

こころの ほ と通信



「本音で話すには・・・」



～「思い出のマーニー」をヒントに～

私たちは、「誰かと本音で話して仲良くなりたい」と思っても、「話してもおかしいと思われないかな?」「びっくりされないかな?」と思うと、話すことを迷うことがあると思います。また、話してみたけど、「相手に誤解されたり」「傷つけたりしたかも」と思うと、もう話すのをやめようと思うかもしれません。そのような時、気持ちがモヤモヤしたり、どうしていいかわからなくなったりすることがあるのではないのでしょうか。

今回は、「思い出のマーニー」（ロビンソン作・松野正子訳・岩波少年文庫出版）のお話をヒントに、どうしていけばよいかについてお話したいと思います。

主人公のアンナは、幼い頃に両親が離婚し、母親も祖母も亡くなり、養父母に育てられることとなります。養母は優しいのですが、心配されると、アンナは自分が悪いと思ってしまう、ぶっきらぼうに振舞ってしまいます。療養先のペグおばさんやサムおじさんにも親切にされて、感謝しているのに、素直になれなくて、素っ気なく振舞ってしまいます。

私たちも、本当は感謝しているのに、自分でもよくわからないまま、反対の態度を取ってしまうことがあるかもしれません。

アンナは、自信がなくて、「どうせ自分は嫌われる」「自分がいたら迷惑になる」と思ってしまう。ペグ伯母さんがアンナのことを思って、好きなようにさせてあげてるのも、アンナは「もう私に関わりたくないからだ」と思ってしまう。私たちも、自信がなかったり、良く思われてないのでは、と感じたりすると、本当は仲良くなりたいのに、距離を取ってしまうことがあるかもしれません。

アンナは自分のことを、バカで、不機嫌で、不愉快で、無作法で・・・だから誰にも好かれたい、と思っていました。ですので、同年代の女の子に「あんたの通りに見える」と言われて、自分の嫌な面が相手に見えていると思い、アンナは傷つきます。私たちも、自分の中の嫌な面が相手に分かってしまうかもしれない、と思うと、関わるのが怖くなるかもしれませんね。それは誰の心の中にもあると思います。

アンナは、このようなことが重なり、ずっと感情を抑えて、無表情でいました。でも、ペグ伯母さんがアンナのためにしたいことを我慢しているんじゃないかと思った時、「ペグ伯母さんはバカです！私のために行きたいところも我慢して！」と心の中で怒ります。これは、アンナのためにしたいことを抑えている伯母さんに対して、アンナは「我慢しないで！」と言いたかったのではないのでしょうか。また、これまで感情を抑えて我慢してきたアンナ自身に対しても向けられた言葉だったのだと思います。

私たちも、感情を抑えているととても苦しくなります。感情を出して、そうせざるを得なかった自分や苦しい気持ちを自分で抱きしめること、いたわるのがとても大事で、少しずつ苦しさは変わっていくと思います。

それから、アンナは、心の友のマーニーと対話していく中で、裏切られて辛い思いもしますが、怒ったり、相手に気持ちを確かめたりすることで、相手もそうせざるを得なかったことがわかり、相手を許し、自分を許せるようになっていきます。

私たちも怒ったり、気持ちを確かめたりする中で、なぜそうせざるを得なかったのか、段々わかっていくと思います。そして、相手も自分も許せるようになると、本音で仲良くなることができると思います。しかし、「どうしていいかわからないな」と思ったり、「うまくいかないな」と思ったりしたら、カウンセリングルームにきてくださいね。

★カウンセリングルームへの申込方法（くわしくはパンフレットを見てください）

カウンセリングルーム1（科学館1階）の掲示板にある「面接予約表」を見て来たい日時に〇印をつけてください。

担任の先生を通して、申し込んでもらうことも可能です。

*相談場所 カウンセリングルーム1（科学館1階） カウンセリングルーム2・3（記念体育館1階）

★お電話でも受け付けています。

学校の代表番号の0798-47-6436に電話して、「カウンセリングルームに」とつないでもらってください。

