

佳作

自分らしさ

岩手県奥州市立東水沢中学校

3年 及川 歩夢

「そのままの自分でいいんだよ」

そんな言葉ほど、私を傷つけるものはなかった。私はずっと、本心を隠して生きてきた。周りに合わせて笑い、空気を読んで言葉を選び、心の中では「本当はこう思っていないのに」と何度も叫んでいた。ふざけてみせたり、何も気にしていないふりをしたり、そうすることでやっと“安心できる場所”にいられる気がしていた。それは、「周りに嫌われないで済む」と思えたからだ。みんなと同じように笑っていれば、輪から外れることはない。自分を押し殺してでも、表面上は平和でいられる。それが私にとっての「安心」だった。けれど、その安心は誰にも見えない場所でじわじわと私の心を削っていった。

そんな時、友達との会話で心が揺れたことがあった。ある日、友達に「いつも笑顔だね。悩みとかないでしょ？」と言われたのだ。私は笑って、「うん、特にないよ！」と答えた。本当は悩みだらけだったのに、言えなかった。あの時の自分は、相手の発言が自分への期待に思えた。期待外れでがっかりさせたくなくて、弱さを見せるのが怖くて、嘘をついてしまったのだ。返した言葉が自分の胸に刺さって、家に帰ってから長い間ずっと心が重かった。

その後、ふと目にしたのは、SNSでのひとつの投稿だった。

「今日も本当の自分を出せなかった。苦しいけど、どうしたらいいのかわからない」

その言葉に、私は息をのんだ。そこにいたのは、まぎれもなく“昔の自分”だった。いや、今の自分でもあった。

それから私は気づき始めた。「自分らしくいる」ことは、かっこよく笑っていることじゃない。泣いたり、迷ったり、弱さを抱えながらも、それを無理に隠さないことこそが、自分らしさなんじゃないかと。けれど、自分を出すというのは簡単なことじゃない。

「変に思われたらどうしよう」

「否定されたら立ち直れない」

そんな不安が、何度も足を引っ張る。あたりさわりのない反応をした方がよいと思えてしまう日々が続いた。

私はある日、勇気を出して小さな一歩を踏み出した。その一歩は「一言」だった。授業中、みんなの前で、自分の意見を初めて正直に口にしたのだ。たど

たどしくて自信もなかったけど、発言できた。驚いたことに、誰も笑わなかった。それどころか「なるほどね」とうなずいてくれた人もいた。その時、私は「完璧じゃなくてもいいんだ」と思えた。たったそれだけのことなのに、少しだけ、呼吸がしやすくなった。自分を出すって、特別なことじゃない。言ってみると、同意を得られることもある。すべての人に理解されることを前提にしなくてもいい。

大切なのは、「自分自身を、まず自分が認めること」なんだと思う。もし、今も「自分を隠している」誰かがいるなら、伝えたい。「そのままのあなたは、ちゃんと価値がある。周りに合わせるために自分を削らなくてもいい。あなたの中にある言葉も、想いも、表情も、全部が“あなたらしさ”なんだ。」

だからこそ、私は思う。それを伝えるのに、大きなことをする必要はない。誰かが悩んでいる時に「大丈夫？」と一言かけること。相手が話したことを、最後まで否定せずに聞くこと。そんな小さな態度の積み重ねが、「この人の前なら素のままでいられる」と思わせるのだと思う。そして、その積み重ねは、きっと誰かの心を支える大きな力になる。私は、まずは自分から誰かの心を支える一人になりたい。一歩を踏み出すのは、怖い。その気持ちもわかるけれども、その一歩が世界の見え方を変えてくれる。私がそうだったように。だから私はもう隠さない。

「これが、私。」

どこまでも不器用で、でも確かに、ここにいる「私」なんだ。