

ローマ日本人学校の子どもたち—学校文集—

瑞々しい感性と鋭い洞察力、そして豊かな表現力

イタリア、ローマ日本人学校の中学3年生が書いた文章を紹介します。まもなく日本に帰ることが決まっている生徒が、学校文集に綴ったものです。

快適な学校生活を送る

中学部三年

快適な学校生活を送るための大きな敵。それはストレスである。これを持っているだけで、普段ちょっとしたことでイライラしたり、すべてを投げ出したいような気持ちにおそわれる。そうすると、楽しくあるはずの学校生活が曇ったものになってしまうだろう。

ストレスの撃退法とは何か。この問題に対して自分なりに理解し、出した結論は、ストレスを持たないようにするには、自分の趣味を見つけることが一番いいということだ。ストレスの発散法がわからない生活ややりたいことを我慢した生活では、大変窮屈でおもしろみがなくなってしまふ。そうすると、ただでさえ気持ちが不安定な時期に、ますます精神的に追い込まれる気分になってしまうだろう。

そもそもストレスの原因は何なのか。例を挙げると、勉強、友達つきあい、どこか縛られたような生活等々、気が付いてみると、普段の生活で知らないうちに自分の中にたまっていくものが多いのではないかと思う。

勉強だって自分の人生を輝いたものにするには大切なものだ。しかし、それが原因でストレスがたまっていく人だっているのではないだろうか。果たして、それだけで満足する人なんかいるのだろうか。勉強だけやっていて、それだけで人生は何とも美しいものなんだと思える人はいるのだろうか。そんな人はいないだろう。

漫画を読んで、ゲームをして、友達と思い切り遊んで……。そのような、ストレスを発散できるものや場所は、ヒトにとってたいへん貴重で、自分を支えてくれるものとなるだろう。もちろんそのようなものだけしかやっていなければ、あとで泣きを見るのは自分だということも覚えておいたほうがいい。友達つきあいだって苦痛になる人もいるだろう。現に自分がそうだった。時々面倒くさくなったりしたものだ。友達のいやなところなどしか見えなかった時期もあった。今から考えてみれば、その時点ではもうかなりストレスはたまっていたのかもしれない。

そんなときは、少しその場所から離れてみるのもいいかもしれない。自分の考えが割り切れるようになったら、もう一度そこへ戻ればいだろう。そのためには、離れすぎてしまうものいけないのだが。「この人たちはこういう人なんだ、自分はこういう人なんだ」ということを理解した上で、また輪の中へ戻っていくのが一番いいと思う。どっちつかずのままだと、あとで後悔するのは自分だ。輪から離れるのは少し怖いかもかもしれないが、そのままでは一番悲しい想いをするのは自分なんだということも言えるのだ。ストレスをもたないためには、こういう強さも必要になるだろう

何が良くて何が悪いのか。今はそんなことを言いたいのではなくて、何か自分の好きなことを見つけてみなさいということだ。「好きなこと」というのは、やるだけで気分が晴れていけるようなものだったり、イライラを消していつてくれるものだったりときまぎまだ。もちろん、それには「適度」というものがある。

ときには、少しはまわりを気にしなければいけないことだってあると思う。決して自分一人で生活しているのではないということを忘れないでほしい。他の人にも自分と同じように好きなことや、やりたいものだってあるのだから。難しいことではあるが、人の生き方を尊重することも、この世界では必要になっていくということも覚えておいた方がいいと思う。そうすることで、またストレスはたまってしまうのではないかとされるかもしれないが、それをも忘れられるような、自分が夢中になれることを、まずは探してみてもどうだろうか。