

## 手をつなごう

中 三

「一緒に電車に乗ってくれませんか。」  
と見知らぬお姉さんに声をかけられた。

それは、私が小学校四年生のとても寒い冬の日のことだった。母と二人で出かけた帰り、駅のホームで電車を待っていた。駅のホームには、会社帰りの人、学生、親子連れなど、たくさんの人があった。ふと見渡すと、二十代半ばくらいのお姉さんがキョロキョロとあたりをうかがうように歩いていた。そのお姉さんが、私たち親子に近づいてきて、一緒に電車に乗ってほしいと話しかけてきた。「いいですよ。何かありましたか。」と母が聞いた。

お姉さんは、心の病気の治療中で、今日はリハビリのために一人で電車に乗ることにチャレンジしてみたものの、人混みに急に不安になってしまったので、勇気をふり絞って私たちに声をかけたのだと話してくれた。

「では、せっかくだから、三人で手をつないで電

車に乗りましょうか。」

と母が言っていて、お姉さんを真ん中にして三人で手をつないだ。びっくりしたのは、真冬だというのに、お姉さんの手はびっしりと汗ばんでいて、かすかに震えていたことだ。三人横一列になって電車に乗りこんだ。電車に乗ってから手をつないだまま、お姉さんは、職場の仕事や人間関係からストレスがたまり、対人恐怖症になってしまったこと、でも、回復してきたので少しずつ社会復帰しようとして頑張っていることを話してくれた。話をしているうちに落ち着いてきたのか、不安そうな表情が消え、笑顔になってきて、手の震えも止まっていた。

別れ際に、お姉さんから、  
「今日は、手をつなぎながら電車に乗って話を聞いていただけで、ありがとうございます。とても安心して過ごすことができました。」とお礼の言葉を言われた。

当時の私は、大人が電車に一人で乗るのが怖いとか、人に会うのが不安になるという話を聞いてもよく理解できなかつた。ただ、見知らぬ人とても、手をつなぐと、とても安心できる気持ちにな

ることは、よくわかった。

私は、幼い頃から母と手をつなぐことが好きだった。中学生になった今でも、母と手をつなぐことがある。それは、甘えたい、話を聞いて欲しい、不安だ、と感じるときだ。手をつなぐと安心できる。今の私は、お姉さんの気持ちが少しは理解できるようになった。「手をつなぐ」ということは、「心」もつながるということだと思う。

私は、学級委員をしている。修学旅行をはじめ、学校行事や学級活動を計画し、実行するとき、一人の力だけではうまくできない。しかし、委員八人が手を取り合いながら、こうすれば、ああすれば、と話し合っていると、とても頼もしく安心できる。そんな仲間のおかげで、どんな困難なことでも成し遂げられると思えて、前向きに頑張れるようになった。

そして、「手をつなぐ」といえば、部活動において「ハイタッチ」をすることがある。苦しい練習中や試合中に、仲間と「ハイタッチ」をすると自然と笑顔になる。また、試合前に円陣を組むと、全員が団結し、より気合いが入って試合に臨めるようになる。たとえば、試合でミスして落ち込んで

も「ハイタッチ」したり、「ドンマイ」と肩を叩かれたりするだけで気分が明るくなって踏ん張れる。

他にも、病気で体が痛いときに、家族や仲間と手をつないでいると、自然に痛みが和らぐ。手をつなぐことは手が温かくなるだけではなく、苦しいとき、不安なときに、笑顔や元気や安心を与えたり、もらったることができる。そして、更に、心も温かくなる行為だ。

学校の仲間と実際に手をつなぐのは、恥ずかしいし、嫌がられそうだ。でも、困っている仲間と手を取り合う、手を差し伸べることは、その人の心に寄り添い、つながりを深める大切なコミュニケーションだから、あのお姉さんの安心した心からの笑顔を思い出して、

「手をつなぎませんか。」  
と勇気を出して、手を差し伸べてみたい。