

価値の物差し

開智中学校 3年 間 瀬 千 尋

皆さんは、何をもって自分の価値を感じていますか。成績の順位や SNS の「いいね」の数、他人からの評価によって、自分の価値が決まると思っていませんか。かつての私はまさにそう思っていました。

小学校の頃、私は周囲に受け入れてもらえていないと感じていました。些細なことで悪口を言われたり、仲間外れにされたりすることもありました。理由もなく「あなたなんか嫌い」と言われることもありました。そんな中で、私は「認められたい」、「誰かに必要とされたい」と思う気持ちに次第に押しつぶされていきました。そんな時、私は「価値のない人間なのではないか」と考え、生きることに意味を見出せなくなりました。

その時、母がかつてお腹に宿していた子の話を思い出しました。私には4歳下の弟か妹が生まれるはずでしたが、その子はお腹の中で亡くなってしまったのです。初めてこの話を聞いたとき、私は言葉にならないほどの衝撃を受けました。しかし、その出来事を振り返ると、私は「生きている」ことこそがどれほど難しく、どれほど価値のあることなのかに気づきました。それをきっかけに、自分を必要以上に否定することはやめようと思いました。

中学校に進学すると、成績や部活の結果など多くの物事が数字で評価されるようになり、私はその数字に強くこだわり、それに執着しました。良い結果を出せば周囲に認められると感じ、その感覚が自分のモチベーションにもなっていました。しかし、結果が思うように出なかった時、私は他人の評価を恐れるようになり、「今回の点数、悪かったね。」と言われることに怯え続けていました。私はいつの間にか、自分の価値を他人の評価に委ねるようになってしまっ

たのです。そんな自分に気づいたとき、私はこのままではいけないと感じました。そこで、「自分自身の価値を見つける習慣」を始めました。毎日小さな目標を書き、それが達成できたかを振り返り、良かったところや改善すべきところを書き出しました。他人の評価ではなく、自分が納得できる努力を大切にしようと思ったのです。この習慣を続けるうちに、たとえば思うような結果が出なくても、「今日はここを頑張れた」「昨日より少し成長できた」と思えることが、自分の価値を実感することにつながると気づいたのです。

私たちは、つい他人の評価に左右されがちです。SNS のいいねやテストの点数に価値を感じてしまうことがあります。しかし、本当の価値はそんなものでは決まらないと思います。そして価値は他人に決められるものではなく、自分自身で感じるものです。たとえ他人に認められなくても、自分の努力を自分で認められるのであれば、それこそが自分の価値を見出せていると思います。

この作文も、最後は他人によって評価されます。評価から目を背けることはできませんが、私はこの作文を書き終えたとき、改めて自分の経験の重みを感じました。外からの評価を受け止めながらも、他人に左右されずに自分の価値を見出し、これからも努力を続けたいと思います。

価値を見出せたことで自信にもつながり、以前は避けていた人との関わりを少しずつ始めてみることができました。小学校でのつらい思い出はずっと残っていましたが、その中でも、ありのままの自分を受け入れてくれる存在に気づきました。私はその存在に支えられながら、自分の殻を少しずつ破っていきました。価値を見出せるようになって、私は前を向くことができました。そしてそれは難しくないことだと思います。私は、この気づきが誰かの心の苦しみを和らげるきっかけとなってほしいです。