

小学校低学年の部



お手つだい大さくせん

ちとせ小学校 二年 北村一翔

おかあさんのおなかには、赤ちゃんがいます。いつもぐあいがわるそうで、よく入いんします。

おかあさんが入いんしているとき、おうちではおとうさんが大へんそうです。あさは、ごはんづくりやいもうととおとうとのようち園のじゅんびをしています。よるは、ぼくたちがごはんを食べているときに、おふろじゅんびやせんたくをしています。いつもは、おとうさんとおかあさんと五人でねますが、おかあさんが入いん中は、おとうさんはおかたづけがあるので、いもうととおとうとと三人でねます。三人でねるのは、とてもさみしいです。いもうとがなぐときもあるので、

「だいじょうぶだよ。」
と言つて、ヨシヨシしています。

「いもうととおとうとが、

「おとうさんといつしょにねたい。」

と言いました。ぼくは、お手つだいをすればおとうさんとねれるかもしれないと思って、みんなでお手つだいをがんばることにしました。いもうとはうかそうじ、おとうとはおさらあらい、ぼくはせ

んたくとおふろそうじのかかりになりました。おとうさんは、「たすかるよ、ありがとう。」

と言つて、ぼくたちをヨシヨシしてくれました。その日からおとうさんといつしょにねれることになつて、うれしくなりました。

おかあさんが、びょういんからかえつてきました。でも、ぐあいがわるくて、いつもねています。だから、今もみんなでお手つだいをがんばっています。おとうさんとおかあさんと五人でねたいからです。おかあさんにも早く元気になつてほしいです。

赤ちゃんが生まれたら、ぼくは三人のお兄さんになります。せんたくやおふろそうじのほかにも、赤ちゃんのねかしつけやごはんを食べさせてあげるのもがんばりたいです。



お母さんが入院中の家族みんなの助け合いが書かれています。一翔さんもさびしかつたと思います。だけど、妹がさびしくないよう

に「ヨシヨシ」してあげたんですね。みんなでお父さんのお手つだいもしましたね。そんな温かい家族の中に生まれる赤ちゃんは幸せです。

たすけあい



南小学校 二年 高松里帆たかまつりほ

わたしは、五月のなかばにおばあちゃんの家で二日つづけて田うえをしました。一日目は、田うえきにのせてもらい、あそびながらお手つだいもしました。いつぶく休みでは、パンやゼリー、おだんご、シュークリームなどがたくさんありました。なかでもパンとゼリーがとてもおいしかったです。

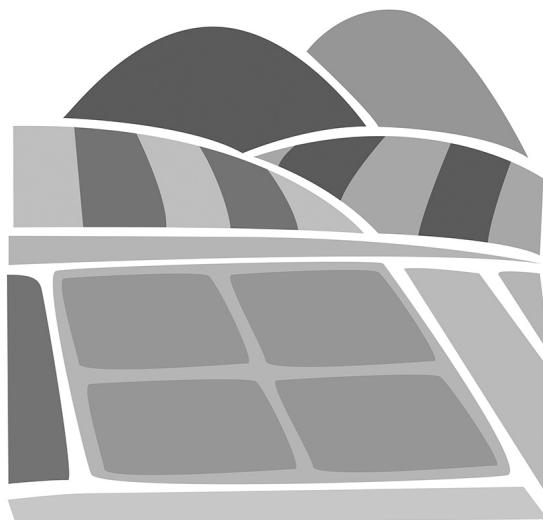
二日目は、あさ七じはんから田うえでした。おばあちゃんの田んぼは、ぜんぶで八まいでそのうちの四まいやりました。三まいめまでじゅんちようでしたが、四まいめでおばあちゃんが、ぐあいがわるくなつてしまい、とてもしんぱいでした。おばあちゃんのぶんをサポートをしようと思いました。おばあちゃんがうごけないあいだいねをはこんだり、おろしたりするお手つだいをしました。だんだんおばあちゃんもはたらけるようになりました。おばあちゃんに、

「ありがとうすかつたよ。」

と、言わせて、うれしかつたです。

おばあちゃんのサポートをしてよかつたと思いました。
またおばあちゃんが、たおれたら、サポートをしたいと思いまし
た。

おばあちゃんの田植えを手伝う様子、おばあちゃんが具合が悪くなつて、心配しながらさらに一生懸命手伝う様子が書かれていました。おばあちゃんの「ありがとう」の言葉で、手伝つてよかつた、と感じることができましたね。これからもお手伝いをしようとすると気持ちもすてきです。



小学校高学年の部



身を持つて体験したこと

ちとせ小学校 六年 田嶋心菜

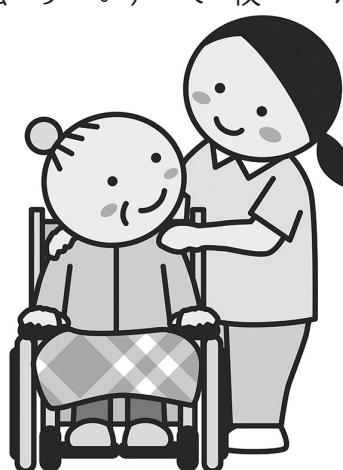
私は、学校の授業で福祉体験をしました。身体の不自由な人は私が思っている以上に大変だということがわかりました。大変だと思つた理由は三つあります。

一つ目は、三年生のころに教えてもらつた、耳が不自由な人です。「手話を覚えることができればふつうに生活できるだろう」と思つていただけど、まず手話を覚えることじたいむずかしいと思つました。私は図書館の本を借りたけど覚えたのは五個でした。これから、もっと手話を学んで耳が不自由な人がいたら手話で会話しいです。

二つ目は、視覚障がい者体験について学びました。目が不自由な人は外を歩く時、車に乗る時、大変だと思いました。白杖を使い、アイマスクをして体験しました。何も見えなくて、特に階段がこわかつたです。目が見えなくて大変でも、できるだけ自分で工夫して生活していることがわかりました。たまに点字ブロックの上に自転車が乗つていることがあるので、乗せないでほしいと思いました。私は絶対、点字ブロックの上に自転車を乗せないです。

三つ目は、五年生で教えてもらつた、高齢者についてです。高齢

者疑似体験では、高齢者疑似体験の用具を装着し体験しました。体の不自由さを身をもつて、知ることができました。こしが痛いと歩きにくく、視野がせまかったり、目が悪いと、道がよく見えなかつたりと大変なことがたくさんありました。私のおじいちゃんは耳が聞こえにくいのか声がとても大きいです。おばあちゃんは、よくも聞こえます。買い物のメモを忘れたり、孫の名前をよくまちがえます。けどまだ元気で私のことをかわいがってくれます。いつか、おじいちゃん、おばあちゃんがもつと年をとつて不自由になつたら私が沢山助けたいです。学校の授業で学んだことをいかして困つている人がいたら自分から声をかけて、助けたいと思います。福祉体験では、思いやりの気持ちを学ぶことができ、とても勉強になりました。



講評

福祉体験を通して、想像だけではわからない大変さに気付くことができましたね。障がいがある人と、手話でコミュニケーションをとろうと思う気持ち、おじいちゃんおばあちゃんを助けようとする気持ちがすてきです。また、自分のことだけでなく、点字ブロックの上の自転車の問題など社会の問題に目を向けたところもすばらしいです。

欲と目標



藤坂小学校 六年 平館 信太郎

あります。そんなときは周りの人達に助けを求めてもいいんです。でも、周りの人気がこまついたら、助けてあげてください。こうした「たすけあい」によって救われる人はたくさんいるはずです。

戦争は人間の欲によって行われています。人間の欲はたくさんあります、たくさんのお金が欲しい、大きな土地が欲しいとさまざまです。みなさんは「欲」と聞くとあまりよくないイメージを持つと思いますが、逆に人間はその「欲」がないと成長することができません。例えば子どもだと頭がよくなりたい、足が速くなりたいなど、大人になってくると自分の家が欲しい、子どもをのびのびと育てたいなどがあります。しかし、これは本当に「欲」なのでしょうか。「欲」と似ている言葉に「目標」という言葉があります。「目標」は、今の自分がなりたいものや状態のほか、「あのテレビが欲しいからがんばるぞ。」といったものも「目標」になります。では、「欲」と「目標」はどのような違いがあるのでしょうか。それは「がんばること」だとぼくは思います。簡単に言えば「あの商品欲しいなあ。」が「欲」で、「あの商品が欲しいから、がんばるぞ。」が「目標」だということです。

では、この話がどう戦争と関わっているのかというと、戦争は楽に大量の物を手に入れたいという人間の欲があつて、行われているからです。戦争だけではなく、「お金が欲しいから人をおそう」というのも、スケールは小さいかもしませんが、まったく同じようなものです。

しかし、この世の中にはいくらがんばってもできない「目標」も





一つの勇気で

甲東中学校 三年 洞内優李

「どういたしまして！」
「理解した！」

優しく肩を「トントン」と叩き、落ちていたタオルを渡した。すると、「ありがとう」の意味がこもったお辞儀をにこやかにされた。

私は、とてもうれしく、勇気を出して渡してよかつたと心の底から思つた。ライブが終わり席の片付けをしていると、誰かが背中を「トントン」と叩いてきた。振り返ると、さきほど聾者の方がいてにこやかにスマホの画面を見せてきた。そこには、「タオルありがとうございました。」という文が打つてあった。思わず、私は、

たつた一つのこの地球は人口およそ八十一億四千万人。そのうち

障がいのある人は六億五千万人。この中には、目に見える障がいも

あれば目に見えない障がいもある。

私は今年に入つて、たまたま視覚に障がいのある方と、聴覚に障がいのある方と出会つた。直接的な関わりもあれば、そうでないものもあるが、自分なりに障がいのある方々との関わりについて考える機会となつた。

視覚に障がいのある方は、宮城県にある日本最大級レベルのショッピングモールで見かけた。その方は盲導犬と共に通り道にある長イスに座つていた。座つて休んでいたため、困つている様子はなく、至つて自然だつた。

今まで意識したことはなかつたが、私の住むこの街でも、視覚障がいの方がスマーズに暮らせる工夫がされているのか注意深く見ていくこう、そう思うきつかけとなつた。

次に、聴覚に障がいのある方だ。その方とは、とあるライブ会場で出会つた。この方は、ライブが始まる前にタオルを落としていた。しかし、気がついていなかつた。私は相手の顔を覗きながら、

話に興味をもつた。以前から手話というものを知つてはいたが、当時はそれほど関心はなかつた。ところが、ドラマで手話を見たことで、言葉を使わなくとも、声に出さなくとも心を伝えられる素晴らしい手段だと気づいた。だから私は、聾者の方と手話を通して気持ちを伝え合える人になりたいと心の底から思い、日常会話とまではいかないものの指文字や挨拶程度はできるようにしていたのだ。

ところが、実際に聾者の方と出会うと、覚えたはずの手話は瞬時に出てこなかつた。とても悔しかつた。たつた少しの間でも、聾者の方々にとつては、手話で言葉を返すか返さないかでは全然違うと思うからだ。健常者同士の会話でも、相手の立場を考えつつ、積極的にコミュニケーションをとろうとすることは大切だ。聾者の方と話すときにも、言葉だけではなく、進んで伝えようとする気持ち

が一番大切だったのだ。拙い手話であっても、表情や身振りを工夫しながら、積極的に関わろうとする姿勢こそが、相手への本当の思いやりだったのではないか。

今回の経験を活かし、興味から実行に繋げることに立ち向かいたい。

恥ずかしがらずに、コミュニケーションをとる勇気と行動が大切なのだ。いつでも、どこでも「一つの勇気」からの「思いやり」を。

講評

とあるライブ会場で出会った聴覚障がい者とのやり取りを通して、心が温かくなつた一方で、以前覚えたはずの手話が瞬時に出てこなかつたことに心残りが…。拙い手話であっても積極的に関わろうとする姿勢こそが、相手への本当の思いやりだったのではないかという考えは、思いやりの本質を突いた省察といえます。

あたり前のありがたさ

十和田中学校 三年 木村 真理

私は、人の役に立つことが大好きだ。人から感謝されると自分も幸せな気持ちになる。作業場に行くと、祖父母と七、八人の仕事仲間の人達が笑顔で、

「よく来れたね。」
「来ててくれてありがとう。」

今日は食卓には、野菜をぜい沢にたっぷり使つたおかずと、ふつくら甘くて美味しいご飯が並んでいた。

「いただきます！」

私は、食べることが大好きだ。決まって大体いつもおかわりをしに席を立つ、でもこの美味しい野菜とお米が、あたり前に食べるこどができるのは、祖父母のおかげだ。

祖父母は代々、農家を受け継いでいるベラン農家だ。祖父母の作る野菜やご飯はスーパーで見るよりも大きくぎつしりしている。

母は、

「こんなに野菜やお米が高い中、ぜい沢に使えるのは、おじいちゃんとおばあちゃんのおかげだよ。」

と口癖のように言つてゐる。祖父母には、本当に感謝の気持ちでいっぱいだ。だから、感謝の気持ちを込めて、私は夏休みに入ると毎年、あるお手伝いをしている。それは、ねぎの箱作りだ。

小学生の時は、ねぎの箱を作つては重ね、作つては重ねての無限ループに開始十分で飽きていた。言い訳だが他にも理由がある。ねぎの箱は、ダンボールのため作り続けると手が痛くなつてくる。また、農家の作業場には、見る限り扇風機が二つしかない。もう立つているだけで汗がとまらない。だから、親に強制された時だけ、お手伝いに行くようにしてゐた。しかし、今は祖父から手伝つてほしいと言わると、予定が入つてゐる日でも、自分から朝の空いているタイミングを狙つて一時間ほどお手伝いを行うようになつた。それは、中学校になつて気持ちが変化したからだ。

私は、人の役に立つことが大好きだ。人から感謝されると自分も幸せな気持ちになる。作業場に行くと、祖父母と七、八人の仕事仲間の人達が笑顔で、

と日々に感謝してくれる。だから、私もつい嬉しくなってそれに応えて箱作りのお手伝いや、時々他の仕事を手伝っている。手伝っている時にしか見ていないけれど、農家の人のおかげで、毎日美味しいご飯が食べられているのだと感じた。そして、農家だけではなく、他にもたくさんの人達によつて、消費者に届けられる。

このねぎの箱作りを通して、今自分がしているのは、些細なことだけ、農家という仕事に少しでも関わることができて、とても嬉しい気持ちになつた。

家族と食べる食卓、でもそのあたり前の中には、尊敬する祖父母や、作ってくれる母も含む、数えきれないたくさんの人人が関わっている。

「ありがとうございます！」

だから私は、また箱作りのお手伝いに行く。そして、残さず感謝をして、食べていきたい。いつも「ありがとうございます。」



「理学療法士」と聞いて、どんな仕事のイメージが浮かぶだろうか。そして、どんな人に役立つているだろうか。

これから日本は、人口が減少していき、少子高齢化へとなりつある。そんな中、理学療法士が必要あるのではと僕は考える。

理学療法士が必要ある要因として大きく二つ挙げられる。

一つ目は少子高齢化。年々高齢者の数が増加し、二〇二五年時点で日本の総人口に占める六十五歳以上の高齢者の割合は、約三十%だ。さらに、リハビリテーションの求人數も増加している。在宅リハビリ、スポーツ分野、企業、行政など、活躍の場も広まつていく。

二つ目は視点や判断力。AIの進化により一部の業務はAIに代替される可能性もある。しかし、AIにはできない人間ならではの視点や判断力が大切になると感じる。患者とのコミュニケーションの中で見つけた気づきや患者の気持ちを理解したうえでの判断。これは人間だからこそでき、これらの強みを活かすことが重要だ。

毎日のように食卓に並ぶ野菜やお米を育てている祖父母に、中学生になつてからは、感謝の気持ちを込めて、ねぎの箱作りを自ら進んで手伝うように。人のために働くことの喜びと尊さが、温かみのある文體を通して、しみじみと伝わってきます。

講評



社会でのたすけあい

三本木高等学校附属中学校 二年 塩沢 しおざわ

翼 つばさ

ぼくが理学療法士になりたいと思つたきっかけは小三の頃。昼休みにサッカーをしていたときに骨折した。そんなとき、理学療法士が優しくていいねいにリハビリをしてくれたおかげで、こんな風になりたいと思う気持ちが芽生えた。

では現在、理学療法士はどのような問題をかかえているだろうか。理学療法士の現状には、いくつかの課題と将来への懸念がある。主な問題として、給与の伸び悩み、飽和状態、そして将来的な需要と供給のミスマッチが挙げられる。

まずは給与の伸び悩みについて。理学療法士の給与は、診療報酬や介護報酬で一回あたりの金額が決定される。そのため、経験年数を重ねても大幅な昇給が難しい傾向にある。また、一回にリハビリできる人数に上限があるため、稼げる金額にも限界がある。

つぎに飽和状態について、理学療法士の養成学校が増加し、供給過多の状態になりつつある。そのため、就職先の確保が難しくなる可能性がある。特に介護分野では、理学療法士の需要が高まると予想されているが、医療分野では、供給が需要を上回る可能性も指摘されている。

最後は将来への懸念について、機械化によって一部の業務が自動化される可能性もあり、将来的な仕事の減少も懸念されている。その他にも、ノルマがきつい、成長が実感しにくい、思い描くりハビリを提供できないなど、理学療法士が仕事で悩みをかかえるケースも少なくない。

たくさんの課題がある状況で、どうすれば理学療法士の世界で生きられるのか。

個人的には、専門性の深化、多職種連携、社会の変化への対応が大事だと思う。

特に、専門性の深化が重要だ。従来の病院や施設でのリハビリテーションに加え、スポーツ分野や介護予防、健康増進など、より幅広い分野での活躍が期待される。特定の分野に特化することで、専門性を高め、他の理学療法士と差をつけることができる。

またぼくは、いろいろな国の人々のリハビリをするという目標がありたい。日本にいる外国人の数は増加傾向にあり、二〇二四年末には三百四十万人を超える、過去最多となっている。日本にいる外国人にもリハビリすることができれば、ますます活躍の場を広めることが出来ると思う。

今後に出来ること。それは、日々学校での授業を通して、知識を定着化させる。また、運動が得意であるため、スポーツにも力をそそぎ、良い結果を残せるようにならねばならない。その他、困っている人がいれば積極的に手助けしたり、たくさんの人と交流したりしたい。何より中学校生活を楽しみたい。



講評

少子高齢化という問題を抱える日本社会において、理学療法士という仕事の重要性と今後の課題を論理的に考察し、将来の職業にしたいとの思いを述べています。その論理構造は的確で、紙幅の限られた中において、説得力があります。また、外国人の人たちにもリハビリをする可能性を指摘するなど、視野の広さを感じます。



自分らしく

三本木高等学校附属中学校 一年 石 田 埼 乃の

私は親のこのような言葉をいつもお守りとして持ち運んでいます。

しかし、この「自分らしく」は時に心を傷つける武器になるかもしれません。

みなさんは、誰かに

「えー〇〇らしくない。」

私は憧れの人物がいます。その人は、いつも自分らしく歩んでいらっしゃるようになります。

私もそれを見習って、自分らしくしていきたいと思っていますが、なかなかできません。

私はリーダーになつたり、みんなを引っ張っていくことがとても好きで小学生のころは運営委員長を務めていました。その際、「いつも仕切って良い人ぶつてる。」と陰口を言われたことがあります。

私はその仕事にとても誇りを持っていたので、まさかそんなことを言われるとは思わず、とても悲しくなりました。でも同時に、自分だって完ぺきではないから、前に立っていると、他の人に迷惑をかけてしまうかも、と自信をなくしました。しかし、いつもこのようなことがあると、親が私にこんなことを言つてくれます。

「埜乃是埜乃らしく一生懸命頑張れば大丈夫だよ。」

このような経験はまだあります。私は小学校のころに陸上をやっていました。陸上では少しの差で順位が決まってしまいます。そのため私はたくさん悔しい思いをしました。そんなときも、親は「何位になつてもいいから、自分らしく、笑顔でね。」と言つてくれます。

と言われたことがあります。しかし、自分が選んだものです。今はとても楽しく活動しています。

私は親のこの「自分らしさ」を活かせる世界になればいいなと思います。

そして、私は今部活動で美術をやっています。小学校のころはスポーツ一筋だったため、色々な人に、「意外、埜乃ちゃんらしくない。」と言われたことがあります。

しかし、自分が選んだものです。今で

「自分らしさ」。私はこの言葉で救われたり、時には悲しんだりしたことが何度も何度もあります。

私はこれから様々な人が自分の「自分らしさ」を知り、それを活かしたり、さらには、新しいことに挑戦してみたり。そんな人が増えて、世界中が自分たちの好きに満ちあふれた平和な場所になつていただらなと思います。さらにその「自分らしさ」を他の人と、認め合い、誰もが「自分らしく」輝くことのできる世界になつていってほしいと思います。

笑顔あふれるために

十和田中学校 一年 厄川朋花



十和田中学校に入学して、約三ヶ月がたちました。私は、友達をつくるのが得意です。なので、今は、一学年の中では、四十人くらいの人と友達になることができました。私は友達が多いからこそ必ずやらなければいけないこと、友達をもつとつくるためにやることがあります。それは、思いやりやふれ合い方、助け合いながら生活することです。特に、思いやりとふれ合い方です。

みんなと仲良くするためには思いやりが必要があります。私は、手伝いをしたり、困っている人を助けたりしています。私は、お母さんに任せっきりの時もあつたので、少しでも楽させてあげるため、茶わん洗いなどしています。外の場では、席を子どもにゆずつ

たり、お年寄りの方の荷物を「持ちますか。」と聞いたりします。その時「ありがとうございます。」と言われたのでとてもうれしかったです。でも、思いやりをしてあげるのはいいけど、しそぎてもだめだと思いました。それは、人がやっていることややろうとしていることに、「私がやる」などと手を出さないことです。前、先生にたままで机を元の場所にもどそうとしている人に手を出してしまいました。その後、「たのまれてやろうとした人どう思つたのかな」と、ちょっとモヤモヤしました。この経験を活かしてからは、ちょっとずつ直つきました。これからも、自分が気づいたことをして、人がやっていることには手を出さず、「手伝つて」と言われたらやつていきたいです。

ふれ合い方とは、相手の気持ちを考えたり、行動したり、接することです。私は、前までは、人とのふれ合いとは、何も知らなかつたし、考えて生活していませんでした。でも、学校の授業を受けて、相手のことを考えて生活すると、困った時などおたがい助けてあげたり、うれしくなるということを学びました。この授業を受けてからは、相手の気持ちを考えながら生活するようになりました。この授業をしてとても良かつたです。私が、相手の気持ちを考えて行動して良かつたことがあります。それは、重い荷物を持つている先生がいて顔を見てみると重たそうな顔をしていたので、「先生手伝いますか。」と聞きました。そしたら先生は、笑顔になって、「ありがとうございます。」と言つてくれました。それからは、自然に、行動に出したり、声をかけることができました。私は、どんどん人との関わりが深くなつていくたびに、人の気持ちや顔の表情を見たり、考えたりするだけで、相手のつらさ、悲しさ、うれしさなどがどんどん分かるようになりました。人との関係とは、思いやりやふれ合い方

を今の自分よりもちょっと変えていくだけで、友達をつくれたり、人が笑顔であふれます。

今は、夏休み中なので人とのふれ合いはないと思うけど、地域の人や友達にはたくさん会うと思います。なので、会った時や人の家に行つた時には、差別なくみんなに優しくしたり、ふれ合い方に気をつけて、まずは自分から少しずつでもいいから市、県、日本中の人が笑顔になつていつてほしいです。

国人の旅行者がお金を落としていました。なので、私は拾いに行きました。そして拾い終わったら、外国人の方は外国語で「ありがとう」と言ってくれました。私がその時思つたことは、今までどちらがう、「ありがとう」の言い方で特別感があり、とてもうれしかつたです。

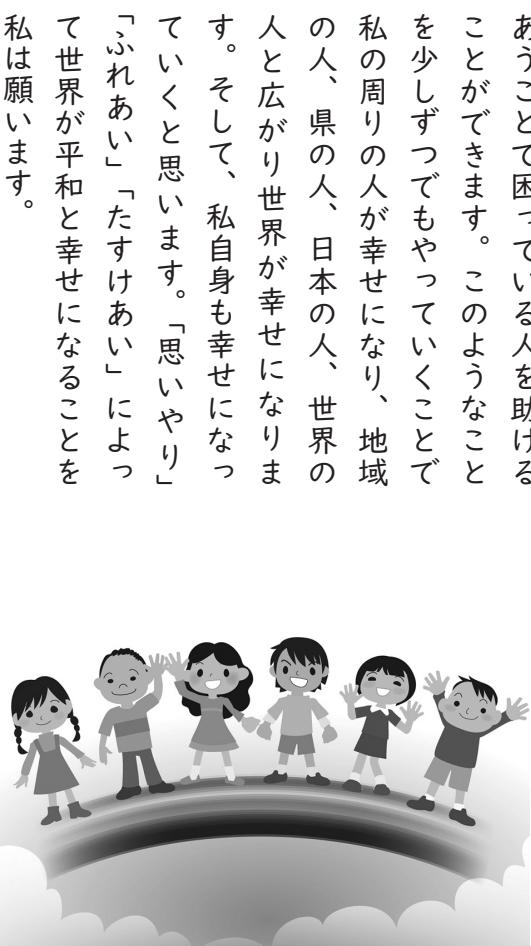
私の願いよ、世界に届け

十和田中学校 二年 竹ヶ原 歌乃



私が「思いやり」「ふれあい」「たすけあい」について考えたことは、人からの信頼をえることができ、友情関係などが少しずつ芽生えてくると考えました。このようなことをすることで相手もうれしくなり、自分もうれしくなると思いました。そしてこのようなことを世界中の人がすることでみんなの幸福感があがり、世界の平和につながることができと思いました。自分がやることで私の周りの人もやり、周りの人の周りの人もやり、どんどん広がりたくさんの人ができると私は考えます。

次に今までの私が体験したことは「たすけあい」です。私が家族と旅行をしているときになりました。空港でご飯を食べていた時、向こうから「チャリン」という音が聞こえました。見てみると、外





まわりにあふれる大切なものの

十和田中学校 三年 豊川 藍

「生きていくために大切なものは何か？」
私は、『助け合い』という答えが浮かんだ。私たちが普段、当たり前のようになに過ごしている日常。この日常には、数え切れないほど『助け合い』があふれているのだ。そして、私達はこの『助け合い』と共に生きてているのだ。

私は、身の回りで『助け合い』の大切さを感じた出来事が五つあった。一つ目の出来事は、ある日の給食の時だ。給食を自分の机に置こうとした時、おばんの上と床におつゆをこぼしてしまった。その時、席の近かった一人の友達が、

「大丈夫？一緒にふくの手伝うよ。」

と優しく声をかけてくれて、最後までふくの手伝ってくれた。二

つ目は、委員会の仕事の担当で配膳室に行く時だった。配膳室の仕事は四人で行うが、その委員会の仕事の日。一人が欠席していて三人だった。なので、私は友達に、

「今日、委員会の配膳室の仕事、一人休みだから手伝ってくれない？」

と頼むと、友達は笑顔で、

「いいよ。手伝うよ。」

と優しく、私の頼みを引き受けて手伝ってくれた。三つ目は、中学校生活、最後のバドミントンの大会の時だった。色々な思いで不安

だつた時、ダブルスのペアの友達が、

「大丈夫だよ。お互い落ち着いて声かけ合って頑張ろう。」

と安心できるように心強い言葉をたくさんかけてくれた。その言葉を聞いて、今までよりもペアと連携を上手くとり、落ち着いて、プレーをすることができた。しかし、結果は、一回戦敗退となってしまった。少し後悔の残る試合となってしまったが、中学校三年間の中で一番、思い出に残るような試合にすることができた。四つ目は、

小学校の時の検査入院の時だった。初めての入院で不安に思うことが多かつた。しかし、同じクラスの友達のみんなや家族のみんなが、『大丈夫、絶対よくなるよ。』

と元気づけられるような言葉や手紙をくれたり、好きな食べ物を作ってくれたり、少しでも安心して検査入院に臨めるように色々なことをしてくれたおかげで、前向きな気持ちで臨むことができた。

五つ目は、受検勉強のことで悩んでいた時だった。「もうみんな受検勉強を始めているかな」と不安で悩んでいて、同じ学年の友達に、「まだ受検勉強始めてないんだけど、もう何か受検勉強始めてる？」

と相談したら、

「まだ始めてないよ。これから今までに習ったことの復習とかを始めたらしいと思うよ。」

と真剣に話を聞いてくわしく意見を伝えてくれた。その意見を聞いて、不安な気持ちを減らすことができた。

このように、『助け合い』とは、色々な形でまわりにあふれてい るのだ。そして、私達は、この『助け合い』と共に生きていくのが大切なのだ。『助け合い』とはまわりにあふれている大切なものである。



ふれあい

三本木高等学校附属中学校 一年前田莉音

私は今年の夏休み大阪・関西万博に行つてきました。そこはたくさんのがふれあいと新しい発見があふれていきました。

私は万博にいくにあたって、たくさんの外国のあいさつを調べました。調べようと思つたきっかけは、学校の先生が毎朝教室に入つてくる時に様々な外国の言葉、例えば、「ニーエオ」とか、「ボンジヨルノ」などで朝のあいさつをしてくれました。その言葉に興味をもち、ノートに記していました。それから万博で言えるように、もつと調べて、ノートにまとめもつていきました。そして、万博にいって調べてきたことを發揮して、海外パビリオンの方々にあいさつをしたり、よみ方などをきいたりしました。最初はきんちょうしたけど、どの海外パビリオンの方々も優しく教えてくださいたので言えるようになりました。言えた時はすごくうれしかつたです。

万博を回つている途中でインドネシア館の前を通りました。そこでは、そこの人達がパビリオンの前を通りる人達にインドネシアの歌を歌つたり、リズムや音に合わせながら、「ここにちはく、どうぞく。」などと言つていきました。また、並んで待つている人にはあいさつの言い方を教えてくれたりとふれあいました。そして、ふんいきを上げ、その場をもり上げていました。

次の日私は未来の森というしせつに行きました。そこはいつでも質問していいようにたん当の人がいました。すぐ質問に答えてくれて、しかもていねいでました。ふれあえたし、勉強になりました。また、内容もすごくこくて、おもしろかったです。大人になつてからもう一回来たいと思うほどよかつた展示でした。

私は、この体験から、万博は「ふれあう」ことが一つのみりょくではないかと思いました。

また、父の話によると、前の万博では、パビリオンに関係なく、おまつりをかいさいしていたそうです。それをきいて、昔からふれあいのわがあつて今もそれが続いていてすごいなと思いました。

さらに、私は、この経験から、「ふれあい」はいろいろな所でかつやくしていると思いました。なければ、もり上がるという事が少なくなると思います。だから、ふれあいがあるからこそ、質問が出来て、より興味がわいたり、万博はおもしろい楽しいところだと思えると思いました。そして、あらためて、「ふれあう」ことは大切だと思いました。これからも「ふれあう」ことを大切にしていきたいと思いました。



高等學校の部



笑顔のバトン

十和田工業高等学校 一年

高渕 鈴華

昼のやわらかな日ざしの中、姉と並んでスーパーからの帰り道を歩いているときのことだった。

歩道で、大きな買い物袋を三つ抱えてしゃがんでいる女性の人を見かけた。その人は息が苦しそうで、疲れ果てているように見えた。私はその様子を見て、胸がぎゅっとしめつけられた。声をかけようか迷っていた時、姉も同じ気持ちだったのか

「大変そだから、助けてあげよう。」

と言つてくれた。私は勇気を出して

「大丈夫ですか。手伝いましょうか。」

と声をかけた。その人は、顔色が悪く苦しそうな表情で、

「お腹が痛くて、足も痛くて。」

と言つていた。そんな短い言葉を発するのでさえ辛うだった。私は姉と顔を見合わせ、思わず声をそろえて言つた。

「家まで一緒に運びますよ。」

その人は、ほっとしたよう

に

「ありがとう。」

と言つた。歩きながら私達は話を聞いた。その人は障害を持つていたそうだ。どこで買い物をしてきたのかを訪ねると、それは私でも遠く感じた。さらに、三つの買い物袋を持って行き来するのは困難なものだと思った。その後は天気や学校の話などの世間話をしながら歩いた。彼女と出会つてから四十分程たち、ようやく彼女の家に着いた。その時、私は無事に届けられたという安心感と達成感で溢れた。彼女は、

「ありがとう。助かりました。」

と笑顔で言つてくれた。ありがとう。その言葉だけで、重い買い物袋も軽く感じ、心の底からうれしく思つた。

私は、幼い頃の記憶がふと脳裏に浮かんだ。あれは、父の仕事の都合で外国に住んでいた時のことだった。ある日、家族で訪れた大きなショッピングセンターで私は迷子になつてしまつた。私は、知らない場所で迷子になつた不安や孤独感で胸がいっぱい、泣きそうになりながら立ち尽くしていた。そんな時、現地の方が見ず知らずの私の手を握り、優しく微笑みながら迷子センターまで連れて行つてくれた。言葉はあまり通じなかつたけれど、そのぬくもりと優しさにとても安心したことを今ではつきり覚えている。そして私は、両親の元へ戻ることができた。私は、不安や孤独などの感情はなくなり、笑顔になつていたと思う。私と両親はたくさんたくさん感謝をした。

この出来事と今回の出来事が私の中で重なつた。あの時、両親の元へ迷子の私と私の笑顔を届けてくれたあの人のように、私は同じように重い買い物袋とともに彼女の笑顔を届けられたのだ。そう気づいた瞬間、強いつながりを感じ、言葉にならない感情が私の中を

グルグルと駆け回った。抑えられない感動と興奮に視界がぼやけた。その時間を私は忘れる事はない。

この宝物のような体験からあまりにもたくさんのこと学んだと思う。たくさんの学びの中でも、この二つだけは必ず伝えたい。まず一つ目は、どんなに小さな勇気や助け合いで、大きな笑顔を生み出すことができるということだ。もしも、私と姉があの時助けて

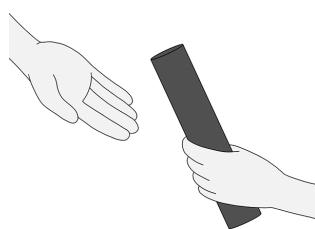
いたが、たゞ彼女の笑顔いかで、和や懐かしい氣氛が残る。たと思う。二つ目は、勇気や助け合いは、一つの笑顔だけでなく次へ次へと連鎖していくということだ。それは、まるでバトンのよう。私が生み出したあの彼女の笑顔。子どもの頃に、体験したあの出来事で私が笑顔になつたこと。きっと私は、迷子になつた私を両親の元へ届けてくれたあの人からもらつた笑顔というバトンを託されたのだと思つた。今度は私がそのバトンをつないでいきたい。つなぐことができたバトンは、巡りめぐつて、広がつていき、笑顔を

私は高橋二年生のベンチに座り、保育園の先生の体験を三日間かけてクラスメイトと五人で体験した。小さい子どもとふれあう機会がなかった私は、初めはとても不安だった。その上、保育園の先生とのコミュニケーションも欠かせない。そのため、私は体験をする前日まで楽しみと緊張で胸がいっぱいだった。

待望の一日目がきた。ついにはじまるのかと思いながらいつもどおり朝の身支度をし、玄関を出る。

生み出す。そうしてたくさんの人人が笑顔になるだろう。そうなることを願い、信じて、今日も私は「笑顔のバトン」を渡していく。

道端で困っている女性を姉と二人で助けた経験と幼いときに海外の店で迷子になつたときに助けてもらつた経験が、「笑顔」を届けるという共通点で結びつき、それはやがてバトンのようになに連鎖していく…。構成が秀逸であり、短文のリズムも相まって、助け合うことが広がっていく、そんな明るい希望を抱かせます。



十和田工業高等学校 三年 小川梨々香 繫かり

さまざまな感情を胸にしまい込み、自転車に乗り込んだ。保育園が視界に入つたとたん緊張がはしつた。自転車を停めて保育園の中にいる。入つた瞬間に子どもたちの笑い声や泣き声のお出迎え。私にとっては異空間、馴染みのない環境だつた。一緒に体験をするクラスメイトも、楽しみと不安で顔がひきつっていた。みんなと初めての顔合わせ。うまく伝わつたかどうかはわからないが、自己紹介をした後に、その日に担当するクラスに配属された。初めての担当は保育園の中で最も小さい〇歳児だつた。担当の先生と一日の流れを確認する。主な活動内容は、外遊びと昼ごはんの補助、昼寝の寝かしつけ、おやつの補助だつた。会話が成立しないため、自分なりに座つて活動すると、目で会話ができることに気がついた。また、

食事の介助のときに手の動きを観察すると、食べたい方向に動いていることもわかった。一日をとおして〇歳児の赤ちゃんとふれあうことで、普段考えもしないことに思いを巡らせ、気づき、初対面の子どもたちの保育の補助をちょっとだけでもできたことが私は嬉しかった。遊びを活かすつてこういうことなのかなとも思った。

慣れてきて緊張よりも楽しみがあつた二日目。前日同様、身支度を整えて、「今日も楽しみすぎる、いっきます。」

昨日とはまったく別人のように楽しみでいっぱいだつた。保育園が見えた瞬間、今日も頑張るぞというガツツポーズの気持ちになつた。二日目の担当するクラスは昨日と正反対の年長さん。年長さんは、「お姉さん、一緒に遊ぼう。」

とたくさん話しかけてくれた。遊んであげると、素直な表情で喜んでくれた。その姿が嬉しくて、私のやる気はマックスになつた。

最終日の三日目。今日で最後なのかと思いながら、朝の身支度をした。

「今日で最終日だから楽しんでくるね。いっきます。」

また今日もふれあいをとおして学べるいい経験になるだろうと生真面目に思う反面、やはり寂しいという子どもじみた感情が顔を覗かせてきた。この日は、一歳児と二歳児の子どもの担当をした。主な

活動をして一歳児と二歳児の子どもたちは抱っこを求めてくることが多いと感じた。スキンシップから人のぬくもりを感じることが心地いいようだ。なんと人間らしいことか。三日目もふれあうことでの自分の知らないことに出会えた。

この三日間の経験をとおして私が感じたことは、人はふれあうことで成長するということだ。第一に私がここまで成長できているの

は、一番身近な存在の家族のおかげだ。私はこの体験から子育ての大変さにも気づかされた。様々な年齢の子どもたちと接して、行動や言葉の成長段階が全く違った対応に苦慮した部分があつた。だからこそ自分をここまで育ててくれた親や祖父母に感謝したいと思つた。

私は現在高校三年生。卒業したら就職をする。今までの感謝に対して、私なりに恩返しがしたい。これも家族という身近な存在との「ふれあい」だと思う。今回の保育士の体験も、学校や保育園の先生方によつて実施することができて。改めて自分一人だけで、生きていいくのは難しいし限界があると思う。直接的に関わってくれる人もいれば、間接的に自分のことを支えてくれている人もいる。そのおかげで、自分の世界がどんどん広がり、失敗しながらも喜びややりがいを味わいながら生きることができて。だから、私は「ふれあい」に感謝して、怖がらずに、自ら未知の経験にまずは、ふれてみよう！経験が自分を成長させてくれるはずだ。これからは社会の一員として、大人として、この考えを大切にしていきたい。まだまだ支えられることが多いかもしれないが、支える側になって、直接的でも間接的でも、誰かの役に立つような人になろう。

保育園 講評

保育園での三日間のインターナンシップ。朝、家の玄関を出るときのセリフの違いで、気持ちの変化を表現しました。その経験を通して感じたことは、人はふれあうことで成長をするということ。自身もそのことに感謝の気持ちを抱きつつ、間もなく高校を卒業し就職をするという。素敵な社会人になることを願わずにいられません。



不可欠なもの

十和田工業高等学校 三年 佐々木 恋南

周りの支え、これは誰にだつて不可欠なもの。

私には二つ下の高校一年生の妹がいる。妹は中学一年生から障害を抱えていて、周りの人と同じ生活を送ることが困難である。そんな妹から私は学んだことがあるのだ。

妹は小学校の頃からずっと空手を続けている。練習を休むことなく、前向きに頑張つて練習をしていた。大会にも何度も出場し、黒帯までのぼりつめた矢先、ある障害が妹に襲いかかることとなる。それは右半身が自分の意思で動かせなくなるという障害だ。自分の意思で体を動かすことができないため、右利きだった手も強制的に左利きにした。歩くことはもちろん、物を握ることも簡単にはできなくなってしまった。これまで体を動かすことが好きだった妹にとってはとても辛く、受け入れ難いことだつただろう。ずっと続けていた空手も休んでしまい、気力のない毎日を過ごしていた。

数年が経ち、妹が高校一年生になつた夏、妹はある大きな決断に出た。それは「全国大会に出場する」というものだ。これは自分と同じように、さまざまな障害を抱えた人たちと戦うということだ。ずっと空手の練習を休んでいた妹には、大会に出られるほどの実力がまだなかつたため、月に数回程度、空手の練習に通つた。久々の練習で思うように体が動かず、練習から帰つて来たかと思えば、何度も

「無理かも、もう出来ないよ。」

と諦めかけてしまつていて。そんな中でも妹が大会に向かつて、一生懸命練習し続けられたのは、応援してくれる周りの人達の声があつたからだ。それは大会前の練習だけではなく、妹が入院する前、入院している間、退院したあとも、絶えず周りの応援があつたからこそ、妹はここまで前向きに頑張れたのだと私は思う。

そうこうしているうちに、短い練習期間が過ぎていき、いよいよ大会当日を迎えた。全国大会はこれまでの試合とは比べ物にならない程、会場は大きく、どこを見ても観客だらけで、観客席はびつしりと埋まつていた。こんな大きな挑戦は妹にとつては初めての経験で、大きなプレッシャーがかかつていてことだろう。妹は緊張で朝ご飯もまともに食べることができず、私も両親も心配で仕方がなかつた。しかし本番前に練習をしているときは、周りには対戦相手がいる中、しっかりと先生の話を聞き、今やるべきことをやり続けた。いよいよ妹の出番になつた。多少動きが乱れたものの、練習に何度も通つていたおかげで、妹の実力はこれまで見てきた中で、一番素晴らしい出来だつた。結果は初戦敗退だつたが、妹がこの大きな会場で堂々と戦えた理由としては、妹の周りの応援が一番にあるだろう。

自分一人だけで頑張る。そんなこと誰にだつてできる訳がない。みんながみんな周りになにかしら支えられているから頑張れてい。それを私は、こんなにも近くにいる妹から学んだのだ。日頃何気なく過ごしているだけでは気づくことができない、何らかの出来事がない限りは、こんなことには今もまだ気づけていなかつただろう。これからまだ長い人生の中で、人を支えられる立場にも一度も支える立場にもなるだろう。だからこそ自分が辛い時は、周りに

少しは頼つたって甘えたっていいのではないだろうか。逆に周りが辛そうにしているなら、そつと寄り添つて耳を傾けることも大事だろう。このようないい周囲の支えは誰にだつて不可欠なものだ。

最後に私はみんなに考えてほしいことが一つある。「障害者」という人達は、人一倍周囲からの支えや、一つ一つの障害に対しても理解が必要となつてくる。もしも困つている人がいたとしたら声をかけてみてほしい。困つていなかつたとしても見かけたのであれば、気にかけてほしい。こんな日常生活における些細な行動を実現できる人が、一人でも増えてくれることで、助けを求めている人の見える世界が大きく変わつてくれると私は考えている。初めはためらう人も多いかもしれないが、その一步をぜひ踏み出してほしい。

そんな勇気が人にはある。



講評

それまで元気だった妹が障がいを抱えることに。ずっと続けてきた空手も休んでしまい、気力のない毎日を過ごしていた妹だが、全国大会に出場するという決断をし、見事に大会出場を果たす。様々な困難に立ち向かう妹の姿から、"支える・支えられる"立場について、深く鋭く考えました。最後の一文には、思わず首肯します。



弓道で学んだ心の「道」

十和田工業高等学校 二年 小向綾恵

高校で弓道部に入つてから多くのことを学びました。その中でも私が一番大切にしたいと思っていることは思いやりという心のあります。弓道は技術だけではなく、人としても成長できる道だとうことを知りました。

弓を引きはじめの頃は、矢が的どころか安土まで届かず焦つてばかりいました。同級生は次々と矢を的に収めていて、その実力差に自分には向いていないのではないかと感じていました。そんなとき、いつもそばにいてくれたのは一つ上の二人の先輩でした。先輩は私の技術的な未熟さではなく「焦り」という心の状態に気づいてくれました。私の心に寄り添い「大丈夫」という安心感をいつもくれました。その言葉を聞いて、私は一人ではないと感じることができたこと以外にも弓道に向かう勇気もくれました。

私は、弓道は極限まで集中力を高める精神的なスピーツだと思います。試合になると私はとても緊張します。手が震えたり、呼吸が乱れたりして的に向かうことが怖くなることがあります。そんなとき仲間からの声かけは何よりも心強い力になりました。四人で行う最後の立ちの前、控えに入つてている時緊張のあまりとても吐きそうでした。自分たちより前のチームが当たた音を聞くたび頭の中がまっしろになり、心臓の鼓動がうるさく響いていました。「今

スなことしか考えられなくなつていった私に先輩が「自分を信じて。落ち着いていつもの射をすれば大丈夫。当たるから。楽しもうよ」と。この言葉はそのときの私にとつて魔法のようでした。私の不安な気持ちを少しずつ溶かしていきました。射場に入場したときには不安な気持ちではなく、ただこの四人で引けることのうれしさと楽しさだけがありました。結果としては負けてしまいましたが、後悔はありませんでした。あの時、先輩が背中を押してくれたからこそ、最後の一本まで自分らしく射ることができました。この経験を通して、私は言葉がもつ力と人を支える温かさを知ることができました。また、言葉を人を傷つけるためではなく助けるために使いたいと思いました。

試合で負けることは、誰にとつても悔しい経験です。しかし、弓道で学んだのは負けた時こそ思いやりが試されるということです。練習試合のとき私たちは話したことがない学校の人と対戦しました。全て終わり帰りの準備をしているときに相手チームの女子が声をかけてくれました。突然話しかけられて少し身構えていた私たちに

「今日はありがとうございました。試合のような緊張感をもつて集中して射ることができました。とても楽しい立ちでした。」

と言いました。的中本数では負けていた私たちに敬意を示してくれました。そのとき悔しさよりもその人への尊敬の念が湧き上がつてきました。私はこのとき勝敗を超えて、弓道を通して心を通わせることができたと思いました。この経験は私に負けた相手への敬意の大切さを本当の意味で教えてもらえた気がしました。相手を尊重する心があるからこそ、互いを高め合いながら成長することができるのだと思いました。

弓道部での経験は、技術的な成長だけではなく、人としても成長することができたと思います。相手の心に寄り添う「アドバイス」、不安などきに差しのべる「声かけ」、勝敗を超えた「敬意」。これらは弓道を通して学んだ思いやりの形です。部活動は、一人では決して経験できない学びだと考えています。技術や勝利を追い求めるだけではなく、仲間と共に喜び、成長する、この過程で培われる思いやりこそが、私たちの絆を深めていたのだと思います。これからも私は、弓道で学んだ思いやりの心を忘れずに生きていきたいです。弓道は私にとつて、ただのスポーツではなく、人生を豊かにする「道」そのものだと感じています。

講評



弓道への真摯な思いがあるからこそ、次のような洗練された文が書けるのでしょうか。圧巻です。『相手の心に寄り添う「アドバイス」、不安などきに差しのべる「声かけ」、勝敗を超えた「敬意」。これらは弓道を通して学んだ思いやりの形です。』『弓道は：人生を豊かにする「道」そのものだと感じています。』



曾祖母の思い出

十和田工業高等学校 二年 久保 奏

私は、「ふれあい」という行動は、相手の過去の思い出や、人間性を知ることが出来る大切な行動だと思います。なぜなら人は、行動だけでは、相手の思いをうまく読み取ることができません。なので、相手とは行動だけでなく、言葉を用いてコミュニケーションを取り合うことで、相手の考えていることや、体験談により、今までの経験などを知ることができます。また、認識だけでなく、互いに自身の考えや経験を共有して、楽しんだりすることができます。私は、人に怒られた時や、物事がうまくいかなかつた時などがあると、その度に落ち込んで気分が上がりませんでした。ですが、友人や、母や祖母などの家族に、世間話や、愚痴をいうなど、話をして「ふれあう」ことで気分を上げたり、元気を貰つたりしていました。私は最近、一階に居る曾祖母の身の回りの世話を母と一緒にやっています。曾祖母は、一ヶ月前に、中庭で転んで怪我を負つてしまい、それ以降、一階の小部屋のベッドに寝込んでいます。だから、しばらくの間動けないので、私や、父や母などが、曾祖母の様子を見ながらご飯を食べさせています。また、政治や身の回りで起きていることなどの世間話や、曾祖母が若い頃の話をしたりしていました。私は、自分のご飯を済ませた後、曾祖母の部屋の空調を調整しにきたついでに、曾祖母の話を聞きにきました。曾祖母はよく、私達が住んでいる町で、若い頃住んでいた時の風景や様子など

を話してくれました。

私達の住んでいる町の昔の姿は今と違い、水道が通つておらず、水を使う際には、一度最寄りの駅付近まで歩いていき、当時は設置されていた井戸から水を汲んだ後に、その水を持ったまま歩いて帰らなければいけず、現在とは違つて水を使うまでの手間と時間がかかることがあるのが普通でした。他にも、曾祖母の若い頃の話は、当時の町の様子だけでなく、子どもの頃に配給があつた話などをしてくれました。本人は当時、幼い子どもだったためうろ覚えのところが何ヵ所もあつたが、配給があつたことや、戦争の最中で、その当時の曾祖母や他の家族が、食糧などが少なく貧しい生活をしていましたことなどの戦争真っ只中の状況まで教えてくれました。また他の話では、戦争当時、町に幾つもの防空壕があつたそうで、突然警報が鳴つてもすぐに避難することが出来たそうです。そして、その防空壕はまだ町に残つていて、坂道や林の近くなどを見て探すと、当時の場所にそのまま残つていて、という話もしてくれました。本来、教科書だけでは知ることの出来ない話を、当時戦争中の生活を体験した人に、当時の状況を聞くことが出来たのはとても貴重な体験をすることができました。

次に、私が小学生の頃の話です。私は、小学生の頃には、父と曾祖母の二人が経営している服屋の掃除などを手伝つていました。しかし、小学生の私は、人見知りをしていて、自分から手伝いに行くことがありませんでした。ある日、正月が近くなり、家族全員が、正月の日に毎回行われる親戚の集まりに向けて準備していました。その日は、父は行きつけの店から、オードブルや、餅を買いに行き、曾祖母は、父が買ってきた餅にかけるくるみのたれを作る作業に取りかかりました。くるみのたれを作るには、大量のくるみ

を一つずつ割らなければなりませんでした。その当時、曾祖母の歳は八十歳を超えていたのです。長時間割る作業は大変でした。なので、私は曾祖母の手伝いをしようとしたが、当時、曾祖母に對してまだ心が開けず話しかけられませんでした。しかし、曾祖母はそんな私を見て、優しく「やってみるか。」と声をかけてくれました。人見知りな私にとってその一言はとても助かりました。それ以降、曾祖母に對して人見知りしなくなり、行事などがあるとよく曾祖母の手伝いをするようになりました。

これらのことから、「ふれあう」とは、その相手と向き合う際にとても大事な行動で、この行動がないと人と接することもできず、人とも良好な関係を結べないので、これからも大事にしていきたいと思いました。また、これから将来、就職して今以上に人と接する機会も多くなっていくと思うので、これからも人とふれあうようにコミュニケーションを取っていきたいです。

ている人は急いでいたのか、周りの自転車を倒してしまいました。倒れた自転車のなかには、自分の自転車があつたので自分の自転車をなおしたついでに、他の人の自転車もなおしました。倒してしまった人は申し訳なさそうに

「すいません。」

と言い、最後に

「ありがとうございました。」

と言っていました。私は一番最初に自分の自転車をなおしたり、ついでになおしていたりと大していいことをしていいのに感謝されたのは、少し複雑な気持ちになりました。しかし、感謝されるのは気持ちがいいのでやつてよかつたと感じました。もし自分が自転車を倒してしまった立場だつたらと考えると恥ずかしいし、早くなおさないとと焦ってしまうと思います。そうしたなか、手伝つてもらつたらとても申し訳ない気持ちになると思います。そう考えると手助けしたほうは案外、なんとも思つていいんだと分かりました。なので、人に頼るとき迷惑かなと考えてしまうことがあるけど、もつと人に頼つてみたいと思いました。

私は、あきれるほどよく失敗するので、今までたくさん的人に助けられてきました。教科書を忘れて近くの人に見せてもらつたり、塾に行こうとしたけど行き方が分からなくてその辺に居る人に聞いて教えてもらつたりと、思い返せばたくさんの人助けられていると気づきました。そんな私に人生で一番の大事件が起きました。歩きで塾に行った日のことです。時間に間に合わなそうで私は少し焦つていました。私は日頃から運動をしていなかつたので、歩いたり走つたりを繰り返しながら塾に向かっていました。疲れながら前だけを見て走り出すと横から車が飛び出していました。車はゆっくり



日常でみえた思いやり

十和田工業高等学校 二年 細越侑奈

先日、放課後に自転車で買い物に行つたことがありました。買い物が終わり、駐輪場に向かうと自転車を出そうとしている人がいました。私はその人が行くまで待つていました。自転車を出そうとし

り走っていたので、転んだけど命に別状はない程度でした。だが、車でひいたのは変わりないので車を降りて謝つてきました。どこか痛いところはないかと聞かれ、本当は足が痛かつたけど痛くないと言いました。なぜなら、車の運転手のせいだけでなく、飛び出した自分が一番悪いと分かっているからです。そして周りの人が物を拾つてくれて心配してもらいました。初めて車にひかれて怖かったのもあるけど、周りの人がすごい心配してくれて周りの人の思いやりに少し泣きそうになつていきました。私はいつも時間ぎりぎりに行動することが多かつたので、このことがあつてから時間に余裕を持つて行動するよう心がけていました。下手したら車にひかれて足が動かせなくなり一生立てなかつたり、死んでしまう可能性もあつたので、けがをした程度で済んでよかったです。それから、何年か経つて放課後に友達と帰つているとき、友達が自転車に乗つていたらコンクリートにすべつて転んでしまいました。友達は足を痛そうにして立てそつになかつたです。そこで私は、立つのを手伝つていました。なんとか家まで帰ることができたそつでよかつたと思いまし。車にひかれたときに周りの人に手伝つてもらつたように、自分でも手助けをすることができたのは自分を褒めたいと思いました。

何気ない日常でよく助けてもらうから、自分でも人を助けるようにしたいと思つています。放課後に友達の手助けをしたことで、たくさん的人に支えられ、協力することの大切さを実感しました。これからも身近な人のつながりを大事にし、思いやりの心を持つて生活していきたいと思いました。まずは、自分でも忘れ物がないよう確認したり、時間に余裕を持つて行動したりして周りに迷惑をかけないことをがんばりたいです。そうすると、心にも余裕ができると思うので、周りをよく見て思いやりを持つた行動をしたいです。



小さな思いやりの大きな力

十和田工業高等学校 一年 外澤 蓮

蓮

私たちが生きていいくうえで欠かすことができないものの一つに、「思いやり」がある。思いやりとは、相手の立場に立つて気持ちを想像し、相手のために行動しようとする心だと私は考える。人は一人で生きていけない。どんなに強い人でも、どんなに能力の高い人でも、誰かに支えられたり、支えたりしながら社会の中で暮らしている。そのつながりを温かいものにするのが、思いやりの心だ。私が「思いやり」の大切さを強く感じたのは、中学校の部活動での経験である。私は、バレー・ボール部に所属していました。練習はきつくて立つてそつになかつたです。そこで私は、立つのを手伝つていました。なんとか家まで帰ることができたそつでよかつたと思いまし。車にひかれたときに周りの人に手伝つてもらつたように、自分でも手助けをすることができたのは自分を褒めたいと思いました。

何気ない日常でよく助けてもらうから、自分でも人を助けるようにしたいと思つています。放課後に友達の手助けをしたことで、たくさん的人に支えられ、協力することの大切さを実感しました。これからも身近な人のつながりを大事にし、思いやりの心を持つて生活していきたいと思いました。まずは、自分でも忘れ物がないよう確認したり、時間に余裕を持つて行動したりして周りに迷惑をかけないことをがんばりたいです。そうすると、心にも余裕ができると思うので、周りをよく見て思いやりを持つた行動をしたいです。

「大丈夫、次は一緒に取ろう。」

その言葉に、心の中の重いものが少し軽くなつた。さらに試合が終わつた後には別の仲間が

「ミスは誰でもするから。次の練習でまた頑張ればいいよ。」

と笑顔で言つてくれた。その瞬間、「私は一人じゃない」と実感した。仲間の思いやりのある言葉と態度に支えられたからこそ私はバレーボールを続けられることができた、最後までチームの一員として頑張ることができたのだと思う。この経験から私は、思いやりは人を強くする力があると学んだ。自分が苦しい時、誰かに理解してもらえるだけで前を向く勇気が湧いてくる。逆に、誰かが落ち込んでいる時に自分が思いやりを持つて接することで、その人を支えることができる。小さな一言やちょっとした態度が相手の心を救うことがあるのだ。

では、思いやりを持つたためには何をすればよいのだろうか。私は、「相手の立場を考える」ことが一番大切だと思う。例えば、学校の教室でクラスメイトがミスをしてしまった時、「下手だな」と笑う人もいれば、「緊張していただけだろう」と考える人もいる。もし自分がその立場だつたらどう感じるか考えれば笑うことはできないはずだ。思いやりとは、相手の気持ちを自分のことのように想像し、相手が少しでも楽になるようにふるまう心である。現代社会では、思いやりの心がますます重要なになっていいると感じる。SNSやインターネット上のコミュニケーションが広がる中で、顔が見えない相手に対して軽はずみな言葉を投げつけ、相手を深く傷つけてしまうことがある。ニュースでもインターネット上の誹謗中傷が原因で大きな問題になることが報じられている。もし一人一人が「この言葉を自分が言わいたらどう感じるだろうか」と考えることができたなら、多くの傷つけ合いは防げるのではないかだろうか。思いやりは直接会っている時だけではなく、どんな場面でも必要とされる心の姿勢なのだ。さらに、思いやりは人と人をつなげる架け橋でもある。学校、部活動、地域社会、さらには国と国との関係まで、

あらゆるつながりにおいて思いやりが欠かせない。相手を尊重しようととする思いやりの心があるからこそ、互いに協力したり、助け合つたりすることができます。逆に、思いやりが欠ければ、不信感や対立が生まれ関係は簡単に壊れてしまう。だからこそ、思いやりは人間関係の土台であり、社会を支える基盤であるといえる。

私はこれからも、日常生活の中で小さな思いやりを大切にしていきたい。困っている友人に声をかけたり、家族に感謝を伝えたり、地元の人にはいさつをしたり、どれも特別なことではないがそうち積み重ねが周囲の人を温かくし、自分自身も豊かな気持ちにしてくれるはずだ。思いやりは与えるだけではなく、自分に返つてくれる。相手を思いやる言葉が広がれば、社会全体がより優しく、住みやすい場所になっていくに違いない。「思いやり」とは、

誰にでもできる小さな行動からはじまるものだ。笑顔であいさつをする。相手の話を最後まで聞く、感謝の気持ちを言葉にする。そんな小さな行為が積み重なって、人と人の心をつなぎ強くし、支えていく。私はこれからも、日々の生活中で思いやりを忘れずに行動していきたい。そして、いつか自分も誰かを支えられる存在となれるよう努めを続けていきたい。





人類の対立と和平

十和田工業高等学校 一年 加賀澤 帝樹

代では、テロへの恐怖や感染症の拡大と結びつけて、アジア人への偏見やヘイトクライムとして表に出ることも増えているようだ。

私はこの二つの事例を挙げて気になつたことがある。なぜ、人は人を差別するのだろうか？

私は、他の民族を貶すことによって、自分の民族こそ最も優れているということを自認させるためだと考える。

皆さんは、平和について考えたことはあるだろうか。ウクライナやガザ地区の問題など戦争や紛争は、今日も人々の心を傷つけている。それは差別も同じことだと私は考えている。

黒人差別を例にして考える。

以前、アメリカで警察官に7分以上も首を膝で押さえつけられ、亡くなつた黒人男性がいた。これは黒人差別である。では、いつから黒人は差別されるようになったのだろうか。

それは、15世紀から19世紀半ばにかけて行われた「大西洋奴隸貿易」で、アフリカ大陸の人々を連れ出し、アメリカで強制的にプランテーションなどの労働力として使われ始めたのが始まりとされる。

そして、奴隸制度が廃止された後も法の下の平等が実現されるまで、人種隔離政策やジム・クロウ法（公共施設の人種隔離を義務付け、黒人の投票権を制限する法）といった深刻な差別が存在しているのだ。また、最近では、アジア人への差別も問題となつてている。

歴史的背景として、19世紀に、ヨーロッパの国々がアジアへ進出し、アジア人を劣つた人種と見なす「人種主義」が広まつたことにあつ。そして1980年代の日本のバブル期には、日本経済が急成長し、アメリカ等の企業、不動産を買い占めたことから、アメリカでは、「日本バッシング」という反日感情が高まつた。そして、現

アイヌ民族に対してもそうだと言える。日本は、明治時代の同化政策によって生活基盤を奪われ、また、偏見や無理解によつて差別してきた。人種にかかわらず、性別や格差も差別の要因だ。しかし、そのような要因を出しても、まだ疑問が残る。

なぜそこまで差別をするのだろうか？と。これに對して、私は、人を貶して自分を正当化させる意識が根底にあって、それが差別のトリガーとなつていてると考える。つまり、差別は、相手のことを理解せず、自分を正当化させたいから差別を行つてているということになる。

では、どうしたら差別を止められるだろうか？私は、〇〇人といつた偏見を捨て、どの人に對しても寛容に接することが、差別を止めることの鍵となるとを考えた。また、どんな人にも、思いやりを持つて行動して、困つている人がいたら、手を差し伸べたりすれば、人類の平和、世界の平和につながるのではないかと考える。

しかし、現実では、いまだに紛争や差別が絶えない。なぜだろうか。それは、人間の欲と正義感にあるとを考えた。先にも言つた通り、思いやりをもつて行動していくということをひとりひとりが意識を持つて実行すれば、理想論かもしれないが、本当の意味での世界平和につながつていくだろうと、私は考える。