

つらくて、苦しくて、どうしていいかわからない君へ

外から見れば、何の悩みもなさそうで、楽しくてしかたがない…そんな風にみえても心の中はがまんして、がまんして、もうこれ以上がまんしたら自分でもどうなるかわからないほど苦しい時があります。誰かに説明しようとしても説明できない。わかってもらいたいんだけどその言葉が見つからない。そんな時があります。普段、どんなにじょうずに友だちと話せる人でも自分のこの気持ちを説明できない時があります。

そんな時、君ならどうしますか。

方法はいくつかあります。

- ① 私はつらいのだと外に分かるように不機嫌になる。
- ② どうせ誰も分かってくれないのだからと黙る。
- ③ 物にあたる。
- ④ 人にあたる。

どの方法も、それなりに効果があるかも知れません。では、立場を変えてみましょう。君のとなりにそれと分かる生徒がいたとしましょう。あなたならどんな声かけをしますか。

あるお医者さんの話をしましょう。患者(老婆)のお腹の中に大きな進行性のガンが発見されました。腹水がたまってたいへん苦しい状態です。看護師が話しかけても死の恐怖から心を閉ざして口をききません。ある日、見習い中の若い看護師が老婆の担当になりましたが、何をしたいのか分からず、老婆のベッドの横でただ手をにぎって祈り続けました。すると老婆はその看護師にだけ口を開くようになりました。そして、自分の若かったころのこと、はじめて赤ちゃんを産んだことなどを話すようになりました。そして、ガンでふくらんだ大きなお腹をさすって、赤ん坊のようだと行って心をなごやかにして、死を受容していったということです。

さて、君のとなりにいつも「見習いの看護師さん」がいるとは限りません。そこで君に提案します。①でも②でも③でも④でもない方法です。

自分の気持ちを真っ白なノートに書いてみませんか。このノートは自分の心そのものですから言葉を探す必要はありません。鉛筆をもって、白いページを見つめているとひとりでのノートが心の言葉で埋まっていくはずですよ。試してみてください。1ページが埋まったらだいぶ心が軽くなるはずですよ。

