

小さな幸せ

横須賀市立浦賀中学校 三年 石崎 優美

「なにかも面倒臭い。」

私はたまにこんなネガティブな感情に襲われることがあります。特に深刻な悩みがあるわけでもないのですが急に人との関わりが嫌になるのです。

いつも無理して周りにあわせてみたり、心の中では思ってもないことを平気な顔して言ってみたり。私は知らぬ間に、自分にたくさん嘘をついていることに気がつきました。周りの環境のせいにして、自分で自分の人権を害していたのです。

「みんなに嫌われたくない。」誰でもそう思うと思います。でも、そんな気持ちでいっぱいでは自分を見失っていいのでしょうか？

私がよく利用する携帯サイトでは、同年代の子たちで話したり、意見交換をすることができます。そこで私は最近、このような書き込みを多く見かけます。「もう疲れた。死にたい。」私と同じくらいの年の子がこんなにも追いつめられてるんだと思うと悲しくなると

同時に、その子の身に何が起こったんだろうと言葉ではあらわせられない不思議な気持ちになります。十人いれば十通りの悩みがあり、大小様々ですが懸命に思い悩んでいるのです。

そんな悩みを抱えながらも乗りこえていくのが人間の素晴らしい所だと私は思うのですが、悩みや苦痛に押しつぶされ自ら命を絶とうとする人がいます。

現在、日本では自殺によって亡くなられた方が毎年3万人を超えています。これは1998年から増加傾向にあり、2010年には31690の方が自ら命を絶ちました。単純計算すると、一日約87人の人が、もっと細かく計算すると一時間に約4人の人が自ら命を絶っていることになります。日本の自殺率は世界的に見ても高い水準にあり、先進国の中でトップクラスだそうです。

ですが、「自殺」は予防することができるのです。思い止どまることのできるのです。

周囲の人が、自殺を考えているのではないかと思いついた時、周りの人はその人の悩みに気づき、話を聞いてあげるのがベストだと私は思います。決してその悩みを否定したりするのではなく、ゆっくりと時間をかけて少しでも絶望感を柔らげてあげるのが大切な

です。

そして、自殺を考えている本人にも考えてほしいことがあります。それは「絶望の中にある小さな幸せ」です。どんなに過酷で辛い状況の中にでも、小さな幸せは意外と身近なところに転がっているはずです。そんな小さな幸せを、少しでも見つけてください。今日たまたま見たテレビが意外とおもしろかったとか、ふと時計を見たら5時55分ピッタリでちよつと嬉しかったとか。日常に転がっているあたり前だけど、ちよつと笑顔になれちゃうこと、それは生きるからこそ巡りあえる幸せなのです。

「明日もあのテレビ番組があるから生きてみよう。」「今度は5時55分55秒を見たいな。」人間が生きてる理由なんて、そんなものでいいんです。小さな幸せに気づき、それを大切に行っている人にこそ、大きな幸せを手にすることができるのですから。

今は辛くても、幸せは必ず誰にでもやってきます。現在は現在、未来は自分の手でどのようにも変えていくことができるのです。

「どうして自分だけがこんなに不幸なの？」そう悲観的になるのはやめましょう。「辛い」と感じるのは、自分だけではありません。誰もが抱えて生きているのです。

人は誰でも、幸せに生きる権利を持っています。その素敵な権利を誰もが使え、1人でも自ら命を絶つ人が減ることを、私は心の底から願っています。