

## 自分らしく生きるために

羽島市立桑原学園 九年 飯田 彩羽

みなさん、自分を愛していますか。

私は今、自分を心から愛しています。しかし、少し前までは自分のことを否定していました。

友達と「○○君が好き」などと恋愛の話をしていた時、その会話に違和感を感じました。そこで、私は男性を好きな気持ちと同様に、女性にも好きな気持ちがあることに気づきました。私はこの気持ちが人と違うこと、LGBTQの観点で少数派なものであることを知り、「自分は普通ではないのか?」「自分を変なのか?」と悩みました。誰かに話したら拒絶されるのではないかと思いい、誰にも話すことができませんでした。当時、コロナ禍で休校になり、家で過ごす時間が増え、嫌でも自分を見つめる時間が増えたことで、さらにその考えが強くなり、自分は社会で受け入れられない存在なのではないかとさえ思いました。

そんな時、インターネットで、トランスジェンダーの歌手の方を見つけました。その人の歌声を聴くと、暗かった私の気持ちまで明るくなりました。なにより、自身性の受け入れ、トランスジェンダーであることをオープンにしている姿に心を動かされました。

私はその人を知ったことで、冷静に自分を見つめ、人と違っているからといって自分を否定するのは間違っていると考えさせられました。いつの間にか、誰よりも自分が自分を拒絶し、差別していたことにも気づきました。そして、私も性別や恋愛対象に捉われることなく、楽しめる人生を送りたいと思うようになりました。それは、「社会に受け入れてもらおう」や「どうしたら差別されないだろうか」という社会に対して求める考えではなく、「私自身が楽しめる人生を送る」ために、自身を変えようという考えでした。

そのように考えられるようになってからは、自分を差別することはなくなりましたが、自分になかなか自信をもてずにいきました。そんな自分を変えたいと思い、全校の前で話すことや学校行事を仕切ることに挑戦し

ました。本当は目立ちたくない、人前に出たいわけでもない、そんな私が大勢の人の前に立つことは簡単なことではなく、自分でも無理をしていたと思います。人と話すことすら嫌になったり、夜に意味もなく一人で泣いたりする日も多くありました。それでも、いろいろなことに挑戦し、充実感を得ることで、自分に自信をもてるようになり、どんな挑戦にも楽しむ気持ちをもてるようになりました。次第に自分を認める気持ちが大きくなり、自分を好きだと思えるようになったことで、これまでより世界が格段に明るくなり、毎日が楽しくなったような気がします。自分に余裕をもてたことで、他者に対しても温かい気持ちで接することができ、自分と異なる人のことを理解しようと思えるようになりました。

「自分を愛すこと」は定義がなく、難しいことだと思います。しかし、自分を愛すことは、自分が楽しく笑顔で過ごすことに繋がります。だからこそ、みなさんにも自分を愛してほしいです。そのために、二つのことを大切にすると良いと思います。

一つ目は、「一人一人が尊重されるべき存在だ」という考えをもつことです。その考えをもてば、どんな人に対しても、差別的な感情が生まれません。なにより、「自分自身は尊重されるべき存在だ」と思えたら、もし誰かに傷つくようなことを言われたとしても、自分を否定することはないはずです。

二つ目は、自分に自信をもてるように努力することです。例えば、私はこれまでの自分を変えるために、いろいろなことに挑戦してきました。周りから、家族や親しい人達から認められ、必要とされていると思えたら、自分を愛すきっかけとなります。また、努力することで、自分を認められるようになります。

この二つを大切にできたら、今よりもっと気持ちよく生きられるのではないのでしょうか。

私は今、自分を心から愛し、楽しんでいます。あなたは今、あなたを心から愛し、楽しんでいますか。この問いに、笑顔で「はい」と言える自分になってみませんか。