

奨励賞（神奈川県立青少年センター館長賞）

手紙の長所

厚木市立睦合中学校 3年 ^{よろ}き ^はな 萬木 花梨

いきなりですが、私は手紙には気持ちをスッキリとさせ、明るくする効果があると思います。何かがあって「モヤモヤ」時間が経っても解消されないそんな時がありませんか。口に出せない、出せなかった思いを自分の中だけにしまっておくことはかなりの負担がかかると思います。そこで大切なことが、紙に書き出すことです。

私は何か悔しいことや、ムカついたことがあってイライラした時にしばらく切り替えられなくなってしまい引きずってしまうことがあります。そんなときに誰でも無い人に向けて手紙を書き気持ちを全てぶつけると、心の中のモヤモヤが引き出され、いつも自分でもおどろくほど、不思議と気分がパッと明るくなります。手紙というのは誰かに向けて書くというイメージだけがあると思いますが、誰でも無い人に向けて書いたり、自分や誰かに向けて書いて必ず渡さなければいけないというわけではないのです。誰にも話したくないけれど心の中にしまっておくだけはしんどいなということを自分だけが見る手紙などの紙に書き出す。それだけで頭の中が整理され気持ちが軽くなると思います。

また、誰かに向けて手紙を書いて渡すことは、相手に気恥ずかしくて言えなかったことや直接思いを伝えられなかったことを落ち着いて書き出し、伝えることができます。これは私の職場体験での思い出です。小学校へ体験へ行き低学年クラスで担任の先生の方を見ていて、学ばせてもらったことや、沢山教えてもらったことがありました。しかし、期間がたったの二日間しかなかったことや常に忙しく過ごしていたということがあり、直接その場で学んだことや経験させてもらったことなどの感謝を伝え切ることができませんでした。最終日に職員室で挨拶はさせてもらえたものの自分の中でもまだ一度に沢山のことを経験して頭の整理もつかないままの状態での挨拶だったので気持ちを全て出し切ることも、担当してくださった先生個人に伝えることもできなかったので実習が終わってから沢山の楽しかった気持ちと学んだことの記憶で頭がモヤモヤしていました。ですがその後、授業の時間内で実習記録のプリントやメモを見直しながら体験したことを整理し、模造紙を制作したり、先生宛の感謝状を書き伝えなかった感謝の気持ちを伝え切れたことでそれまでの心残りが消えてスッキリしました。私の

ように直接思いを伝える機会がなかった人や、普段一緒にいるけれど気恥ずかしくて感謝の気持ちがあるのに伝えられない人は、そのままずっと抑え込むのではなく手紙という選択肢で伝えるのが良いと思います。

そして手紙にはもらった側にも、メールなどでメッセージを伝えられた時と比べ沢山の良い所があるのでおすすめです。手紙にはメールなどと違い温かみがあると思います。よくメールでの文字だと冷たく感じることはありませんか。メールでの文字と手紙での文字ではかかる時間が違います。ですから手紙の方がその人が書いてくれたという直筆の温かみや、書いていた時間、自分のことを思ってくれていた時間というのが生まれるのでより心のこもった文章に感じるのだと思います。また宛名が記載されている手紙ではお互いの関係性により呼び方があるので相手との特別感やその人の手書き文字の癖、手紙をもらったときのワクワク感、手元に残り続けるなどといった特別感があると思います。

これまで説明したとおり、手紙には紙に書き出す自分にとっても、渡される相手にとっても気持ちを明るくしてくれる効果があります。皆さんもぜひ誰かに向けてでも自分に向けてでも、心の中だけに思いを抑え込まず、紙に書き出して気持ちを整理してみてください。たまには誰かに手紙を送ってみませんか。