

自分のペースで

岐阜市立境川中学校 3年

鵜飼 乃希花(うかい ののか)

「全国的に不登校者が増えている」そんなニュースをよく聞くようになった。私の学年でも、1クラス平均1人は不登校者がいる。私はあくまでも、その人たちが悪いと言いたいわけではない。なぜなら私は、「自分のペースは人それぞれ」だと思っているからだ。

私が不登校の現状に興味を持ったきっかけは、小学校のときの友達が、学校に来れなくなったこと、私自身も不登校気味であったことだ。中学校に入学してすぐ、環境が大きく変わり体調を崩したことが始まりだった。しばらくは体調が優れない日に休んでいたが、いつからか何かと理由をつけて休むことが多くなった。この教科が面倒だから、ショックから立ち直れないから、疲れたから、何となく嫌だから。理由をあげ始めればきりがない。しかし、休む度に、私の心の中に「学校に行かなくていいのか」という罪悪感にずっとかられていた。勉強もわからなくなるし、周りの目も気になる。他の人はちゃんと学校に行っているのに、と考えるようになってしまった。私は、毎日学校に行ける人が羨ましかった。学校に行って、頑張って授業を受けたり部活に励んだりして、友達と楽しく遊ぶ。そんなことに憧れ、それをできる人がずっと羨ましかった。

そうやって落ち込んでいる時、親がよく、「比べなくていい。気にしそぎない」と私に言っていた。そう言われているうちに、少しづつ考えが変わっていった。「無理に人と比べる必要はない」そう考えるようになった。それからは、前よりずっと心が楽になった気がする。休んでばかりで、人付き合いが少し嫌いな私は変だと思っていたが、「比べない」と考えることで、他と違っても変ではないと思えるようになった。また、「比べる必要はない」と考えるようになって、「人それぞれに自分のペースがあるから無理に合わせなくていい」とも思うようになった。物事を仕上げるのが遅い私は、いま私は学校で美化委員長をやっているが、それを考えるのも遅くて、他の委員長達は、いつもうらやましかった。しかし、こう考えることによって、がんばろうと思うことにした。思えるようになった。「無理に人と比べない」とこと、「人それぞれにペースがある」とこと。この二つは私を大きく変えた。

人と比べない方が良いと言ったが、人と比べることの全てが悪いわけではない。むしろ「比べるな」という方が無理な話だと思う。重要なのは、比べることをプラスに捉えられるかどうかだ。例えば、目の前に自分より優れている人がいて、もしあなたが会社員だったら、自分より仕事ができる同僚だろう。その人のことが羨ましいと思ったとする。これをマイナスに捉えると、人はそのことを妬み、劣等感を抱いて何もできないだろう。あるいは、妬みから嫉妬につながるだろう。そうではなくこれをプラスに捉えると、その人みたいになろうと努力しようとし、前向きに動けると思う。このように捉えたら比べることもいいと思う。しかし、「自分のペース」を考えすぎて、他の人をないがしろにしそぎることがある。だから、早さは人それぞれだと知って、ペースが自分と違うからといって馬鹿にしたり、落ち込んだりしなくてもいい、ということを伝えたい。

学校や職場でもいい、家でもいい。はたまた、そのどちらでもない第3の場所でもいい。自分の好きな場所で、自分のペースで幸せに生活できるなら、私はそれで良いと思う。現在では、デジタル化が進んだことにより世界中のあらゆる情報を簡単に知ることができる。そのため、余計に周りや世界と比べて「自分は駄目だ」と劣等感を感じる人も多い。しかし無理に比べず、自分には自分のペースがあると知れば、その辛さが少し晴れると思う。私はその考え方で世界が広がった。みなさんも周りと比べすぎて、自分が落ち込んでいる時は気分が落ち込んでいるときは、「自分のペースで」と考えもう一度動いてみてください。