

# じぶん たいせつ 自分を大切にすること



Aさんはいつも友だちに囲まれて、どんなことにも一生懸命に取り組む人です。いつもニコニコして、よくがんばるなあといつもみていましたが、その日はいつになく疲れているように見えました。

何か心配ごとがあるのかな、と思いつつ話をきいてみると、突然こんな事を言



いました。「友だちを大切に過ぎて、自分を大切にできなくなっちゃった。」

Aさんは、その後卒業して高校に進学しましたが、今通っている学校でもたくさんの友達がいて、楽しい毎日を送っています。

でも、時々、友だちといるのがつらくなるというのです。

Aさんは小さな頃から「自分の事よりもまわりの人の事を大切にしてください」と言われて育ちました。友だちとの関係でも、自分の思いは後回しにするようにしていたと言います。

たとえば、みんなで遊びに出かける時は、友だちの行きたい所を優先するし、授業のノートを見せて頼まれれば、誰にでも貸しています。Aさんは、友だちが喜ぶなら、友だちの役に立つなら、と思って、自分の気持ちはおさえていました。



でも、本当は、興味の無い場所に出かけたり、授業中に他の事をしている友だちにノートを

貸したりすることで、モヤモヤした気持ちになることも少なくなかったというのです。

「自分よりもまわりの人を大切にすること、そんなに大事な事なのかな。」Aさんの言葉を聞いて、先生はこんなふうに考えました。『自分よりも』ではなく、『自分と同

じょうに』まわりの人を大切にすることが大事なんじゃないのかな…」



Aさんがみんなの意見を聞く姿勢は、多くの人の信頼を集め、仲の良い友だちだけでなく、全体のまとめ役として、みんなから頼りにされています。それは、すごいことです。問題は、そのことが今のAさんを苦しめているところにあります。

Aさんの中には、こんな思いもあります。「自分の意見を言うのは、自己チューじゃないの？」

誰にでも「自分は〇〇したい」という気持ちがあります。その気持ちは、一人ひとり別の方向に



向かっているのが普通です。みんなが自分の気持ちを100%実現しようと行動すれば、あちこちでぶつかり合いが起きて、大混乱するでしょう。

たいていの場合は、お互いが少しずつ自分の気持ちをおさえ、相手の気持ちを汲み取ることで、ちょうど良い人間関係が成り立っています。自分の意見だけを押し通そうとするのは確かに自己中心的ですが、まわりの人の意見を聞きながら自分の考えを言うのは悪いことではありません。

Aさんの場合は、相手の気持ちを汲み取ろうとするあまり、自分の気持ちを大きくおさえ過ぎていたのかもしれない。その「モヤモヤ」が積み重なって大きなストレスになり、友だちといるのがつらくなってしまったのでしょう。

「急に自分の意見を言うようにすると、これまでの友だちが離れていってしまうかもしれない。」Aさんには、こんな不安もあります。

そうですね。突然、自分の意見を大きく主張し始めたら、みんな驚くかもしれません。今まで100%相手の気持ちを聞いていたところに、最初は1%、次は5%というふうに、少しずつ自分の気持ちを出していけばいいと思います。



また、Aさんが変わることで、まわりの人とぶつかることも増えるかもしれません。でも、それは様々な考えを持つ人が集まる中では普通のこと。何度かぶつかりあううちに、お互いに自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしながら、意見を言い合えるようになっていきます。

Aさんの変化にとまどって、離れていく人がいたとしても、一時的なこと。新しい友だちとの出会いがきっとあるはずですよ。

今までのやり方を変えるのには、勇気が必要ですが、Aさんが「友だちといるのがつらい」状況から抜け出すために、そして、自分を大切に生きていくために、どうしても必要な勇気です。



今、この話を聞いてもピンとこない人もいます。でも、いつか、Aさんの前にあるような壁にぶつかった時に思い出してください。

そして今、Aさんと自分とを重ねながら聞いているあなた。壁にぶつかっているのはあなただけではありませんから、だいじょうぶ。乗り越えるのに助けが必要なときは、いつでも保健室に話しに来てくださいね。(〇〇)／