

小さく傷つくレッスンを重ねる

2025・11・17 校長 重枝一郎

ある生徒から悩みを相談されました。その生徒が言うには・・・(その生徒の言葉そのまま)

『傷つくのが怖いです。でもそれ以上に身近な誰かを傷つけることは、もっとハラハラします。実は、朝のHRの時間に、友だちによけいなことを言ってしまったような気がします。それから何となく、しれっと無視されているような気がします。こっちに悪意なんかないけど、「空気が読めないヤツ」認定されたんじゃないか、最悪LINEもブロックされるかも、せっかくクラスの中で明るい人になろうと思っていたのに・・・。ボッチにされたらマジ詰んでしまう。やっぱり傷つけたのかな？ いやぶっちゃけこっちもガチで傷ついている。自分の心の中で「傷つけた」と「傷ついた」が振り子のよう揺れて、1時間目の英語の小テストもやる気が出ません。もうどうでもいいって気分になります。外の天気はいいのに、心は嵐。無限ループにはまって、だんだん力が抜けていく。出るのはため息ばかり。帰ったら親に相談してみようか。いやどうせ「気にし過ぎ」とか「それより小テストどうだったの」って逆に言われて、余計に立ち直れない。人間関係って難易度高い。心も因数分解みたいにスッキリ解けたらいいのに。この気持ち、火曜日の可燃ゴミに出したいです。秒で解決して楽になりたいです』

みなさんはこんな気持ちに見舞われたことはありますか。他者と親しくなりたいたいと思っていたけど、なぜか自分の心が傷ついている。心のモヤモヤのセンサーが発動している感じです。

私たちの日常は様々な人間関係に支えられ営まれています。人は一人では生きられない不完全な存在です。未来を生きる上では誰もが初心者なのです。だから傷つくことを回避したり、排除したりすることはできないでしょう。つまり無傷のまま生き延びることはないので。

そこで理解すべきは、そもそも「傷」というものは、必ず受けるもので、それはムダではなく、受け入れることが大切であるということです。逆説的ですが、**私たちは日々「小さく傷つく」レッスンを重ねている**からこそ、人間関係を学び、レジリエンス(しなやかで折れない心)を手に入れているのです。傷つけたり、傷ついたりのプロセスを繰り返し、親友になったり、人のやさしさに触れ癒されたりすることがあるのです。

とはいえ、この「小さな傷つき」の修復方法を考えてみましょう。4つの方法を話します。私たちは無意識的にやっていることですが、一応整理して話すと、

1つ目は、「絆創膏を貼る」というやり方です。安心だと思える人に話を聞いてもらうことで、傷口に貼る絆創膏の効果を高めることになります。

2つ目は、「勇気をもって相手と対話する」というやり方です。「私は〇〇だと思って、ぶっちゃけショックだったんだ。私の思い込みかな」のようなアサーティブな言い方で自分の感情を伝えてみる。意外と相手の本音が聞けて、お互いスッキリする場合も多いです。(アサーションTRは経験しているよね)

3つ目は、「潔くあきらめる」というやり方です。残念ながら分かり合えない時もあるでしょう。そんな時は自分も相手もあまり責めずに、潔く前向きにあきらめてみてください。もしかしたらお互いのトリセツ作りに役立つかもしれません。

4つ目は、「時間という薬のお世話になる」というやり方です。傷を過度に恐れず、絶望せず、あえて速度を落として生活してみるのです。相手も自分も必ず気持ちが変化していきます。時と共に感じ方、見え方は変わります。傷と共に生き、時間と共にゆっくり癒していくのです。

どのやり方も、必ず自分の成長につながります。