

## 「ありのままの自分」

育英西中学校 1年 吉本 唯

あなたは周りの視線を感じたことはありますか。誰かが自分を見ながらこそこそ話していたり、冷たい目で見ていたり、私は視線というものに敏感でよく悩んでいました。他人が自分をどう見ているか気にしすぎてしまう、いわゆる「自意識過剰」です。

悩みだしたのは小学5年生の頃でした。ふと気配を感じたような気がして後ろを振り返ると、3・4人組の子達私を見ていたのです。私が振り返るとその子達は目をふせ、どこかへ行ってしまいました。別の日も同じような気配を感じ周りを見ると何人かが私を見ながらこそこそ話していました。このようなことが続き、私は悪口を言われているのではないか、と思うようになってしまいました。それから私はありのままの自分を隠し、仲の良い子にも気を遣い、目立つような行動を避けました。自分がまた冷たい視線を向けられるのが怖かったからです。

小学6年生になり、スマホを持つようになると私にとって最も辛い出来事がありました。この時はちょっとずつありのままの自分を表に出していた時です。SNSをひらいて友達の投稿を見てみると、「Yさんほんとむり」や「Yさんまじきもい」などが書かれていました。本当ならYさんなど山程いると分かっているはずなのにYさんと書かれていること全てが私に向けられている言葉だと思いました。このことを誰かに相談したくても誰に相談すればよいのかわかりませんでした。親には恥ずかしくて言いにくく、友達に相談したらまた裏でなにか言われるかもしれないと思い、なかなか相談できませんでした。そこで出会ったのが保健室前のポスターでした。悩んでいること、誰にも言えないこと、話してみませんか？と書かれてあり、私はそのポスターを何度も何度も読み、勇気をだして先生に話してみようと思いつきました。先生は何も言わず、ただずっと話を聞いてくれました。話が終わるとしばらく沈黙が続き、ぽつりと先生が言いました。「私も昔はそうだった。」と。私は驚きました。このことについて悩んでいたのは私だけではなく他にもたくさんいたのです。そして先生は私に改善策を教えてくださいました。まず、自分が好きなものに熱中する。好きなことに熱中すれば周りのことなど気にもしないから続けていくと自意識を少しずつ抑えられると先生は言いました。次に思考をポジティブに変える。この時の私は誰かに見られたら、私の悪口を言っているから見ているとネガティブな思考になりがちでしたが、よく考えたら私だって悪口を言っても無意識に人を見ていると思えば、たまたま私を見ているだけ、と思うようにしたらいいと言ってくれました。この時、私の中のなにかが変わったような気がしました。

私はそれ以来、人の目を気にすることがなくなりました。先生のおかげでありのままの自分に帰ることができたのです。だんだん気にしないようになってきた時、ふと私の方を見ていた子達の目線を見ると意外にも私のことを見ていたのではなく、その向こうの景色を見ていたということがよくありました。相手が私を見ていると勘違いして勝手に落ち込んでいたのかと気付いた時には笑える話だったなと思いました。

人の目を気にしてしまう人は私以外にもたくさんいると思います。この時に忘れないでほしいのがマイナス思考になるのではなく、プラスに考えることです。そうすることで落ち込むことが減ります。あまりに気にしてしまうのならその場を離れたらいい。私は誰にも「ありのままの自分」を隠さないでほしいと強く願っています。ありのままの自分にかわりなんていない、自分だけの大切な宝物なので誰になんと言われようとも気にすることなんてありません。だって

「これがありのままの自分だから。」