

つく
市民が創る



まあるいココロ

あったかメッセージ '18

あなたがいるから
あったかい



三同教50周年

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 たいじゅ
虹色の大樹を 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

あつくる

暑苦しいほど くっついてくれて ありがとう。

ほんとう

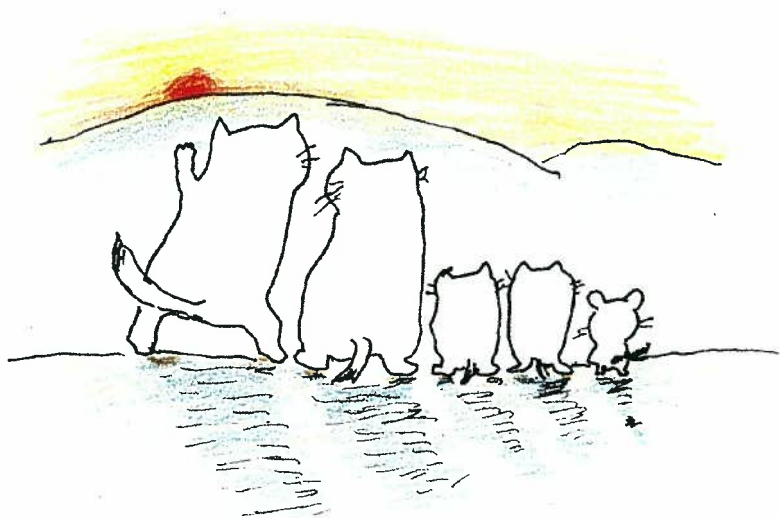
ばば

本当は うれしいパパ。



ぱぱとままが なかよしで うれしいよ。

かぞくで いっぱいしあわせ。



だいす とう かあ
大好きなお父さん、お母さんへ

まいにち わたし
毎日 私にいろいろしてくれて ありがとう ♡

わたし わる こと
私が悪い事をしたら、いつもきびしく おこっていたね。

かんが
でも、よく考えると、

わたし
私のために おこってくれていたんだね。

ほんとうにありがとう ♡♡



おばあちゃんへ

いつも こと おし いろいろな事を教えてくれて ありがとう。

こんどは おし さいほうのしかたを教えてほしいな。



ばあばへ

いつも そばにいてくれて ありがとう！

これからも そばにいてね！！

だいす
大好き！！

^{とう}
お父さんへ

^{いま} ^{とう}
今まで ちゃんと「お父さん」って

^よ
呼んだことなかったよね。

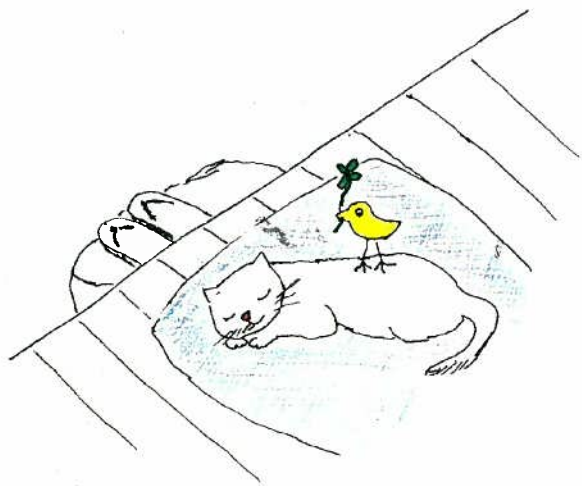
^{ほんとう} ^{すなお} ^い ^ね
本当は素直に言いたいんだよね。

^{とう}
“お父さん” って。



いつもわがママを聞いてくれて ありがとう。

いばしょ つく
居場所を作ってくれて ありがとう。



ちち はは
父・母へ

いつもは、ほったらかしで ごめん。

けんこう で よ
健康で、手がかからないことを良いことに、

じっか よ
実家にも なかなか寄れないけど、

ほんとう まいにち き
本当は 毎日気になっています。

しごと いちだんらく けんこう がんば
こちらの仕事が一段落するまで 健康で頑張る。



だいす しか
大好きだから叱ったりするんだよ。

ま ま こわ かお しか
ママは怖い顔をして叱ったりするけど、

こころ なか に こ に こ
心の中で ずっといつもニコニコだよ。

いつも たくさん はなし
たくさんお話してくれてありがとう。

つか げん き
疲れていても元気になれるよ。

ちい ちい あか
小さい小さい赤ちゃんだったのに、

いま ま ま わね あた せ の
今はもう ママの胸の辺りまで 背が伸びたね。

ま ま うれ すこ さび
ママは嬉しくて、少し寂しくもなるよ。

おお
ゆ〜っくり大きくなってね。



まいにち えがお み
毎日、笑顔を見せてくれるよね？

ママ えがお だいす
ママは そんなあなたの笑顔が大好きだよ。

ママ こ う
ママの子どもとして生まれてきてくれて

ほんとう
本当にありがとう。

だいす
大好きだよ。

ママ たから
あなたはママの宝ものだよ。



まいしゅうまつ ただひとり まご しゃしん めーる
毎週末に 只一人の孫の写真を メールしてくれて、

ありがとう。

ひび せいちょう たの
日々の成長が 楽しみです。



しんかんせん の ひろしま ひとりたび
新幹線に乗って 広島からの一人旅。

かお み と まご
ばあばの顔を見つけ、飛びついてきた孫、

ほんとう
本当にうれしかったよ。

おばあちゃんへ

き い
「気をつけて行きや」と

まいあさ みおく
毎朝 見送ってくれて ありがとう。



まご
孫の

「おばあちゃん、きしゃきしゃ しゅっほしゅっほして あそぼう」

こえ わ なか はい きょう ね
の声に 輪の中に入って 今日もたのしいネ。

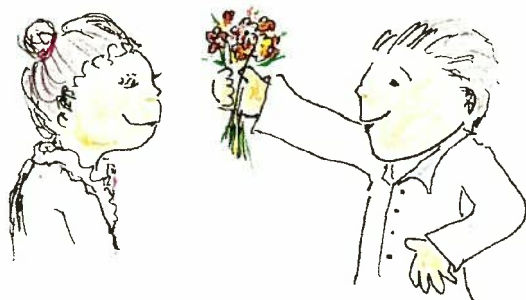
つま
妻へ

「おはよう」

えがお ほじ ひび
笑顔で始まる日々のはじまり…。

こころ なか かんしゃ
いつも心の中で感謝している。

なかよ
これからも仲良くやっいていこう。



い さんぶんのいち へ
言いたいことを1/3に減らしてくれて

ありがとう。

ぜんぶ い わたし
全部言われたら 私はもちません。

へいせい　ねん　がつ　ここのか　ど　なう　ひ
《平成 24 年 6 月 9 日（土）、田植えの日》

しゅっきんまえ　むすめ　ひ　や　ど　くすり　だ
出勤前の娘が、日焼け止めの薬を出してくれた。

はは　むすこよう　ご　む　ながくつ　そり　さき　で
母が、息子用のゴム長靴を揃え、先に出かけた。

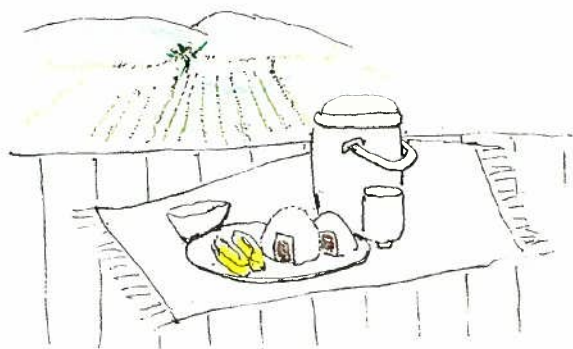
ちち　なう　き　の　さき　い　けい　とら　っく
父は、田植え機に乗って先に行き、軽トラックで

あと　く　くるま　かざ　お
後から来るよう、車の鍵を置いていた。

ひる　かえ　つま　そうめん　ひややっこ　たまご　や
お昼に帰ると、妻が素麺・おにぎり・冷奴・玉子焼き・

さけ　やきみ　ようい
鮭の焼身を用意していた。

か　ぞく　れんけい　おも　かんしゃかんげき
家族みんなの　さりげない連携と想いに感謝感激！！



まいにち かぞく かいわ たの
毎日 家族の会話が楽しい。

けんこう こと うれ
健康である事が嬉しい。

ありがとう。



かぞく
家族みんなで いつも ささえてくれて ありがとう。

おおにもつ かる
大きな荷物が 軽くなったようです。

これからもよろしく。

^{かあ}
お母さんへ

^{かあ} お母さん、^{そだ} いままで育ててくれて ^{おも} ありがとう。

しんどいときも ^{おも} あったと思うけど、

^{かあ} お母さんの^こ子どもで よかったよ。

これからも よろしくおねがいします。



こんなにも頼りなくて ムチャクチャで

ちっとも親らしくない私のもとに

生まれてきてくれて ありがとう。

そんな私に 夢と希望と喜びと幸せと…。

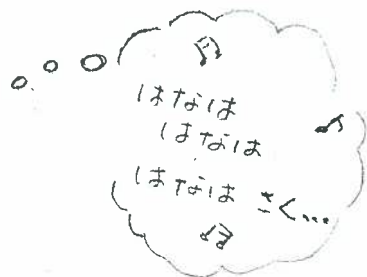
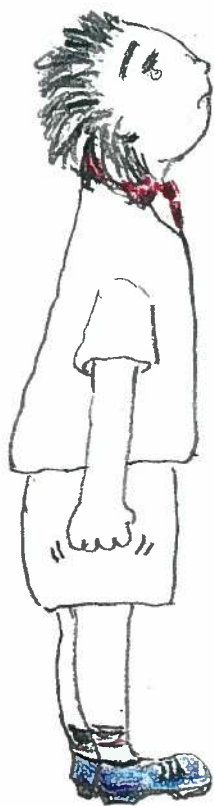
宝物をいっぱいくれたね。

ありがとう。



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！^{かな}
私がそれを身をもって保証します。」^{ほしょう}

「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!!!^{がんば}

「たかみな」って？

AKBの高橋みなみのことだよ。

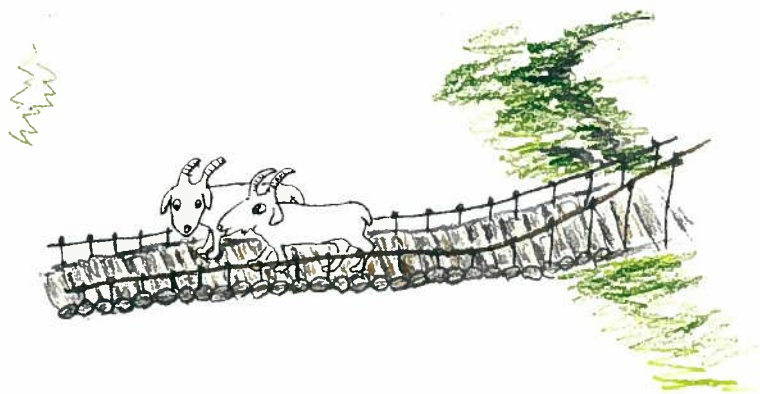
へえ〜つ！

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。



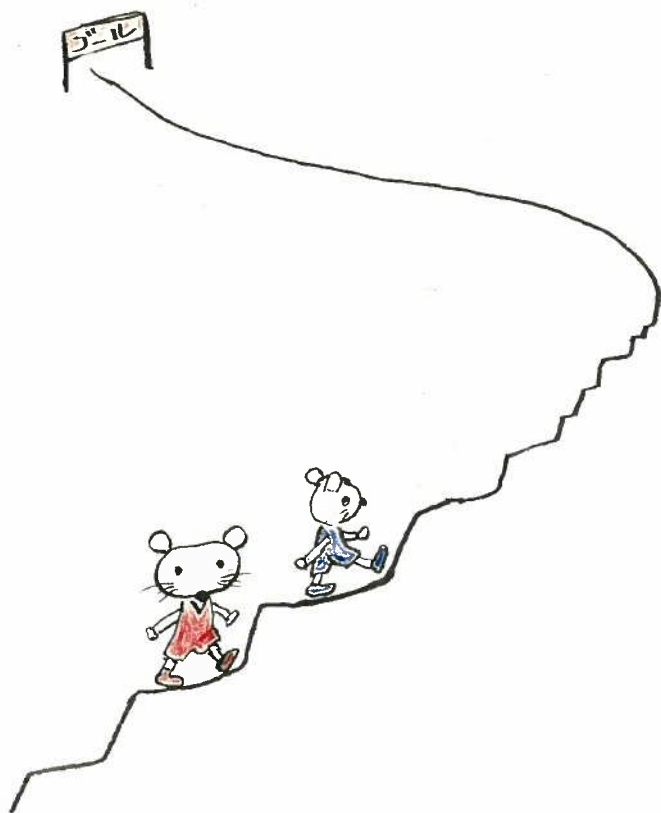
あきら

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。

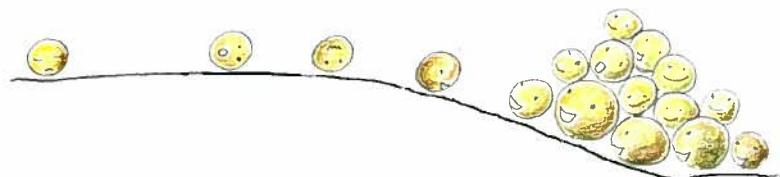


だいじょうぶ

大丈夫だよ。

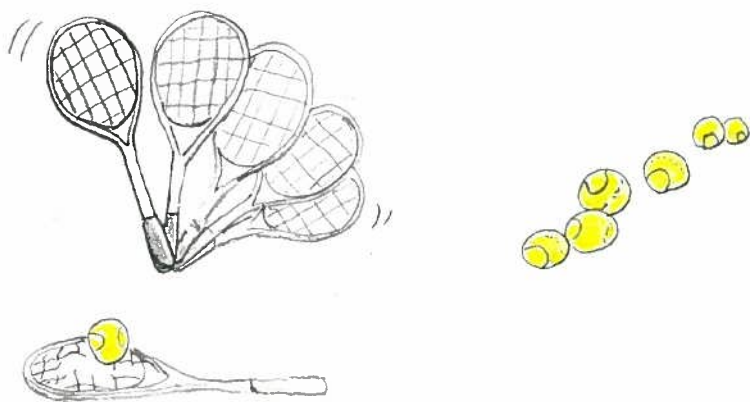
みんながそばにいるから安心して。

中学校に入って、友だちがあまりいなくてポツンとしていた時には、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。



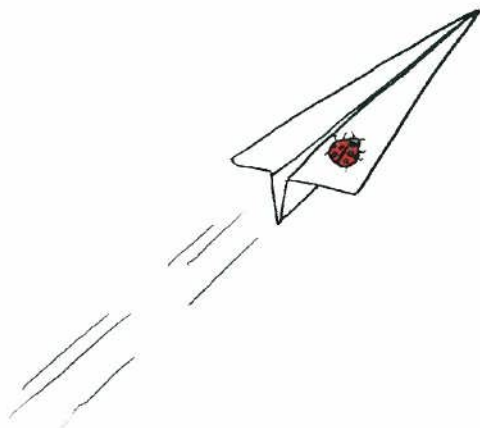
自分に自信をくれるのは自分自身

ソフトテニスをしていて、試合のとき、とても緊張します。
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！！その自分が今ま
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。



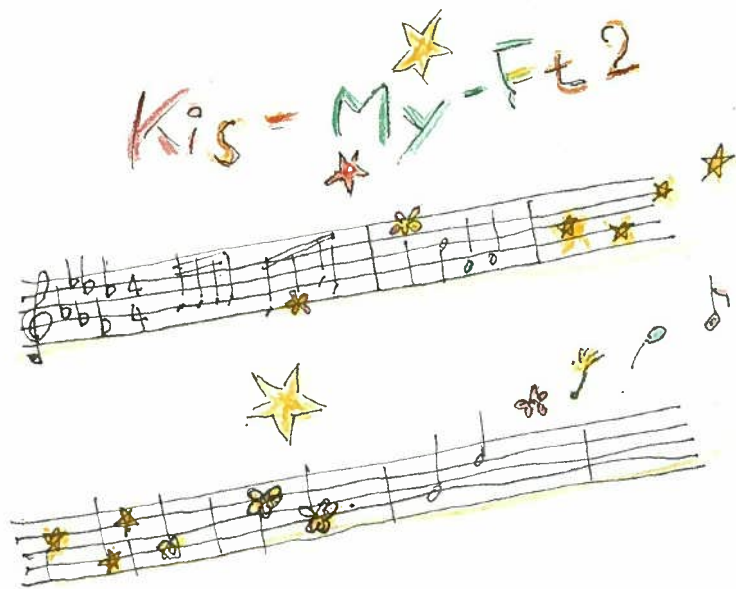
自分の思っていること、
しょうじき
正直に伝えた方が楽やで

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。



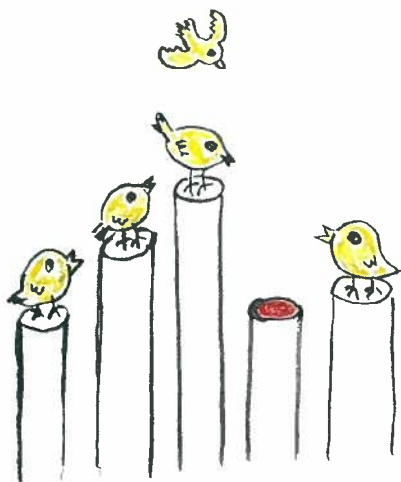
できる、できないじゃない、 やるかやらないかだ！

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。



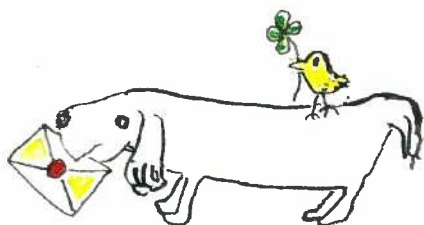
やってあげてる、ではなく、
やらせてもらっていると思え！！



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 きっと輝く！！
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^{ほく}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



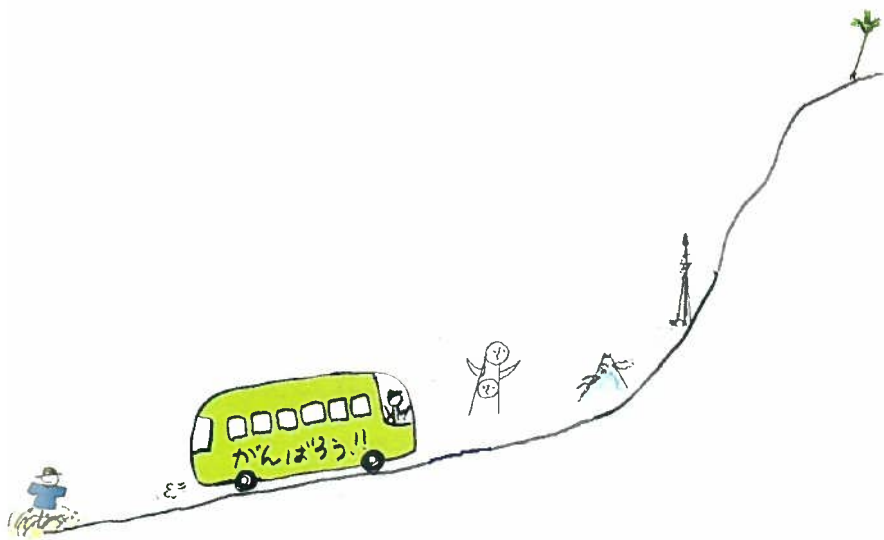
かがみ
相手は鏡。だから、自分の悪いところ
を見せてくれている相手に感謝しなさい。

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、才能なんてないとなげ
嘆いていた時に、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っ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。

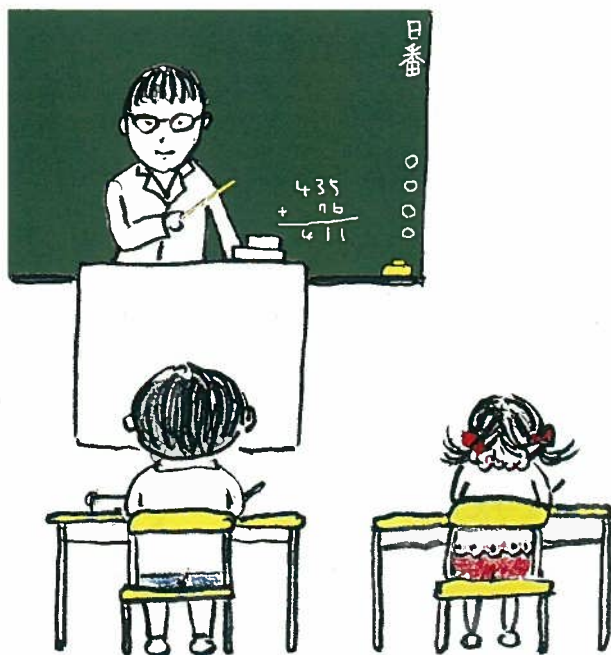
夢が大きからず小さからず、あきらめないことが大切で、自分に頑張る勇気・元気を与えてくれました。



教室は失敗する所

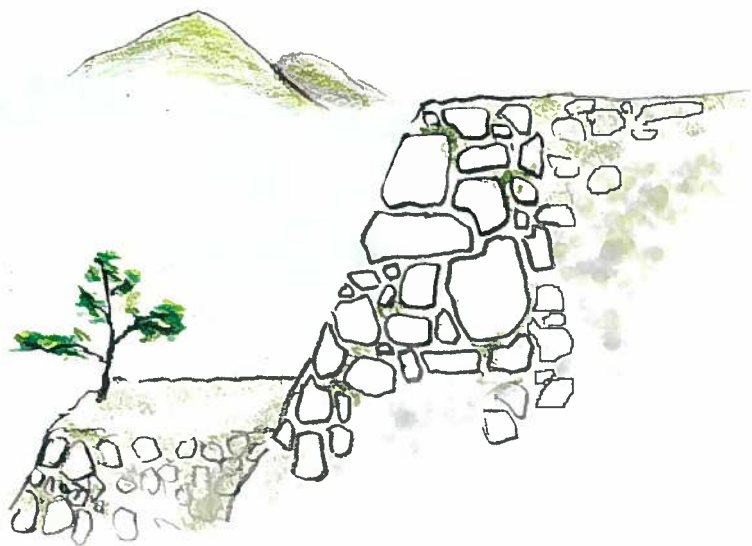
小4の時、担任の先生が口ぐせにしていた。

おかげで失敗を恐れなくなった。



びりょく
人は微力であっても、無力ではない。

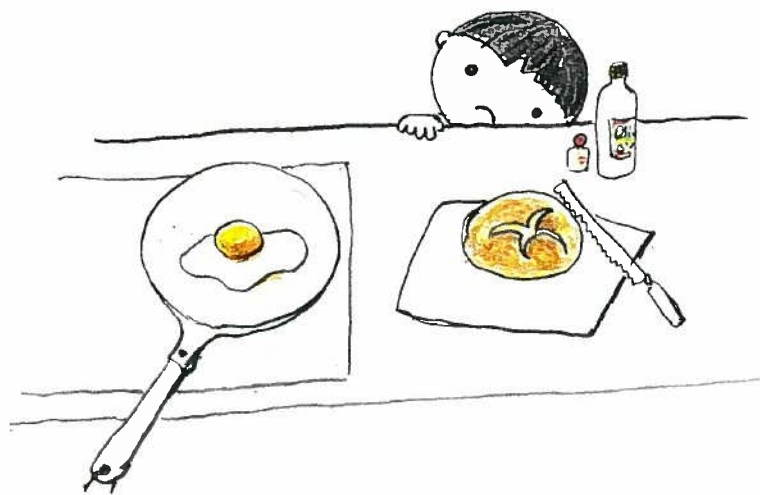
東北ボランティアに行った時に、め組の皆さんから言われた言葉。遠い目標でも、追い続ければ、いつか必ず叶う。



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

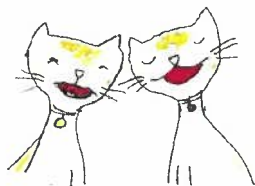
叱ってくれる人がいるって、幸せやん！

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、ええ時があるので頑張りやー。

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

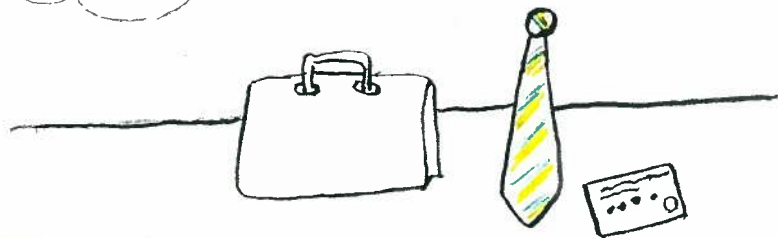
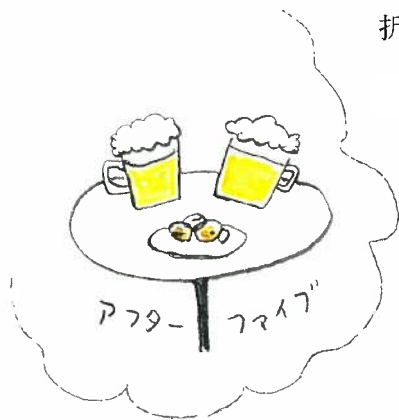
出来ると思えば、出来る。

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。





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。



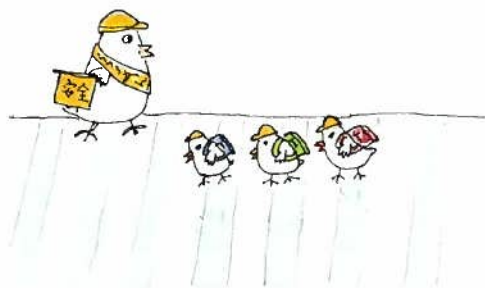
がんばれ！！

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

おう
「応えんってすごいな」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！！」と一緒いっしょに喜んでいたら、
いっしょ だんけつ
一致団結したと思いました。



私達の学校の近くの横断歩道おうだん は 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。



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

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」と言いって感かんじや謝の気持きもちちを伝えたいです。



私がいじめにあった時、友達が「笑顔で
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。



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

私もこれからもいじめにあわないように自分も
強くなりたいと思いました。



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



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願ねがいがあると思いました。

なごいな！
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れ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れています。



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

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。



私はお父さんが朝、ごみ捨てから帰ってすくる時に、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「荷物もちましようか？に もつ大丈夫ですか？」と声をかけている姿すがたを見て、うわぁ、すごいなと思い、とてもカッコよくみえました。



じぶん そのとき自分をかえふり返っておち思ったり、わんが考えたりしたこと

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
お褒め！

学校から帰る時、^{おきな}幼い子^{しんごう}二人が信号のな
^{おうだん ほ じょう}い横断歩道で、車がよく通って、わたれ
^{こま}ないと困っているときに、若い男性が手
^{あい ず}で合図して車をとめてあげていたこと。



^{じぶん} そのとき自分を^{かえ}ふり返って^{おも}思ったり、^{かんが}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事故^{じこ}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。



ジョギングの途中で、^{とちゅう}落ちていたゴミを見つけると、ポケットから^{ぶくろ}ビニール袋を取り出し、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。

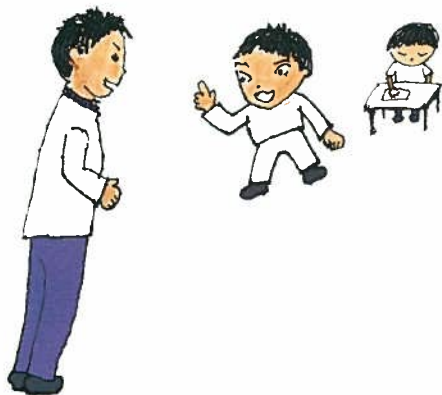


^{じぶん} そのとき自分を^{かえ}ふり返って^{おも}ったり、^{かんが}考えたりしたこと

私もたまにゴミを^{ひろ}拾うけど、^{かわら}河原の^{ぼこ}ゴミ箱に捨てるだけなので、家に持ち帰り、自分の^ごゴミとして^{しょぶん}処分しているところが、自分には^{まね}真似できないと思いました。

まごいな！
自分より
人のこと
めばらしいな！

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 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

た にんごと
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やさ
しい心
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 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

あいさつは人を笑顔にし、自分も笑顔になり、心があたた温かくなるので、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
おほほほ！

大切な友達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！

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



じぶん 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。

なごいな！
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、
注意できなかつたのに一人の男の人が
「どなつ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つて思つたり、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
めばらしいな！

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



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

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

すごいな！
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。」と言ってくれます。返事をしない人にも「い^{すがた}てら^{やさ}っしゃい。」と言う姿には優しさが出ていました。



じぶん がい 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。」のひとつで、
すごくうれしくなった。

すごいな！
ちゃんと
注意した人へ
すばらしいな！

電車の中で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。

すごいな！
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 がい 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

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。



なや
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
かがみ
あいて
も笑うし、あんたが怒ってたら相手にも
おこ
伝わる」など、さすがだなんて思いまし
た。



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

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。



去年、体育祭のリレー決めで、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、一人の子が運動が苦手なのに「出るよ！」と言ったこと。

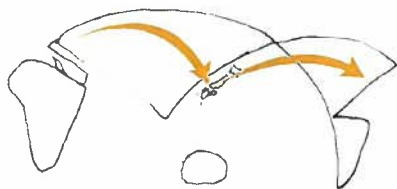


じぶん かけ おち かんげ
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

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} 外交官という地位を使い、^{ら 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} そのとき自分を^{かえ}ふり返って^{おも}思ったり、^{かんが}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、^{こま}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。



ありがたう
ごきげんよう!!

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

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



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。



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。



楽しい事一個もないと思った時、^{すべて}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！

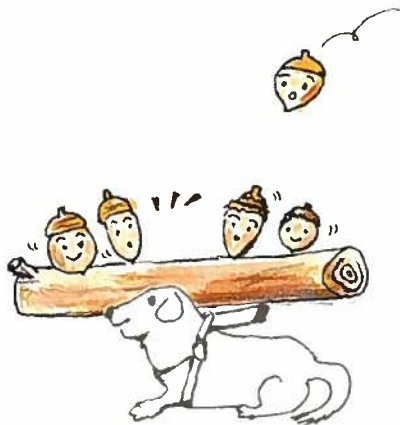


じぶん 考え おも かんが
そのとき自分をふり返って思ったり、考えたりしたこと

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、前向きで頑張っています。

すごいな！
席を譲って
くれた方へ
おほらしいな！

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。駅員さん
えきいん
がだれかイスを空けて下さいと言う前
あ
に、成人の方2、3名がどうぞと席を譲っ
せいじん せい
ていました。



じぶん かけ 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

今度は自分がどうぞと言えるようになりたいです。

るごいな！
声をかけて
くれた人へ
すばらしいな！

かいだん階段しかない駅で、えきベビーカーをかか抱えて
階段をお降りようとしたら、近くにいた人
が「お手伝いしましょうか？」と声をか
けてくださって、いっしょ一緒に抱えて降りてく
れたこと。



じぶん そのとき自分をかえふり返っておもったり、かんがえたりしたこと

上の子ともとと赤ちゃんを連れて、階段の上で
「私がかんばればいい！」と気合いを入れて
いましたが、大変なときは自分から「手伝っ
てください」とお願いするゆうき勇気もひつよう必要だと思
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^{あた}えてくれた。



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^{じゅんすい}の純粋^{やさ}な優^{やさ}しさにふれ、自分^{じぶん}も誰^{だれ}に対^{たい}
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
かいだん階段を登っている親子に傘をさしかけて
かきいる方がいて、なんだか心がとってもあ
たたまりました。



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

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



町かどで出会った見知らぬ中学生。



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

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^{すがすが}しい気分になれる。なにげない挨拶でも人の心をなご^{なご}ませてくれる。ごく自然に、笑顔で誰とでも挨拶できる世の中になればと思った。

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。



わたしの妹が産まれたとき、お母さんがうれ
しくて流した涙

お母さんは命がけでわたしや妹を産んだことが
わかって、これからは絶対に家族みんなを大切
にして、お母さんへの感しゃの気持ちを忘れな
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
しょにくらしたいと思った。



去年、友達をいじめたと知ったお母さんが
流した涙

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、^{かる}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

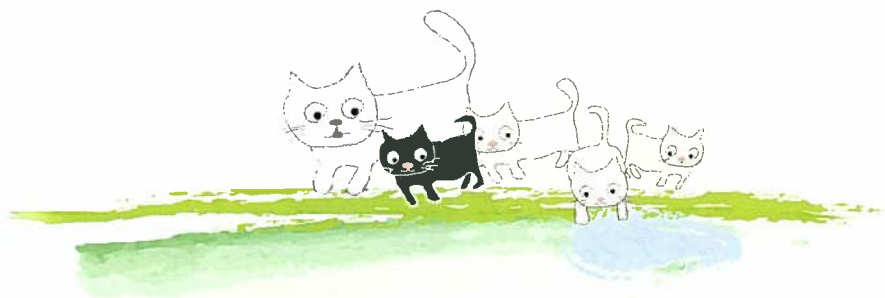
先生は、本当に生徒ほんとう せいとのことを大事に思っている
ことがわかって、先生になやみをうちあけるこ
とができると思った。

わたしがし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 ないせつ
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
に母が気付いてくれた時の涙

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。



はは そつぎょうしき ひ ごろ かんしゃ て がみ
母へ、卒業式の日^{そつぎょうしき}に日頃^ひの感謝^{かんしゃ}を書いた手紙^{てがみ}
を渡した時^{わた}、読んだ母^{はは}が流した涙^{なみだ}

日頃^ひ、伝わっているようで、伝わっていない感謝^{かんしゃ}
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。



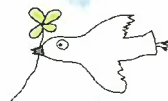
2年生の時、私のいじめの話^{はなし}を聞いて、私の
本心^{ほんしん}も聞いてくれてクラスのみんなに伝えて
くれた担任の先生の涙

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^{かえ}へ返^{かえ}せるようにもっと強^{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。



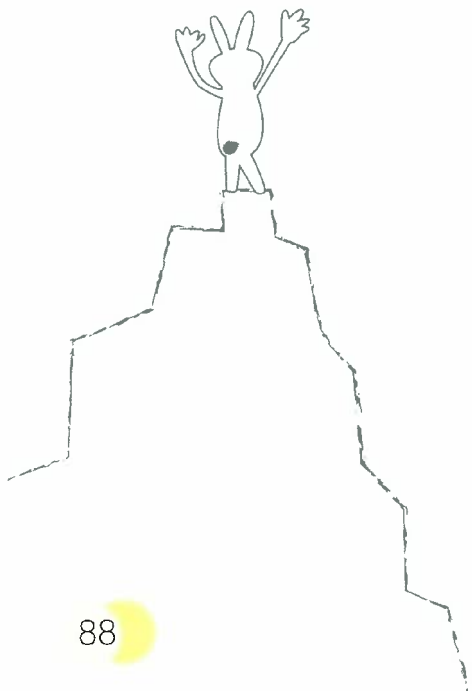
私が生きているのがしんどくて死にたいと
思っていることをうちあげたときにお母さん
が泣いて怒ってくれた時

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として涙を流してもらおうと思った。



なかなお
友達とケンカしてなかなか仲直りができなく
て、泣きながら話し合っ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

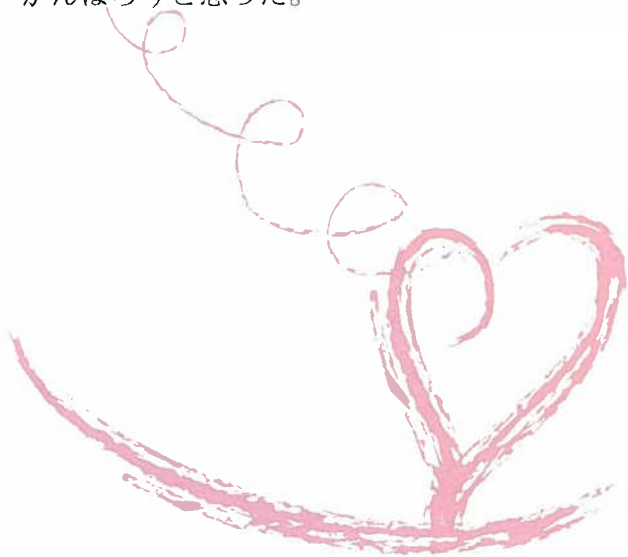
自分の想像そうぞうよりも自分のことをめっちゃしんぱい心配し
てくれて大事だいじにしてくれているとわかって、今
までよりもっと自分もおかさんを大事だいじにしようと思
った。

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^{りゆう}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。そのなかでも私を^だ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^{わか}別れはとても^{つら}辛い。それを感じて
命の大切さや、一度きりの^{じかん}時間を大切にしたい
と思いました。



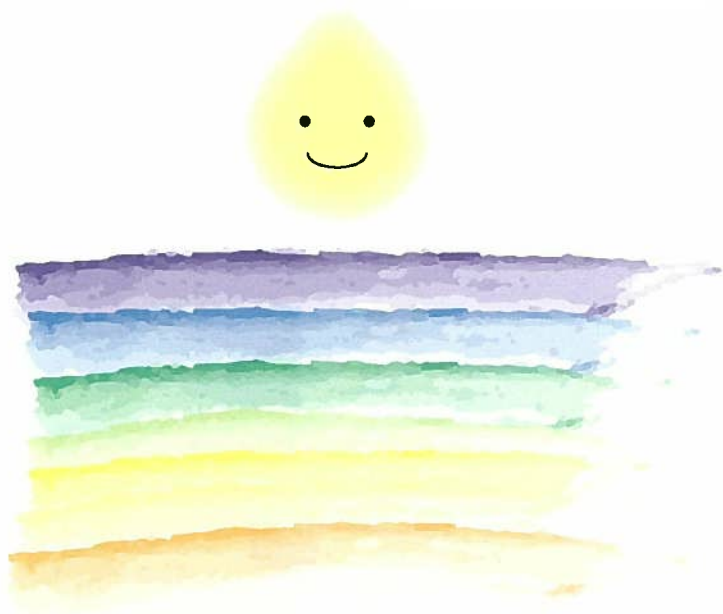
祖父が死の直前目を合わせてうなずきました。
どのような意味を込めてうなずいたかすぐに
分かり「大丈夫、ありがとう」と言い涙を流
しました。

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、障しょうがいのある子の担任の先生が
その子のために流した涙

だれにでも優やさしくしないといけないと思った
し、改あらためて普ふ段だんの生せい活かつの中なかにある身み近ちかな差さ別べつを
考かんが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
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
なくなつ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」と言ってもらつ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つ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
親友しんゆう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ってあげると「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 にゆいん けつ 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。



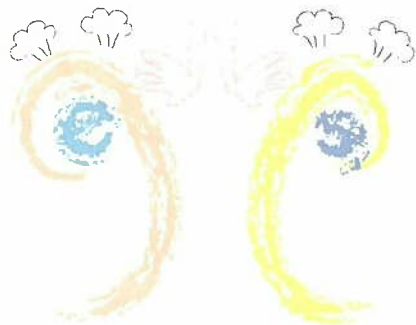
入学式で1年生といっしょに入場した時、私と
手をつないだ子が私の手を「キュッ」とにぎっ
た。

「本当の6年生になれたんだ。たよられているん
だ。しっかりしないと」とおも、うれしくなった。



がっこう ともだち み
学校でけんかをしている友達がいた。それを見
ともだち あいだ はい
た友達が間に入ってけんかをとめた。けんかは
なかなかとまらなかったけど、その友達はともだちいっ
しょうけんめいとめていた。

ぼくはけんかがきらいです。ぼくはけんかをしま
せん。そして、ぼくはけんかをとめられません。と
はい ともだち
めに入れる友達は、つよくてうらやましいです。



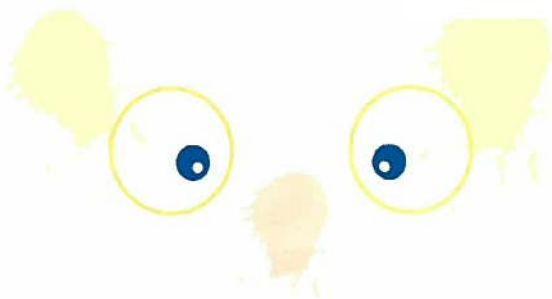
がいしゅつ
外出しているとき、なにかのしょうがい^せで背が
ひく おとな ひと たい わたし へん はは い
低い大人の人に対して私は「変だ」と母に言っ
た。その時^{とき}「そう言われる相手^いの気持ち^{あいて}になっ
てん。いややろ」と注意^{ちゅうい}された時^{とき}。

う
生まれたときからしょうがいのある人^{ひと}がたくさん
いるのを分かっているのに「変だ」と思った自分^{おも}が
は
恥ずかしくなった。



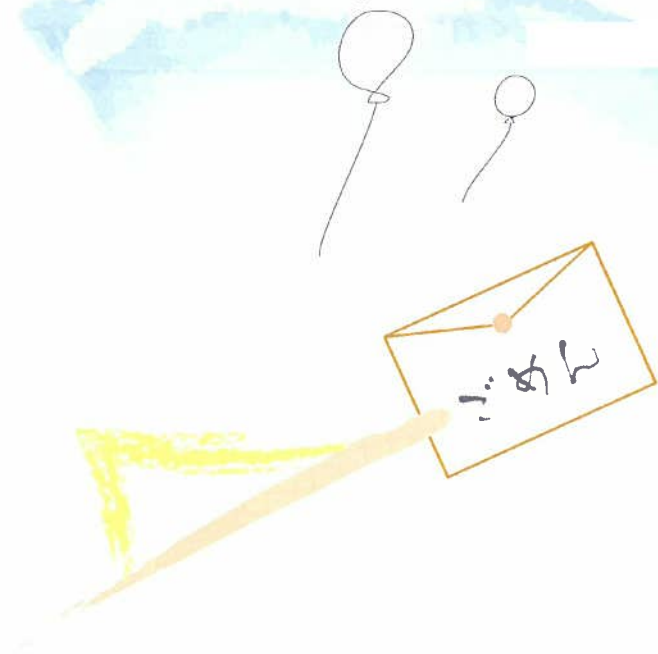
わたし とも だち なか すこ こ
私は友達の中に、少しにがてな子がいました。
こ
その子のことを、すこし、とも だち い
友達に言ってしま
ました。でも、そのとも だち わたし こ す
友達は、「私は、その子が好
き。なぜなら、やさしいし、き
気くばりが、じょう
い とき
ず」と言われた時。

わたし じ ぶん こ はな
私は、自分から、その子に、まえよりいっぱい話し
かけたり、いっぱいあそ
遊んだり、そうしたら、だんだ
んとその子こ のいいところ ところ み
所が見つかってきました。いま
はい なか
は、大の仲よしです。



お姉ちゃんねえとけんかしたとき「ごめん」と書いか
た紙飛行機かみ ひこうき とが飛んできた。

すぐに、なかなおりにできたし、いいにくい時は文章とき おんしょう
にしてもいいとわかった。



ぼくが習っているサッカーのことでなやんでいるとき、お母さんが、「自信もってがんばり。お母さんは、あんたが失敗しても、いつまでもおうえんするから。かんぺきな人なんておらへん」といつてくれたとき。

お母さんがこんなにも思ってくれているから、なやまずに自信を持ってしたいと思った。



わたし はし おも
私は、走るのがにがてだと思っていました。な
ので陸上りくじょうをやるか、やらないか、まよっていて、
お父さんとうに、「なやんでいるならやったら？や
らんかったら後こうかいするかもしれへんで」と言
われたとき。

そして、やると、とても速はやく走はしれるようになり、大たい
会かいにも出でることができた。これから、なやんだら何なん
でもちょうせんしてみようと思おもいます。



くるま の とき くるまい す の
車に乗っている時、車イスに乗ったおばあさん
が ほう どう ところ ほう どう
が 歩道のわたりきる所で、歩道のだん
さでいけなかった時、車が4台位とまっていた
とき くるま だいぐらい
た。私 の くるま だいめ だいめ ひと
の 乗っていた車は3台目で、4台目の人
が くるま くるまい す
が車をおりて、そのおばあさんの車イスをおし
てあげていたとき。



わたし おも くるま
私は「おそいなあ」と思っていたけど、うしろの車
ひと たす わたし はや たす
の人が助けてあげたとき、私が早く助けてあげれ
ば じょう
ば良かったとおもった。



かいだんの^{まえ}前で、足の^{あし}不自由な^{ふじゆう}おばあちゃんが
こまっていた^{さい}とき、20才^{おとこ}ぐらいの^{ひと}男の人がお
んぶしたとき。

こまっているのに、たすけられなかったことが^{いま}今
でも^{こころ}こうかいて^{なか}心の中がいっぱいになった。だ
から、こまっている^{ひと}人を見たら、たすけてあげたい
です。



うわさで、^{ちゅうがっこう} 中学校で ^{いっしょ} 一緒になる ^{ともだち} 友達は、きつい
子 ^こ だったり ^{あぶ} 危ない ^こ 子ばかりだと ^き 聞いて ^{ふあん} 不安に
なっていたけど、^{はな} 話しかけてみると ^{みな} 皆 ^{やさ} 優しく
て、^{なかよ} とても ^こ 仲良くて ^こ できる ^こ 子ばかり ^{こと} だったこと。

うわさとかで ^き 決めつけるのは ^よ 良くない ^{おも} と思った。
それに ^{みな} 皆、^{にんげん} 人間は ^{だれ} 誰もが ^{やさ} きっと ^{きも} 優しい ^も 気持ちを
持っているから、^{わたし} 私からも ^{せっきよくてき} 積極的に ^{なか} 仲よくして
いき ^{おも} たい ^{おも} と思った。



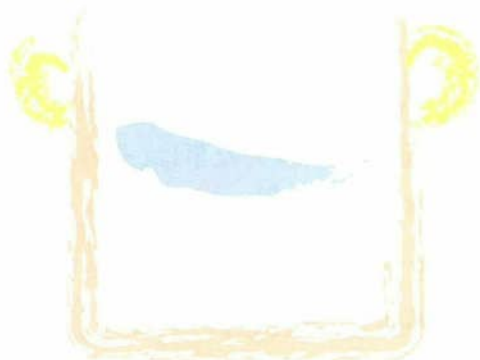
お店のレジで、お金をはらっていたおばさんが、500円玉を落としたのに気がついていませんでした。ほかのお客さんもいたし、だれかが言ってあげるかなと思ったけど、だれも言わなかったのです。ぼくは、はずかしかったけど、500円玉をひろって、おばさんに「落ちましたよ」と言って渡しました。そしたら「あっ、ありがとう」と、すごくうれしそうに言ってくれました。

だれかが言ってくれるだろうと思っていたら、もしかしたら500円は、そのままだったかもしれないし、おばさんが困っていたかもしれせん。だから、自分が気がついた事は、その時にきちんと伝えるのが大事だと思いました。ぼくがうっかりおとし物をした時も、そんなふうにしてもらうとすごく助かるし、うれしいです。ちょっとした事で、みんながきもちのよい世の中になると思いました。


500

きゆうじよく お じ かん ぎゆうにゆう ば け つ かた
給食の終わりの時間に、牛乳のバケツが片づけ
られていなかったとき、Dくんが当番ではない
のに何も言わずに一人で片づけていた。

わたし ば け つ ほう だれ
私は、バケツなどがあっても放っておいて、誰かが
やってくれるだろうと思っていたけれど、Dくん
の行動を見て、水がおちていたらふくなど、小さな
ことからできるようになった。




「おはようございます」^{おお}大きな声で言った。^{こえ}返事はなかつた。そのおばあさん^{なに}は何かを落とした。^{ひろ}拾ってやるもんかと思つた。すると、小さい子^こがおばあさんに、その何かを大きな声^{なに}で呼んでわたした。^{おお}^{こえ}



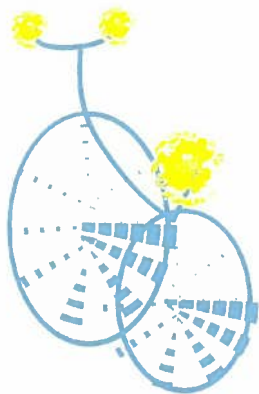
もしかしたら、そのおばあさんには私の声^{わたし}が聞こえてい^{こえ}なかつたのかもしれない。こういう事^{こと}が差別^{さべつ}などにつながつてしまうのかもしれないと、心^{こころ}から深く反省した。^{ふか}^{はんせい}

おはよう!



あめ とう こうちゅう みち ま なか じてんしゃ
雨の登校中、道の真ん中で、自転車でころんで
しまったとき、とお ひと だいじょうぶ
し、通りすがりの人が「大丈夫？」と
こえ をかけて、にもつ をかごに入れ直したり、じてん
しゃ をおこすのを てつだ っしてくださったとき。

じぶん まった かんけい き
たとえ自分と全く関係のないことでも、気につ
たす けてくれる やさ しく、こころ じぶん
て、助けてくれる優しさに心をうたれ、自分もそん
ひと になりたいとおも った。



バスに乗っている時に、泣き止まない赤ちゃん
に、周りの人が悪口を言って、お母さんが、バス
停じゃない所で運転手さんに「降ろしてください
い」と言ったが、運転手さんがアナウンスで「赤
ちゃんは泣くのが仕事です。もう少し乗せてあ
げても良いですか」と言ったとき。

その時、私はすごく頭がいたかったのですが、運転
手さんのおかげで、すごくスカッとした。それから
は、赤ちゃんが泣くのは当たり前と思うようにな
った。



わたし かあ にゅういん わたし ちようじよ
私のお母さんが入院しているときに、私は長女
だから、夜遅くまで家事をして、朝は早く起き
てご飯を作るような生活をしていたら、お父さ
んに、「もうちょっと皆を頼りや。お父さんもお
るねんから」と言われたこと。

め した おそ べんきょう
目の下にくまができるまで遅く、かつ勉強もして
いて、大変だったけど、「あなたが体壊れたらあか
ん」って言って、普段あまり見ないような親の顔を
みて、かっこいいなと思った。



しょうがくせい　ころ　きんじよ　しょうがくせい　た　お
小学生の頃に、近所の小学生が田んぼに落ちた
わたし　かあ　たす　いえ　かえ　た　おる
のを私のお母さんが助けて、家に帰ってタオル
も　かあ
まで持ってきて、そんなお母さんに「なんでそ
こまでできるの？」ときいたら「あたりまえの
ことやから」と言われたとき。

ちい　わたし　かあ　こと　ば
まだ小さかった私が、お母さんのその言葉をきい
て、「自分のことだけしてちゃダメだ」「助けて、助
けられて生きていけないといけない」と思って心
うご
を動かされた。



ばすで、まつりから帰ろうとし、バス停に行く
と、思っていた以上に人がいた。友達とどう
やって親に遅れることを報告するかでなやん
でいたとき、後ろのおじさんが「これ、つか
う？」と携帯を貸してくれて、感謝を伝えると
「そのぐらいいいよ。でも、もし、こまっている
人がいたら助けてあげて」と言われたとき。

いままで自分に関係がないことは無関心だったけ
れど、周りをしっかり見るようになり、「助ける」と
いうことができるようになった。



とも だち な とき わたし となり こ
友達が泣いていた時に、私の隣にいた子が、そ
こ の そば に すぐ 行 き、理 由 も 聞 か ず 落 ち つ く
ま で す っ と 抱 き し め て あ げ て い た。

ほんとう ともだち
本当の友達がいるということは、とてもすばらし
いことで、そんな友達を大切にしないといけない
な と 感 じ、私 も、す ぐ に 行 動 で き る よ う に し た い と
おも
思いました。



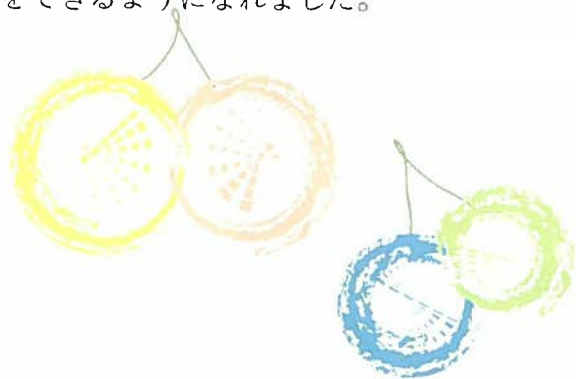
ば す うん でん し よ てい じ かん おく ば
バスの運転士さんが、予定の時間より遅れてバ
す てい とう ちやく ば す と き あつ なか
ス停に到着し、バスをおりる時に、「暑い中また
せてごめんね。気をつけて帰ってね」と声をか
けてもらった時。

さ さい な きづ かい を し た い と おも っ た。

気をつけて...

そうたい だぶる す じぶん みす ま
総体ダブルスで、自分のミスで負けてしまって
くや なみだ なが とき せんばい さいしよ さいご
悔し涙を流していた時、先輩に「最初で最後の
だぶる す さいこう たの や つづ
ダブルス、最高に楽しかった。辞めずに続けて
よかった。ほんまにありがとう！」って言われ
たとき。

だぶる す きら いや い
ダブルス嫌いで「嫌」とかたくさん言ってきたし、
じぶん みす
自分のミスでおわったのに「ありがとう」っていう
ひとこと もんくい かんしゃ
一言で、もう文句言わずにだれとくんでも感謝で
ひと おも いま ぶ
きる人になりたいと思った。そのおかげで、今は部
ちょう
長をできるようになれました。



病びようき気きになって、病びようき気きが治なおったものの、病びようき気きにな
る前まえにしていたようしごとには仕事しごとができなくなっ
てしまった父ちちが、七夕たなばたの日のたんざくひに「普通ふつう
の父親ちちおやになりかたい」と書かいていたこと

父ちちのそんな気持きもちちも知しらずに、家いえの通路つうろをゆっく
り歩あるいている父ちちに向むかって「邪魔じゃまだ」とか、ベッべっどド
で休やすんでいる時ときには「少すこしは動うごいたら」とか、ひど
いことばかり言いってしまっごうかいていたと後悔こうかいしまし
た。父ちちは父ちちなりに精せい一杯いっぱい頑がん張ばっていることかんがを考かんが
え、父ちちを応おう援えんできるおもようになりおもたいと思おもいました。



わたしの祖母は、たくさんの人に慕われ愛されています。そして、自分より相手の幸せを考えています。そんな祖母に中学のとき「なんでおばあちゃんってそんなに優しいの?」と質問したとき。

祖母は「毎日毎日生かさしていただいている。ありがたい、ありがたいって感謝していたら自然と周りや人のことを大切に思えるし、自分より相手のことを考えたら、いつか自分が困ったときにいいようにかえてくるよ」と言いました。それを聞いてわたしは、今までの自分の行動や言動を深く反省しました。そして、それと同時に、そのことに気づかしてくれた祖母に感謝し、祖母のような人間になりたいと思いました。

すこ ねん ばい かた でんしゃ の し
少し年配の方が電車に乗ってきたとき、知らな
いにお兄さんが自分の座っている席から離れて
いるにもかかわらず、おばあさんの側に行き、
席をゆずっている様子を見たとき。

わたし はか じゅうきやく ゆうせん ざ せき すわ ひと
私も他の乗客も優先座席に座っている人がかわる
からいいだろうと他人任せにしていたが、困っ
ている人がいたり、大変そうな人がいたりしたら積
極的に声をかけて手助けをするのが大切だと思っ
た。他人任せではなく、自分から行動を起こした
い！！



とうじ さい むすめ う むすこ せわ
当時、3歳の娘と生まれたばかりの息子の世話
でいっぱいだった私、ちょっとしたこ
とでもイライラしていたと思います。そんな
とき さい むすめ い
時、3歳の娘に「おかあさん、わらって」と言わ
れました。



しゅんかん ことば ずきん むね め
その瞬間その言葉がズキンと胸につきささり、目
まえ かがみ み えがお じぶん わら
の前にあった鏡を見て、笑顔のない自分、笑ってい
なかつた自分 き こ もう
なかつた自分に気づかされた。子どもに申しわけ
なみだ ばっ
なく、涙がパッとあふれでた。たくさん、あやまっ
た。でも、その言葉によって、いっぱい
こころ なか すーっ かぜ とお らく
だった心の中が、スーッと風が通るように楽に
なっていくのを感じた。



なかなか言うことをきかない4才の息子に「言うこときかれへん子は嫌い!!」と言ってしまったところ、息子が泣きながら「ぼくは好き〜!」と言ったこと。

ほんとう むすこ がいす いら いら
本当は息子のことが大好きなのに、ついイライラ
して「嫌い!」と言ってしまったことを反省した。
こころ こそだ
心にゆとりをもって子育てしていきたい。



しょうがくせい　ころ　ほらんていあ　ほきんばこ　も
小学生の頃、ボランティアで募金箱を持って
すーぱー　まえ　た　いったんとお
スーパーの前に立っていたところ、一旦通りす
ぎた派手目のお姉さんが「ごめんね、細かいお
かね
金がなかったから、くずしてきてん」と言いな
えん　ほきん
がら1,000円も募金してくれたとき。

かね　ほきん　ねえ
わざわざお金をくずしてまで募金してくれたお姉
しんせつ　ころ　かんどう　は　で　ねえ
さんの親切な心に感動するとともに、派手なお姉
たぶん　ほきん　きょうみ　おも
さんは、多分、募金には興味ないやろなと思ってい
じぶん　ひと　み
た自分がとてもはずかしくなった。人は見かけで
はんだん　おも
判断してはいけないと思いました。



しょうがっこう ねんせい ころ おも きんじょ せんとう
小学校4年生の頃だと思ひます。近所の銭湯で
ゆ とま とな じゅうしよく
湯をかぶっていた時に、あやまって隣りの住職
さんにかけてしまいました。すぐ謝罪の言葉が
しゃざい ことば
出ました。住職さんは、私のあやまった態度が
で じゅうしよく わたし たいど
いいとホメて下さり、君の背中を洗ってやろう
ほめ くだ きみ せなか あら
といわれ、私の小さい背中を温かいタオルで
わたし ちい せなか あたた たおる
洗って下さいました。

わたし ごじつ ちち せんとう いっしょ
私は、このことから後日、父と銭湯で一緒になった
とき おも き ちち せなか なが むごん
時に、思い切って父の背中を流しました。無言では
ありましたが、肩越しに父の嬉しそうな顔が見え
かたご ちち うれ かお み
ました。住職さんは、身をもって親孝行の楽しさを
じゅうしよく み おやこうこう たの
おし くだ
教えて下さったのです。

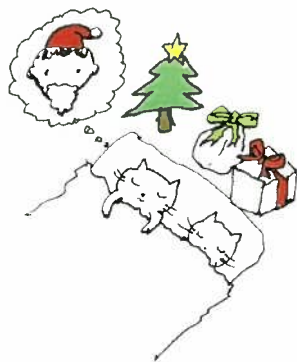
ある日、お母さんが仕事のことでなやんでいて
元気がありませんでした。「ぼくがそばにいる
よ」とぎゅ〜っとすると、笑顔になってくれま
した。ぼくも、いっしょに元気になれました。

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
ことで、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、外に行くとき、泣いてい
る子を見かけました。一人で泣いているのに、
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。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。

こえ 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 ひと 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
くるま うご
いなくて、車も動きそうになっていました。声
がん ば こえ ひと
をかけようと、頑張って声をかけて、その人の
ところ ぶ じ
所にいきました。いっしょにわたって、無事わ
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
少しはずかしかかったけれど、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。



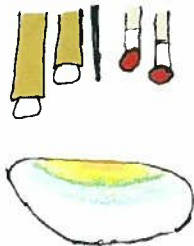
しよっぴんぐせんたーで迷い子になっておおな
きしていた男の子に勇気をふりしぼって声を
かけました。一緒にお母さんを探しました。み
つかった時のお母さんの笑顔と男の子の笑顔
が見れた。

ゆうきを出すことでふたりの笑顔が見れてうれしかった
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 きゆう 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 ぜ 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 も だ
れるなら、この行動はもちろん無駄ではなかった
じぶん こころ 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。



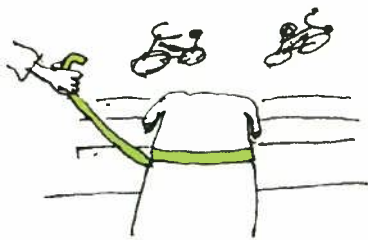
でばことしょうしやかたものお
デパートで、障がい者の方がいて、物を落として
てしまっていて、とても拾いにくそうでした。
とおひろ
通りすぎようとしたけれど、やっぱり、私はそ
ものひろ
の物を拾いました。すると、すごうれしそ
う
でした。

とおゆうきだよ
通りすぎようとしたけれど、勇気を出して良かった
です。この事から、もっといろいろな人をたすけよう
ことひと
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、「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 ひ 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。はく し こ だから」と思って、行こう
かまよっていたけれど、だれ こえ
から、ゆう き だ い こえ
から、勇気を出して行って声をかけてあげて、
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ついであげた。次の日、その
こ けん き み こえ
子が元気になっているのを見て、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、やさ
しく こえ たす
く声をかけて、助けてあげたいです。



バスのに乗っているとき、バス停でバスが止まった。すると、おばあさんがバスのに乗ろうと段差をこえようとしていた。でも、大変そうだったので、おばあさんの荷物をもつをもった。おばあさんは笑顔で「ありがとう」と言ってくださった。

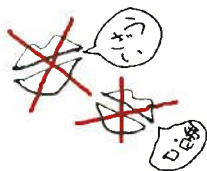
声をかけようか迷まよったけれど、私わたしの少すこしの勇気ゆうきでおばあさんのことを助たすけられたのでよかったです。勇気ゆうきを出して行動こうどうすることの大切たいせつさを改めて感あじました。



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。「○○ちゃんうざいからはぶろう」とか「こん
 だから話しかけられてもむしなっ!!」とか聞いて
 いる方も胸が痛かった。その時クラスの子から
 「○○はあの子どう思う」と言われたので私は
 言ってやった。「人の悪口ばかり言っている君
 たちの方が周りからうざいと思われてるよ」っ
 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
 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
 どう思われようがいいけれど、親友の事を言われると、
 あまりいい気がしない。私は人をいためるのではなく正
 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たゴミ
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。きっとあのとき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^{ある}歩^{わたし}いていた。私^みはおばあさんを見ていた。
その時^{とき}、信号^{しんごう}が^か変^{あか}わって赤^{あか}になった。でも、おば
あさんは横断歩道^{おうだんほどう}を^{わた}渡^{わたし}りき^{わたし}って^{わたし}いな^{わたし}かった。私
は勇気^{ゆうき}を^ふ振^{しほ}り絞^にって、おばあさんの荷物^{にもつ}をもっ
て横断歩道^{おうだんほどう}を^{いっしょ}一^{ある}緒^{ある}に^{ある}歩^{ある}いた。

いつもは、知らない人^{しひと}に話^{はな}しかけたり、手伝^{てつだ}ったり
しな^{しな}かったけれど、勇気^{ゆうき}を出^だし手伝^{てつだ}ってよ^よかったな
と思^{おも}います。その時^{とき}、自分^{じぶん}にも^{おも}できる^{おも}やん！と思^{おも}い
自^じ信^{しん}が^{こま}つきました。だから、それから人^{ひと}が困^{こま}って^{こま}い
たら声^{こえ}を^{てつだ}かけて、手伝^{てつだ}っています。



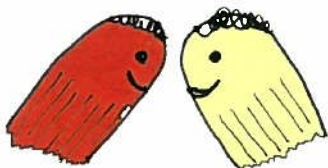
まだ、おなかのおお大きくない、ぱっとみてにんぶ
さんだおもと思わない女おんなの人がカバンひと かばんに「おなかの
中なかに赤あかちゃんがいます」というキーホルダーきーほるだーを
つけていたので、電車でんしゃで座すわっている時とき、替かわっ
てあげた。

だれもキーホルダーきーほるだーに気づき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。その日ひから私達わたしたちは、お互い目も合わせない
日ひが何日なんにちも続つづいた。でも、もう私は友だちと話
せくないことが苦痛くつうになり、勇気ゆうきを出だして謝あやま
た。すると友だちも、「ここっちもごめん」と言い
てくれた。その日ひから親友しんゆうになって、うれし
かった。

けんか
やっぱり、ケンカしたときは、とても気きまずいし、謝あやま
りなにくいけど、勇気ゆうきを出だしたら、その子こともっと仲
良よくなれて、「頑がん張ぱったな」と思おもいました。やっぱり、
もつべきものは「友とも」だと思おもいました。



と しょ かん ちい こ ほん
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。わたし ゆう き ふ しほ
私は、勇気を振り絞って「ど
ほん き ほん と
の本がいい」と聞き、本を取ってわたした。する
ちい こ え が お れい い
と小さい子は笑顔でお礼を言ってくれた。

いつもは、み し 知らないふりをして行ってしまう
たりしていたけれど、やっぱり こん 困っている人がいた
たす おも
ら助けないといけないなと思いました。最後に さい こ ちい
こ え が お れい い
小さい子が笑顔でお礼を言ってくれたので、すごうれ
き も
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
おも
ほうっておけないと思い、「いっしょにしよう」と
い ふた り れん しゅう かな かお
言っ、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う。「さそっ
こえ よ おも
てくれてありがとう」と言ってくれて、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 へるめつと ねえ
り笑って「ヘルメットのお姉ちゃんありがと
う」と言ってくれた。

じてんしゃつうがく わたし へるめつと
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 とき
ないのが少しイヤでしたが、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
へるめつと 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。



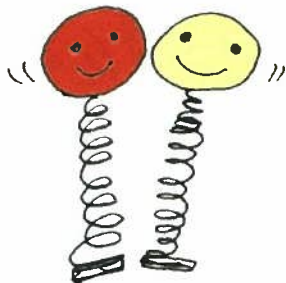
ぼく えき くるま いす の
僕が駅にいくとき、車イスに乗ったおっちゃん
がいた。そこは坂で、こぐのがとてもきつそう
だった。ほとんど進んでいなかった。そこで思
いきって言った。「^いお^お押し^おてあげ^おましょ^おうか？」。
その人は笑顔で「^{ひと}え^えがお^おねが^ねい^います」と返事をした。
坂の上まで行くと「^{さか}う^うえ^えい^いありがとう」と言ってくれ
た。とてもうれしかった。

むかし いっかい い こわ
昔、一回「やめてくれ」と言われて怖かったが、もう
いちど えがお たいおう
一度やってみると、とても笑顔で対応してくれ、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^はえた。



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
私は勇気を出して、声をかけてみた。すると、意
がい はなし ま いっしょ わら
外にも話があい、いつの間にか、一緒に笑いあ
うのがあ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 ながい ち かし わたし
"親友"という関係にまでなれるなんて、昔の私は
し ゆう き だい じ おも
知りもしませんでした。『勇気』は大事だなど思いま
した。



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…」と思っていても、こわくて注意でき
なかったけれど、その時、初めて『自分もけっこうや
るやん!』って思いました。それでイジメもなくな
りうれしかったです。



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

もし、あのとき教えただけで終わっていたら、おばあ
ちゃんは「よかたん」に行けていたか分からないし、自
分の中で少し後悔していたかもしれない。自分でも思
わず声をかけたことはびっくりしたけれど、それがき
かけでおばあちゃんと話をしてつながれたし、自分でも
よかったと思えた。思いやりを一回でやめずもう一回も
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。



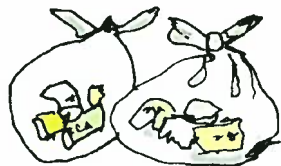
つう がく あさ しゅう がっ こう こう とう がっ こう ちか ば す
通学のために朝、小学校や高等学校が近いバス
てい ば す ま ひ ば す なか はい ば
停でバスを待っていた日。バスの中に入り、バ
す はっ しゃ ば す てい ちか しゅう がっ こう ねん せい
スが発車すると、バス停近くの小学校の3年生
く らい の こ が 降 り ら れ ず に 座 っ て い た 。 運 転 手
こ え と ちゅう と ぶ じ
に声をかけ、途中で止まってもらい、無事その
こ お
子は降りることができた。

あさ ひと おお おな しゅう 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 、 高 校 生 や 中 学 生 に 声 を かけ る の が 怖 く
こ う こう せい ちゅう がく せい こ え こ わ
な っ て し ま っ た の だ と 思 い ま す 。 声 を かけ 無 事 登 校
こ え おも こ え ぶ じ とう こう
できて良かったです。



どろ 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 ところ 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
電車に乗っていきすに座っていると、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っ
た。

じぶん こうどう かんたん じぶん おも た
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
人をお願いすることは少し勇気のことだった。
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

『市民が創る まあるいココロ あったかメッセージ'18』。

今回は、三同教結成50周年の節目を迎え、これまでカレンダー・リーフレットに掲載した作品の総集編を作成しました。

人は悩んだり、迷ったりすると後向きになりがちです。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。応募いただいたメッセージは、それぞれに普段の生活の中で貴重な体験がつづられています。

このリーフレットを手にした皆さんが、悩んだり、迷ったとき、小さな一歩を踏み出す勇気を持たれることを心から願っています。

市民が創る

まあるいココロ あったかメッセージ'18

発行 平成31年3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



