



自分のことは、だれにも干渉されず自分で決めたい——
毎日毎日、いろいろなことを
自分はどのように判断して実行しているのか？
自分を見つめてみながら
これからのあるべき姿を考えてみませんか？

ある選択をするということは、その選択によって生まれるはずのマイナスをすべて背負うぞ、ということでやんしょ。 井上ひさし「青葉繁れる」

中学生だもの
自分で考え
判断し実行するのは
あたりまえ。



こんな自分がいませんか？



だれかにまかせてしまえば、ラクチンだ。
逃げることができるから、知らんぷりができるから。
——でも
もう、だれにも指図ししずされたくない。とやかく言われたくもない。
自分で決めたいことだっていっぱいある。

だから本当はサヨナラしたいんだ。
はじめから逃げ道を考えている
そんな自分と。

あなたの中のどこかに「まわりの意見に流される自分」がかくれていませんか？

自分を見つめて _____ 年 月 日

自分を見つめて _____ 年 月 日

自分の人生は 自分の手で 切り拓ひらこう



人 生なんて考えつめるほど深刻じゃない…
…かといって考えただけでわかるほど甘
くもない。 梅田晴夫『未知なるもの』

生 生きるということは、心の中の未知のもの
を追求して、自分が自分自身になること
だ。 福永武彦『風土』

人 生とは、切符を買って軌道の上を走る車
に乗る人にはわからない。 モーム

生 まれるのはだれでも生まれる。死ぬのはだ
れでも死ぬが、生きるということだけは、
これは千人が千人、万人が万人みなちがっ
た生き方をする。 野上弥生子『生きるということ』



「夢をもちたい」という願い

あなたは、この投書を読んでどう感じ、考えましたか。
あなた自身のことと照らし合わせて返事を書いてみましょう。

自分の夢をもつには
どのようにしたら
よいのだろう。

私からのメッセージ

中学生のころは、あれもやりたい、これ
もしてみたいと、自分自身のたくさんの未来
像がありました。ところが高校生になってみ
ると、どれも実現が難しいものだという気持
ちがしだいに強くなってきました。いま、私
には夢がありません。この先どのような目標
を立て、どのように生きていけばよいのか…。
進路の問題も、はっきりした夢や目標がない
状態では、なかなか結論を出すことができず、
自分の将来に、あせってしまうばかりです。
夢は心の酸素だと思えます。夢のない毎日
はつまらなくて、とても長く、そして息苦しい。
酸素なしで生きていけないのと同様に、人間
は夢なしではきつと生きていけないでしょう。
夢をもってがんばる友達の目が輝いているよ
うで、とてもまぶしく感じます。

(高校生の投書より)



自分をまるごと好きになる



これまでの自分、いまの自分
そしてこれからこうありたいと思う自分。
いま静かに自分を見つめてみよう。
——でも、見えてくるのは自分の悪いところばかり。
よいところを発見しろっていわれても
これは、とてもむずかしい。

そういえば

他人と比較することに忙しすぎて
ひがんだり、悩んだり、落ち込んだり。

なんだか自分が

欠点や短所ばかりが目について
みんなに胸を張れる自分なんていやしない。



でもね

よく考えてごらん。

人間なんてだれでもみんなそうなんじゃないのかな。

自分のいやなところが見えて

**それをなんとかしようと考えている人のほうが
よっぽど人間らしい。**



自分のいやなところが見えているあなたは
それを変えていこうとするスタートラインに立っている。

人間は、ずっとこのままじゃない。

少しずつ少しずつ、毎日毎日変わっていく。

生まれたときからを振り返ってみると

いろんなことがあって、いまの自分がいるのがわかる。

心持ち、だてずいぶん変わってきた。

人間は変わっていくし、成長していく。

だって、これからの長い人生

自分の欠点や短所も少しずつ変えていけるはず。



自分のいやなところが見えているあなたは

よくなりたいたい、よくなろうとしている

とてもすてきなあなた。

いやな自分と、それを変えたいと思う自分。

まるごとひっくり返して好きになれたら

自分をいまよりずっと輝かせることができるはず。



他人と比べるものさしは、引き出しの奥にしまっておこう。

今日からは、比べてみようきのうの自分と。

——これからこうありたいと思う自分。

そんな自分を見つめながら

もつともつと自分を好きになろう。



自分を熱愛し、自分を大切にせよ。
志賀直哉「青奥帖」

自分を高むるものはただ汝自身の中にあり。
阿部次郎「三太郎の日記」



出会い

私たちはいままで、多くの人たちと出会ってきた。そしてこれからの人生で、もっともっと多くの人々との出会いがあることだろう。

この永い永い時間の流れの中で、人間の一生など、まばたきほどの瞬間だ。その瞬間に、同じ時代に生まれて出会うということは、不思議な縁があると思えない。そして、その人との出会いは、悲しみや切ない思いをもたらすこともあるだろうけれど、それよりもたくさんの喜びや感動をもたらすに違いない。

とても不思議な、人との「出会い」。このことを、より大切なこととしてとらえることで、いまあなたのまわりにいる人たちとのかかわり方を、深く考えてみよう。

まことに、人間の遭遇ほど、味なものはない。

折口信夫「髪ぐたり 車上の優人」

どんな人間でも、なにかのキッカケで知り合うまでは、未知の人である。そんなことは、あらためて言うまでもないことだが、未知の人が未知でなくなるその一線には、言うに言われぬ摩訶不思議なところがある。

吉行淳之介「未知の人」

どこで、どういう風に一しょになったものが、どこの追分おきぶんでどういう風にわかれるという、その逢い別れのすがたを考えて、私はいつも、ある深い悲しみに打たれる。

久保田万太郎「わかる、とき」

思いやる心を



ひとりぼっちじゃないと
教えてくれたのは
あなたの瞳ひとしほの中の
わたしだった
思いを伝え合い
認め合い
互いを支え合う
そんな人と人との
かかわりの中に
あたたかさがある

もしも ここに 君がいなかったら
毎日がこんなに 楽しくはなかっただろう
もしも ここに 君がいなかったら
明日という日の輝きは 半分になっただろう

二度と戻っては来ない この季節に
たぐさんのプレゼントを携えて
ぼくの前にあらわれた君

競い合い 励まし合った 部活動
ぶつかって 気まづくなった 文化祭
すべての日々は 君がくれた ぼくへの贈り物
君との関係は
晴れたり 曇ったり ときどき湿ったり

同じように抱えている
悩みや不安 葛藤があるから
分かり合えるだけ 反発もするけれど
大人になってゆく この大切な季節に
出会えた意味が きつとあるから

ぼくも君に プレゼントを贈ろう
君の毎日が もっと楽しくなるように
君の明日が もっと輝くように

いま こうして
ぼくたちが共有できる
かけがえのない瞬間を大切にして

青春の時期は、いつの時代でも恥多く悩ましいものだ。 吉行淳之介