

「静かな時間の中で」

各務原市立鵜沼中学校 三年 田村 竜也

私は一人で過ごす時間が好きだ。にぎやかな場所や友達と過ごす時間も楽しい。ハンドボールの練習や試合のあとに仲間と試合について話をする時間。学校からの帰り道に友達とおしゃべりをしながら下校する時間。しかし、それ以上一人でいる時間はもっと楽しい。そしてなにより私自身にとって大切なものだと思っている。

学校が終わって家に帰って、自分の部屋で過ごすとき、私は安心する。誰かに話しかけられることも、周りの目を気にする必要もない。その中で、今日一日を思い返したり、自分の好きなことをしたり、これからのことを考えたりしている。そうしていくうちに、頭の中が自然と整理されていく気がして、不思議と気分が落ち着いてくる。

かつての私は休み時間は図書館に通い、ただ本が好きで、本が読みたくて、図書館で一人の時間を過ごしているだけだった。そこには一人の時間を大切にしようとする意識はなかった。小学校五年生のとき、足を怪我した。登下校は車での送迎。放課後はすぐ家に帰る生活だった。そんな中で、一人で過ごす時間の意味を考えられるようになってきた。そこにはただ楽しいだけではない、何かがある。

しかし、私の周りでは「一人でいることは寂しそう。」「友達がいらないのか。」といったイメージを持っている人が多いと感じる。実際に私も仲間から「なんで一人でいるの。」と聞かれたことがある。その時、うまく答えることができなかったけど、内心では少し違和感を覚えていた。「せつかく学校にいるんだから、周りの人と関わってみたら。」と言われたこともある。確かにその通りだとは思いますが、一人でいる事はそんなに悪いことなのだろうかという疑問が浮かんできた。

私は一人の時間は「孤独」ではなく、「自分と向き合うための時間」だと思う。誰かと一緒にいる時間、私はどうしても周りの人に合わせたり、空気を讀んだりして行動している。しかし一人でいるときにはそうしたものを解放されるのだ。自分の本当の気持ちや考えに正直になることができるのだ。一人で

過ごす時間の中で、リーダーに立候補してみようと考えた。勉強や学校のことでも悩んで、解決策を考えた。ひとりでいる時間だったから、決意を固めること、目標を持つことができた。この時間があつたから、私は友達と関わる時にも無理をせず、自然体でいることができるのだと思う。誰かという時間を否定するつもりはない。仲間というから、自分以外の人の考え方を知れる。新しい発見もある。誰かという時間も、大切なのだ。

今の社会はいつでもどこでも誰かとつながることができる。スマートフォンを開けば、すぐに友達と連絡を取ることができるし、SNSを見れば誰かの日常が流れてくる。それはとても便利で楽しいことだと思う。しかしその中で「常に誰かとつながっていなければならない」という空気が生まれていると思う。そして一人でいる時間が少なくなつて、自分自身と向き合う時間が減つてしまっているように感じている。

だからこそ私は一人でいる時間を大切にしたいと思う。一人でいる事は決して弱さではない。ゆっくりとした時間をすごしたり、趣味に没頭したり、好きなことができる。この時間があるから、自分自身を見つめ、そして成長するために必要なことを考えられる。この時間があるから、私は心を安らげ、落ち着かせ、そして毎日の生活を充実させることができるのだ。人と関わることと同じくらいに、一人でいることにも価値があるはずだ。

これからも私は、自分のペースで、一人時間を楽しみ、この時間を大切にしていきたい。もし一人の時間は怖い、という人がいたら…無理に一人になる必要はないと僕は伝えたい。ただ、一人でいるときはそこにしかない魅力がある。一人でいることを恐れるのではなく、自分と向き合うからこそ出会える、新たな自分があるはずだから。



「悩みのち、快晴」

各務原市立川島中学校 三年 永井 晴

みなさんは、この数字を多いと思いますか。

内閣府の調査では、日本ではおよそ八割以上の人が、日常生活の中で悩みや不安を感じているとされています。僕も、その一人です。悩みや不安を感じるのは、これまで何度もありました。

例えば、幼稚園のころ。みんなと仲良くしたい。でも、仲良くできず、教室の隅で一人、黙々と遊んでいた時期がありました。

また、小学校低学年のころ。授業中、先生の質問の答えが分かっているのに、答えることが怖くなり、答えられず、他の誰かが答えてしまい、チャンスを逃してしまふ。やりたいのに動けない。まるで霧に包まれ、前に進めない自分が当たり前でした。皆さんにも、こんな経験はありませんか。そんな僕の背中を押してくれたのは、一つの言葉でした。

小学四年生の学級活動で、学級委員を決めるときのことです。誰も立候補せず、教室には重たい空気が流れていました。そのとき、先生がふいに僕に言いました。「晴さん、やってみてよ。」

その一言で、教室に広がっていた空気が、一気に自分に向かってきた気がしました。人前に立つのは怖いし、自分なんかやっているといいはずがない。頭の中には不安が雲のように広がっていました。そんなとき、クラスメイトの声が聞こえてきました。「晴ならできるよ。」

その言葉は、不思議と力をくれて、僕の中の雲を少しずつ動かしてくれました。僕は、恐る恐る、手を挙げました。すると次の瞬間、クラスのみんが一同にこちらを見て、こう言いました。「ありがとう。」

一瞬、時間が止まったように感じました。次の瞬間、青空が広がり、光が差し込むように心がぱっと明るくなりました。

「誰かのために頑張りたい」心から、そう思えた瞬間でした。それから僕は、少しずつ挑戦できるようになりました。

中学生になり、さらに大きな挑戦として、クラスや学校のリーダーに立候補しました。しかし、現実には甘くありませんでした。思いが強すぎて周りが見えなくなり、班長たちとの話し合いで、感情的になってしまい、「もつとちゃんとやってよ」、「どうして呼びかけてくれないの」と、強い言葉をぶつけてしまいました。相手は黙り込み、その沈黙が、どしゃぶりの雨のように僕の心に降り続きました。

「自分は何をしているのだろう」そう思いながらも、どうすればいいのかわかりませんでした。授業開始のチャイムまで、あと少し。それなのに、教室はざわわわしていました。僕は勇気を出して、

「こういうとき、呼びかけをしてほしい」と、班長に伝えました。すると、一人の班長がすっと立ち上がり、こう言いました。「ありがとう。やるよ。」その一言をきっかけに、もう一人、また一人と動き出し、授業が始まる前に、全員が席につくことができました。うまくいかなかったも、誰かの役に立てる。そう思えました。

そして、中学生最後の体育大会。僕たちのクラスは、大縄跳びに取り組んでいました。しかし、最初は全然うまくいきませんでした。「ちゃんと跳んでよ」「今のまっすぐにできたでしょ」そんな言葉が飛び交い、練習後にはどんよりとした重たい空気が流れていました。

そんな時、僕らの団長が、縄に引っかかってしまった友達に向かって、「大丈夫、次いこう！」と声をかけました。すると別の人も、「いける、いける！」「パッション！」と声をかけ始めました。

すると不思議なことに、少しずつ記録が伸びていきました。失敗しても励まし合い、成功したらみんな喜び。そうして、バラバラだった気持ちが、一つにつながっていききました。

そして迎えた本番。「せーのー！」みんなで声を合わせ、大縄を跳び続けました。二十回、三十回と回数が増えるたびに、クラスの声も大きくなっていきます。そしてついに、今までで最高記録を出し、賞を取ることができました。結果発表の瞬間、みんな大声あげて喜びました。どんよりしていた空に光が差し込み、雲が一気に晴れていくような気持ちでした。

言葉の力は偉大です。その偉大な力に僕自身、何度も支えられてきました。学級委員に挑戦したときも。仲間とうまくいかなかったときも。体育大会で不安になったときも。誰かのたった一言が、僕の背中を押してくれました。

未来をつくるのは、「特別な誰か」ではありません。僕たち一人一人の、小さな行動です。あいさつをすること。明るくなる言葉をかけること。そんな当たり前の言葉が、誰かを前へ進ませる力になる。僕は、そう信じています。今日、自分の周りにいる誰かに、「ありがとう」を伝えてみてください。その一言が、誰かの心の雨をやませ、明日へ進む勇氣になるかもしれません。そして、その優しさが広がっていくことで、心が温かくなる未来へ、快晴な未来へ。そんな未来を共に作り上げていきましょう。



「自分でつかむ未来」

各務原市立桜丘中学校 三年 渡邊 笑佳

朝一番初めにすること、それはスマートフォンのアラームを止めることだ。

その後、無意識に近い状態でSMSの通知を確認し、YouTubeを開いて動画を見始める。朝ご飯も動画を見ながらである。朝ご飯だけではない。服を着替える時も、髪を結ぶ時も、移動するときでさえ使ってしまった。こんな生活をしているのは私だけではないはずだ。今やスマートフォンはただの通信機器ではなく、私にとって身体の一部となった。この魔法のように便利な道具が、私の生活にどのような影響をもたらししているのか今まで考えたことがあっただろうか。

スマートフォンを持つよきは何かと考える。最大の良きは、すべての情報を誰でも自由かつ簡単に手に入れることができることだ。本や人からしか得られなかった専門の知識でも、今は検索すればものの数秒で手に入る。近くにいない人ともリアルタイムで文字のやり取りをしたり、写真を共有したり、顔を見ながら会話したりすることができる。何かに挑戦するためにかかるコストが減ったということだ。私たちの可能性は文字通り無限大になったのだ。

その一方で今、この瞬間を大切にできていないのではと感じている。美しい夕日に遭遇した時、まずスマートフォンを取り出す。そして、画面越しに景色を眺める。今、この瞬間しか見られないものを見つけた時、その場の空気感を十分に味わえているのだろうか。写真に残しておけば、いつまでも忘れないでいられる。しかし、肉眼で景色を見て、空気の匂いを感じ、風や鳥の声を聞くことの大切さに気づけているのだろうか。

スマートフォンは思考にも変化を与えている。どんな情報でも簡単に手に入れられる反面、答えを導き出すための力とその忍耐を削いでしまった。かつて、わからない問題に出会えば、教科書や辞書を開き、公式を覚え、解き方を知り、原理を知り、知識となった。今はその場しのぎの答えだけを求めて、すぐに答えが返ってくるインターネットを使ってしまう。時間が経つことに敏感

になり、思考力を弱らせ、長時間の作業を苦手にした。本当の気づきと学びは、答えをただ覚えるだけでは得られない。

メッセージアプリを使えば、いつでもどこでも誰とでも繋がれるようになった。一見良いものに見えるが、常に誰かと繋がっていないければ不安になるという強迫観念を生み出した。返信が返って来ないことに不安を覚え、友だちのSMSを常に追う。それに不満を持ちつつ、慣れてしまった。そんな毎日に疲れてしまった私がいた。近頃、デジタルデトックスという考え方が広まっている。これは、スマートフォンを触らない時間を作り、身体を休める試みのことだ。私もそれを試してみた。

スマートフォンを常に見ていたせいで狭いと思っていた世界は、私が思うより広かった。空高く飛んでいる鳥、飛行機。道端に規則的に並ぶ大きな木々。すれ違う家族の楽しそうな顔。自分がいつも歩いていた道にはこんなに美しいものが溢れていた。友だちと対面で話してみると、自分の悩みなどどうでもよくなっていることに気づいた。

スマートフォンは使い方次第だ。大切なのは、本当にその選択をして後悔しないかを考えることではないか。私は嫌なことを見て見ぬふりをし、そんな自分を肯定してほしくてスマートフォンにすがっていた。そのせいで、たくさん傷ついた。けれども、辛いことも自分のためになることならば、噛みしめて受け入れていくことが人としての成長だと思う。画面ではなく、自分の目に映るものに目を向ける。スマートフォンという便利な道具を使いこなすこと。それが、自分らしく生きるということだと思う。



「誇りを胸に」

各務原市立那加中学校 三年 尾関 宏太

部活動の時間が待ち遠しい。そう感じられたのはただ単にハンドボールが好きだからではない。

最近、中学校の部活動は大きく変わりつつあると感じている。これまで当たり前のように存在していた部が人数不足で合併したり、廃部になったりする例も増えている。また、全国中学校体育大会においても、実施競技の見直しが進み、長い歴史を持つ競技でさえ存続が危ぶまれていると聞く。こうした変化にどのように対応していけばよいのかなどと考えていくのは、私たち中学生では難しい。ただ、私はまぎれもなく、いつでも、部活動の時間が待ち遠しいのだ。

私はハンドボール部に所属している。入部した当初は、ハンドボール部で良い結果を残すぞという明るい気持ちを持っていた。しかし、その反面ハンドボール部に所属していた兄から、

「ハンドボール部を舐めとったらあかんぞ。」

と言われるなど、引退する最後まで続けられるか不安があった。最初の頃は、コーチから教えてもらったことをすぐに実行できないことが多く、とても難しいと思っていた。それでも、先輩や仲間たちが、プレーの姿でハンドボールの格好良さを日々伝えてくれた。練習は決して楽ではない。走り込みが多く、練習で足の筋肉が切れてしまうのではないかと思う日もあれば、シュートが一本も入らずにこのままではチームの役に立たないと落ち込む日もある。それでも、仲間と声を掛け合いながら乗り越えていく時間は、何にも代えがたいものだ。試合で点を決めたとき、みんなで喜び合う瞬間の高揚感。負けたときに落ち込みながら、「次こそは」と誓い合う時間。そのすべてが、私にとって大切な経験になっている。

また、部活動を通して学んだのは、技術だけではなく、挨拶や礼儀、時間を守ることの大切さ、仲間を思いやる気持ち。どれも当たり前のようでいて、実

際に身につけるには時間と経験が必要なことばかりだ。練習前に全員で声を揃えて挨拶をすること、道具を大切に扱うこと、後輩に優しく教えること。そうした一つ一つの積み重ねが、人としての成長につながっていると感じている。ただ、もし、部活動の時間が減ってしまったら、こうした経験をする機会も減ってしまうのではないだろうか。スポーツの技術は、クラブチームなどでも学べるかもしれない。しかし、学校という同じ場所で、同じ時間を過ごす仲間とともに築いていく関係や、日々の中で自然と身につけていく礼儀や責任感は、部活動が一番多く得られると感じている。そのぐらい、私は部活動には大きな感謝がある。何よりも、部活動があることで、中学校を背負わせてもらっているという、貴重な経験は何にも代えられない。

だからこそ私は、部活動の形が変わっていく今、その価値をもう一度見つめ直したい。どうすれば今、仲間、先輩と充実した時間を過ごすことができるのか考えていきたい。また、三年生として、私たち自身も、その限られた時間の中で何ができるのかを考え、全力で取り組んでいきたい。

部活動には、ただの活動では終わらない力がある。同じ学校の仲間とともに努力する中で生まれる絆、自分の限界に挑戦する中で得られる自信、そして、人として大切なことを学べる時間。それらは、青春を後悔なく満喫できたという清々しい良い思い出になったり、これからの人生を支えてくれる大きな財産になったりするはずだ。

これから、部活動ではなくクラブで活動する人たちにも伝えたい。部活動で学んだ礼儀や、大切な気持ちを知ることができる環境は自分たちの力で、作れるのだと・・・そして、つくってほしいと願っている。



「いただきます」

各務原市立中央中学校 三年 木村 麟

私には夢があります。獣医になるという夢です。小学4年生のときに殺処分される動物たちがいるのを知り、救いたいと思ったことがきっかけでした。でも、私は毎日肉や魚を食べています。蚊が飛んでいたら潰します。蟻を踏んづけてしまったこともあります。殺処分される犬や猫は助けたいと思うのに、他の身近な命からは目を背けている。命は平等だとわかっていたはずなのに、無意識に差別していたことに気づいたのです。だから私は、「生き物の命の重み」について、改めて考えてみようと思いました。

私は、殺処分をなくすべきだと思っています。「引越し先がペット禁止だから」「世話が面倒になったから」。こんな人間の都合で殺される動物がいるなんて、絶対におかしいです。でも、「駆除される熊」とは何が違うのでしょうか。「街に降りてきて危ないから」「人を襲うかもしれないから」。これも人間の都合です。熊は可哀想なはずですが。でも、熊を駆除せずに放っておけば、人間にとって脅威になります。つまり、人間の主観で定められた「必要な殺し」と「不要な殺し」が存在しているということです。

例えば、「鳩」と「鶏」はどうでしょうか。命の重みは同じはずですが。しかし、鳩は「鳥獣保護法」という法律で命を守られているのに対して、鶏は人間に消費される家畜として、殺されるために生きています。鳩を殺したら法律で裁かれるのに、生まれた時から檻に閉じ込められ、その上で殺されていく鶏の肉がスーパーに売られていても、誰も疑問を抱きません。こんな事実を前に、両者の命は本当に平等であるといえるのでしょうか。

人間は他の命を奪わなければ生きていくことができません。牛や豚、魚や植物、ときには害虫や害獣など、生きていくために向き合わなければいけない命はたくさんあります。これは自然界の仕組みとして、ごく当たり前のことです。また、人間が不要な殺しに対して情を動かさず、殺処分に反対したり鳩を守る法律を作ったりすることも、決して悪いことではありません。ただ、私たちは「生きるため

に多くの命を犠牲にしている」という現実から、逃げてはいけなく思うのです。では、私たちはこの現実に向き合っていけば良いのでしょうか。

私は、命を奪って生きているという自覚を持ち、その罪悪感と抱えて生きていくべきだと思います。命は平等だとわかっていながら、差を作ってしまう。そんな矛盾を受け入れ向き合っていくことが、奪った命に対する唯一の誠意なのではないでしょうか。情を動かすことで、救える命もあります。でもだからこそ、「奪わなければいけない命」があることを忘れてはいけなく思うのです。私は獣医になります。「全ての命を平等に救いたい」というあの日の理想と、「命を奪わなければ生きていけない」という現実。その両方を背負って、目の前にある命と向き合う道を目指し続けます。

このように自分なりに考えていく中で、気づいたことがあります。「いただきます」という言葉には、今私が話したこと、その全ての意味が込められているのではないのでしょうか。生きるために抱えている矛盾と罪悪感、現実に向き合っていく覚悟、そして命への感謝。「いただきます」というこのたった一言に、表しきれないほど多くの意味が隠されていたのです。だから私は、いつもなんとなく使っていたこの言葉を心から大切にしていきたいと思いました。そして、私たちが生かしてくれている命に感謝し、敬意を払いたいと思いました。皆さんは、この話をどう感じたのでしょうか。この問いに正解はありません。だからこそ、皆さん一人一人がどう命と向き合っていくかを、一度考えてみてほしいです。



「剣道人口減少の今、剣道の魅力を伝えたい！」

各務原市立蘇原中学校 三年 杉山 そよ花

日本の伝統文化の一つであり、長い歴史の中で受け継がれてきた剣道。単に技術を競うスポーツとは異なり、礼儀や精神力、人としての在り方を学ぶことができるという点に大きな特徴がある武道です。

しかし最近では、世界各国での剣道人気の高まりに反して、日本での剣道人口は減少しているといわれています。少子化によって、子供の数自体が減っていることに加え、スポーツや習い事などの選択肢が多様化していることも挙げられます。サッカーやバスケットボール、ダンスといった気軽に始められる活動が増えたことで、あえて剣道を始める人が少なくなっているのが現状です。

私も最初はそうでしたが「厳しい」「防具の臭いが気になる」「竹刀で打たれるなんて痛そう」といったイメージがあることも、剣道人口減少の一因だと考えられます。さらに防具を揃えるための費用や、夏場の暑い中での稽古など、始める前からハードルが高いと感じてしまう人も多いのではないのでしょうか。

このような状況の中、私は中学校に入学してから剣道を始めました。

部活動見学の際には、先輩たちが優しい雰囲気ですて迎えてくれました。しかし稽古が始まると、それまでの様子とは打って変わり、大きな掛け声と竹刀がぶつかり合う音、そして足を踏み込む音が同時に響き渡る、圧倒的な迫力。そんな姿はかっこよく、憧れをもちました。

最初は竹刀の持ち方すら分かりませんでした。構えの姿勢すらぎこちなく、足の動かし方も思うようにできず、何度も戸惑ったことを覚えています。同じ学年の女子は私一人。男子には経験者もいて、自分だけが遅れているように感じて焦り、悔しい思いをすることもありました。

そのような中でも毎日の稽古を重ねるうちに、少しずつ身体が動くようになり、できることが増えていきました。最初はただ先輩たちについていくと必死でしたが、次第に一本を取るためのタイミングや、間合いを考える余裕も生まれてきました。そして、初めて面が決まり、一本を取ることができた時：

「大きな拍手や先輩たちの声が聞こえてきました。その瞬間、「これまでの努力が報われた！」「次、もう一本！」と大きな自信につながりました。

剣道の魅力は技術だけではなく、剣道では「練習」とは言わず「稽古」と言います。なぜ「稽古」なのでしょう。

「稽古」は、ただ技を身に付けるだけではなく、先生や先輩からの教えや先人の知恵を学び、心と体を鍛えて自分を成長させる。という意味も込められています。

私はこの「稽古」を通して、剣道に真剣に向き合い、より深く理解し、自分の成長につなげたいと考えました。

この「稽古」に、仲間と一緒に声を出しながら取り組むことで、自然と一体感が生まれ、強い絆が生まれます。厳しい稽古の中でも励まし合い、支え合うことは、他の競技ではなかなか得られない貴重な経験です。

特に印象に残っていることは「礼に始まり、礼に終わる」という剣道の基本的な考えです。

試合や稽古の前に必ず礼をすることで、相手への敬意を大切にすることを教わりました。

剣道では、ただ勝ち負けだけにこだわるのではなく、自分を律し、相手を尊重する姿が求められます。

このような精神的な学びは、日常生活にも生かすことができていると感じます。例えば、挨拶を大切にすることや、相手の立場を考えて行動すること。これらは、剣道を通して身に付いた習慣です。

剣道を始めるための最初の一步を踏み出すことには少し勇気が必要ですが、その先には大きな達成感や充実した毎日が待っています。

私にとって「剣道」とは、単なる部活動ではなく、自分を成長させてくれる大切な存在です。技術力の向上だけではなく、精神的な部分でも多くのことを学べたことが、今の私を形作っています。

これからも、日々の稽古を大切に、自分自身をもっと成長させていきたいです。

剣道人口の減少という課題に対して、私にできることは小さなことかもしれませんが、小さな行動の積み重ねが剣道の未来につながっていくはず。

そして、剣道を通して自分と向き合い続け、多くの人に剣道の魅力を知ってもらえるよう発信していきます。

剣道がこれからも日本で長く受け継がれていく文化であり続けるために：



「夢や希望への挑戦」

各務原市立緑陽中学校 三年 渭原 來武

僕は今、熱くなっている。飛び込み台を蹴り、水をかき分け、0.01秒でも早く壁に触れようとするあの瞬間、自分自身に価値を感じる。全国大会という最高の舞台。これこそが僕の希望であり、僕が泳ぎ続ける理由なのだ。

しかし、来年度の夏、全国中学校水泳競技大会は姿を消す。全中が廃止されるのだ。部活動参加者の減少や熱中症対策等が理由として挙げられる。水泳だけではなく競技人数が少ない部活動は、廃止が決定している。これを境に多くの中学生が夢を失う。このステージに上がることを夢見ていた人や、希望を胸に練習に励んでいた人々の思いはどこに行くのだろう。僕たちはこれから、ゴールの見えない道を進み続けなければならないのか。

僕は六歳の時に水泳を始めた。まだその時は水泳の世界を知らなかった。ただただ言われた通りに泳ぐだけだった。進級に合わせて、課題のレベルが上がり、難しくなっていくが、練習を絶やさず重ね続けた。気がついたら上達していた。それが僕が水泳にハマった瞬間だった。

小学五年生の時、僕は初めて全国大会に出場した。全国大会出場を決めたあのレースを、僕は今でも忘れてはいない。タイムを見た瞬間、右手の拳を水面に叩きつけ、プールサイドでは、周りのことは何一つ考えず叫んだ。人は喜ぶと思いがけない行動をする。僕はこの感情をみんなにも味わってほしいと思う。見えている景色が一瞬にして変わり、自分中心に世界が動いてるような気さえる。

全国大会の舞台、プールの水はダイヤモンドよりも輝いていた。たった二種目、たった二分数秒のために、泳ぐ。自分の力でここまで来れたからこそ、価値が生まれる。その時間がかげがえのない経験となる。その瞬間、もう一度あの場所へ行きたい、もっと上の世界が見たいと思える。僕はそんな思いで練習に励み、何度も全国大会へ出場することができた。そうして新しい景色を見る。決勝へと、表彰台へと。この目標がなければ、僕はきっと水泳をやめてい

ただろう。

でも、その目標は消えてしまう。多くの人がその経験をするきっかけを失い、この感情に出会う事ができなくなってしまう。大切に育てている花も、太陽がなければ花を咲かせることができない。太陽という原動力、つまり目標を失うと、努力をしなくなる。努力という水を与えなければ、花は枯れてしまう。「もっとやりたい」と思っても、目標がなければ、頑張ろうとは思えない。喜びがなければつまらない、成長もできない。次第に、そのものの魅力が消え、それをやる意味を見失ってしまう。しかし、それではあまりに、もったいなくはないだろうか。

目標は決められたものではなく、自分で決めるものだ。各々、自分に合った太陽を探せばいいのだ。僕は今後も、水泳の世界で、僕自身と戦い、記録を伸ばすこと、そして僕もまだ知らない水泳の世界をたくさん知っていきたいと考えている。自分が楽しいと思える道を見つけていきたいと思うのだ。

生きている中で、夢を奪われてしまうことがあるかもしれない。それでも、どんな時でも目標を作ること忘れずにいてほしい。自分の人生は自分で作り上げていくものだ。新しいものにチャレンジする人も、すぐ諦めるのではなく、努力する事を大切にしてほしい。経験を楽しいと思おう。何かに夢中になった時、もっとやりたいと思った時にこそ、自分の可能性を感じ、自分の価値を感じる。僕はこの気持ちを多くの人に感じてほしい。



「得るもの、失うもの」

各務原市立稲羽中学校 三年 堀部 凜

「AI」。みなさん、最近よく耳にしませんか。知らないうちに私たちの生活に馴染み始めている人工知能を使った機械について私は考えていきたいと思えます。

私たちが何かを調べようとするとき、ある程度の条件や思いをコンピュータに入っている検索機能に入力すると、条件に合った答えがすぐ見つけられます。また、「生成AI」といった更に能力の高いものがあります。生成AIを使うと、専門的な知識がなくても、動画を作ったり、作曲をしたり、時にはフェイクニュースまでも作ってしまうことができます。

さて、AIとは人工知能のことです。人間の脳をデジタル上に再現したもので、人間と同じように考えたり、学習したり、判断したりできるコンピュータの技術です。今、私たちの生活や仕事に大変役立っています。例えば、室内温度を自動調整するエアコンや調理の過程を自動でやってくれるオーブンレンジ、自ら障害物を避けて動く自動掃除機など、身の回りにある電化製品にもAIの機能が使われています。そしてAIは、家庭の中だけでなく、世の中のいろいろなところで使われています。飲食店で配膳ロボットとして使われていたり、街中やオフィスで自動配送ロボットとして荷物を届けたりしています。これらによって、とても便利でスムーズに仕事に取り組むことが可能です。先ほどのAI家電も家事にかかる手間を簡単にしてくれてとても便利です。

しかし、この「便利」という言葉には裏があります。AIによって便利を得ることによって、何か失うものがあるのではないのでしょうか。ロボットたちが活躍することによって、今までその仕事をしていた人たちが職を失うことになります。実際に採用人数を減らす会社が増えてきているそうです。ロボットはミスが少なく、疲れも知らず、どれだけでも働いてくれるからだと思います。そこで、私は「AIによって人の仕事はなくなるのか」を生成AIに聞いてみました。すると「単純作業は減るが、人間らしさが必要な仕事は増える」と答えが返ってきました。

では、人間らしさとは何でしょうか。私は人が感じる「うれしい」や「悲し

い」などの自発的な感情が人間らしさだと思います。AIは人間のように心や意識があるわけではなく、計算とデータに基づいて反応しているだけです。感情がないと言いつつ、今、AIとおしゃべりをしたり、相談をしたりする人が増えています。私も日ごろの悩みを相談することがあります。AIは基本的に私の話を否定しないので聞いてくれます。だから会話はどんどん続きます。そして「私のことを理解してくれている」と安心感を得ることが出来ます。しかし、そもそもの問題を解決してくれることはできません。結局、解決するのは自分自身です。悩みをどうやって解決していくかは、周りの人にも相談して、たくさんの方の意見の中から自分で最適解を見つけていることが大切だと思います。

AIに頼ることで、「自ら考える」力が衰えていってはいないのでしょうか。このままでは私たちの思考力、判断力が衰えるだけでなく、体力も失われていくことになっていきます。このままAIに頼り切ってしまうのは危険なことです。AIでもっと便利な生活を得ることはできましたが、AIで失ってしまうことにも目を向けるべきではないでしょうか。

私は、自分で考えない、動かない人にはなりたくありません。AIを使う場面はこれからどんどん多くなっていきます。そして、私たちの未来はAIと共に生きていく必要があります。だからこそAIはあくまで補助として捉え、自分が主体となって使ったり、考えたりすることで自分の可能性を広げ、多くのものを得たいと思います。



「今」を共に守るために

各務原市立那加中学校 三年 清水 綾乃

あなたは、今この瞬間の大切さについて、真剣に考えたことがありますか。朝起きて、ご飯を食べて、学校へ行って友達と笑う。そんな、当たり前すぎて意識もしない日常。私たちは、この平穏な毎日が、地面のようにずっと固くて壊れないものだ、どこかで信じきっています。

でも、本当にそうでしょうか。

私は、自分の経験や世の中を見ていて、感じるようになりました。本当の日常は、コンクリートのような固い土台の上にあるんじゃない。実は、いつヒビが入ってもおかしくない「薄い氷」の上に、奇跡的に立っているだけなんだ、と。

私は、生まれつきある病気を抱えています。悔しきや不安、申し訳なきや寂しきという感情の波が押し寄せ、「普通に生きていたら」という思いが心の中で渦巻いていました。しかし、そんなことを乗り越え、痛みや苦しみを抱えたからこそ、私は、いま目の前にある「生きている日常」のありがたさに気づけたのです。人は、何かを失うことで、その失ったものの大切さが本当に分かるようになっていくような気がします。

また、学級の雰囲気、毎日のように罵声が飛び交うきまずい状態になったことがあります。「自分が我慢すればいい」と、私はずっと一人で悩みを抱え、耐えてきました。しかし、周りのみんなが楽しそうに見えるほど、孤独の闇はどんどん深く、暗くなっています。

そんなとき、明るく優しく話しかけてくれたり、私のありのままを認めてくれたり、ただ私の話をうなずきながらいてくれたりした人がいました。

私に必要なだったのは、ただそばにいて「大丈夫だよ」と声をかけてくれる、誰かの優しさでした。たったそれだけのことで、私は凍りついた暗闇を乗り越えて、今ここに立って、こうして言葉を届けています。闇を乗り越えたからこそ、誰かの希望になれる。絶対に光は降り注ぐ。それを私は、今ここに立って、証明しています。

では、そんな私たちが、お互いの暗闇に光を灯し合うためには、何が必要なのでしょう。私は、教室や社会の中で、もっとお互いの「違い」を認め合うことだと考えました。

一人ひとりが違う個性を持った、唯一無二の存在です。考え方も、得意なことも、抱えている悩みも、みんな違うのが当たり前です。でも今の世の中では、自分と少し違うというだけで他人を否定したり、きさいな悪戯のつもりで誰かの心を暗闇に突き落としたりすることがあります。

でも、私たちは、誰かの苦しみを想像する力を持っています。「今」という一瞬が、誰かにとっては必死に守り抜きたい宝物であることを知れば、接し方は変わるはずです。

「孤独な人を、一人にしない」。これは簡単なことではありません。でも、特別なことが必要なわけでもありません。大切なのは、周りの人の「違い」を否定せず、ありのままを認めることです。「あなたはそのままでもいいんだよ」というメッセージを、日々の行動や言葉で示すことです。誰かが一人で抱え込んでいるとき、全部を解決することはできなくても、「隣にいるよ」と伝えるだけで、救われる命があるかもしれません。

今を全力で生きること。それは、自分自身の命を輝かせると同時に、他人の「今」を応援することでもあります。私たちが「今」というかけがえのない価値を本当の意味で理解できたとき、いじめも、悲しい事件も、孤独に震える夜も、少しずつ減っていくのだと私は信じています。

私たちは、みんな同じ人間です。そして、みんな違う、豊かな個性を持った人間です。キセキの積み重ねであるこの毎日を、否定や攻撃で汚すのではなく、優しさと応援で満たしていきたい。

まずは私から、始めたいと思います。隣にいる人の小さな変化に気づき、安心できる雰囲気を作ること。一人ひとりの「キセキ」を尊重し合える社会を目指して、今、この一瞬を、みなさんと共に大切に生きていきたいと思っています。



「泣いて笑って十四年」

各務原市立蘇原中学校 三年 後藤 里佳子

皆さんは、家族とけんかしたり言い争いをしたりしたことがあるだろうか。私はある。両親が正しいことを言っていると頭では分かっているのに、なぜか素直に受け止めることができない。分かっているのに反発してしまったり、強い言い方をしてみたりするときがある。あとになって、「あんな言い方をしなければよかった」と後悔することも多い。先日も、ほんの些細なことから家族とけんかになった。素直になれない、素直に感謝できない自分が嫌になる。

私は小学二年生からバスケットボールを続けている。ここまで続けてこれたのは、自分一人の力ではない。毎週の練習や試合の送迎をしてくれたり、当番や役員としてチームを支えてくれたりしてくれる両親の存在があったからこそ、私は大好きなバスケットボールを続けることができた。しかし、小学生の頃の私は、そのことを深く考えたことがなかった。練習に行けば体育館が使えて、試合に行くなら両親が乗せていってくれる。ユニフォームや練習着はいつもきれいに洗濯されている。そんな環境を、私はどこか当然のように感じていた。

小学生の頃、コーチに「それを当たり前だと思ふな」と言われたことがある。そして、「車に乗るときは『お願いします』、降りるときは『ありがとうございました』を言いなさい」と教えられた。最初の私は、ただ言われたからやっていただけだった。言うのを忘れると母に注意され、「またか」と面倒に感じてしまうこともあった。それでも母は、そのたびに何度も教えてくれた。そのおかげで少しずつ、それが当たり前になっていった。今思えば、礼儀だけではなく、感謝を言葉にすることの大切さを伝えようとしてくれていたのだと思う。そう考えると、中学三年生になった今の私はどうだろうか。送迎してもらっても何も言わずに車を降りてしまうことがある。頭では感謝しなければいけないとわかってはいるのに、その気持ちをうまく表現できず、してもらっていることをまた、「当たり前」だと思ってしまう自分がいる。

中学生になってからは、バスケットボールについて悩むことも増えた。思うようにプレーできなかったり、自分とコーチの考え方が合わなかったりして、苦しい時間を過ごしたこともある。練習に行きたくないと思った日もある。バスケットボールが好きなのに、楽しめなくなってしまう時期もあった。そんなとき、両親はいつも私の話を聞いてくれた。私が不機嫌なまま話しても、最後までちゃんと聞いてくれた。「どうしたらいいのかは自分で決めていい」と言ってくれたこともある。でも、それは決して突き放しているわけではなく、私の気持ちを大切にしてくれている言葉であり、いつも味方でいてくれた。私はたくさん悩んだ末に、別のチームへ移籍することを決めた。新しい環境に行くことには不安もあった。それでも両親は、「自分で決めたことなら頑張れ」と背中を押してくれた。その言葉にどれだけ救われたか分からない。もし両親がいなかったら、私は途中でバスケットボールをやめていたかもしれない。

今振り返ると、両親はいつも大切なことを教えてくれたのだと思う。感謝を忘れないこと、自分で考えて選ぶこと、人として大切なことを何度も教えてくれた。それなのに私は、近くにいる存在だからこそ、その言葉を軽く受け流してしまっていたのかもしれない。「ありがとう」を伝えることは簡単そうで難しい。照れくさくてなかなか言えない。でも、言葉にしなければ伝わらない。どれだけ感謝していても、伝えなければ相手には分からないのだと思う。

私はこれから先、どこまでバスケットボールを続けるのか分からない。でも、どんな道を選んだとしても、支えてくれる人がいることを忘れずに、一日を大切にしたい。まずは、照れくさくても、自分の気持ちを少しずつ言葉にしていきたい。そして家族と毎日笑い合える、楽しい日々を過ごしたい。時には怒られて泣くことも、反抗的な態度を取ってしまうこともあると思う。それでも家族はどんなときでもそばで支えてくれる存在だ。そうした毎日の積み重ねの中で、自分らしく一歩ずつ大人になっていきたい。

お父さん、お母さん、いつもありがとう。たまに送迎してくれるお姉ちゃん、ありがとう。私のつまらない冗談に付き合ってくれるお兄ちゃん、ありがとう。こんな生意気で反抗期の私だけれど、これからも見守っていてね。



「見えない努力」

各務原市立稲羽中学校 三年 大野 安優奈

みなさん、世の中は結果を見て判断されがちだと思いませんか。例えば、勉強です。勉強が苦手な私は、ワークを何回も解いてテストの点数を上げようと頑張っても、なかなか納得のいく点数が取れません。でも、取った点数で「勉強が足りなかったね」と言われたり、他の人と比較されたりして、とても悔しい思いをしたことがあります。勉強だけでなく、スポーツや業務成績などの場でも、結果や順位だけでジャッチされて、「すごいね」とか「残念だったね」と評価されることがあります。結果だけ見て判断されることに、私はいつも違和感があります。でも、結果に現れない「何か」が存在していると思いませんか。表には必ず裏があります。ここで言う「裏」とは、みんなに気づかれない「見えない努力」だと思います。

さて、みなさんはショッピングモールやテーマパークに行つて出たごみをどうしますか。きつと、それぞれの施設に置かれてあるゴミ箱に捨てると思いますが、私が以前、ショッピングモールに行った時のことです。あふれたゴミを回収してくださっている清掃員の方を見ました。もし、その方々の働きがなければ、ごみもあふれ清潔感もなくなり、その場の景観も台無しになります。清掃員さんたちは、一体どんな気持ちで清掃しているのか考えてみました。仕事だからやっている人もあれば「掃除が好きだから」と働いている人もいると思います。もし私だったら、気持ち良くやっていられる仕事ではないし、お客さんとの関わりも少ないため、好んでできません。清掃員の方々の気持ちは見えませんが、「少しでも気持ち良く過ごしてほしい」「力になりたい」という温かな気持ちで働いて下さっているのだと考えます。他にも、みなさんが普段食事の中で口にする野菜や果物、肉や魚は自動的に生産されるものではありません。そこには、大変な作業を続けてくれた農家の方や消費者の笑顔のためを思つて届けてくれる方々など、多くの皆さんの手を経て届けられているのです。このような裏方のお仕事は私たちとは直接関わるのが少ないため、あまり目立たないイメージです。しかし、その方々がいないれば困ることばかりです。裏での支えがあるからこそ、たくさんの方が成り立っています。私たちの何気ない生活は、誰かの「見えない努力」によって支えられているのです。私はそんな方々に目を向けて、感謝の気持ちを持ち、少しでも伝えられるような人にな

りたいなと感じました。

では、私たち中学生の生活の中に「見えない努力」はあるのでしょうか。勉強でもスポーツでもたくさんの方々の努力をしても結果につながらないことはよくあります。結果が伴わなければ努力がなしになるのかというと、そうではありません。それでも努力を続けるのは、誰にでも何らかの強い気持ちが宿っているからに違いありません。褒められたいから、認められたいから、誰かのためになど、それぞれの原動力があると思います。でも、私はその先にある「自分自身の幸せ」のためだと考えます。努力をする中には苦しい出来事や大変な思いが生まれます。しかしそれを乗り越えた人には、どんな形であれ、必ずその人にとってプラスな結果が待っています。

「見えない努力」は中々周りからの評価が少ないものです。見えない努力をしている人たちには、それぞれの想いや頑張りがあります。それらは一切無駄ではないし、とても素敵なのです。私はそんな「見えない努力」を見ることが出来る人になりたいです。また、私自身「誰かが見ているから」とその時だけ動くのではなく、自分や周りの人のことを想う心で色々な事に取り組んでいきたいです。そうする事で、自分自身の喜びや達成感が変わるだろうし、何よりも自分が一番気持ち良くいられると感じます。そんな人たちが増えれば、もっと互いを尊重し合い、助け合えるような美しい関係、社会が築いていけると思っています。

みなさんも身の周りの物事の背景に注目してみてもどうでしょうか。「見えない努力」の中で、時には挫折そうになる時もあるけれど、私は「自分自身の幸せ」に向かっていく期間だと信じて進んでいきます。



自分の個性を見つめて

各務原市立桜丘中学校 三年 岡島 冴羽

私には姉が二人います。その姉は、私の事を、とても愛してくれています。しかし、姉に対して複雑な気持ちを抱いたことがあります。変わった個性があり、好きなものも違います。一人は虫が好きで、一人は機械が好き。しかも、絵も上手い。その個性と才能が、私は羨ましかったのです。

「私には個性や才能が無い」

その考えで、頭がいっぱいになった時期があります。

そう考えた理由は、周りと比べたからです。私は、絵を描くのも、ダンスをするのも好きです。しかし、その好きを、私は個性だと認識していませんでした。絵を描いても、自分が参考になっている絵は、結局プロのイラストレーターが描いたもの。最初から自分の描きたいものを描ける。それが才能なのでは。そして、ダンスも、周りの子の方が上手で、とても魅力的に見えました。まるで天才のような才能が無いと、私は自信が持てませんでした。姉がさまざまな個性を持っているのなら、遺伝子で、私も個性を持っているはず、と思っていたのに、それは違った。変わった個性が欲しかった。周りはそんなことで悩んでいない。自分だけが個性について悩んでいるのは、羨ましがられるような個性を持った人が近くにいないからなのか。このような暗い考えが重なり、私はこう思いました。

「生きていても、自分が可哀想に見えるだけ。死にたい。」

どうせ自分は良さを持っていない。私は周りと差があると、自ら沈んでいました。

けれど、そんなふうに思い込んでいた私に、少しずつ変化が訪れました。きっかけは、本当に小さなことでした。学校で友達と絵を描いていた時、友達は私の絵を見て、こう言いました。

「私その絵好き。」

その一言で、もしかして、好きという気持ちは、それだけで価値があるのではないかと思いました。友達は、上手いか下手かという評価をしなかった。これまでの私は、上手いかどうか、すごいかわかりを基準にして、自分を判断していました。でも本当は、人より優れているかどうかではなく、自分がどう感じているかが大切なのではないかと気付いたのです。

私は、比べることを、少しずつやめることにしました。しかし、簡単ではありませんでした。クラスメイトを見て、何か自分より優れていると、比較してしまいます。それでも私は自分に言い聞かせました。

「この人はこの人、私は私」

すると、不思議と自分の中にある「好き」が見えるようになってきました。絵も、ダンスも、誰かに勝つためではなく、自分が楽しいからやっている。たとえ、最初は真似だったとしても、続けていくうちに、それは少しずつ自分のものになっていくのです。

ここで、私は強く主張したいです。個性や才能は、最初から特別な形で持っているものではありません。多くの人が、変わっていることや、人より優れていることを個性だと思いがちです。でも、本当の個性とは、好きなことを続けていく中で、自然と滲み出てくるものであり、考え方、価値観など、自分らしさの事なのだと思います。だから、自分には個性がないと思っている人に伝えたいです。それは、無いのではなく、まだ形になっていないだけです。好きなことや、自分らしさを大切にしながら、自分でいくことで、それは必ず人の個性になり、個性があると自覚すると、自分だけの強みを活かして、他人と比較しないブレない自信を持てるようになります。

大切なのは、分かうとする気持ちや、努力しようとする姿勢です。私は、周りとは比べることで、自分を苦しめていました。でも今、はっきりと言えます。人と比べることで、本当の自分の良さは見えてこない。特別じゃなくてもいい。完璧じゃなくてもいい。自分の「好き」を信じて続けていくこと。そして、自分の価値は、他人との比較で決まるものではない。自分の「好き」と向き合い、続けていくこと、自分らしさを理解していく事で、自分自身の価値はつくられていくのです。



もう一度、努力を

各務原市立緑陽中学校 三年 西村 紗希

薄々気づいていた。私には天才的な才能はない。飛び抜けた才能はないのだ。

私は、小学生の時サッカーを始めた。中学生になってもなんとなく続けようと思い、女子サッカークラブに入った。チームには小学校六年生から本格的にサッカーを始めた子もいた。最初はみんな肩を並べてなんとなくサッカーをしていた。しかし、中学一年生の途中、コーチが代わり、ガラッとチームの雰囲気が変わった。基礎体力を上げるハードな練習メニューも多くなり、精神的にも辛くなった。クラブに来なくなった子もいた。そんな中、残ったメンバーは競うように強くなっていき、サッカーに対する思いも本気になっていった。私はその流れについていけなくなり、いつしかチームメイトは手が届く距離にいななくなってしまった。チームメイトに置いて行かれているということに気づいていながら、私は「まだ大丈夫」と頭の中で言い訳をして、それでもまだサッカーをなんとなく続けていた。

そんな私に、現実を突きつけられた日があった。フットサルの大会の日だった。私はスタートメンバーではなかった。スタートメンバーには、小六から本格的にサッカーを始めた子が入っていた。最初の流れは良く、先制点もとった。しかし、私が途中から出場したその瞬間から、流れが変わってしまった。ミスが重なったのだ。相手もそんな流れの変化を見逃すわけがなく、そのまま負けてしまった。顔を上げられなかった。チームメイトの顔を見れなかった。見れるはずがなかった。私のせいで負けてしまったのだ。チームメイトとの差を実感した。私には才能がない。そんな衝撃と焦りが、私の心に現実を深く突き刺した気がした。

それから私は、試合に出ることが怖くなった。それと同時に、小六からサッカーを本格的に始めたのにも関わらず、スタメンで出れるような才能がある人間を恨んだ。

そんな気持ちから私は、サッカーを辞めようと思い、コーチと話すことになった。「なぜサッカーを辞めたいの?」と聞かれた時、私はいろんな後ろめたい気持ちから「勉強をしたいから」と咄嗟に嘘をついてしまった。でも、そんな嘘がコーチに通じるわけはなかった。「紗希は、勉強を理由にしてサッカーを辞

めて逃げても、サッカーの時間を勉強に使わないと思う。」と言われた。酷い言い方だと思った。サッカーを辞めたら、全力

で勉強しようと思っていたのに。コーチが続けて言った。「サッカーをやっていることと勉強ができないことは、関係ない。勉強もサッカーもできている子もいる。でも特別な

才能があるわけじゃない。努力しているからだ。」

はっとした。なんで気づかなかったんだろう。いや、気づいてはいたんだろう。ただ、気づいていないふりをして逃げていただけだ。「特別な才能」なんてない。違うのは努力の数だけだった。そう思った瞬間、自分がひどく情けなく思えて、目頭が熱くなった。

私の心の中の闘志は燃えていた。でもやっぱり、自分が理想とする姿は今の自分よりもずっと遠いところにいた。ただ、あきらめるつもりは全くなかった。「努力」という姿に私のすべてをかけて、練習に励んだ。

チーム目標であった東海リーグ出場。県リーグでは一位を取ることができ、無事に目標へと進むことができた。何よりうれしかったのが、進出を決定する試合で、私は点を決めることができたのだ。チームメイトと笑い合いハイタッチした時の喜びは、忘れることのない私の一生の宝物だ。

才能なんてなくていい。だって、この経験をくれたのは自分の才能のなさだから。私は、努力をして変わることができた。今までは、周りの雰囲気にならされて、「なんとなく」でしか動けなかった私だった。しかし、努力すること、自分が目指した姿をあきらめなくなかった。みなさんの中にも、今の状況が辛かったり苦しかったりする人はいると思う。でも、後悔してからは遅い。もう一度、あとすこしでもいいから努力をしてみたい。あなたの努力が、必ず、あなたから見える景色も、あなた自身も変えてくれるだろう。



勇気の一步

各務原市立川島中学校 三年 鈴木 詩織

「姉妹で仲が良くっていいね。」今まで、数えられないほどかけられた言葉です。一緒に笑い合う、なんてことない私たちの日常。周囲から見れば、まさに理想そのものの姉妹です。

三年前。私が小学六年生の頃でした。当時小学三年生の妹が、突然学校に行かなくなりました。この瞬間から、それまでの「普通の日常」が崩れ落ちていきました。

両親も、初めは妹を学校に行かせようと必死でした。しかし、日を重ねるごとに学校に行かないことが当たり前になっていきました。

学校を休むことが許されなかった私にとって、「学校に行かない」ことは、考えられないことでした。学校に行きたくなくても、逃げなかった私と、逃げることを選択し、それが許されている妹。どちらに手を焼くかは明白でした。妹を見るたびに、逃げずに立ち向かった私の努力を、否定されているようでした。家の中は常にピリピリとしていて、その空間にいることさえ息苦しく、いつしか大嫌いだっただけの学校が居場所とさえ思えました。

それから約二年半。去年の十月、妹が宿泊研修をきっかけに、学校に行けるようになりました。朝から学校に行き、勉強をする。今ではリーダー的な役割に挑戦するほどになりました。

こんな大きな成長を遂げた妹に、大人は、「すごいね」「頑張ったね」と称賛の声をかけます。しかし私は、素直に喜ぶことができませんでした。不登校というだけで目を向けてもらえる、学校に行けただけで褒められる。そんな妹を羨ましいとさえ思いました。私にとって、「当たり前のこと」を褒めてもらえることは、何よりの喜びだったのです。

私は、不登校問題の「当事者」だから気づいたことがあります。それは、「不登校」という問題で苦しんでいるのは不登校本人だけでない」ということです。近年増えてきた不登校問題。その数は、小中学校で約三十五万人にも及びます。不登校本人に目を向けることは、もちろん大切なことです。しかし、同時に、その周囲にいる私のような家族もたくさん「見えない苦しみ」を背負って生きているのです。

学校に行かない妹を残して、家を出ることが毎日苦しかった。夜に大泣きされるせいで寝不足な時もあった。妹を大嫌いだと何度もあった。同じ家庭で育った家族だからこそ、理解できないことばかりで、羨ましさや寂しさもあった。けれど、この気持ちに蓋をしてしまうと、自分自身が辛くなってしまう。重要なのは、「相手のため」に理解してあげるのではなく、「自分のため」

に相手と向きあってみることだと私は思います。

今でも私は、不登校の全てを理解できたわけではありません。言葉にできないモヤモヤが私の心に居座り続けます。本当は、そのモヤモヤを家族にぶつけない気持ちもあります。しかし、それによって家族との関係が三年前のあの頃に戻ってしまうかもしれないという恐怖や不安がいつも私を止めてしまっています。

それでは、家庭で「見えない苦しみ」や、「言えない本音」を抱えていたのは、私だけだったのでしょうか。今ならその答えが分かるのに、当時の私は、自分のことに精一杯で、両親に対しても怒りを抱くことしかありませんでした。苦しんでいるときに支えてくれたのは、いつだって両親だったのに。

私の不満を和らげるために、不登校だった妹の生活リズムを整えてくれた母。家にいることが辛かった私を、気分転換に外に連れ出してくれた父。両親は私に愛を持って接してくれていました。私以上の「見えない苦しみ」を抱えていたはずなのに。だから、次は私の番です。両親と真正面から向き合い、自分の本当の思いを素直に伝えられるようになります。そのために、どんな時でも「安心して本音を言える関係」を築いていきます。

このような関係は、今の社会にとっても、必要なものではないでしょうか。今後私たちは、理解できないこと、納得できないこと、そんな大きな壁に突き当たりながら生きて行くのだと思います。それでも、相手を否定するのではなく、相手の気持ちや背景を想像し、理解しようと一歩踏み出すこと。これが、誰かの孤独を減らし、自分自身を守ることに役立つのだと思います。

「相手と向き合い、理解しようとする勇氣」。この勇氣は、三年前、辛さや寂しさと葛藤していた私を変えてくれた力であり、これからの私を、社会を後押ししてくれる力になるはずです。この勇氣の積み重ねが、誰もが安心して本音話せる関係を作り、「言えない苦しさ」を抱えた人を取り残さない社会になることを、私は願っています。



忘れていく祖母と変わる自分

各務原市立鵜沼中学校 三年 玉置 彩晴

「おばあちゃん、私のこと覚えてる？」

私はこの言葉をまだ口にしたことありません。でも、いつかこの言葉を口にする日が来るのかと思うと少し怖くなります。

五年前、祖母が認知症になりました。

ある日の朝、祖母が朝ご飯を用意してくれました。しかししばらくすると、もう一度朝ご飯を用意していました。

「朝ご飯、さっき食べたよ。」

「えっ、本当に？」

祖母は不思議そうな顔をしていました。私はとても驚きました。その表情はとても自然で、本当に初めて聞いたかのようなだったからです。

祖母は少し前から物忘れが増え、同じことを何度も聞くようになっていました。私は同じ話でも優しく教えてあげました。しかし、認知症だから仕方がないと割り切れなくなり強く言い返してしまったこともあります。私はその後ひどく後悔をしました。同じことを何度も聞かれたり、話が通じなかったりするといら立ちを感じるのは自然なことですが、その感情をそのままぶつけていいわけではありません。もしおばあちゃんに関わる人が冷たく接していたら、おばあちゃんはどう思うだろう……。そんな考えから私は、おばあちゃんの味方になってあげたい、と思うようになりました。

ある日、祖母に同じことを何度も聞かれました。見ていた動画を止め、祖母の質問に何度も答えているうちに、だんだんいら立ちを感じるようになりました。でも祖母は不安そうな顔をしていて、その表情を見たとき、私ははっとしました。困っているのは私ではなく祖母のほうなのだと思ったからです。思い出してくれたとも思い出せない不安は、私には想像できないほど大きいのだと思います。

それから私は、祖母が安心できるように、なるべく、優しく話しかけるようになりました。すると祖母は安心したように笑ってくれました。その笑顔を見るたび、私の言葉や態度で不安にさせていたということに気づき、申し訳ない気持ちになりました。

認知症になると忘れてしまうことやできなくなることは増えていきます。で

も、それだけでその人自身が変わってしまうわけではありません。祖母は今でも、家族のことを大切に思ってくれていて、祖母の優しさは変わっていません。いつか私の名前が言えなくなるかもしれない。でも、全てが消えるのではなく、優しさや安心感は心に残り続けるものだと思っています。いろんなことを忘れていき、祖母にとってできないことが増えていったとき、私は祖母にとって安心できる存在になりたい。私の祖母への思いはそんなふうに変わっていききました。

認知症の人の関わり方で大切なのは「忘れてしまったことを責めるのではなく、その人の気持ちに寄り添うこと」だと伝えたいです。私は祖母の気持ちをわかっていくつもりでした。でも、私が本当に見ていたのは、祖母の気持ちではなく、自分の戸惑いやいら立ちだったのかもしれない。つまり私は、祖母の不安より、自分の感情ばかりを見ていたということです。

相手がどんな不安を抱えているのか。何に困っているのか。私たちはその気持ちにきちんと目を向けられているのでしょうか。私がそうであったように、自分の感情だけに目を向けていませんか。認知症に限らず、不安や悩みを抱えていて、それを言葉にできない人はたくさんいます。相手を見て、全く興味を持たなかったり、相手の気持ちを決めつけたりすることこそが相手を傷つけます。私はまず言葉を聞き、その人の立場になって考えられる人でありたいです。また、挨拶などの少しの関わりを通して相手に関心があることを伝え、いつでも手を差し伸べられるようになりたいです。家族を大切に思うのと同じように、身近な人も大切にします。そんな輪が広がって、相手の心に寄り添える、優しい社会をみんなで作っていきませんか。



一番きれいな色

各務原市立中央中学校 三年 三品 陽輝

人は生まれながらにして、それぞれいろんな色を持っている。明るくて周りを照らすような色もあれば、静かで落ち着いた色もある。その色に優劣はなく、どれもかけがえのない素晴らしいものだ。しかし、僕たちは成長するにつれて、周りの色に合わせようとして、自分の色を、モノクロに塗りつぶしてしまふことがある。

中学生になってから僕は、周りの視線を強く意識するようになった。ある日、教室で大きな笑いが起こった。クラスのムードメーカーの男の子が、何かギャグを披露したらしい。僕は、その何がおもしろいのか、全く分からなかった。それでも、少し遅れて笑った。場の空気を壊して、みんなに変な視線を向けられるのが、怖かったんだ。そうやっているうちに、自分が本当はどうやって笑っていたのかも分からなくなっていた。友達同士の会話でも同じだ。自分の意見とは違っても、「まあそうだよーね。」

と、うなずいてしまう。本当の気持ちを口にする勇氣などない。そんな風にして、とにかく周りのみんなに嫌われないように、必死に周りの色に合わせようとした。小学生の時の、明るくてのんきだった自分とは、大違いだ。自分の色が少しずつ抜けていくような感じがした。

ある日の帰り道、友達にこんなことを言われた。

「お前、性格変わった？お前はもっと明るかっただろう？もっと自分出してけよ！」

と。軽い調子の言葉だった。でも、その言葉は不思議なほど、まっすぐに僕の胸の奥に突きささった。とっさに笑ってごまかしたけれど、心の奥で、何かが崩れる音がした。―凶星だった。僕は変わってしまった。あの頃の自分を、自分自身で遠ざけていた。「変に思われたくない。」「嫌われたくない。」「そんな感情に支配されて、自分の色を出すことができなくなっていたんだ。」

それから僕は、少しずつ変わろうとしている。大きなことではない。思ったことを一言だけ口にしてみる。

「僕は違うと思うな。」

声は、わずかに震える。自分の声なのに、なんだか頼りなく聞こえる。けれど、勇氣を出して、自分の思いを言葉にできた時、心の奥に、小さな色が戻ってくるような感じがした。「これが僕なんだな。」と思える瞬間だった。クラスの雰囲気は、少しだけ変わったような気がした。

人は生まれながらにして、それぞれいろんな色を持っている。明るくて周りを照らすような色もあれば、静かで落ち着いた色もある。何一つとして同じ色はない。どれもかけがえのない、素晴らしいものだ。その色の違いは、排除されるべきではなく、尊重されるべきものだ。もしすべてのものが同じ色に塗りがえられてしまったのなら、この世界はきつと、ぬくもりも深みも失ってしまうだろう。自分の色を隠さずに出せること。そして、他人の色をそのまま受け入れられること。その二つが重なったとき、モノクロの世界は、色彩あふれる場所になっていくんだ。

これから僕は、また迷い、立ち止まることもあると思う。それでも、自分の色を見失わないでいたい。そして、他人の色を否定するのではなく、その色の違いに価値を見出せる人間になりたい。そうした一人ひとりの積み重ねが、この世界をもっと豊かに、温かい場所に変えていくのだと、僕は信じている。

