

明るい明日をつくるために

可児市立中部中学校 3年
加納 茉織

世の中には、悪いことを考えて、犯罪を犯したり、非行に走ったりする人がいます。そして、人の心を傷つけたり、命を奪ったりすることもあります。犯罪や非行は、誰も良い気分にならないのに、世の中からなくなることはありません。

私は、妹とけんかをすることがあります。どうしてもいい下らないことでけんかをするのがほとんどです。しかし、その時の私は、かっとしてすぐに手を出してしまいます。怒っていると何も考えないで気持ち任せになってしまいます。妹は、悔しくて悲しい気持ちになるし、私はみじめな気持ちになってお互いに気分が悪いです。

きっと犯罪や非行をしてしまった人も後から冷静になって自分が起こした行動を振り返ってみればみじめな気持ちになって苦しいと思います。

行動を起こしてから後悔しないためには、どうしたらよいのでしょうか。私と妹とのけんかの場合は、手を出す前に一度深呼吸をすることが必要だと思います。一步引いて、「自分、今、怒っているな」と客観視します。もっと客観視するときは、自分の思っていることを紙に書いて可視化することも一つの手だと思います。そうすることで、今やっているけんかは下らないと気付くかもしれません。妹のことがそんなに嫌ならば、一度妹から離れることもいいと思います。手を出した後で、自分も妹も嫌な気持ちになる前に、今度この方法を試してみようと思います。

犯罪や非行の場合は、もっと難しい気がします。その気持ちを相手に分かってもらうのは困難かもしれませんが、近くにいる人に相談することを提案します。自分の気持ちを聞いてもらえると、心が落ち着くことがあります。相談する相手も、犯罪仲間ではない近くの大人、例えば先生や、家族、信頼できる近所のおばちゃんでもいいかもしれません。きっと近くの大人はいい解決策を提案してくれます。

相談する側だけでなく、相談を受ける側の態度や行動も重要です。相手の意見を頭ごなしに否定したり、相手が話している途中で口出ししたりするのは、相談している人も話す気がなくなり、余計にふさぎこんでしまいます。相談を受ける人は、相手の話を静かに聞き、まず相手の考えを受け止めてほしいです。また、誰もが困っている人の相談相手になりうります。困っている人が相談しやすくなるよう、自身の周りの人との対人関係をよりよくする必要があります。地域や自分のまわりに相談できそうな人がいると、気持ちが楽

になるかもしれません。そんな人になるために小さなことから始めるとよいと思います。家の中、外問わず明るいあいさつをしたり、ゴミ出しを丁寧にやったりすることからでも、「話しかけやすそう」「話を聞いてもらえそう」と、思ってもらえると思います。そして、相談してもらったら、嫌な顔せずに、お互いに気持ちよく話したり、聞いたりできるようにしたいです。そうすれば、防げる犯罪や非行もあると思います。

もし、相談をしたけど参考にならなかつたり、さらに不快な気持ちになったりしても、あきらめずに、他の人に胸のうちの明かして、一日でもはやく気持ちを楽にしてほしいです。一人で考え込むと、もちろん精神的に辛いと思うし、もしかしたら食欲がなくてさらに健康にも害を及ぼすかもしれません。だから、絶対に普段から、信頼できて何でも気軽に相談できる大人を考えておくのが必要だと思います。

ストレスの多い世の中、SNS 上での言葉で何気なく他人を傷つけたり、傷つけられたりして苦しんでいませんか？心の中のモヤモヤは感情にまかせて力で他人を傷つけて発散するのではなく、身近な人に言葉で伝えてモヤモヤを小さくしてください。暴力よりも、言葉のほうが相手に自分の気持ちを伝える力はあると思います。客観的に見ると案外ちっぽけなことかもしれません。しかし、そのちっぽけなことから大きな事件に発展していく可能性もあります。ちっぽけだからといって相談されたとき、おろそかにしたり、他人事のよう^{ひとごと}に話をきいたりせず真摯になって話を聞いて欲しいです。きっと、そこから世の中の平和が見えてきます。暮らしやすい社会になっていきます。自分や相手の未来を考えて、困っている人も、地域の人たちも力を合わせて、自分や相手の明るい明日をつくれる地域社会にしていきたいです。