

## 「心の声に耳を傾けて」

羽島市立中島中学校 三年 足名 美音

「いつも、心に置いておくことはありますか？」

職場体験先の病院で、私が看護師さんに尋ねると、こう答えてくれました。

「大切にしているのは、悩みを抱えている人の話を、逃げずに聴くこと。心配なことを話してもらおうことで、その人自身も、不安が和らぐかもしれないからね。」この言葉をきっかけに、私は、「話を聴く」ということの意味を、考える様になりました。

皆さんは、「相談に乗る」って、どういうことだと思いますか？簡単に言うと、「相手が悩んでいることや困っていることに対し、話を聴き、自分なりに助言したりすること」です。しかし、私は疑問に思います。相談されたことに対して、自分の意見を言うことが、本当に、相手を安心させることに繋がるのでしょうか。悩んでいる人や困っている人の中には、相手からの意見を求めて

いる訳ではなく、ただ聴いて欲しい、と欲している人もいるのではないのでしょうか。実際、私がそう感じた出来事がありました。

以前私は、仲の良かった友達から直接言われた言葉に、傷付き、悩んでいたことがありました。友達との繋がりを断ち切られたかのように、言葉の棘が胸に突き刺さり、自分がどうするべきなのか、分かりませんでした。今抱えているこの気持ちも、誰かに聴いて欲しい——そう思っていた私は、母に話してみました。母は、真剣に、そして時に相槌を打ちながら、私の話を聴いてくれました。自分の考えを、言葉にして伝えてみたことで、私自身も、自分がどうしたいのか、気持ちを整理することが出来、少し心が落ち着きました。その時、私は思いました。何かに悩んだり、苦しんだりしている時、一番大切なのは、ただ傍にいて、共感し、話を聴いてくれる「誰か」の存在なのかもしれない、と。

今日（こんにち）、SNSでのやり取りが特に活発化している為に、悪口や、根拠のない嘘で、人の名誉や人格を傷付ける、「誹謗中傷」が大きな問題となっていま

す。誹謗中傷ホットラインが、二〇二三年の一年間に受けた連絡件数は、二千四百六十五件。前年より、三百十三件も増えています。顔が見えない相手から送られてきた言葉に、深く傷付き、追い詰められた人は、自分の思いを一人で抱え込んでしまい、心が苦しかったかもしれません。スマホなどの電子機器を挟んで、人と人が間接的に関わるが増えた現代社会では、相手の思いに触れにくくなってしまっています。誰にも打ち明けられることが出来ずに困っている人の、見えない心の苦しい声に、もしも、近くににいる人が気付くことが出来たら、心の傷が深くなってしまいう前に、その人を助けることが出来るかもしれません。

看護師さんの言葉にある様に、「心の声に耳を傾けて、話を聴くこと」は、誰かが一人で抱え込んでいる、苦しい思いを、軽く出来るはずです。傍にいて、話を聴く。そして、相手の心に真っ直ぐ向き合う。それは、「人に寄り添う」ということに繋がっていきます。人と人が、お互いの思いを聴き、支え合うことが出来れば、私達が生きるこの社会は、人の痛みにも、温もりにも、気付

ける社会になっていくと思うのです。

この先、どんな道を進んでいくとしても、周りの人の力になりたい、という思いは、これからもずっと変わらなく、私の心の中であり続けると思っています。沢山の人と関わっていく中で、悩みや不安を抱えている人がいたら、私は、その人の傍にいて、話を聴くことで力になりたいです。そしてどんな時も、その人の背中に、そっと手を置ける存在でありたいです。もし、あなたの周りに、悩み、苦しんでいる人がいて、どうすれば力になれるか分からない時には、こう声を掛けてみて下さい。「大丈夫？いつでも話を聴くよ。」と。