

## 【いじめたい心は誰にでも】

「今日は苦手な体育があるから嫌だな」とか「あの子は意地悪だから嫌い」とか。困っていること、心配なこと、いらいらすることって、誰にでもあるよね。子供でも大人でも、人って必ず、心の中にいつでも嫌な気持ちがあるものです。

その嫌な気持ちで心がいっぱいになると、私たちは、自然とその苦しみを一瞬でも忘れたくて、誰か悪者をさがそうとします。いけないことなのですが、誰かを懲らしめたくなるのです。「あの人のせいだ」「あいつが悪いんだ」と考えると、ちょっと心がすうっとして楽になります。残念だけど、人の心ってそういうものです。

誰かの悪口を言ったり、誰かを仲間外れにしたり、誰かが嫌われ者になったりすると、一瞬だけど、何だか心が気持ちよくなるのです。実は、それがいじめの始まりです。人をいじめたい心の正体は、自分の中にある心配や不安なのです。それは、誰の心にもあります。だから、人をいじめたい心は、すべての人がもっているのです。

もちろん、いじめをしてはいけませんよね。では、心の中の心配や不安をどうしたらいいでしょうかね。私は思います。心配や不安をちゃんと聞いてくれる人に話すことが大事です。自分の心配や不安を落ち着いて言葉にして、誰かに話すだけでも、心は少し軽くなります。10の苦しみが0にはなりません、8ぐらいに減って、少しだけ楽になります。また、いつの間にか自然になくなる痛みも、実はたくさんあるのです。そんなことを繰り返して、心の重たさを少しだけでも軽くするようにしましょう。人に心配や不安を話せるようになりましょう。そして、悪口や意地悪や止めよう。それがいじめをなくすポイントです。