

前向きで、明るい温和な世界を

阿南第二中学校 二年

桑田 美羽
くわた みう

（敬称略）

「ポジティブシンキング」

皆さんも一度は耳にしたことがあるでしょう。意味は物事を前向きに考えることです。そうすることで過ぎていく一日一日をより鮮やかで素敵な方へ導くことができます。「そんなのできっこない」「それができれば悩んでなんかいらない」そう思う人も沢山いることでしょう。確かにそうです。いつも前向きに考えられるなら苦労はしません。どんなに明るくても「いつも前向きに」なんて不可能です。人間なのだから、苦しみ、悲しみ、悩みは尽きません。一時的に隠せたとしても、いつかは溢れてしまいます。では、どうしたら「ポジティブシンキング」を得られるのでしょうか。一緒に考えてみましょう。

例えば、あなたが学校へ行く途中、通り雨が降ってきたとします。あなたは何を思いますか？「雨合羽着なきゃいけない、最悪だ」「ぬれるじやないか」そう思ってしまう人がほとんどでしょう。もし今、明るいことを考えることができたとしても、実際に起きると明るいことなんてなかなか思いつかなくなります。そんなときには、私は落ち着いてこう考えてみます。「もしかしたら、虹が見えるかもしれない」「花や木に喜んでもらえるかもしれない」同じ雨でも視点を変えてみると今日一日が少し明るくなります。

では、自分の短所はどういう風にみるといいのでしょうか。自分の短所を思い浮かべてみてください。「自分は短所ばかりだな」そう思う人もいると思います。しかし、それはそれだけ長所もあるということです。短所は視点を変えてみると長所にもなります。人見知りなのは、仲の良い少数の人を大切にしていること。飽き性なのは、楽しいことを探し続けることができている証です。ネガティブなのも悪くありません。それだけじっくりと考えられているということだと私は思います。

短所は上手く扱えば、武器にもなります。なぜなら、自分の「弱さ」を知るきっかけにもなるからです。「自分はこれが苦手だから、こうすれば乗り越えられるかもしれない」という風に、自分の弱さを認めて、それだけでなく、相手の苦手も認めて、こうしていこうと改革していくことも可能です。

また、短所は自分たちの大切な「個性」です。みなさんは最近、自分を嫌いになっていませんか。自分を一番よく知っているのは自分です。自分を一番愛せるのも自分です。自分で自分をいじめず、受け入れられるようになりたいですね。だからといって、自分を甘やかすのもよくないです。私も、自分のことが大嫌いだった時がありました。優柔不断で本当に言いたいことも言えず、ニコニコしながら独り苦しんでいました。この時の私は焦っていて気づけませんでしたが、「決断したり、主張する役」は自分にはあつていなかったのかもしれない。では、どうすれば役に立てるのかを考えてたどり着いた答えは「まとめ役」をするということです。自分の意見がなかなかいえないのであれば、周りの意見を聞いて、優柔不断さを一種の公平さとして活かせば、みんなの意見も自分の意見も有効的に活用できるのではないかと思います。

このように、弱さがあつたからこそ、出会えた強さがたくさんあります。ネガティブな要素や出来事があつたからこそ、見つけることができ、小さな幸せにたくさん出会い、色んなことをポジティブに考えることができます。あなたを取り巻くものの全てに悪い面はあります。でも、その中にはきっと小さな幸せが必ずあるはずです。障がい者や外国人、弱い子供、今暗闇にのまれてしまいそうな人もみんな、ネガティブ、ポジティブ両方を味わうことのできる「同じ人間」だからこそ、私たちは成長を重ねることができます。成長を妨げる偏見、差別心、自分への呪縛。そんなものは捨てて、その代わりに色々な経験をして、たくさんの人と出会い、一緒にポジティブシンキングを育てていきましょう。みんなが幸せで、明るく温かな世界を一緒に作っていきましょう。