

心のスイッチ

旭野高等学校 1年
小林 みなみ

「自分」とは何なのか、私は中学生の頃からそう感じるようになっていました。私は小学生の時、男女分け隔てなく接する明るく活発な性格であり、毎日が楽しくて仕方がなかったと思います。しかし、中学校に上がり、クラスメイトがあの子のノリが悪いとか性格がきついなど、悪口を言っているのを聞いてしまいました。聞いた直後、私はなんて心ないことを言うんだという嫌悪感を覚えました。しかしそれは、もしかしたら私も知らないだけで、裏で自分の悪口を言われているのかもしれないという不安感へと変わっていったのです。それからというもの、クラスメイトに嫌われたくないという気持ちから、人と話すときなどは相手がどう感じるか、どう思うかを一言一言考え、言葉を発することはだんだんと慎重になっていきました。話し終えた後も、変なことを言っていないか、相手を不快な気持ちにさせていないか、心配でたまりませんでした。逆に、相手が普通に発している言葉も全てをマイナスにとらえてしまい、恐怖を覚えて、本当は色々な人と話すことを楽しみたいと思っていながらもとても疲れるように感じ、私はあの頃の活発さを失ってしまいました。

現在高校一年生の今も、人と接することが怖いと感じていて、話す頻度が少なくなっており、クラスメイトからは静かな落ち着いた印象をもたれていると分かりました。

「本当の「自分」はそんな姿じゃないのに、そんな自分を変えたくて、積極的になろうと行動に移すけれど上手くいかない。そんな負のループに生き辛さを感じ、「自分」を見失っていました。そんな私に先日、母がある言葉をかけてくれました。

「そんなに考え過ぎないで、全員に好かれようとするなんてほぼ不可能なんだから、そのままの性格を受け入れてくれる子

と、仲良くしていけばいいんじゃない。」と。私はその言葉にはっとさせられました。確かに、こんな私にも気の置けない友人がいます。その友人と話していると、心が軽くなるような気がして、心の底から楽しいと思えるのです。私の中で、一度きりの人生、悔いのないように楽しんで過ごしていきたい、そういう一つの考え方が生まれました。まだ完全にその考え方を行動に移すことはできていませんが、少しずつでも変えていくことができるようにしていきたいと思います。

私のまわりには頼りになる友人、親身になって話を聞いてくれる先生、どんなときでもずっと側で寄り添ってくれた家族など、大勢の人達がいてくれるので、思いきって話しかけてみる、挑戦するという心のスイッチを自分自身で押したいと思います。たとえ失敗したり自分の思うような結果につながらなかったりしても、思い切って行動に移せたというその踏み出した大きな一歩は、自分にとってプラスになると思うので、この心のスイッチを押す勇気を出すことがとても大切になると思います。全力を尽くすときは全力を尽くして、肩の力を抜くときは抜く、そんなバランスの良い生き方をしていきたいと思います。