

『相手のことを思いやる気持ち』

小城市立砥川小学校 6年 ^{たけだ}武田 ^{はるき}悠暉

私はよく、犯罪のニュースを見て、どうして犯罪なんかするのだろうと、被害者のことを考えるといつも心が痛くなります。罪を犯す人は、どうして犯罪に手を染めてしまうのか、その心理状態についてインターネットで調べてみました。その結果、二十才未満の犯罪も意外と多く、理由として、不満や怒りに対する感情のコントロールができていないことが分かりました。犯罪に関わらず、感情をコントロールできない人が、ここ最近増えてきていることは私も実感できます。授業中、怒りをばく発させて、大声をあげたり、バンバンと音を出したりして、私もふくめて周りの人が困ってしまうことがあります。私は、その人を責めるのではなく、なぜそんな行動をしたのか意見をきちんと聞いて、相手のことを理解し、はげますことがとても大切だと思います。相手の意見をしっかり聞くことで、相手も自分も納得でき、解決へと向かうのではないのでしょうか。

また、だれもが気持ちよく明るい社会で過ごすためには、思いやりも絶対必要だと思います。そこで、私は思いやりに関連する言葉を調べてみました。はげます、助け合い、笑顔、親切、親友など前向きな言葉ばかりでした。怒りや不満がわいてきた時は、相手のことを思いやる余ゆうがなく、自分のことばかり考えてしまいがちです。そうなった時に後で後悔しないために、「感情をコントロールする六つの方法」というものがあるサイトに紹介さ

れていました。「一、ルールを決めておく」「二、場所を変える・時間を置く」
「三、マイナスイメージを調整する」「四、体を動かす。姿勢を変える」「五、
相手や第三者の立場に立つ」「六、感謝のリストをつくる」という六つの方
法です。私は、この中でも六つ目の「感謝のリストをつくる」は相手に思い
やりを示すのに、一番いい方法だと思います。相手に対して不満や怒りなど
の感情がわいてきた時、相手への感謝を思い出して感謝のリストを書くこ
とで、怒りより感謝の気持ちが上回るそうです。例えば、毎日のようにけん
かしている妹へのリストを考えてみました。「私ができないことを代わりに
してくれてありがとう。」「私のために絵をかいてくれてありがとう。」「私の
話にのってくれてありがとう。」「私といつもいっしょに、遊んでくれてあり
がとう。」こうやって妹への感謝の気持ちを文字にするだけでやさしい気持
ちになりました。

だれにでも不満や怒りなどのネガティブな感情を持っています。その感
情をだれかにぶつけ、傷つけてしまうようなことがないようにしなければ
なりません。犯罪やけんかになる前に、相手のことを理解し、思いやりの気
持ちで接することが大切だと思います。みんなが笑顔で争い事のない社会
になってほしいと心から願っています。私は私に出来ることを心がけて、毎
日の生活の中で実せんしていきたいです。