

佳作

完璧

山形県戸沢村立戸沢学園

9年 中村 栞

私は、完璧主義者でした。高すぎる目標を立て達成できない自分が嫌になったり、他人からどう見られるのかを気にして自分が出せなかったり、常に完璧な自分でいたくて疲れてしまう性格のことをいいます。

友達も家族も先生もみんな自分がいい子だったら褒めてくれるから、みんなにただ褒めてほしくて、褒めてほしくて、頑張ってきました。「勉強しなさい」なんて言われたことはないし、成績が悪くて怒られたこともありません。誰かは羨ましく思うかもしれませんが、これはただ褒めてほしいばかりに、自分が嫌になっても頑張ってきた証拠です。

中学3年生初めての定期テスト、受験生という意識を持ち、1カ月前から勉強を始め、もちろん周りよりずっと早く提出物が終わりました。目標は、満点。それが良くなかったのだと思います。テスト前に、私にとって衝撃的な出来事がありました。

4時間目の社会。授業というより自習に近い授業で、人それぞれやりたい勉強をしていました。私は、ワークの復習をしようと思い、ワークとノートを開きました。ノートに下敷きを敷こうとしたとき、急に息苦しさを感じました。3時間目は体育だったので、暑いのかなと思い、マスクを外して、持っていた下敷きでパタパタとあおぎました。しかし、息苦しさは全く改善しませんでした。だめだ、どうしよう、勉強できないと思い、勉強は一度やめて、休憩しようと思いました。すると、頭がゆっくりズキズキとしてきて、目の前が暗くなって、真っ黒になりました。「これ、やばいやつだ」と思いましたが、少し待ってみることにしました。状況は変わらず、気づいたら気を失っていました。

「しおりさん」

「しおりちゃん」

「しおりー」

少しずつみんなの声が聞こえるようになりました。後から友達に聞くと、全身真っ白で、冷や汗をかいて、目が遠くを見ていたそうです。保健室に運ばれ、いろいろと聞かれましたが、体育で水分補給はしっかりしたし、朝食を全くとっていなかったわけでもないのが原因は分からず、私はとりあえず寝かされました。私は夢をみているのかと思いました。3年ぐらい風邪もひいていない私が倒れるなんてことあるのか、と。「みんなに心配かけちゃうな」と思いながら、

少し眠りました。意識が戻った後はとても元気だったので、早退はせず、普通に給食を食べ、普通に過ごしました。自転車で帰るのは危ないと言われたので、母に迎えに来てもらいました。一応病院を受診しましたが、原因はよく分からず、こういうこともあると言われました。それから数日間は少し体調が優れない日が続きました。

今思うと、これは自分への警告だったのではないかと思います。満点という高すぎる目標を立て、自分を疲れさせてしまっていました。しかし、その時自分は警告に気づかずにいました。

テスト勉強はそのままひたすら頑張りましたが、どうしても疲れてしまって、テスト本番数日前に休んでしまいました。頑張れるわけがないのに、頑張れない自分が嫌でつらくなりました。テスト結果は、過去最高点で、学年1位でした。しかし、テスト前に休んでしまったので、あまり喜ぶことができませんでした。みんなは、たくさん褒めてくれました。それでも、満足できなかったのです。もし、あのとき休んでいなかったらもっと高い点をとって、もっとみんなが褒めてくれたかもしれないと思ってしまったからです。

その後、夏休みに入り、三者面談がありました。1学期の成績は、オール5でした。私は、初めて完璧になれました。本当に嬉しかったです。比喻ができないほど、嬉しかったです。みんなにたくさん褒めてもらいました。そして、自分で自分を褒めてあげることができました。頑張れない自分が嫌だと思っていたけれど、自分は確かに頑張っていたことが分かりました。

調べてみると、完璧主義者には長所がたくさんあるそうです。責任感が強かったり、周囲からの信頼が得られやすかったりするそうです。

私が未来の自分に伝えたいことは、自分はちゃんと頑張れているから、自分をちゃんと認めてあげてほしいということです。そして、周りで自分と同じような人がいたら、完璧でいなくても大丈夫だということを伝えてあげてください。