

## THE ポジティブ変換

岐阜市立岐阜西中学校 3年

村瀬未来(むらせ みく)

「あなたの長所と短所は何?」ときかれたら、あなたはどうかたえるだろう。

日本は40%台。欧米諸国は80%台。この数字は内閣府が若い世代に行った調査で「自分自身に満足している」と自分を肯定的に捉えた人の割合だ。欧米人に比べ、私たち日本人は自己肯定感が極めて低く、長所はなかなか出てこないが、短所はいくらでも出てくるという人が多いのではないか。しかし、短所ばかりに目を向けていると「自分はこんなにダメな人間なんだ」と悲観的になり、日常生活の中で生きづらさを感じる。

いま日本では年間自殺者が3万人を超えている。若い世代での死因第1位が自殺となっているのは、先進国G7の中では日本だけ。世界的にみれば、日本は様々な面で恵まれている。それなのに自ら命を絶つ人が多いのはなぜか…それは日本人の自己肯定感の低さが要因の一つであると指摘されている。自分に価値を見出せない→自分を大切にしない→そして自ら命を断つ。なんてつらく悲しい連鎖なんだ。

自分の命の尊さを感じ、楽しく安定した日常生活を送るためには、自己肯定感を高めなければならない。そのためには、いかに自分の弱みである短所を強みである長所へとポジティブ変換できるかどうかだと、ポジティブ変換で救われた経験を持つ私は思う。

私は中学1年生から2年生へと進級しクラスが替わったとき、ものすごく心が乱れた。こんなにも泣いたのはいつ以来だろうと思うほど泣いた。なぜなら、いつも仲良くしている友達とは誰とも同じクラスになれなかったから。新しいクラスでの友達グループに入る勇気が持てなかったから。一人孤立してしまったと不安になったからだ。私の内向的で口下手、臆病で人間関係において消極的という短所ばかりに目が向いた。こんな私だから親密な人間関係を築けない。友達が少ない。グループに入っていけない。「ない」「ない」だらけの自己否定ばかりし、そして自分はダメな人間なんだという思い込みの闇にのまれた。しかし、そんなとき友達から、私は聞き上手で話しやすいと言われた。えっ、それは私のことなの!思いもしなかった言葉に驚き、そしてはっとした。短所と長所は表裏一体なのではないか。つまり短所を裏返してポジティブな方向で考えると長所にもなり得るのだと。私の「口下手」という短所は、「聞き上手」という長所に、「消極的」という短所は、「慎重」という長所に、なんとポジティブ変換することができるのだ。短所を長所と捉えていくと「私は私で大丈夫」と自己肯定感が高くなり、前向きな行動へと繋がる。私も意識的にポジティブ変換を心掛けた結果、クラスに馴染んでいくことができたのである。

日常生活の中で、多くの楽しみを感じることができるとそうでない人との違いは、自己肯定感が高いか、低いかによるところが大きい。そして、自己肯定感を高める鍵は、いかに自分の弱みである短所を強みである長所へとポジティブ変換できるかどうかである。自分の弱みに裏側から光を当ててみると、自分の弱みだと思っていたことが、案外思い込みであったということもあるだろう。「自分はダメな人間なんだ」という思い込みの闇が深ければ深いほど、そこから見える光も圧倒的なものになるのだ。THE ポジティブ変換、これしかない!