

「私を救った嫌いな自分」

流山市立おおぐろの森中学校 三年 松尾 清良

「今日学校行けないかも。」

学校に行きたくない、何をしても自分が嫌だ。そんな気持ちに支配される時期がよくあります。どんなに物事が順調に進んでいたとしても、確実にネガティブな思考に入り、自分を嫌いになってしまいます。自分が傷つく言葉を自分に浴びせ、後悔していることを自ら掘り起こし傷つくことが度々あります。私はそんな自分がとても嫌いです。「考えなければ良いだけの話だ」というのは分かっています。今までの人生の中で、「誰が一番私を傷つけたか」と聞かれたら、私は真っ先に「自分」だと答えます。

「私より大変な思いをしている人はたくさんいる。」

そんな言葉を素直に受け入れられないくらい自分が本当に情けなくて嫌です。

そして、父と母にはこんな自分であることを本当に申し訳なく思っています。父と母は私が落ち込んでいるときや学校に行けないときに必ず隣にいてくれて、優しく話を聞いてくれます。父と母で私の事を話し合っているときもありました。学校や塾に連絡を入れたり、自分事のように謝ったりしている声を聞いて、

「こんなに手がかかって、自分まで悲しくなる子供を産むつもりじゃなかっただろうな。」

とってしまいました。

こうして、とことん自分のことを嫌いになった私は、学校を休んでいる間も自分を責め、傷つき、焦りを感じ、また「人と会いたくない」「何もしたくない」と思ってしまう悪循環になっていました。

しかし、そんな中でも私が前向きになれるようサポートをしてくれる両親の姿も想像し、「私は変わりたい」「こんな自分から抜け出したい」という思いが膨らんでいき、勇気を出して自分から一歩踏み出すことにしました。

私にとって、誰かに直接自分の心の中を打ち明けることはとても難しいことです。

そこで私は、チャットを使用して悩み事を相談できるサイトで、自分の悩みを打ち明けてみる事にしました。今まで自分の悩みを知らない人に話すという機会がなく、想像以上に勇気がいりました。ですが、ここでは「名前を教えなくて良い」、「誰が相談しているのか分からない」、「途中でやめても良い」と聞き、安心して相談ができました。私は、普段は誰にも話さない、自分だけで解決しようとしていた悩みや人付き合いが大変なこと、親に申し訳ないと思っていることなどを全て相談しました。すると、

「あなたは毎日頑張っているし、よく気持ちが分かるよ。」

「辛いのは自分なのに、周りのことまで考えているあなたは優しいね。」

などと、私が掛けて貰いたかった言葉、心が軽くなる言葉、救われる言葉ばかりが返ってきました。

この出来事をきっかけに、自分の理想を高く持っていたことや人と関わる際に人一倍気を使い、自分の気持ちを後回しにしてきたことに気づいた私は、物事を完璧にこなそうという理想が、自分を疲れさせてしまい、それが自分を嫌いになってしまう原因になっていたことが分かり、この考え方はもうやめようと決心しました。また、人一倍に気を使うことは良い事かもしれないけれど、気を使うことにより自分が疲れているのであれば、「意味が無いな」「逆に失礼になってしまうな。」と考えるようになりました。

この経験をしてから、すべてが良い方向に変わり、以前よりも「理想の自分」に近づけた気がします。全てを完璧にこなさなくても、頑張っている自分を認め、

「私はこう思う、こうしたい」という事があったら、人に伝え、「自分」も「相手」も大切にしながら人と関わることができるようになりました。自分の気持ちを人に伝えることは、今まで私が恐れていたように、嫌な顔をされたり、否定されたりするばかりではありませんでした。周りの人も、意見を言ってもらえた方が関わりやすそうでしたし、私も「自分の気持ちが分かってもらえて嬉しい」と感じられるようになりました。

この先、またこのようなネガティブな気持ちに押しつぶされそうになるときが来るかもしれませんが。それでも過去の自分が教えてくれたこと、乗り越えたことを

忘れずに、「私らしく」過ごしていきたいです。