この夏一人で過ごしてみて

中学部二年　カーン　ファティマ

この夏私が頑張って挑戦したことは、一人きり家で留守番したことです。私は、自分の性格上の問題で、一人でいたり、一人で行動したりすることが大の苦手なので、この一人で留守番するということは、私にとってはとても勇気のいることでした。

しかしもう私は中学生なので、このくらいできるようにならなきゃと思って、少しの間いや、私にとっては長時間ずっとひとりで過ごしていました。

なぜこんなに私が一人でいることが苦手なのかというと、私は被害妄想ばかりしてしまうからです。例えば、家に悪い人が来て事件が起こってしまったらどうしよう、火事が起きてしまったらどうしよう、自然災害がもしも起こってしまったらどうしようなどと考えてしまうことです。

特に怖いのは、家で一人でいるときに、い

きなりテレビや携帯などから緊急地震速報がなって、地震が起こることです。

私は、人が聞いて不快に思う音や、不協和音が人一倍苦手なので、それが一人でいることに対して、恐怖を感じる一番の原因なのかもしれません。それでも地震ビビりを克服したくて、八月に何回か、地震の動画を見たり緊急地震速報を流したりもしました。けど余計に怖くなってしまいました。幸い一人の時には何も起こりませんでした。でもその時はとても怖がっていたのを今でもよく覚えています。

これからまた一人になってしまうことがあっても、なるべくこわがらずに勇気をふりしぼって、立ち向かっていきたいと思います。