

ヒャダ兄さんが

バリバリで 相談にのりますよ？



ヒャダイン（本名・前山田健一）。音楽クリエーター。1980年生まれ。京都大学卒業後、本格的な音楽活動をスタート。SMA Pや関ジャニ∞、AKB48など多くのアーティストに楽曲を提供している

学校でおちゃらけ、帰宅後に後悔

ども。今月は人間関係のお悩みでした。座談会（*）でも生の声を聞くことができ、自分も考えさせられるトピックでした。夏みかんさん（広島・中2・女子）は【学校で大笑いしておちゃらけてしまって、家に帰ったときに変に思われなかったか、嫌われていないかと後悔します。その後悔がストレスです。周りで見ている人は気にしていないのでしょうか】

今回ね、たくさんのお悩みを見て聞いて共通しているなあ、と思ったことがあって。それは「自分を否定すること」。もちろんさあ、人間は成長する生き物だから現状に満足していたらオシマイだと思

うのね。けど、それと「自己否定」は少し違うと思うな。夏みかんさんもそうだけど、自分が自分らしくいることを後悔したり、ストレスに感じたりしている。

もうさあ、みんな。自分を許してあげようよ。理想が高いのはわかっているのよ。「なりたい自分」ていうのがそれぞれの心のなかにあって、そうなれない自分、全然違う自分を責めることは少しやめてみませんか？ 全部やめろ、とは言わない。だって全く自分を責め



理想高い！ 自分否定するのやめよ

なかったら成長できないでしょ。

だけど、何から何まで「自分なんてダメな存在だ」って否定すると、自分がかawaiiそうでしょ。自分まで自分の敵になったら、誰が味方してくれるのよ？ 誰があなたを褒めてくれるのよ？ 夏みかんさんも、おちゃらけることでクラスが^ほいい雰囲気になってるかもしれないよ？ ムードメーカーとして先生も助かってるかもしれないよ？ すごいよ、それ！

*「人間関係」をテーマにヒャダインさんと読者の座談会を4日に実施しました。来週30日号はコラムを休み、座談会の詳細を掲載します。

