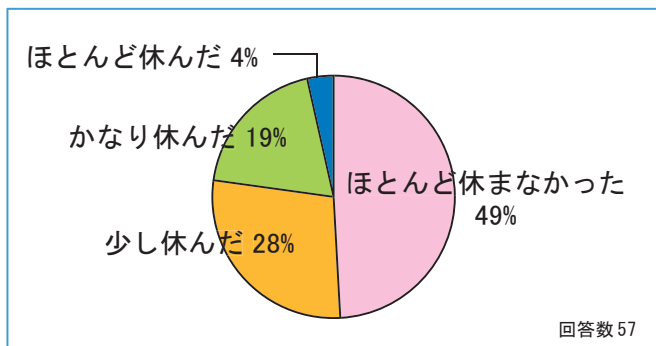
◆進学先は全日制高校が約4割と一番多く、続いて通信制高校、定時制高校となっています。

### どこに進学しましたか



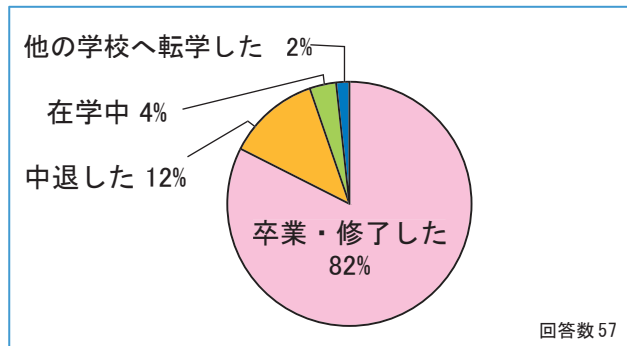
## その進学先での状況を教えてください

### 出席状況はどうでしたか



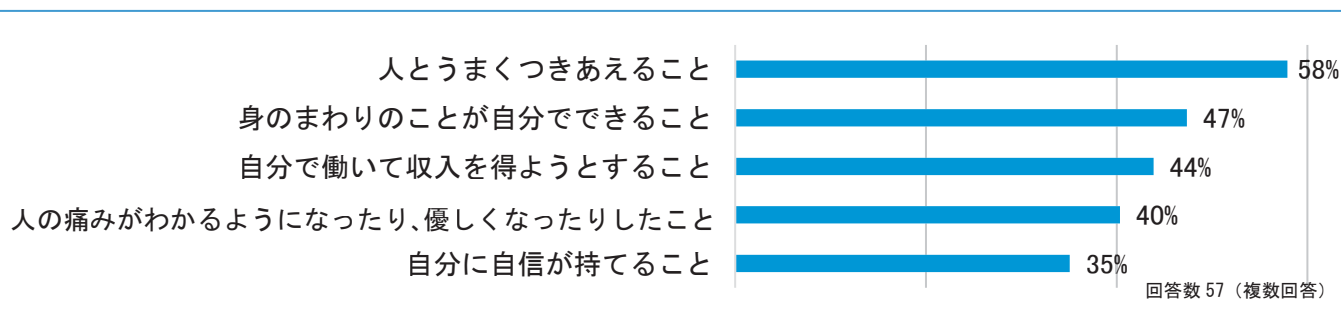
◆約半数の方がほとんど休まずに出席しています。

### その後の状況はどうでしたか



◆約8割の方が卒業・修了しています。

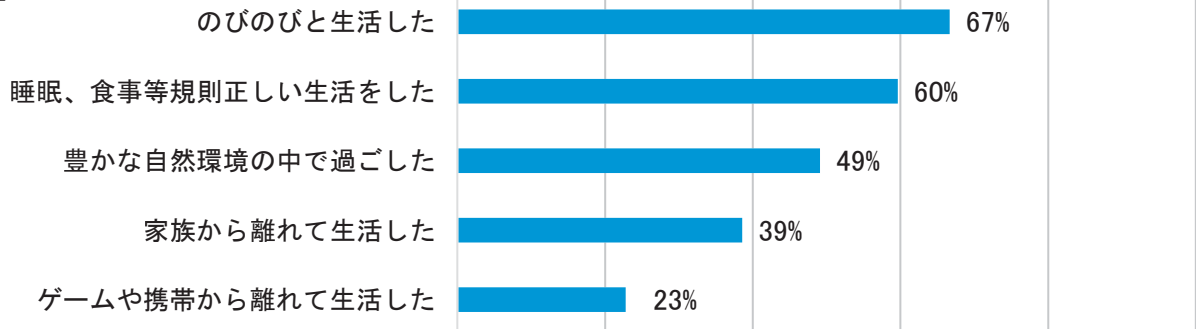
## 中学校を卒業した頃と比べて成長したのほどんなどころですか



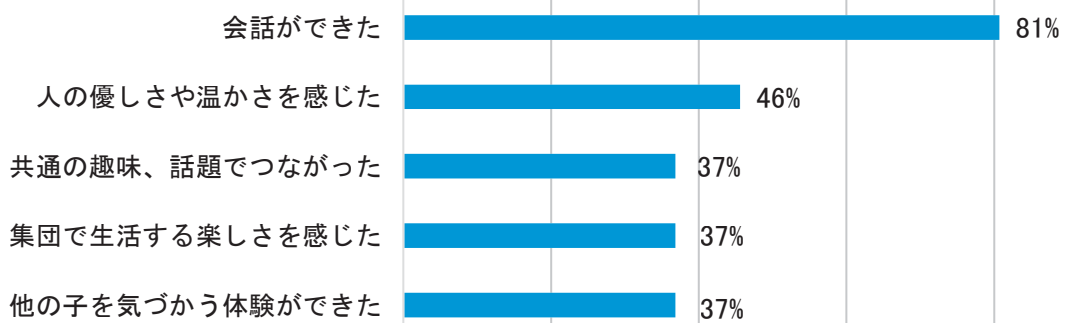
◆約6割の方が、人とうまくつきあえるようになったことが成長したところだと感じています。

## やまびこの郷を利用して良かったと思うことは何ですか

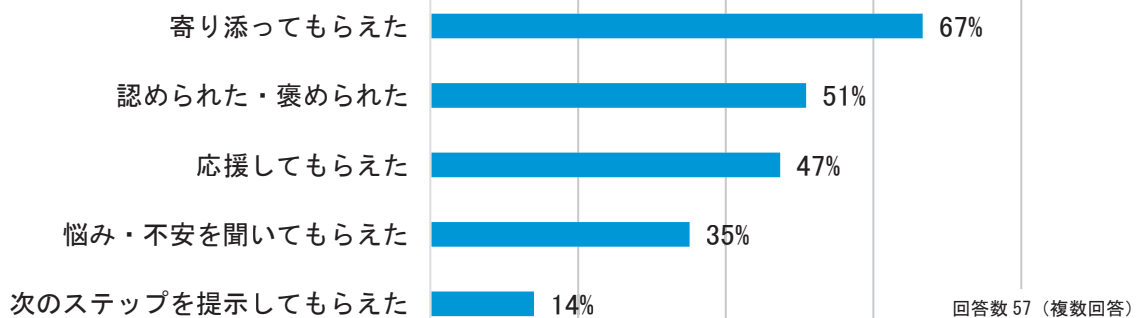
### 【宿泊】



### 【同年代とのつながり】



### 【スタッフやメンタルフレンド（学生ボランティア）とのつながり】



## 自由記述より

やまびこの郷に出会う前は、なぜ不登校になったのかなど自分を責めることが多くありました。けれど、やまびこの郷に出会い、大人になってから不登校になった自分を愛せるようになりました。たくさんの人と出会い、たくさんの経験ができたやまびこの郷は、なくてはならない存在です。



## 当時のことを今 どう思っていますか（自由記述）



当時は人生につまずいたと思って暗い気持ちでしたが、今こうして生活できていることを考えると他の学生とは違う一つの経験となり、今の自分を形づくるために、さまざまなことを考える準備期間だったと思います。



教室に行けず、当時はとても苦しい環境でした。そんな環境の中でよく乗り越えたと思います。やまびこの郷でいろいろな出会いがあり、刺激を受けて次の進路にもつながりました。不登校になったからこそ得られた自分の経験をもとに、誰かの力になりたいと思うようになりました。当時の葛藤があったから今の自分があると思っています。



当時は本気で自分はダメな人間だと思っていました。朝起きること、制服を着て支度して学校に行くことなど、他の人が当たり前に行っていることが自分には何でできないんだろうと思っていました。不規則な生活で引きこもりがちになり、体力が落ちてしまい、半分自分の人生を諦めていた気がします。そんな状態の自分を受け入れてくれる方々に支えられ、価値観も視野も広がりました。自分の人生に向上心が生まれたので、勇気を出して一歩踏み出して良かったと思います。



## やまびこ卒業生にインタビューをしました

メンタルフレンドとして来てくれた当所の卒業生にインタビューをしました。



Q 今、何をしていますか？

A 大学で福祉の勉強をしています。やまびこの郷や高校での経験から、誰かを幸せにできる仕事につきたいと思ったからです。

Q 当時、どんな様子でしたか？

A やまびこの郷を利用する前は、家で布団にくるまっていた。他の子が頑張っているのに、できない自分にあせて、自分がやらないといけないことは分かっているけれどもできなくて。人の目が怖くて。ひとりでいるのは辛いけど、でも、誰かの目に入るよりは楽でした。

Q 子どもたちに伝えたいことはありますか？

A きっと今、すごく辛い思いをしていると思います。自分を責めたり、自分は悪くないと思いながら結局は自分を傷つけていたり。でも、言葉にして誰かに伝えることで、自分の中で消化できるし、苦しみは和らいでいきます。苦しくても誰かに受け止めてもらえることができます。人は環境で変わるので、ちょっとだけでも勇気を出して家から出てみてください。



Q 今、何をしていますか？

A 大学でコンピュータ関係の勉強をしています。教員免許もとる予定です。教員免許をとるきっかけはフリースクールを作りたいと思ったからです。

Q 当時、どんな様子でしたか？

A 学校に行きにくくなったのは体調不良がきっかけです。振り返ってみると、体調不良の原因はストレスではないかと思っています。何かにあたることもありました。親に自分の気持ちを受け入れてもらえた時、ホッとしたことを覚えています。

Q 子どもたちに伝えたいことはありますか？

A 「なんとかなる」と伝えたいです。時には、流れに身を任せたらなんとかなります。先が見えないからこそ、この先もこのままじゃないかと不安になってしまうと思いますが、いつかなんとかなる。そして、生きていたらどういかなる。

## 先輩からのメッセージ ～今はつらいかもしれないけど～

言葉にして誰かに伝えることで  
苦しみは和らいでいく。

不登校だったことで  
今の道に出会えた。

さまざまなことを考える  
準備期間だった。

当時の葛藤があったから  
今の自分がある。

やまびこの温泉につかって  
美味しいご飯をもりもり食べて  
みんなといろいろな話をして…。  
まさに青春だった。

なんとかなる。  
いつかなんとかなる。

やまびこ卒業生たちの言葉です。中学3年生の時、40%の人が学校に登校していませんでしたが、ほとんどの人が高等学校を卒業・修了しています。そして、改めて当時を振り返ってみると、学校に行きづらい時期の葛藤等が今の自分につながっていると感じている人もいます。みなさんにとって、卒業生たちの言葉が少しでも何かの力になれることを願っています。

そして、「ちょっと外に出てみても良いかな」と思った時、やまびこの郷に  
来てみませんか。最初は不安でいっぱいだと思いますが、来てみると楽しいこと  
があるかもしれません。好きなことが同じ人に出会えるかもしれません。み  
なさんがちょっとでも元気になれるきっかけになれば嬉しいです。



## 但馬やまびこの郷に来てみませんか

但馬やまびこの郷では、宿泊体験を年間35週行っています。まずは、1日（日帰り）での見学・体験活動を行い、そして、2泊3日、4泊5日と少しずつ活動日数を増やしていきます。日帰りでの参加を繰り返すこともできます。

「楽しかったな」「もう1回来たいな」と思えるようなプログラムを用意して待っています。一度、来てみませんか。

### 4泊5日の宿泊体験活動の内容

時刻	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
7:00		起床 朝食	起床 朝食	起床 朝食	起床 朝食
9:30		料理を 作る	自分で 選ぼう (製作・文化)	遠くへ 出かけよう	お別れ会
12:00		昼食	昼食	昼食	昼食
13:30	出会いの 集い お互いを 知ろう	地域と 交流 しよう	自分で 選ぼう (スポーツ)		
17:45	夕食 入浴 やまびこタイム	夕食 入浴 やまびこタイム	夕食 入浴 やまびこタイム	夕食 入浴 やまびこタイム	
22:00	就寝	就寝	就寝	就寝	

詳しくはホームページをご覧ください。



兵庫県立但馬やまびこの郷パンフレット

発行日 / 令和5年3月

発行 / 兵庫県立但馬やまびこの郷

兵庫県朝来市山東町森字向山 3045-101

TEL / 079-676-4724 FAX / 079-676-4721

URL / <https://www.t-yamabiko.asago.hyogo.jp/>