



私は基本的学校で明るい方なのですが、明るいからって何言われても傷つかないという偏見が嫌です。正直に言うとなんか言われたらすぐに傷ついてしまう。明るい人の方がなにか傷ついて家で泣いたりしてそんな感じがします。(実際私そうなのでそう感じるだけかもしれませんが、)友達が私すぐ傷ついちゃうんだよねと言われた時えー、わかるーと言ったら〇〇は傷つかないでしょwwと言われました。だからって色々言ってきたりします。それが正直ほんとに辛いです。やめてほしいけど自分から言えないし、遠回しに伝えようとしても伝わってなさそうです。こういう時どうすればいいですか。どうやったら伝えられますか。回答を教頭先生、他の先生方、生徒のみなさん、お願いします

私も、自他共に認める明るい方の人間です。気持ちはよ〜くわかります。「お前は悩みがなくていいよねー。」とか、「悩んだことなかる？」なんて、よく言われます。その度に、「悩みがないことが、悩みなんですよねー。」なんて答えています。嘘をついてるわけでもないのですが。

人から言われたことに傷つき、どうしようもない気持ちになったことも何度もあります。そんな気持ちになっている時は、人のちょっとした仕草も気になり出して、(あ、なんか今の目の逸らしかた方は、俺を嫌ってそう。)とか、ちょっとした仕草も自分を批判されているように感じます。そんな時は、なんだか無性に体の奥底がムズムズするのです。このむずむずが抑えられなくなった時、家族に気づかれないようにトイレやお風呂のお湯の中で、全力大声を発することが何度もありました。そうすると、私の場合は少し楽になりましたよ。心、命がやりたいと感じていることを、体で全力で応えてやると、少し元気が出ますよ。

あなたの思いを伝えたいのであれば、ゆっくりと時間をかけて、伝え続けるのが一番ではないかと思います。その時に大事にして欲しいのは、「そもそもわかってもらえないだろう。」と思うことです。わかってもらえたら、ラッキーです。解決策にはなっていないと自分で言って思うのですが、相手が人並みに優しい人であれば、近いうちにわかってくれるはずですよ。すぐに効果を期待すると、自分自身ががっかりするので、それを防いで欲しいのです。

私の場合、「悩みがないのが悩み」というのが、嘘ではなくなってきました。色々な人と接する経験を積んでいく中で、受け取る自分の気持ちや感情よりも、その言葉を発する人の気持ちを感じ取るように意識をしていくと、心が楽になっていきました。「あなたは傷つかないでしょ。」と言って、いろいろ傷つくことを言って来る人は、いつもと様子が違うくない?と考えたり、何かに苦しんでいて辛いことがあったのかな?って思うようにしたりします。そのように受け止める余裕がない時や、自分に言われのないことで訳がわからない場合は、その人とは距離を置き、近づかないようにしたりします。

でも、この方法をとると、言われたことが自分を傷付けることが少なくなってきました。この人は、俺のことを嫌っているのではなく、こうして欲しいんだなって思えるようになってきます。それが、相手の要望なのか、自分へのアドバイスなのか、それを感じ取ることができたら、次のやることが見えてくるからです。要望に答えてあげられたら、自分も嬉しくなります。アドバイスだと感じたら、自然と感謝の心が湧いてきます。中傷的な言葉なら、相手の様子を伺って、辛いことがあるようであれば聞いてあげる。ただの悪口ならその人とは距離を取るようになっています。

長くなりましたが、参考になれば嬉しいです。ただ一つ言えるのは、あなたは大切な1人です。世界のどこかで、あなたを待っている人がいますよ。心も体も傷つかないように、うまくかわしてください。



増永先生

※ 2枚目につづく

相談ありがとうございます。私の場合はどうだろなー??
やっぱ、周りの人からは悩みを持っていないように見られます。
どちらかといえば、元気と思われているかもしれません。
でも、それは人に落ち込んでいたり悩んでいたところを
見せていないからです。

たまーにですが、そんな私のことをわかってくれる人に出会えます。
私は、その人を大切にしています。

私が、元気に見えるのは、その人のおかげです。

きっと相談者さんにもそんな人と出会えますよ

私には、相談者さんががんばっているの
ちゃんと伝わりましたよ

対面でもいつでも話を聞きます

待ってますね♪



教頭 田中

一年女子です!

わかります!めっちゃくちゃわかります!!

私は根が暗いから、それがバレたくなくて、学校ではみんなに明るく振る舞うのですが、、、

いまだに溜め込みます!!!!

傷つかないでしょWが一番傷つきますよね、、、

そんな時私は、嫌な気持ちを書き出して、友達に見せて、私はこの言葉でこんなに傷つくんだよね。

とはっきり言います!

根暗な私だと、絶対に言えませんが、明るい自分をフル活用して!私にとっても、1番の解決策はありませんが、今の私がしていることが参考になったら良いなと思います!

学校でするのはお勧めしませんW

男子に見られて恥ずかしかったですW

我慢できなかつたら学校でやってももちろん良いとは思いますが、できる限り家で、、、の方がいいと思います。

おなじ悩みを抱えている仲間として、相談者さんに1番の解決方法が見つかること、

あわよくば、自分にとっての解決方法も参考にしたい気持ちで、心が、気持ちが軽くなる事を願います。

あんまり溜め込みすぎると爆発するので程々に!

相談者さんの力になれるように!!!

