

嫌われる勇気、一人になる勇気

山添村立山添中学校 一年 中田 絢心

人と話すのが苦手。人前に出るのが得意ではない。こう思っている人はたくさんいるでしょう。私もそのうちの一人です。人と話すときはいつも緊張しています。一対一で友達や家族と話するときでも、たまに緊張してしまうときがあります。なぜなら、私はいつも物事を重く考えてしまい、嫌われるのが怖いと思ってしまうからです。「ああなったらどうしよう、こうなったらどうしよう。」と、ネガティブな想像をしてしまうときがあります。

人は誰でも失敗や過ちを犯します。失敗することは悪いことではない、間違っただけをしたら反省をして、同じ間違いを繰り返さないように気をつけたら良い、と思います。しかし、私はこの失敗や間違いを重く捉えてしまいます。「あのとき、ああしていればよかた。」「こうしていれば失敗していなかったのかな。」と、後悔ばかりしてしまいます。

「私はどんな人？」と家族や友達に聞くと「元気」や「明るい」「強い」という言葉がよく出てきます。それは、小さい頃から変わらず、とにかく元気で、毎日楽しくて、話すのが大好きでした。

でも、小学校四年生のとき、変わりました。

毎日楽しいのは変わらないのですが、「嫌われるのが怖い」と思うようになりました。

一度だけ、クラスの友達と喧嘩をしたことがあります。すぐに仲直りをしたので平気でした。でも、友達がこそこそ話をしているところを見ると、私の悪口を言われているんじゃないかと不安に思うようになりました。もちろん、その友達は私の悪口なんか言っていません。でも、「嫌われるのが怖い、嫌われたくない。」そう思うようになってしまいました。

小さい頃から、人前で何かをするのも好きだったし、リーダーや班長をするのも好きでした。

「これとこれ、どっちがいい？」

などと聞かれると、自分の好きな方が良いとわがままを言って、いつも譲ってもらっていました。でも、嫌われるのが怖いと思うようになってから、

「どっちでもいい。」

という言葉をよく使うようになりました。自分のわがままばかりを言っていたらいつか嫌われる、そう思ったからです。何かを聞かれて答えるときも、「たぶん」や、「分からないけれど」と答えるようになりました。

最近、齋藤孝さんの『友だちってなんだろう？』という本を読みました。齋藤孝さんは、「友だちとは、一緒にいて楽しくて、笑顔になれる、元気になれる存在である。」「楽しくて、笑顔になれる関係の人とだけ友だちになればいい。」と書いていました。確かに、一緒にいて楽しくない人と、無理に一緒にいる必要はありません。私は一人になる勇気が無いのだと思います。時には、嫌われる勇気も必要です。いつも周りの目を気にして、嫌われるのが怖いと怯えている私は弱いです。

中学生になってから、初めて母に自分の悩みを伝えました。悩みを聞いてもらうだけでも、心が軽くなったような気がしました。それからは人と話すのに、少し緊張しなくなりました。一緒にいて楽しくない、笑顔になれないような人と無理をしてまで関係を持たないようにしようと思いました。

まだ、友達と話すのに緊張するときもあるし、嫌われるのは少し怖いけれど、人に悩みを話すことで、心が軽くなることが分かりました。

これからは、「一人になる勇気」と「嫌われる勇気」を持って、友達を大切にしていきたいです。