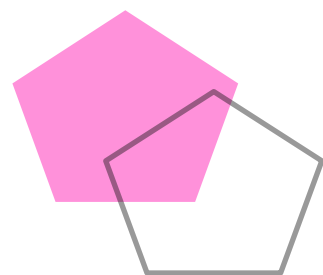
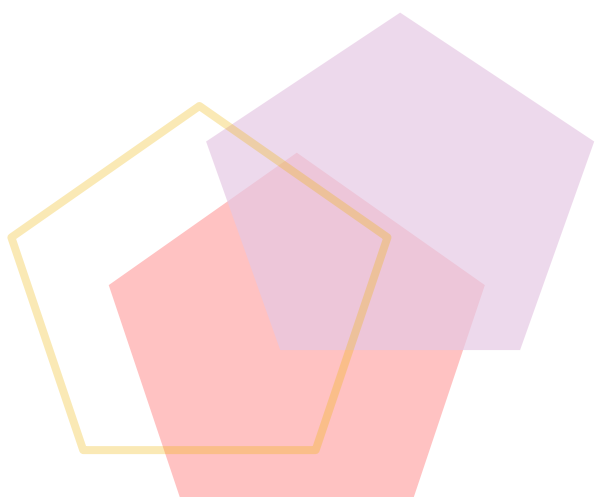


第38回

中学生からのメッセージ

令和7年度

日時 令和7年11月8日（土） 13時00分～15時40分
会場 とかちプラザ レインボーホール
主催 帯広市教育委員会 帯広市教育研究会
後援 帯広市中学校長会 帯広市小中学校文化連盟
帯広市青少年育成者連絡協議会 帯広市PTA連合会
北海道退職校長会帯広会



目 次

【巻頭言】

- 集録の発刊によせて
帯広市教育委員会 教育総務室長 加 藤 一 心 …… 1

【中学生からのメッセージ】

- 最優秀賞
優しさの連鎖 …………… 川 西 中 (2 年) 石 原 想 夏 …… 2
- 優秀賞
夕暮れの太陽のように …………… 帯広聾学校 (3 年) 山 口 夕 空 …… 3
リーダーシップとは …………… 南 町 中 (3 年) 今 野 達 成 …… 4
心のサインを見逃さないで …… 西 陵 中 (2 年) 竹 内 美 羽 …… 5
～私の心と体が教えてくれたこと～
震災からの学び …………… 大 空 学 園 (9 年) 加 藤 美 咲 …… 6
- 優良賞
言語の着こなし …………… 帯広第七中 (2 年) 蒲 生 紫 子 …… 7
諦めの先、努力の先 …………… 八 千 代 中 (3 年) 猪 股 栞 …… 8
心のポイ捨て …………… 帯広第八中 (3 年) 佃 莉 子 …… 9
あたり前 …………… 帯広第二中 (3 年) 小 林 亜 美 …… 10
「自分自身のアップデート」 …… 清 川 中 (3 年) 中 村 は な …… 11
バドミントンが教えてくれたこと …… 帯広第一中 (3 年) 鷺 見 元 春 …… 12
『あたりまえという幸せ』 …… 緑 園 中 (3 年) 村 木 颯 斗 …… 13
努力と才能と個性 …………… 帯広第五中 (3 年) 伊 藤 凜 音 …… 14
家族と食べるごはん …………… 帯広第四中 (3 年) 佐 藤 結 愛 …… 15
悩む …………… 翔 陽 中 (3 年) 佐 藤 拓 真 …… 16

【講評】

- 審査員長講評
帯広市青少年育成者連絡協議会 会 長 久保田 博 己 …… 17
- 審査員講評 …………… 18
- 審査員名簿 …………… 20

集録の発刊によせて

帯広市教育委員会

教育総務室長 加藤 一心

「中学生からのメッセージ」は、昭和 63 年に始まり、今年度で第 38 回目を迎えました。

本大会は、中学生が自身の経験や感動、思考を自分の言葉で表現し、それを広く社会に伝えることを目的に行われています。これまで多くの中学生が、日常の中で感じたこと、考えたことを真剣に発表し、同世代をはじめ、私たち大人にも強い印象を与えてきました。

今年も、発表者 1 人 1 人がさまざまなテーマで思いを込めたメッセージを発表し、それぞれに感動と共感を覚えました。

つらい経験を乗り越え他者に対して優しさを持つよう努める姿、自分の可能性を信じ未来に対して前向きな期待を抱く姿、悩みや葛藤に真摯に向き合い立ち上がろうとする姿など、どの発表も強いエネルギーを感じさせてくれました。

今回の大会を通じて、生徒たちが自分の考えを言葉にすることで自信を深め、社会とのつながりを感じる貴重な機会になったことを実感しています。

変化の激しい社会の中で、次世代を拓く中学性の皆さんには、広い視野と柔軟な思考をもって物事を考える力が求められています。そして、自分の考えをしっかりと伝える力がますます重要になっています。本大会が、その力を育む一助となることを心から願っています。

最後に、本大会にご協力いただいたすべての皆様に深く感謝申し上げ、発刊のご挨拶といたします。



「ウー—カンカンカン… …。」

学校の昼休み、たくさんの消防車の音が聞こえました。何気なく聞きすごしていたその音。消防車が向かっていた先は私の家でした。私がそのことを知ったのは、校長先生からのこの言葉でした。

「想夏の家トラックなど入っている倉庫が燃えたそう。でも、家族は全員けがもしていないし、無事だよ。」

「燃えた」と聞いて驚きましたが、「無事」という言葉に、心の底から安心しました。私の家は農家です。家族みんなで働いています。トラックやトラクターは必需品です。

学校が終わってすぐに、白い息を吐きながら、自転車を思いっきり漕いで急いで家に向かいました。家の近くに着くと、たくさんの消防車や消防隊の人たちが見えました。消防隊は、火を消していたり、父に事情を聞いていたりして、その光景をニュース以外で見るのが初めての私は、呆然と立ち尽くし、言葉も出ませんでした。

周りを見渡すと敷地の中には、立ち尽くしている母や、驚いている父、祖父母、弟、そして、まだ状況がよくわかっていないだろう妹の姿がありました。

ニュースでよく見る火事。

「火事なんて自分の家で起きるわけない。」「きっとすぐに建て直せるだろう。」「と、自分のことではないかのように安易に考えていました。

ですが、目の前にいる母の姿を見たとき、これはひとごとじゃない。私自身の出来事なのだと思います。知らされたのでした。

私は、元気を失っている母や祖母に、どうにかして笑顔を取り戻してほしい、と思いました。けれど、火事という現実の前では、私にできることなんてほんのわずか。そう感じていたとき、地域の人たちが「大丈夫?」「これ、よかったら食べて。」など、たくさんの温かい言葉や食べ物を私たちに届けてくれました。

私はそのとき、「誰かを支えるたったひと言の

重み」と、その一言に救われる気持ちを、実感できたような気がしました。

火事からもう半年以上過ぎました。朝、玄関を開けると、燃えた倉庫のあった場所が目に入ります。それをみるたびに、あの日の光景を思い出してしまいます。忘れることなどできません。

祖母の話によると、風船が目の前で割れるような「ボンッ」という大きな音がしたと思ったら、すぐに倉庫から火が出て、爆発音とともに一気に燃え広がったとのことでした。

すると、祖母の話を聞いていた父。父は火が出た瞬間は現場にはいなかったのですが、「もし俺がいるときに火事になっていたら、たとえ火の中だとしても、トラックだけでも取りに行っていた。」と、恐ろしいことを言っていて、私は、火事の現場に父がいなくて本当に良かったなと心から思いました。

私は2人の話を聞いて、改めて「命だけでも助かって、本当によかった。」と感じました。もしほんの少しでも父や家族のタイミングがずれていたら——。そんなことを考えるだけで、ぞっとします。

火事を経験して、私たちの家は、確かに大きなダメージを受けました。でもそのことから、私は「命の大切さ」や「助け合い」について深く考えるようになりました。すると、これまで当たり前のように過ごしていた毎日が、とてもありがたいものだということ。そして、大変なときこそ、人の優しさが何よりの力になるということが少しずつわかってきました。

だから、私も、誰かが困っていたら、「大丈夫?」と自然に声をかけられる人になりたいです。上手くできるかどうかではなく、私のたった一言で救われる人がいるなら、誰かを支えられるなら、その1人の助けになりたいです。あの日もらった優しさを、今度は私が誰かにつなぐ。今、私はスタートラインに立ちました。



私は山口夕空といいます。生まれつききこえません。母は、自分のせいで娘の耳がきこえなくなったのかな、お腹にいたときたくさん話しかけていたのに、私の声がきこえていなかったんだなと悲しく思い、この先どうやって育てたらいいのかと不安に思ったそうです。私自身にとってはきこえないことは、自然なことです。

そういうわけで、私は0歳から聾学校に通っています。私の一番古い記憶は、母と一緒に絵日記をかいたことです。

みなさんが知っている絵日記と聾学校の絵日記は全然違います。聾学校の絵日記は、聾の子供たちが日々のできごと、感じたこと、その時の気持ちにふさわしい言葉を学ぶため、親子が話し合いながら主に母が絵を描いてくれる生活の記録のようなものです。

この前久しぶりに日記帳を開いてみました。

私が一番好きなページは四歳の学芸会の日記です。総練習で緊張し、泣いて出られなかったこと、先生から励まされたこと、そして母に「夕空ならできるよ。」と言われて、本番の舞台に立てたという内容です。

それ以外のページも、母の愛であふれた文と絵がたくさんあります。

温かい家庭や学校で育った私が、「自分はきこえない人だ。」と認識したのは、小3の時です。耳に何もつけないと、クラスの友達の声がきこえないことに気がつきました。私は母に「なぜ、私は補聴器が必要なの？」と尋ねました。両親や先生の多くが補聴器や人工内耳を付けていないので、私も大人になったら、きこえるようになると思っていました。

母から「夕空は、音を聞くためには補聴器が必要なの。」と言われて、ショックを受けました。その時は、それ以上のことは考えませんでした。成長するにつれ、「聾者」とは「私」とは一体何だろう？と考え始めました。

きこえないことで将来できる事が狭められるんじゃないかと・・・。

そんな時、デフリンピックを知りました。きこえない人だけが参加できるオリンピックです。

今年の11月15日から東京で開催されます。私は今まで聾の人たちが世界のスポーツで、活躍できるとは思っていませんでした。去年と今年、デフ女子バスケットチームの選手の方々が聾学校に来てくれて、試合や交流をしました。夢や目標に向かって努力しているみなさんがとてもキラキラしているので、私の憧れになりました。それに比べてなんだか自分がつまらない人に思えてきました。

ある日、ふと私は、自分の名前の由来について母に尋ねてみました。「ゆら」の漢字は「夕空」と書きます。母は、大きく真っ赤な夕日のようにいろんなことに心を燃やせる人になってほしい、夕暮れの太陽のように大きな心を持ち、人の心を癒やすことができる温かい人になってほしいと思って名付けたそうです。

私はこの名前が好きです。そういえば私は「人と関わるのが好きだな。」「人を元気づけてあげられると、自分も嬉しくなるなあ。」と思いました。私はきこえない人もきこえる人も関係なく、たくさんの人々が集えるような場所を作る人になりたいと考えるようになりました。

それが、学童や何かのサービスかもしれません。みんなが気軽に参加できるサークル活動かもしれません。具体的には、何一つ決まっていないけど、優しく寄り添い、誰かの力になれるような仕事がしたいと思います。

私には自分でも気づかない可能性がたくさんあると思います。聾学校での生活で1つ1つ見つけていき、社会に出ることが楽しみです。

真っ赤な夕日を見たときに、明日が来るのが楽しみなねと、言い合える仲間をたくさんつくれるといいなと考えています。

ご静聴ありがとうございました。



私は野球部のキャプテンとして、中学2年生の秋からチームを引っ張ってきました。最初にキャプテンを任されたとき、正直なところ「自分でいいのか」という不安がありました。しかし、チームのために何ができるかを考え続ける中で、リーダーシップについて自分なりの答えを見つけることができたと思います。私は、リーダーシップとは「自分のことよりも仲間のことを考え、みんなの力を一つにまとめること」だと考えます。その考えに至ったのは、3年生になった最初の大会で1回戦負けという悔しい経験をしたことがきっかけです。冬の間、私たちは「全国大会に出場する」という大きな目標を掲げ、毎日の練習に励みました。しかし、最初の大会であっさり負けてしまい、チーム全体が落ち込みました。そのとき私は「キャプテンとして、みんなをどう立ち直らせるか」が一番の課題になりました。

そこでまず取り組んだのは、みんなでミーティングをしたことです。なぜ負けたのか、試合前の準備や試合の入り方、気持ちの準備も含めて敗因をみんなで徹底的に話し合いました。そして、「このままで本当に全国大会を目指せるのか」という不安を正直に共有しました。リーダーだからといって、強いふりをするだけではだめだと気づいたのです。むしろ、弱い部分や不安を隠さずみんなと共有することで、みんなも本音を出してくれるようになりました。この経験から、リーダーには「本音で話す勇氣」が必要だと感じました。

次に考えたのは、「どうやったらいい雰囲気ができるか」ということです。強いチームは練習中の声や雰囲気が違うとよく言われます。そこで私は、どんなに疲れていても声を出すことを自分から徹底しました。そして、いいプレーをした仲間には、必ず大きな声で褒めるようにしました。すると、次第に周りも同じように声を出し始め、ベンチやグラウンドに活気が生まれていきました。リーダーは特別なことをするのではなく、まず自分が誰

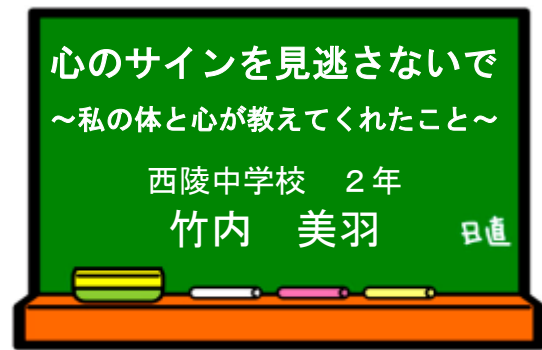


よりも声を出すこと。それが仲間を動かすきっかけになるのだと実感しました。

もう1つ、私がキャプテンとして大切にしたのは、「1つのアウトの重みを理解してもらうこと」です。野球は9人で戦うスポーツですが、ひとつのアウトやひとつのプレーで流れが変わります。だからこそ、「自分の打席や守備がどれだけ大事か」を全員が感じてほしいと思いました。また、プレーをしている選手だけではなく、ベンチのメンバーも選手同様に戦う姿勢を持ち、ベンチからも流れを持っていくことができると信じて声を出してもらうように何度も伝えました。最初はあまり反応がなかった仲間も、繰り返すうちに1球1球を大切に作る姿勢や、ベンチからの声かけの内容や量も変わってきました。リーダーは、勝つために何が必要かを示し続ける存在でなければならないのだと、このとき強く思いました。

そして、迎えた最後の大会。私達は1試合ごとに全力を尽くし、チームの雰囲気も試合を重ねるごとにどんどん良くなっていきました。そして、あと2勝で全国大会というところまで進みましたが、結果はあと一歩届きませんでした。しかし、あのときのチームの一体感は、キャプテンを任されたときには想像できなかったもので、キャプテンとしても最大の喜びでした。この大会を通して、リーダーシップの本当の意味を少し理解できた気がしました。

私はこの経験から、リーダーシップとは、「自分のことよりも仲間のことを考え、みんなの力を一つにまとめること」だと考えます。リーダーは特別な才能がある人だけがなれるわけではありません。大切なのは、自分から行動し、チームのために何ができるかを考え続ける姿勢です。そうすれば、自然と周りはずいてきてくれると思います。これから先、部活を終えても、社会に出ても、どんな場面でもこの学びを生かしていきたいです。



今年、私は家族の一員だった、大切な猫を亡くしました。悲しくて、寂しくて、胸にぽっかりと穴が空いたようでした。食事が喉を通らず、大好きだったはずの趣味にも全くやる気が起きない。心が沈むというのは、こういうことなのだと痛感しました。

しかし、不思議なことに、変化は心だけではありませんでした。朝、起き上がれないほど体がだるい。頭がずきずきと痛む日が増える。私の体は、心と一緒に悲鳴をあげているようでした。

皆さんは、なぜ心が疲れると、体にも不調が現れるのか、不思議に思ったことはありませんか？調べてみて、私はその理由を知りました。私たちの心と体は、「自律神経」という一本の綱で固く結ばれているそうです。喜びや楽しみといったポジティブな感情は、この綱を程よくしなやかにし、体の調子を整えてくれます。しかし、強いストレスや深い悲しみは、この綱を極度に緊張させ、心だけでなく、体の歯車まで狂わせてしまうのです。私が経験した体の不調は、心が発した「助けて」というサインを、体が受け取っていた証拠でした。これは「心身症」とも呼ばれる、心と体の密接なつながりを示す現象なのです。

悲しみに暮れていた、ある日のことです。私は、何気なく一本の動画を見つけました。それは、私の大好きな都道府県を題材にした、壮大で、明るいエネルギーに満ちた動画でした。画面の中で躍動する人々の姿を見ているうちに、固くこわばっていた私の心が、少しずつほぐれていくのを感じました。「このままじゃいけない。前を向こう」。そう思えた瞬間、ふっと体が軽くなった気がしたのです。

この出来事は、私に2つの大切なことを教えてくれました。1つは、心の状態が体に影響するように、外からのポジティブな刺激が、心、そして体をも救ってくれる、ということです。

そして、もう1つ。それは、自分の弱さを受け入れ、心の声に正直に向き合うことの大切さです。これからの人生、きっとまた悲しいことや辛いことに直面するでしょう。でも、今の私にはわかりません。そんな時こそ、無理に強がるのではなく、自分の心に栄養を与える方法を知っていることが、何よりの力になるということを。そして、周りの人の心のサインにも気づけるような、優しさを持った人でいたいと思います。

私たちの周りには、たくさんの情報が溢れています。時には、それが心を疲れさせる原因になることもあるでしょう。友達とのこと、勉強や部活のこと。皆さんの心も、知らず知らずのうちにサインを出していませんか？

そのサインに、どうか気づいてあげてください。そして、自分だけの「心の栄養」を見つけてほしいのです。それは、私にとっての動画のように、大好きなものを見ることかもしれません。夢中になれる本を読むこと、友達と他愛もない話で笑い合うことかもしれません。

心の声に耳を澄ませ、自分の心と体を大切にす。この経験を通して学んだこの生き方は、私たちが未来を生きていく上で、何よりも大きな力となり、人生の財産になると、私は信じています。

最後に、皆さんに問いかけます。「皆さんは、自分の心のサインに、気づいていますか？」



2011年3月11日。東日本大震災は、多くの命や人々の暮らしを一瞬にして奪っていきました。その恐ろしさはひとごとではなく、私や私の家族自身も、被災者の1人なのです。

私は福島県で生まれました。皆さんは福島県と聞いて、何を思い浮かべますか？多くの人は「東日本大震災」や、「原発事故」を思い浮かべるかもしれませんが。私は生後6ヶ月で震災に見舞われ、被災者となりました。当時の記憶はもちろんありません。両親や祖父母から聞く話によると、電気やガス、水道が使えず食料も不足する不自由な生活が続く中で最も不安に思ったことは、「見えない放射能への恐怖」だと語っていました。津波によって原発の機能が停止し、水素爆発が起きたことで、大量の放射性物質が放出されたからです。当時はガソリンも不足していたため、私たち家族は遠くへ避難することができず、余震が続く中で不安な日々を過ごし、夜もなかなか眠れない日々が続きました。

そんな中、「放射能が今後健康にどんな影響を及ぼすか分からない」と放射能による人体への影響を懸念した両親は、震災から5か月後に北海道・帯広への移住を決断しました。しかし、その決断は決して簡単なものではありませんでした。

身寄りのない土地での生活に祖父母は不安をいだき、最初は反対しました。祖父母は、福島で生まれ育ち60年以上もこの土地で生活した歴史があり、故郷を捨てることはできませんでした。両親も不安が全くなかった訳ではなく、生まれ育った故郷を離れることへの迷いや抵抗も強くあったそうです。それでも、私を守るため多くの葛藤を乗り越え、最終的に帯広へ移住を決断しました。祖父母も、そ



の思いを尊重し、応援してくれました。

そして今、帯広に来て14年が経ちました。私が心身ともに元気に過ごしている姿を見て、両親は「移住の決断は間違っていなかった」と感じているそうです。現在も祖父母は福島県で元気に生活しています。定期的に電話をし、年末年始は帰省して会える時間を大切にしています。祖父母も私に会えることをとても楽しみにしてくれています。ただ、現在も私は放射能の影響を調べる甲状腺検査というものを行っています。元気に学校生活を送ってはいますが、常に、健康への不安はつきまとっているのも事実です。

私が今、安心して豊かな環境で暮らせているのは、決して当たり前のことではありません。私を放射能の危険から守るため、北海道へ移るという大きな決断をした両親に心から感謝しています。そして、どんなときも一生懸命に働き私を支えてくれる家族の存在のありがたさを強く感じています。

この経験を通して、私は「災害は自然の被害だけにとどまらず、社会全体に大きな影響を与える」ということを学びました。同じ被害を繰り返さないために、私たち1人ひとりが防災への意識を高め、日頃から備えることが大切です。そして、今もなお原発事故の影響を受けている方々がいることを忘れずにこれからも心に留め続けていく必要があると考えます。

だから私は、どんな日も「今日を生きている」ということに感謝しながら、両親が私を守ってくれたように、今度は自分が大切な人を守るように成長したいと思います。



私は、最近の日本人は英語を過度に使っているのではないかと思います。

そう考えたきっかけは SNS です。SNS を見ていると意味がわからない横文字が次々出てくるがありました。その言葉を調べていくと、どれも日本語で簡単に表せる言葉ばかりだったことが今回の考えるきっかけになりました。

最近英語を話す機会があらゆるところで増えてきています。だからこそ私たちは、日本語をより多く使っていくべきなのではないでしょうか。英語を話す機会が増えると、英語を学ぶ機会も増えていきます。それを学ぶためには私たちの母国語である日本語が必要不可欠になります。常に英語を使っていると日本語の語彙力や正しい使い方をわすれてしまうことがあり、英語を学ぶことが通常より困難になってしまうこともあります。そうすると、英語を話す機会が増えた現代社会で遅れを取ってしまうかもしれません。また、英語を過度に使うことは日本の文化が薄れていくということでもあります。英語にはない日本語特有の独特な空気感や言い回し、繊細な感情の表現など日本語の価値が薄れてなくなってしまう可能性もあります。日本の文化を守るには過度な英語の使用をしないことが必要になってくるのです。

しかし、英語を使って表すほうがわかりやすく伝わりやすいという意見もあるでしょう。例えば、「jaywalk」という言葉は「交通規則を守らず横断歩道がないところで道を渡ったり、信号無視をしたりする。」と日本語で表すと長ったらしい表現にな

ってしまうのに対し、英語では簡潔かつ2つの意味を同時に伝えることができます。しかし、日本語にもわかりやすく伝わりやすい言葉がたくさんあります。例えば、「木漏れ日」という言葉は英語で表すと「Sunlight that filters through the leaves of trees.」直訳すると「木の葉を通り抜ける光」になり、言葉に独特な雰囲気が薄れているように感じてしまう上にあまり円滑に伝わりません。このように日本語と英語にはそれぞれの良さや強みがあります。どちらか一方を極端に使うのではなく、それぞれの良さや強みを理解し適度に使い分けていくことが重要だと考えます。家族や友人、身近な人と話すときは日本人ならではの独特な雰囲気や細かい感情を表現できる日本語を使い、仕事での国際的な場面では円滑に伝わりやすい英語を使うとより豊かな会話が成立するのではないのでしょうか。

私が今話した考えの中に横文字は一切使っていません。使っていないけれど最低限伝わったと思います。英語を一切使わなくてもここまで表現し、人に思いを伝えることができるのです。英語を過度に使うことなく、2つの言語を適度に使い分けることを意識して生活することで、日常でも仕事の間でも人との会話が豊かになっていくと私は考えます。また、日本語を使うことで文化の継承だけでなく、英語を話す機会が増える未来への第一歩になるでしょう。みなさんも日常の中で言語を着こなすことを少し気にしてみませんか。



「もう無理かも」。

中学2年生になり、3年生に近づくにつれて少しずつ自信がなくなり、勉強に関する事を諦めかけていた。私はなぜか小学生の頃から親に期待されていた。小学生の時のテスト結果を見せると、「葉はできると思ってたんだけどな～」と言われた。その期待は私にとってはとても大きなプレッシャーに変わり、高学年になっても高得点を取ることができず、勉強の仕方にずっと悩んでいた。そんな中、弟は、私がその学年だったときより明らかに高い点数を取っていた。もちろん親にも褒められていた。私はその姿が羨ましく、それからというもの、テストの結果を一切見せられなくなった。私は昔から失敗が怖く、物事をやる前に「無理かも」と諦めてしまう。だから、またテスト結果を見せたらがっかりされ怒られるのが嫌で見せなかった。

中学生になってから勉強も難しくなり、正直ついていけないか不安だった。その不安は的中し、様々な教科で悩まされた。特に社会と数学に苦勞し、成績表を見ていつものように落ち込んでいた。先生には「十分頑張っているけど、もう少し頑張ったらA評定になるから頑張って!」と言われ、親にも「もう少し頑張れたら良いね」と言われた。正直、勉強が嫌いだったから、「みんな、もう少しもう少しって言うけど、もうこれ以上は無理だ」と諦めてしまっている自分がいた。

ある日そんな私を見て、姉が「勉強しないの?」と聞いてきた。「私が通っていた高校と同じ高校に行きたいんでしょ?それならもっと勉強しないと」。姉も中2のとき、私と似たような状況に置かれ、泣きながら勉強をしていたことを思い出した。姉はとても努力家だった。高校に入ってから毎日努力を重ね、様々な試験を受け資格を取っていた。私はそんな姉が誇らしかったが、「私と姉は違うから自分には無理だ」と思っていた。それから勉強はうまくいかず、テストを受けるたびに諦めと焦りがあった。

全てが上手くいかなくて嫌になり動画を見ていると、あるネット配信者の1本の動画を見つけた。あの時の私は、その動画が私のこれからの人生を



変えることになるなんて、1ミリも思わなかった。

その人は「君らのしているその努力は、一体誰のため?友達や周囲に認めてもらうため?違うでしょ?自分のためでしょ?だから今自分自身の目標を達成するために頑張っているはずだ。周りの評価なんて気にせず、自分のために前向きに頑張れ」と語った。

その言葉は、私が今まで何のために努力してきたのかを教えてくれるような言葉だった。今、私が勉強しているのは、親に認めてもらうためでも、弟たちとの比較を断つためでもない。自分の将来のため、自分がなりたい自分に近づくためなのだと改めて気づいた。

そのような考え方に変わってからは今まで感じていたプレッシャーがなくなり肩の荷が下りたようだった。それからやる気が起きず諦めかけていた勉強に向き合うことができるようになり成績も上がった。その時私は、「姉みたいにはなれなかったが、努力してよかった」と心から思った。もしあの時、諦めてすべてを投げ出していたら、今の私はどうなっていただろう。

人は誰しも大きな壁に突き当たり、「もう自分には無理だ」と諦めてしまう時がある。だが、そこで終わりにはせず、自分は何のために頑張っているのかを考え、少しずつ自分が今できることを探して努力することが大切だと思う。誰かと同じようになろうとしてすべて完璧にできなくても良い。人は皆それぞれだから。羨ましく思う人がいてもその人になることはできない。だからこそ誰も持っていない自分だけの良いところを信じて、自分なりの方法で少しずつ努力していけば、その努力は結果として実ることがなくてもいつか自分自身の力になる。だから私は、これからは誰かと比べて落ち込むより、自分の中の小さな成長を見つけたい。

皆さんにも、不可能だと思いこんでいることがあると思う。だがそれを「自分には無理だ」とすぐに諦めるのではなく、自分のための努力を積み重ねてみてほしい。そうすれば不可能と思っていたことも、きっと可能に変えられるはずだ。



皆さんはポイ捨てされているゴミや、実際にポイ捨てしている場面を見たことがありますか。

私はこの間、街のお祭りに行きました。会場近くのコンビニ前にはベンチがあるので、そこに座って休もうと思ったのですが、誰かが食べた後の箱や、プラスチックボトル、ストローなどが放置されておりました。私は座るのを諦め、そこでふと考えました。屋台の通りにはゴミはあまりなかったのにベンチの周りやコンビニの前には複数のゴミ。座って食べることは大切だけど、食べた後のゴミをそのまま残すとそのゴミを拾うのはいったい誰なのでしょうかな…。

実は、自分もポイ捨てをしてしまったことがあります。小学2年生までの私は、飴の袋やアイスの棒を自分でゴミ箱までもっていることが面倒くさくて親にバレないように、親が見ていないところではよく排水溝のところでゴミをポイっと捨ててしまっていました。

今こうして放置されているゴミを見てみると、ポイ捨てしていた人は昔の自分も含めて「今」しか見ていなかったのです。

こう考えると私たちは、物だけではなく心の中の思いやりや優しさなど、心の大事な「もの」も同じようにポイ捨てしているのではないのでしょうか。皆さんの多くが利用しているスマートフォン。一度は目にしたり耳にしたりしたことがあるのではないのでしょうか。それはSNS上での相手を悪く言ったりするアンチコメントなど、なぜ相手を傷つける言葉を書くのでしょうか。書く人はどんな気持ちなのでしょう。その場の怒りに任せてしまっただけなのかもしれませんが、その言葉は目には見えないけれど、相手の心の中に傷をつけてしまう凶器にさえなってしまいます。それと

同じように、書き込んだ人の心にも、ゴミとなって残ってしまうものです。

そういう自分も、習い事や部活で上手くいかないことや悩んだりして気持ちが落ちていたとき、「どうせだめだ」と投げやりな気持ちを言葉にしていました。あのとき、本当は大切にしなければいけない気持ち、大切にしていた気持ちまで捨ててしまっていたのです。「やっぱり無理」という一言で、ポイっとその気持ちを捨ててしまっていたのです。そのときは気持ちが楽になった気がしました。でも後に残ったのは、ぽっかりと空いた、何とも言えない気持ちでした。怒りや不満を吐き出すことで、そのときは楽になるかもしれませんが、それに様々な理由があったとしても、そのときに大切なものまで一緒に捨ててしまっているのでしょうか。それが心のポイ捨てなのです。

本当は誰しもが心のポイ捨てをしていることに気づいていたのかもしれませんが。ただ単に気づかないふりをしてその場をやり過ごしているような気がします。

もしポイ捨てをして、何か大切なものを落としてしまったことに気が付いているのなら、きちんと拾う勇気をもって行動できる人でありたいです。そうすれば物のポイ捨てで景色が汚れることが減り、心のポイ捨てに気付けると、その時の汝自身を知ることにもなります。自分自身を知ることとは感情や行動のコントロールにもつながります。人とのつながりなしには成立しない日常を過ごすうえで、日々安易に様々なものを捨ててしまっている自分を、今一度立ち止まって心のポイ捨てのことを考えてみてはいかがでしょうか。

そうすれば、私たちの世界は、環境も心も少しずつきれいになっていくのではないのでしょうか。



みなさんは、身近にいる人に感謝を伝えていますか？

私は、家族や友達、先生などの身近にいる人に感謝の気持ちを伝えることや身近にいる人を大切にすることが大事だと思います。

なぜなら、何気なく生活をしていると、それが当たり前のようになり、身近な人の大切さを身に染みて感じる事が少ないと思いますが、これまでを振り返ってみると、身近にいる人の応援や励ましによって自分の夢に一步近づいたり、自分に自信が持てるようになったことがあると思います。ですが、その時の感謝の気持ちを伝える機会がありませんと思ったからです。

私が身近にいる人への感謝やありがたみを感じた出来事の1つ目として、私は、小さい頃に両親が離婚し、母子家庭で育ってきました。ですが、生活の中で大きな不自由さを感じたことはありません。このように生活で困らないのは、母が私達兄弟が困らないように1人ひとりを気にかけてくれたり、私たちの見えないところですごく頑張ってくれているからだと思います。だからこそ、今の生活ができてるのは当たり前じゃないと思うし、母の偉大さ、大切さを感じます。

2つ目は、学校生活の中で友達や先生がいてくれることに大切さを感じました。

私が、部活や勉強で困っていたり、不安に思っていた時に常にそばにいてくれたり、背中を押してくれる友達、先生のおかげで、心が落ち着いて勇気が出たり、迷っていたことに挑戦することができました。

部活動を引退する時に、先生方や後輩たち、同級生から感謝の気持ちを直接伝えてもらった時には、すごく嬉しかったし、これまでのことを思い出しました。

私は部活でキャプテンという大きな役割を任された時、やってみたかったのでうれしいと気持ちが大きかったのですが、実際にやってみると何をすればよいか、どうスムーズに進めようかと、難



しいことばかりで、やめたい、早く引退したいという言葉が何度も頭をよぎったり、実際に言葉にしたこともありましたが、後輩からの「先輩のおかげで成長できました。」という言葉に、頑張ってきてよかったと思い、その瞬間、涙があふれてきました。

私は、このことから、支えてくれた人達に、感謝の気持ちを伝えようと、手紙を書いたり、直接「ありがとう。」と言って伝えてみました。その人の気持ちは実際にはわかりませんが、きっと嫌な思いをする人はいないだろうし、嬉しい気持ちになると思います。私も実際に手紙をもらったり、直接言葉で、感謝の気持ちを伝えてもらった時、嬉しい気持ちになったり、その人のことがもっと大好きになりました。また、その人たちに恩返しをするため、自分が後悔しないようにという気持ちで、色々なことに全力で挑戦しようと決心しました。

ここにいる全員が普段生活していると当たり前だと思っていることが、改めて普段の生活をふりかえると、家族、親戚、友達などの身近にいる人にささえられていると感じることが沢山あると思います。自分に自信がなかった人も、身近な人の言葉で勇気づけられたり、自分のことを少しでも好きになれたのではないのでしょうか。

だからこそ、毎日じゃなくても時々身近にいる人へ、感謝の気持ちを言葉で伝えてみてはどうでしょうか。面と向かって言葉を伝えるのが苦手な人は、手紙などの文章、今の時代ではスマホ等を使って気持ちを伝えるのもいいと思います。

私は、いつも母には「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えています。母からも、家のことを手伝った時には「ありがとう」と言ってもらえます。たぶんお互いが感謝の気持ちを伝えることは大切だと意識して生活しているのだと思います。私は、これからも沢山の人へ感謝の気持ちをきちんと言葉で伝えていきたいと思っています。



あなたは今までに、どんな経験をしましたか？
友達と遊んだこと、いたずらをして怒られたこと、
初めての挑戦にワクワクしたこと。

そんな毎日の中の1つ1つの出来事が「今のあなた」を作っているのではないのでしょうか。

今回は「経験」という言葉をキーワードに私が皆さんに伝えたいことをお話します。

ところで、「経験する」とはどのようなことだと考えますか？私はそれを、「自分自身をアップデートすること」だと考えています。

アップデートという言葉は、スマートフォンやパソコンなどでよく使われます。「更新」「システムや情報を最新のものにする」など電子機器を既存の状態より良くするための変化のことです。そして私は人間の経験も、アップデートというものによく似ていると考えました。

例えば、私たち人間が新しいことに挑戦した場合に、それがうまくいったとします。そうするとその物事に自信がつけます。反対に失敗しても「次はどうしたら良いのか」と考えるきっかけになります。これにより、同じ失敗をくり返さなくなり、前に進めるようになります。以上のことから、経験とは私たちをより良くする「更新作業」だといえます。

また電子機器において、アップデートには時間がかかる場合があります。人間においても同様のことがいえます。挑戦した時に失敗や予想外のことが起きてしまったとしても、時間をかけて前に進んで行き、成功へと導くことができます。したがって、経験とアップデートはよく似ていると考えられます。

ここで少し個人的な話をします。私は1年前にサッカーを始めました。理由は、妹がサッカーを習っていてその練習に付き合ううちに、私も興味が湧いたからです。元々、習い事として空手も教わっていましたが、サッカーを始めたことは私に

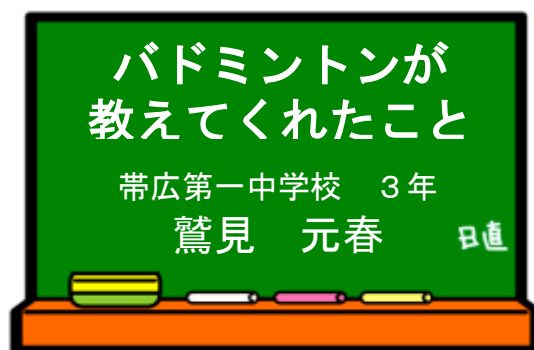
とって大きな挑戦で、とても緊張しました。最初は全然うまくできず「向いていないかもしれない」と感じることもありました。ですが練習や試合を重ねるうちにどんどんわかることが増え、仲間にも最初より気を使わないようになり、次第にサッカーって楽しいなと感じられるようになりました。そこから少しずつ、自分の中に変化が出てきました。私は昔、空手という個人技をしていたので、サッカーを行うことで仲間と協力することの楽しさを知ることができました。また、空手で身に付けた礼儀がサッカーを始めたことでより、大切なことに気付け、挨拶も身に付き、前より少し自分に自信が持てるようになりました。

このように、空手に加えて、サッカーを始めたことで、私は新しい自分に出会えました。できなかったことができるようになるたび、自分がアップデートされていくのを感じました。もちろん今でも失敗することはありますが、そのたびに「次はどうしよう」と考えることで、また一歩前に進んでいます。

私はこの経験を通して「挑戦することは怖くても、その先には必ず何か得られるものがある」と気づきました。私の祖母は大人になってからピアノを習い始めました。祖母はピアノを習ったことで、考えが以前よりも洗練されたと言っていました。「子供のうちに学ぶべき」「大人になると新しいことをするのが難しい」とよく言われますが、先ほど話したように経験は年齢に関係なく人を成長させる力を持ち、自分自身をより輝かせるきっかけになります。

アップデートとは、「自分を新しくすること」。あなたの中には、まだ知らない可能性がたくさんあります。ほんの小さな経験でも、失敗したとしても、それは未来を変える一歩になります。

あなたも今日から、新しい一歩で自分自身をアップデートしてみませんか？



皆さんは部活動に入っていますか。私は中学校でバドミントン部に入りました。そこでは、仲間と共に努力し、壁を乗り越えることの大切さや、あきらめずに努力を続けることの価値を学ぶことができました。また、部活動では楽しい思い出や試合の結果だけでなく、人として大切なことをたくさん学ぶことができます。

なので私は部活動に取り組むことには大きな意味があると考えています。

私がバドミントンを始めたのは、小学生の頃でした。最初の頃は、ただ楽しく、遊びのような気持ちで家族とシャトルを打っていただけでしたが、初めての大会に出場してあっさりと負けて、心の底から悔しい思いをしました。負けることはあんなに悔しいのだと、あの時初めて知ったのです。そこから「もっと強くなりたい」という気持ちが生まれました。そして、小学2年生のときにクラブチームに入り、本格的に取り組み始めました。しかし、思うように結果が出ず、悔しい思いを何度も経験しました。それでもバドミントンをやめたいとは思いませんでした。それは、「もっと強くなりたい」「次こそは勝ちたい」という気持ちが、何度も自分を奮い立たせてくれたからです。その気持ちが中学校でもバドミントンを続けるきっかけになりました。

中学校の部活は、小学生の時の練習よりもさらに厳しいものでした。基礎体力を上げるためのトレーニングやフットワーク、パワーをあげるための打ち込みノックなどが練習に加わりました。このような厳しい練習を乗り越えてこられたのは、「仲間」の存在がとても大きかったです。自分1人では諦めてしまいそうなときも、同級生や先輩、後輩のみんなで声を掛け合い支え合ったことで、もう一度頑張ろうと、また前を向くことができました。お互いに励ましたり支え合ったりしたことで部活はただ技術を磨くだけの場所ではなく仲間と共に成長できる場所だと感じるようになりました。

練習を続ける中で、少しずつ自分の成長を感じることができました。以前は取れなかった球も取れるようになったり、弱かったスマッシュをより強く正確に打てるようにもなりました。試合で勝

てることが増え、とても嬉しかったし、達成感がありました。負けてしまうと悔しさも増しましたが、できなかったプレーができたり、成長を実感できたりしたことでモチベーションが上がり、もっと練習を頑張ることができました。

この経験から、私は努力の大切さを学びました。努力はすぐに成果として現れるとは限りません。失敗や挫折を経験することもあります。しかし、諦めずに続けることで、必ず成長できることを知りました。そして、その過程で仲間と共に苦しいことを乗り越える経験をするとは、自分の力や心を大きく成長させてくれます。努力と仲間の支えがあるからこそ、困難を乗り越えたときの達成感は何倍にも大きくなるのだと思います。

また、部活の中では、バドミントンのことだけでなく、礼儀や責任感といった、人として大事な部分も身につけることができました。普段の練習でも、遅刻しないように時間を守ったり、道具の準備や片付けを分担して行ったりと、自分の役割に責任をもって取り組むことが大事です。最初は失敗したり戸惑ったりすることもありましたが、先輩方が丁寧に教えてくれたことで、仲間と助け合いながら少しずつ成長することができました。これらの経験は、これからの生活の中でも活かせることで、私にとって、とても貴重なものになりました。

こうした経験から私が伝えたいことは、「何か1つでも良いので長い時間をかけて本気で続けることの大切さ」です。それが部活でも勉強でも趣味でもよいのです。大切なのは「諦めずに続けること」それだけで人は少しずつでも確実に成長できると思います。私は部活動を通して、勝つ嬉しさだけでなく、負けるくやしさを、諦めずに努力することの価値、仲間と支え合うことの大切さを学びました。うまくいかないこともあるかもしれませんが、すぐに諦めないで頑張ることで、自分でも気づかぬうちに少しずつ成長できるはずです。その努力は決して無駄にならず、どんなに小さな一歩でも、それは自分を裏切らず、いつかきっと「やってよかった」と思える日が来ると、私は信じています。



バスケ部に入りたかった。体育祭でみんなと思
いっきり走りたかった。毎日学校に通っていたか
った。あたりまえにできると思っていたこと。新し
く挑戦してみたいと思っていたこと。私はある日、
それらを突如奪われました。

みなさん、学校は楽しいですか？みなさんが今
当たり前前にできている学校生活、これは実は素晴
らしいことなのです。

小学6年生の冬休み明けのことです。授業中に
勉強をしていると、それまで経験したことのない
痛みが突然、体中を襲いました。病院に行っても原
因はわかりませんでした。原因不明のまま、対処の
仕方わからず、ただ痛みに耐える日々でした。体
に異変を感じてから数カ月後、病院を転々としな
がら、ようやく痛みの原因が判明しました。私は、
汗がでにくい指定難病であると同時に、あつくな
ると体が痛みだす別の病気も発症していたのです。

そこから私の生活は一変します。体があつくな
らないように学校では体を冷やす必要がありまし
た。夏だけではなく、年中体を冷やすための保冷剤
を持ち歩き、扇風機も欠かせませんでした。真夏に
なると外に出ることすら難しく、リモートで授業
を受ける日々。学校に来るまでの僅か5分ですら
私にとっては辛いことでした。当然、入りたかった
バスケ部も断念し、全力で楽しみたかった体育祭
も校内で見学することしかできませんでした。何
の疑いもなく、できると思っていたあたりまえの
ことができず、正直こんな学校生活は辛くて悔し
くて嫌でした。それでも初めの頃は少しでもこの
病気を治したいという思いから、軽く外を走って
みたり、発汗トレーニングに挑戦したこともあり
ましたが、そのたびに必ず伴う全身の痛み。私は運
動することすら怖くなっていったのです。

しかし、病気はネガティブなことばかりではあ
りませんでした。もちろん部活には入ってみたか
ったのですが、その代わりに新しい趣味ができた
のです。それは読書です。初めは友達にすすめられ
た400ページを超える本を読むのには正直勇気が
いりましたが、読み始めてみると想像以上に面白
く、苦手だった読書が大好きになりました。運動が

できない自分の拠り所となってくれたのです。今
では長編小説もスラスラ読めるようになりました。

3年生になると、すぐに新たな山場を迎えるこ
とになりました。修学旅行です。普段、痛くなるこ
とが怖くてすぐ近くのお店に行くことすらできな
かった自分が3泊4日もありさらに北海道よりも
気温が高い東北に行くことは正直不安でしかあり
ませんでした。不安よりも行きたい気持ちが大き
く、勇気を出した結果、みんなと同じ工程で無事、
修学旅行を楽しむことができました。家に帰って
きた私は充実感でいっぱいでした。

また、中学校最後の体育祭。気温がそれほど上
がらなかったこともあり、何もできなかった2年間
を取り戻すべく、みんなの練習に参加させてもら
ったり、放送系の活動にも取り組んだりしました。
当日は競技には参加できませんでしたが気温がと
ても低かったこともあり、より積極的に放送やみ
んなのそばで応援をすることができ最高の体育祭
を迎えられたと思います。

病気はまだ治っていませんが、新たな薬が効き、
今年の夏は学校に登校することができるように
なりました。残りの学校生活もいろんなことに挑戦
して、みんなと楽しく過ごせるようにしていきた
いです。

そして、自分がこんな生活になったからこそ当
たり前に過ごすことの大切さに気がつくことがで
きました。私は今みなさんがこうして学校生活を
送れていることに対し、もっとありがたく思えな
どと伝えたいわけではありません。自分をもっと
誇りに思ってもらいたいのです。みなさんにとっ
ては些細なことかもしれませんが、毎日の登校が
できること、勉強ができること、部活ができるこ
と...どれも思っている以上に頑張っていると私
は思います。もちろん、大変なこともあるかもしれ
ませんが、どんなことでも当たり前前にできている
ということが全て素晴らしい。私はみなさんをす
ごいなど尊敬しています。そして私自身も頑張っ
ているんだと自分を誇りに思っています。

みなさんも、当たり前という幸せに目を向けて
みませんか。



みなさん、周りにいる人を見わたしてみてください。人それぞれ違う格好や性格、できることやできないことなどの個性がありますよね。皆、自分と違うからこそ、他人のことを羨ましく思ったことはありませんか。

私は部活動でバドミントン部に所属していました。入部したころ、チームの中ではあまり実力がないほうでした。何より動きが硬かったのも、一生懸命やっているのに不格好に見える気がして、引け目を感じていました。そんなスタートでしたが、私は文武両道を目指して部活動に励みました。しかし、実際の大会で私は一向に成果が出ませんでした。その原因は、今までに感じたことのないほどの「緊張」でした。緊張など、誰でもするし、それを乗り越えて結果を出すべきなのに、私にはそれが出来ませんでした。普段なら勝てるような相手にも歯が立たず、普段なら取れるような羽にも手が届かなかったり、上手く打ち返すことができなかったり、上手く動かない手足のせいで非常に不格好に見えたり、私はとても惨めで悔しい思いをしました。緊張して十分に力を発揮できないのなら、実力で補おうと思い、出来る限りの力で頑張ってもなかなか実力は上がりませんでした。どれだけ頑張ってもテストで字が汚かったらバツにされるように、結果として現れなければ、努力は誰からも認められない。それに努力は絶対に報われるわけじゃないと。そう私は思いました。だから、努力が結果として現れている他の部員がたまに羨ましかったです。特に私がそう感じたのは、仲間が順調に勝ち進んでいく中、私はたいして強くもない相手に1回戦で負けてしまったときでした。私は観客席から仲間の試合を見ている時、置いていかれてしまったのだと、差を感じていました。応援してくれたのに惨めに負けた申し訳なさや悔しさ、自分だけ勝てないという孤独感で胸がいっぱいになりました。私の個性の良いところは見つからず、劣っているところばかり見えてしまい、悔しがらるほかなかった。結局、私は「緊張」という壁を乗り越えられず



に最後の大会を迎えました。何とか緊張の壁を乗り越えたい、変わりたい、と私は必死でした。そんな大会の前日、顧問の先生が、大会に向けてのアドバイスをしてくれました。「今まで頑張ったんだからきっとできる。自信をもって。」と言ってくれました。それは、私にとって正鵠を射たアドバイスでした。私は緊張によるミスで、いつの間にか自分の努力への自信を失っていることに気づきました。だから私は声を出し、胸を張って、最後の大会に挑みました。すると不思議なことに、震えながらも手足は動き、相手コートにしっかり羽が入り、今まで真っ白だった頭も動いて、試合中に耳に入ってたこなかった応援が聞こえてくるようになりました。そのとき私は壁を乗り越えたという感覚が確かにありました。そして私はその試合に勝利し、1日目を生き延びることができました。2日目は実力不足で負けましたが、勝った後、喜びでいっぱい身体の中から熱くなったのを今でも忘れられません。

そのとき私は気づきました。これが、私の最大限の成果であると。私には才能も実力もなく、むしろマイナスからのスタートでした。ですが、今回得た今までにない高揚感は、今までの悔しさがあったからのものであり、私は誇りを持っています。顧問の先生も「今回の大会で一番活躍していた。」と言ってくれました。他の人から見たら本当にちっぽけな結果でしたが、私にとっては、壁を乗り越え、努力が役に立った、まさに一世一代の瞬間でした。

才能があってもなくても、それは全部自分の個性であり、そして自分自身の努力で変えることができます。どれだけ頑張っても報われない努力も、諦めずに信じれば、無駄にならず、自分の成長の大きな一歩になります。結果は、人と比べてしまいがちですが、大事なのは自分が努力して成し遂げたものであり、そこに何よりも価値があるのです。あなたも報われない努力があったとしても、最後まで自分を信じてやり切ってみませんか。



私の目の前に、お気に入りのスイートポテトをはじめとしたケーキや、好きな食べ物が並んでいます。これは11月3日、私の誕生日の食事の風景です。誕生日には家族みんな揃って「おめでとう」とお祝いされながら食べます。その時間は本当に幸せで、家族の気持ちが伝わってくるせいか、普段よりも美味しく感じます。ご飯を食べることが、ただお腹を満たすだけの行為ではなく、思い出になる瞬間です。この瞬間があるからこそ、私は家族との食事が特別だと感じています。

私たち三きょうだいは、学校や塾、習い事の予定が平日に集中していて、家族みんなで揃って食事をとることが難しいぶん、みんなで「この料理美味しいね。」とか「これ好きだな。」と言い合うだけで楽しいし、笑い声があふれます。

一緒にご飯を食べると、自然に会話が生まれます。食卓につきながら、学校での出来事や友達のことを話したり、自分の話を聞いてもらうだけではなく、家族の話を聞いたりもします。ご飯を食べながらだと不思議と話しやすくて、普段なら少し言いづらいことでもつい口にしてしまうことがあります。家族が「そうなんだね。」とうなずいてくれたり「それは大変だったね。」と言って私の気持ちを受け止めてくれたりするだけで安心できます。そんな時私は、食事はただ食べることでなくて、心が通じ合うための時間でもあるのだと実感します。

健康面でも家族と食事をするときには意味があります。例えば一人で留守番をしている時、面倒くさくてご飯を食べないことがありました。せっかく食事を用意してくれても、食べる気が起きずに放置してしまい、心配されました。しかし、家族と一緒になら、食べる気が起きないということではなく、なぜかしっかり食べられます。

そのほかにも、小学校5年生の時に体調を崩し、味覚の違和感や吐き気でご飯が食べられなくなったできごとが心に残っています。私は自分の部屋に隔離されていました。一人ぼっちでご飯を食べる覚悟をしていましたが、母からの提案で、ピ

デオ通話をしながら食事をするということになりました。

きちんと食事をしている姿を見ることで心配を解消したかったのだと、今の自分なら理解できます。その時の私は、家族の顔を見て、家族の雰囲気を感じられたことが、ただただうれしかったです。

その後回復し、久しぶりの全員揃ってのメニューはオムライスでした。オムライスは私の大好物です。たくさん食べている私を見て、母は「ご飯が食べられるようになってよかったね。」とほほ笑んで言ってくれました。

親子が一緒に過ごせる時間は生涯を通して正味9年間なのだそうです。中3の私は、計算上すでにその9年間のうち6割以上を使っています。となると、実質の残りは4年足らずです。私もいつの日か、家を出て1人暮らしをし、新しい家族を作る日が来るかもしれません。では、今の家族で揃って食事ができるのはあと何回なのでしょう。

新しい生活への期待はありますが、温かい食卓を自分が作りだす自信はまだありません。どれだけ親に頼っていたかということに気づきました。母は、仕事をしながらも毎日家族の食事を作ってくれます。苦手な食材も食べやすいように工夫して、栄養のバランスを考えて作ってくれます。このことからわかるように、食事は家族への思いやりが形になったものです。思いやりを毎日いただいているのです。食事が用意されるのは決して当たり前ではありません。感謝の気持ちを忘れないようにしたいと思います。

これから先、大人になって忙しい日々を過ごしても、1人きりで食事をしたとしても、誕生日を祝ってくれた日のことや、みんなで笑いながら食べた時間を思い出すたび、心が温かくなると思います。そして、その思い出を胸に、どんな時も家族とのつながりや、小さな幸せを大切にできる自分でありたいです。



私達は、非常に悩みを抱える。一言に「悩み」といっても、大きなものから小さなものまで、私達は様々な悩みを抱える。中学3年生である私も、今後の進路や人間関係など、様々なものについて悩んでいる。悩むことはとても辛いし、一刻も早く直面している問題から逃げ出したいと思うこともある。みなさんもそうではないだろうか。では、なぜわたしたちはそれでも悩み続けるのか。まだ15年しか生きていないが、これまでの経験をもとにして考えてみた。

まず、私達が悩む理由の1つ目に考えられるのは、「今後の人生をより良くしたい」という願いを持っているからということだ。進路にしろ、人間関係の悩みにしろ、悩んだあとには必ず選択が待っている。どの選択肢が今後の人生においてより良い影響を及ぼすのかを悩んでいる。

進路を例にすると、やりたいことはないが自分の学力レベルより上の高校を選び、自分の将来をより良くさせることを選ぶのか、校風に魅力を感じているので、自分の学力レベルより下の高校を選び、3年間の高校生活を楽しむことを選ぶのかなど、選択肢が複数ある。だからこそ余計に私達は悩む。

このような問題には正解がない。自分のレベルより上の高校に行くことを選べば途中で挫折してしまうかもしれない。また、高校生活に重点を置くことを選べば、将来の進路選択に余裕が無くなってしまふかもしれない。思いつく選択肢のうち一つだけが合っているかもしれないし、すべてがあっているかもしれない。逆に、すべてが良くない選択なのかもしれない。そんな状況の中で、今後の人生を良くしたいという願いがあるからこそ、私達は悩むのではないだろうか。



2つ目に考えられることとしては、悩むことは、未来の自分を助けることだということだ。悩んだ後には、出した選択に対する答えと、悩みながらも選択をしたという経験が残る。ここで大事なものは経験の方だ。はじめに述べた通り、私達は非常に悩みを抱える。今現在抱えている悩みのあとにも、きっと新たな悩みがすぐに出てくることだろうと思う。その時に、これまで悩んできた経験を活かすのだ。

いろんな悩みに対して、今まで悩んだ経験があるかないかで、抱えている悩みをうまく解決できるかどうかというのも変わってくる。つまり、悩みを解決するということは、現在だけではない。未来の自分を助けるということにもつながっているのだ。

自分の悩みを解決することにより、前回の結果を活かしてより良い選択ができるようになる。このように、悩みというのはマイナスだけではない、むしろプラスの影響を私達に与えてくれるものだと思ふ。

悩みを直接消してしまうことはできない。なぜなら、それは直面している問題を無視することにつながるからだ。だが、悩みに対する考え方というのは、経験によっていくらでも変えることができる。

学校の委員会活動はどこに入るのかとか外出するときにどんな服を着て行こうかなど、どんなに些細なことでもいい。そこでしっかりと考えるというのが大事になってくる。もしかしたら、些細なことに悩んだときの考え方が、今後の悩みを解決するタネになるかもしれない。いろんなことに悩み、そして考えるというのは、自分の人生の可能性を広げる行為だと私は感じている。

審査員長講評

帯広市青少年育成者連絡協議会

会長 久保田 博己

メッセージの発表、ありがとうございました。皆さんが練習に費やした時間や努力は、発表を通してしっかりと伝わってきました。私もそうですが、人前での発表はとても勇気がいるものです。それでも、皆さんは堂々と自分の言葉でしっかりと伝えられていて、非常に感激しました。

日頃の学校生活や家庭、地域との関わりの中で得た気付きや考えを、自分の言葉で深く掘り下げ、発表する姿に、皆さんの真剣な思いが感じられました。その姿勢こそが、発表をより一層価値あるものになっています。

さて、これからも皆さんの日常生活は続いていきます。同じような日常を送る中で、忘れてしまいがちな気付きがあるかもしれません。しかし、皆さんのような中学生ならではの新鮮なものの見方や感性、発想を今回のメッセージで再確認できたことを大変うれしく思います。どうか、その新鮮な視点を忘れず、これからも大切にしてください。

そして、続けることの大切さについて。先日、ワールドシリーズで優勝したドジャースの大谷選手は、毎日欠かさず同じ練習を続けているそうです。皆さんも、努力や練習を続けることで、きっと目標に到達できると信じています。また、失敗から学ぶこともたくさんあります。失敗を恐れずに、どんどんチャレンジしてください。行動することこそがやる気を生み出しますし、それが次のステップへの大きな力になるはずです。皆さんが未来に向けて、豊かな経験を積んでいけることを心より祈っています。

審査員講評（発表順）

■蒲生 紫子(がもう さきこ)さん「言語の着こなし」

トップバッターとしての緊張やプレッシャーのあったと思いますが、しっかりと落ち着いて発表できていました。英語と日本語の使い分けについて、自分の考えをわかりやすく伝えようとする工夫が感じられました。特にフリップを使って説明したことで、聞き手にとって理解しやすく、内容がより鮮明に伝わったと思います。柔らかな語り口の中に、自分の言葉で文化や言語の大切さを考える姿勢が表れていて、温かさのある発表でした。

■山口 夕空(やまぐち ゆら)さん「夕暮れの太陽のように」

自身の経験や思いを丁寧に語りながら、聞き手に温かい気持ちを届けてくれました。聾学校で行われている絵日記の内容や自分の名前の由来を通して、家族の愛情や自分の可能性を見つめ直す姿が印象的でした。きこえる人もきこえない人もともに集える場をつくりたいという願いは、安心と希望を与えます。さらに、しっかりとした声量で聞き手を惹きつけ、夕暮れの太陽のように人を癒し、励ます思いが優しく心に響く発表でした。

■猪股 栞(いのまた しおり)さん「諦めの先、努力の先」

努力の意味を優しく問いかけてくれる内容になっていました。「誰のために努力してきたのか」という言葉は、聞き手に自分自身の目標を見つめ直すきっかけを与えてくれます。また、「不可能だと思い込まず、自分のための努力を積み重ねてみてほしい」という呼びかけは、前向きな気持ちを自然に引き出してくれます。全体として、聞き手が肩の力を抜きながらも、自分の挑戦を大切にしようと思える温かい発表でした。

■佃 莉子(つくだ りこ)さん「心のポイ捨て」

ゴミのポイ捨てから「心の大事なものもポイ捨てしていないか」という問いかけへとつなげ、SNSのアンチコメントや投げやりになった時の気持ちに例えながら、じっくりと自分と向き合う様子が伝わる発表でした。「自分自身を知ることが感情のコントロールにつながる」とまとめられている点が印象的でした。自分自身と向き合い、意見をしっかり持ち、一時の感情に流されずに心を守ってほしいという思いが、聞く人に伝わる内容でした。

■小林 亜美(こばやし あみ)さん「あたり前」

家族や周囲への感謝の気持ちが丁寧に表現されており、聞いている私まで温かい気持ちになりました。感謝を伝えることで互いの関係がより親密になり、新しいことに挑戦する意欲が生まれる——そのような好循環の発想がとても素晴らしいと思いました。学校生活の中でも、この感謝の連鎖が広がることで、全体がより明るくなり、さらに自然と協力し合う雰囲気が出ていくと思います。「ありがとう」という言葉の大切さを改めて実感させてくれる、心に残る発表でした。

■今野 達成(こんの たつなり)さん「リーダーシップとは」

壇に上がる前に名前を呼ばれた際の爽やかな返事や、発表中の声の調子がとても気持ちよく、自然と話に引き込まれました。その声でキャプテンとしてチームを盛り立て、仲間を引っ張ってきた姿が目に見えました。さらに「部のキャプテンとしての自分」と真剣に向き合い、考え、行動してきたことがよく伝わり、深く心に残りました。仲間と築いた時間は大切な宝物であり、これからも様々な場面で背中を押してくれる財産になると思います。「弱さや不安を仲間と共有する。本音で話す勇気が必要。」という言葉が心に強く響きました。

■竹内 美羽(たけうち みう)さん「心のサインを見逃さないで～私の心と体が教えてくれたこと～」

心が疲れるとなぜ体にも不調があらわれるのか。竹内さんは体の不調は心が発した「助けて」というサインを体が受け取っていた証拠であり、自分の弱さを受け入れ心の声に正直に向き合うことの大切さを学んだとのこと。「心の声に耳を澄ませ自分の心と体を大切にする」…私たちが未来を生きていくうえで何よりも大きな力となり、人生の財産になると結論づけています。辛いことを乗り越え一つ一つ考えを深めながら成長していく竹内さんのたくましさを感じ、嬉しく思いながら聞かせてもらいました。

■中村 はな(なかむら はな)さん『自分自身のアップデート』

中村さんは、「アップデート」という言葉を「最新の(最高の)状態にすること」、「新しい機能を加えること」といった意味合いで使っています。そして、「経験する」ことはアップデートにつながるのと考えて述べています。昔からやっていた個人技の空手、1年前に始めた団体プレーのサッカー。2つの競技に取り組むことからそれぞれがアップデートされたとのこと。「新しい一歩により自分自身のアップデートが可能になる」と述べ、チャレンジの大切さを強調されました。全体的に意欲を感じる発表で、聞いていてほのぼのとした気持ちにさせられました。

■加藤 美咲(かとう みさき)さん「震災からの学び」

放射能による人体への影響を懸念して帯広への移住、祖父母との別れ、目に見えない形で常に存在し続ける放射能への不安と恐怖…ご両親の決断は多くの困難を伴うものだったことでしょう。加藤さんは、「防災意識を高めることの重要性」と「ご両親と同じように、自分自身も大切な人を守れるように成長していく決意」を述べました。難しい環境の中でも前を向いて歩んでいることがよく分かりました。多くのつらい体験を積んだ加藤さんならではの発表だと感銘を受けました。

■鷺見 元春(わしみ もとはる)さん「バドミントンが教えてくれたこと」

部活動での経験や自身の成長が上手にまとめられており、構成もしっかりとしていました。汎用性の高い(聞き手が自分のことに置き換えやすい)内容だった点も評価ポイントです。鷺見さんが部活動で得たものは、この先もずっと生きてくるだろうと強く思います。どうか今のその気持ちを真摯に持ち続けてください。継続することの大切さを真っ直ぐに伝えてくれた熱意ある発表でした。

■村木 颯斗(むらき はやと)さん『あたりまえという幸せ』

マルチモビディティ(多疾患併存)当事者ならではの思いや苦悩が気負わずストレートに表現され、発表者本人の前向きな姿勢や、周りとの協同して積極的に取り組む様子がうかがえた点が良かったです。特に「修学旅行へ行くための勇気」という言葉が心に残りました。さまざまな逡巡や経緯があったのだろうと思います。それでもなお高慢や卑下は一切なく、同じ目線の高さから聞き手に気づきを与えてくれた奥行きある発表でした。

■伊藤 凜音(いとう りおん)さん「努力と才能と個性」

努力しても報われないのはつらいことですね。前半は、バドミントン部でどんなに頑張っても、大会では実力が出せず、悔しい思いをしていたことが痛いほど伝わってきました。壁を乗り越えることができたのは、顧問の先生の「今まで頑張ったんだから、きっとできる」という一言。自分の努力を信じ、念願の一勝を勝ち取る場面では、発表を聞いていた私も胸が熱くなりました。「才能があってもなくても、自分の努力で変えることができる」という結論も力強い。自信をなくしているすべての人たちへのエールのようなメッセージでした。

■石原 想夏(いしはら そな)さん「優しさの連鎖」

自宅の倉庫が火事となった体験から、命の大切さや助け合いについて考えた発表でした。元気をなくした家族に、地域の人が優しい言葉をかけ、食べ物を届けてくれたエピソードは、人のぬくもりを感じさせました。「大変な時こそ、人の優しさが力になる」という言葉に説得力をもたせ、実感もこもっていました。結びの「あの日もらった優しさを、今度は私が誰かにつなぐ」というメッセージも心に響きました。暗いニュースの多い世の中ですが、誰かに優しくすることで「優しさの連鎖」が広がってほしいと思わせるメッセージでした。

■佐藤 結愛(さとう ゆあ)さん「家族と食べるごはん」

「家族と食べるごはん」の意味や役割、今だけのかけがえのない時間だということを丁寧に、そして大切に伝えようとする姿が印象的でした。兄弟も互いに大きくなり、家族全員で食卓を囲むことが少なくなってきた、よりその時間のありがたみを感じているのでしょうか。温かい食事は温かい食べ物というだけでなく、温かい思いやり、そして温かい記憶となってこれまでの自分をつくり、さらにはこれからの自分を支えてくれるものなのだ、という佐藤さんの主張に心からの共感の拍手を送ります。どうかこの先も、家族の絆を大切に、新しい挑戦に一步步踏み出していってください。

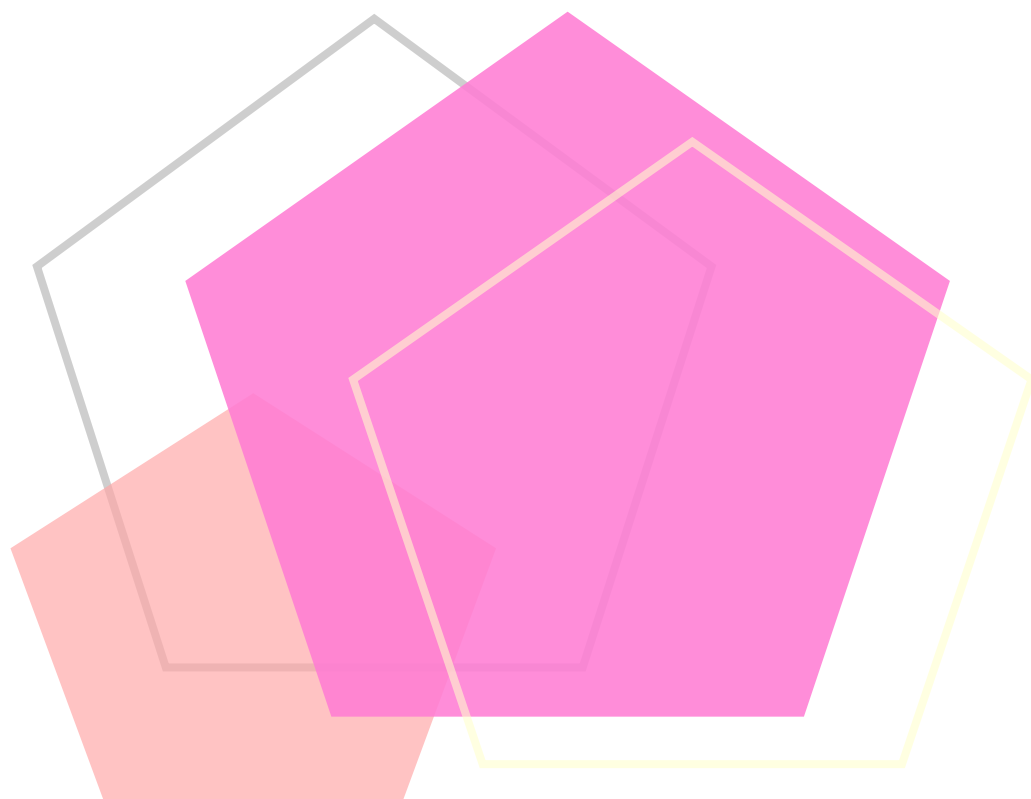
■佐藤 拓真(さとう たくま)さん「悩む」

「悩む」ということをテーマに、自分の考えを掘り下げていった文脈はとてもおもしろかったです。人はいろいろな場面で悩み、考え、時には苦しんだりもします。そしてそれは正解がないものもあります。明確な正解はないのに、人生の岐路になる選択をしなければならない。それは悩みますよね。でも、それはあたり前だし、拓真さんのように「悩む」が「しっかり考える」に置き換えられ、その経験が未来の自分を支えられるものになるのなら…。悩むことも悪くないな、と考えることもできるのですね。「悩む」というテーマに悩みながら、前向きに捉え、未来に進もうとする気持ちのよい主張でした。

審査員名簿

所 属	役 職	氏 名
帯広市青少年育成者連絡協議会	会 長	久 保 田 博 己
帯広大谷短期大学附属図書館	司 書	水 野 有 子
帯広市PTA連合会	副 会 長	三 浦 真 希 子
北海道新聞帯広支社報道部	部 長	大 谷 健 人
北海道退職校長会帯広会	会 長	九 嶋 哲 雄
帯広市教育研究会国語部会	部 長	高 橋 宏 幸
帯広市教育委員会学校指導室 教育研究所	指 導 主 事	佐 々 木 卓 郎

(敬称略)



第38回 中学生からのメッセージ集録

発行日：令和8年1月6日

発行：帯広市教育委員会 学校教育部 教育総務室 学校地域連携課
帯広市西5条南7丁目1 市役所庁舎8階

電話：0155-65-4162 FAX：0155-23-0161

Eメール：school_cooperation@city.obihiro.hokkaido.jp