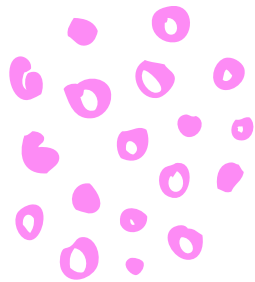


ゆりいか通信

第25号

令和8年5月



ゴールデンウィークを過ぎて

ゴールデンウィークがめぐってくると、毎年思い出すことがあります。息子が不登校だった頃、「人は二十一日続けることで環境に慣れたいく」という話を耳にし、私はそこに希望を見出していました。小学校で不登校だった息子も、中学校に三週間通えれば、学校が安心できる場所になるのではないかと。そんなふうに考えていたのです。

ところが実際には、その「二十一日」の間にはゴールデンウィークがあります。新しい環境の中で張りつめていた糸が、連休でふっと緩む。そして息子は、ゴールデンウィーク明け一週間ほど頑張った後、また欠席が続いてしまいました。

当時の私は、「せっかくここまで続けていたのに」と戸惑いました。けれど今振り返ると、息子は「慣れていたなかった」のではなく、むしろ精一杯頑張り続けていたのだと思います。

親は、自分自身の学校経験を通して「学校」というものを捉えています。学校生活が楽しかった人は、子どもにも同じような経験を願うでしょう。

うし、苦しかった経験を持つ人は、「乗り越えることが成長につながる」と信じて登校を促すこともあります。だからこそ、「学校へ行くこと」に特別な意味を見出しやすいのかもしれない。

確かに学校は、子どもの成長に必要なものをワンストップで得られる便利な場所です。それは、必要な食材を一度にそろえられるスーパーのような存在とも言えるでしょう。けれど、スーパーだけが買物の場所というわけではありません。商店街や個人商店にはそれぞれ異なる良さや人のつながりがあります。

同じように、子どもが育つために必要なリソースへアクセスする道筋も、本来は一つではないはずです。大切なのは、「学校に行っているか」だけでなく、その子の育ちに必要な栄養がきちんと満たされているかという視点なのだと思います。だからこそ私は、子ども一人ひとりに合った「育ちの献立」を一緒に考えられる人が、これから必要になるのではないかと感じています。

恩庄 香織

Our Activities

「お友だちが 不登校になったら」

6月28日、京都市北文化会館にて教職員・若者支援者の方を対象に、「不登校のお友だち」理解促進フォーラムを開催します。

今回のフォーラムでは、不登校の子ども本人だけでなく、その周囲にいる「友だち」の視点に目を向けながら、学校や地域でどのようなサポートができるのかを参加者の皆さんと一緒に考えます。

当日は、「不登校のお友だち」経験者、不登校経験当事者、養護教諭によるパネルトークに加え、交流型のワークショップや体験型プログラムも予定しています。不登校について学ぶ機会は増えてきましたが、その周囲で頑張っている友人たちについて語られる機会はまだまだありません。子どもたち同士の関係や見えにくい気持ちに目を向け、新たな理解や支援のヒントにつながる場になればと願っています。

5月の ゆりいかタイム

今回のゆりいかタイムでは、「不登校のお友だち」の気持ちを体験できるボードゲームの試作品をテストプレイしました。小学校からの友だちである二人の中学生が、入学後さまざまな出来事を経験しながら学校生活を送っていく物語です。

不登校当事者の状態の変化や周囲からの声掛けによって、「お友だち」の気持ちや行動の揺れ動くのかを疑似体験できる、すぐろく形式のアクティビティとなっています。

テストプレイでは、ルールやレイアウトについておむね良い感触を得ることができました。今後は、物語中で起こる出来事や周囲の言葉掛けを整理しながらより深く考えられる内容へと改良していく予定です。「不登校のお友だち」理解促進イベント後半の交流会で使用する予定です。ぜひお楽しみに。

先行申し込み 開始しました

現在、6月開催予定の「不登校のお友だち」理解促進フォーラムについて、正式な広報に先立って先行申し込みや関係者へのご案内を少しずつ始めています。学校関係者や若者支援に関わる方々を中心に、「友だち」という視点から不登校について考える取り組みに関心を寄せていただいております。私たち自身も準備を進めながら手ごたえを感じています。

今回のフォーラムは、立場を問わず参加しやすい場にしたいという思いから、無料で実施する予定です。そのため、運営費の一部はゆりいか研究会で負担しながら準備を進めています。当日の任意募金に加え、参加が難しい方からの単発寄付や協賛広告などの形でのご協力も歓迎しています。もし少しでも応援したいというお気持ちがありましたら、まずはお気軽にご連絡いただければうれしく思います。今後ともウェブサイトなどで準備の様子をお伝えしていきます。

Upcoming Events

6/13
(土)



ゆりいかタイム

ゲームをしたりおしゃべりしたり、自由に過ごせる時間です。一人でもお友だちとでも。

6/14
(日)



朝市マルシェ

西陣の公園で行われる朝市に出店します。現在、お手伝いをしてくれる若者を募集中。

6/21
(日)



フラッペ勉強会・交流会

今回は、「心と身体の境界線」として性にまつわる情報をアップデートします。

6/28
(日)



★「不登校のお友だち」イベント

不登校の子どもを支えている「お友だち」についての意見交流をしたいと思います。



ゆりいか研究会

- ★ 教職員・若者支援者対象
- ◇ 保護者・若者支援者対象
- ♥ 高校生年代の若者対象

いずれも詳細はゆりいか研究会ウェブサイトをご覧ください。

今月のコラム

頑張りすぎてしまう反動が心身の症状に現れる

新年度が始まり、少し落ち着いた頃に「なんとなく元気が出ない」「朝、体が重い」「仕事や学校に行くのがつらい」と感じる人が増えてきます。こうした状態は一般に「五月病」と呼ばれています。医学的な正式診断名ではありませんが、学校では毎年この時期になると、心身の不調を訴える子どもが少なからず見られます。4月は新しい環境に身を置き、人間関係や役割、期待や責任の変化に対応しようとする時期です。そのなかで、知らず知らずのうちに気を張り、無理を重ねてしまうことがあります。

連休で緊張が緩むと、疲労が表面化し、気分の落ち込みや倦怠感などが現れ、連休明けに学校を休む場合があります。五月病は、こうした頑張りの反動として生じる心身の反応と考えられています。

五月病にみられやすいサイン

五月病の症状は人によってさ

五月病とはなんでしょ

まざまですが、①気分が沈みやすくやる気が出ない、②睡眠や食欲の乱れ、③集中力の低下や不安感などがみられます。これらはうつ病の初期症状と重なる部分もあるため、「ただの五月病」と自己判断せず、不調が続いたり生活に支障が出たりする場合は、かかりつけ医や小児科、心療内科、精神科など専門家に相談することが大切です。

頑張ってきたことの自然な反応として理解しましょう

学校を休むことで、「自分は弱い」「周りは頑張っているのに」と自分を責めてしまう人も少なくありません。しかし、環境の変化に伴う不調は誰にでも起こり得る自然な反応です。特に責任感が強く真面目な人ほど疲れに気づきにくく、無理を重ねてしまいがちです。不調は「怠け」ではなく、「適応の過程で疲れているサイン」と捉え直すことが大切です。

5月を乗り切るための小さな工夫

まずは身体を休め、睡眠と食事のリズムを整えましょう。日中に何もしない時間をつくったり、軽く散歩をしたりすることも役立ちます。完璧を目指さず、6割7割でよしとする視点を持ち、悩みは家族や信頼できる人に言葉にして伝えてみてください。

おわりに

五月病は、新しい環境に適応しようと努力してきた証ともいえます。心身の声に耳を傾け、立ち止まってエネルギーを補充する時期と考えましょう。不調が長引くときは、一人で抱え込まず、医療機関や相談窓口を頼むことが回復への近道になります。

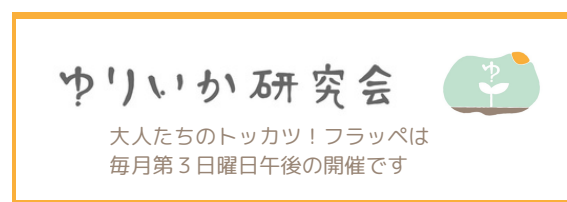
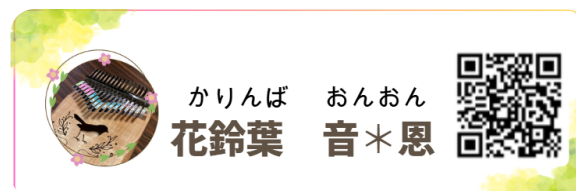
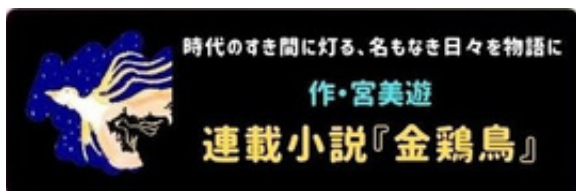
音羽病院 臨床心理士

中島 陽大

Thanks to

THE PEOPLE WHO WARMLY SUPPORT US

支援者の皆様（順不同）



多喜誠子さま、杉本さま、宮坂 修平さま、T.OGAWAさま
クラウドファンディングおよびその他の形で協賛・寄付をしていただ
いたみなさまに心より感謝申し上げます。campfire community にお
きまして引き続きクラウドファンディングを受け付けております。
また協賛広告や直接の寄付も受け付けております。
関心をお持ちの方がいらっしゃいましたらぜひお声がけください。



「不登校のお友だち」への応援コメント

これまでに寄せられたコメントの一部をご紹介します

一人じゃないよ周りには応援する
人があるからね

お友達を支えてくれて本当にあり
がとう♥
自分のことだけでせいいっぱいな
ところだと思うけど、大切な友達
を大切にできるってすごいと思い
ます！！
そしてお友達を大切にするため
に、ご自分も大切にしていね。

あなただけ会える友達なら、一緒に
笑い、悲しんであげてもらいたいで
す。共感できる友達が居ることほ
ど、心強いことはないと思います。
時間はかかるかもしれないけど、笑
顔を絶やさず見守ってあげてくだ
さい。

まだまだ募集しています。
ぜひお一人でも多くのコメ
ントをお待ちしています。



《連続小説》



金鶏鳥

宮美遊

幼少期（二十二）

大正六年の五月、十一歳になった信男が米の配達を終えて一人で荷車代わりの乳母車を押して歩いていると、向こうから竜太がやってきた。

「なあなああのぶちゃん、聞いたか？」

興奮しながら信男に言う。

「アート・スミスが宮川に来るんやって」

「アート・スミス！」

この頃アメリカ人曲芸飛行士のニュースは巷（ちまた）の新聞を賑（にぎ）わせていた。三重でも鳥羽での曲芸飛行の様子が報じられたため、こんな田舎の子ども達でもアート・スミスの名前は耳にしたことがあった。だが、写真も何も見たことがなく、噂（うわさ）で聞いても人が空を飛ぶなど想像もできなかった。しかも、こんな田舎に来ると思っていなかったの、生涯見ることはないだろうと思っていた。

「空を飛ぶんやもんなあ。すごいぞう」

竜太は目を輝かせた。

「どうやって飛ぶんやろう？」

信男が不思議に思い、口にした。

「ヒコウキっていう大きいものに乗るんやて」

「大きいもんが、なんで空を飛べるん？」

「知らんけど、自由に飛べるんやて」

「不思議やなあ、風（たこ）に乗れたら空まで飛ぶやろうけど、風には人が乗れんぞなあー」

信男は首をかしげる。

「明後日（あさって）宮川で見れるんやぞう。小学校に集まってみんなで行くで一緒に見に行こか」

竜太が誘う。

「うん、見に行こに」

興味が湧いた信男もすぐに答えた。

この小説は、明治・大正・昭和と激動の時代を乗り切った実在の人物をモデルとした小説です。先行き不透明な現代を生きるヒントが得られるような気がします。ぜひこれからも楽しんでご一読ください。

絵：落葉画廊

編集後記

ゴールデンウィークを過ぎ、少しずつ気持ちが落ち着き始めてきました。

この春は、さまざまな別れを経験し、「今」という時間の大切さについて改めて考える機会が多くありました。

忙しい毎日の中では、つい先のことばかりを見てしまいますが、誰かと交わす言葉や何気ない時間は、思っている以上にかけがえないもののなかもしれない。

だからこそ、目の前の出会いや、自分自身の気持ちにも、少し丁寧に向き合っていけたらと思っています。

（恩庄か）

おしらせ

★ゆりいか通信で連載している小説『金鶏鳥』が、このたび書籍化されることになりました。

今後、特設ページなどでも制作の様子をお知らせしていく予定です。ぜひご覧ください。

★令和8年4月号までのゆりいか通信をウェブサイトに掲載しました。関心のある方にご紹介ください。