

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 '17

じぶん
～ 自分もけっこうやるやん! ～



三木市人権・同和教育協議会

こころの^{かくざとう}角砂糖

ちか^ら 近ごろ ^み見かけなくなった^{かくざとう}角砂糖

^{さい}サイコロ形^{ろかた}した^{さとう}砂糖のかたまり

^{こーひー}コーヒーや^{こうちや}紅茶^いに入れ

^と溶^ぐけ^{あい}具合^みを見^{はか}計^{しず}らい 静かに^すスプーン^ぶで^んかき^ま混ぜ

ゆっくりと^かカップ^ぶを ^{くちもと}口元^{はこ}に運ぶ

^{ひろ}広がる ^{かお}香りと^{あじ}味わい

こころに ^{しあわ}幸せ^{にじ}の虹^{にじ}がかかる ^{ひととき}ひととき

まるで ^{おも}あたりまえ^{いのち}のように^{おも}思える ^{いのち}この命

でも、ほんとうは

いくつもの^{ぐうぜん}偶然^てと ^は出会い^はの果^はてに

ようやく ^よこの世^{たんじょう}に誕生^{わたし}した ^{わたし}私たち

今 ^{いま}こうして^あ在ること^{ふしぎ}の ^{ふしぎ}不思議さ

^{いと}愛^{わたし}しい私 ^{いと}愛^{わたし}しいあなた

かけがえのない ^{いのち}ひとつひとつ^{いのち}の命^{いのち}を

ほめたたえ ^い生きて^いいきたい

いくつもの ^{しあわ}幸せ^{にじ}の虹^{にじ}を^{にじ}かけながら…

ある日、お母さんが仕事のことでなやんでいて
元気がありませんでした。「ぼくがそばにいる
よ」とぎゅ〜っとすると、笑顔になってくれま
した。ぼくも、いっしょに元気になることができました。

人を元気にすることで、自分も元気になることがわ
かりました。お母さんの笑顔が見たいと思っ
てしたこと、こんなにもよろこんでもらえるとは思
いませんでした。



いつもがんばっているお父さんお母さんに、ク
リスマスには、お兄ちゃんとぼくがサンタさん
になりました。まくらもとにプレゼントをおい
ておくと「大人になってもサンタさんがきて
る」と喜んでくれました。

お父さんとお母さんの喜ぶ顔がみれてとてもうれ
しかったです。



よく一人で帰っている時に、前に一人で帰って
いる子がいた。(おたがい一人)思いきって声を
かけてみると、仲良くなれた。今でも仲よし♡

うれしかった。昔いやな思い出があって、よく一人
になっていたけれど、今はふつうに話しかけられる
と思う。一人で帰っている子を見つけたら、声をか
けていきたい。



わたし たいいく じかん そと い な
私は体育の時間、外に行くとちゅう、泣いてい
る子を見かけました。ひとりで泣いているのに、
みんなにむしされているその子を私はほって
おけませんでした。なので、その子を先生の所
につれていきました。体育のじゅぎょうにはお
くれたけれど、相手にかんしゃしてもらえてう
れしかったです。

こゑ たいいく じかん い
声をかけるのには時間がかかったけど、言うことが
できてよかったです。



め ぶ じ ゆう ひど しん ごう あお しん ごう
目が不自由な人が信号をわたっていて、青信号
あか しん ごう はん ぶん
から赤信号になっても、まだ半分しかわたれて
いなくて、くるま うご こえ
いなくて、車も動きそうになっていました。声
かん ば こえ ひど
をかけようと、頑張って声をかけて、その人の
とこみ
所にいきました。いっしょにわたって、無事わ
ひと さい ご
たれました。その人が最後に「ありがとう」とお
れい い
礼を言ってくれました。

すこ ひと さい ご こと ば
少しはずかしかったけれど、その人の最後の言葉を
き ひと だす おも
聞いて、また、人助けをしようと思った。



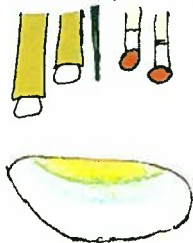
しよっぴんぐせんたー まご おおな
ショッピングセンターで迷い子になって大泣
おとこ こ ゆうき こえ
きしていた男の子に勇気をふりしぼって声を
いっしょ かあ せが
かけました。一緒にお母さんを探しました。み
とき かあ えがお おとこ こ えがお
つかった時のお母さんの笑顔と男の子の笑顔
み
が見れた。

ゆうき だ ふたり えがお み
勇気を出すことで二人の笑顔が見れてうれしかった
じぶん ひと たす でき
です。自分にも人を助けることが出来てよかったです。



あめ きゅう ふ
雨が急に降ってきた。おばあさんがつえをつい
か さ わたし いえ まえ とお
て、カサもささずに私の家の前を通りかっ
め み かた あめ
た。目が見えない方だった。雨にぬれてしまっ
か せ いそ いえ なか
たらカゼをひいてしまうので、急いで家の中か
か さ だ あめ
らカサを出して、おばあさんに「雨、ひどいです
か さ いっしょ いえ
ね。カサ、さして一緒に家までおくりましょ
こえ め み わたし ほう
うか」と声をかけた。目が見えなくても、私の方に
む れい い
向かって「ありがとうねえ」とお礼を言われた。
わたし ふたり
私はすぐにおばあちゃんにかけよって、二人で
あめ みち ある
雨の道を歩いていった。

ちい こと げん き
小さな事だったけれど、おばあさんが元気でいてく
こうどう む だ
れるなら、この行動はもちろん無駄ではなかつた
じ ぶん ころろ しあわ き ぶん
し、自分も心から幸せになれた。いい気分だった。



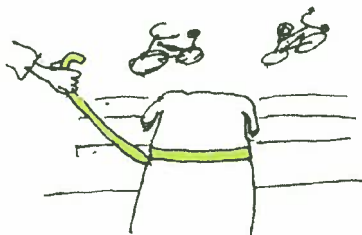
でばーと しょう しゃ かた もの お
デパートで、障がい者の方がいて、物を落とし
てしまっていて、とても拾いにくそうでした。
とお ひろ
通りすぎようとしたけれど、やっぱり、私はそ
の物ものをひろいました。すると、すごくうれしそう
でした。

とお ゆう さ だ よ
通りすぎようとしたけれど、勇気を出して良かった
です。この事ことから、もっといろいろな人ひとをたすけよう
とお おも
と思いました。



もう どう けん つ ひと さん ぼ かい だん した
盲導犬を連れた人が散歩していた。階段の下に
こ じ てん しゃ ひと
子どもたちが自転車をおいていて、その人は、
お わたし ゆう き
下りることができなかった。私は勇気をふりし
ぼって、じ てん しゃ て つ だ い
ぼって、「自転車どけるの手伝います」と言った
ら、その人は「ごめんね、ありがとう」と笑顔で
い
言ってくれた。

わたし ひと こえ
私は、はじめて、こまっている人に声をかけること
ができて、とてもゆう き が できました。ほんの ちい さ な 出
き ごと ひと だす よ
来事だけど、人助けができて良かったです。



あめ び し こ じてんしゃ な
雨の日、知らない子が自転車でこけて泣いてい
た。僕は「知らない子だから」と思って、行こう
かまよっていたけれど、だれ とも 声をかけなかった
から、ゆうき だ い 声をかけてあげて、
しょうがっこう いっしょ い つぎ ひ
小学校まで一緒に行き行ってあげた。次の日、その
こ げん き み 声をかけてよ
かったな、とおも
った。

だれ こま な やさ
誰かが困っているときや、泣いているときに、優し
く 声をかけて、たす
く声をかけて、助けてあげたいです。



バスばすののとき、バス停ばすていでバスが止とまっ
た。すると、おばあさんがバスばすに乗のろうと段差だんさ
をこえようとしていた。でも、大変たいへんそうだった
ので、おばあさんの荷物にもつをもった。おばあさん
は笑顔えがおで「ありがとう」と言いってくださった。

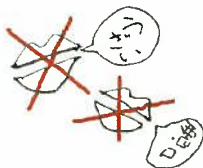
こえこえをかけようか迷まよったけれど、私わたしの少すこしの勇気ゆうきでお
ばあさんのことたすを助けられたのでよかったです。勇
気ゆうを出だして行動こうどうすることの大切たいせつさを改あらためて感かんじま
した。



おな　く　ら　す　こ　わたし　しん　ゆう　わる　ぐち　い
 同じクラスの子が私の親友の悪口を言っていた。
 †
 まる　まる
 た。「○○ちゃんうざいからはぶろう」とか「こん
 はな　き
 どころ話しかけられてもむしなっ!!」とか聞いている
 ほう　むね　いた　とき　く　ら　す　こ
 方も胸が痛かった。その時クラスの子から
 まる　まる　こ　おも　い　わたし
 「○○はあの子どう思う」と言われたので私は
 い　ひど　わる　ぐち　い　きみ
 言ってやった。「人の悪口ばかり言っている君
 ほう　まわ　おも
 たちの方が周りからうざいと思われてるよ」っ
 い　らい　わる　ぐち
 と。それ以来、悪口がいきになくなった。

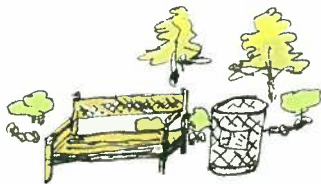
わたし　こ　き　も　ひと　わる
 私はいじめとかをする子たちがどんな気持ちで人の悪
 くち　い　わ　じ　ぶん
 口を言ったのか分からなかった。自分がされていやな
 こと　ひと　で　き　わたし　おも　じ　ぶん
 事を人に出来る。私はそれはどうかと思います。自分が
 おも　しん　ゆう　こと　い
 どう思われようがいいけれど、親友の事を言われると、
 き　わたし　ひと　ただ
 あまりいい気がしない。私は人をいためるのではなく正
 みち　みちび　ひーろー　おも
 しい道へ導くヒーローでありたいと思います。

※ 仲間はずれにしよう



ある日、見知らぬおじいさんが、公園で散歩を
していた。すると、おじいさんが落ちているゴミ
をじっと見つめていた。そして無言のまま、
それを拾ってゴミ箱へ捨てた。すると、なぜだ
か自分の心が痛くなった。目の前でゴミ拾いを
しているのに、何も出来ない自分が恥ずかしく
なった。気づいたら自分もゴミ拾いをしてい
た。一言も話していなかったが、おじいさんの
思いが伝わってきたのがわかった。

人の行動を見て見ぬフリをしている時がありまし
たが、簡単に行動はでき、人を幸せにできるんだと
気づきました。きっとあのおじいさんも僕も
同じ「キレイにしたい」という気持ちが一緒だった
と思います。



みち 道で、おばあさんが重い荷物をもって、横断歩
道どうを歩あるいていた。私わたしはおばあさんを見ていた。
その時とき、信号しんごうが変わって赤あかになった。でも、おば
あさんおうだんほは横断歩道どうを渡りきってわたいわたしなわたしかった。私
は勇気ゆうきを振り絞ふって、おばあさんしほの荷物にもつをもっ
て横断歩道おうだんほを一いっ緒しょに歩あるいた。

いつもは、知しらない人ひとに話はなしかけたり、手伝てつだったり
しななかったけれど、勇気ゆうきを出だし手伝てつだってよよかかったな
と思おもいます。その時とき、自分じぶんにもできるやん！と思おもい
自じ信しんががつつきました。だから、それから人ひとが困こまってい
たら声こえをかけて、手伝てつだっています。



まだ、おなかのおお大きくない、ぱっとみてにんぷ
さんだと思わない女の人おも おんな ひと か ほんがカバンに「おなかの
中なか あかに赤ちゃんがいます」というキーホルダーきーほるだーを
つけていたので、電車でんしゃで座すわっている時とき、替かわっ
てあげた。

だれもキーホルダーきーほるだーに気きづいていなかったのかで、替
わってあげたとき、すごくよろこんでくれたのがう
れしかったです。



とも
友だちとささいなことでケンカをしてしまっ
た。その日から私達は、お互い目も合わせない
ひ　なんにち　つづ　わたしたち　だが　め　あ　はな
日が何日も続いた。でも、もう私は友だちと話
せないことが苦痛になり、勇気を出して謝
く　つう　ゆう　き　だ　あやま
した。すると友だちも、「こっちもゴメン」と言っ
とも　ご　め　ん　い
てくれた。その日から親友になって、うれし
ひ　しん　ゆう
かった。

けん　か　き　あやま
やっぱり、ケンカしたときは、とても气まずいし、謝
りにくいけど、ゆう　き　だ　こ　なか
勇気を出したら、その子ともっと仲
よ　かん　ば　おも
良くなれて、「頑張ったな」と思いました。やっぱり、
とも　おも
もつべきものは「友」だと思いました。



図書館で小さい子ががんばって本をとろうと
していた。がんばって背伸びしてとろうとして
いるがとどかない。私は、勇気を振り絞って「ど
の本がいい」と聞き、本を取ってわたした。する
と小さい子は笑顔でお礼を言ってくれた。

いつもは、見ても知らないふりをして行っちゃっ
たりしていたけれど、やっぱり困っている人がいた
ら助けないといけないなと思いました。最後に小さ
い子が笑顔でお礼を言ってくれたので、すごくうれ
しい気持ちになりました。



ぶかつ ひとり れんしゅう こ
部活で一人だけで練習している子がいた。その
こ かな かお わたし
子はとても悲しそうな顔をしていて、私はもう
ほうっておけないと思ひ、「いっしょにしよ」と
い ふたり れんしゅう かな かお
言ひ、二人で練習した。悲しそうな顔ではな
ひ なかよ
くなり、その日から仲良くなった。

わたし しょうがくせい とき なか よ こ ひとり
私も小学生の時は仲の良い子がいなくて一人だっ
たから、その子が今どんな気持ちかは、顔を見れば
こ いま きも かお み
すぐわかった。声をかけて良かったと思ひ。「さそっ
こえ よ おも
てくれてありがとう」と言ひてくれて、とてもうれ
しくなった。



げ こう と ちゆう かえ みち ちゆうりん じょう とお
下校途中、いつもの帰り道の駐輪場を通ると、
ちい おんな こ な じてんしゃ まえ かあ
小さな女の子が泣いていた。自転車の前でお母
ま じてんしゃ の
さんを待っていたらしいが、その自転車に載っ
にもつ おお たお
ていた荷物が大きすぎて倒れてしまったから
わたし の じてんしゃ おも と たお
だ。私は乗っていた自転車を思わず止め、倒れ
じてんしゃ にもつ たお
てしまった自転車をおこし、荷物もまた倒れな
の おんな こ にっ こ
いようにそっと載せた。すると女の子がニッコ
り わら へる めっ と ねえ
り笑って「ヘルメットのお姉ちゃんありがと
い
う」と言ってくれた。

じてんしゃつうがく わたし へる めっ と
自転車通学の私はヘルメットをかぶらないといけ
すこ いや ととき
ないのが少しいやでしたが、この時はちょっぴり
ひーろー きぶん おんな こ わたし
ヒーローみたいな気分になりました。女の子も私の
へる めっ と わら
ヘルメットがおかしくて笑ってくれたのかもしれ
ません。



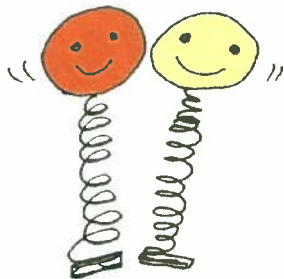
僕ぼくが駅えきに行くとき、車くるまイスいすに乗のったおっちゃん
がいた。そこは坂さかで、こぐのがとてもきつそう
だった。ほとんど進すすんでいなかった。そこで思おも
いきって言いった。「押おしてあげましょうか？」。
その人ひとは笑え顔がおで「願ねがいします」と返へん事じをした。
坂さかの上うへまで行いくと「あいりがとう」と言いってくれ
た。とてもうれしかった。

昔むかし、一いっ回かい「やめてくれ」と言いわれて怖こわかったが、もう
一いち度どやってみると、とても笑え顔がおで対たい応おうしてくれ、い
ろんな人ひとを助たすけてあげようという心こころが芽め生ばえた。



やす じ かん ひとり こ ひ
休み時間、いつも一人でいる子がいた。ある日、
わたし ゆう き だ こえ い
私は勇気を出して、声をかけてみた。すると、意
外にも話があい、いつの間にか、いっしょ わら
うのが当たり前になっていた。その子は、いま
ではもう、わたし たいせつ しん ゆう
ではもう、私の大切な親友。

すこ ゆう き くら す め い と かんけい
ほんの少しの勇気で"クラスメイト"という関係か
ら、しん ゆう かんけい
"親友"という関係にまでなれるなんて、むかし わたし
知りもしませんでした。『ゆう き だい じ おも
し。』



ちょっとイジメていた子に「そろそろやめよ
か」と言った自分

自分も何回かイジメる側にいったことがあって、
「ダメだなあ…」と**おも**っていても、**こわ**くて**ちゆうい**注意でき
な**か**ったけれど、**とき**その時、**はじ**初めて『**じぶん**自分もけっこうや
る**やん!**』**おも**って**おも**いました。それでイジメもなくな
り**うれ**しかったです。



がっこう かえ
学校の帰りに「よかたん」まで行く道知らない
おし たの はじ
おばあちゃんに教えてほしいと頼まれた。初め
おし お おも
は、教えて終わりと思っていたけれど、おばあ
ある ある み おも いっしょ い
ちゃんが歩いていくのを見て思わず「一緒に行
こえ
きましょうか」と声をかけていた。おばあちゃん
え がお い
は笑顔で「ありがとう」と言ってくれて、「よかた
はなし たの ある
ん」までゆっくり話をしながら楽しく歩いた。

おし お
もし、あのとき教えただけで終わっていたら、おばあ
い わ じ
ちゃんは「よかたん」に行けていたか分からないし、自
ぶん なか すこ こうかい じぶん おち
分の中で少し後悔していたかもしれない。自分でも思
こえ
わず声をかけたことはびっくりしたけれど、それがきっ
はなし じぶん
かけでおばあちゃんと話をしてつながれたし、自分でも
おも おも いっかい いっかい
よかったと思えた。思いやりを一回でやめずもう一回も
いっかい
う一回とたくさんもっていきたい。



ひとりで買い物をしている時、階段の近くで、赤ちゃんづれの女性が、大きい荷物とともに困った様子できょろきょろとしているのを見つけました。最初は見て見ぬフリで通りすぎたけど罪悪感があり、声をかけてみました。すると「階段を降りたいけれど、降りられない」ということで、手伝えることにしました。

声をかけてみて、困っている方を手伝えることができたときの気持ちは今も忘れられないです。「勇気出せたなあ、自分も出来るんだ」と思えたし、赤ちゃんの笑顔も見れたし、本当に嬉しすぎました。



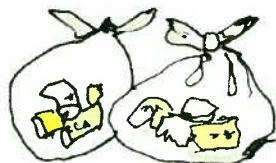
つうがく あさ しょうがっこう こうとうがっこう ちが ばす
通学のために朝、小学校や高等学校が近いバス
てい ばす ま ひ ばす なか はい ば
停でバスを待っていた日。バスの中に入り、バ
す ほっしや ばす てい ちが しょうがっこう わんせい
スが発車すると、バス停近くの小学校の3年生
くらいの子がお降りられずに座っていた。運転手
こえ と ちゆう と ぶ じ
に声をかけ、途中で止まってもらい、無事その
こ お
子は降りることができた。

あさ ひと おお おな しょうがっこう こ いっしょ お
朝は人が多く、同じ小学校の子と一緒に降りること
ができず、こうこうせい ちゅうがくせい こえ こわ
ができず、高校生や中学生に声をかけるのが怖く
なってしまったのだと思います。こえ ぶ じ とうこう
声をかけ無事登校
できて良かったです。



どろろ お ごみ あつ ひと むし
道路に落ちたゴミを集めている人がいた。無視
とお す ひとり ごみ あつ
をして通り過ぎようとしたけど、一人ゴミを集
ひと み わたし かばん お ば
めている人を見て、私はカバンを置いてその場
ごみ ひろ あつ うで ごみ も
でゴミを拾い集めた。腕いっぱいゴミを持っ
ひと わた わたし うで よご
て、その人に渡した。私の腕は汚れていた。けれ
ごみ あつ ひと わたし えがお
どゴミを集めていた人も、私も笑顔だった。

とき むし とお す わたし
もし、あの時、無視をして通り過ぎていたら？ 私は
うで よご こころ よご
腕を汚すことなく「心を汚して」いただろう。ゴミを
いっしょ あつ わたし うで よご ひと
一緒に集めたからこそ、私は腕が汚れたし、あの人
えがお おも
とも笑顔になれたのだと思う。



お母さんが落ち込んでいるときに、なにも言わずに抱きしめてあげた。昔、よくやってもらっていたことを自分からするのは少しはずかしかったけれど、お母さんは「ありがとう」って涙目で言ってくれた。

普段は言い合いをしたり、感謝の気持ちを伝える機会
はなかなかないけれど、こういう時に少しずつ今までの恩返し
ができたらいいなと思う。



でんしゃ の すわ ろうふうふ
電車に乗ってはいすに座っていると、老夫婦
の せき ゆず わたし すわ
が乗ってきたので席を譲ったのだが、私が座っ
ひとりぶん すべーす ふう
ていた一人分のスペースしかなかったので夫
ふふたり どうし すわ
婦二人ともとなり同士で座れるよう、そのとな
わか だんせい こえ せき ゆず
りの若い男性にも声をかけ席を譲ってもら
た。

じぶん こうどう かんたん じぶん おも だ
自分が行動するのは簡単だが、自分の思いだけで他
にん ねが すこ ゆうき
人にお願ひすることは少し勇気のいることだった。
こえ だんせい うご
だけど、声をかけた男性もころよく動いてくださ
ろうふうふ かんしゃ なかよ すわ
り老夫婦もとても感謝してくれながら仲良く座って
すがた み ゆうき だ よ おも
いる姿を見て、勇気を出して良かったなと思った。



あとがき

第6回目となりました「市民が創る まあるいココロ あったかメッセージ'17」は、テーマを「自分もけっこうやるやん！」と題し、自分自身が人権を大事にする行動をして、自分の心があたたかくなった出来事やその時の思い、それをふり返った現在の思いなどをお寄せいただきました。

どのメッセージも人を大切に思う勇氣ある行動が綴られ、心うたれる作品ばかりでした。本当にありがとうございます。

今回、メッセージは小学生から成人の方まで、幅広い年代の方から4,286点もの応募をいただきました。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。

このリーフレットが皆様の手元に届き、人と人とがつながり、互いを尊重しあう心の輪が一層広がりますよう心より祈っています。

市民が創る

まあるいココロ あったかメッセージ '17

～自分もけっこうやるやん！～

発行 2017(平成29)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





も・あ・る・い
あったかメッセージ