

# 信じてみることに

茂原市立富士見中学校 三年 丸 もあ那

過去最多。五百人超え。小中高生の自殺……。あなたは、悩みを話せますか。

私は、人に悩みを相談することが苦手です。悩みを相談するということは、誰かに頼むということ。そして、誰かに頼むということは、迷惑をかけることだと思っていたからです。友だちの悩みを聞くことはあっても、自分から悩みを話すことはありませんでした。

私は、中学生になってから、勉強をすることがとても楽しくなりました。テストで順位が少しずつ上がっていくことが嬉しかったからです。けれど、その分、プレッシャーを感じるようになりました。今まで楽しいと思っていた勉強が徐々に苦痛となりました。勉強する意味や理由を見失っていたのです…。

私の学校には、先生と生徒がやりとりをする『やりとりノート』があります。私はいつもこのノートにその日あった出来事を書いていました。

ある日私は、「先生は、勉強が辛くなったり、嫌になったりしたことはありますか。」と書きました。この位なら、悩んでいることは分からないだろう、今まで後ろ向きな発言をしないようにしていたけれど、この位なら…。という気持ちがありました。けれど、先生は、私の悩みに気がついて、『常に勉強は辛かったかな。でも、夢を叶えたい一心で勉強したな。でも、勉強は辛くて嫌で嫌で…。でもね、大丈夫。焦らず、深呼吸してね。』と返してくれました。

この言葉で私は、『人に言っているんだ。』と肩の荷が下りたように感じました。この時、私は、誰かを信じることで、自分が痛い目を見るのではないか、という怖さが自分の中にあることに気づきました。

この頃から私は、誰かの悩みを聞く時には、自分の悩みも打ち明けられるようになりました。話をすることで、出来事や自分の気持ちが整理されます。そして、新たな気づきを得ることができるのです。

また、私は、合唱コンクールで伴奏者になりました。コンクール当日、

私は、不安で押し潰されそうでした。今までだったら、

「緊張するな。失敗したらどうしよう。」

などと、マイナスな発言はしなかったでしょう。けれど、自分の弱点を見せることが、悪いことではないと知ったので、感じたことを話すことができました。すると、友だちは、

「大丈夫だよ。今までたくさん練習してたの、知っているよ。楽しもうね。」

と励ましの声をかけてくれたのです。そして、皆が、私の楽譜にメッセージを書いてくれました。私たちは、こうやって、お互いに支え合いながら生きているのだと感じました。

私は、誰かの話を聞いているから、今、こうしてここで話をしています。また、誰かに話をして受け入れてもらっているから、他の人の話を聞くことができます。つまり、話をするということは、相手を信じることであり、話を聞くということはお互いを支え合うことなのです。自分の本音を伝えることは、とても勇気のいることです。誰かを信じてみることで、一人ではないと思えます。そして、強くなれます。

小中高生で自殺してしまった人が過去最多になってしまった去年…。私のように、誰かに相談できず、一人で抱え込んでしまう人は、多いのではないのでしょうか。信じてみることで、新たな発見があります。どんなときでも、傍にいてくれる人は、必ずいると思います。その人は、悩みを打ち明けることによって、逃げたりしません。きっとあなたのちからになってくれます。そして、生きているだけで自分も誰かの力になっているのです。悩みを話すことは、難しいことかもしれませんが、けれど、一歩踏み出せば、変わります。あなたも、誰かを信じて話してみてもいいですか。