

# 『感情表現』

名前:阪口明果音 歳:14歳

私は、あまり対立を経験したことがありません。人に嫌われたり、悪口を言われるのが嫌で、家族以外の人との喧嘩や対立が怖いからです。そして、他の人と対立しても、自分も相手も傷つくだけだと思うからです。このことから、相手が明らかに間違っている、基本的に対立を避けます。そのため、家族以外の人と対立をすることがほとんどありません。

例えば誰かに対して不満や文句があったとしても、自分が一方的にその人を嫌うだけで、対立はせず、仲良く過ごし、相手が私に怒ってきたり、喧嘩を売ってきたり、なるべく喧嘩や対立を控えるように意識しています。

どんなに嫌いな人でも、優しく、明るく接して、仲良くすることを心掛け、不満、文句などの負の感情は自分の中に押し込んで、忘れようと思います。しかし、時に、嫌いな人を殴りたい、思い切り大声で悪口を言いたい、など負の感情が表に出そうになります。

私はなぜ、こんなに対立が怖いのか、自分の気持ちを押し込んでまで我慢する価値があるのか、未だわかりません。ただ、人と対立しようとする恐怖を感じる自分がいることは事実です。

しかし、これは良いことなのでしょうか。私たちの学校では、多くの喧嘩や対立が起こりません。これは、多くの生徒がストレスを抱え込んでいるということも捉えられます。実際、心理学者のアルフレッド・アドラーによると、人の悩みの9割は人間関係なのです。

もし多くの生徒が人間関係でストレスを感じているのなら、感情を抱え、押し込むことは誰も幸せにしないのではないのでしょうか。多くの生徒が悪口や自分の思いを言葉に出来ずストレスを常に感じているなら、尝试してみるのも一つの解決策だと思います。

言い方次第では、多くの人がストレスから開放されると思います。自分の考えていることを発して、悩みを打ち明ける。これは、ストレスの減少につながると同時に、自分も他の人も個人の改善点に気づけて、ストレスの原因まで改善できるのではなでしょうか。

このように多くの人が自分の感情を表現出来ない理由は言いにくい空気が生まれているからだだと思います。特に日本では、多くの人が「普通」になりたがり、目立つことを嫌がります。このような空気感から、自分の考えを表すことが難しい環境が生まれているのではないのでしょうか。

皆が自分の言いたいこと、感じたことを言えるような世界になったら精神的苦痛を感じなくてすむのではないのでしょうか。

私は、自分のストレス減少、そして友人との関係を深めるため、自分の感情を表現して、対立への恐怖を乗り越えようと思います。