

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 '14

～ワタシがメダルをあげたい人～



三木市人権・同和教育協議会

## しあわせのメダル

だれかが 言ったよ  
ミルクのように なめらかで  
マシュマロのように やわらかい  
しあわせって そんな感じかな

だれかさんが たずねたよ  
ピンクのハート？  
それとも はどのように白い？  
しあわせの色って そんな色かな

## しあわせのメダル

もらった うれしさから まわりの人へ  
にじ色の しあわせの光を  
いっぱい ふりそそぎます

しあわせを まちにはこび  
平和を せかいじゅう 世界中にきずくため  
たくさん の にじ色の光を あつめたい

だれもが 自分らしく  
ともに生きていくために

すごいな！  
みんなへ  
すばらしいな！

体育の時間、一人の友だちがきんちょうしている時、「がんばれ！」「○○なら出来る！」とみんなが言っていた事。



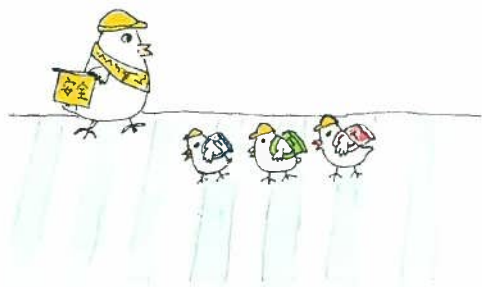
がんばれ！！

じぶん かえ おも かんが  
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

もう  
「応援ってすごいな」と思いました。その後、  
せいこう  
成功した時、みんなが「やったー！！」「すごい！！」「できた！！」と一緒に喜んでいた時、  
いっしょ  
一致団結いっしょ だんけつしたと思いました。



私達の学校の近くの横断歩道おうだん ほ どうに毎日、私達の安全を守ってくださっているよし川さんという人がいます。よし川さんは20年も前からみんなの安全を守ってくださっているので「すごいな！」と思いました。



じぶん かえ おち かんが  
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

よし川さんは朝早くから私達の安全を守ってくださっているので「おはようございます。ありがとうございます」と言って感謝かんしゃの気持ちを伝えたいです。



私がいじめにあった時、友達が「笑顔<sup>え</sup>でいたら、いやなこともふっとぶよ。」  
その言葉で、いじめがなくなりました。



そのとき自分をふり返<sup>じぶん</sup>って思<sup>かえ</sup>ったり、考<sup>おも</sup>えたりしたこと

私もこれからもいじめにあわないように自分も強<sup>かんが</sup>くなりたいと思いました。

まこいな！  
見守りたい  
の人へ  
おぼらしいな！

見守りたいの人。毎日、雨の日だったり、  
<sup>あつ</sup>暑い日や<sup>さむ</sup>寒い日かんけいなく、いっしょ  
に歩いて学校まで安全に<sup>とうこう</sup>登校できるよう  
についてきてくれるから。



<sup>じぶん</sup> そのとき自分を<sup>かえ</sup>ふり返って<sup>おも</sup>思ったり、<sup>かんが</sup>考えたりしたこと

私がもし見守りたいの人だったら、毎日学校まで歩いていけるか分かりません。でも、見守りたいの人は毎日学校までついてきてくれます。私は、見守りたいの人がなぜ毎日学校までついてきてくれるか考えてみました。私が考えたのは、みんなが安全に登校できるようにという<sup>ねが</sup>願いやあると思いました。

すごいな！  
ひろたの  
おじさんへ  
すばらしいな！

私たちがかよっている学校の通学路つうがくろに  
立ってくださっているひろたのおじさんにメ  
ダルをあげたいと思います。ひろたのお  
じさんは、あつい日もさむい日も、雨の  
日も風の日もいつも笑顔で私たちを見守  
るために長い時間通学路に立ってくださ  
います。



じぶん かえ おも かんが  
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

ひろたのおじさんが「おかえり」と声をかけ  
てくれるととてもうれしいです。だからいつも  
「ただいま」と大きな声であいさつをします。  
いつまでも元気で私たちを見守っていてほし  
いです。

すごいな！  
お父さんへ  
すばらしいな！

私はお父さんが朝、ごみ捨<sup>す</sup>てから帰って  
くる時に、近所のおばあさんがちょうど  
ごみ捨てに行くところで、お父さんがそ  
のおばあさんに「荷物<sup>に もつ</sup>もちましようか？  
大丈夫<sup>だいじょうぶ</sup>ですか？」と声をかけている姿<sup>すがた</sup>を  
見て、うわあ、すごいなと思い、とても  
カッコよくみえました。



じぶん がえ おも かんが  
そのとき自分をふり返<sup>かえ</sup>って思<sup>おも</sup>ったり、考<sup>かんが</sup>えたりしたこと

お父さんを見て、カッコいいなと思いました。  
私はそんなこと、はずかしくていえないなと  
思ってしまいました。でも、それって、はず  
かしいとかじゃなくて、声をかけてあげるや  
さしい心なんだと考え、一つ学びました。



すごいな！  
若い男性へ  
すばらしいな！

学校から帰る時、<sup>おきな</sup>幼い子二人が<sup>しんごう</sup>信号のな  
い<sup>おうだん ぼ どう</sup>横断歩道で、車がよく通って、わたれ  
ない<sup>こま</sup>と困っているときに、若い男性が手  
で<sup>あいず</sup>合図して車をとめてあげていたこと。



<sup>じぶん</sup> そのとき自分を<sup>かえ</sup>ふり返って<sup>おも</sup>思ったり、<sup>かんが</sup>考えたりしたこと

自分も身の回りに困っている人がいれば、助  
けるといいと思います。幼い子は急に飛び出  
して、車にひかれたらとんでもない<sup>じこ</sup>事故にな  
るので、自分も気づいて助ければよかったと  
思います。

すごいな！  
ジョギング中  
ゴミ拾い  
すばらしいな！

ジョギングの途中<sup>とちゆう</sup>で、落ちて<sup>おちて</sup>いるゴミを  
見つけると、ポケットからビニール袋<sup>ぶくろ</sup>を  
取り出し、中にゴミを入れ、持ったまま  
ジョギングを続けていたこと。

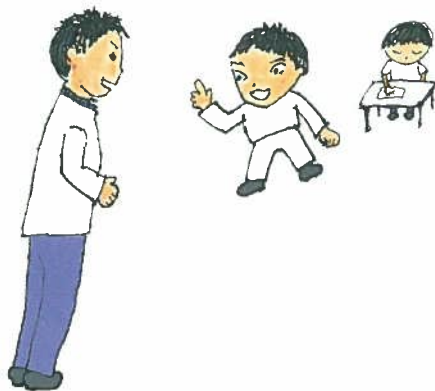


じぶん かえ おも かんが  
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

私もたまにゴミを捨<sup>す</sup>うけど、河原<sup>かわら</sup>のゴミ箱<sup>ばこ</sup>に  
捨てるだけなので、家に持ち帰り、自分のゴミ<sup>ごみ</sup>として処<sup>しょ</sup>分<sup>ぶん</sup>しているところが、自分には真似<sup>まね</sup>  
できないと思いました。

すごいな！  
自分より  
人のこと  
すばらしいな！

自分のことをばかにされても何も言わな  
いけれど、人のことをばかにされると  
ひっし  
必死になって大声で言い返したこと。



じぶん かけ おも かんが  
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

た にんごと み す  
他人事だといって人を見捨てるのではなく、  
自分より人のことを真っ直ぐに思う優しい心やさ  
を持った人になろうと思った。

すごいな！  
あいさつ  
は大切  
すばらしいな！

毎朝、先生や出会った近所の散歩さんぽしている人などと、あいさつをしていると、近所の人から「いってらっしゃい！」と声をかけてもらえるようになったこと。



じぶん かえ ども かんが  
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

あいさつは人を笑顔にし、自分も笑顔になり、心が温あたたかくなるので、元気よくあいさつして、近所の人と少しでも交流こうりゅうを深め、自分も皆みんなを笑顔にしたいと思いました。

すごいな！  
誰かのために  
できる人へ  
すばらしいね！

大切な友達わらが悪く言われているのを聞き、泣きながら注意をした人。



そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

「誰かのために一生懸命いっしょうけんめいになる」ということ  
にすごいと思った。自分も人のために動ける人  
になりたい。

すごいな！  
5人家族で  
ゴミ拾い  
すばらしいな！

<sup>すなはま</sup> 砂浜で、5人家族が他の人が出したゴミ  
<sup>ほか</sup> を拾って持ち帰り、砂浜がきれいになっ  
たこと。



<sup>じぶん</sup> そのとき自分をふり返って思ったり、<sup>かんが</sup> 考えたりしたこと

私もこういう小さなことを少しずつ積み重ねて  
いって、他の人が少しでも気持ちよく過すごせる  
ようにしたい。

すごいな！  
冷静に注意  
できる人へ  
すばらしいな！

電車が人身事故で止まって、おじさん達  
が駅員さんに大声でおこっていると、皆、  
注意できなかったのに一人の男の人が  
「どなってもしょうがないだろう。静か  
に待てよ。皆思っていることは同じだ」  
と注意したこと。



そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

そうやって注意したり、皆をまとめたりできる  
人がいることで、大きなもめ事がおきても、  
解決できるんだなと思った。

るごいな！  
日本人の  
看護師さん  
すばらしいな！

日本人の<sup>かんごし</sup>看護師が、エボラ<sup>しゅっけつねつかんせんしゃ</sup>出血熱感染者  
のために遠いシエラレオネまで行き、  
<sup>ちりより たずさ</sup>治療に携わったこと。



<sup>じぶん</sup> 自分 <sup>かえ</sup> を <sup>おも</sup> ふり <sup>かんが</sup> 返って <sup>かんが</sup> 思ったり、考えたりしたこと

自分も<sup>かんせん</sup>感染してしまう<sup>おそ</sup>恐れがあるのに、一人  
でも多く<sup>すく</sup>救おうとしているところがとても勇気  
があると思った。



まごいな！  
バスの  
運転手さんへ  
すばらしいな！

バスの運転手さんが、いつもバスをおりるときに「いってらっしゃい。」と書いてくれます。返事をしない人にも「いってらっしゃい。」という姿には優しさすがたがやさ出ていました。

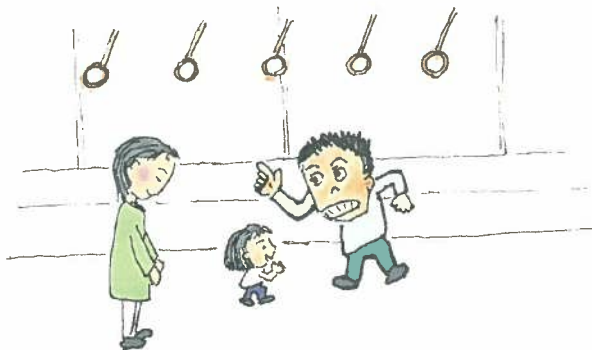


じぶん かんが おも かんが  
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

その「いってらっしゃい。」のひとことで、  
すごくうれしくなった。

すごいな！  
ちゃんと  
注意した人へ  
おほらしいな！

電車の中であば暴れている子どもがいて、それを大人の人がちゃんと注意をしてその子の親にも注意しているのがすごいと思った。



じぶん かえ おも かんが  
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

そのような大人に自分もなりたいたいと思いました。

まごいな！  
お客さんへ  
すばらしいな！

レジで、おつりをもらう時、笑顔で「ありがとう」と言ってくれるお客さん



じぶん　かえ　おつり　かんだ  
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

しょうひん  
「商品を買うからお金をはらう。だから、お客さんの方が上。」という考えをしていたので、「ありがとう」という言葉は出てこなかった。アルバイトをして、一人一人のお客さんから言われると、とてもうれしくて続けようと思いました。

すごいな！  
お母さんへ  
すばらしいな！

<sup>なや</sup>悩んでいた時に、お母さんがかけてくれた言葉。「人は鏡。あんたが笑えば相手も笑うし、あんたが怒ってたら相手にも伝わる」など、さすがだなんて思いました。



<sup>じぶん</sup> <sup>がえ</sup> <sup>おも</sup> <sup>かんが</sup>  
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

いやなことでも、見方を変えたら考え方って変わるんだと思った。どんなことでもプラスに考えていく。

すごいな！  
「出るよ！」  
の子  
すばらしいな！

去年、体育祭さいのリレー決めで、みんな嫌いやがってメンバーがなかなか決まらなかったときに、一人の子が運動にがてが苦手なのに「出るよ！」と言ったこと。

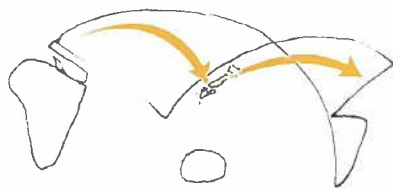
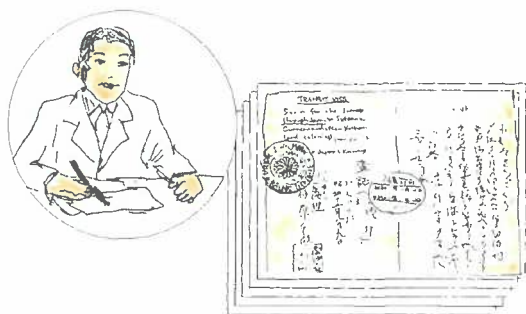


じぶん かんがえ おも かんが  
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

みんなが嫌がることをすすんでやるなんて、本当にすごいなあと思った。自分もその子みたいになりたい。



がいこうかん ちい  
外交官という地位を使い、ユダヤの人々  
にビザを日本に旅立つまで発行し続けた  
姿を本で読み、すごいなと思いました。



じぶん たいえ 影も ... けんが  
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

この人のように、すばらしい行動はできない  
けれど、困っている人がいたら助けてあげよ  
うと思いました。

すごいな！  
おじさんへ  
すばらしいな！

急な雨でずぶぬれになりながら走っていると、トラックに乗っているおじさんが僕に「坊主、これをもってけ」とビニール傘を僕に渡すと、何も言わずにまたトラックを走らせた。



ありがとう  
ごさいます!!

そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

僕も何にも言わなくても態度、行動で誰にでも  
けんしん  
献身できるような大人になりたいと思った。

すこいな！  
お父さんへ  
すばらしいな！

家族に対してどんなときでもあいさつしたり、「ありがとう」という感謝かんしゃの言葉を言える父。



じぶん かけ おも かんが  
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

自分もちゃんと言葉に出して人に伝えようと感じた。



すごいな！  
大好きな人へ  
すばらしいな！

楽しい事一個もないと思った時、全てを  
辞めたかった時に、「楽しい事は**いっぱい**  
あるよ。今から**見つけて**いかないと」  
と、言ってくれた**大好きな人**にメダルを  
あげたいです。いつもありがとう！



楽しい事は  
いっぱいあるよ



じぶん がえ おも かんが  
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

前向いて行ってみたら幸せがあるかと思いました。  
今は毎日、前向きで**がんば**ってます。

るごいな！  
席を譲って  
くれた方へ  
すばらしいな！

もうどうけん  
電車に盲導犬をつれて入ってきた目の見  
えないおじいさんがいました。えきいん  
駅員さん  
がだれかイスを空けて下さいと言う前  
あ  
に、せいじん  
成人の方2、3名がどうぞと席を譲っ  
ていました。



じぶん かけ おも かんが  
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

今度は自分がどうぞと言えるようになりたいで  
す。

なごいな！  
声をかけて  
くれた人へ  
おぼらしいな！

階段かいでんしかない駅えきで、ベビーカーこかを抱かかえて  
階段いを降りようとしたら、近くちかくにいた人  
が「お手伝いてんいしましょうか？」と声をか  
けてくださいって、一緒いっしょに抱かかえて降りてく  
れたこと。



じぶん かけ おも かんが  
そのとき自分をふり返かえって思おもったり、考かんがえたりしたこと

上うの子こどもと赤あかちゃんを連つれて、階い段だんの上うで  
「私わたしがががんばればばいい！」と気き合あいを入いれて  
いましたが、大お変おなときときは自じ分ぶんから「手て伝でん  
てくださいい」とお願ねがいする勇ゆう気きも必ひつ要ようだと思おも  
いました。



家族でお菓子かしを食べていた時、最後の一つを子どもが手にとったと思ったら半分に分けて、私と妻つまに与えてくれたあた。



そのとき自分じぶんをふり返かえって思おもったり、考かんがえたりしたこと

子どもの純粋じゆんすいな優やさしさにふれ、自分だれも誰だれに対しても優やさしくありたいと感じた。

すごいな！  
雨の日の  
できごと  
すばらしいな！

雨の日にぬれながらベビーカーを持って  
階段を登っている親子に傘をさしかけて  
いる方がいて、なんだか心がとってもあ  
たたまりました。



じぶん かけ おち かんが  
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

いつも時間がなくて、慌てていて、人への気  
くばりが足りていない自分に対して、ちょっと  
心に余裕をもちたいなと思いました。

すごいな！  
見知らぬ  
中学生  
すばらしいな！

町かどで出会った見知らぬ中学生。



じぶん がえ おも かんが  
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

立ち止まって礼儀正しく挨拶してくれて、私はびっくりした。山道ではよくある事だが、どちらからともなく挨拶ができることは清々しい気分になれる。なにげない挨拶でも人の心を和ませてくれる。ごく自然に、笑顔で誰とも挨拶できる世の中になればと思った。

## あとがき

3回目を迎えた『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「ワタシがメダルをあげたい人」と題し、まわりの人など、人としての生き方や言動に感心したこと、感動したことなどを募集しました。

その結果、市民の皆さんから、4,410点ものメッセージをいただきました。そのうち、今回初めて大学生から47点の応募もありました。応募いただいたメッセージは、それぞれにふだんの生活の中での貴重な体験が詰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。

その中から28点を選び、「じんけんリーフレット」に掲載しました。作品は10歳から78歳までのもので、その中には、ふるさとを遠く離れ、日本でくらす留学生のメッセージもあります。

このリーフレットを手にしたあなたが、元気と生活の中で小さな一歩を踏み出す勇気を持た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 '14

～ワタシがメダルをあげたい人～

発行 2014(平成26)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 三木市人権・同和教育協議会





あ・あ・る・し

あったかメッセージ