

幸せになるために欠かせないもの

岐阜市立境川中学校 3年
坂井田 紬

「このままでは私は消えてしまう」そう、本気で思っていました。コロナウイルスに感染して、隔離され誰とも話さない期間が1週間続いたときのことです。最初は「なんだか寂しいな」「誰かそばにいてほしい」という程度でした。しかし、3日目ぐらいから「誰かと話したい」気持ちが強くなり、言いようのない不安も感じるようになりました。最終的には、「このまま話さないでいたら自分が消えてしまうのではないだろうか」ここまで思い詰めていました。

私は、誰かと会話を交わすことは幸せになるために欠かせないものだと考えます。毎日学校に行き、友達と話し、うれしい、楽しい、悲しいなど自分の思いを人に伝え、共有する。家に帰って学校であった出来事を話す。昨日も「授業でここが分からなかった」や「友達と外で遊んだよ」こうした何気ない会話で、「ああ、今自分は人と繋がっているな」と感じました。

以前、新聞でこんな記事を目にしました。「もしも1週間誰とも話さないでいたら？」という質問に対して、「何も変わらないと思う」「現代人なら1週間話さないことも珍しくはない」など、人と話さないでいても私生活に支障が出ないだろうというような回答が多かったです。しかし、専門家は「一言も話していない、言葉を発していないと気がついたときには、気持ちが落ち着かず不安な状態になることが考えられる」と回答しています。あの時の私の不安は、これだと思いました。さらに記事はこう続きます。「3日目ぐらいから社会とのつながりを感じられず孤独な気持ちになることがあります。1週間続いた場合は、将来が不安になったり自信が失われたり生きがいを感じられなくなる。」私は、自身の体験もあり、会話の大切さをあらためて感じました。そして、1日1回でも誰かと会話しよう、誰かの会話の相手になろう、そう思いました。

でも、誰かと会話を交わすには気をつけなければいけないことがあります。それは言葉という道具を自分でどのように使うかです。「それいいね」「この前こういう楽しいことがあったよ」などプラスなことを発することは、自分も周りも楽しい気持ちにする力があります。一方で、言葉は時にどんなどんな刃物よりも鋭い武器になることもあります。気に入らないあの子の悪口を言ったり、嘘の噂を流したり。誰かをひどく傷つけたり、いじめのきっかけになったりすることがあります。これについては、私たちは十分に考えなければなりません。また、マイナスの言葉や出来事の方が、プラスのそれよりも3倍記憶に残りやすい、と聞いたことがあります。私も、今でも忘れられない、たった一言の心ない言葉があります。今でも思い出すと、胸が痛くなります。

感染症の流行に、インターネットやSNS。直接誰かと会話することが減ってきた今の世の中、人と繋がることが少なくなり、人と話さなくても大丈夫なのではないかと考える人がいるのも分かります。しかし私は思います。誰かと会話を交わすこと、これは幸せになるために欠かせません。そして、自分の言葉が周りの人に与える影響の大きさも、無視はできません。

私は今日、家に帰ったら「自分の主張、がんばって発表してきたよ。」と家族に話したいです。みなさん、あなたの大切な人に、第一声、どんな声をかけますか？