

■ 弱さを認めるということ ■

2016 年、古川あかりさんは日本の高校から米ハーバード大学へ進学した。入学当初、周りの全てのハーバード大生が「完璧」に見えた。ルームメイトは、幼い頃から国内外のコンテストで賞を総なめにした数学の天才。心理学の授業で隣に座っていたのは、最年少でショパンコンクールに入賞したピアニスト。輝かしい経歴がある上、驚くほど優しくて面白い人たちが、キャンパスに溢れていた。

周りの皆に比べて、自分がいかに「完璧」からかけ離れた存在であるかばかりを毎日考えてしまう。「私は何かの間違えでハーバードに入っちゃったのかもしれない」「私はここにいないべきじゃない」と思えて、恐ろしいほど独りぼちな気持ちになった。

大学が始まってから数週間後のある日、帰宅するといつも笑顔のルームメイトが、床に座り泣きじゃくっている。「どうしたの？」隣に座ってハグをすると、心を開いてくれた。

「課題がありすぎて終わらないの。授業もついていけない時がある。トップだと思っていた自分が情けなさ過ぎて、何もかもが嫌になっちゃった。こんなこと初めて。ハーバードにいないべきじゃないのかもしれない」。古川さんは、彼女のことを心配しながらも、肩の荷が下りるような気がした。全ての面で「完璧」に見える彼女でさえ不安になることがあるように、誰もがそんな一面を持っていると。

定期試験の1週間前になった。校舎を回り、授業を見て歩くと、特に1年生から緊張感が伝わってくる。高校で受ける最初の試験であり、範囲の広さや科目の多さは中学校時代とは比べものにならないだろう。意気込みと共に不安も垣間見える。

試験を受けて、手応えのなさに愕然とする生徒もいるだろう。結果を見て、悄然となる生徒もいるに違いない。そんなときは、独りで抱え込まず、先生に相談したり、家族や友達に話を聞いてもらったりするのがいい。誰かを頼ることは決して恥ずべきことではない。

古川さんによれば、ハーバード大生(2016 年卒業生)のなんと 73.9%がカウンセリングなど何らかの精神的ケアを受けていたという。キャンパスには「弱さがあることは決して恥ずかしいことではない」「誰も一人ですべてはできない」などのポスターが貼ってあり、気軽にカウンセリングなどのサポートを受ける文化が根付いている。

古川さんは言う。「完璧じゃなくていい。自分に自信が持てない時があっても、大丈夫じゃない時があってもいい。完璧に見えていた周りも、皆弱さを抱えて生きている」。そしてこう結んでいる。「本当の『強さ』とは弱さをきちんと認めて、助けを求めることができることなのかもしれない」。