

ひとりぼっちじゃないのに

私たちはつらい時や苦しい時「ひとりぼっちだ」と感じる場合があります。そういう時には「誰も私のことをわかってくれない」とさびしい気持ちになったりします。家族もいるし、友達もいるし、学校に来ればクラスにはたくさんの方がいるので、決してひとりぼっちではないはずなのに、どうしても「私はひとりぼっち」という気持ちがとれなくなってしまうことがあります。

周りに人がたくさんいるのに「ひとりぼっち」と感じるなんて、よく考えると変なことですが、こうした気持ちになったことがある人は多いと思います。そんな時は、周りにたくさんの方がいても、友達と遊んでいても、家族と話をしていても、ちっとも楽しく感じられません。たとえ、手をつないだり腕を組んだり、体の一部が友達とくっついていても「ひとりぼっち」という気持ちは、なくなることが多いものです。なぜ周りにたくさんの方がいても「さびしい」という気持ちが取れないのでしょうか。それは「ひとりぼっち」なのは、体ではなくて「心」だからかもしれません。

私たちにとって「心がひとりぼっち」というのは、とてもつらいことです。何をしても楽しくないばかりではなく、周りにいる人の優しさや心配する気持ちにも気づかなくなってしまうこともあります。こういう状態は、体にも心にも決していいことではありません。放っておくとさびしさや苦しさはますます大きくなります。そして「もう誰も信じられない」と自暴自棄になってしまうこともあります。自信をなくして「私はダメな人間」と思い込んでしまうこともあります。



そうならないために、ひとりぼっちだと感じた時には、なるべく友達や家族と一緒にいることが大切です。そして、出来れば話を聞いてもらうと効果的です。その時、相手の人に「否定したりアドバイスしたりしないで、黙って聴いて欲しいこと」をお願いしましょう。こういう時には、アドバイスを受け入れる力が弱くなっているため、アドバイスが逆効果になってしまいがちです。「うん、うん」とか「つらかったんだね」等と相づちだけにしてもらって、静かに話を聴いてもらいましょう。

話もしたくない時は、無理に話を聴いてもらう必要はありません。信頼出来る人に黙ってそばにいてもらいましょう。それだけでも、傷ついた心は、少しずつ元気になります。そして、話せるようになったら、無理をしない程度に、相手の人に話を聴いてもらいましょう。

信頼出来る人にそばにいてもらったり、話を聞いてもらったりすると、少しずつ「心がひとりぼっち」の状態から抜け出し、「誰かに受け入れられている」という気持ちに、変わっていきます。

