

神栖市立波崎第一中学校 二年

自分を好きになることの大切さ

吉原 いろは

自分と周りを比べない。今、私は毎日こう思っていて生きています。しかし、昔からこう思っていたわけではありません。ん。

私は今まで、学校のある平日や、予定のない休日がとても嫌いでした。朝起きて、朝ご飯を食べ、学校に行き、勉強をし、帰宅した後スマホで時間をつぶし、夜ご飯を食べ、お風呂に入り、寝る。そんな退屈な毎日を、暗い気持ちでゆううつに感じていました。また、学校に行けばまわりの友達、自分よりも優れていて、自分の悪い所だけが目につくようになりました。そんなネガティブな思いから、家族にひどくあたってしまったときもあります。決まってその後は後悔して、そんな自分ますます嫌になり、涙が止まらない日も多くありました。

そんなある日、母がリビングで一人テレビを見て泣いていました。感動する映画でも見ているのかと思ったら、画面には踊って歌っている少年達が映っていました。何がそんなに感動するのか、その時はそんなに興味を持ちませんでした。

後日、母の車で流れている音楽がとても気になりました。母にその曲についてたずねると、以前母が見ていたその番組からデビューしたアイドルグループの曲でした。そのことをきっかけに、夏休みで時間をもてあましていた私は、その番組を見てみることにしました。その番組は、アイドルを目指す少年たちのオーディション番組でした。彼らは、自分の目的に向かって頑張っているなかで、自分のことだけでなく相手も気にかけて行動したり、各々が相手

を尊重したりしていました。また、自分なりに自分の魅力をアピールしていました。また、最初は何もできなかった人も一生懸命練習を重ねるうちに、誰もが驚くほどの成長する姿をみて、私はまだ将来に対して不安に思ったり、あきらめる必要はないと強く感じ、頑張ればできないことなんてないのではないかと思いました。そういった過酷な生活の中でやはり私と同じように他人と比べてしまう人も、もちろんいました。ただ私と大きく違っていた所は、自分に足りてない所を努力して、カバーしようとしたり、少ないパートでも目立てるように、笑顔を忘れないなど自分に自信を持って、自分にしかできないことをしようとしていたりしていました。そんな姿が、私の考えを変えてくれました。みんな違っているのは当たり前前で、それぞれに良い所と悪い所があるので、自分の良い所も悪い所も受け入れられるようになったのです。そうすると、自己嫌悪におちいつて自分を責めることもなくなり、また自分と他人を比べて落ち込むことも少なくなりました。

自分が嫌いで、自分と他人を比べてしまう。他人が自分より優れているように感じてしまう。もし、以前の私のようにそんな気持ちを持っているならば、言いたいことがあります。他人と自分が違っているのは当たり前で、誰かに

も良い所があるように、あなたにもたくさん良い所があるのです。どんな小さなことでもいいので、たくさん自分の良い所を見つけて、自分を好きになってください。そうすることで、自信がついていき、いろんなことにチャレンジできるようなになると思います。私も、小さい頃からピアノを習っていたのですが、学校行事でピアノを弾く機会があっても、友達の方が上手く弾けるという劣等感や失敗への不安から立候補することができませんでした。しかし、自分を好きになって自信を持つことで、ピアノを弾くことを自体を楽しめるようになりました。

チャレンジしないことはもったいないことです。同じような悩みを持っている人がこの主張を聞いて、自分に自信を持ち、自分を好きになってくれたらうれしいです。

