

## 担任の先生へ

いつも私のことで心配させて、ごめんなさい。

いっぱい優しくしてくれて、ありがとう。

先生に知ってもらいたいこと、聞いてもらいたいこと、本当はいっぱいあります。

私は、先生が嫌いで黙っているのではありません。

反抗しようと思って、知らん顔をしているのでもありません。

先生が、私のために一生懸命になってくださっていることや、親身になってくださっていること、本当にうれしいです。

うれしくて、うれしくて、とんでいきたいほどだし、先生の周りにまとわりついて、

「あのね、あのね」とお話ししたい。

### 私は先生が大好きなんです。

だから、先生の期待や、せっかく考えてもらった優しさに応えられなかったりしたとき、  
申し訳なくて、恥ずかしくて、いたたまれなくなって、もっともっと硬くなってしまいます。

「こんな私のことなんて、きっと先生は嫌いに違いない」

「私なんていなければいいと思っているに違いない」

そんな思いがぐるぐると頭を駆け巡って、優しく話しかけてくださる先生の声を聞きながら、  
自分の情けなさに顔を上げることができないときがあるのです。

髪をのばして顔を隠しているのも、先生の顔が見たくないのではなくて、

なにもできない自分を見られたくないからなのです。

私が嫌いなのは、先生ではなく自分です。

拒否しているのも自分なんです。

### 私は、「話さない」のではなくて「話せない」のです。

「どうして？」と問われても、私にもわからないけれど、「嫌だから」ではなくて、  
楽しくてもうれしくても「話せない」んです。

わからないけれど、今は迷路の中にいるような気持ちです。

いつか大人になったら、今の私の気持ちのパズルが解けるのでしょうか？

わからないけれど、今は迷路の中にいるような気持ちです。

楽しくてにっこり、かなしくてしょんぼり、そんなふうにも、ちゃんとつながっていきやいけないはず  
の暗号がこんがらがって、かなしいのに微笑んだり、楽しいのに顔が上げられなかったり、  
私はとてもちぐはぐな状態です。

ですから、むっとりして見えたり、知らん顔に見えることもあると思います。

でも、心までそうではないんです。

### 先生が大好きということ

#### 話さないのではないということ

このことを信じてもらいたい。

それだけでも、私はずいぶんほっとして日々をくらしていけるのです。

～こうしてもらおうと、うれしい～

○ **返せないかもしれません。**

でも、ボールを投げてもらえるのはすごくうれしいです。

自分でボールを投げられない私は、投げてもらえるボールもとても少ないです。

少なく、少なく、時々自分は透明人間なんじゃないかと思うほどです。

だれの目にもうつらない、透明人間。

苦しいときは、いっそそうになってしまいたいと思うこともあります。

でも本当は、誰かに「あなたは透明人間なんかじゃない」と言ってほしいと、いつも願っています。

話しかけてもらっても、応えられないかもしれません。

それでも、話しかけてもらえると、すごくうれしいです。

「こんなことがあったよ」「こんなことを思ったよ」

先生のそんなお話を聞いているだけで、とても楽しいです。

先生の中で私は透明人間じゃないんだって、ほっとします。

おもしろいことを聞くと、誰かに話したくて仕方がなくなります。

だから、家に帰るとすぐに「あのね、先生がこんなこと言ってたよ！」と、話しまくっているんです。

ただ、それを知られるのはなんとなく恥ずかしいので、「先生にはないしょだよ」と必ず言っています。

でも、せっかくの楽しいお話も、「あなたはどうだった？」と聞かれると、どきりとします。

「どうする？」「どっちがいい？」と、問い詰められると、つらいときがあります。

どう応えていいかわかりません。

応えられないことで先生をがっかりさせてしまうだろうと、あせってしまいます。

たくさん投げてもらったボールをエネルギーに、自分が投げ返していける元気を充電中です。

今は、でっかいパスはできないかもしれません。

でも、胸の中で「うーん、私ならこうだな」と思っていたり、「こうすればいいのに！」と叫んでいたりと、投げてもらったボールでちゃんと思いは動いています。

**授業への参加の仕方は、相談してもらえるとうれしいです。**

「話せない」私は、いつも「指名されたらどうしよう」「順番がまわってきたらどうしよう」と、どきどきしています。

反面、「話せないから」と指名されなかったり、順番を飛ばされたりしたときは、かなしくなっています。

それが私への気遣いからだとわかっているけど、いたたまれなくなってしまうのです。

私なんていなくてもいいんだ。

私の居場所はないんだ。

そんな思いが駆け巡り始めると、授業がとてもつらくなってしまいます。

でも、本当は、「よくできました」とほめられたいと、いつも願っています。

「相談」の仕方は様々です。

ある先生とは、誰もいない教室で話し合いました。

ある先生は、お手紙をくださいました。

ある先生は、家まで来てくださいました。

できるだけリラックスできる場所で、負担のない方法でと考えてくださったのだと思います。

先生が「こんなときにはどうしたい？」「こんな方法があるよ」「こうしてみたらどう」と案を出してくださいます。

私は、それを聞きながら考えます。

「こうします」と、その場ですぐには答えられないことが多いですから、時間を下さるとうれしいです。

「明日もう一度聞くから考えておいてね」

「来週の火曜日にもう一度聞くからおうちの人とも相談しておいてね」

というふうに、次の話し合いの日程を知らせてもらっておくと見通しがもてます。

選択肢を書いておいてもらえると、さらに考えやすく、答えやすいです。

「もう少し考えさせてください」という選択肢もあると、ほっとします。

それでも、約束の期限になにも応えられないこともあると思います。

そのことが申し訳なくて、さらに下を向いてしまうこともあるでしょう。

そんなとき、「もう時間がないのよ」「結局どうしたい！」と答えを求められると、とてもつらいです。「じゃあこれでいいね」と詰め寄られると、泣きたくて来ます。

「一生懸命考えたんだけど、決められなかったんだね」と言ってもらえると、ほっとします。

私の全てが否定されていないことを感じます。

その上で、「先生はこうしてみたらどうかと思うよ」と話してもらえると嬉しいです。

「これが正解！」と押されると、そこにたどり着けない自分がどんどんいやになっていきます。

「先生はこう思うよ」と言われると、私のために先生が色々考えてくださったことが伝わってきて安心できます。

「音読」「答え合わせ」「健康観察」「日直の号令」などなど、予想できる場面については、具体的な合図や方法が決めてあると、少し安心できました。

「話せない」ことで、私の授業への参加の仕方は、一部独特になります。

それを「あなたなりの方法で一生懸命参加しようがんばっているということは、素晴らしいことなんだよ。あなただけではなくて、誰だって自分の参加しやすい方法があるんだよ」と言ってくださった先生がいました。

「みんなと同じことができない」というのは、私が私を嫌いな理由の上位に入ります。

「特別な自分」が嫌でたまらなかった私にとって、この先生の言葉は、救いでした。

先生がそういう受け止めをして下さったことで、私自身が安心できただけでなく、友達も私なりの努力を好意的に受け止めてくれていたように思います。

「安心して勉強できる」という当たり前のことが、私には時にとても困難だということ、でも、当然私も、みんなと同じように「安心して勉強できる」状態でいたいということ、先生に気づいて一緒に考えてもらえたということは、何よりも心強かったです。

○ **決めつけないでいてくれるとうれしいです。**

「話せない」私は、自分の要求や願いを伝えられないだけでなく、否定することも言い訳をすることもできません。「ちがうよ！ ちがうよ！」と心の中で叫んでいても、首を振ることすらできないこともあるんです。

否定できないつらさは、時に要求や願いを伝えられない以上に苦しいです。

「こんなに心配しているのに、無視するんだね」と言われた時、

「違う、違うよ。無視なんてしていない。」と否定できないつらさ。

大好きな人をがっかりさせてしまっても、言い訳すらできないつらさ。

私のことを悪く思われることへの恐怖以上に、相手を傷つけてしまったことが申し訳なくて、傷つけてしまう自分が嫌でたまらなくなります。

「・・・なんだね」と言われると、どきりとします。

当たっていても外れていても、私にはそれを伝えるすべがありません。

私の思いでないことが、私の思いとして語られていくことは苦しいです。

○ **「話せない」以外の私も見てもらえると嬉しいです。**

「私＝話せない」だけではないはずなのに、そこしか見てもらえないと、私にも自分は「話せないだけの人間」のように思えてきます。

「話せない」ことは、私にとってつらいことです。それなのに、それだけが私を示すものだとしたら、私という人間の価値や意味は全くなくなってしまいます。

ちょっとしたことでいいんです。

日常の中に、「話せない」以外の私がいることに気づいてください。教えてください。

「あなたはいつもえんぴつをきれいに削っているのね。見ていて気持ちがいいわ」と声をかけてくれた先生がいました。

友達に物を借りるということができない私は、いつもとても神経質にいろいろな準備をしていました。

私はそんなことばかり考えている自分がいやでたまらなかったけど、それを心地よく感じてくれる人がいるというだけで、ずいぶん楽な気持ちになりました。

「準備をしななければいけないぐらいぴりぴりとした自分」でなく「きちんと準備ができる自分」を見つけてもらった気がしました。

おねがいをいっぱいしました。

「やっぱりわがままな子なんだ」と思われた先生もあるかもしれません。

でも、大好きな先生にこそわかって欲しいんです。

私は話せません。でも、考えています。感じています。

私が私のことを嫌いでなくなるために、顔をあげて生きていけるようになるために、力を貸してください。

**「話せない」私も、あなたの生徒です。**

**「話せない」私ではいけませんか？**



## ～先生に言われて嬉しかった言葉～

### 「あなたはいつも一生懸命だね」

見えにくい私の姿を見てくださったのが嬉しかったです。

### 「私がそばにいるからね」

新しい場所や活動に不安を感じていたとき、声をかけてもらってほっとしました。

### 「一緒に行けて、楽しかったよ」

たくさん心配とお世話をかける私なんて、いない方がいいんじゃないかといつも思っていたので、私がここにもいいんだと言ってもらったような気がしました。

### 「応援してるよ」

繰り返し、繰り返し言ってもらいました。始めはドキドキしましたが、だんだん、振り返ったら、いつでもそこにいて下さるようでほっとしました。

### 「あなたの絵、すきだなあ」

上手下手の評価でなく、私を受け止めてもらったような気がしました。

「話せない」以外の私をみつけてもらってうれしかったです。

### 「大事だから、心配もしているよ」

「迷惑だ」からではなく「大事だ」から心配なんだと心から言ってくくださったとき、うれしくて、私もがんばらないといけないという気持ちになりました。

### 「おはよう」「待ってたよ」「さようなら」「また明日」

挨拶を返せない私にも、毎日必ず声をかけてくれました。みんなへでなく「私」へかけてもらえる声は、「私」が先生の中で透明人間ではないという安心感につながりました。

## ～先生に言われて悲しかった言葉～

### 「どうしてそう強情なの」

意志で話さないのではないんです。意地をはっているわけでもないんです。すらすらとこやかに先生の喜ぶように応えたいんです。でもできない。だから自分を責めることで、体を硬くしているんです。

### 「みんなに迷惑をかけているのよ」

わかっています。本当に、申し訳なくてたまらないんです。でもどうしても動けない。こう言われるたびにどんどん自分のことが嫌いになって行きました。

### 「家では話すくせに」

家では「話す」のではなく「話せる」だけなのです。学校では「話さない」のではなく「話せない」のです。何度も何度もこういわれました。その度に泣きたいほどつらかったです。

### 「もう知りません」「好きにきなさい」

私は先生をいっぱい傷つけてしまったんだ。だから嫌われて当然なんだ。きっと、みんなそうなんだという確信にも似た思いを抱きました。この言葉が胸に残って、どんなに優しい言葉をかけてもらっても、信じるのが怖くなってしまいました。

### 「今そんなんじゃないあ、これから大変だよ」

今のつらさだけでも胸が張り裂けそうなんです。「こんな私」では「これからもっと大変」だというのなら、もういっそ消えてなくなりたいと思うほどに絶望させられました。

### 「こんなに心配しているのに」

「あなたのせい」と責められているように感じました。わたしのせいなんだ。ごめんなさい。ごめんなさい。と、自分を責めることしかできませんでした。

でも、一番苦しかったのは、何も言ってもらえないこと。  
先生の中の私は、消えてしまったんだ、と感じました。