





## 自分を大切に

〇年〇組担任 ○〇〇〇

「あんな風になりたいな。」「自分もできたらいいな。」など、何かに憧れを持ったことはありますでしょうか。私は、今までたくさんそのような経験してきました。自分もやってみようと挑戦したこともあります。しかし、ほとんど思った通りになりませんでした。だからこそ「憧れ」があるのでしょうか。

憧れを持つことはいいことだと思います。自分磨きにもなるし、もしかしたら新しい自分に出会えるかもしれないからです。しかし、私は憧れを持ちすぎて失敗してしまったことがありました。

学生時代の頃、みんなの人気者や頼りになる人などに憧れていました。自分もそんな風になりたいといろいろやってみましたが、やはり憧れの人にはなれませんでした。そんな日々を過ごしているうちに、自分が嫌になってきました。憧ればかりもってしまって、自分が何なのか分からなくなりました。自分には何もない、何もできないと感じてしまい、苦しくて辛い時期が続きました。

そこで、「自分ってどんな人？」と友人に聞いてみることにしました。何もないと言われてしまうのではと考えていたため、質問をするのが怖かったです。しかし、聞いてみると自分が想像もしなかった答えがたくさん来たのです。その時、自分がどんな人なのか初めて知ることができました。私が憧れている人には程遠かったですが、それでもいいと思いました。「他人は他人、自分は自分」と考え、自分を大切にしていこうと決めました。

今後も憧れを持ち続けることでしょう。憧れを持ちつつ、自分自身や周りの人のいいところを見つけれられるような人になれたらいいなと思っています。

## 健康のありがたさ

〇〇〇〇

普段、仕事をしたり学校に通ったりしていると『健康』は当たり前と思って、感謝を意識することは少ないと思います。

大病をわずらうと『健康』がどんなに大切なものだったかが分かります。私は昨年の一月末に病気が分かり、三月末に手術を受けました。手術待ちのその二ヶ月間、『健康』で普通の生活が送れた日々がどんなに素晴らしい事だったかを改めて感じました。

手術の後、ドレーンを下げて病院の庭を散歩できた時、草花や小鳥のさえずりが素晴らしく感じたことはありませんでした。一日、一日、変化する草花の様子を感じ、楽しそうな小鳥の声を聞く当たり前前の事ができる喜びを感じていました。

手術から一年四ヶ月、まだ少し治療期間が残っていますが、行ってみたい野山のハイキングを計画し、心待ちにしています。

普通の生活が送れる『健康』を維持し、感謝の気持ちを持ち続けようと思っています。大病をわずらって得た『健康のありがたさ』に感謝しつつ。

(2020年6月寄稿)