

考えすぎないようにするには

岩出第二中学校 三年 和木 柚稀

「誰もあんたなんかそんなに見てないよ。」一見悪口のようにも聞こえる言葉。

しかし、私にとってその言葉がずっと私を苦しめていたことから解放してくれるような、救いの言葉でした。

私は小さい頃から周りのことを気にしすぎてしまったり、人の顔色を常にうかがってしまう性格で、人と話すことがとても苦手でした。

例えば、「おはよう」「あ、おはよう」

朝、なにげなく使う言葉ですが、こんな一言でも私は、「どれぐらいのトーンで言ったらいいんだろう。不機嫌だったらどうしよう。もう少し笑顔のほうがいいのかな。どのタイミングで話しはじめたらいいんだろう。」など別に気にする必要が無いことまで考えてしまいます。

そして一番大変なのは友達といるときでした。友達の間で少し空気がギスギスしたりすると、私のせいなのかな。なんて言えばいいんだろう。とか、どうしてこういうときに何もできないんだろう。私ここにいないほうがいいのかな。と、自分を強く責めてしまい、夜布団の中で泣くことがよくあります。

ある日、思いきって仲のよい友達にこのことを話しました。その友達は最後まで私の話をうんうんと聞いてくれて、少ししてからこう言いました。

「別に誰もあんたのことなんかそんなに見てないよ。」

私は少しおどろきました。そして友達はこうも言いました。

「ただでさえ自分のことで精一杯なのに、他人のことなんて見てるわけない。そもそも人の考えてることなんて分かるわけないでしょ。」

こう言われたとき、私は「はっ」としました。今まで、相手がそう思っているなんてわからないのに、心の中でこの子は今こう思っているんだろうな。と、勝手に思い込んで自分で自分を苦しめていたんだということに気づかされたのです。

その言葉を聞いてからは、いつもなら気になっていた、ため息やちょっとした仕草などがあまり気にならなくなっていて、気持ちがとても楽になりました。

今、私のように周りのことを気にしすぎてしまう人が、五人に一人の割合でいるそうです。そしてそれによって悩んでいる人がたくさんいます。このくせをなおすことはおそらくできないと思います。だから、つらくなってしまうときには「誰もそんなに見ていないし、気にしていない」と思うことで少しだけでも気が楽になると思います。

私たちは日々生活する中でいろいろな人と話したり、一緒に行動したりと人と関わるのがたくさんあります。そんな中でいつも人の顔色をうかがったりしていたら疲れてしまい、自分に全く原因がなくても自分のせいなのかなと責めてしまうという負のスパイラルに陥ってしまいます。だからそんなときは、少し考えを変えることも大切だと思います。たまには一人の時間を作ってゆっくり過ごすことも大切だと思います。疲れすぎない、辛くなりすぎないぐらいのちょうどいい心の距離を保ちながら私も生活していきたいです。