

佳作

独りで闘わないで

秋田県美郷町立美郷中学校

3年 杉澤 麻衣

孤独感、ストレス、プレッシャー。私は今まで、これらと闘ってきた。きっとこれからもそうだろう。

私は、中学校に入学し、ソフトテニス部に所属した。みんなすぐに打ち解け、毎日部活動の時間が楽しみになっていった。先輩ともたくさん話して仲を深め、私はこの部活が大好きになった。2年生になると、後輩が入部して、先輩のサポートに加えて後輩の面倒を見ないといけない立場になり、正直だるいと思っていた。実際にそれを経験してみて、こんなに大変だとは思ってもいなかった。また、私は同学年の中でも中心的な存在だったため、進んで行動しないといけないという緊張感があった。自分が行動してもみんながついてこないときはイライラして仲間に当たってしまうこともあった。孤独感やストレスを抱くようになったのは、恐らくこの頃からだと思う。当時は自分の気持ちの変化に気づかずにおどろいていた。そして、先輩たちの最後の大会が終わり、私たちがバトンを受け継いだ。最初の頃は、何をどうすればよいのかわからず、2年生全員で何度も何度も話し合った。キャプテンもまだ決まっていなかったため、みんなでお分担して取り組んでいた。

ある日、監督に呼び出され、

「麻衣をキャプテンにしようと思ってる。」

と言われた。まさか自分がキャプテンに選ばれるとは思っていなかった。私は困惑していたが、少しだけうれしい気持ちもあった。私はキャプテンを引き受け、新チームの中心となった。しかし、なりたての頃は声も小さいし、みんなをまとめることもできない。それでも監督や部長は、私にキャプテンという立場を任せるといった感じの雰囲気だった。私は、期待に応えるために、誰よりも早く行動したり、大きな声を出してみんなをまとめたりすることを心がけた。

そして迎えた最上級生。ここから私は自分の気持ちの変化に気づき始めた。勉強、部活動、友達や家族と話すことさえ嫌になった。学校に登校しても、すぐ帰りたいたいと思ってしまう。授業に集中できない。何もかもがだるい。そう思う日が続く、私は体調をくずした。でも、家族には自分の本音を言えなかった。

「そんなのただの甘えだ。」と言われると思ったから。人前では頑張って笑顔をつくっていたが、一人になると疲れがどっと出てくる。怖かった。苦しかった。

「自分」という存在を消したかった。一人でずっと抱えこんでいたら、そのう

ち本当に壊れると思ったので、勇気を出して仲の良い先輩に相談した。その先輩は、私を否定することなく、優しく相談に乗ってくれた。なんと、その先輩も私と似たような症状になったことがあるそうだ。私は驚いた。いつも明るくて優しい先輩にそんなことがあったなんて。先輩自身も苦しかったはずなのに、私の相談に乗って、いろいろアドバイスをしてくれた。それから私は、母に相談することに決めた。何を言われるかわからない。それでも勇気を出して言った。すると母は、

「言ってくれてありがとう。気づけなくてごめんね。」

と言って、私の頭をなでた。私は涙が止まらなかった。悩みを打ち明けたからか、私の心は少しだけ軽くなったような気がした。

今では、孤独感やストレスを抱くようなことはなくなったが、生きていくうえで必ずどこかでまた症状が出てくると思う。でもそれは仕方ない。人間だから。他人とは価値感が違うから。ただ、「自分」という存在を消したいと思うのは違う。育ててくれた家族、仲の良い友達……味方はたくさんいる。独りではない。一人で悩みを抱えこむなんてばかだ。今思えば、あの時勇気を出して相談したのは正解だと思う。相談していなければ、私は本当に壊れていたかもしれない。先輩と母には、感謝してもしきれない。

何度も言うが、決して独りではない。限界まで抱えこまないでほしい。ちっぽけな悩みでも、家族、友達、先生……誰でもいいから相談してみてほしい。私のように、誰かに悩みを打ち明けて相談して、自分を救えることもある。だから、本当に本当に一人で抱えこまないでほしい。私自身も、ストレスをためこまないように頑張りたい。そして、先輩や母のように、相談に乗ってあげられるような優しい女性になりたい。