

まず、私が笑うことから

旭野高等学校 2 年
中村 沙紀

私は、笑顔には「まわりを明るく変える力」があると信じています。そんなことを強く実感したのは、高校一年生の春、旭野高校に入学したばかりの頃のことでした。新しい環境で知らない人ばかりで毎日緊張していました。新しいクラスでは、誰もがまだぎこちなく、空気もよそよそしい雰囲気でした。私は「早くお友達が欲しくて自分から話しかけてみようかな」と決めていました。ある日の朝、周りの席の子達に思い切って「おはよう」と笑顔で声をかけてみました。すると、その子達は、ふっと笑って「おはよう」と笑顔で返してくれました。その笑顔を見た時、なんだかとても安心して、そこから自然に会話が広がっていきました。新しい環境で緊張していた私達にとって、あの笑顔は小さな一歩を踏み出すきっかけに繋がったと思います。そのとき、「笑顔ってすごいな」と感じました。言葉だけでは伝えきれない優しさや安心感を、一瞬で届けてくれるもの。だから私はそれ以来、自分からも笑顔を大切にしようと思がけています。特に、クラスで空気が重くなっているときや、誰かが落ち込んでいるとき、無理に声をかけるより、そっと笑いかけることが雰囲気をやわらげるきっかけになると感じるようになりました。例えば、部活の練習試合で私がミスをしてしまい沈んでしまった時のことです。ベンチに座って反省していると、先輩がにこっと笑いながら「ドンマイ！一緒に頑張ろう！」と明るく言ってくれました。その言葉よりも、その笑顔が心に残っていて、「またがんばろう」と気持ちを切り替えることができました。その時、私はふと「この笑顔の力を、次は自分が誰かに渡したい」と思いました。私が貰った笑顔は、次の誰かの支えになる。そんなふうに、笑顔はリレーのバトンのように、繋がっていくものなのだと思います。

最近は SNS やチャットでのやりとりが中心になりがちで、表情や空気感が伝わりにくくなっていると感じます。だからこそ、直接会って、目を見て笑い合える時間の大切さを実感します。言葉で言いにくいことでも、笑顔なら自然に伝えられることもあるからです。笑顔は、誰にでもできるけど、時にはとても勇気がいることでもあります。気まずいときや、気持ちが沈んでいるとき、自分から笑顔になるのは簡単ではありません。でも、自分から笑ってみることで、周りの空気が少しずつ明るくなり、自分自身の気持ちも前向きになることがあります。「心身ともに明るくすこやかに成長する」とは、毎日の中で自分なりの小さなチャレンジを重ねることだと思います。私にとっては、その一つが「自分から話しかけること」や「笑顔を忘れないこと」でした。これから先、うまくいかないことや落ち込むこともたくさんあると思います。でもそんな時こそ、自分から笑顔を忘れずにいたい。そして、私が貰ったあの笑顔のように、今度は誰かの力になれる存在でありたいと思います。