

前を向いて生きよう

具志頭中学校 3年 島袋 力

前を向く。これは、精神面の話をしてい
るのではない。下を向いて地面を見るので
はなく、正面を見ながら過ごすべきな
のではないか、という意味だ。これには、と
ある苦い体験が関わっている。

僕がこう思いはじめたのは、中学三年生
になって少ししてからのことだった。当時
僕は英語で寸劇をして出来栄を競う、「ス
キットコンテスト」に向けて、友達二人と
ともに練習をしていた。それぞれ台本を覚
え、本番形式での演技指導を受けていたと
ころ、担当してくれていたALTの先生に、
ふとこう言われた。
「リク、なぜ下ばかり見ているの？前を向
いて、アイコンタクトをして」

正直、驚いた。自分で言うのも恥ずかし
いが、僕の演技は堂々としたもので、完璧
だと思っていたからだ。しかし、なるべく
担当の目を見ようと、そう意識してみると、
自分の失態に気付くのは一瞬だった。

首が上げられないのだ。別に、首をケガ
している訳でも、頭に重りをのせている訳
でもない。前で演技をしている友に目を合
わせようとしたが、どうしても目線が下に
いってしまうのだ。結局、その日は何も改
善できず、そのまま下校時刻になってしま
った。

何が悪いんだ？原因は？そう考えながら
歩いていると、あることに気がついた。今、
帰路についている僕は、下を向いている。
輝く夕焼けや、美しい雲々ではなく、点字
ブロックや雑草と目を合わせながら歩いて
いたのだ。あの時、前を向くことができな

かったのは、何でもない、「クセ」だったの
だろう。

以前、どこかで、「前を向いて歩くのが大
事」と耳にしたのを思い出した。首に負担
をかけるだけでなく、「心まで下を向いてし
まう」と言うのだ。正直、そういう精神論
のようなものがあまり好きではないので、
頭の片隅にぼつんと存在している程度だっ
たのだが、この件を機に強く意識するよう
になった。やはり無意識に下を向いてしま
うことも多々あった訳だが、日が経ち、時
が経つにつれて、少しずつ、確実に前を向
くことができるようになっていったのだ。

こうして、前を向くようにすると、良い
変化がすぐに二つ表れた。

一つ目は、相手の目を見て話すことがで
きるようになった、という点だ。これは人
と関わるときにとっても大切なことであるが、
元々人見知りであった僕は、例の「クセ」
も相まって、なかなか行動に移すことがで
きずにいた。しかし、前を向くように意識
し、相手と目を合わせると、自然と心が通
じあい、なんだか相手の思いが伝わって
くる気がした。本心かうそか、喜んでいるか
悲しんでいるか。お互いにとってよりよい
コミュニケーションをとることができるよ
うになった。

二つ目は、スキットコンテストの練習が
上手くいくようになった、ということだ。
これは一つ目と少し関連してくるのだが、
相手をちゃんと見たり、周りの状況を把握
したりすることによって、相手のアイコン
タクトやジェスチャー、観客の反応などに
気付くことができた。さらに、前を向き、
堂々としていることによって、心なしか自
信が付き、よりよい演技ができたこと、今な

ら自信をもって言える。このように、一つのことを意識するだけで、こんなにも良い効果が得られた。

帰り道、まっすぐ前を向いて歩いていると、下を向きながら歩いている小学生を見つけた。当人にそのつもりはないのかもしれないが、心なしか悲しそうに見えてしまったのだ。漫画やアニメで、落ち込んでいるときにうつむく描写が多用されることを思い出し、下を向くことがいかに暗い印象を与えるかを実感できた。もし楽しいイベントやデートで無意識にあんな姿勢をとってしまったっていたら・・・と考えると、やはりあのような「クセ」は修正してよかったなど、心から思った。

これらのように、下を向くのではなく、前を向くことによって、とてもよい効果が得られたのだ。僕はこれからもすばらしい生活を送るため、前を向いて生きようと思う。