

市民が創る



まあるいココロ

あったかメッセージ '19

～心あたたまるあの場面～

あなたがいるから  
あったかい



三同教

三木市人権・同和教育協議会



こうみんかん 公民館に行ったら、あるおばあさんがみんなのくつ  
 を並べていました。その瞬間私は「手伝いたいな」と  
 思いました。荷物をおいて、おばあさんのところへ  
 行って、「私もしますね」と言うと、「いいよ。私が始  
 めたことだから」と断られてしまいました。でも私  
 は「いいんです。ありがとうございます」と言って手  
 伝わせてもらいました。くつを並べているとおばあ  
 さんが、ドロのついたくつや、片方がクロックスの  
 くつを見て、「元気に遊んだんやね」「足ケガしたん  
 やろうか」と言っていました。それを聞いて私は、な  
 んだか温かい気持ちになりました。くつを並べ終  
 え、「ありがとうございます」と一礼してお別れし  
 ました。くつを並べただけなのに、こんな温かい気  
 持ちになるなんて、自分でも驚きました。おばあさ  
 んのように、みんなのくつを並べるのは恥ずかしい  
 からできないと思うけど、くつをげた箱に入れた  
 り、段差に沿えて並べたりしたいと思います。



でんしゃ なか あか な まわ へん め  
電車の中で赤ちゃんが泣いていて、周りから変な目  
み かあ な あか  
で見られていたお母さんがいて、その泣いている赤  
ちか だん し こうこうせい わら な  
ちゃんを近くにいた男子高校生が笑わせて泣きや  
まわ ひと え がお  
ましていたとき、周りの人も笑顔になって、すごく  
よ ひと おも  
良い人たちでかっこいいなと思った。



わたし いえ ひ にんげん  
私は家に引きこもりがちな人間。アルバイトのレジ  
わたし ひと にがて いま さんちょう  
は、私は人がこわいし、苦手なので今でも緊張する  
たくさん ひと い  
けれど、沢山の人が「ありがとう」と言ってくれる。  
しゅんかん つづ  
この瞬間があるから、アルバイトを続けられている  
おも  
と思う。



トイレのスリッパが全部ぜんぶきれいにならんでいたこ  
と。

「ありがとう」その言葉ことばだけで笑顔えがおになれる。

あさはや ほく あんぜん みまも ひと  
朝早くから僕たちの安全を見守ってくれている人  
み こころ ほく  
を見ると、うれしくなり、心があたたまります。僕も  
ひと やくだ ひと こころ おとな  
このような人に役立ち、人の心をあたためる大人に  
おも  
なりたいと思いました。



エレベーターで混んでいる時、妊婦さんが乗れなく  
て困っていた時、小学生ぐらいの子がお母さんに  
「階段でいこ！」と声をかけて、お母さんと一緒にエ  
レベーターを降りていった時、妊婦さんが「ありが  
とう」と声をかけても、小学生ぐらいの子は「ニ  
ッコ」と笑うだけで去っていった時、「人を想える子  
だな」「私もこうならないと」と思い、小学生の後ろ  
を追い、降りました。



たが きそ しょうり たいいくさい おこな  
互いに競いあって勝利をつかむ「体育祭」が行われ  
とき ひと  
た時です。1つのクラスだけ、ゴールできていなく  
いっしょうけんめい ふ ふう  
て一生懸命がんばってました。普通だったら、も  
うゴールしたクラスはみ ひとり  
うゴールしたクラスはみているだけだけど、1人が  
「がんばれ」というと、どんどんみんながおうえん  
こころ たいいくさい  
とても心があたたまる体育祭でした。





かんごたいけん のとき わたし としよ かた あたま あら  
看護体験の時、私はお年寄りの方の頭を洗わせても  
らいました。ひと かみ あら はじ き  
らいました。人の髪を洗うのは初めてで、気をつか  
いながら洗っていたら看護師の方に「しっかり洗う  
ほう きも い  
方が気持ちいいよ！」と言われ、きんちょうしてい  
たけどその言葉できんちょうがやわ やわ あら  
たけどその言葉できんちょうが和らぎ、しっかり洗  
えました。そしたら、としよ かた きも  
えました。そしたら、お年寄りの方に「気持ちよかつ  
たよ。ありがとう、じょうず ほんとう  
たよ。ありがとう、上手だね」といわれ、本当にうれ  
しかったです。やりがいのあったものになりました  
た。



じてんしゃ　とうこうちゆう　しゃどう　あぶ　ほどう　はし  
自転車での登校中、車道が危ないので歩道を走って  
いと、よくすれ違ちがうおじさん。歩行者が優先ほこうしゃ　ゆうせんなの  
に、私の姿わたし　すがたを見ると、必ず端みに寄かならって止はしまってくれ  
て、そして、笑顔えがおでえしゃくしてくれる。見みず知しらず  
の人ひとだけど、こういやさう優ちいしい地かた域あんの方あのおかげで安  
ぜん　とうこう　あさ　よ　きぶん  
全に登校がぜんでき、朝あさからとてよも良きぶんい気ぶん分でうれしく  
なる。



ごはんか!



おいしい



おうだん ほ どう しんごう  
横断歩道をわたるタイミングがつかめず（信号のな  
こま ちか じょし こう  
い）、困っていたおばあちゃんを近くにいた女子高  
せい い て  
生が「いま！」と言っておばあちゃんの手をとって  
いっしょ み なん やさ じょし こうせい  
一緒にわたっていたのを見て、何て優しい女子高生  
おも じぶん たす い  
なんだと思った。また、自分から助けに行けるなん  
ゆうき おも  
て勇気があるんだなと思った。



かじ　いくじ　しごと　ひびせいっぱい  
家事・育児・仕事を日々精一杯こなすことだけに  
ひっし　ころ　おっと　まいにちすべ　ぜんめんきょうりよく  
必死になっていた頃、夫が、毎日全てを全面協力し  
すがた　み　ちようじよ　やさ　けっ  
てくれる姿を見た長女が「こんなに優しいパパと結  
こん　こえ　か　こころ  
婚してくれてありがとう」と声を掛けてくれた。心  
がる　あたた　きも  
がスッと軽くなり、温かい気持ちにさせてくれた。



くるまどお おお せま みち だつりん とき  
 車通りの多い狭い道で脱輪してしまった時のこと。  
 ゆうがた きたく じかん いえ じ いそ ひとたち じゆう  
 夕方の帰宅ラッシュの時間、家路を急ぐ人達は、渋  
 たい わたし くるま つめ め よこ  
 滞をつくってしまっている私の車を冷たい目で横  
 め み とお なか ふたり だんせい  
 目で見ながら通りすぎていく中、2人の男性がみぞ  
 あ て つだ おとこ  
 にはまったタイヤを上げようと手伝ってくれた。男  
 で ふたり よ  
 手2人でもタイヤはあがらずいよいよ JAF を呼ば  
 とき じてんしゃ こうこうせい じん て つだ  
 うとしていたその時自転車の高校生3人が「手伝い  
 も あ じん ちから くるま ぼ じ  
 ます！」とタイヤを持ち上げ5人の力で車は無事に  
 ぬ き かい ちから  
 みぞから抜けられました。機械の力でタイヤがあがる  
 ひと ちから しゅんかん  
 のでなく人の力でタイヤがあがるその瞬間はとて  
 かんどう ひとり ちから  
 もうれしく感動しました。1人の力ではどうにもな  
 じん とお あし たす  
 らなかったが5人の通りすがりの足をとめ、助けて  
 あたた ところ かんどう  
 くれた温かい心に感動しました。



ある雨の日、小3の女の子が1人で下校してしまし  
た。それを見た中1の男の子。部活で疲れ、カッパも  
なく濡れてしまう状況でも、`1人は危ないし、さ  
みしいだろう`と考え、自転車をおして、女の子の  
ペースに合わせて、嫌な顔ひとつせず、家まで送っ  
てあげようとしていました。年齢・性別を越えた心  
のつながり、優しさに触れ、みならわないといけな  
い。そして、そのつながりを大切に大人になってほ  
しいと強く思いました。





かあ まいあさかなら がっこう い とき  
お母さんが毎朝必ず、わたしが学校に行く時、「い  
てらっしゃい」や「きをつけてね」や、「学校がんばっ  
てね」など、えがお い がっこう ころ  
笑顔で言ってくれるので、心があったか  
くなりました。

びょういん かえ とき あし ふ じゆう ひと  
病院から帰る時、足が不自由な人がいて、たおれそ  
うになっていた。ぼく かあ ひと  
僕のお母さんはその人のことを  
まったくしらないのに ささ びょういん なか  
支えて病院の中につれて  
いっていた。それを見 て み ころ  
心があったまった。



すかあごくお母さんともだちみたいな友達ともだちがいます。その友達は  
すみごくめんどう見よが良くて、クラスメイトが休やすむと  
必かならず LINE で「大だい丈じょう夫ぶ？」などこえと声をかけてきてくれ  
て、ノートの写しゃ真しんを毎まい回かいおひとくことってくれます。人の事  
を常つねに考かんえて行こう動どうする姿すがたにいつもあこがれていま  
す。



よる じ まんいんでんしゃ わたし えき  
 夜9時の満員電車。私はたまたまはじめの駅のほう  
 の ぞ せき すわ まえ ねえ  
 で乗ったので、座席に座ることができた。前のお姉  
 さん 2 人は談笑をしており、誰も周りを気にしてい  
 ない様子だった。ふと前のお姉さんがはっとした顔  
 をして 談笑をやめ、1人が席をたち、もう1人がそ  
 のま せき をとってま っ ているようでお 降 りのかな  
 おも ゆうせん ぞ せき ふ きん た じょせい はな  
 と思ったが、優先座席付近に立っていた女性に話し  
 かけ「どうぞ」と2人のお姉さんが席をゆずってあ  
 げていた。その女性 は マタニティマークをつけて  
 わたし き わたし だんしょう まわ  
 いて私も気がつかなかった。私は談笑していても周  
 りに目を配っているお姉さん2人の気配りがすご  
 いな と思ったし、疲れて いた だ ろ う にかわってあげ  
 やさ かんどう わたし ねえ ふたり み  
 る優しさに感動し、これから私もお姉さん2人を見  
 なら まわ おも  
 習ってもっと周りをみようと思った。



きょうと こうがいがくしゅう い し りょう  
京都へ校外学習へ行ったとき、市バスを利用した。  
じ ぶん まえ じょし こうせい ふたり すわ  
自分の前には女子高生が2人座っていた。すると、  
おばあさんがはい、ふたり  
おばあさんが入ってきた。その2人はおばあさんを  
み せき ひと  
見てサッと「どうぞ」と席をゆずった。さりげなく人  
のこをおも こうどう じょし こうせい み  
のことを思いやり、行動した女子高生を見て、とて  
もかっこいいと思った。



はは こうどう ひと しず  
母のとった行動…<たくさんの人がいてとても静  
ば しょ じょせい ふたり あか ひとり  
かな場所>女性が2人の赤ちゃんを1人はだっこ  
ひとり あか ふたり  
して1人はベビーカーにいました。赤ちゃんが2人  
な じょせい はは  
とも泣いて女性はこまっていました。それをみた母  
はとっさにかけより、「だいじょうぶですか?」と声  
こえ  
をかけその場所から出て赤ちゃんの1人を母が  
ば しょ で あか ひとり はは  
だっこしてあやしていました。(母は元保育士で女  
はは もと ほいくし じょ  
せい こえ しんぱい  
性にも声をかけ「心配しなくていいよ」といい  
わたし じょせい きも りかい  
た)私はすごい!! ちゃんと女性の気持ちを理解し  
たす  
て、助けることができている。あこがれです。



こうがいがくしゅう みち き とき みち しんりんこう  
校外学習で道を聞いた時、道だけではなく「森林公  
えん つか がんば  
園からここまで来たん？疲れたやろ、よく頑張った  
なあ。あとちょっとがんばれ！」とってくださった  
ひと とき すこ  
人がいました。その時、少しほめてくださっただけ  
なのに、とてもうれしくなりました。わたし すこ き  
づかいをできる人になってたくさんの人をうれし  
きぶん  
い気分になさせていきたいです。



おうだん ほ どう 横断歩道をわたろうとしたらくるま車がきたのでわたる  
のをやめてとまるとうんでんしゆ運転手さんがさき先にわたってと  
て うご手を動かしてくれたのでわたりました。わたった あと後  
にれい礼するとわらニコッと笑ってくれたので、うれ嬉しいきも気持ち  
になりました。おとなあんな大人になりたいたいと思いまし  
た。



わたしのお年寄りが多いので、たまに一人で  
帰っているのを見るので、ちょっと荷物が多いとき  
とか大丈夫なのかなと思ったりしているときに高  
校生の方がお年寄りに「大丈夫ですか」と聞いてい  
て、持っていた自転車にお年寄りの荷物をのせて家  
はどの辺ですかって聞いてお年寄りが答えて「ごめ  
んね」と言っていたけど、高校生の人は「大丈夫です  
よ、当然の事なので」って言っていたので、すごいと  
おもいました。





ちゅうがっこう はい とも だち しょうがっこう ころ  
中学校に入って友達に「小学校の頃いじめられ  
ていた。こんな弱い私でゴメンネ」と言うとその友  
だち ぜんぜん わたし まも いっしょ がんばり い  
達は「全然いい。私を守るから。一緒に頑張っ  
て行く」と言ってくれ、今では大親友。

じてんしゃ  
ぼくの自転車のチェーンがはずれてこまっていた  
ところに、ちいき  
地域のおじいさんが、きてくださってな  
おしてもらいました。はじめて、であ  
出会ったのにやさ  
しくしてもらえて、うれしかったです。

ぶ かつどう せんせい した む  
部活動で先生がはなしているときに下を向いてし  
まっていたそのとき ぶ かつどう せん せなか  
部活動の先ぱいが背中をそっ  
とちゅうい  
おとして注意してくれたとき、じぶん おも  
自分を思いやってく  
れているとかんが  
考えてとてもうれしくなった。



でんしゃ あか かあ  
電車で赤ちゃんがなくてお母さんがなきやま  
せようとしていたけど全然なきやまない赤ちゃん  
がいました。その時、電車にのっていた高校生たち  
が赤ちゃんの前に立って変顔などをしていました。  
すると赤ちゃんがなきやみわらってました。高校  
生の人たちに心がほっこりしました。



ちゅうがっこう にゅうがく ひと はな にがて わたし  
中学校へ入学して、人と話したりするのが苦手な私  
は、自分から人に話しかけたりするのがこわくて、  
話をできていなかった。入学式の日の夜は、これか  
らに不安を感じていた。でも、次の日、部活で私に話  
しかけてくれた人がいた。その子とは、6年生時、部  
活体験の時に少し話をしただけだったけど、それが  
きっかけで、打ち解けて話せるようになった。今は、  
部活が楽しいし、その子に感謝している。



がっこうせいかつ あいだ なかよ ともだち だいす い  
学校生活の間で、仲良しの友達から「大好き」と言わ  
れた。なんてことないようなことだけど、その一言  
わたし ともだち おも かん  
で私のことを友達と思ってくれているんだなと感  
じた。その友達は笑顔がステキで、おもしろい子で、  
いっしょ たの すがた  
一緒にいて楽しい。そのままの姿でいてほしい。



おや しごと かえ おそ まいにち そふ ぼ  
親が仕事から帰ってくるのが遅くて、毎日、祖父母  
がむかえに<sup>き</sup>来てくれてご飯<sup>はん</sup>をつくってくれる。だか  
ら、本当<sup>ほんとう</sup>にありがとうという気持ち<sup>きもち</sup>になった。

とうこうちゆう かきねたい ひと  
登校中、垣根隊の人に「おはよう、いってらっしゃ  
い<sup>い</sup>」と言われて、今日<sup>きょう</sup>も1日頑張ろう<sup>にちがんば</sup>と思った。<sup>おも</sup>

にゅういん かあ まいにち  
ぼくが入院したとき、お母さんが毎日いてくれた。  
しかも友だち<sup>とも</sup>がお見まい<sup>み</sup>にきてくれて、「元氣<sup>げんき</sup>に  
なってよ」「また遊<sup>あそ</sup>ぼうな」と言<sup>い</sup>ってくれてうれし  
かった。このとき言葉<sup>ことば</sup>が力<sup>ちから</sup>にかわったように感<sup>かん</sup>じ  
た。



わたし、ときどき友達ともだちとけんかをしていて、さいしょ  
自分じぶんがわるくないと思おもっていたけれど、自分じぶんから  
「ごめんね」と言いったら友達ともだちは「いいよ」といって  
くれてうれしかった。だからこんど友達ともだちとけんかし  
てしまったら自分じぶんからさきに「ごめんね」とまた  
いいたいです。



## 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'19」  
今回は、テーマを「心あたたまるあの場面」と題し、家族  
や友だち、地域の人などが人を大切にする行動を見て、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。

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 2,685 点もの応募をいただき、その中から 33 点のメッ  
セージ、2 点のイラストを選びリーフレットを作成しました。

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みつられています。

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'19

～心あたたまるあの場面～

発行 令和2年3月  
メッセージ 三木市在住・在学・在勤の皆さん  
ロゴマーク 小塩 雅子  
編集・発行者 三木市／三木市人権・同和教育協議会



