

みんな仲よく・・・ではなく、みんなほどほど・・・

1年生は上尾橋高校に入学してから、2・3年生は進級してから約3か月がたちましたが、今あなたは学校生活をどのような気持ちで過ごしていますか？「楽しくてたまらない」と思う人もいれば、「こんなはずではなかった」「学校に行っても楽しくない」と思う人がいるなど、同じ場所で、同じできごと、同じものを見ていても、人によって感じ方は違います。

たとえば体育祭が中止になった時、「悲しい」「残念」「がっかりした」と思う人もいれば、「ほっとした」「うれしい」と思う人もいます。自分が失敗した時に友だちからドンマイと言われた時、「ほっとした」「うれしかった」と思う人もいれば、「むかついた」「腹が立った」「バカにされた」と思う人もいます。LINEの返事が来ない時、「不安になる」「イライラする」という人もいれば、「気にならない」「忙しいのかなと思うだけ」という人もいます。このような感じ方の違いは、その人自身のものの見方や考え方、「感じ方の(無意識のうちに、ついやってしまう)くせ」のようなものが大きく関係しています。

さて、わたしたちの周りには、ドラマでも、映画でも、マンガでも、高校は楽しいところ、友だちがたくさんできるところ、みんなが仲よくして、キラキラした世界であるかのような情報があふれています。インスタを見れば、楽しそうに笑ってキラキラしている高校生がたくさんいます。

その一方で、身近な人のSNSには、自分のことかもしれないと思うような悪口が書いてあったり、ネガティブなその人の感情(死にたい 消えたいなど)が書かれていたりします。目で見たものは記憶にととも残るので、自分が嫌な気持ちになる SNS は見ないほうがいいのですが、不安が大きいくせに余計に他人のSNSをチェックしたくなったり、関係する人のSNSを確認したくなったりするので、他人の SNS を見れば見るほど落ち込んだり、不安が大きくなってしまふことがあります。それが続くと、友だちはキラキラした学校生活を送っているのに、自分は楽しく過ごせていない毎日がつまらない。自分のことをなんでもわかってくれる、受け入れてくれていると思っている友だちが、SNS ではだれかの悪口を書いている。自分の前では友だちはにこにこしているけれど、本当は悪口を言われているのかもしれない・・・と不安になり、自分はにらまれているに違いない、悪口を言われているに違いない、笑われているに違いない、嫌われているに違いないと、実際には起きていないことまで心配になっていきます。その結果、みんなの視線が怖い、教室に入るのが怖い、学校に行くのが怖い・・・と不安が大きくなり、学校を去っていった人を保健室でも見てきました。



ところで、あなたは「みんなと仲よくしなければならぬ」と思っていますか？

もちろん、誰かを仲間はずれにしたり、いじわるをしたり、無視をしたり、悪口を言ったり、いじめをしたりすることは絶対に許されることではありません。ただ保健室では、同じ環境で生活している家族と性格が合わない、保護者やきょうだい嫌いだという相談を聞くことがあります。家族でも性格が合わない人、好きになれない人がいるのなら、環境も考え方も、感じ方も違う人が集まる学校で、性格が合わない人、どうしても好きになれない人がいても不思議ではありません。それなのに、「みんな同じように仲よくしなければいけない」「自分もみんな



から仲よくしてもらわないといけない」「だれからも嫌われてはいけない」と思ってがんばると、人の顔色ばかりが気になって疲れてしまったり、嫌われないように無理をしてしまったり、相手のなにげない言葉や行動が気になって不安になってしまったりするので、では、今、不安を感じている人はどうしたらいいのでしょうか？

シンガーソングライターの甲本ヒロトさんは、「学校に居場所がない子に言ってあげられることはありますか？」という質問に対してこのように答えたそうです。



ヒロト「(学校に)居場所あるよ。席あるじゃん。そこに黙って座ってりゃいいんだよ。友だちなんていなくて当たり前なんだから。友だちじゃねえよ、クラスメイトなんて。たまたま同じ年に生まれた近所のやつが同じ部屋に集められただけじゃん。趣味も違うのに友だちになれるわけないじゃん。山手線に乗って、『はい、この車両全員仲よく友だちね』って言われても、『いや、偶然今一緒に乗ってるだけなんですけど』って。友だちじゃねえよ。」

この言葉を読んでどう思いますか？

今あなたがつまらない、友だちがいないと言っている「クラス」にいる人も、たまたま同じ高校を受験して、同じ年に入学して、たまたま同じクラスになっただけの人の集まりです。そのクラスの中に、あなたの気持ちを全部わかってきて、察してくれて、すべてを好きになれる人がいないのは当たり前だと思いませんか？まして上尾橋高校は、1クラスの人数が少ないので、その中でなんでも分かり合える「友だち」ができるほうが奇跡だと思います。こんなことを聞くと、それなら学校は何のために行くのか・・・と思うかもしれませんが、それに対しても甲本ヒロトさんはこう答えています。



ヒロト「ただ、友だちじゃないけどさ、けんかせず自分が降りる駅まで平和に乗ってられなきゃダメじゃない？その訓練じゃないか、学校は。友だちでもない仲よしでもない好きでもない連中とけんかしないで平穩(おだやか)に暮らす練習をするのが学校じゃないか。だからいいよ、友だちなんかなくても。」

甲本ヒロトさんは「友だちでもないし、仲よしでもないし、好きでもない人たちと、けんかしないでおだやかに暮らす練習をするのが学校だから、友だちなんかなくてもいい」と言っています。でも現実には、友だちがほしくて、友だちに自分をわかってほしくて、友だちに自分だけを大切にほしくて、「けんか」をしたり「おだやかではない毎日」を過ごしている人もいるのではないのでしょうか？



「友だち」が欲しいと思うなら、「友だちをつくろう」とか、「なるべくたくさんの人と同じように仲よくしよう」とか、「みんなから好きになってもらおう」とぐいぐい近づいていくよりも、「ほどほどの距離」・・・心のソーシャルディスタンス(近すぎず遠すぎず、ちょうどよい距離)で、けんかをしないでおだやかにすごしながら、「友だちに会えるのを待つ」とか、「友情を育てていく」という方法もあります。



ただこれは、目の前にいるクラスの人たちと関わらなくていいとか、自分のやりたいようにすごしていいというわけではありません。電車の中でも、「大声でさわがない」「他の人の迷惑になるようなことをしない」などのマナーがあったり、いざという時・・・たとえば電車の中でも、体調の悪い人、体の不自由な人、お年より、妊婦さんに席をゆずるように、学校生活の中でも、他の人の迷惑になるようなことをしないとか、困っている人がいたら助けたりするようなマナーや、やさしさは必要です。



最初書いたように、あなたのまわりにいる人と、あなたが見えているもの、感じているものは同じとは限りません。あなたの友だちは、もう一人のあなたではないので、あなたが望むとおりのことをしてくれるとは限りません。もしあなたが学校で「けんか」や「トラブル」ばかりだとしたら一度、友だちと「仲よくすること」ではなく「ほどほどに付き合う」ことをめざしてみませんか？

もし、自分ではどうしていいかわからないときには保健室に相談してください。一緒に良い方法を考えてみましょう。

