

# 砂川市少年の主張大会

## 主張全文紹介①

### 最優秀賞「『Love myself』」

砂川中学校3年 伊藤 史乃



「Love myself」——私はある歌をきっかけに、この言葉に出逢いました。日本語で言うと、「自分自身を愛する」です。

皆さんは「自分自身を愛する」にはどのような意味があると考えますか。

私は、初めてその言葉を聞いたとき、単に「自分を大切にすること」という意味だととらえていました。「自分自身を愛する」ということの正解はあるのかわかりませんが、私は最近、ある本で新しい考え方にも触れることができました。その本には「自分を愛すること」と「自己肯定感」は同じようなもの、というふうに書いてありました。

「自己肯定感」という言葉を目にしたとき「なるほど、そういうことか」と納得することができました。「自己肯定感」という言葉は最近よく耳にします。私は、「自己肯定感」とは、「自分のことを認めること」だと考えています。

では、今、私は「自分自身を愛したり、認めたりする」ことができているのか考えてみました。

例えば、私は、人に比べられて落ち込むだけではなく、自分の中で周りの人と比べてしまうことがたくさんあります。また、自分に対しての批判的な言葉に流されて、自分の行動全てに気を遣い、必要以上に周りの目を気にしてしまうこともあります。

こう考えてみると、私は自分のことを認められていないと思います。ですが、「自分自身を愛する」という言葉を知ってから少し変化したこともあります。

年齢を重ねていくうちに、心に余裕を持てるようになったのもあると思いますが、私自身が以前よりも前向きになれています。自分自身を認めることを意識するようになったことで、「頑張っている今の自分を少しでも認めよう」「周りに左右されず自分らしくいよう」と思えるようになりました。

私もはじめは「自分を愛する」ということのイメージがなく、意味も完全に理解できませんでした。ですが、日常生活を送っている中で「自分を愛すること」を意識すると、物事をプラスに捉え前向きな気持ちになることができ、そして「自分に自信を持つ一歩になる」と感じるできるようになりました。

今、私の周りには「私はダメな人だな」とか「周りは私のことを嫌ってる」と、自分に対して否定的になってしまっている人がいます。私たちの周囲には様々な人がいて、その多くの人に評価されるため、その評価を気にしてしまい、マイナスなことは余計に自分を責めることに繋がるのだと思います。

私はそのような人たちに、「自分に自信を持って!」「あなたにはこんないいところがあるじゃない!」と言いたいです。誰にでも長所やその人にしかない輝きがあると思います。自分の長所や自分の輝きに気がついて、「自分自身を愛して」ほしいです。

また、たとえ周りに傷つくことを言われても、本当の自分を見失わずにいてほしいです。

皆さんもぜひ、「自分自身を愛する」ために、「自分の良さ」を認め、もっと自分に自信を持ってください。「自分自身を愛する」ことで、自分を大切にすることができます。そして、それは同時に、周りの人を大切にすることにも繋がります。

私も趣味や勉強などでたくさん努力をし、自分自身の良さを認められるようになりたいと思います。また、自分の愛し方についてももっと考えてみたいと思います。

「Love myself」——自分を愛するために

#### 審査員の講評

「自分自身を愛すること」すなわち「周りの人を大切にすること」へ繋がる。発表者の将来が、これから益々飛躍する様子が感じとれました。他人との比較ではなく、昨日、今日、明日の自分自身との比較が成長実感となり「Love myself」を体現できると感じ取れました。