

しみん つく
市民が創る



こころ
まあるいココロ

めっせーじ
あったかメッセージ '15

か なみだ
～あなたを変えたひとつの涙～



三木市人権・同和教育協議会

ひとつの涙

涙はココロの結晶

生まれてきたこと
出会えたこと
受けとめてもらえたこと
分かりあえたこと
寄り添ってもらっていること
愛してもらっていること
そして、
今、生かされて在ること

涙はいろいろなおもいを
真実の、すき通ったココロとして
輝かせてみせます

あなたが流す
きょうのひとつの涙は
きのうのあなたを
あすのあなたへと
美しく、つよく変えていくでしょう

涙はココロの結晶

わたし

私がAさんに、いじわるしたときの、Aさんの
かなしいなみだ

とも

友だちには、ぜったいにいじわるしたらだめと

おも

思った。



わたしの妹いもうとが産うまれたとき、お母かあさんがうれ
しくて流した涙

お母いのちさんは命がけでわたしや妹を産んだことが
わかって、これからは絶対ぜったいに家族みんなを大切たいせつ
にして、お母さんへの感かんしゃの気き持もちを忘わすれな
いようにしようと思った。



わたしが4年生の時に2分の1成人式でお母さんが「わたしがいてよかった」といいながら流した涙

わたしのことを大事に育ててくれて、わたしはお母さんもこれから宝物にして、ずっといっしょにいらしたいと思った。



去年、友達をいじめた^しと知^ちったお母^{きよ}さんが
流^なした涙

お母さんが、私がそんなことをすると思っ^てい
な^かったから、二度といじめはしないよう^に
な^った。



私が友達のことではてはいけないことをして
しまった時に他の友達が私に本気でしかって
くれて、自分のしたことへの反省の涙

自分でではてはいけないとわかっていることをし
てしまうとその後、とてもこうかいし友達もき
ずつけてしまうから、ダメと分かっていること
は絶対しないと決めるきっかけになった。



ぼくが「お母さんの良いところ」の作文を
書いて、それをお母さんが読んで流した涙

ぼくは「お母さんの良いところ」を書けるぐら
いお母さんはいいところがたくさんあるから、
ぼくもいいところをたくさん見つけてもらえる
ようにいいことをしようと思った。



5年生の時の担任の先生が悪くないのに「しっ
かりとした6年生にしてあげられなくてごめ
んな…」と目を赤くしながら言っていた

先生は悪くないのに半泣きじょうたいになりな
がら言っていたので、私たちみんな、ちゃんと
しっかりしないといけないと強く思った。



おや

親とけんかした時「そこまで言うなら産ま
なかったらよかったやん！」と私が言った時に
親が流した涙

そんなこと、軽く口にしたらあかんのやなど
思った。



友達がいじめられてこなくなったときの 先生の流した涙

先生は、本当に生徒ほんとう せいとのことを大事に思っている
ことがわかって、先生になやみをうちあけるこ
とができると思った。

わたしが知らないうちに友達がきずついてい
て、2人でよくはなしあったときの2人の涙

ひとこと たいせつ
一言一言を大切にして友達をもうきずつけない
ようにしようと思った。

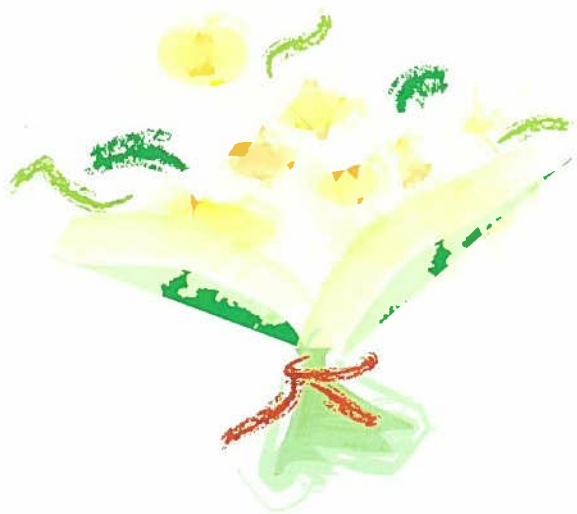
私がいじめられていて、何も言っていないの
に母が気づいてくれた時の涙

きょうだいが多^{おお}いからあまり気にかけてく
れないと思っていたけど、本当はずっと気にか
けていたということが分かった。大切にされて
いると実感^{じっかん}した。それから友達や家族をもっと
大切にしようと思った。



母^{はは}へ、卒業式^{そつぎょうしき}の日に日頃^{ひ ころ}の感謝^{かんしゃ}を書いた手紙^{て がみ}
を渡^{わた}した時、読^よんだ母が流^{なが}した涙

日頃^{つた}、伝わ^{つた}っているようで、伝わ^{つた}っていない感謝
をしっかりと言葉^{ことば}や文字^{もじ}の形^{かたち}で伝えたいと思っ
た。



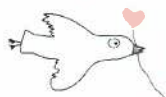
2年生の時、私のいじめの話はなしを聞いて、私の
本心ほんしんも聞いてくれてクラスみんなに伝えて
くれた担任の先生の涙

人間関係にんげんかんけいを上手くうま続けていき、いつかこの恩おんを
担任の先生へ返かえせるようにももっと強つよくなろうと
思った。



戦後70年の今年に、家族を失くしたあの時の
話をしている時のたくさんの方々の涙

これからは、絶対に戦争をしてはいけない、「平
和」を私たちが作っていこうと思った。



私が生きているのがしんどくて死にたいと
思っていることをうちあげたときにお母さん
が泣いて怒ってくれた時

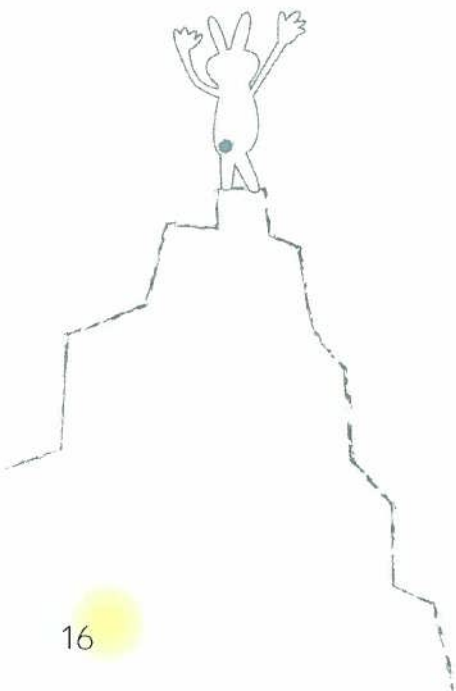
こんな何^{なに}してもうまくできない私が死にたいと
言っただけであんなに泣きながら怒ってくれる
とは思ってなかったから少し^{すこ}びっくりしたけ
ど、私は生きててもいいんだなと思えるよう
になった。

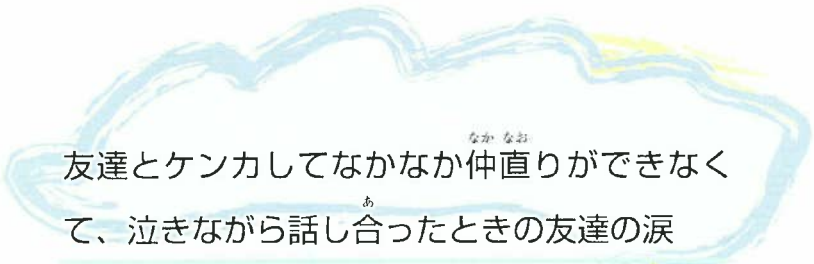


6年生の運動会の7段ピラミッドが1発で

成功した時の先生の涙


練習の時、成功しても悪いところばかり言っていたけど、本番涙を流してくれて、これからもいろいろなことして涙を流してもらおうと思った。





友^{なか}達とケンカしてな^{なお}かなか仲直りができなく
て、泣きながら話し合^あったときの友達の涙

ちゃんと自分の思ってることを言って、おたがいを
きずつけあわないようにしようと思った。



自分が色んなこといろで悩なやんだりしてた時に
おかんが泣いて話を聞いてくれたとき

自分の想像そりぞうよりも自分のことをめっちゃ心配しんぱいして
くれて大事だいじにしてくれているとわかって、今
までよりもっと自分もおかんを大事だいじにしよう
と思った。

私が悩んでいたときに私の家族に涙は見せたくないという理由^{りゆ}で1人で部屋^{へや}で泣いていたら、お母さんがそれに気づいてたくさん声^{こゑ}をかけてくれました。そのなかでも私^{わたし}を抱きしめて一緒に泣きながら「1人で部屋にとじこもって泣かんといて。家族みんなの前^{まえ}で泣けとはいわないから、1人でかかえこまんといて。じゃないとママもつらくなるから」と言われました。

家族一人でも異変^{いへん}を感じるものがあつたら気づいてあげたいと思いました。それと将来^{しょうらい}お母さんのようなお母さんになりたいと思いました。

一緒に住んでいないお母さんが、私の誕生日
の時に電話をしてきてくれて、そのときに泣
きながらごめんねと言ってくれた涙

離れて暮らしていても、いつも私たち姉妹のこ
とを想ってくれているんだということがわかり
ました。将来、お母さんと同じ職業につくので
がんばろうと思った。

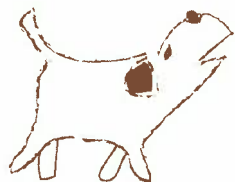


そふ さいご
祖父の最後の「ありがとう」に流れた涙

大切な人との別れはととても辛い。それを感じて
命の大切さや、一度きりの時間を大切にしたい
と思いました。

祖父が死の直前目を合わせてうなずきました。
どのような意味を込めてうなずいたかすぐに
分かり「大丈夫、ありがとう」と言い涙を流
しました。

これからは祖父が守ってきたものを自分が守っ
ていきたいと思った。



小学校の時、障がいのある子の担任の先生が
その子のために流した涙

だれにでも優しくしないといけないと思った
し、改めて普段の生活の中にある身近な差別を
考えなおすべきだと思った。



すごく悩んでいたことを、友達に相談したら、
「よお頑張ったね」って言って一緒に大泣き
してくれたこと

こんなに私のことを分かってくれて大切にしてく
くれる友達を私はもっともっと大切にしてい
つか友達が辛くなった時に「大丈夫やで」って
手を広げて助けられるような人になりたい。



自分が「死にたい」と思ってだれも信じられ
なくなって命を絶とうとした時、友達に「み
んな信じていいんだよ、生きて一緒に頑張ろ
うよ」と言ってもらった時の友達の温かさを
感じた涙

自分はこの世にいてもいい存在なんだ。必要と
されてるんだとわかって自ら命を絶つことを考
えなおして、自分革命していこうと思った。言
われてとても嬉しかった。

私が、辛くて辛くて、どうしようもない時に

しんゆう

親友が心配してくれて一緒に流してくれた涙

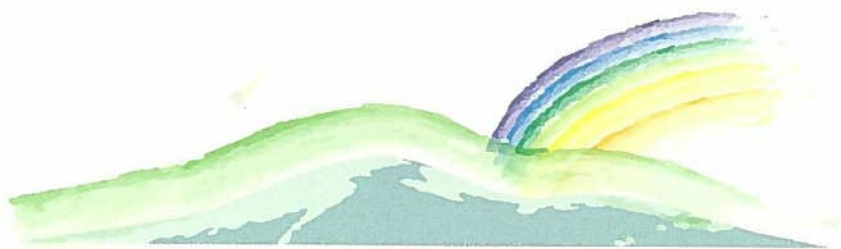
親友が私のために涙を流してくれて、私には心配してくれている親友がいるんだと思い、まず、となりにいる人を大切にしようと思えた。

お母さんの帰りが遅い日が続いたので、私と
妹がサプライズに晩ご飯を作ると「い
つもいつもごめんね」といって流した涙

いや
嫌だ嫌だと帰りが遅いたびに思っていたけれ
ど、お母さんも毎日お仕事頑張っているんだ
とかんじるようになった。

おも びょうき にゅういん けっ よわね は
重い病気で入院していて、決して弱音を吐か
なかつた友達が初めてみせた涙

生きていることは決して当たり前なんかじゃな
くて、生きたいと願っても生きれない人がいる
と改めて思った。自分の命を大切にしたい。



あとがき

2015年度の『市民が創る まあるいココロ あったかメッセージ』。

今回は、テーマを「あなたを変えたひとつの涙」と題し、楽しかったこと、うれしかったことはもちろん、悲しかったことや悔しかったことなども含めて、心を強く動かされたできごとについて募集しました。

その結果、市民の皆さんから3,955点ものメッセージをいただきました。応募いただいたメッセージは、それぞれに日常生活の中での貴重な体験がつまったものばかりでした。本当にありがとうございました。

この「じんけんリーフレット」では、応募いただいた作品の中から28点を選び、掲載しました。

このリーフレットを手にしたあなたが、これまでに流した心に残る涙について思いおこされ、日々の生活の中で人に対してさらにやさしく豊かな気持ちになれることを心から祈っています。

市民が創る

まあるいココロ あったかメッセージ '15

～ あなたを変えたひとつの涙 ～

発行 2015(平成27)年11月
メッセージ 三木市在住・在学の皆さん
イラスト・デザイン 小塩 雅子
編集・発行者 三木市人権・同和教育協議会



