

教育長賞

堺市立 中百舌鳥小学校 六年

榮 杏 理

たった三秒

私は少し前まで、イライラすることがよくありました。自分でもなぜイライラしているのかが分からず、そんな自分にとまどっていました。

そんな時に態度が悪くて母に怒られると、心の中にあるモヤモヤしたものを抑えることができず、自分でもびっくりしてしまいうくらい悪い言葉が口からつぎつぎと出てきてしまいました。もちろん怒られた原因は自分にあると分かっているのですが、その時はそう考えられる気持ちの余裕がなく、友達には絶対に言わないような悪い言葉を言ってしまう自分…。そんな自分が嫌いでした。

母は私の言葉を聞いて怒っているのだとは思いますが、そんな表情を見せずに、じっと私のことを見ながら、

「何か自分の気持ちを伝えたい時は、その言葉を使って相手がどう感じるかを、三秒考えてみなさい。」

と、言いました。

(三秒なんか待ったって…)

と、思いましたが、言い返すのもめんどろくさくなり、とりあえ

ず一・二・三秒…。

もちろん三秒待っても変わらず腹が立ったままの時もあるし、逆に自分の行いがあまりにも子供っぽく情けなくて笑ってしまう時、ひどい時にはさっきまで怒っていた事と全く違うことを考えだしている自分がいたりします。おなかが空いたなあ…今日の夜ごはんは何かなあ…などなど。

最近では少しずつですが自分の心と向き合って、三秒考えてみたら、

(ああ、やっぱりあんな言葉を言わなくてよかった。)

と、思えることが増えてきました。それと同時に私のイライラも減ってきた気が少ししています。たった三秒ですが、その三秒があるのとないのでは、全く違うことに気づきました。

私一人の小さな三秒でも、こんなに違うのだから、もし世の中みんながだれかを傷つけそうになった時や、悲しませそうになった時、三秒待ってくれたとしたら、世界が少しずつ良い方向に変わっていくのではないかと思えます。

もちろん、心で思ったことをその場でその瞬間に素直にそのまま相手に伝える事も大切だと思います。それが相手を思いやる優しい言葉ならなおさらです。でも、そんな時こそ三秒待つことで、より相手のことを想った言葉に出会えるかもしれません。

今、私達が生きているこの世界では、情報社会が進んでいて、何でもスピードが求められる時代になっています。欲しいと思つた時に欲しい物がすぐにインターネットで買えたり、SNSの普及や授業のオンライン化などがその例で、速くて無駄がなく便利な反面、そのスピードに遅れないようにと、みんなが必死で毎日生活している気がします。『若者』と言われる世代の私でさえも、毎日の情報量の多さとそのスピードに、つかれてしまうこともあります。

そんな時代だからこそ、たった三秒でも一呼吸して、自分と向き合う時間を持つことが心のゆとりにつながり、優しく明るい社会をつくることのできるのではないだろうか、と私はそう思います。

