



人とのかかわり

伊自良中学校3年 安藤 里桜

「人とのかかわりは、人の気持ちを
変えることができる。」私は特に、家族
と過ごす時間の中でそう思うことがた
くさんあります。

私は、中学生になり、些細なことに
落ち込んだり、いらいらしたりするこ
とが増えました。後から考えると、な
んて事のない出来事だったり、なぜ自
分がそう思ったのかわからなかったり
することもあります。

しかし、どれだけ自分がいらいらし
ていても、「行つてきます」や「ただい
ま」は必ず言っています。私の家族は
みんなそうです。学校で嫌なことが
あっても、家族に「おかえり」と言っ
てもらいと少し気持ちが楽になって、家
の中では、落ち着いて過ごすことがで
きるようになるのです。

以前、英語のテストで悪い点数を
とってしまったことがあります。学校
では、我慢していましたが、家に入っ
た瞬間に泣いてしまいました。すると、
そんな私の姿を見た母が、何度も励ま
してくれました。その気持ちがとても
うれしかったことを覚えています。そ
して、母は、音楽もかけてくれたので
す。スマホの検索履歴には、「元気が
出る曲」とありました。さらに、その
日の朝に私がリクエストしたスイート
ポテトも用意してくれ、それを食べな
がら、少しずつ「次は頑張ろう」と前向

きな気持ちになることができました。

今でも一人、部屋で勉強していると、
ふとした瞬間にその時の悪い点数を思
い出したり、テストでは、もっと難し
い問題が出て、自分は解けないのでは
ないかととても不安になったり、時に
は勉強をやめたくなったりすることが
あります。そんなとき、妹が、「ねえ、
何時間勉強した？」「この問題どうやっ
て解くの？書いて」と、あるとき
は歌を歌いながら、あるときはお菓子
を食べながら、二時間おきくらいに何
度も私のところにやってきました。私に
問題を解かせ、そばで踊ったり、友達
や先生、学校であったことなどを話し
たりします。それを見た姉が、「また
邪魔しに来ると。」と笑います。二、三
分の短い時間ですが、私はそんなやり
とりの中で、さっきまでの不安がリ
セットされます。

他の人から見ると、当たり前、何
気ない日常の一コマに思えるかもしれ
ませんが、私は、その時間が好きです。
思わず笑顔になって一緒に話をしま
す。そうしているうちに「もう少し頑
張ろう」と思えるようになり、やる気
がわいてきます。妹にとっては何気な
い行動で、私がどう思っているのか知
らないかもしれませんが、私の中では
自分の気持ちをリセットできる大切な
時間なのです。

このように、私は家族とのかかわり
の中で、気持ちが変わったことがたく
さんあります。学校生活の中でも、先
生や友達とのかかわりの中で、前向き
な気持ちになったり、励まされたりし
た経験が何度もあります。みなさんも、
不安なことや嫌なことがあったら、一
人で悩むのではなく、ほかの人に相談
してみてもどうでしょうか。

これからも不安になって落ち込んで
しまうことがあると思います。でもそ
んなとき、人とかかわり、笑顔や優し
さに触れれば、きっと元気になれるで
しょう。そして、いつも家族が私にし
てくれるように、次は私が、誰かに手
を差し伸べられる人になりたいと思
います。しかし、中には私のように、人
に話しかけることが苦手な人もいると
思います。そんなときは、周りに元氣
のない人はいないか目を向けてみては
どうでしょうか。それが、人とかかわ
る第一歩になると思います。その一歩
が、きつと、その人の気持ちを变える
ことにつながるでしょう。

みなさんも、まずは自分の身近にい
る人たちとのかかわりを見直し、大切
にしてみてもどうでしょうか。きつと、
何気ないやりとりの中で、喜びや勇氣
をもらえるはずですよ。

令和3年度 山県市少年の主張大会

市少年の主張大会で優秀賞に輝いた2人の生徒の作品を紹介します。



悩み事について

美山中学校3年 野々村 優菜

「なんで私はできないの。」と誰もが一度は思ったことがあるだろう。勉強や進路、人間関係、いじめ、恋愛、自分の容姿や体型、性格など人それぞれ様々な悩みをもっているだろう。一人一人全く違う人がいて、違う考え方をする。悩みや不満が生まれるのは当たり前である。仕方がないことなのだ。しかし、その悩みや不満を何も解決せず、一人でため込んでしまっただけのままにしてしまうと、いつか爆発してしまい、取り返しのつかないことになってしまわないだろうか。

平成二十一年に行われた調査で、なんと約八十パーセントが「悩みや不安がある。」と回答した。中学生は進路など、将来に関わる選択を迫られる大切な時期で、社会に出るときのための人との関わり方を学ぶ時期でもあると私は思う。だからこそ、悩みがたくさん生まれるのだ。しかし、そこで悩みを相談できずにいるのではないだろうか。私は、こんな時期だからこそ、悩み事を相談するべきと考える。

私は、「中学校に行きたくないな。」と思うことがよくある。理由は様々なものがある。誰かに話せばスッキリしたり、何かアドバイスをしてくれたりするのだろうか。しかし、迷惑になってしまふ、周りから見ればちっぽけな悩みなのだろう、と思ってしまう、一人で悩んでいた。ある日、私は気分が良くなって、遅れて学校に行った。学校に行くと、先生がすごく心配をしてくださっていた。その時、なぜか涙があふれて止まらなくなってしまった。そのままの勢いで私は色々話した。すると、先生は、

「よく学校に来れたね。頑張ったね。」
と言ってくれた。「なんだ、ちゃんと聞いてくれる人はいるじゃないか。」と今まで一人で悩んでいたことがばからしくなった。それからは、何か悩んでいることがあつたら、ため込まずに相談している。

「いつでも話においで。」
と言ってくれる人がいるだけで、こんなにも気持ちが軽くなり、変わるのだと実感した。やはり一人で抱え込むのではなく、誰かに相談するべきだと私は思う。

しかし、もっともっと大きな悩みで、誰にも言えない、言いたくない悩みも当然あるだろう。そう思うと、誰かに相談するだけが解決する方法ではないのだろう。それは例えば、歌、本、ドラマやアニメ、そして、今の言葉で言えば、「推し」などだ。私は、よく歌を聴いていた。ある歌のコメント欄には、

自分の悩みを吐き出している人。またある人はこれから頑張るぞという意気込み。そしてどちらにも、その人たちを応援する言葉。私は、歌はこんなにも人に力を与えるのだと感動した。そして、人と人のつながりを感じることができた。これは歌に限ったことではない。ある人の言葉が今の自分の心に響いた。誰かの作ったもので、頑張ろうと思えた。そんなものに出会うことができたなら、人は変わることができるのだと思う。頑張ろうと思えるだろう。勇気をもらえるだろう。

誰でももっている悩み。その悩みと向き合いながらも、誰かの力を借りながら解決したり、変わっていったりすることが、大人になっていくことなのだと思つた。悩みがあるのは当たり前なことだ。悩みはため込むべきではない。

人それぞれの方法で、人それぞれの悩みを解決するために、もっと色々な人と、もっとたくさんものに出会っていくことが大切だと思う。自分をもっと知って、自分の将来のために、これからもたくさんのことを考え、解決していこう。一人で悩んで苦しんでいる人たちに伝えたい。あなたの周りにはまだあなたの知らない出会いが待っていると。