

私には、自信がありません。

自信を持つといい事がたくさんあると思います。何となくうまくいく気がしたり、視野が広く持てたり、無敵な気がしたり、何よりも自分らしくいられると思います。

だけど、私には自信がありません。

どんな時に自信がなくなってしまうのかと言うと、教室の礼拝で感話を読むときや、バレエの発表会の時。また、授業中に何かを答えたりする時に自信がなくなってしまう。感話を読んでいる時は、自信がなくなると、とても緊張して声が震え、原稿用紙から目を離す事が出来なくなります。なぜ、そんなに自信がなくなってしまうのかと言うと、聞いている人に自分の意見を否定されてしまったらどうしよう、間違っていたらどうしようと考えてしまうからです。気にしなければいいと思うのですが、どうしても考えてしまい自信がなくなります。

私が考える自信のある人は、いつでも自信に溢れていてハキハキと物を言い、緊張もせず、間違いを恐れていない感じがします。そして、何事にも積極的だと思います。

ならば、どうすれば自信が持てるようになれるのか考えてみました。

自信がなくならないように、物凄く勉強したり、練習したり、これでもかって言うくらい経験を積み自信がつくのかもしれません。しかし私には、そういった努力が足りないのかもしれません。

私は、今年の夏休みにエンパワーメントプログラムに参加をしました。この経験は、私にとって少し自信が持てるようになったきっかけの一つになりました。最初、このプログラムに参加することがとても嫌で気が重かったのですが、母親に勧められ仕方なく参加したプログラムでした。エンパワーメントプログラムは、カリフォルニア大学などから何人かの学生が来て、いくつかのグループになり、リーダーを中心にディスカッションをしたり、プレゼンテーションをしたりするプログラムで、会話は全て英語で行うプログラムでした。英語が得意でない私でしたが、留学生の方達がとてもフレンドリーに話かけて下さり、英語が苦手な私でも楽しい時間を過ごす事ができました。私が、片言の英語で話しかけても、とても一生懸命に聞いて下さり英語で会話ができたことがとても嬉しかったです。プログラムの最終日には、プレゼンテーションを行ったのですが、準備の時に、何度も何度も励ましの言葉を掛けてくれて「これで、いいんだ」「頑張ろう」という気持ちになりました。こういった一つの経験が、私にもできるという自信に繋がっていったのだと思います。

私自身の考え方をポジティブにするには、どうすればいいか。

まず、自分を信じる事が大事だと思いました。自分を信じることにより、味方になってくれる仲間ができます。そうすると物事がうまく進むようになるのだと思います。私は、何か物事につまずくと「何でこうなったのだろう・・・」「どうしてだろう・・・」と考えて落ち込んでしまいます。自分を信じる為には、何でこうなったのだろうと落ち込むより、「どうした

ら出来たのだろう」と考えられるようになりたいと思います。

私は、この感話がきっかけで自信を持つことについて考える事が出来て良かったと思います。何か失敗した時に、「何で」「どうして」と自分を責めるより、「どうしたら」と考えるだけで物事を前向きにとらえる事ができる。そう言ったことに気づくことができました。自信がなくなりそうになった時は、これまで自分が積み上げてきた事を思い出し、「大丈夫」と言い聞かせたいと思います。また、何かに失敗してしまった時には、「どうしたら良かったのだろうか」と考えたいと思います。これからは、自分をもっと信じてみたいと思います。そして何事にも自信を持って挑戦する事をこれからの目標にしたいと思います。