



## 心の支え

メイ トウ トエ  
MAY THU HTWE

私がこの作文でテーマとするのは若者たちの心を支える方法です。私は親や家族と離れて日本で技能実習生として働いています。最初は母国と大きく違いがある日本で実習するのがとても大変でした。たくさん落ち込んだりもしました。

人によって考えることや感じるものが異なります。同じ外国人でも感じるものが異なります。実習するにあたって言葉がわからないことが最も大変でした。私が言いたいのは誰しも気が落ち込んでいる時は何も決めなくていいということです。なぜならそういう時は否定的な考えしか出ないからです。一人で抱えないで周りの人に相談すべきです。あなたは一人じゃない、友達や家族がいることを忘れないでほしいのです。失敗を怖がらないで前に進んでください。人はいい人もいれば悪い人もいます。いちいち気にして落ち込んでいたら生きていけないと思います。だから誰に何を言われても気にせず、自分自身で再度振り返ればいいのです。泣いて落ち込んでいるだけじゃ何も変わらないことをこの一年間で学びました。

まだ実習が始まったばかりの出来事です。日本語もあまりわからない私は、何をやっても失敗して怒られるばかりでした。怒られるたびに泣いて落ち込んでいました。そうして自信もなくなってしまいました。そんな私を見ていられ

なかった、同じ実習生であり、親友でもある友達はこう言いました。「あなたはいつも否定的な捉え方をしているし、愚痴も多いからこうなっているんだよ。もっと前向きに考えたらどうですか。」親友の言葉を聞いて自分自身のことを振り返ってみました。親友が言っていた通りです。私がやる前から諦めたり、自分なんかにはできないと口に出したりして、いつも一歩引いているのに気づき反省しました。

だから泣いて落ち込んで家族や親友や周りの人たちを心配させるより、皆と楽しく過ごした方がいいと思うようになりました。自分の周りの人たちと仲良くなるのに必要なことは約束を守ること、何をやっても一所懸命であること、時間を守ることです。それを守らないと周りの人たちに信頼されなくなります。どんな難しいことがあっても自分がやるべきことをやり、ちゃんと食べること、寝ることが一番大事です。失敗するのを怖がらないで一歩踏み出してみるのも大事だと思います。済んでしまったことに落ち込んで泣いているより、自信を持って前に進んでいくのが成長にも繋がります。何もできない自分をダメな人間と思うより、頑張ればできると信じて頑張りを続けた方がきっと後悔のない人生になります。私は親友の一言が心の支えになり、自分自信を大きく変えることができました。自分自身が見えない時は、周りにいる人達のアドバイスを受け入れて、元気よく前に進める人が多くなるように心から祈っています。

国	籍	ミャンマー
職	種	そう菜製造業
実習実施者		株式会社クリクエイムデリカ
監理団体		アジアイノベーション協同組合