

令和5年5月10日

言葉だよりNo.2 (第412号)

「ありのままの自分であるために」

家庭クラブ会長 清家

皆さんは、自分だけでなく友達がありのままでいられるためには何が必要だと思いますか？
もし近くの友達が個性を認められなくて悩んでいたらどうしますか？

私はハイリーセンシティブパーソンであるため、なかなか人に理解してもらえず悩んだことが何度もあります。ハイリーセンシティブパーソンとは、感受性が強く敏感な気質を持った人という意味です。特に周りに対してとても敏感であるため、あまり人が考えないようなことを考えてしまったり、物事を深く考えすぎて不安になったりすることが多いです。そのことを両親に伝えると、考えすぎだと言われるだけでなかなか理解してもらえませんでした。ですが、同じような境遇に立っている友達が私のことを理解してくれました。私はその時理解してくれる人がいてとても嬉しかったです。

このような経験から、私は、私のことを理解してくれて、個性を認めてくれる人がいるからこそ、今のありのままの自分がいると思うようになりました。学校でもありのままの自分になれるのは、私のことを認めてくれるクラスメイトや友達がいるからです。きっと個性を認められなかったら私は誰かと関わることを恐れ、なにより学校に自分の居場所がないと感じ、辛くて学校に行こうと思わないでしょう。皆さんはどうですか？友達や先生やクラスメイトに自分の個性を認めてもらえていますか？認めてもらえていないと感じるのであれば、一度ありのままの自分をさらけ出してみてもはどうでしょうか？そうすることで今までとは違った印象を相手に与えることができ、自分の個性を認めてもらうことができると思います。実際に私もそうでした。何年も一緒にいる人でも、意外と相手のことを知らないことがあります。新しい発見が見つかると、さらに相手との仲が深まることもあります。

これから私たちは進学をしたり社会人になったりして、新しい環境での生活が始まると思います。どのような状況でもまずは、お互いの個性を知り、認め合い、ありのままの自分である環境を自ら作り、楽しいと感じられる生活を送っていきましょう。