

私はグッラッティーン

箱田有咲

目次

最強のサポーター	8
獅子の育て方	12
初めて訪れた挫折	18
私の番が来ている	23
自分を出せない受験生の美大受験期	36
大学生への道のりハードコース選んだ覚えはないけど？	49
心のリハビリ	54
憧れのサークル	58
自分にかけていた暗示	62
考え方の「実験」	67
私はグラデーション	70

## はじめに

はじめまして。箱田有咲と申します。

この本をお手にとって下さり、ありがとうございます。

私は卒業研究のテーマを「自己受容を伝えるエディトリアル表現の研究」に設定して活動しました。何だか難しい言葉たちですね。

『自己受容』とは、自分の置かれている状況をありのまま受け入れる意味の単語です。

私は大学入学前、色んなことがあって自分のことをたくさん責めてしまっていました。

しかし大学に入学して、個性を認め合う人たちとの関わりの中で自分は自分のままでいいんだと思えるようになりました。

私に変わるきっかけをくれた人たちへの感謝の気持ちと、同じ悩みを持つ人に向けて、なにかヒントになってほしいと考え、この本の制作に至りました。

まだ二十数年しか生きていない私の自分語りにはなってしまっていますが、こんな考えのやつもいるんだなと思いつながら、楽に読んでいただけると嬉しいです。それでは。

私はグラデーション

## 最強のサポーター

幼い頃の私を一言で説明するなら「世界一かわいい（と信じてやまない）子供」だ。

毎日鏡の前で自分に向かってポーズを決め、プリンセスを夢みて日々表情管理に勤しむ。今でもあの自己肯定感の高さを思い出して関心と呆れの混じった感情が押し寄せるくらい自分が好きで好きでたまらない、そんな子だった。

というのも、私には最強のサポーター・祖父がいる。両親は共働きだったため、祖父母が親代わりで面倒を見てくれていた。

祖父は孫の私、命。

好奇心旺盛な私はさまざまな習い事に通っており、ほとんど毎日祖父が送迎をしてくれた。移動の車内では私が当時トハマりしていたマイケル・ジャクソンを流しながら、マイケルに関

する豆知識を自慢気に語る。同じ話を何度しても、祖父はちゃんと聞いてくれる。それが嬉しくて色んな情報を得て話しているうちに、大人になった今となっては楽しいことは人に共有しないと気が済まない人間になってしまうのだ。

習い事に行けばとにかく祖父は私を褒めまくる。塾でちょっといい成績を取れば**天才**。

スイミングで賞状なんかもらった日には**水泳選手**。とんでもない甘さだ。

習い事がない日も祖父とは常に一緒。祖父の友人のお家に遊びに行ってお茶をいただいたり、補助輪を外した自転車の練習にも付き合ってもらった。祖父だけでなく、我が家は基本褒めて伸ばす教育スタイルだったため、私は褒められてすくすく調子に乗りながら育った。

そうして私は自分がかんでもなく優秀でとてつもなくかわいい、最強の子供だと信じて疑わない、自己肯定感の塊になっていった。自分には長所しかないと思いついで生きていた。

最近昔のアルバムを母と見返して、自分の写真を見て「あれ？そんなに驚くほど可愛くないぞ・・・？」と、あの頃の自分大好きフィルターがなくなり冷静に見ていた。私は、なんだか大人になってしまったなとちょっといたたまれない気持ちになった。

祖父に関する話をもう一つ。

祖父は昔、剣道の先生だった。高齢者になっても姿勢はよく、新潟から親戚のいる神奈川までの長距離も運転したし、私の勉強も見てくれた。当時はそれが普通だと思っていたが、周りの大人に祖父のことを言うともとても驚かれた。祖父自身も自分のことをスーパーおじいちゃんと呼んでいたため、本気で私は祖父がスーパーマンだと思っていた。

祖父のことを褒められると自分のことのように嬉しかった私は、ずっと祖父がスーパーマンでいられるように、『黄色と黒色の車のナンバープレートを見つけて3回願い事を言うと叶う』という当時同級生の間で流行っていたおまじないを車を見つけたたびにしていた。

「おじいちゃんが

30才まで

生きますように！」

健気に毎日探して言っていた。

現在祖父は80代後半にさしかかっている。私が小さい頃と比べると、すぐに立ち上がれなかったり、ご飯をこぼして着替えたばかりの服を汚してしまい、あだ名が瞬間湯沸かし器の祖母にこっぴどく叱られたりと確実に衰えている。

でもあのおまじないのおかげなのかせいなのか、祖父はまだしっかりと生きている。一度大病を患っていたが完治させ、それっきり再発もしていない。甘いものと映画を嗜み、昼寝をする素晴らしい老後生活を送っている。みんながいなくなって、おじいちゃんが本当に300才まで生きてたらどうしよう。たまにそう考えてしまうくらい私はおまじないをとにかくかけていたし、事実、祖父の生命力は強い。

安易に長生きしてというのもよくないのかもしれない。

## 獅子の育て方

私には4つ上の姉がいる。最初に言っておきたいのだが、今はとても仲良しだ。一緒にアーティストのライブにも行くし、都内に住む姉は旅行で私が遊びに行くとお泊めてくれる。この話も姉にインタビューをし、笑い話として消化済みだ。ではなんでこんな前置きが必要かという  
と、昔はとんでもない仲の悪さだったからだ。

姉は私が生まれた当時、妹ができたことがすごく嬉しくて、ベットがやってきた感覚だったらしい。もうその時点でもべ確定だ。

最初は静かにふぎやふぎや泣く私が可愛かったが、だんだん成長して自我が芽生えてきた私は、厳しく祖父母にしつけられた姉からすると掟破りのモンスターだった。この服はイヤ、ご飯を最後まで食べるのイヤと、わがままな妹に未っ子だからいいかと親は甘かったため、こ

つは姉の私が何とかしないと、靴の揃え方や挨拶の仕方などのマナーを叩きこんでいったそう。我が家はこうと決めたらこう、という意志強めの人間はかりなので例外にもれず姉も決まりにはとても厳しかった。

しだいに姉によるしつけは激化していき、言うことを聞かないと気が済まなくなってしまいうようになった。厳しくもしつけてくれる教育係から、ただのパワハラ上司と姉はなっていた。夕飯時に「アリサ、お茶」と言われれば、姉の方が近い冷蔵庫からお茶を出して注いだ。行かないと睨にらまれてしまうので、また一つしかないゲーム機を借りた時は敬語で丁寧に聞きに行き、普通に断られた。

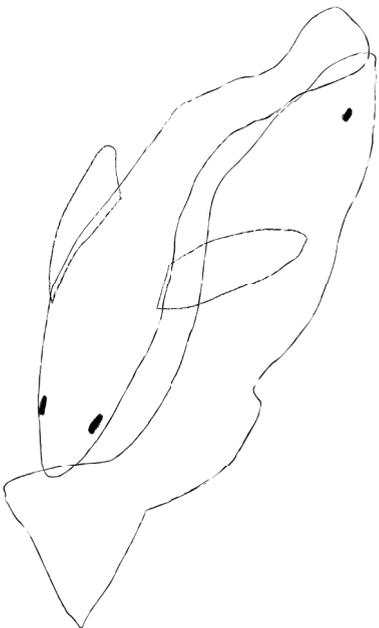


姉は、私より絶対強い理由があると突然言ってきたことがある。

どんな根拠があるのか聞いてみると、

「アリサは干支が羊で星座は魚座と、見るからに弱そうな生き物だけど、私は寅年の獅子座で肉食動物のダブルコンビだから」

姉は恐ろしくくだらない理由で私をバカにしてきた。多少の理不尽には慣れていた私は、ああそうかと喧嘩する気にもならなかった。私は獅子に育てられていたということか、と心の中で少し納得してしまう自分がいた。



## 初めて訪れた挫折

そんなこんなで楽しく小学生を終え、私は地元の中学ではなく、家から車で30分ほど離れた中高一貫校に入学した。入学試験に無事合格し、浮かれ気分が新生活が始まった。ここで私は勉強できる人達ばかりの環境に初めて挫折する。

入学最初のテストが行われ、教科ごとに成績上位者5名の名前が書かれた紙が教室の掲示板上に貼り出された。ない。自分の名前がどこにもない。今まで自分が一番自信のあった、誰よりもできると思っていた勉強を簡単に越されて初めて気づく。

もしかして私って普通なのか・・・？

当時の自己肯定感がとんでもなく高い私にとっては結構なショックだ。あれだけ褒められて育った私は、ペラペラの貼り紙を前に自分の能力の低さに失望する。物心つく前から毎週塾に

通っていた何年もの努力が、いとも容易く天才たちに蹴り飛ばされてしまった。「私より頭いい子がこんなにいるんだ・・・。」と、背中が丸くなる。どんなに勉強しても学年約80人中20位くらいまでが限界だったため、だんだん自信とやる気がなくなっていくた。

とはいえ、新しく始まった学校生活に私の気持ちは明るくはあった。

地元の中学では自転車通学が一般的なのに対して、田舎の中学生では珍しい電車とバスでの通学。ブレザーでリボンもある可愛い制服。別の小学校から来た友達もできて、勉強はできないが、なんだかんだ楽しく過ごせていた。

ただ私が通っていた学校は、課題がすごく多い。毎日出される大量の課題をこなすと、また次の日には課題が出される。定期考査でも独特のルールがあり、80点未満を1教科でも取ると、再考査までの1週間は毎日1時間居残り。部活も遅れていかななくてはならなかった。とにかく勉強がついて離れない環境に、みんな次第にストレスが溜まっていった。

気がつくともクラス内にはスクールカーストができていた。

言葉にははつきりと出されないが、形成されたグループ間でなんとなく序列があるのを感じていた。私はたまたま一緒にいた友達が流行に敏感で活発な性格の子たちが多く、いわゆる「一軍」と言われるグループにいた。仲の良いグループはほとんど固まって大きくなっていき、8人もの大人数で授業間の移動や休み時間を一緒に過ごしていた。

様子がおかしくなっていたのは中学2年になってからのことだった。グループ内でいじめが起こった。

グループの中でも中心にいたAが「あの子には話しかけても無視して」と命令し、みんなその子と話さなくなった。というよりも話せなくなった。言うことを聞かないと、次にいじめの対象になるのは自分たち。クラスで一番序列が高い人たちに嫌われてしまえば、クラスの全員から見放されてしまう。私もそれを避けるために言われたことを聞いていた。

小さなクラスに起こる少しの刺激。

そのゴシップを面白がっていじめはどんどん加速していった。勉強のストレスを晴らすかのように毎日誰かの悪口を言い、どこから湧いたかも分からない噂に笑っていた。見た目や持ち物などの些細なことでも、違うと感じたことを報告してはみんなでバカにする。私もそんなおかしな日常に慣れてしまっていた。

学校にいる時はそれでよかった。自分が好かれていれば誰かが理不尽なことで嫌われても、それは誰かの癩しやぐに触るようなことを言った、その子の問題だと思っていた。

でも家に帰ると、自然と罪悪感がやってくる。自分はなんてことをしているのだろう。そして今日、私は周りの子たちに嫌われるようなことを言わなかったか。ちゃんと自分は好かれているのだろうか。軽い気持ちで言った悪口があとになって頭の中を駆け回り、自分の愚かさにかんずかしく、どうしようもなくなる。1日の出来事を振り返っては不安になる毎日。

人の悪口で盛り上がっているあの団体が、そこに属して一緒に悪口に乗っかっている自分が嫌いだ。しかし一度仲間外れになったら、高校を卒業するまでずっといじめに合うかもしれない。居場所がなくなることへの恐怖が私の中に忍び寄ってくる。そうして、学校に行けば自分を守るためにまた同じことの繰り返しをした。



ない。移動時間で置いていかれそうになったら必死でついていき、みんなが良いというものに良いと共感した。私が話すとシンと静まったり、明らかに今までとは違う対応のされ方に焦りながらも、気づかないふりをしてなんとかこの波が収まるのを待った。

しかしその努力も甲斐なく、嫌われたら最後のAに対してある日私は口をすべらせる。Aへの悪口と捉えられてもしようがない言い間違えをして、私はAをドン引きさせた。

どんなことを言ってしまったのかというと、私にはAと同じ名前の、仲が良い先輩がいた。先輩はほっぺがいつも赤くて可愛い雰囲気、Aは真っ直ぐサラサラとした髪がクールな雰囲気。それを言っただけで褒めようとしたのに私は何を間違ったのか、

「先輩は可愛くて、Aは可愛くないよね！」と元気に言っていた。アホだ。

Aも直接悪口（ではないけどほぼ悪口）を言われたのは初めてだったのだろう。

しばらくAは固まる。私はその言葉を発した数秒後に大失態に気づき、全力で弁明して謝った。

Aは苦笑いして去っていった。

「違うんだ……どうか伝わっていてくれ……」そう願いながらその日は終わった。

次の日の朝、Aはすぐ周りの子に昨日の私の失態を話した。登校中のバスの中で私にも聞かせるように大声で。周りの子たちは必死にAをフォローして機嫌をとった。

「A、かわいい〜!!」バス内に響き渡る女子特有の甲高い声。怖すぎて、その子たちの方を見れなかった。バスを降りてから学校までの少しの道を、何も考えられずにただただ歩いた。

1限は移動教室だった。私がまだついてくるんじゃないかと思ったのか、グループの子たちはこっちを見て笑いながら逃げるように走っていった。

安心して、もうついて行かないよ。そう思いながら入学してから私は初めて一人で廊下を歩いた。教室に着くとグループは固まっており、Aは朝の話をバスに乗っていない子たちにも話していた。

授業が終わり、また一人で歩いて教室に戻る。休憩時間も何をしていたらいいかわからず、顔を机に突っ伏して寝たふりをした。すると突然、後ろからグループの中の、1人の大声が聞こえた。

あまのこ

あまのこ

それを聞いて、ショックすぎて泣くこともできなかった。ざまあしろ、つてなんだ。どうい  
うことだ。初めて人に投げつけられた暴言だった。

私はそんな言葉を言われるくらい嫌なやつなのか。頭がぼかんとしたまま、2限が始まり  
授業は進んでいった。

その日は4限にレクリエーションがあり、体育館で大縄跳びや鬼ごっこをしなければいけな  
かった。みんなは誰かしらと話しながら自由に動き回っているのに、自分だけどこに行けば分  
からない、行き場を無くした魚のようだった。そんな立ち尽くしている私の様子をジロジロ見  
て笑う女子たち。考えることをやめて、時間が過ぎるのをただただ待った。

自分も人の悪い噂に乗っていた身だから、当然の報いではあると思っていた。  
だけど、とても辛かった。

1人でいるのが怖くてグループにしがみついていたのに、今は完全に1人。部活が同じだっ  
たクラスメートが私をなんとか助けようと別のグループの輪に入れてくれたが、そのクラス  
メート以外の子は話したこともなかったし、急に私が入って一軍の子たちから、私をかくまっ  
ていると悪口を言われるかもしれないのが申し訳なくて、意図的に1人になっていった。担任  
は私の異変に気づいて話は聞いてくれたが、特に誰かを注意するなどの行動もなかった。面倒  
ごとを起こしたくなかったのだろう。期待はしていなかったけれど、やっぱりかと幻滅した。「大  
丈夫？」と聞きにくる子も、次の日には私から聞いた情報を話のネタに悪口を始める。

消えたかった。みんなに自分を忘れてほしかった。

死にたいよりもみんなから自分の存在の記憶を消したかった。

自分が消えてほしい。いなくなればいいのに。

そんなことを考えてしまう自分にも落ち込んで泣いた。

また明日も人に悪口を言われるために学校に行かないといけない。怖くて仕方がない。

いつの間にか気がつくや寝ていて、そして朝になると6時半の電車でもた学校へ向かった。

高校3年のコロナ禍になるまで、その子たちとは電車を一本ずらして登下校する日々が続いた。朝は早く、夜は遅く帰る生活は大変だった。だけど嫌な視線のない、一人で音楽を聞ける1時間の登下校の時間が学校生活の救いだった。

休まずに通っていたのはいくつか理由がある。

まずは家族に言えなかったから。我が家は多少の体調不良では「それくらいで休まずに行きなさい」と言われてずっと通っていた。風邪も引いていない、心が辛いだけで学校を休みたいなんて聞いてもらえない話じゃないと決めつけてしまっていた。言ったら怒られるかもしれない、それが不安でなかなか言えずにいた。母はその時期仕事が残業続きで忙しく、姉も受験生だったこともあり、余計な迷惑をかけたくないと思っていた。弱さを打ち明けられなかったことが、自分の弱さだったとつくづく思う。

そして私を仲間外れにしたやつたちが過ごしやすい環境を与えてしまうことが嫌だった。休めば彼女たちは邪魔な私がいなくなって気分良く過ごせるだろう。今までいじめにあった子たちも学校を数日、数週間と休んだり、そのまま不登校になっていった子もいた。それに勝手にムカついていた。いじめに屈する自分が許せなかった。日々感じる冷ややかな視線にビクビク

しながら、お前たちの思い通りになって絶対ならないと、強がって通った。強くいたかった。私は自分の心が耐えられる容量が、徐々に埋まっているのを知らずに過ごしていた。

中学3年になり、クラス替えのおかげもあっていじめが落ち着いていた時、同じ部活の親友が高校を変えることを告白してきた。私の様子を近くで見ている、もうこの学校にはいられないと思ったそうだった。今までの状況に耐えてきた私も、その話を聞いて心が揺らぐ。私も高校を変えれば、こんな苦しい所から離れて楽しい生活が送れるかもしれない。新しい人間関係が築けるかもしれない。ついに親にも相談してみると快く受け入れてくれて、入試用の塾まで探してくれた。

評判を聞いていた塾の体験受講を申し込み、足を踏み入れる。上る途中の階段にある、去年の入試結果のポスターが堂々とした文字で貼られているのを見ながら進む。塾講師に説明を受け、今行っている授業に少し参加してみましようと言われ、ガラガラと扉を開けて教室の中へ後ろから入る。

その時、受講していた全員が目が一斉にこちらを向く。

別の中学校のジャージ姿で、ブレザーを着たよそ者の全身を物珍しそうに見る。  
よその人間が入ってきたぞというように隣同士でヒソヒソと話し始める。

その視線に、心が折れる音がした。

当時の私にはもう悪口を言われているようにしか見えなかった。

私は初対面の人にも悪口を言われるほど変だったのか。

どこへ行っても、私はその中では変わり者で人の気分を悪くさせる。

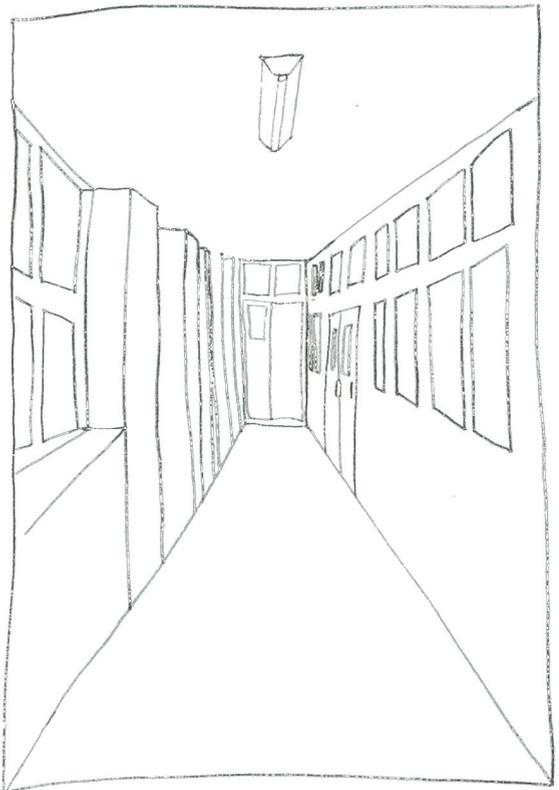
自分が気持ち悪い。

そう思ってしまうほど限界に達してしまった。もう誰かに視線を向けられるのが怖かった。  
泣くのを必死に抑えながら授業を受け、二度と行くことのない塾を後にした。

今いる学校をやめ、新しい場所で楽しい生活が待っているかもしれない。その希望を抱く力がなくなってしまう。環境を変えても結局嫌われてしまうんだと思い込んだ私は、学校をやめることをやめてしまった。

それからの高校生活は淡々とした毎日を目指した。

中1の頃からしていた生徒会役員もやめ、目立つ仕事につかないようにした。周りから見た目の変化をとやかく言われるのが嫌で、同じ髪の長さを保ち、持ち物も同じものを使う。見た目など、どうでもよくなっていた。



## 自分を出せない受験生の美大受験記

新たな進路を決める高校3年。私は雑誌のデザインやカラフルなグラフィックに興味があり、詳しく学べる環境で勉強してみたいと、最初から美大を、もっといえば長岡造形大を受けることに決めていた。造形大の受験は総合型選抜と呼ばれるいわゆるAO入試、推薦入試、一般入試がある。私の通う学校は大学受験のために作られたようなところだったため、勉強に関しては手厚いサポートがあったが、美大を受験する生徒は多くなかった。そこで私は担任とは別の、昨年度造形に合格した受験生を担当していたS先生に、受験の面倒をみてもらうことになった。

S先生は柔道部の顧問で、坊主頭でめっちゃめっちゃケンコバに似ているかっかくのいい先生だ。

職員室に挨拶をしに行くと、

「これからお前の面倒を見てやるから、書類は期限までに絶対出すこと」

い、怖こ。

どこから出ているのか分からないほど、か細い声でハイッと返事をして私の受験生活は始まった。

最初の入試は10月始め。それまでに志望理由や自己アピール用紙などをまとめた書類を作り、1次試験の練習をする。S先生にはまず3枚まで自由に作れる、自己アピール用紙を作ってみてこいと言われ、学校の課題や土曜日に通うデッサン教室と並行で制作に取りかかる。これがつっても時間を溶かしてくる。アピールする要素はいくつか挙げられたが、いざこれを写真や文章で真っ白な紙にレイアウトしようとすると手が止まる。

怖い。みんなはどんな感じで作っているのだろう。自分の作ったものが下手くそだったら、先生に怒られるかもしれない。もっと言えば呆れられるかもしれない。

人からどう見られるのか、嫌われないかどうかを気にし過ぎた結果、私は創造性を失った。からっぽの棒人間みたいな人間になっていた。やらないと進まない。それこそ怒られる、それは嫌だ。でも自分のアイデアが受け入れられなかったらどうしよう。

そんなことを考えていれば時間はどんどん過ぎる。一夜を使い果たしてなんとか完成させ、初めてS先生の元へ用紙を提出した。S先生はその日のうちに用紙を返却し、来週また改善して持ってくるよう言った。最初は意外とあっけなく終わった。怒られることがなかった私は安堵し、たまっていた別の課題を進めた。

そんな週を何度か過ごしていたが、油断した私はある時3枚完成させなければいけないうちの2枚しか出来上がっていないまま、自己アピール用紙を出した。しかも私は先生に用紙を渡す瞬間にその失態に気づく。

あ、終わったと思いつながら用紙を放す。もちろん先生はすぐに気づき、椅子に座って用紙を見ていたところからゆっくりと顔をあげ、こちらを見る。

「3枚目ないけど、どういうこと?」

今この瞬間、この学校で火事が起こればいいのに。叶わない願いを切望しながら私はやっていなかったことを今まで忘れていたと、嘘よりひどい言い訳を言った。もちろん先生はなめてんのかとブチギレた。

「色んな課題とかテストとかあるのは分かるが、1週間に1回出さないといけないのは決まっ

てんだろ。先輩達もみんなちゃんとやってきてんだよ。合格したいならそれくらい最低限ちゃんと守れよ!!」

恐ろしい表情と、地獄の底から発声しているかのような声色。まるで絵本で見たことある閻魔大王のように見えた。職員室が真っ赤に燃え盛っていた。はず。

私は再提出をくらったのだが、一度嫌われてしまった先生に何を提出したらいいのか、何なら怒られないクオリティなのかばかりを気にしたまま期日に向かって制作するようになってしまっていた。

そうこうしているとA〇入試の日はすぐやって来た。運悪く私は周りの様子を確認できない最前列の席にいたり、課題も入学後に同級生とその話題で盛り上がったほど難しかった。時間内になんとか完成させないと。その一心でやっと思いついた案を書こうとするが、支給されたサインペンがとにかく滲シんで、用紙がどんどん汚れて余計に焦る。問題はどの模擬問題よりも難しいし、なんだこの拷問は。そんな感じでA〇入試は盛大に散ったのだった。



2回不合格が続くと私も周りも焦りはじめる。ケンコバ先生は、私が推薦で受かると思っていたのか落ち着かない様子で、今は勉強に専念しろと特別な課題は出さなかった。推薦入試から1ヶ月ちょっとで一般入試に必要な共通テストがやってくる。AO入試と推薦入試は学力試験がないため、授業と課題の最低限の勉強しかしていなかった。

12月に入った頃から、私は共通テスト対策を始めた。造形大は国・数・英から高得点の2教科を採点基準にする選択肢がある。そのため、勉強において私は国語と英語に絞り込んで勉強することにした。推薦で合格した人たちが少しずつクラスに現れてくるこの時期。だんだん後がなくなってきた将来の雲行きは怪しさに、不安になってくる。

そんな中、受験の準備を続けていられたのは通っていたデッサン教室があったからだ。家から車で20分ほど離れたところにある、造形大卒の先生の自宅で週に一度、2〜4時間デッサンや入試対策全般を見てもらっていた。

先生はいつもニコニコしている。通い始めた高1の頃からどんなに下手な絵を持っていても、自信のない顔で提出したアイデアもアハハと笑って色々なアドバイスをくれた。また美術系出身でないのに的確な指示をしてくれ、たまに勉強も見してくれる器用な旦那さんがいた。

先生夫婦と一緒にお菓子を食べて、流れているラジオを聞きながらデッサンするのが私のモヤモヤした心をデトックスしてくれる時間だった。

先生は、一般入試が共通テストの得点とデッサンで決まることから、勉強が得点源になれば合格の可能性は大いにあると励ましてくれた。久しぶりに受験勉強をすると、答えがある勉強の有り難さに気づく。間違えた問題には解説がついていて、それを見ればどう考えれば正解かが分かる。分からなくても友達や先生の誰かしらに聞けば教えてもらえる。それは、自分ならではのアイデアを出せない私にはちょうどよかった。

登校して教室の机に向かい、シャーペンを取り出し、問題集に手をつける。同級生たちもみんな勉強していて、静かに紙のめくれる音だけが響く。

なんだか普通の人間になれている。安心する。わざわざ怖い先生にも怒られに行かなくていい。デッサンは結果が出るまで当日の周りのレベルの高さを測れないが、学力は偏差値で測れる。勉強は得意教科に絞っていたこともあり、着実に模試の成績は上がっていた。担任は滑り止めで受ける大学に文系の大学を紹介してきた。このまま勉強に集中して一般の大学にシフトした方が、合格の確率はぐんと上がるだろう。

でも、すごく自分の心がそれを拒否しているのを感じる。

向いているかなんて分からない。けれど、デザインの世界に関わってみたい。色んな人と一緒にデザインのことを考えたい。私が本当にやりたいことは与えられた問題の答えを解くことじゃなく、自分なりの答えを考え見つけることのはずだ。

その気持ちだけを信じて、試験当日まで突っ走った。突っ走った結果、共通テストでどの模試よりも一番いい点数を取るというここに来て初めてのラッキーが舞い込んだ。

勉強面はひとまず安心。あとは明日から造形大の個別入試がある？月末までデッサンに振り切るだけだ。他のクラスメートは教室で勉強を続けるため邪魔にならないように、また自分もデッサンに集中できるように美術室で作業させてもらう挨拶を先生にしに行こう。そう思い、眠った。

しかし朝、教室で担任が私を呼んで言った言葉は、

「ごめん美術室使えないみたい。悪いけど教室でみんなと勉強してくれ。」

え？

心の中から押し出されるように声が出た。

事前に先生たちから聞いてた話と違う。理由は、「みんなが勉強しているのに絵を描いている生徒は士気を下げるから」だ。私はデッサンだけが必要なのに、勉強をしていなさいという先生たちのその意思表示は、私にとっては落ちろと言われているのと一緒にだった。どうしてこんなに馬鹿にされなくてはいけないのだろう。していることは違っても、同じ受験勉強をしているのに。すごく悔しかった。

私以外にも美大や音大の実技試験が必要な生徒が数人いたため、なんとかしようと放課後担任にもう一度話を聞いてもらう時間を頼んだ。学年主任とクラスの担任たちが会議室に集まり、話し合いが始まった。

担任はなぜか少し笑顔で、さあ文句ならいくらでもどうぞというように椅子に座った。その顔を見て沸騰しきった私は、担任に思っていることを全部言った。

先生たちの言葉は私たちに不合格になれと言っているようにしか受け取れないこと。美術室を開ければいいだけのことに、なぜこんなに無駄な時間をかけているのかということ。本当に

団体戦というなら、それぞれの場所で必要な準備をしながら高め合うことではないのかということ。

そして、先生は私にまた何も行動を起こしてくれないのかということ。

その先生は、私が中学のいじめの問題があった時の担任だった。何のために教師やってるんですか、と我を忘れて泣きながら怒った。さすがの先生も話す言葉に悩む。次の日、はじめて体調不良以外の理由で学校を休んだ。

学校を休んで2日目の夕方、担任が電話をかけてきた。出てみると、条件付きでの美術室の使用許可がおりたと告げられた。先生たちが空きコマの間の1日2〜3時間、学年の担任たちが交代で美術室で見張ることにした、と。先生たちの心ばかりの協力には全然満足いかなかったが、登校しないと学年主任が単位をやらないと脅してくるので、仕方なく学校に行くことにした。

担任に言いたいことを言った私は少し強くなっていた。授業中は受験のためにノートに絵を描いていますと、周りに了承をとって描き始めた。一度だけ後ろの席のクラスメートには「絵描けば受かるって楽でいいね」と皮肉られたが無視して描き続けた。絶対に受かってやると、

怒りもエネルギーとなっていた。デッサン教室の先生とはLINEで頻繁にやりとりし、日々の成果を見てもらっていた。とにかく余計なことを考えないで描き続け、試験の日を迎えた。

当日は全力を出し尽くした。得意なモチーフではなかったが、今まで練習してきたことを全部出そうと、一心不乱に画面に描き込んだ。大きなトラブルはなく試験は終了し、試験官が紙を回収していく。ちらっと見えた他の人の作品はすごく上手だった。

自分の絵、大丈夫かな。いやいや、共通テストが良かったんだからなんとかなるでしょう。でもやっぱり大丈夫かな。出来栄えを心配する気持ちと、とりあえず試験から解放された安堵感が混ざりながら荷物を片付け大学を出て、デッサンの先生と反省会をし、帰宅した。

結果を待つ一週間は長かった。同級生が第一志望に合格した知らせを次々と聞き、本当におめでたいのに思いつきり喜べない歯痒さを感じながらもお祝いした。次は私の番だと、今度こそ受かっているはずだと言いつけさせた。

結果発表の日は家で待機していた。家族も見守る中リビングでパソコンを開き、受験票を手にサイトを恐る恐る開く。

結果は不合格だった。受かる気でいた私は、開いた口が塞がらなかった。  
我が家のリビングに空白の時間が流れる。

3回も落ちて中期で受かるのだろうか。

造形大以外を考えていない私は浪人が視野に入る。前期入試の可否発表から中期の試験までは4日しかなく、圧倒的に時間が足りない。もう頑張れる気がしない。あの時もっと努力していればと後悔が募<sup>つ</sup>って気が湧かない。天井をぼんやり、焦点も合わせず見つめていた。

大学生への道のりハードコース選んだ覚えはないけど？

そんな限界状態の中、デッサンの先生に電話をした。すると先生夫婦が翌日、私の家まで来てドライブに連れ出してくれた。車に揺られながらこれからどうするか作戦会議が始まる。私は頑張れる気がないことを正直に話したが、なんやかんやあって先生たちの努力により下げ切った自信が取り戻され、中期受験のモチベーションを上げて現役最後の受験対策を急ピッチで行うことにした。

三度の受験を通してそれぞれの試験の反省点をあぶり出し、今の自分だったらこんな解答をするという『これまでの受験反省ファイル』を作成した。色んな意味で私にしか作れないものが出来上がった。それに加え、どんなことを将来したいのかをまとめた自己アピール用紙とそれの素材作りに奔走<sup>は</sup>した。先生たちに逐一アドバイスを貰いながら死に物狂いで作り続け、試

験当日の朝7時に完成した。

試験は面接のみだった。私が新潟県民なこともあり、午後1時から5時くらいまで順番を待たなければいけなかった。途中までは面接の練習をしていたが、眠気が限界に達していつの間にか試験会場で仮眠を取っていた。どうせこれで終わるんだと思ったら急に緊張せず、すやすやと眠っていた。ようやく順番が回ってきて、どうせ終わるんだ状態のまま面接室へ向かい最後の試験は始まった。

面接官に3回も受験していたことを聞かれて「はい」と答える。

若干引かれ、うち以外にどこか受けているかと聞かれて「いいえ」と答え、苦笑いされた。4回目の受験を経験している私は、動じることもなくスラスラと話していた。面接官の方が動揺している面接を終え、受かったんだか落ちたんだか分からない試験は終了した。

あとは結果が出るまでの2週間を待つのみ。受ければ大学生、落ちたら浪人生。お腹を痛めながらもその日をただただ待った。結果を待つ2週間の間は、卒業式に参加している時、部屋の掃除をしている時、友達と話している時、どんな時にも結果のことが頭に浮かぶ。お箸やペンをテーブルから落ちそうになったら必死に掴むのは受験生あるあるだろうか。なんでこんな

ギリギリまで受験に苦しめられてるんだと思いつつも、もう悔いはないからどうなっても大丈夫だと自分に言い聞かせていた。

そして中期試験合格発表の日がやってきた。私は結果は1人で見たいと自分の部屋がある2階に上がり、母と祖父母は下の階で待機してもらった。

床に正座し、これまでの色々を思い出す。

ああ、4回もよく受験できたわ。色んな人のおかげだ、ありがとう。自分もよく頑張ったわ、ありがとう。泣いても笑っても現役受験は終わり。これで落ちていたら自分の努力不足だ。浪人しよう、しょうがない。でも落ちたくはない。神様どうかお願いします。私の頑張りちゃんと見えますか。お願いしますよ本当にマジで。

何度目かの落ち着かない時間を過ごし、発表の時間はやってきた。

なぜか思いきり腕を伸ばして、スマホをできるだけ速さけながらサイトを検索し、合格者の受験番号が書いてあるページを押すだけの状態にきた。深く息を吐き、スッとページを押した。

20人の合格者の数字が太いゴシック体で書かれている。

ページを開いて恐る恐る片目で覗く画面の1番上に、私の受験番号を見つけた。

ある、本当にある。

やっと終わった……。

長すぎる受験の戦いがやっと、本当に終わった。私はちゃんと合格していたのだ。家族やデッサン教室の先生方に安心してもらえ、良かったと全身の力が抜けて床に寝っ転がる。

1階に降りて合格の報告をし、家の中はやっとお祝いムードに包まれた。母は私に抱きつき、祖母は嬉しさのあまり電話でお友達に言いふらし、合格発表の1時間後にはすでに近所の人からのホールケーキが届いていた。



## 心のリハビリ

受験が終わった開放感に浸る間もなく、すぐに入学式がやってきて慣れないスーツに身を包み、私は大学生になった。初めての履修登録を終え、授業が始まる。

恐る恐る教室に入り、周りの様子を伺う。ここにいる人みんなあの入試を通過した人達なのか……。そんなことを考えながら辺りを眺めていると授業は始まり、先生たちの紹介に耳を傾ける。美術系の大学とはいえ、奇抜な見た目の子はそんなに多くはない。

大学はどんな人たちがいるんだろう。中学以来のゼロからの人間関係に、楽しみよりも不安の方が大きかった。頑張って受験を乗り越えたのにまた人間関係で悩まされるかもしれない。大学の人にも自分の性格が受け入れられなくてまた一人になってしまったらどうしよう。その心配を吹き飛ばすように初回の授業から近くの友達に声をかけ、知り合った子の知り合い繋がりの子ともお昼ご飯を食べたりして、関わりを増やしていった。もう一人にはなりたくない。

自分を受け入れてもらうことに必死だった。

入学して数週間ほどたったある日、異変に気づく。

みんなが優しすぎる。

授業で会うと、着ている服を素敵だねと言ってくれて、課題の相談にも親身になってくれる。噂話や悪口の話が出てこない。これは上部の褒め合いなのか？そう疑っても、本気でみんな褒めてくる。目が嘘をついていないのだ。

「前髪切ったんだね」と言われたら、それは似合っていないことの裏返しが私の中の常識だ。あとで「前髪切り過ぎでしょ（笑）」と陰で笑われるのが普通で、ああ自分は似合わないんだと思ってしまうのが今までだった。変化は悪口の種だから、常にいつも通りを気にしていた。言われた言葉を素直に受け止めていい環境は本当に久々だった。

友達にこの驚きを伝えると、「今までどんなとこにいたの」と全員にツッコまれる。それくらい大学に入りたての時は中高とは全く違う環境に戸惑いが隠せなかった。ここにいる子たちはなんて綺麗な心を持っているんだろう。みんな何の汚れも知らない天使のようだと思うして

まうくらい日々驚かされてばかりだった。しかしその褒め言葉も、本当に褒めてくれているのか、嘘なんじゃないかとなかなか素直に受け取れなかった私は、

「いやいやそんなことないって」が口癖で、過ごしていた。

入学してすぐ、私は2人の子と仲良くなった。1人は同じ新潟県出身のきょうちゃん、もう1人は地方も全く違う九州から来た、ちか。一生懸命友達作りをしていた私だったが、2人とはひょんなきっかけで行動を共にするようになった。毎日授業で顔を合わせて一緒に昼食を食べたりと仲良くなっていったが、やっぱり自分がいつ爆弾発言をして嫌われてしまうのか不安で、つい友達2人の顔を伺ったり、なんて事のない言葉を深読みしてしまっていた。

6月のある時、私は2人に以前の人間関係で悩んだ時期のことを思い切って話してみた。

知り合って間もないのに、人に不安を打ち明けている自分にびっくりしながら話していた。自分の本音を打ち明けてしまったら引かれてしまうかもしれない。そんな心配が脳内をめぐるのに、口は勝手に動き続けていた。

話し終わると、2人はそんなことが本当にあったのかと驚くと共に言葉をかけてくれた。

「アリスは充分いい子だと思うよ。そんな事する子たちが普通じゃないよ。」

過去に失敗してしまった私を気にせず、今一緒にいる時の私を見て判断してくれている友達言葉にすごく心が落ち着いた。優しい2人にだから言ってみようと思えたのだと思う。その嬉しさと同時に、この考え方の自分に不快感を感じるようになった。

こんな良い子たちに私はなんで疑ったりしてしまったんだろう。長い間いた環境のせいかもしれないが、このままではだめだ。どうにかして変わりたい。人が今何を思っているのか、考えすぎない自分になりたい。そんな思いを抱いて、心のリハビリを始めることに決めた。

## 憧れのサークル

大学といえば、私の中ではサークルが一番に思い浮かぶ。4月の終わりに軽音楽のサークルで新入生歓迎ライブがあり、私は入会するつもりで同級生と見に行くことにした。中高では軽音楽部がなかったので、学生が演奏するのを見るのは初めてだった。サークルはどんな音楽をしているんだろうという高揚感と共に照明が暗くなっていき、ライブが始まった。広い会場に響きわたる大きな音に包まれる。

ドラムのタイトに刻まれる心地良いリズムに、ベースが体の芯まで響くような深い音で支える。そこにギターのジャキジャキとした音色が耳を刺すように突き抜け、ボーカルのメロディーが入り、曲の壮大な世界観が完成する。

楽器一つずつだけで、本当に音楽になっていくんだ。好きな曲を仲間と一緒に作り上げていく先輩たちの姿はすごくカッコよかった。お互いを見合いながら、まだ肌寒い季節の中汗をか

いて演奏するその姿に心を動かされる。

早く誰かとバンドが組みたいと、ノリノリで入会した。

サークルの名前は総合音楽会、通称・総音・と呼ばれている。意気揚々と総音に入ったは良いものの、私はバンドを組むまでの人脈を広められないまま季節は過ぎていった。ただでさえ1年生は毎日の授業や課題で忙しい。その中で気軽に話せてそれなりに音楽の趣味も合い、担当する楽器も別々の同級生を見つけることは非常に難易度が高い。先輩と組むことも考え、月1回開催されるライブに足を運んでみるが、いそいそとやって来た見知らぬ1年生の顔を覗く先輩たちの表情は、中学の時の視線と同じものに見えていた。ついこの間まで高校生だった私にとっては、先輩たちはとても大人だった。田舎でなかなか出会えないようなお洒落な古着を着ていたり、髪色やメイクも洗練されていてお酒も煙草もしていて、いかつくて超怖かった。

あ、歓迎されていない。

そう思い込んだ私はろくに知り合いもできないまま、徐々にライブに行く回数が減っていった。夏にある一泊二日の合宿にも、秋の野外ライブにも参加せずにいた。

楽しい大学生活を送れると思っていたのに、ここは私がいて良いところではなさそうだ。い

つ退会しようかと思ひながら、やめると連絡するのも恐ろしくて静かに幽霊部員になっていた。

1年生が終わろうとしている3月、4年生の卒業ライブが企画されていた。私は久しぶりに連絡した同級生と一緒に最後に見に行つて、それでやめるんだと覚悟を決め、駅前のライブハウスに向かった。4年生は学生生活最後のライブで、この日のために色んな準備をして、想いをこめて演奏していた。バンドメンバーに感謝を伝えて涙する先輩たちを見て、

「なんて素敵なお関係性なんだろう。自分もこんな仲間に出会つてみたかったなあ」と少々せつない気持ちになりながら拍手を送っていた。

卒業ライブも終わり、同級生と一緒に行こうと言われて断れず、飲み会にもなぜか参加していた。飲み会は何十人も人が集まり、色紙を渡したり思い出話をしたりと、賑やかに行われていた。私は1年生同士、すみっこでこそこそと話していた。

そんな時一人の先輩が話しかけてきた。

「ねえねえ、キーボードでさるって前言ってなかったっけ？」

かわいい服を着たその先輩は、いしちゃんと皆から呼ばれている。華奢まがしやだけど、いしちゃん。

先輩とは少しだけ話したことはあったが、いきなり質問されてビビりながら答える。

「あつ、あります」

「じゃあアゲみのキーボードやってよ！一緒にやろうー」

「アゲみ」とは、マジョマジョアゲみという、いしちゃんと卒業する4年生の先輩が組んでいた、主にアニソンを演奏する総音の盛り上げギャルバンドだ。そんなサークルの中心のよいうなバンドの2代目のメンバーに私は誘われてしまったのだ。キーボードも持っていない、小学生以来ろくに弾いてもいないのに私はなぜか気がつくつと、

「え、やります」

即答で答えていた。少ししか話したことがない自分が誘ってもらえたことが嬉しすぎて後のことは何も考えず、快諾してしまっていた。

「ありがとう！キーボードを譲ってくれる人がいるから、その人から貰いなさ」

図らずもキーボードまで手に入れてしまった。

## 自分にかけていた暗示

そうして始まったマジョマジョアゲみは、早くも4月の新歓ライブに出ることになった。1年前は観ている側だったのに、今度は自分が出演する側になった感動と、みんなの足を引っ張らないように練習しなければと言う使命感に駆られ、いしちゃんがお付き合ひしていた人から頂いたキーボードで練習を始めた。

演奏するのは4曲。アゲみの出番は二日間あるうちの一日目で、1番目のトッパーだった。バンドメンバーもベースは4年生のういさん、ドラムは3年生のしおんさん、と全員先輩でライブに何度も出ている人たち。初めての練習はガチガチに緊張していたが、なんとか弾いて帰ってきた。2回目の練習以降はみんなで制服着ようよと買い出しに行ったり、せっかくなら劇もしようといしちゃんが作ってくれた台本にみんなで準備したりと、信じられないくらい楽しい時間が流れ、ライブへの用意が進んでいた。

やってきたライブ当日。先輩たちによってこれまでにないくらいスカート丈を短くしてもらった私は、足元が落ち着かないながらもステージに上がった。

久しぶりに周りの視線が集まる場面はやっぱり不安だ。でも1人ではなく4人なら、ちょっと怖くない。サークル外の友達も応援に来てくれ、ライブが始まった。

照明が光って鍵盤がよく見えない。会場に大音量で流れる自分の音になんとかくらいついていた。演奏中、目線を客席に向けてみると、楽しそうに見てくれる人たちがそこにはいた。なんだか自分が少し受け入れてもらえているような気がして、私自身もどんどん楽しくなっていた。全曲演奏し終わり人生初めてのライブは無事終了した。

私は「キーボードの子」という印象を持たれ、新歓ライブ以降他のバンドからも誘ってもらえるようなり、本格的にサークル活動ができるようになっていった。アゲみでもたくさんライブに出てその度に色んなコスプレをしたり劇をして、楽しくやっていた。

しかし私の心の中では、まだ葛藤があった。

この時間が楽しければ楽しいほど、いつかみんなに嫌われてしまった時にあまりにも苦しい。

大学で人間関係の失敗は二度と起こしたくない。だけど、このままずっと誰かという時は気を張って人を疑ってばかりいて、本当にサークルの人たちと仲良くなれたと言えるのだろうか。変わりたいと決めていたのに、2年生の後半に差しかかっても私は自分のことを何も変えられていなかった。

そんな矢先、転機が訪れる。アゲみの先輩たちとカラオケに行った時のことだった。みんな順番に歌って何周かし、次に自分の歌う曲を選んでいった。先輩たちも知っているであろう良い曲はないか、何の曲なら引かれなかなと、あれでもないこれでもないと探していると、「アリサちゃんの好きな曲を歌ったらいいよ」と、先輩たちが私の焦りを察してくれたのかそう言ってくれた。

きょんととしていた私をよそに、先輩たちは「洋楽歌えるんだっけ」「めっちゃいいじゃん、歌いな歌いな！」画面を覗きながら私よりも楽しんでた。そんな先輩たちの姿を見て、私は考えた。

もうどう思われてもいいから歌ってやれと勇気を出して、がつつり洋楽のレディーガガの曲を歌った。先輩たちは引くどころか、一緒になってたくさん盛り上げてくれた。その後もそれぞれが好きな曲を歌い、みんな楽しい時間を過ごした。私は今、人に受け入れてもらえたんだと、達成感のような感情が巡る。

その日をきっかけに、色んなことに気づかされた。私は一人になることを極端に恐れて他人に合わせようと周りを気にしすぎてしまった。そのせいでどんな本当の気持ちも分からなくなって、自分を出すことができなくなっていった。みんなに置いていかれないよう食らいづくことばかり目を向け、何でも疑って物事を捉え、いつの間にか人が優しくしてくれていても疑心暗鬼になっていた。

こんなに優しくしてくれている人たちになら  
気を使わなくてもいいんじゃないか。

変わるチャンスが訪れているのにも今妥協した歌を歌ったら、  
一生人の目を気にしている自分になるんじゃないか。

しかし小さなきっかけから、怖がりながらも自分自身を出してみると、すんなりと周りを受け入れてくれた。なんて優しい人たちなんだろう。それと同時に、ふとこう考えた。

もしかしたら、私はこんな性格だけど、  
このままでもいいのかもしれない。

誰かと違うことは確かに変かまだけど  
悪くない。

私は私でいて良んだ。

そう考えた途端、今まで自分にかけていた重い暗示から目覚められた気がした。

季節は過ぎ、4年生の2人が卒業を迎え、マジョマジョアゲみというバンドも終わりを迎えた。このバンドの一員になれて本当に良かった。夏になれば浴衣、冬はサンタのコスプレでライブに出ていることを季節が訪れるたびに思い出す。ライブを見てくれる人たちの楽しむ姿と、優しくとびきり可愛い先輩たちと一緒にいたあの時間は、私の中でずっと忘れられない思い出だ。

## 考え方の「実験」

私は自分がこのままでもいいんだと気づけたことに気持ちがあつた。何か表現できる言葉がないか探していた。ある時テレビを見てみると、番組でとある心理学用語についての紹介がされていた。

それは、『自己受容』という言葉だ。

自己受容とは、その人が置かれている現実の状況をありのまま受け入れること。

よく聞く『自己肯定感』は、自分の良い所に目を向け自分を評価しようとする感覚だ。

自分自身の長所を認めてあげることとはとても大事なことはあるけれど、もし自分を肯定するポイントが容姿だったり能力だった場合、達成できなかった時に自分のことを肯定できなくなってしまう。

それに対して自分の良い面・悪い面に関わらず、どんな自分も自分なんだと受け入れることを自己受容という。私はこれがフワフワしていた自分の気持ちの答えだと確信し、情報を集めて少しずつ自己受容ができるように、2つの「実験」を試してみた。

まずは自分の気持ちをとくとき優先させること。

例えば、どうしても一人になりたい気分の中には「今日のごめん」と断ったり、今度は自分が誰かにしてほしいことがある時には「こうしてもらってもいいかな」と聞いてみる、というごく普通のこと。

わがままに聞こえないだろうかと心配していたが意外とみんながいいよ、と快く言ってくれることが分かって「あ、いいんだ」と思った。自分の気持ちに素直になれていることへの嬉しさがこみ上げた。

そして過度な悲観も期待もせず、自分のそのまますべてを受け入れてみる練習をすること。

私の場合、「優しくしてくれている人を信じられない自分なんてダメだ、こんなままじゃいけない」といつまでも変わらない自分のことを否定してしまっていた。そこから試しに、「私

はやっぱり人のことがなかなか信じられないんだな、簡単には変わらないよな」とそのままの自分を受け入れるようにしてみた。そうしてあげると凝り固まっていた思い込みがはずれて、逆に人からの言葉をきちんと受け取れた時、受け取ることができた自分に目が向くようになっていった。

実験を繰り返していくうちにそれは習慣になり、考え方に影響していき、だんだんと明るく考えられる自分になることができた。友達との会話や私自身にも、人にも素直になれているのを実感して嬉しくなった。

やっと私が私の味方になれている。そんな心強さが生まれた。

# 私はグラデーション

本の制作をしていく中で蓋をしてきた言葉や感情と向き合い、それを文字にしていく過程は多くの葛藤があったけれど、最後まで自分と対話し書ききったことで私自身やっと今、私の人生を肯定できた気がする。

今までのことをたくさん振り返ってきて改めて思う。私は言葉で傷つけ傷つけられ、また一方で言葉に救われてきたのだと。思い出してきたさまざまなこととは、常に言葉と共にあった。

よく聞く励まし言葉に宇宙の広さに比べたら人間の悩みなんてちっぽけな

ものだとあるけれど、私の宇宙の中では大問題が起こってるからこんなに大変なんだよと私はいつも思う。

いまだに小さなことですぐ落ち込むし、ちょっとした誰かの行動を勝手に深読みしている時もある。調子の良い日が何週間続いても、全てリセットされたかのように何もかもが上手くいかない日だってある。でもありのままの自分を認める時間が増えていくと、自分を責めるよりも、今感じていることに向き合い、そして次はどうしていこうかと考えられる。上手く生きられない自分のことがだんだんと愛おしく感じてくる。

たくさん間違っって苦しんできたけれど、私はこの人生が愛おしい。

生きていけば、また色んな大変なことが私に降りかかってくるだろう。だけど一つずつ受けとめていきたい。私を渦巻くさまざまな気持ち。

美しく変わっていくグラデーションのように。

## 『私はグラデーション』

制作・編集 箱田有咲

arisahakoda17@gmail.com

印刷 株式会社キンコーズ

参考文献 ・京都市こころの健康増進センター

『思春期のこころを育むためのガイド』

・キズキ共育塾 HP

<https://kizuki.or.jp/blog/communication/>

[self-acceptance/](https://kizuki.or.jp/blog/communication/self-acceptance/)

・松浦弥太郎 『センス入門』