

## 自分の気持ちを大切に

岐阜県各務原市立桜丘中学校三年

作田 歌音

みなさんは何かを続けて取り組むことは得意ですか。私は苦手です。昔からめんどくさがり屋で何かを続けられた試しなどありません。でも今、私に唯一続けられていることがあります。

それがヘアドネーションです。この言葉をご存知ですか。ヘアドネーションとは、病気や事故で髪の毛を失ってしまった人に向けて、自然な仕上がりのカツラをつくるため、髪を寄付する活動です。髪の毛は3cmから寄付することが可能で、その長さだとショートヘアのカツラをつくることができます。

そんな私がヘアドネーションをしようと思ったのは、小学四年生のときです。同じクラスにとっても髪の毛の長い子がいました。彼女は「ヘアドネーションのために伸ばしている」と話しました。それを聞いた私は、切って捨ててしまう髪の毛に別の使い道があるのだと驚き、友達もやっているのならば、髪を伸ばして寄付することを決意しました。とはいえ、当時の私はあまり深く考えずに始め、自分のことながらもすぐ切りたくなって断念するだろうと思っていました。しかし、結果的には、五年経とうとしている今でも髪を伸ばし続けられています。

なぜめんどくさがり屋の私が、髪を伸ばし続けることができているのでしょうか。それは、その過程の中での考えの変化と、祖母からの大きな影響にあると考えます。

六年生になると、肩にもつかないような長さだった髪は、腰の少し上のあたりまで伸びました。その頃からです。母や周りの人から「そろそろ髪切ったらどう。」「あまり伸びすぎると不潔よ。」と言われるようになりました。私も、毛先が傷んでしまった髪が清潔とはいえないのはわかっていました。考えれば、ただだからだと伸ばし続けているだけでした。そんな私は、二度目の決意をすることにしました。もし自分が寄付してもらおう側の立場だったら、綺麗な髪の方が嬉しいし、気持ちよく使えると考えたからです。今度はしっかりと固い意志で決めました。長い髪でも最大限の綺麗に見える努力をしよう。そこから私は、ヘアケア商品にこだわったり、洗ったあと乾き残しがないようにしたり、丁寧に手入れをするようになりました。すると、友達や周りの人からも綺麗な髪だと褒めてもらえるようになりました。初めて続けて良かったと思えました。ただ友達がやっていたから私も、という気

持ちから、私がやっていることの先には受け取る相手がいるということを感じながら、手入れすることができるようになりました。

もう一つの理由は、祖母との関わりの中にあります。祖母は癌を患い、抗がん剤治療を受けるようになりました。私が中学一年生の頃でした。これまで何度か祖母は癌を患いましたが、抗がん剤治療をするのはその時が初めてでした。抗がん剤により、ショートで綺麗に整えられていた祖母の髪はあっという間に抜け落ちてしまいました。いつも笑顔で振る舞ってくれるものの、だんだん見た目を意識するようになり、祖母は外に出ようとしなくなりました。そのとき、私は初めて髪を失ってしまった人の気持ちを身近で感じました。病気のせいで、本来明るく笑顔が絶えない祖母が変わってしまった。私にはどうすることもできない。そんなもどかしさが込み上がってきました。でも、だからこそ、私がヘアドネーションをやることに意味があると思えたのです。

今、私の髪は80cmほどあります。自分が切りたいところから測っても規定の31cmはとうに超えています。しかし私はまだ髪を伸ばしています。理由は、初めに紹介したように、31cmだとショートになってしまおうのでロングになる50cmを目指したいからです。ロングのカツラを求めている人も多いので、私にできるのならばと思いい、続けています。

このように、めんどくさがり屋の私にもできることや続けられることはあります。ヘアドネーションを通して、誰かにどう思われるかより、自分がどう思うかが大切だと気づきました。見た目や周りの声を気にして髪を切ろうとするのではなく、自分のもっと髪を伸ばしたいという思いを大切にできています。自分の心が動いたことを一番に大事にしてもいいのだと思えるようになりました。たとえ、誰かに否定されたり、とやかく言われたりしても、周りとは比べることなく、自分がやってみようと思ったことを信じて続けることに価値があるのだと私は実感できました。どんなに些細なことでも続けてみると、意外と誰かのために、誰かの励みになっていくこともあります。そして何より自分自身が成長でき、良い経験になります。私はこれからも髪を大切にしていきます。みなさんも、自分にできることを大切にしながら、続けられることを少しずつ続けてみませんか。



もし、自分の意見が受け入れられなかったとき、あなたはどのように感じますか。

中学一年生の頃、班活動について話し合う機会がありました。班員に意見を提案したところ、「それはよくない。」と言われました。その時の僕は、頭が真っ白になり、自分の全てを否定されているような感覚になりました。それ以来、僕は自分の意見をあまり言えなくなりました。何かを提案したり、自分から行動を起こしたりすることが怖い。自分は良いと思っても、相手を傷つけてしまっていたらどうしよう。そんなふうに考えてしまい、動けなくなりました。授業では、答えが分かっているときには発表ができます。

しかし班で自由に考えを出し合うような話し合いになると不安な気持ちになりました。話し合いに怯える：そんな時間を重ねるうちに、いつのまにか仲間との距離が開き、いつも心に何かがつつかえていくようになっていきました。

中学二年生になり、各務原市主催の海外派遣事業に参加することにしました。アメリカの高校を訪問し、現地の高校生が僕たちを歓迎してくれたとき、僕は衝撃を受けました。初対面なのにも関わらず、ハグをして、話しかけてくれたのです。

え。「Nice meet you.」じゃないの。握手じゃないの。僕はこの状況に驚きました。けれど、その時のハグは、とても温かく、安心感が心に広がるのを感じました。「初めまして」というかしまった挨拶ではなく、最初から友達のように受け入れてもらっていることに気持ちになりました。

さらに、現地の中学校を訪問した時。仲間に向かってSDGsのプレゼンを行っていました。英語があまり得意ではない僕から見ても、一人ひとりの主張はしっかりとっていて、思っても強くなるきりと伝わってきました。「自分の思いや考えを、自分の言葉で届けたい！」という生徒の強い意志に、僕の心が大きく動いたのを感じました。

僕は何に怯えていたのだろう。考えがあっても何も言えずに終わる自分好きではない。自分の考えを、堂々と提案できる自分になりたい。話し合いでは、率先して発信できる自分になろう。そう、強く決意しました。

日本に帰ってから、僕はまず、班での話し合いの場で自分から意見を発信

し始めました。すると、僕の意見を真剣に聴き、受け入れてくれる仲間がいることに気付きました。もう一度自信を持ち始めました。僕が最初に意見を出した事で仲間も話しやすい雰囲気になっていくことも自信になりました。そして、「こういう場合はどう思う？」「〇〇さんの意見とここが似ているよね！」初めは不安そうだった仲間の表情も明るくなり、交流を通して質の高い意見になっていくことが分かりました。

そして、中1の頃の自分をもう一度思い返してみました。あの頃の僕は、ただ一方的に自分の意見を伝えるだけで、相手の表情を見たり、相手の考えを受け入れたりできていなかったな。自分の意見を押し付けているのだけの僕だからこそ、相手は受け入れてくれなかったのかな。アメリカで学んだ「相手を受け入れること」。そして、その中で「自分の考えを堂々と伝えること」。どちらも、大切なのだと気づきました。

この経験から僕は、「相手の考えを受け入れること」「自分の意見を発信すること」の大きさに気付きました。そして、自分一人では考えつかないようなことも、仲間と多様な意見を交わすことによって生まれることも分かりました。自分の考えの変化は、仲間に対しても少なからず影響を与えられたのではないかと思います。発言の時、手を挙げるのが不安な仲間に、「手を挙げてみようよ。」と声を掛けます。すると、少しずつ仲間が話し合いに意見を出してくれました。

1年生のころ、班の中でさえ、自分の考えを語ることを怖がっていた僕は、今回、少年の主張大会という大きな舞台で自分の知らない人に自分の考えを主張することを決意しました。それは、さらに自分を進化させるチャンスだと思ったからです。僕はこれからも、仲間のさまざまな考えを受け入れつつ、自分の意見もはっきりと伝えていきます。そして、自らの行動で、周りの人たちをいい雰囲気巻き込み、変えていける人になります。そうしてもっと新しい人自分に、さらに進化した自分に出会いたいです。



## 教育の光と私の願い

岐阜県各務原市立蘇原中学校三年

イクバル ラリナ

私の名前はイクバルラリナです。パキスタンの北にある、スワートという美しい谷から来ました。はじめに、私の父が言ってくれた言葉を紹介させていただきます。

「たとえ声かふるえても、真実を話しなさい。あなたの声は、だれかの希望になるかもしれない。」

この言葉があるから、今日、わたしはここに立っています。小さな声ですが、大きな夢をもっています。

スワートはとてもきれいなところです。春になると、谷には色とりどりの花が咲きます。川の水は青くて冷たく、山には白い雪がのっています。人々はやさしく、笑顔であいさつをしてくれます。でも、わたしの子ども時代は、ずっと平和ではありませんでした。小さいころ、音楽が禁止され、テレビも見てはいけないと言われました。そして、いちばん悲しかったのは、「女の子は学校に行つてはいけない」と言われたことです。わたしはとてもこわかったです。でも、「わたしも勉強がしたい」「わたしにも夢がある」そう思っていました。

マララ・ユスフザイさんもスワート出身の女の子でした。彼女は「教育は私の権利」と世界に向けて声を上げました。その声は、大きな力になりました。私もこの言葉に大きな勇気をもらいました。私も教育の力を信じています。教育は、光です。教育があれば、自分の力を知ることができます。夢を見ることができます。そして、自分を大切にできます。わたしの家族はわたしを応援してくれました。

「勉強すれば、なんにでもなれるよ」と父と母は言ってくれました。日本に来た時、新しい世界が待っていました。言葉・文化・食べ物もすべてが違っていました。同じことが二つありました。

それは、尊敬することの大切さと教育の力です。日本では、いつも私が夢を見ていたものが見られました。それは、女の子と男の子が一緒に学ぶ学校です。みんなに教科書があり、きれいな教室があります。やさしい先生たちがいて、自分が成長できる安全な場所です。私は、クラスのみんなが考えた

り、疑問をもったり、創造したりすることを教えられているのを見ました。そして、何よりも自由を見ました。学校は安心で、心強い場所です。日本は、すべての子供たちに平等で自由になれる教育を与えてくれました。そして、どんなこともできると私に教えてくれました。

私は将来やりたいことが見つかりました。それは、英語の先生になることです。英語が好きだからというだけでなく、他の人が世界中に向けて話せるよう手伝いたいからです。英語は教育やたくさんさんのチャンス、そして世界中の人と友達になるきっかけを開くドアです。

いつかパキスタンに帰り、すべての女の子が安全で自由になれる学校をつくりたいと思います。私は、パキスタンの女の子に「あなたは大切な人です。あなたの声が大切です。あなたの夢はかきません。」と言いたいのです。そして、私の村の親たちに言いたい。「女の子たちに教育を受けさせましょう。女の子が教育を受けることは、家族全員の希望だからです。」と。

私はまだ十四歳です。しかし、私の夢は大きく、希望で満ちています。世界を変えるのに、若すぎることはないと思います。若いからまだまだできることがあります。

私は自分のために話しているわけではありません。今も学校に行けるように待っているスワートのすべての女の子たちのために話しています。教科書を隠さなければならぬすべての子供たちのために話しています。

そして、私はここで、どこに生まれたかに関係なく、すべての人々に語りかけています。

私の人生に光を与えてくれた日本に感謝します。そして、スワート、私に力を与えてくれてありがとう。

私の両親、特に私の声を信じてくれた父に感謝します。



私だけが魅せられる一色

岐阜県各務原市立鷺沼中学校 三年

布俣 百々果

私の人生は、気づいたら絵で溢れていました。最初は二歳頃。裏紙に丸を描くことから始まり、毎日毎日、何十枚と夢中になって描きました。そのうち、風呂用のクレヨンを使い、壁中に絵を描くようになりました。描くことが大好きで、思いついたことは何でも際限なく描き続けました。そういう、ほとんどの時間を絵に費やしてきた人生を、私は今、誇りに思います。

私は美術部に所属しています。私にとって絵を描くことは、特技や趣味というより、絵を描くことでしか出せない自分と出会う時間のような気がします。それは、自分の気持ちと真つすぐ向き合える時間でもあります。絵を描くときは直感を大切にして、自分の「描きたい」と思いついたことを、そのまま形にします。何のルールも制限もない、真つ白な画用紙に向かうと、目の前に無限の宇宙が広がっているようでわくわくします。

私は、どの作品にも本気で取り組んできました。描いている途中で、どうしても納得できなくて、泣いてしまうこともあります。でも、絶対に諦めたことはなく、何度も何度も作り直しました。そうやって完成した作品は、時間と感情を注ぎ込んで生まれた「私にしか魅せられない色」の絵です。

こうやって描き続けた私は、自分の作品で全国大会に出場することができました。題名は「唯一無二の羽」。個性が受け入れられる多様性社会になってほしいという願いを込めて孔雀を描きました。孔雀の羽の色で一人一人の個性を表現し、羽の模様を描くときには、一人ひとりの物語を想像しました。どんな人にもその人にしかない羽があります。だから、孔雀が大きく羽を広げる姿で、自分らしく堂々と生きる人々を表しました。この作品を見た誰かが、「自分は自分のままでいいんだ」と思ってくれるように、そう願って描いた孔雀は、未来を信じて羽を広げているように見えました。この作品をつく

るために、夏休み、私は時間を忘れてのめりこみました。夢中になって絵を描く時間は楽しく、その時出せる自分の力の全てをぶつけました。

この作品で全国大会への出場が決まったとき、顧問の先生は自分のことのように喜んでくれました。友達や周りの人たちも、一緒に喜んでくれました。たった一人で絵と向き合う私の周りには、多くの人がいてくれます。

けれど、「絵の全国大会なんて、何がすごいのか？」と言う人がいました。私は言い返そうとしましたが、涙を流しながら絵と向き合ってきた時間や、何度悩んでも諦めずに描いてきた覚悟を、うまく言葉にできませんでした。自分の「本気」がうやむやになってしまったようで、悔しくてたまりませんでした。

「本気」という言葉は、誰もが簡単に使っているものではありません。何かに本気になった人だけが、胸を張って使える言葉です。私が信じる「本気」とは、自分の人生の一瞬一瞬をかけて全力で向き合うことです。

絵に本気になるというのは、ただうまく描くことでも、人に褒められるように描くことでもありません。自分が心から納得できるまで、作品と向き合い続けることです。描き始めるときは、うまくいくかなんて分からないし、途中で何度も迷ったり、自信をなくしたりします。でも「これでいいや」で終わらせず、何度も何度も描き直してやめない、自分の思いをこの絵に全部ぶつけるといふ気持ちで、手を動かす、そうやって描き続けて完成した作品は、ただの絵ではなくなり、そのときの自分そのものになる、それが絵に本気になるということだと思います。

私はこれからも本気で絵を描きます。努力を重ね、弱さから逃げず、人としての強さと深さを増していけたら、その時に生み出されたものが、自分しか魅せられない色です。



皆さんは、周りの人と違う意見を言うことができなかった、周りの人がしていないから、と自分がしたいことをすることができなかった、そんな経験はありませんか。

私は、小学生の頃、他の子よりも背が高い子でした。そのおかげで、他の子よりも少し速く走れたりといいことがあって、背が高いことが自慢でした。けれど、あるとき、同じクラスの女の子から、

「女の子なのに背が高いんだね。」

と言われたのをきっかけに、自慢に思っていた気持ち之急に消えていききました。そして、周りの子と違うことを怖いと思うようになりました。それまでできていた、挙手をして発表すること、少し変わった好みを言うことが、途中でできなくなりました。

では、周りの人と違うことはよくないことなのでしょう。背が高いことも、好きなことも、全部私の一部です。また、人は一人一人、違う人間なのだから、意見も人の数だけあります。だから、「違う」ということは、いろいろな意見を聞けたり、自分には無い個性が見えたりと、とても面白いものなのです。全員が、意見や好きなことがそっくりそのまま同じだったら、きつと毎日がつまらないでしょう。「違う」ということは悪いことではなく、楽しいことなのです。

それなのに、私は、人と違うことを怖いと思ってしまいました。「違う」ということを楽しむためには、違いを理解し、互いに尊重できるようにならないといけないと思いました。

中学一年の社会科の授業でオセアニア州の単元を学習しました。オーストラリアには、ヨーロッパの国々から多くの人が移民してきていますが、最近ではアジアからの移民の割合も増えているそうです。そのため、様々な文化を持つ人々によって社会は成り立っています。一方、他の地域からの移民の急増に反発する動きもあります。そこで、それぞれの文化を尊重し合う、多文化社会を目指しているのだそうです。また、それまで差別されていた、先住民のアボリジニの人々に対する政策が見直されて、権利が尊重されるように

なったり、日常的にアボリジニの文化に触れる機会があつて、多様な文化に関心を持つ人が増えていたりしているのだそうです。このように、オーストラリアでは、文化の違いを尊重し合うことを目指しています。

それに対して、私たちは、違いを認め合うことを目指すどころか、少し変わった性格や好みを受け入れられず、悪口を言ってしまうことがあります。私も、値段の高い文房具を使っている人に、

「お金の無駄じゃん。」

と馬鹿にするようなことを言ってしまったことがあります。しかし、もしかしたら、その人は、その文房具が好きで、私が推し活などに使うお金を文房具に使っただけなのかもしれません。一番良くなかったと思うのは、それを悪いと思わずに言葉にしてしまったことです。相手が嫌な思いをするかもしれないと思っていれば、変えることができますが、気づかずに口にしていたら、次も同じようなことが起きてしまいます。みんなで楽しく話をするには、無意識に誰かの個性を笑うような発言をしてしまうかもしれないということを常に意識して、一言一言の言葉を選ぶことが大切だと思います。

人は、一人一人違った個性を持っています。自分と違うから、新たな発見があるし、自分の考えも深まります。しかし、そんな素晴らしい個性をみんなが怖がらずに表に出すことは、容易なことではありません。それは、自分と違うと、それを理解することが難しいからです。けれど、理解できないからと何もしなかったら変わっていきません。まずは、理解しようという意識をもつことで、少しずつ関係が変化していくと思います。また、自分と違う相手を馬鹿にして、人を悲しませる言葉を発していないか、日頃から意識して、言葉を選ぶようにすることが重要だと思います。

一人一人が、違うということを理解し、尊重しようとするのが、怖がらずに自分の個性を出せる関係への一歩になると考えます。



## 私とヘルプマーク

岐阜県各務原市立稲羽中学校 三年

伊藤 由菜

みなさんは、ヘルプマークを知っていますか。ヘルプマークとは、外見では分からない障害・病気をもつ人が周囲に支援が必要なることを示す目印です。最近、私は線維筋痛症という病気を通じてヘルプマークについて知ることになりました。以前まではヘルプマークというものには全然興味がなかったけれど、実際に自分自身が病気を抱えることで、初めてその重要性を実感しました。

最初に、線維筋痛症とは何かを簡単に説明します。この病気は、全身の筋肉や関節に痛みを感じる慢性的な病気です。私も毎日のように体がだるく、痛い思いをしながら生活をしています。特に、学校に行ったり気圧が低かったりするときには体調が悪くて思うように動けないことが多いです。そんな時こそ、周りの人や友達がどれだけ私の状況を理解してくれるかがとても大切だと感じます。

私がヘルプマークに興味を持ち始めたのは、いつも通っている病院の先生にヘルプマークについて教えてもらったからです。先生からは、私と同じように目に見えない病気の人たちがヘルプマークをととても大切に行っていることや、支援が必要としていることを細かく教わりました。それだけでなく先生はヘルプマークをもつことで、周囲の人々に自分の状況を理解してもらい、他の人たちも病気について考えるきっかけを与えられることができると教えてくれました。そこで私は先生のすすめもあり、最近ヘルプマークをもらいに行きました。

私はヘルプマークを知ってから、友達や周りの人にもっと優しく接しようと思いがけて生活をしています。それは、私がサポートを必要としているときに周りの人が気づいてくれることの大切さを今まで以上に深く理解したことで、今度は私も周りの人が困っているときに手を差し伸べることができるのではないかと考えるようになったからです。

現状、ヘルプマークはまだまだまだあまり多くの人には知られていないと思います。事実、病院の先生に話を聞くまでは私もヘルプマークについて全然知りませんでした。ですが、線維筋痛症になり、それまでの生活とは違った生活を経験したからこそ、もっと多くの人にヘルプマークの重要性を理解してもらいたいと思うようになりました。

ヘルプマークは支援が必要な人にとつての「助けて」のサインです。しかし、それはそのサインを多くの人に知ってもらえなければ「助けて」のサインではなくなってしまうです。そのため、支援が必要な人の周囲の人やもっと多くの人に、このサインを理解してもらうことが大切です。多くの人がこのサインを知ること、この社会が誰にとつても豊かで温かいものになっていくと思います。

また、ヘルプマークはただの物理的は助けただけではなく、心の支えになります。周囲の理解があればヘルプマークを持つ人は、自分が支援を受けることに対して抵抗を感じにくくなり、より安心して生活できると思います。最後に、私がこの病気になり、実際にヘルプマークをもつようになったことで感じていることを伝えたいです。

私はこれからも周りの人に思いやりを持ちながら、自分の状況を理解してもらえようように努力していきたいと思っています。この社会では、自分が思っている以上に助けを必要としている人がたくさんいると思います。なのでこれから、多くの人が周囲の人たちに目をむけて、助けが必要な人がたくさんいることを忘れずにいるべきです。そして、ヘルプマークの存在を知り、理解を深めていくことで私たちの社会がもっとたくさんの思いやりがあふれる場所になっていくことを願って、私はこれからも自分の病気や生活とたくさん向き合いながら、生活をしていきたいです。



自分が自分であるために

岐阜県各務原市立中央中学校三年

鈴木 陽菜梨

頑固で負けず嫌い。友達や家族が大好き。一人の時間が好きだけど、ずっと一人は寂しい。ちよつと指摘されるだけですぐ泣きたくなる泣き虫。昔のことばかり引きずってしまう。これは自分が思っている自分だ。

リーダーシップがある。よく周りを見て動ける。なんでもできそう。誰にでも優しい。これは周りから見た自分だ。

同じ「自分」でも視点を交えるだけでこんなにも違う。周りからはいいように見えているみたいだけど、実際の私は全然完璧ではない。リーダーシップがあるどころか、自分から話しかけに行くことすら苦手。「どうしよう」と悩むばかりで自分から動くことができない。自分が思う自分と周りから見た自分は大きく違うみたいだ。どうしてこれほど大きな「違い」があるのだろうか？

それは、これまで私が自分を「伝える」ことをしてこなかったからだ。これは自分の性格、好きなもの、好きなことだけに限った話ではない。自分の意見を周りの人に伝えられず、結局周りの人の意見に合わせてしまったこと。「周りからの期待に応えなきゃ」とプレッシャーを感じ、「NO」が言えなかったこと。そんなことばかりだった。

中学一年生の夏休み明け。私は生徒会執行委員に立候補しようとしていた。自分の「生徒会に入ってみたい！」という意思のもと、私は立候補を決意した。もちろん立候補したからすぐになれるわけでもなく、公約を練ったり、選挙活動をしたりしなければならなかった。それは、自分が思っていたよりも大変なことだった。生徒会のことだけならまだしも、テストや検定試験のための勉強もこなさなければならなかった。忙しい日々が過ぎていった。

そんな日々を過ごしていたある日、仲の良い友達と遊ぶことがあった。そ

の友達に、生徒会のこと忙しいということ、勉強もしなくてはならなくて大変だということ、その時に思っていたことを少し吐き出してみた。そこからだろうか。自分の中にあつたいろいろな感情が溢れてきた。友達と解散し、家に帰り、私は泣いた。多分、苦しかったんだと思う。私は誰にもこの苦しさを言えず、自分の中に溜め込んでいたんだと思う。学校では「どう？公約いい感じ？」「陽菜梨さんなら大丈夫だよ」と言われ、家では「もうすぐ試験だけ大丈夫なの？」「勉強したほうがいいんじゃない？」と言われる。全然大丈夫じゃない。大丈夫なわけない。公約だつて初めて考えるからどうしたらいいか分からないし、勉強だつてやらなきゃいけないのはわかっているけれど、学校のこともあつてどうしたたらいいか分からないし、もう何も手につけられない。そんな思いだった。

一週間ほど経つたある日、母に「なんかあつたでしょ。話してみてよ」と言われた。私は思っていたことを正直に話した。学校のことも勉強のことも思っていたことを言葉にして伝えるということはちよつと難しかった。でも、自分の言葉で自分の口から伝えたことで少し気持ちが楽になった。

このことがあつてから、私は少しでも自分のことを「伝えよう」と頑張っている。「伝える」を大切に始めてから、変わったことがいくつもある。自分の趣味のことを伝えたら、共通の趣味をもつ新しい友達ができた。勉強の進め方を両親と話し合い、自分の意見を伝えたことで自分に合った勉強方法を見つけることができた。今までの自分だったら、何も言わず、周りの人に流されていたかもしれない。たった一言を伝えるだけで周りの出来事が変わっていく。もつと「私」を知ってもらえる。まだまだ自分のことを言葉にして「伝える」ことは苦手だけど、これからも自分を周りに伝えていきたいらいいなと思う。

「伝える」ことは周りの人と共存していく上ですごく大切なことだ。



見えない辛さ

岐阜県各務原市立緑陽中学校三年

平林 丈虎

「なんで休んでいたの。」学校や部活に久々に行った時、よく聞かれます。僕には潰瘍性大腸炎という持病があります。

この病気は簡単に言くと、腸の中で炎症が起きて、腹痛や下痢、血便が出る病気です。薬により症状が軽くなるので、治ったり悪化したりをくり返します。ひどい時だと一日に二十回以上トイレに行くことにあります。だからトイレに間に合わなかったらどうしようという不安から症状がある間は学校や部活を休んでしまいます。僕はこの病気を幼稚園の時から持っていて慣れてきてはいるけれど、今でも辛さは変わりません。腹痛が辛いのはもちろん。それ以外にも影響はたくさんあります。

お腹の負担になるものは避けて好きなものを食べられません。学校や部活に行けなくて勉強や運動が僕だけ置いていかれます。病気自体だけでなく、薬にもたくさん影響を受けています。僕の飲んでる薬は強力で、症状を抑えてくれる代わりにたくさん副作用があります。

まず、成長が止まります。周りのみんなが成長期でどんどん背が伸びている中、僕だけ薬のせい以身長が低いままで。合唱などみんなと並ぶとき、僕とみんなの背の差が目に見えて分かるため心が痛くなります。また、背の低さをからかわれることもあります。からかうと言っても、病気を理解してくれただうで親しみを込めたからかいのときと、普通に悪口のとときがあります。悪口を言われるたびに、病気を恨んでしまいます。

次に、胃が大きくなります。胃が大きくなるせいで食べても食べてもお腹がすきます。けれども、病気のせいで食べてはいけなないのでとても辛いです。

さらに、顔がパンパンにむくみます。その顔で学校に行くとみんなにからかわれることがあります。

薬のせいで体だけでなく、心も傷つけられます。こんなに薬に苦しめられているのに、薬をやめることはできません。なぜならまた症状が悪化して学校や部活に行けなくなるからです。

こんなにたくさんさんの辛さがあるのに、この辛さがみんなには伝わりません。この病気は見た目では分からない病気なので一見周りからは元氣そうに見えるからです。僕が病気を持っているのを知っているのは家族、先生、信頼できる友達ぐらいです。ある友達は「丈虎くんの病気を治したい。だから医者になりたい。」と言ってくれました。その言葉がとてもうれしかったです。このような数少ない理解が僕の心の支えになっています。

現在、日本には二十万人以上の潰瘍性大腸炎患者がいるといわれています。だからこの少年の主張によって、より多くの人に知ってもらいたいと思います。僕のような症状に苦しむ人たちの支えになってもらいたいと思いました。

僕は今この病気と前向きに向き合っています。この病気にたくさん苦しめられているけど体調が良い時は悪い時の分も友達と楽しい時間を過ごしたいです。

もし僕がこの病気になっていなかったら、きっと気づけなかったことがたくさんあります。見た目では分からない辛さを抱えている人がいること、病気と戦う勇氣、そして支えてくれる人のありがたさ。病気になっていない僕ならこんなこと気づけていません。病気を持つことで強くなれた気がします。

これからもきっと病気に苦しめられます。でも、この病気の悪い所だけでなく、良い所も見つけていきたいです。なぜなら僕の一部であり、僕を強くしてくれたものだから。



これまでに自分が「太りすぎている」「ダイエットしなくちゃ」と考えたことがある人はいいますか。このように考える人は、とても多いと思います。私の周りでもこのように考えている人はたくさんいます。しかし、この考えはとても恐ろしい考えなのです。現状、特に若い女性の中で見た目を気にしすぎるあまり過度なダイエットを行い、痩せすぎや栄養不足になっていることが問題となっています。

私は、この「痩せていること＝美しさ」という誤った認識を改め、「本当の美しさ」を多くの人に知ってほしいと考えています。

厚生労働省の調査では、若い女性の五人に一人が、BMIが十八・五以下である「痩せすぎ」という結果になりました。また、内閣府の調査では、「痩せたい」と思う女性の割合は、小学一年生は三十五・五%、小学六年生は五十・五%となっています。小学生の中にも私と同じような考えを持っている人が多くいることに驚きました。

痩せすぎは人体に大きな影響を与えます。食べ盛りである小学生がダイエットのために食べるのをやめてしまったらどうなるでしょうか。成長に必要な栄養が摂れず、悪影響であることは明らかです。他にも、月経不順や骨密度の低下、免疫機能の低下が起こります。そして、影響は次世代にも及びます。早産、低出生体重児、胎児合併症の頻度が高まるからです。実際に若い頃の無理なダイエットが原因で骨密度が低くなり、骨折を何回も経験された方もいるそうです。現に私も中学一年生の頃に過度なダイエットをしていました。食べないダイエットです。結果はすぐに表れ、一週間で効果を感じることができました。しかしその後、これまではあまりあまりなかった体調不良が増えたと感じるようになりました。このダイエット方法は食べないことで一時的に体重が落ちるだけであり、食べる量を戻すとすぐ体重が戻ってしまいました。体重が戻っても体調不良はすぐには治りませんでした。

なぜ、このような問題が深刻化してしまっているのでしょうか。それは、メディアと人々の価値観が大きく影響していると思います。例えば、雑誌で服を紹介しているモデルやダイエット方法などを話しているインフルエンサー

ーを見たことがありますか。このような形でメディアに登場しているほとんどのモデルやインフルエンサーのBMIが十八・五以下である「痩せすぎ」です。若い女性はこのような「痩せすぎ」であるモデルやインフルエンサーを見て「私もこんな風に可愛くなりたいな」とか、「私も痩せたいな」などと考えてしまうのではないのでしょうか。これが問題のひとつであると私は考えます。今、多くのメディアやSNSが痩せていることを美としています。そしてそれを見るほとんどの人が「痩せているほど美しい」という価値観をもつてしまい、このような深刻な問題になってしまっています。

そんな中、他国ではその問題に対する処置が行われています。例えばイタリアでは、BMIが十八・五以下であるモデルのファッションショー出演が禁止されたり、フランスではインフルエンサー規制法が制定されていたりしています。日本でも、外見に囚われない考えを持つ人が活躍の場を広げ始めています。例えば、ガールズグループなどはみなスタイルがいいイメージがありますが、身長も体重も参加条件には入らないというガールズグループオーディションが行われています。このような活動が行われている一方で、まだまだ痩せすぎへの意識は低く、具体的な規制にはまだいたっていないのが現状です。

そこで私は「本当の美しさ」について考えるようになり、二つの考えに辿り着きました。一つ目は、「人と比べずに自分の心も身も大切にすること」です。今までの自分は誰かと比べて落ち込むことがとても多く、自分を大切にできていませんでした。人と比べず今の自分でのいいのだと思えた時、これまでもより気が楽になりました。二つ目は、「心の底から笑顔でいられる自分になること」です。何事も努力する、誰かへの不満を言わない、思いやりをもつ。当たり前のことを当たり前にできる自分、そしてそれを誇れる自分になり、心の底から笑えるようになることが私は大切だと考えました。美しさを求めることは悪いことではありません。しかし、もしここに、見た目を気にしすぎて辛い思いをしている人がいるのなら、私と一緒に「本当の美しさ」を目指しませんか。私は少しでも多くの人が本当に美しい自分になれることを願っています。



## ルッキズムと向き合う

岐阜県各務原市立桜丘中学校 三年

小野 珠璃

「あの子は顔が小さくて可愛い。」

「あの子は細くてきれい。」

「あの子は肌が白くてうらやましい。」

現代社会において「ルッキズム」という言葉が注目を集めています。これは外見によって人を評価し、差別する価値観や行動を指す言葉です。このルッキズムは私たちに「美しく、そして見た目が良くなければいけない」という見えない、そして肌で感じるようなメッセージとなるのです。

私も、そんなルッキズムに影響を受けた一人です。学校で友だちと話しているときも、「あの子は細くてきれいだな」とか「髪型が可愛いな」と無意識に他の人と自分を比べていました。SNSで自分と同一年くらいの人たちが投稿するキラキラしていて「映える」写真を見れば見るほど、自分の外見の足りなさにばかり目が行くようになってしまったのです。

そして、その自信のなさは、いつしか、「細い自分にしか価値がない」という偏った考えに変わっていききました。当時は自分の感覚がずれているとは少しも思っておらず、あるのはただ体重を落としたいという気持ちだけ。何を食べるにもカロリーを気にしたり、ルールを作って制限したりすることで徹底的に体重を落とそうとしました。しだいに食べることは恐怖に変わり、食事を避けることが多くなりました。かと思えば、夜になって我慢の反動に耐え切れず、我を失って家中の食べ物を暴食してしまうこともありました。そして、その罪悪感で頭がおかしくなりそうで、翌日は何も食べない生活を繰り返していました。そんな生活を続けたせいか、どんどん体重が落ちていききました。周囲から「痩せた？」と言われる嬉しさが、さらに私の行動を正常化していききました。

しかし、理想を追い求めるほど些細なことでもイライラするようになり、周りの人に冷たく当たってしまうことが多くなりました。理想の体型に近づいたはずなのに、毎日がまったく楽しくない。私を思ってくれていることですら、おせっかいに感じてしまう。こんなはずじゃなかったのに…。毎日が虚しさでいっぱいでした。

そんな私に手を差し伸べてくれたのが友達です。

「じゅりって決めたことちゃんとやるからすごいよね。」

私の内側をちゃんと見てくれたその言葉が、壊れそうだった心にスツと入ってきました。「とりつくるわれない私のことを認めてくれるひともいるんだ」と。それから、自分の内面の良さを見ることができるようになりました。おせっかいと思ってしまったことも「ありがたい」と思えるようになりました。

「細くていいな」「可愛くて羨ましい」

他人の見た目の良さしか目に入らなかった私が、「自分をしっかり持っていてかっこいい」「苦手なことにも向き合っていてすごい」と他人の内面の良さに目を向けられるようになったのです。

今でも見た目に対するこだわりが消えずに苦しくなるときもあります。食べることに對する不安も消えたわけではありません。しかし、今は見た目だけでない自分の良さをちゃんと知っています。今の自分のことが大好きだと胸を張って言い切れます。

見た目で苦しんだからこそ、自分自身も相手のことも、外見だけで決めつけ否定したくない。内面を認めてくれた友達のような存在に私もなりたいたい。そして、私たちの生きる社会も誰かの外見ではなくその人の内にある優しさや強さに目を向けられる場所であってほしい。そう願っています。過去の私が欲しかった言葉やぬくもりを今度は私が届けられるように。



## 命の大切さ

岐阜県各務原市立稲羽中学校 三年

田中 美玲衣

「死ね」私は最近、学校生活でその言葉をよく耳にするようになりました。皆さんは言ったことはありませんか？自分の思うようにならなかつたとき、イライラしているとき、雑談をしているときなど、時間や場面を問わず軽々しく使っている人がとても多いと感じます。私には理解ができません。なぜそんなにも軽々しく使えるのか。もしその言葉で本当にいなくなってしまうたら：そう考えると口が裂けても絶対に言えません。だから私は、皆さんにも絶対に「死ね」という言葉を軽々しく使わないでほしいということを伝えたいです。

私が強くそう思うようになったのは中学二年生の出来事がきっかけにあります。私は昼休みに親友とバレエをしていました。そのときは、何気ない普通の昼休みが二度と忘れられない昼休みになるとは思ってもいませんでした。私と親友は昼休み終了のチャイムが鳴り、走って玄関にもどっていききました。親友はすごい勢いのまま走っていたため急に止まることができず、扉に手をつきました。しかし運悪く、手をついた部分はガラスでした。勢いよくガラスに手をついたためガラスは割れ、親友は腕から沢山の血を流していました。そんな出来事が私の目の前で起きてしまったのです。

ついさっきまで一緒に遊んでいた親友が、大けがをして救急車で運ばれている。私は理解がいかず色々な感情で頭がいっぱいになり、気がつくとも涙を流していました。今はとても元気な親友ですが、そのときは「もしかして命に何かあったのでは…」と考えこんでしまいました。次の日も、その次の日も、親友は学校に来ず、心配な日が続きました。

やっと学校に来たとき、私は親友がどれだけ大切な存在なのか、親友が隣にいてくれることがどれだけ幸せなのか身をもって実感しました。

私は親友とけんかをしてしまったとき、今でもこの出来事を必ず思い出します。そうすることで、隣にいてくれるだけでありがたいことなのに私は何をけんかしているんだという気持ちになれ、仲直りができません。

皆さんも親友とけんかをしたり、友人関係に困っていたり色々な悩みがあると思います。そんなときこそ、「隣にいてくれること」はとても幸せなんだ」

ということを思い出してください。すると自然に、「けんかなんかしていたらいけないんだ。今を大切にしないと。」と前向きな気持ちになれると思います。私は今まで「死」ということについてあまり考えたことがなく、遠い存在のものだと勝手に思い込んでいました。しかしこの出来事によって「死」は一歩間違えると身近なものになってしまおうということが分かり、色々なことを考えるきっかけとなったのです。

親友が学校を休んでいる期間、私は無理に笑って自分をごまかしたり、一人で作業をする時間が増えたり、中々いつもの学校生活・いつもの自分にもどれず苦しかったです。少し時間が経ち、親友が学校に来たら私は元の自分にもどれ、立ち直ることができたのです。でも、もし自分の大切な人がいなくなってしまうたら。考えるだけで辛いです。人間である以上必ず起こってしまうことです。もしそうなら私は、自分を見失ってしまいい、立ち直れないと思います。だからこそ、私は「死ね」と簡単に言えてしまう人が理解できないのです。「死」のことについて想像し考えたのなら絶対口に出すことができない重みのある言葉だと思うからです。

私はつい簡単にその言葉を言ってしまう人達に考えてもらいたいです。自分が口にしたせいで本当にいなくなってしまうたらということ。そしてその辛さを。言ってから後悔してしまうのは遅いです。だからこそ後悔をしないように考えてから発言をするべきだと思います。

さらに、「死」はいつかは起こってしまうことなので、今この瞬間を全力で楽しむべきだと思います。友達が隣にいる時間、大切な人としゃべっている時間、今は何気な時間でもいつかはなくなってしまう時間です。そんな時間のありがたみが分かったので、そう思うようになりました。

私はこれからの人生の中で、悩むことがあったり、困難にあたりたり、沢山のことがあると思います。その度にこの出来事を思い出して、生きていくことはとても幸せなことだと考え、その瞬間を大切に、全力で楽しんでいきたいです。



私の母は日本人で、父はカナダ人です。そのため、私は子供のときから混ざり合った文化の中で生きてきました。

幼い頃には、英語で話すところじろじろ見られたり、からかわれたりしました。

小学生の頃は、日本語が分からなくて英語で話すと、誰かの悪口を言ったと誤解されることもありました。周りの子たちと見た目が違うこともあり、自分と周りの子を比べて、自分のことが嫌いだった時期もありました。

外国のアニメやテレビ番組を見ていたため、みんなと話がかみ合わないことが多く、周りの子からはノリが悪いと思われてしまいました。そんなことがあり、私も自然と会話に入れなくなりしました。「なんでみんなと同じようになれないんだろう。」といつも考えていました。

私がみんなと違うことをすると「ここ日本だから。」と言われるだけで、私の行動の理由を聞いてくれないこともありました。私が違うことをするのは、日本とカナダの文化に違うところがあるからです。けれど、その説明を聞いてもらうこともできず、私は日本に住んでいる以上、みんなが考える「日本人」にならなければいけないと思うようになりました。

小学生の頃からあった英語の授業では、発表することが嫌いでした。英語の発音がみんなと違っていて、そのことでみんなにばかにされている感じがしたり、違うことが恥ずかしいと思ったりしたからです。

中学生になり、挙手回数を増やすキャンペーンがあつて、英語の授業でも仕方なく挙手をする、当てられてしまいました。とても緊張しながら発表すると、私一人だけがみんなと発音が違い、挙手したことをひどく後悔しました。ところが、授業が終わるとクラスの子に「すごいねー英語を話せてか

っこいい！」と言われました。私はびっくりして、本当にそう思っているのかなと信じられませんでした。けれど、その後も英語の授業での私の発表を聞いて、周りの子がほめてくれる度に、少しずつ「私はこのままでいいのかもしれない」と思えるようになっていきました。

今、私は、ハーフでなければよかったとは、まったく思っていない。そして、「違うこと」は決して悪いことではないと考えています。違いがあるからこそ、新しい発見や魅力があるんだと思っています。

日本の生活には、世界の文化が溶け込んでいます。食べ物、ファッション、イベント、今ではすっかり日本の日常になじんでいます。元々は海外から入ってきたものが多くあります。日本では、これまで様々な文化の交流があつたからこそ、今の多様な暮らしがあります。

文化の交流は、簡単なことではありません。文化というのは、分かりにくい部分が多くあります。違う文化をもつ人々には、「なぜ？」と思うことばかりかもしれません。けれど、「違い」を尊重し合うことが、お互いを受け入れることになり、少しでも理解しようとするれば、そこにある美しさや文化をつなぐ人々の思いに気づくことができます。

私はハーフだからこそ、早くから「違い」と向き合うことができました。文化は一つ一つがユニークで、その価値を他国と比べて上下をつけるものではありません。「違い」があるからこそ、美しさを感じることができます。互いの文化を受け入れることで、人々は学び、つながって、世界は成長します。

世界はこれからも進化していきます。その中で、「違い」で溢れる様々な文化を否定せず、興味をもったり、自分から経験したりすることが大切です。自分の文化の美しさを知り、世界中の文化の美しさと交流し合う、それが私たちがつくる未来の世界です。



## 英語で話す楽しさ

各務原市立那加中学校三年

加藤 由奈

皆さんは、英語で話すことは好きですか？私は大好きです。

私は去年各務原市の海外派遣に代表生徒として行きました。そこで見たり聞いたりしたものは言い表せないほどすごかったです。合格通知が届いた時は嬉しく、行くことが待ち遠しかったです。また、行く前にはホストファミリーの高校生と楽しくメールでやりとりをしました。時差があるので返事が来るのは一日後になってしまいう時がありました。自分で使える英語を最大限に絞り出してコミュニケーションを続けました。また、ホストファミリーへの日本のお土産を考えるとわくわくして「会いたいー」「もっと話したいー」という思いが溢れてきていました。そんな気持ちの中、ついに会う日がやってきました。

ホストファミリーと話すのに、もちろん日本語は通じず、英語だけなので緊張してしまい、文法がバラバラだったと思います。でも一生懸命わらわらとしてくれるホストファミリーに感謝でいっぱいでした。また、自分が伝えなかったことを、ジェスチャーなどを通して、想いが通じ、それから話が続いた時、もっと話したい！もっと上手になりたい！という達成感に似た感情が溢れてきました。ホストファミリーの子は日本語が少し喋れる子だったので、日本語を教えたり、逆に相手から英語を学んだりして言語交流をすることができました。私が言いたいことが言えない時は言えるまで待つてくれたので、話しやすかったです。

私は初め、自分は英語が話せて、外国人ともコミュニケーションが出来ると思っていました。しかし、実際本場に行ってみると話すスピード、表現の仕方が私の想像を超えていて、とても驚きました。それと同時に、自分の英

語力を試すチャンスだと前向きに考え、わからないことがあれば、お店の人や近くにいる人に自分から話しかけるようにしました。中には日本語を知っている人や、スマホで翻訳して助けてくれる人もいて、人の優しさ、思いやりをたくさん感じることができました。

ホテルでも、初対面の人が「Did you fun?」と声をかけてくれて、一日一日がとても充実した日々になりました。私が話しかけた人も話しかけてくれた人も、みんな温かくて、いつかその恩返しができたらいいと思います。

英語に限らず、私は学校の授業中、恥ずかしさが勝ってしまい、自分から発言するのが苦手でした。でも、アメリカではウジウジしていても何もできないうということ、身を持って知りました。その経験から、今では少しずつですが、自分の意見を発言したり、クラスメイトと積極的に交流したりするようになり、授業も楽しくなってきました。これからもこの挑戦を続けて行きたいです。

私の従兄弟は今、アメリカに住んでいて、もうすぐ日本に帰ってきます。その前に一度アメリカに行ってみたいと思っています。そのためにも、もっと英語を勉強して、話せるようになっておきたいなと思っています。

そのために、積極的に英検を受けたり、学校にいる先生の先生と会話をしたりして、英語の力をさらに伸ばして行きたいです。また各務原市にはホームステイの受け入れ制度があるので、高校生になったら、それに参加して、同年代の人たちと交流したいと思っています。

英語は話すと楽しいです。だからこれからも学び続け、多くの人と英語でコミュニケーションをとっていききたいです。

Let's all enjoy English together!!

Thank you for listening.



「辛いときこそ笑え」

岐阜県各務原市立川島中学校三年

森 多江

父はいつも私にこう言います。試合中も、練習中も。笑う余裕なんかあるもんか。なんで楽しくもないのに笑う必要があるんだ。この時の私は、まだこの言葉の本当の意味に気付いていませんでした。

私は、バドミントン部に所属しています。私の父はそのコーチを務めています。二年生の五月に行われた市大会。中体連のシードを決める大切な試合の決勝戦。コートの中には父の姿がありました。

「流れがいい時も悪い時もとにかく笑え。ここまできたなら勝つしかないだろ。」

父は私にそう言いました。また言ってるよ、笑ったから何なんだよ。でもその時は、怒られるのも嫌なので適当に笑って誤魔化しました。

相手は一つ上の学年。しかもクラブチームに所属している。相手の方が練習量も力も圧倒的に上。私たちとは比べ物にならないほど辛い練習を乗り越えています。到底私たちが勝てる相手ではありません。川島中が勝てるわけがない。会場にいる全員がそう思っていたでしょう。実際私もそう思っていました。しかし、父だけは違いました。「私たちなら勝てる」と心から信じているようでした。父の気持ちに応えたい。緊張で笑える余裕なんてない。けれど、せっかくなら楽しく試合をしたい。その一心で私は笑顔を作りました。ミスしても、流れが悪くても…。すると、不思議なことに楽しくなくても、自然と心が晴れているのを感じました。気持ちが前向きになるとプレーにも影響が出ます。ミスが減り、悪い流れをすぐに断ち切ることができました。そして、これまでの自分たちを超える力を発揮することができました。あと一点。あと一点で優勝。もう気持ちで押しきるしかない。緊張で落ち着ける訳がないけれど、ドキドキと高鳴る鼓動をおさえ、ゆっくりと深呼吸をしました。絶対勝てる。そう信じて、笑いました。それは人生で一番楽しい試合でした。結果は市大会優勝。その時初めて父の言葉の意味が少しだけ分かったような気がしました。父の言葉がなかったら間違いなく、私たちは勝

つことができなかつたでしょう。

ある日、そんな父が癌になりました。足に二十センチほどの腫瘍ができていたのです。抗がん剤治療のため、入院を繰り返していました。家に帰ってきた父は、全身の毛が抜け落ち、腕は点滴の痕でボロボロ。変わり果てた父の姿に私は戸惑いました。心が痛みました。あんなに元気だった父は、今、病氣と闘っているんだと思い知らされました。

しかし、不思議に思ったことがあります。見た目は変わっていたけれど、それ以外は普段通りの父だったのです。将来のことを考えると不安もあったでしょう。家族のことや自分のこと…。しかし父は、辛い闘病生活の影すら感じさせない、いつも通りの笑顔で私に笑いかけてくれました。家族に心配をかけたくない、子どもの前で弱い自分を見せたくない。そして、何より「辛いときこそ笑え」父が私たち家族に何度も伝えてきた言葉の意味を、今、まさに「生き方」で示してくれているように感じました。

手術日の前日。病院から一本の電話がかかってきました。「手術でとるはずだった骨をとる必要がなくなりました。」医師も驚くような奇跡でした。辛いときも笑って、自分自身を保ってきました。父は笑顔で病氣と闘い、奇跡を掴み取ったのです。

みなさんは、どんな状況であっても「変わらずに大切にしたいこと」はありますか。私の父にとっては、「辛いときこそ笑え」という言葉が、それにあたります。私は、そんな自分の人生を貫く「生き方」ができる父を心から尊敬します。そして、そんな父のように自分の信念を見つけ、いつでも揺らがな

いでもそれを大切に生きる生き方をしたいと思います。

「辛いときこそ笑え」父が私に教えてくれた言葉。それは、父の信念そのものです。命に関わるような、極限な状態であっても、自分の信念を貫き通した父を見て、その言葉を、私も自分自身の「生き方」にしていきます。どれほどの逆境にあったとしても笑顔で立ち向かい乗り越えていきます。

そして自分にこう言い聞かせ続けます。

「辛いときこそ笑え。」



## 「感謝」を払う

岐阜県各務原市立蘇原中学校三年

廣瀬 彩乃

一日約九千円。みなさんは、これが何の値段か分かりますか。

総務省統計局の「妻の勤労等時間(週全体の一日平均)」によると、夫婦・子供世帯の母親の平均の家事の時間は四時間三十三分。家事代行サービスを利用したときの一時間の金額は、二千円程度。つまり、冒頭でお話ししたこの九千円という値段は、家事にお金が支払われた場合の一日の平均金額になります。

皆さんは、家事をしてきている家族に、これだけの金額を毎日支払おうと思うでしょうか。多くの人が、お金を支払いたいとは思えないと思います。もちろん、私は、家事に「お金」を支払ってほしいと言っているわけではありません。私は、こうした家族の支えを当たり前だと思わないでほしい。家事に「感謝」を払ってほしいのです。

私の母は、毎朝五時半に起床し、朝食やお弁当を作っています。朝から家事を行い、仕事に出かけます。夕方の六時半すぎに仕事から帰ると、休む間もなく、夕食の準備にとりかかります。夕食後も、片付けや洗濯などを行い、眠るのは十一時半ごろです。母はよく「疲れた」「体が痛い。」と言います。私は子供の前で言わなくてもいいのに、と思うことがあります。

しかし、先ほどの総務省統計の家事時間が、四時間半ということを含めて考えると、私の母にはたったの一時間しか自由な時間がないということがわかります。

小学生の頃、私は洗濯ものをたたむ家事を手伝っていたことがありました。

しかし、お手伝いをするということは、私にとっては正直面倒で、一週間もつづきませんでした。それに、その手伝いを始めた理由も、お小遣いが欲しかったからです。みなさんにも同じような経験があると思います。でも、私の母は、毎日、私がおこなっていたささいなお手伝いとは比べものにならない量の家事をしてきています。お小遣いがもらえるわけでもないのに。

みなさんの家族も同じではないでしょうか。家庭によって負担の大きさに差があるとは思いますが、みなさんの家族にも同じように家事を行っていている人がいると思います。家族が家事を行ってくれていることが当たり前だと思っはいませんか。家事は無償労働であり、お金が払われることはありません。それでも、私たちのために家事を行ってくれている家族。私たちが支えてくれている家族に「感謝」を伝えることが大切なのではないでしょうか。

中学生である私には、「お金」を払うことはできません。それでも「感謝」を伝えることはできます。みなさんにも「感謝」として、自分ができる家事を行ったり、小さなお手伝いをしたりすることができると思います。食事のときには、「いただきます」や「ごちそうさま」を言う。使ったものは散らかしたままにせず、もとの場所へもどす。

そんな小さな当たり前のことでもいい。みなさんも家族や、自分を支えてくれる身近な人への尊重の気持ちを忘れず、「ありがとう」の「感謝」を払ってみてはどうでしょうか。



## 個性を認め合う多様性社会

岐阜県各務原市立緑陽中学校三年

荒深 那奈

皆さんは、多様性の理解が重要視されるこの時代について、どんな考えをもっていますか。私は普段から、自分と人とを比べるのではなく、自分は自分だと前向きに考えるようにしています。しかし、他からの視線に悩みを抱えている人も多いのではないのでしょうか。価値観が人それぞれ異なる社会で、私たちは個性とどう向き合っていくとよいのでしょうか。そして、誰もが自分らしく生きられる社会を創り、よりよい未来を築くためにできることは何でしょうか。

多様性の時代を生きる、私たちの在り方。それは、一人一人の個性を尊重し、様々な価値観を共有して認め合うことだと私は考えます。そう考えたきっかけは、中学校一年生の時の合唱練習にありました。

私は、歌うことが得意でしたが、自分の周りには歌が苦手な友達も多かったです。そこで、自分の得意を活かして、友達に歌い方のアドバイスをしました。すると、相手にも合唱を楽しんでいると思ってもらうことができ、そこに大きな喜びも感じました。そのときに、相手の「合唱が苦手」という考えを否定せずに認めて、その個性と付き合いながら、ともに励み、成長に向かうことの素晴らしさを学びました。一人一人が個性を尊重すれば、良さとして伸ばしていくことができる。これは、私が願う、誰もが安心して暮らせる社会にも繋がります。

それでは、多様な価値観への理解を深めるためにはどうしたらよいでしょうか。自身の感情を確実に表現し、信頼関係を構築するためのコミュニケーション。深い自己理解のもと、相手を尊重する心。自分にとっての当たり前前は、他人にとっての当たり前前じゃないと思う意識。完璧を求めすぎず、柔軟に物事を捉える姿勢。どれも、常に強い意識が必要です。だからこそ、この世界

で生きる私たちが少しずつでも貢献できるとよいです。

では、多様性を認め合うことの良さは何でしょうか。それは、集団としての団結力の高まりと成長です。今年の体育祭練習の時に、運動にずっと苦手を感じている友人がいました。私は、ここでも自分の運動の得意を生かして「こうしたらいいんじゃない？」とアドバイスをしました。ただ今回は、ただのアドバイスではなく、運動をした時に生まれる「個人差」に着目しました。友人の体力面は、その子本人の「個性」でもあり、そこを変えようとするのは難しいです。そこで、練習の方法を工夫して、本人の体力面以外のところで補うことができるようになりました。本番では、今までで一番の成果を出すことができました。結果だけでなく、集団としての団結力も向上しました。今回の体育祭を通して、運動に苦手を感じていた仲間も、「楽しい」と思うことができたのです。

自分の個性を認め、伸ばそうとすることで自己肯定感が高まり、自信を持って行動することができそうです。さらに、他者の個性を認め、尊重し、理解を深めることで互いに喜びを分かち合い、人として成長することができそうです。異なる個性を持つ人々が集まる集団だからこそ、そこに創造性を加えることで、新しいアイデアや発想が生まれて、集団の質を高めることができます。強いチームワークが生まれます。自然と足りないところは補い合うことができるようになります。さらに発展すると、個性を認め合う社会が生まれ、多様性が尊重され、誰もが自分らしく安心して活躍できる、より豊かな社会になると思います。

誰もが生活しやすい社会に変えていくために、一人一人の理解が必要です。社会に生きる私たち一人一人の行動が、貢献しようとする意識が大切なのではないでしょうか。この作文が皆さんの心に届き世界がもっと向上することを、私は強く願います。

