

目には見えないものだから

代田中・1 伊藤 みのり

「人の気持ちを考える」

今まで生きてきた中で何度も聞いた言葉。簡単そうに聞こえるが、この言葉について私が難しいと考え始めたのは小学校四年生のときからだ。

私は高学年になってから、友達関係や勉強などいろいろなことでも悩んでいた。ささいなことが気になって、何もかもが嫌になって、どうしても学校に行きたくなく、一週間学校を休んだこともあった。そんなとき、母が私を連れていったのがハートフル相談だった。最初は気が乗らなかった。ペラペラと自分のことを知らない人に話したくなかった。私は緊張しながら母と先生が話しているのを黙って聞いた。内容は私をほめてくれることばかり。悩みや心配で押しつぶされそうだった私には、自分を認めてもらえたように見え、緊張がほぐれていった。私には充電が必要だ。無理してがんばらなくてもよいと言われて、気持ちが楽になり、休みがちだった学校にもあまり休まず行けるようになった。カウンセリングがどのような場所なのか分かり、先生に自分の気持ちを話すことができるようになった私は、それからは自分一人で通い始めた。だんだんと思っていることを先生にはっきりと言えるようになった。あのときの私にとって、カウンセリングは心の拠り所になっていったと思う。

ある日、私は友達関係のことで悩んでいたことを打ち明けた。なんとと言われるのかどきどきしたが、そのとき先生が言った言葉は私の心に響いた。

「あなたがたくさん悩みをもっているように、他の人も悩みをもっているのだよ。」

ということだった。この言葉を聞いて当たり前と思う人もいるかもしれない。確かに当たり前のことを言われた。でも、私は驚いた。私は自分の悩みばかりを考えて、人のことなど頭になかったからだ。今まで自分ばかりが嫌な思いをするのは不平等だと思っていたが、考えていなかった、気づかなかっただけで、他の人も自分と同じように何かに悩んでいると分かった。今まで私は、友達のことでも悩んでいたが、その友達自身にも悩みがあつて、相手のことでも考えることができなかったのかもしれないと気がついた。誰でも辛いときは自分のことで精一杯になるものだ。周りが見えなくなり、人を傷つける言葉が出てしまうこともあるかもしれない。

その先生の言葉を聞いてからは、世界が広くなったように感じた。私は一人ではなかった、自分だけが辛いわけではないのだ、と。それから私は人の気持ちを考えるようになった。あの人は今、何を思っているのか、どんな気持ちなのか、どんな悩みを抱えているのか、と。

私がカウンセリングの先生から教わったことは二つ。困ったときは誰かに相談をすることと、自分で悩みを受け流すことだ。自分が信頼できると思える人に話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になること。自分の好きなことをして気持ちを落ち着かせ、楽にすることだ。このことを学んで実践できるようになってからは、だいぶ心が楽になった。もちろん自分と向き合つて自分と相談することも大切だが、人を頼ることや自分の世界をもつことも、これから生きていく中で大切なスキルだ。

あるとき、友達が私に相談をしてきた。相談相手に選んでくれたことはうれしかった。自分の考えを伝えた後、友達は、「ありがとう。」

と言ってくれた。友達にとつて良いことが言えたかは分からない。でも、私はただうれいという感情が湧いたことは分かった。友達が私を相談相手に選んでくれたことだけでなく、人の悩み、苦し

いことを共有できたこと、少しでも友達の気持ちを楽にすることができたかもしれないことで。

人の悩みを聞く経験をしたことで、人の悩みを少しでも小さくしてあげられること、人の役に立てることの素晴らしさに気がついた。と同時に、人の気持ちを読み取ることの難しさに気がついた。なぜなら、私に相談をしてくれた友達は、いつもにこにこして元気な人だったからだ。外見だけを見ると悩みなんてなさそうで、弱い一面さえ見せない人だ。きつと今まで我慢しながら笑ってきたこともあったのだろう。胸が痛くなった。その出来事から次第にその友達のこととも分かってきて、以前よりも仲が良くなった。友達が私に言った。

「私、自分を出せなくて、いつもにこにこしているんだ。本当は泣いたりしたいのに。」

私はこんなにも苦しみながら本当の自分を隠している友達を助けたくて仕方がなかった。私には相談できる人がいるが、誰にも相談できず一人で苦しい思いをしている人はどのくらいいるのだろうか。外見だけ見れば元氣そうに見える人の中にも、きつとたくさんいるのだろうか。

それから私は、自分が落ち込んだときや大変な思いをしたときには、こういうときにカウンセリングの先生だったら何と言ってくれるのだろうかと考えたり、どのようにすれば自分の気持ちが落ち着くかを考えたりすることで、沈んだ気持ちを切り替えることができるようになってきた。自分の悩みとの向き合い方が分かるようになって、少しずつ解消することができるようになったのは、カウンセリングの先生のおかげだと思っている。先生と出会わなければ、こんな風に自分の気持ちと向き合うことはできなかった。先生と会えたことは、私の人生でとても大きなことだった。中学生になった今でも、私のことを受け入れてくれたこと、認めてくれたこと、話を聞いてくれたこと、背中を押してくれたことに、深く感謝している。

中学生になる少し前、私は先生にプレゼントを贈った。先生は予想以上に喜んでくれた。そのとき、先生は他の学校に通っている私と似たような子の話をしてくれた。その子もまた悩みを抱えていたところを先生に相談したそうだ。その子も先生に感謝をし、手紙を送っていた。きつと私と似たような思いをもっていたのだと思う。人は皆、人同士で支え合うことで勇気をもてたり、前を向いてがんばることができたりすると分かった。そしてどれだけ相談を聞いてくれる人の存在が心強く、温かく感じられるのかに気がついた。私も誰かのそんな存在になりたいと思った。

きつと私は将来まだまだ悩むことがたくさんあるだろう。ときには自分のことを嫌いになってしまふこともあるかもしれない。そんなときには、自分と、そして悩みとしっかりと向き合っていこうと思う。

私の将来の夢は先生のようなカウンセラーになることだ。人の悩みを相手の気持ちになってしっかりと聞き入れ、相手を認め、相手のほしい言葉を見つけ、少しでも多くの人の心を楽にしたい。私を変えてくれた先生のように。