

♪ 自分のきげんは自分でとって、人にとってもらおうとしない ♪

先月、お笑い芸人のみやぞんさんが、過酷なロケの最中に即興(いきなりその場で)で作った歌のフレーズが、ネットで話題になりました。その歌、ちょうどその番組を見ていたわたしも思わずぎゅげむになる歌詞でした。

「自分のきげんは自分でとって、人にとってもらおうとしない！ ついてるぞ！ 幸せだな♪」



みやぞんさんが「ついてるぞ！ 幸せだな！」と歌ったこの時は、11日もかけてインドの目的地を目指し、最後の6000段の階段を上っている最中で、通訳が逃げ出し、スタッフも足がつってついていけず、さんざんなロケの最中でした。

本当なら「なんでこんなところまで来なくちゃいけないんだ！」とか「疲れた!」「無理だ!」

そうスタッフに文句を言って、「もう少しだからがんばりましょう」「お願いします」「元気出して」などと、励ましてもらったりきげんをとってもらったりしてもおかしくない場面だったと思います。

それが…みやぞんさんはむしろ周りのスタッフを励まし、元気に明るく、目的地をめざしてこの歌を歌いながら6000段の階段を上っていたのです。

さて、「自分のきげんは自分でとって、人にとってもらおうとしない」

これって当たり前のことのようにだけど、とても難しいし、それをしようとする人も多いような気がします。

あなたの周りにも、ひとめで今日はきげんがいいか悪いかわかる人、いませんか？

そしてその人の顔色を見て、きげんをとってあげている人、いませんか？

または何かあると「メンタル病んだ!」とか「マジ無理!!」

「なんで自分だけこんなに大変なの?!」などと、自分がふきげんであることや

大変だということをやたらにアピールしている人はいませんか？

また、ネット上で、「いいね!」をたくさん押してもらうことに一生懸命な人

ツイッター上で、不特定多数の人に、自分がふきげんであることをつぶやいている人はいませんか？

そして…何かあるとすぐに「まじ、学校来たくない!」「先生なんて嫌いだ! ムカツク!」「学校やめたい!」「もう学校やめる!」と言っている人はいませんか？もし「やめたい」「やめる」と言った瞬間に退学になる…と決まっていたとしても、こんなに簡単にこの言葉を使うのでしょうか？もし言って退学になったときに、ああよかった!と心から思えるのでしょうか？「学校に来たくない」「先生なんて嫌いだ」「学校やめたい」「学校やめる」という言葉の裏に、別の気持ちが隠れてはいないでしょうか？その無意識のイライラがトラブルにつながったりしていないでしょうか？



「本当は学校に来たいのに、うまくいかないことがあるから、来てもつらくなる」

「先生に自分のことをわかってもらえていないような気持ちがして悲しい、さびしい」

「学校に来たいけど、自分がめんどろな事、やりたくないことまでやらなくちゃいけないからいやだ。」

「自分なりにがんばってみたけれど、うまくいかなかったからもうダメに違いない」

実は自分のきげんを自分でとるためには、ひとつどうしてもやらなければならないことがあります。

それは、「自分で自分の気持ちをさがす」ということです。

なんだか自分は、いらいらしている。なんだか怒っている、なんだか悲しくなっている。

目に見えるのは先生に怒られたこと、自分を受け入れてくれる友達がいないこと、勉強がおもしろくないこと、朝起きるのがつらいことかもしれないけれど、その後ろに

「怒られたから、自分は先生から嫌われているんだ!」という悲しみだったり、

「今までは自分から話しかけなくてもいつも話しかけてきてくれる友だちがいたのに、

今は自分が話しかけなければ話しかけてくれる人がいない。でももし自分から話しかけて、嫌われたらどうしよう。

そっけない態度をされたら悲しいし傷つくからこわい」という怖さだったり

「勉強のやり方も内容もわからないけど、それを先生に聞きにいったって教えてもらえなかったらどうしよう。こつこつ努力するのは今までやってきたことがないから、どうせ無理だ」という、不安やなげやりな気持ちだったり、

「本当は早く寝ないといけないのはわかっているけれど、バイトから帰るのが遅く、寝るのが遅くなってしまっていてどうしていいかわからない」「自分は遅刻しないようにしようと思うのに、学校に行こうとするとトイレに行きたくなくなってしま

って、どうしていいかわからない」という困った気持ち。

「あの子を見るとイライラするけど、本当は自分はその子みたいになりたいのになれないから、やきもちをやいている

のもかもしれない」「本当は仲良くなりたいのに、どうすれば仲良くなれるかわからないからつい意地悪をしてしまう」

そして…

「自分に自信がないから、他の人からいいね!と言われないと不安でたまらない」「友だちに心を開けないのは、過去に友だちからいやな思いをさせられたことがあって、もう同じように傷つきたくないからかもしれない」

こんなふうに、気持ちを探しているうちに、自分でも考えてみかけたような自分の気持ちに出会うかもしれません。

最初はびっくりするかもしれないけれど、本当の自分の気持ちが見つければ「今わたしはこれでいらいらしているんだ。本当はこうしたいんだ。」とわかることで少し不安が消えたり、「自分は今こういう気持ちだから、こうすればいいんだ」と、気持ちの切り替えができるかもしれないし、相手に「自分はこんな風を感じてしまって悲しかった」などと自分の

気持ちを伝えることで、関係が変わる可能性もあります。

「言わなくてもわかってよ!」「さっしてよ!」「きげんをとってよ!!」「いいね!してよ!」「忖度(そんたく)してよ!」

残念ながら大人の中でも自分で自分のきげんを取れない人はたくさんいます。

だからこそ橘高にいるみんなには、

「もう無理!」「もうやめる」「きらいだ!」「もういやだ!」「むかつく!」の一言で本当の自分の気持ちにフタをしないで、

その言葉の裏にある、悲しさだったりさびしさだったり不安だったり怖さだったり…

という本当の気持ちを探して、だんだんと自分で自分のきげんをとれる人になってほしいなと思っています。

もちろんひとりでは難しいです。

この橘高にいる間に練習をしましょう。

保健室はいつも、そんな本当の気持ち探しのお手伝いをしています。

