

## 自分らしく生きる

水戸市立第一中学校 三年

菊きく池ち七なな愛み

「これは形も悪いし、小さくて売りものにならないから家で食べよう。」

そうやってビニール袋いっぱい野菜が私の家に届けられました。温暖な気候と、那珂川の豊かな水を利用し、広々とした畑で作られたトウモロコシはとても甘く、祖父母自慢の農作物です。しかし、このように形がいびつだからと、出荷するには小さいからという理由で、商品価値をなくした選ばれないトウモロコシが毎日何十本と誕生してしまいます。私は、食べたからお店に並ぶものと変わらない味なのに、露骨に見た目による選別という洗礼を受けるトウモロコシと人間を重ね、ルッキズムの呪いは野菜にも浸透していることを感じました。

ルッキズムとは、外見を重視し、その外見を理由に人を

判断したり差別したりする考え方をすることです。このように見た目で判断することは、私たちの日常生活においてもよく遭遇し、見た目が良い外見を判断基準とし、あの子はかわいいという考えの定着、メディアでも整ったルックスの人ばかり多く取り上げられているように思います。特定の外見を理想とするイメージを繰り返し強調し、画一的な美の基準をつくりあげること、その基準に該当する人、そうでない人に優劣をつけやすくし、こうした社会がルッキズムを加速させてしまっていることを感じました。

私は鏡を見て、その鏡に映る自分と、自分が思い描く理想の顔とを比較し落ち込んでしまうことがあります。きつとこうして私のように外見至上主義というルッキズムに直面し、不安やコンプレックスをかき立てられてしまい、他

人からの見た目で悩んでいる友達も多くいることでしょう。

人はみかけによらないという言葉があるように、私は人を外見で判断する人にはなりたくないと思ってきました。はじめて私に会う人からの第一印象として私も、

「怖そう。」

「真面目そうに見えるしつまらなさそう。」

と、言われることがあります。それが一緒に過ごす時間が増えていくにつれ、

「たくさん笑うんだね。それにおもしろい。」

と、イメージを変えていき、私と相手との仲は深まってきます。一人の友達として向き合ってくれたからこそ出会える私との距離が縮まるのも感じます。このように、人を見た目で判断し、こうだと決めつけるのではなく、お互いの内面を知ることによって相手を好きになれるような関係を築いていくことが理想です。

今、私は自分のもって生まれた身長や顔立ちではなく、表情やかもし出す雰囲気から他人に与える自分の印象を変えていかなくてもなりません。笑顔を大切にし、親しみやすくもつと話したいと思われるようなコミュニケーションを図り、相手に安心感を与えることができる人に。そして、

人からの評価ばかり気にせず、外見や目で見えるものだけがすべてではないという新しい視点で他者と向き合ってきたと思っています。「他人の目」のものをさして自分を評価したり、よく見せようとするをやめ、「自分の目」で世界を感じ、受け入れ、「自分のものさし」でこうありたいと思うことを目標とし、行動できる大人になっていきたいと考えています。思春期の私は、悩んだり迷ったり、周りの目が気になり心が不安定になることがあります。しかし、私という人間はかけがえのない自分であり誰かと比べる必要はありません。過去の自分も今の自分も受け入れながら、私らしさを大切にし、内面から輝くことのできる人間になれるよう自信を持って生活していきたいと思っています。

