

自分と向き合うことで広がる世界

村上市立荒川中学校 3年 佐藤 凜乃

私たちは普段、「自分はこういう人間だ」という自己イメージをもって生きている。しかし、他者から指摘された自分の姿が、そのイメージと大きくかけ離れていて戸惑った経験はないだろうか。自分が思う自分と、相手から見た自分。この二つの間には、しばしば「ズレ」が生じる。私はこれまで、他者から誤解されることを恐れ、相手が思う自分に無理に合わせてきた。しかし、今ではこの「ズレ」を受け入れることこそが、本当の意味で自分自身の可能性を広げ、他者と深くつながるための鍵であると考えている。

私がこのように考えるようになったきっかけは、普段の学校生活や、グループワークのときに感じたある気づきだ。私は昔から自分に自信がなく、進んで物事に取り組むことができない性格だった。何かを決める時も、失敗して迷惑をかけるのが怖くて、いつも誰かの後ろについていくような生き方をしていた。自分の意見を前に出すよりも、誰かが前を走ってくれるのを後ろから見守るほうが自分に合っているし、なにより楽だ。

しかし、あるとき、グループの課題に取り組んでいた際、意見がぶつかり、熱くなっていくメンバーたちの中で、私はいつものようにみんなの話を黙って聞いていた。すると、一人の友人から、「凜乃はいつも一歩引いて、みんなの意見を最後までじっくり聞いてからまとめてくれるよね。本当に聞き上手で助かる。」と言われたのだ。その言葉は、私にとって大きな衝撃だった。私は「自分に自信がなく、ただ後ろについていくだけの消極的な人間」と自分を評価していた。しかし、他者が思う私は、「一歩引いたところから全体を冷静に見守り、みんなの意見をフラットに受け取ることができる安心感のある存在」だったのだ。自分の弱点だと思い込んでいたことが、他者の目には一つの長所として映っている。その決定的な「ズレ」に私は初めて気がついた。確かに、他人の評価ばかりを気にして生きることは、自分を見失う原因になりかねない。他人の期待に応えようとするあまり、自分の本当の感情を押し殺してしまっていては、「偽りの自分」を演じているに過ぎず、心が疲弊してしまうだろう。

自分自身の弱さや、誰にも見せない本音を一番よく知っているのは他ならぬ自分自身であることは間違いない。しかし、一方で「自分が思う自分」だけを正解としてかたくなに守り続けることも、自分自身の世界を狭めてしまう危険性がある。なぜなら、自己評価というものは、ときにコンプレックスや自信のなさにとらわれ、過小評価になることがあるからだ。「自分は消極的な人間だから」と自分で限界を決め、殻に閉じこもっていては、新しい一歩を踏み出すことはできない。

つまり、相手が思う自分とは、自分では気づけなかった「新しい可能性」なのだ。二つのイメージが「ズレ」ていることは拒絶すべきことではなく、自分の知らない一面を教えてくれるもう一つの鏡なのである。その鏡に映し出されたもう一人の自分と、丁寧に向き合い、

大切にしていきたい。

「聞き上手」や「一歩引いて、全体を支えられる」といった、自分では気づけなかったポジティブな自分。そんな自分の姿を照れずに素直に受け入れ、新たな栄養として、自信になげたいと思う。

二つの自分の間に在る「ズレ」を「自分を成長させるための伸びしろ」として楽しむこと。そして、相手の目を通して新しい自分を発見し、自己イメージを更新し続けることこそが、私たちがより広い世界へ歩みを進め、他者と豊かに関わっていくために必要な姿勢なのだ。