

一人で抱え込まなくていいんだ

葛城市立新庄中学校 3年 吉村 心優

私は、よく人と比べて落ち込んでしまいます。例えば、絵、テストの点数、運動面、見た目、気が付けば何かにつけて「自分はだめなんだ。」とを感じるようになってしまいました。特に中学生になってからは、自分と周りの差がはっきり見えてきて、自信をなくすことが増えました。同じクラスで塾も同じ子がテストで高得点を取っているのを聞いては、「私は全然だめだ。」と落ち込んでしまったり、私と仲がいい子が周りから好かれ、モテていたりしているのを見ると、自分の顔や体型に自信が持てなくなり勝手にその子に対して嫉妬して苦手だなどと思ってしまったりします。

でも、そんな自分の気持ちを誰かに話すことは出来ませんでした。人と比べて落ち込んでいるなんて、口に出したら「小さいことで悩んでるな。」と言われる気がして、恥ずかしかったからです。だから私は、そういう気持ちをずっと自分の中に閉じ込めていました。

ある日、学校で些細なことで友達とすれ違いがあり、「私ってやっぱり、どこかだめなのかな。」と、いつものように自分を責めていました。家では、いつも通り元気に振る舞っていましたが寝る前に反省会をし、涙を流してしまいました。すると、お母さんが部屋に来て「最近大丈夫？」と言ってくれました。その一言で私はもっと涙が溢れてしまいました。私は思わず「私は、友達みたいに何も出来ない、勉強も部活も運動も全部。見た目にも自信を持てない。」と自分の心の中に閉じ込めていた気持ちをお母さんに打ち明けることができました。お母さんは私の話を聞き終えたあと、「人それぞれ個性があって、得意なことがあれば不得意なこともあるから苦手なことにもチャレンジすることが大事。」私はその言葉を聞いて、なんだか少し気が楽になりました。人と比べることをやめるのはすぐに出来ないかもだけど、「今の自分を否定せず自分らしさを磨いて、すぐに諦めるのではなく、苦手なことにもチャレンジしてみよう。」と思えました。

次の日、仲の良い友達に勇気を出して話してみました。すると、「えっ、私のことそんなふうにしてたん？私こそこころのこと羨ましいと思ってたよ！いつもいっぱい話聞いてくれるし面白い話もいっぱいしてくれるもん！」と言われ私は私自身の良いところを見つけようとせず悪いところばかりに目を向けていたのでびっくりしました。

その日から少しずつ、人に頼ること、自分の気持ちを話すことが出来るようになっていきました。誰かに話すことで、「私は一人じゃない」と実感できたし、何より、無理して強がらなくても受け止めてくれる人が必ずいるということに気づけました。

人と比べてしまう気持ちは、きっとこれからもなくなることはないと思います。でも、落ち込んでしまったときは「私は私でいい」と、少しだけでも思えるようになりました。そして、苦しいときは、一人で抱え込まずに誰かに頼ればいい。自分だけで背負わなくても、誰かがそばにいてくれる。そう思えるようになったのは、私にとっての一番の成長です。なので、みなさんも人と比べてしまうことがあっても自分を責めず自分なりに頑張れば良いです。また、苦しいことがあっても自分が一番信頼している人に話を聞いてもらい少しでも気持ちを楽にしてください。