

## 第 39 回安田女子大学・安田女子短期大学エッセイコンクール

優良賞 課題部門：「身近な二律背反性について」

国際観光ビジネス学科 1 年 2 組 森林千晴

後悔しないためにできること

授業中、先生が「この問題わかる人ー？」と私たちに問いかけた。自分は答えが分かっていて、手を上げることができなかった。注目されるのは恥ずかしし、間違えていたらどうしよう、嘲笑われたらどうしよう、といった気持ちに負けたからだ。けれど、誰かが先に発言すると、自分も同じ考えだったのにと悔しくなる。

このような経験がある人は少なくないであろう。私はこのような、「注目されたいけど、恥ずかしい」といった二律背反性について考えた。

私自身、このようなジレンマに悩まされることが多く、このジレンマによって後悔したり、喜びを得たりした経験がたくさんある。その内のいくつかを例として紹介しようと思う。

一つ目は、序文でも挙げたような、授業中の発言についての経験だ。授業中、手を挙げて発表したい意見があったが、みんなに認めてもらえる自信がなく、迷った末、挙手をやめた。私が発表しなかった代わりに発表した子は、先生やクラスメイトのみんなに暖かく意見を認めてもらい、生き生きとしていた。そんな様子を見て、勇気をもって手を上げればよかったと後悔の念が沸いた。

二つ目は、高校の体育祭での出来事だ。私の出身高校の体育祭では、毎年応援団による応援合戦が行われていた。明るく、キラキラとした応援団は私のあこがれだった。しかし、応援団の募集がかかった時、やってみたいという強い気持ちとともに、周りの人たちにどう思われるかわからないし、私よりもっと適任がいるかもしれないという気持ちがあり、結局勇気が出ず、応募をあきらめてしまった。体育祭当日、応援団に入り応援合戦をしている友人がとても輝いて見え、うらやましく思ったとともに、あの時応援団に応募していればよかったと後悔した。

三つ目は、大人数で行ったカラオケでの経験だ。私は、音痴だと思われたらどうしよう、場の空気が白けてしまったらどうしようと考え、なかなか歌う勇気が出なかった。しかし、友達と一緒に歌おうと誘われ、二人で歌うならまだ気が楽だったため、勇気を出して一曲歌ってみた。すると周りの人も盛り上げてくれ、とても楽しく歌うことができた。それからは、自分一人でもたくさん歌うことができるようになった。

私はこれらの経験から、「注目されたいけど、恥ずかしい」というジレンマに陥った際、恥ずかしいという気持ちに負けてしまうと、最終的に後悔しか残らない、逆に、勇気をもって挑戦するとやってよかったという気持ちになることが多いということに気づいた。

後悔することが減るように、こういったジレンマを脱するための対処法を五つ考えた。

一つ目は、まずは小さな挑戦を重ねることだ。例えば、授業中、クラスの前で発言する前に、まずは周りの友達に意見を聞いてもらい、文化祭や体育祭の行事には、表舞台に立つ前にまずは裏方として関わってみるなどすると良いと思う。

二つ目は、考え方を変えることだ。「注目＝怖い」ではなく、「注目＝可能性」と考えてみたり、自分の失敗を周りの人は意外と気にしていないということに気づくことは、ジレンマを脱するために重要だと思う。

三つ目は、周りの友達を巻き込むことだ。やってみたいけど勇気が出ないことがあっても、一人じゃないというだけで、かなり挑戦しやすくなるはずだ。また、一緒に取り組んでくれる仲間や応援してくれる人がいるということは、挑戦しようとしている自分にとって大きな心の支えになる。

四つ目は、自分を受け入れることだ。恥ずかしがり勇気が出ない自分を否定せず、それも「自分らしさ」だと受け入れることが大事である。また、完璧じゃなくてもいいということを理解することも重要である。

最後に五つ目は、成功経験をたくさん積むことだ。成功をたくさん積んでいくことで、その体験がだんだん自信に代わってくる。自分の考えを友達に認めてもらえた、少し間違えたけど楽しかったなど、些細な成功体験をたくさん積んでいくことはジレンマを抜け出すために重要なポイントだと考える。

「注目されたいけど、恥ずかしい」という気持ちは、私は今でもよく感じる。人前に出ることは未だ恥ずかしいし、失敗することは怖い。しかし、自分の気持ちに向き合い、小さな挑戦を重ねていくうちに、注目されたり緊張することを少しずつ楽しめるようになってきた。完璧にできなくてもいい、自分が思っているほど周りには自分のことを気にしていない、そんな考えが私に勇気をくれ、私は少しだけ前に進むことができた気がする。

このことから、「注目されたいけど、恥ずかしい」という二律背反性によって後悔するような選択を取らないためには、ほんの少しの勇気を持つことが大事だと言える。私と同じような気持ちを持つ誰かにとってこのエッセイが少しでも何かの励みになるといいなと思う。