

# きらいなあの子が「ころべばいいのに」

長い夏休みが終了しましたが、みなさんはどのようにすごしていましたか？わたしは家の中で片づけをしたり、本を読んだりして過ごすことが多かったのですが、とても印象に残った本がありました。

そのひとつが、「ころべばいいのに(ヨシタケシンスケ)」という絵本です。この絵本は1人の小学生の女の子が学校からの帰り道、嫌いな友達や先生を思い出し、「あんな人たちはみんな、石につまづいてころべばいいのに！」と考えるところから始まります。最初は、こんなふうには返したいとか、こんなひどい目にあえばいいのに！と「想像」していた女の子ですが、だんだんと今の自分の辛い気持ちをどうすれば楽になれるかを考えるようになり、そもそも嫌いなあの人がどういう人なんだろう？と冷静に「分析」し、顔を上げて周りの人に目を向けるようになり、だれにでも嫌いな人がいていやな思いをしながら暮らしているのかも…と思うようになり、最後には「ころべばいいのに！」と相手のことばかり考えていた女の子が、相手に仕返しするわけでもなく、無理にがまんして辛い気持ちをなかつたことにするのではなく、具体的にににか行動を起こすのでもなく、はっきりとした解決方法が見つかったわけでもないのに、なんとなく元気になっていく…というお話です。(詳しくは絵本を読んでみてください。図書館にあります)



同じような本に「多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ(Jam(著) 名越康文(監修))」という本がありますが、この本のタイトルには「あなたにいやな思いをさせた相手は、今頃あなたのことなんてすっかり忘れてパフェとか食べてるよ！そんな人のためにあなたが今苦しんでいるのはもったいないよ」という意味があるようです。この本も、好きではない誰かのことをずっと頭の中で考えて、悩んだり、傷ついたり、嫉妬したりして疲れてしまったり、その人のことを思うと学校に行くのがいやだとか、実際に会うと「悪口を言われるに違いない、笑われるに違いない」と言う思いが強くなってどんどん追い詰められていくのではなく、相手に対する自分の見方や考え方を変えることで、自分を助けていこうという内容になっています。(この本も図書館にあります)



さて、保健室ではいろいろな悩みや相談を聞くことがあります。

具体的に嫌がらせを受けているとか、困ったことがおきていて、すぐに対応策を考えなくてはいけないとかすぐに助けなければいけない(いじめとか家庭の問題とか)ものもあれば、「嫌われているに違いない。笑われているに違いない。あのツイートは自分のことに違いない。だからクラスがいやだ。教室に入るのが怖い」というような、はっきりしないけれど本人にとっては深刻なものもあります。

具体的なことがあれば対応も簡単なのですが、たとえば「〇〇さんと目が合った。あれは自分を見たらに違いない。だから〇〇さんが怖い」とか「教室の中で、数人がこっちを見て笑っていた。あれは自分のことを笑っていたに違いない。だから教室に行くのが怖い」というようなことは、それが本当なのかどうかは、何年悩んでも、100人で考えてもそれが本当なのかどうかはわかりません。たとえその相手に「にらんだでしょう！笑ったでしょう！」と聞いたとしても、相手が「違う」と答えれば、それが本当に違うのか、嘘を言っているのかは相手にしかわかりません。

だからといって、悩んでいる子に「気にしすぎだよ！」とか「考えすぎだよ！」とか「気にしなければいいよ！」といえは済むものではありません。人の心はそんなに簡単なものではないからです。



実はそんな話を聞いたときに保健室でやっていることはまさに「ころべばいいのに」の本に出てくる女の子と同じことなのです。

「あの子が嫌いだ。あの子なんてころべばいいのに！」と言われれば、「そうだね！ころべばいいのにね」とその気持ちを大切にします。

次に、相手にそれをやめさせるにはどうしたらいいかと具体的な方法を一緒に考えます。でも実際にはなかなか良い方法は見つからないので、その場所を離れるとか、スマホを見て時間をつぶすとか、友だちに助けを求めるとか、保健室に逃げてくるとか、自分でできることはないかな？と考えます。これは自分がやることなので、いくつか案が出てきます。

この頃になると不思議なもので「たぶんあつちも△△なんだろうな」とか「この前はこうだったけどあれって、〇〇だったのかも」「そもそも××なのかもしれない」と、とても客観的に相手のことを考えた言葉が出てくるようになってきます。そうしているうちに、最初は泣いていた子がだんだん元気になり「わかりました！もう気にしません！」とか「考えてみれば、相手なんて別に怖くない人でした！」と笑顔になり、元気になって出て行くのです。

実際には相手には何もしてない、何も言ってない、相手も何も変わっていないのに、自分の見方が変わるとか、相手を客観的に考えてみることで冷静になり、いろいろな案や考えも浮かんで来て、なんとなく元気になっていくのです。



ときどき生徒から「だれかに相談したって何も変わるわけじゃないし！」「相談したってムダだから！」「相談して、相手をやっつける方法を教えてくれるんですか？」などと言われることがあるし、そう思っている人も多いかもしれません。

または「どうせわかってもえられない」「当たり前のことをいわれて終わりだし！」と決めつけている人もいるかもしれません。

確かに保健室に来たからといって(具体的ないじめや緊急性のあることは別ですが)相手を呼び出して変えてもらえるわけではありません。でも、1人で頭の中でぐるぐるしている悩みを一緒に頭の中から取り出して一緒に眺めて整理している中で、間違いなく心の中に変化は起きます。1回ですっきりする人もいれば、何回かかかる人もいますが、「ころべばいいのに」というマイナスの気持ちも含めて大切にしていこうとすることで、違うものが見えてくる人が多いのです。

ただ、気をつけなくてはいけないのは、いやな人がいた、あの人なんて大嫌いだ…嫌いなあの子が「ころべばいいのに」と思うことは自由です。ただ「ころべせよう」とか「ころばせる」ことは絶対にだめです。具体的には「あの人のことは嫌いだ」と思うのは自由でも「だから仲間はずれにしよう」とか「だからいじわるしよう」とか「だから無視しよう」とするのは、それはいじめであって絶対に許されないものだからです。

新学期が始まって「あの子に会うのがいやだな」「あの子がいるから教室がいやだな」と思うようなことがあれば、保健室に来てください。具体的な助けが必要な時はすぐにどうするのがいいのか一緒に考えましょう。具体的には何もなくても、「ころべばいいのに」から初めて最後は元気になれるようなあなたの気持ちを一緒に探していきましょう。

