

信じられることで

玉川中学校 三年

私はADHDという特性を持っている。集中力が切れやすかったり、忘れ物が多かったり、整理整頓が苦手だったりする。自分なりに頑張っているつもりでも、なかなか思うようにいかないことが多い。学校では、プリントをなくしてしまったり、机の中がぐちゃぐちゃになったりして、自分でも「またやってしまった」と落ち込む。そのたびに、周りの大人から注意されると、「わかっているのに、出来ない自分」をさらに責めてしまいそうになる。また、「あなたのために注意してる。」と言われることもある。その言葉に悪気がないのはわかってはいるし、心配してくれていることも伝わる。けれど、毎日のように指摘されつづけると、自分が信じられていないように感じて、心が重くなる。「こうした方がい

い」と言われることが増えるほど、自分で考えて動くことが怖くなる。助けられている人を責めたいわけではない。ただ、「もう少し見守ってほしい」と思うことがあるのだ。そんな私にとって、友達の存在はとて大きい。私が困っているとき、「いっしょにやろうか?」と声をかけてくれたり、何も言わずにさりげなく助けくれたりする。責めることもなく、命令することもなく、ただそばにいてくれる。それだけで心がふっと軽くなる。

私はノートをきれいに取るのが得意ではない。文字がとびとびになったり、うまくまとめられていなかったりすることもある。でも、学校にあまり来られない友達に、少しでも参考になればと思い、自分のノートを見せている。その友達が「ありがとう」と言ってくれたとき、「自分にも人の役に立てることがあるんだ」と思える。うまくできていなくても、「その人のために動きたい」という気

持ちがあれば、それだけで誰かの力になれるのかもしれない。

私は最近、「支える」ということについてよく考えるようになった。誰かのために何かをすることはとても大切だけれど、その気持が強すぎると、相手の考える力や決める力を奪ってしまうことがあるのではないか。それとは逆に「信じて見守る」という形の支え方もある。人は信じられることで、自分の中にある小さな力を信じていることができるのだ。

人権とは、「自分らしく生きることが大切にされる権利」だと私は思う。その中には、「違いを理解されること」「否定されないこと」も含まれるはずだ。ADHDという特性がある私には、できることとできないことがある。けれど、それは誰にでもあることだと思う。大切なのは、できないことばかりを見て責めるのではなく、どんな工夫があればいいのか、どんな支え方がその人に合っているのかを考えることではないのだろうか。

私はまだ、自分の特性と完全にうまく付き合えているわけではない。けれど、周りの人からの優しさや信頼にふれたとき、自分を少しづつ受け入れられるようになってきた。だからこれからも、自分の苦手と向き合いながら、自分なりにできることを大切にしていきたい。そして私も、誰かを思いやるときには、「こうしてあげる」ではなく、「どうすればその人が前を向けるのか」という視点で、そっと寄り添える人でありたい。

人が人を信じ、信じられることで、私たちは本当の意味で「自分らしく」生きていけるのではないのだろうか。そうしたつながりが広がっていく社会を私は願う。そして私もまた、その一部として、信じあえる関係をつくりつづけたい。