自分を大切にすること

3年　M.Y.

　「完璧じゃなくていい。」私はこの言葉にとても救われました。

　家族や友人、習い事の先生などの他人から期待されること、頼ってもらえることはとても嬉しく光栄に感じ、過去の私は他人から期待されることで何事も頑張れていました。

　しかし同時に、誰かに何かを求められたらそれ以上のものを返さなくてはいけない、常に完璧でいないといけないと考えていて、理想の自分と現実の自分の差を受け入れられないことが多かったのです。それに加えて体調も悪くなってしまい、学校にしばらく通えない時期が最近まで続いていました。

　そんな時に、「完璧じゃなくていい。」この言葉に出会えたのです。他人から、自分は完璧だと思われたい。完璧でいないといけない。いい加減な人だと思われたくない。そんな思いが心の中から無くなっていくのを感じました。

　例えば、何かするべきことがあって、最終的に良い結果を残せなかったとします。その時周りの人が自分に良い評価をつける可能性は低いでしょう。しかし、良い結果を残そうと沢山の努力をしたはずです。それを、周りの評価する人ではなく、自分が理解していることが大切だと思います。

　私は他の誰かの為に生きているわけでも、他人から良い評価をもらう為に生きているわけでもなく、自分の為に生きています。

　誰かの期待に応えることが出来た。という幸せよりも、最終的な結果はどうであれ努力した自分がいる。ということの方が自分にとって意味があり、幸せなのだと気が付けました。

　友人と同じように学校に通えない完璧でない自分を受け入れることが難しく、辛い思いも沢山しました。けれど、完璧でなかったからこそ、自分を大切にすることが他のどんなことよりも大事だと学ぶことが出来たのです。「完璧じゃなくていい。」心からそう思います。

　この感話も誰かに良い文章だと思ってもらえるように書いているのではなく、自分と向き合う為に書いています。考えている過程で様々なものを得られるからです。

　自分の一番の理解者は他ならぬ自分です。自分の夢を叶えられるのも、自分を変えることが出来るのも、自分を幸せに出来るのも全て自分一人しかいません。

　完璧になろうと頑張ったその努力を知っているのも、完璧でない自分を受け入れてくれるのも、私自身です。

　人の期待に応えること。誰かの為に努力すること。これらも大切なことだと思います。しかし、他人のために自分を犠牲にする必要は全くありません。他人を大切にするためにも、まずは自分を大切にしなくてはいけないのです。誰か幸せにしてあげたい人がいるなら、同様に自分も幸せでないといけません。

　これからも、自分を大切にする自分を大切にしていきます。そして、周りの家族や友人も大切に出来る素敵な人になりたいです。