

正智深谷高等学校特別コラム

# Mind Charging

Since 2020

第388回

倍賞美津子

の名言

発行：入試広報室

発行日：令和6年5月24日

編集委員：入試広報室 鈴木



今回の言葉

泣きたいときは  
ひとりで泣いて  
自分の傷は自分で治す。

倍賞 美津子は、日本の女優・歌手。茨城県出身。事務所はロータス・ルーツ。

## Column

非常に多くのドラマや映画に出演し、様々な役柄を見事に演じきる名女優です。また、ナレーションやバラエティ番組の司会、歌手もこなすマルチな才能も人気の秘訣だと思います。そんな倍賞さんの言葉として見てみると、才能や人気があるがゆえの苦労や悩みを誰かに打ち明ける時間さえなく、涙が出るほど本当につらい状況なのに、その涙さえも自分の切り替えスイッチに“するしかなかった”のだろうと想像します。

今回の言葉にある『自分の傷は自分で治す』という部分に倍賞さんの芯の強さを感じます。それと同時に自分だけで解決していくことへのプレッシャーを感じる人もいるのではないかと思いました。例えば悩みを抱えて相談に行った時に、“自分でなんとかしなさい”と言われたら…。誰かに寄り掛かるといことが今後難しくなってしまうかもしれませんね。ですから、拡大解釈かもしれませんが“自分の頑張りを見て助けてくれる仲間が必ずいる”というメッセージだと捉えることにします。泣きたいくらい辛い時は、①我慢しないで泣く。②ひとしきり泣いた後で解決策を考える。③解決策の確認の意味で仲間に相談をする。④解決に向けて動き出す。という感じです。①について、泣くということは感情のコントロールが効いていない状態と考えます。周りに誰かがいてもいなくても止めたりできるものではありません。泣いている姿を見せて心配をかけたくない気持ちもわかりますが、これは仕方ないことだと思います。②について、泣くことで多少スッキリします。後ろを見るのではなく、少しだけでも前に進むことを考えましょう。③について、困っている時は自分のことながら自分への理解度は低いものです。信頼できる仲間に相談しましょう。信頼できる仲間を作りましょう。④について、リスタートは不安もあります。仲間の存在を自分の後押しと考え、深呼吸して前を向きましょう。おそらくこの後に、⑤リスタートした自分の周りに仲間の存在を感じる。⑥気づいたら自分の傷が癒えている。と続いていくと思います。③で述べた『信頼できる仲間』というのは家族と同様に自分ではありませんが自分の一部のような存在ですよ。 “自分（たち）の傷は自分（たち）で治す”という気持ちでいきましょう！喜びも痛みも共感できる仲間がいるということは、必ずみなさんにとっての『強み』になります！