

## いつだって向き合おうのは自分自身

千代中学校 三年 長島 朱里

私にとって意見を言うことは怖い事。人と違うことは怖い事。みなさんは自分の考えを日々、人と比較して生きている自覚はありますか？

私は学校で友達と話している時、自分が人と比べてズレていると感じる事が多くなりました。ある友達の悩みを聞いた時のこと。その子の悩みは、今までに無いくらい深く落ち込んだり、現実が受け入れられず、「あの時ああすればよかった」「あの時に戻りたい。」と過去ばかりを見て前を向けずに後ろ向きになってしまおう、というものでした。その話を聞いた時、自分は共感する事が無いわけではないのに、なぜか友達の考えを受け入れて一緒に考えをあげることができずにいました。なぜなら私は、壁に当たった時に深く落ち込むのはもちろんですが、普段の生活の中での些細なことでも、深く考えようとしていないのに考えが次々に発展していった、繋がって、考えに終わりは来ない状態が常に続いているからです。次々に現れる些細な問題の答えが自分では分からないと感じたら、また次の問題を考え始めてしまいます。だからこそ大きな悩みがある時に、一時的に深く考えってしまう友達を理解することは、私にとって難しいことでした。

その出来事の後も、何度も自分は周りと大きく変わっているという違和感を覚え、いろいろ考え、ネットで調べました。すると、どの症状とも全て当てはまっていて、しつくりきたのが「HSP」というものでした。これは、Highly.Sensitive.Personの略で、人一倍繊細な気質をもって生まれた人間という意味です。その情報を知ったからといって私自身がショックを受けたわけではなく、私の今まで持っていた違和感が分かり、私自身の事をしっかりと受け入れていきたいと思いました。もちろんSNSでは「HSPとプロフィールに書いて免罪符にしているだけ。」「本当に悩んでいる人がかわいそう。」「ただの甘え。」「気持ちの問題。」「逃げているだけ。」など、心無い声や否定してくる人が多くいること、その批判の声にひどく思い悩む沢山の人が居るということを知りました。私には何ができるのか、私は同じ立場だからこそ分かち合い、そんな私にしかできない事があるのではないかと思ひ、SNSのHSPが集まるような動画で思い悩む人と出来事を共有したり、心で寄り添い、言葉を伝えたリ、周りの声を気にせず、私にできることを全力でしました。その中には、私の言葉に感謝を伝えて下さる人もいて、伝えて良かったと心から思うこともありました。

このように、人と違うことで恐怖や不安を感じることもあるでしょう。人は自分以外の「誰か」と無意識に比べてしまおう。それはきっと自分と違うからで、自分にはない何かを持つ

ているからだと思います。良い事も悪い事も「誰か」と比べて、自分の価値を自分で上げたり下げたり繰り返す。例えば、「つらさ」は体験した本人にしか、全てを理解することは難しいです。だからこそ、「同情してしまったら傷ついてしまうかもな。」など考えることは沢山あります。

ほんの少しでも嘘一つない本心を言葉にする。それだけで人の思いは大きく変化するかも知れません。そう考えると、何か一つ自分が行動する。それだけで何か変わるなら、変えたいと思うのなら、挑戦してみようと思えるのではないのでしょうか。「それだけ」ではない。すごく大きな事だと思っ人もいます。

私は前を向く事が苦手です。それでも人に感謝されると自分の自信につながります。間違いない事だったのだと、それで良いのだと思えるようになりました。これからは変えたい事があるのなら、私の力で変えようと思うこと。そして私自身が行動に移そうと思えるように日々の生活の些細な体験を生かし、自信につなげていきたいです。自分に合う形で自分の思いを大切に、いつだって自分自身と向き合ってみてください。それはきっと、みなさんのこれからの未来を生きる自分自身の大きな力になると信じています。