

## 佳作 友達

岡山県 岡山県立倉敷天城中学校三年 團迫 綜太

私は、ある日突然学校に行きづらくなった。理由も原因も何もなく、ただただ不安な気持ちが押しよせてきたのだ。人とかかわらうとすると緊張し、人と話をしようとする何と話したらよいかわからぬ。数人単位の少人数であると大丈夫だけれど、学級のような大人数になってしまうとその中に入る事ができない。私は、人と話しづらくなってしまったのだ。

学校に行くと、他者から自分がどう思われているのが気になった。私の周りには勉強も運動もできる友達がたくさんいた。そんな友達と自分を比較し、自分が周囲よりも劣っていると感じ、ますます自分の居場所、自分の存在価値を認める事が出来なくなってしまう。友達から直接何かを言われたわけではないけれど、周囲の人達に対する疑心暗鬼が社交

不安となり、さらに疑心暗鬼が進むと、「みんなが自分を見ている」「みんなが自分をダメだと思っている」などの妄想的な思考になってしまった。そして、今まで行動し、ずっと一緒に過ごしていた友達に対しても、疑心暗鬼になってしまった。友達から話しかけられても、顔を見る事が出来ない。今までみたいに笑えない。いつの間にか、自ら友達に対して壁を作ってしまった。楽しかった休憩時間も、ただただ苦痛になっていた。そんな私に、友達も声をかけづらくなり、一日話をしない日もあった。

学校で話をしなくなってSNSを使って友達と会話をする事があった。学校では話をしなくても、心配してくれる事が伝わってきた。自分からも話しかける様に努力するけど、話しかけてきてほしいという、次の日話しかけてくれた。私の気持ちは、前向きであったり、後ろ向きであったり、日々気持ちの変動があった。不安で仕方がない時、友達がグループ通話を提案してくれた。面と向かっては緊張してしまう会話も、電話だと少し気が楽であった。友達はテスト前の大事な時間を私の為に費やしてくれたのだ。改めて、友達の大切さとありがたさを感じた。そして友達は、私自身も変わらなければなら

ないと厳しい言葉も授けてくれた。優しさだけでは私自身成長することが出来なかった。私自身が、社会的経験を積み、対人関係スキルを高めていかなければ、またいつか同じ問題に直面する事がくるであろう。言いづらい事を言ってくれる、これが本当の友達であると改めて実感した。

私は一期一会を大切にしていきたい。私が中学校で信頼できる友達に出会えた事は、あたり前ではなく奇跡だ。

まだ、私の不安な気持ちは取り除かれたわけではない。でも、信頼できる仲間がいればいつか乗り越えられると思っている。そして、私が助けてもらったように、いつか私自身も友達の力になれる人間に成長していきたいと思う。