

つく
市民が創る



まあるいココロ

あったかメッセージ '13

～ワタシを元気にしてくれたひとこと～



三木市／三木市人権・同和教育協議会

あったかメッセージ

心のなかに ぽわんと生まれた

小さなことば

ゆっくり じっくり

あたためましょう

夜空に きらめく

無数の星を あつめて

にじいろ たいじゆ
虹色の^{にじいろ}大樹を つくりたいね

きっと きっと

すばらしい あなたが

すばらしい 出会いが

すばらしい 人生が

見つかるはず

色とりどりの ことばの花を

大きく 大きく 咲かせましょう

かけがえのない あなたにおくる

あったかメッセージ

くや

悔しさを知るたび強くなる

がっしょう

ある日の合唱コンクールで悔しくて仕方なかったとき、
お母さんが声をかけてくれた。



無理って言ってたら何もできないよ。

私はできない事、やりたい事などをすぐ「無理」と言ってあきらめてしまいます。小5の時、^{ひと}独りで悩んでいました。その時に^{なか}仲の良かった先生からかけられた言葉です。



家がにぎやかでいいなあ

父と風呂に入っていたとき、母が怒っているのを、にぎやかだなあ、と言った時、一人じゃないと感じ、勇気がわいてきました。



「夢を持ち続け、努力すれば夢は叶う！
私がそれを身をもって保証します。」

「私が本気で、アイドルとか歌手とかめざしたら応えんしてくれる？」そう父と母にきいたら「応えんするよ！」と母。そして父が、「『夢を持ち続け、努力すれば夢は叶う！私がそれを身をもって保証します。』みたいなことを、たかみなが言ってたで〜。」と父が言ってくれたのがうれしくて、勇気づけられました。自分の夢に向かって頑張ろう!!!

「たかみな」って？

AKBの高橋みなみのことだよ。

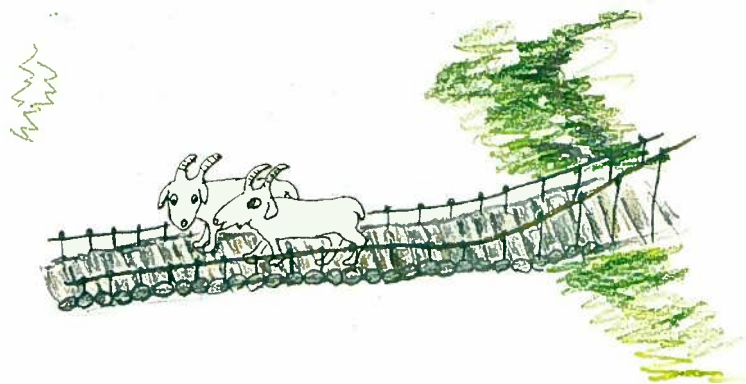
へえ〜っ！

じゃあ、もうちよつと頑張ろう！



もしもイジメられたら、私が守ってあげる！

小学校の卒業式の際に、私が中学校でイジメられないか不安だった時、一緒に進学する友だちが、涙を流しながら言ってくれた、大切な言葉です。



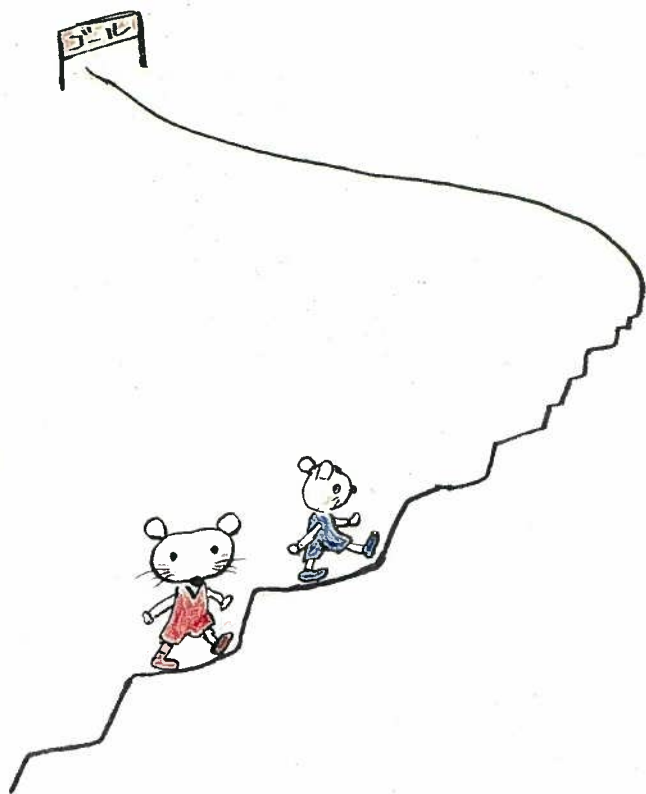
あきら

諦めるのは簡単。

むずか

続けることが難しい。

同じ部活の部活日記に友だちが書いていた。

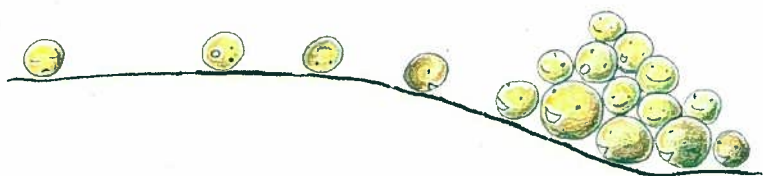


だいじょうぶ

大丈夫だよ。

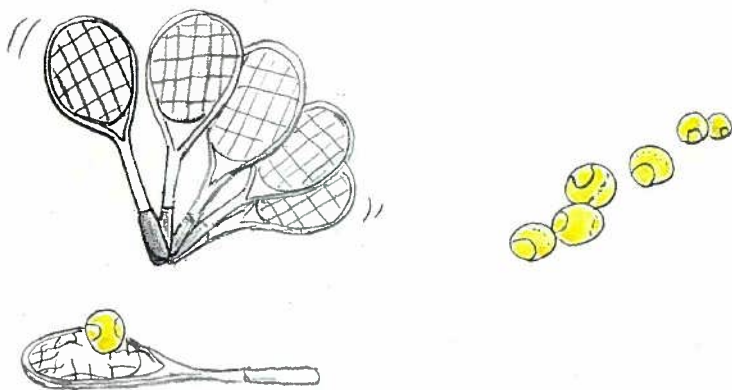
みんながそばにいるから安心して。

中学校に入って、友だちがあまりなくてポツンとしていた時に、お母さんにこの言葉をかけられて、がんばって友だちを作ろうと話しかけたら、友だちになれました。この一言がなかったら、今も一人ぼっちだったかもしれないと思うと、とってもいい言葉だなあと思いました。



自分に自信をくれるのは自分自身

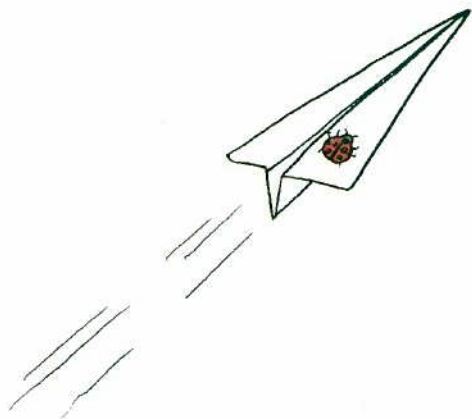
ソフトテニスをしていて、試合のとき、とても緊張します。^{きんちよう}
上の大会になればなるほど、大きなプレッシャーにおし
つぶされそうになります。その時、お父さんに言われた
言葉です。うけうりだと言われたけど、練習して練習して、
練習した分だけ、自分の自信になる！！その自分がいま
までしてきた練習などを思い出して、ガンバレ！！という
感じです。



自分の思っていること、 しょうじき 正直に伝えた方が楽やで

友だちに自分の思いを正直に伝えられなくて悩んでいる
ときに、私の好きな先生からかけられた言葉。

今ではその友だちと正直に話し合えている。



自分を変えられるのは自分しだい

少しなやんでいたことがあったけど、ジャニーズの『Kis-My-Ft2』の歌（Smile）の歌詞に出てきた言葉です。この曲は、元気づけられる言葉がたくさん入っています。



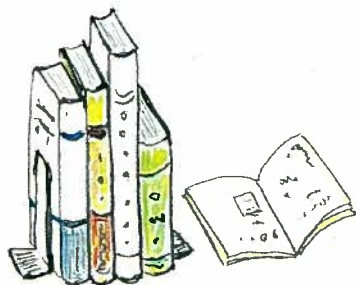
努力したからといって、
成功するわけではない。
しかし、成功した者は必ず努力した。

勉強をさぼっていた時期に、
小学校の先生からかけられた。



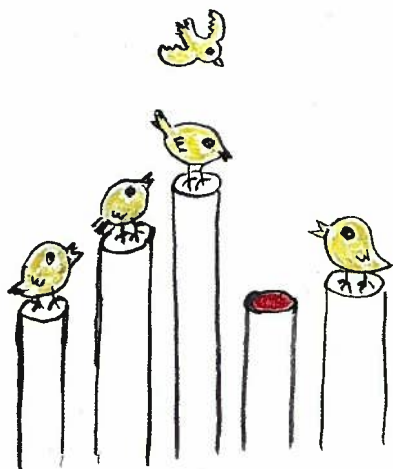
できる、できないじゃない、 やるかやらないかだ！

高校の入試前に私にいろいろな問題が積み重なって、もうどんなことをやっても結局ムダなんじゃないかと思っていた時に、少しは気がまぎれるのでは、と読んだ本に、この言葉が書いてありました。その本の主人公もいろいろなことがあり、精神的に不安定になった時に、大切な人が教えてくれた言葉を一つ一つ思い出し、最後には、その人が伝えたかったことを理解し、また前に進み始めるという話です。その言葉を聞いた後、思ったのは、この主人公は私よりもつらいことがあって、大切なものまで失っても「今できることをやる」ということにすごく感動しました。私はこの本のおかげで、マイナスで考えることを捨て、ムダなことでもいつかはプラスになると考え直すことができました。



あなたの居場所は、ここにあるやん。

私が、何もかもいやになって、家族ともうまくいかない、部活もうまくいかない、友だち関係、彼氏ともうまくいかん、ぜーんぶなくなればいい。消えてしまえばいい。そう思っていた時に、一番私をわかってくれている子がそう言ってくれました。その子がそう言ってくれたから、私は今、笑っていられるんだと思います。



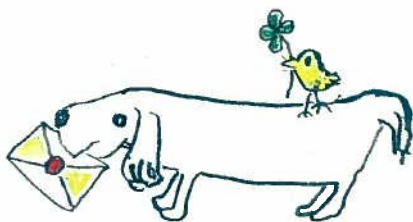
やってあげてる、ではなく、
やらせてもらっていると思え！！



人に何かをやってあげたのに、なにも
言ってくれない。「ありがとう」と言って
ほしい。でも、そんなので、見返りを
求めてはいけない。やらせてもらってい
ると思えば、気が楽になる。(友だち)

いつもあいさつしてくれて、ありがとうね

向かいの家のおばあさんに、いつも学校に行くときにあいさつ
をするのですが、ついこの間、夏休みに学校に行った帰りに、
道で会って言われました。とてもうれしかったです。



今日を負けずにたたかったら、
明日は輝く！！ かがやきつと輝く！！
笑顔は人生最大の宝なり！

卒業式の時、とても親しみやすい先生が、新たな道に進む勇気をくれました。校長先生に、友だちとうまくいっていないとき、声をかけてくださり、いつでも笑顔が一番だ！と言われました！！



後ろ向きで走るよりも
前向きの方が走りやすい。

だから

まっすぐ前だけ向いて生きていけ！！

中学校1年の1学期の時に、勉強や運動が周りの人よりもできなくて、自分自身を信じられなくなっていた時に、先生がかけてくれた言葉です。今でもその言葉は、堅い心のように残っています。



『才能』とは、逃げ出さないこと

この言葉は、自分が中学生の時、たくさんの失敗をしてしまい、弱気になったり、内気になってしまった頃に、父親が直接声を掛けたのではなく、一人のプロ野球コーチの一生を描くという内容の本を僕にはく下さいました。その日から、本を読むにつれて、人生の生き方など、これから生きる上での大切なことが、ぎっしり書かれてありました。その本の中で一番心に残った僕にとって生きる上での大切な言葉です。



人と比べなくていい。

君には君にしかない良さがある。

友だち

失敗をして落ちこんでいる時にかけてられた言葉



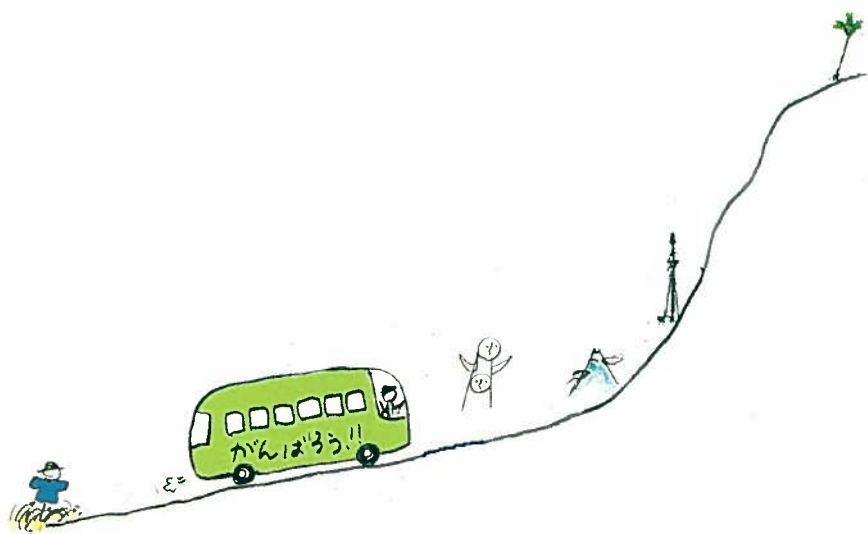
かがみ
相手は鏡。だから、自分の悪いところを
見せてくれている相手に感謝しなさい。

学校でいやな事があって、悪口を家で言っている時に、
お母さんに言ってもらった言葉。



来てくれてありがとう

ボランティアで東北に行ったときに、向こうの方が、遠いのに来てくれてありがとうと言っていたので、頑張ろうと思ったし、来てよかったなと思いました。



無理に誰かに認めてもらわなくても
良いんですよ。

まず、自分を認めよう。

自分に自信をもてなくて、自分には、才能なんてないと
嘆なげいていた時に、本を見ている時に見て、心にしみこみ
ました。



夢を夢で終わらせたくない

自分はレベルの高い大学を受験するつもりで、本当にそこに行きたいけど、自分がその大学に通うなんて想像も出来ないし、これからまだ4ヶ月、5ヶ月と受験勉強を頑張っていけるか不安になったり、また受験に落ちてしまうという目にあたらどうしようと怖くなったりしていた時に、ちょうど自分の尊敬している人が話の中で言っていた言葉。

実際、自分に向けられた言葉じゃなく、その人自身の言葉だけど、7年も夢に向かってあきらめず頑張っている人の言葉で、その人もようやく夢に近づいてきています。

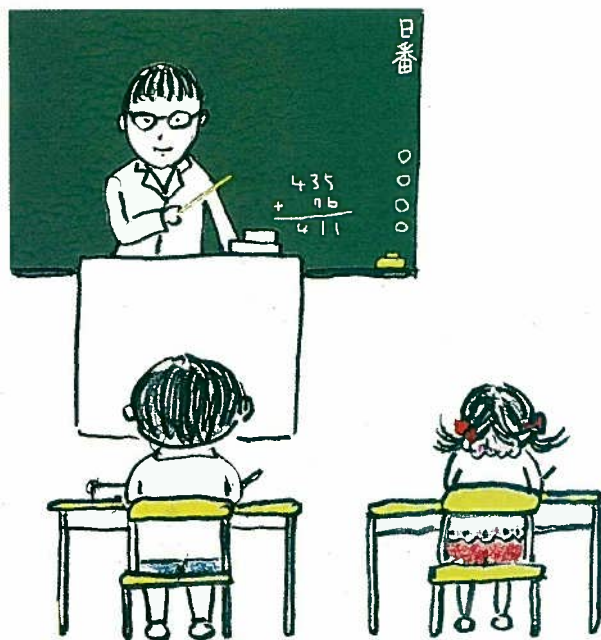
夢が大きからず小さからず、あきらめないことが大切で、自分に頑張る勇氣・元気を与えてくれました。



教室は失敗する所

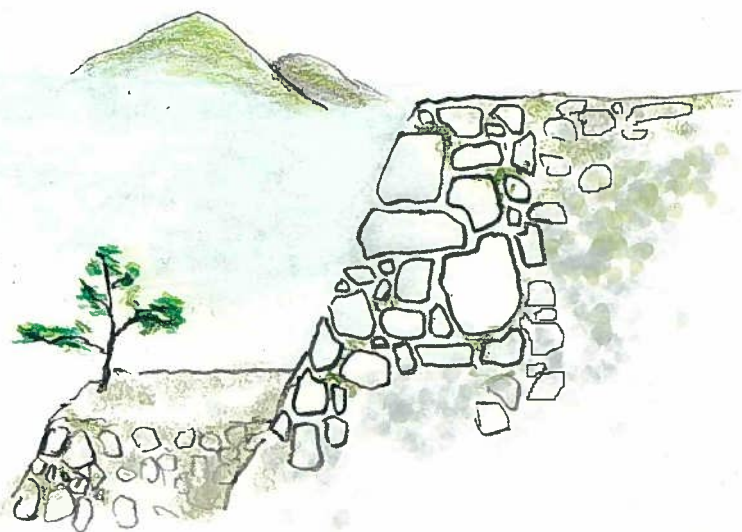
小4の時、担任の先生が口ぐせにしていた。

おかげで失敗を恐れなくなった。



人は^{びりょく}微力であっても、無力ではない。

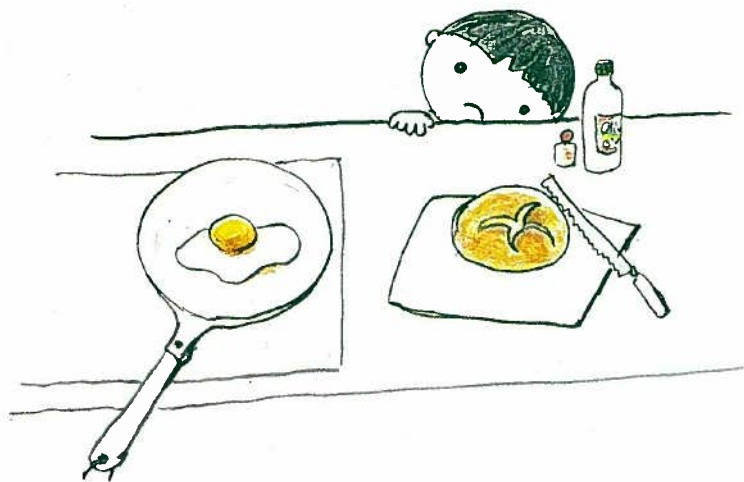
東北ボランティアに行った時に、め組の皆さんから言われた言葉。遠い目標でも、追いつければ、いつか必ず叶う。



おかあさん ぼく しんぱいや。

そんなに むりしたら・・・

仕事が忙しくて、帰ってきてご飯を作っているとき、3歳になったばかりの息子に言ってもらった言葉です。あったかい気持ちになりました。



しか

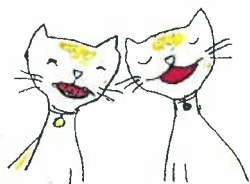
叱ってくれる人がいるって、幸せやん！

勉強や仕事でうまくいかず、きつく言われて落ち込んでいた時に、^{ししょう}師匠にかけてもらった言葉。叱ってくれることは、自分のことを思ってくれてるってこと！！



笑顔でいれば幸せになる

職場の上司から教えられた。人の情報の7割は見た目を受け取る。耳からの情報は2割程度ということで、自分が笑顔ならば他の人をも元気にできる。



人は、努力をやめた時、老いる。

公民館の講座で生きがいづくりアドバイザーより



悪い時ばかりじゃないから。

又、ええ時が来るので頑張りやー。

汗びっしょりになって、農作業を一生けん命にしている時、近所の方がこの言葉をかけて下さって、とてもうれしかったです。



出来る 出来る 必ず出来る

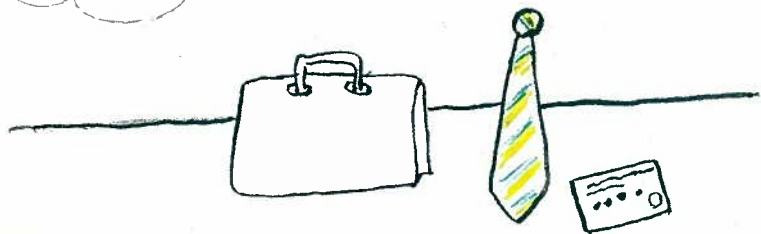
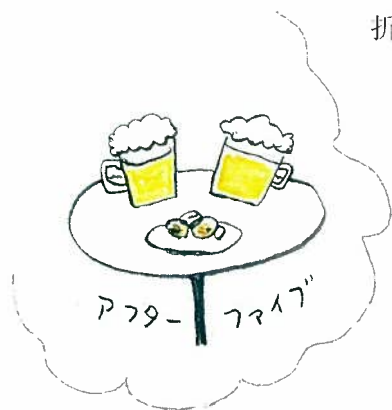
出来ると思えば、出来る。

出来ないと思えば 出来ない。

出来ないと思えば 永遠に進歩ない。

出来る 出来る 必ず出来る。

営業部での時、取引先の社長から、
色紙で貰った。
折に触れ、励まされた。



あとがき

『市民がつく創る まあるいココロ あったかメッセージ'13』。

今回は、テーマを「ワタシを元気にしてくれたひとこと」としました。人は悩んだり、迷ったりすると、どうしても後ろ向きになります。そんなとき、だれかのちょっとした一言が元気に、前向きにしてくれます。あなたの大切な経験をみんなに分けてほしい、そんな思いからこのリーフレットを作成しました。

メッセージは、小学生から高校生までを中心に3,095点も寄せられました。心よりお礼申し上げます。どのメッセージもその人にとっての《ありがとうの心》がいっぱいつまった宝石のようです。

このリーフレットが多くの皆様のもとに届き、折にふれ開かれ、人生という大海原をおおうなばらゆく際かいずの海図のひとつになれば、幸いです。

市民がつく創る

まあるいココロ あったかメッセージ '13

～ワタシを元気にしてくれたひとこと～

発行 平成 25 年 11 月
メッセージ 三木市在住・在学・在勤の皆さん
イラスト・デザイン 小塩 雅子
編集・発行者 三木市／三木市人権・同和教育協議会



