

この世界に溢れているおかしい価値観

岐阜市立島中学校 3年
野々村知紗(ののむら ちさ)

『痩せている=可愛い』などの、何の意味もない価値観が、多くの人々を苦しめる原因となっています。私も、そのような価値観によって苦しめられた一人です。そんな私の経験について話したいと思います。

私は、中学2年生の時に、拒食症という病気になりました。「太ったなあ」という祖父からの何気ない一言がきっかけでした。私は、元々ぽっちゃりとした体型で、自分が痩せ型ではないという事は、何となく分かっていました。体型のことを馬鹿にされた事も度々ありましたが、あまり気に留めていませんでした。でもまさか、あの優しい祖父からそんなことを言われるなんて…悲しくて仕方がありませんでした。今でも、その悲しみを鮮明に覚えています。その一言が、太っている事は恥ずかしい事だと思わせました。祖父にとっては、深い意味なんて無く、勿論悪気などない一言だったのかもしれませんが、でも、その一言によって、私の心に癒えない傷を負いました。そして、私はダイエットを決意しました。

まず、食事制限と運動。痩せて可愛くなるために、努力を惜しみませんでした。体重が減った時、自分の心は嬉しさと自己肯定感でいっぱいでした。「もっとダイエット頑張って痩せたい!」そう思う度に食事制限も運動も、どんどん過度なものにしていき、自分の体を自ら追い詰めていきました。周りの友達から、「痩せた?」と言われると、嬉しくてしょうがなく、更に自分に厳しいルールを作ってダイエットをしていきました。夜の6時半以降は何も食べない、夕食は炭水化物を摂らない、毎日2キロのランニング、寝る前に30分以上運動する。食べ物のカロリーや糖質も全て把握してダイエットを続けました。次第に私は何も食べずに運動ばかりする日がほとんどとなりました。食べ物を一口食べただけで、大きな罪悪感に襲われ、その事しか考えられなくなる状態にまで陥りました。常に細かいことが気になり、いらいらとしている状態で、自分自身でも何でこんなにも怒っているのか分かりませんでした。体重は約1年で半分になりました。もう、骨と皮だけの身体でした。しかし、ここまできても、太る事に強い抵抗感を覚えています。とうとう、私は入院することになりました。毎日が辛くて辛くて、生きている価値を感じられない日々でした。何度も立ち止まり、ネガティブな気持ちになる時もありました。でも今は、あんなにも『体重』という数字に左右されていた人生が、とてもおかしく感じます。

でも、『痩せている=可愛い』だとか、そんな風潮がある事は、事実です。東京オリンピックの開会式の事で話題となった、タレントの渡辺直美さんをご存知でしょうか。このニュースにより、多くの人々が不快な思いになったそうです。私は、このニュースを耳にした時、悔しさがいっぱいになりました。この写真にあるように、私は左側の痩せ細った人より、右側の笑顔で明るい渡辺直美さんの方が、とても魅力的に見えます。会場の皆さんはどのように思いますか。摂食障害の患者数は年々増加し、今や国内で22万人を超える難病となっています。しかし、世間の意識は足りていません。これは、あってはならない事です。もし、『痩せている=可愛い』という概念だったら、痩せていない人は全員可愛くないのでしょうか。おかしい価値観が、この世界に築かれてしまっています。そんな価値観が、一刻も早くなくなしてほしいと願っています。だからこそ、おかしい価値観の押しつけを目にした時、「違うんじゃない?」と声をかけられる自分でした。自分自身も、気づかぬうちに誰かを傷つけていることがないよう、常に相手の立場に置き換えて考えていきたいです。私は、体型というものは、その人自身の個性だと考えています。体型を馬鹿にする事は、その人の個性を否定していることと同等だと思います。個性を否定する事は、絶対にあってはならない事です。この社会に生きている私たちの脳に住み着くおかしい価値観や風潮が、結果的に自分たちの大切な生活を崩してしまいます。そんな価値観や風潮に左右される事無く、自分の考えを貫く事が充実した生活に繋がると 생각합니다。

私は、摂食障害に限らず、価値観や概念によって苦しんでいる人が0の世の中を目指します。それは、決して不可能なことではありません。私達の意識と行動次第で変えられます。何の根拠もない情報に流される事のない世界へ。自分らしく、ありのままの姿で、誰もが輝ける世界へ。