

笑いが最良の薬

白井市立南山中学校 二年 米田 蒼菜

すううー。

「悩みなんか吹っ飛んじゃえー！」

これが私の心の叫びです。皆さんは何か抱えている悩みはないでしょうか？人間関係や仕事、勉強など世の中には悩みがちなことがたくさんあります。実際、私自身も多くの悩みを抱えています。そして、そのような人はたくさんいることでしょう。けれど、私は悩みと不安を抱えたモヤモヤした毎日なんか過ごしたくありません。楽しくキラキラした毎日を過ごしたいです。そう思い、どうにかして悩みをなくせないかと考えてきました。その結果、一つの答えにたどりつきました。それは、「気持ちを切り替えて、深く考えすぎず、笑ってみる」ということを心掛けることです。

悩みに対して気持ちを切り替えて、深く考えすぎないようにすると心が楽になります。さらに、笑ってみるともっと心が明るくなります。それに、そもそも悩むことは悪いことではないと思います。むしろ、成長するためには必要な大事なことだと思います。もし、ゲームでなかなかボスを倒せなかったら、どうしますか？きっと、どうしたらボスを倒せるかなあと考え、レベル上げなどをし始めるのではないかと思います。人間関係などの悩みもゲームのボスを倒すことと一緒に。どうしたらあの人と仲良くなれるのだろう？どうしたら試合で勝てるのだろう？そうやって、現状をより良くしようとしているから「どうしたらいいのだろう？」と考え、解決方法がわからず悩むのです。

悩みは本人にとっては深刻なものでも、人から見たら大したことがないかもしれません。一人で悩みすぎず、人に相談すると案外あっさり解決することもあります。実際、私も友人関係で悩んでいることがありました。それは、学年が上がリクラス替えをしてから、特定の友達といることがなくなってしまい、居場所がないと思いこんで寂しさを感じていたことです。そんな時、両親に相談したことで、悩みを客観的に見ることができ、自分の悩みがそれほど深刻なものではないことに気がついたのです。それがきっかけで、私は気持ちの切り替えができ、「そんなに悩んだってしょうがない！」と笑顔で吹っ切ることができました。そのうち、心も軽くなっていき、前より毎日が過ごしやすくなりました。人には相談することと、笑うことが必要なんだなと気づいた

瞬間でした。

不安や悩みに押しつぶされそうになった時には「気持ちを切り替えて、深く考えすぎず、笑ってみる」ということを心掛けることが大事だと私は考えます。中には、悩みが解決していないのに「そんなに悩んでもしょうがない！」と悩みと向き合わず、目を背けてしまうことはあまり良くない、と思う人もいるでしょう。世の中には真剣に悩みについて考え、解決していける人もいれば、思い詰めてしまい、心が持たなくなってしまう人もいます。なので、どうやって悩みを解決するかは人によって違うと思いますが、悩みや不安に押しつぶされそうになった時には人に話したり、紙に書いてみるなど一旦外に出し、「気持ちを切り替えて、深く考えすぎず、笑ってみる」ということをぜひ実践してみてください。

私は、これからも悩みを抱えることがたくさんあると思います。そうなった時には、人に相談し、お笑い番組を見て笑い、深く考えすぎず、気持ちを切り替えて悩みの壁を乗り越えていきたいと思っています。そして、笑いが人にとって大事だとわかった今の私は、誰かを笑わせられる人になりたい、という新たな自分の願いを叶えていこうと思っています。