

明日を信じて

南魚沼市立塩沢中学校

三年 福井 葵心

今日という一日を振り返るとき、なぜ人は「嬉しかった」「楽しかった」というプラスのこより、「嫌だった」「うまくいかなかった」というマイナスなことに心を囚われてしまうのでしょうか。私はバレー部に所属し、日々練習を重ねてきました。ある日の練習試合の帰り道。その日は思うようなプレーができず、試合にも負け、先生にも注意されるなど、散々な一日でした。今日は本当に最悪だった。もう人生、全部私はそう言いながら、父の運転する車に乗り込みました。自然と父との会話も、うまくいかなかったことや不満というマイナスな内容の会話になりました。静かに私の話を聞いた

あと、父はこんなことを聞いてきました。
「お弁当はおいしくなかったの？」
「プレート中にチームメイトの笑顔は見られな
かったの？」
「今日は一度も笑えなかったの？」
私は、唐突だと思いがちながらも答えました。
「お弁当はすごくおいしかったし、大好きな
バレエ部の笑顔も見られた。みんなとたぐさ
ん話して、たくさん笑ったよ。」
すると父は運転しながら、
「それは葵心にとって、うれしくて幸せなこ
となんじゃないの？」
と言うのです。私ははっとしました。嫌なこ
とに心が囚われて、小さな幸せに気付いてい
なかったことに。父は続けてこう言いました
「人はみんな謙虚だから、自分に対してプラ
スなことよりも、マイナスなことに目を向け
がちになる。でも実際は嬉しいことや幸せな
ことも起きている。ダメな自分に向き合うこ
とも大切だけど、それと同じくらい嬉しいこ

とを見つけて、自分を幸せにすることも大切
だと思うよ。」
父の話聞きながら、私はその日もっと嬉し
いことはなかったのか記憶をたどっていまし
た。ちゃんと思い返してみると、嬉しい、楽
しいと感じた瞬間や、心がほっこりと温まる
瞬間は意外にたくさんあったのです。私の身
の回りでは、嬉しいことも嫌なことも、どち
らも起きていて、そのことに自分自身が気付
けていないだけだと分かりました。
このことをきっかけに、私は「明日はどん
な嬉しいことが起きるのだろうか。」と想像し
ながら過ごしてみることになりました。でもな
ぜか、嫌なことは簡単に想像できてしまうの
に、嬉しいことはなかなか想像できないので
す。どうしてでしょうか。
例えば、友達と楽しい話で盛り上がり、心
が満たされたときの嬉しい気持ちや、練習で
いいプレーができたときの達成感、その瞬
間に感じるものであり、前日から予定できる

ものではありません。つまり、嬉しいことや
幸せを感じる瞬間は、何の前触れもなく起き
るものだから、簡単に想像できるものではな
いのです。一方で、「明日はテストがある」
「週末は強いチームとの試合がある」などと
考えると、先のことに対する不安や憂鬱な気
持ちが膨らんでしまうことが多いです。そこ
で私は、考え方をさらに変えて、「嬉しいこ
とはなかなか想像できないけれど、想像もで
きないくらい嬉しいことが待っているのか
もしれない」と捉えてみることにしました。
すると、マイナスなことに囚われて、明日が
来ることを不安に感じることが多かった自分
が、明日への期待感を持てるようになったい
ました。
日々の生活の中で起きるさまざまな出来事
私はこの体験をとおして、自分の捉え方次第
で、心が前向きになれるということを知りま
した。ネガティブ思考の私が、いきなりポジ
ティブになるのは難しいことですが、そんな

自分を受け止めながら、日々の小さな幸せを大切にできる人になりたいです。