令和２年度

中学生の主張東京都大会
発表文集

東京都

発表者のみなさん

発表の様子

開会挨拶

発表者紹介

審査の様子

審査員長より結果発表・講評

受賞おめでとうございます

知事賞受賞者インタビュー

目　次

1　開会あいさつ……馬神祥子（東京都生活文化局都民生活部長）……3

2　発表者及び各賞

知事賞

・普通とは何か　葛飾区立青戸中学校　一年　松本直汰郎……4

東京都教育委員会賞〔氏名五十音順〕

・舞台に上がる　北区立浮間中学校　二年　大宮幸穂……5

・魔法　板橋区立志村第四中学校　三年　鹿島菜乃……6

優良賞〔氏名五十音順〕

・見えない優しさ　世田谷区立芦花中学校　三年　太田佳奈……7

・「私の祖父母」　あきる野市立増戸中学校　二年　奥山朋佳……8

・感謝の気持ち　立正大学付属立正中学校　二年　神本真宏……9

・思い切って行動に移そう！　立川市立立川第一中学校　二年　黒澤美春……10

・見えない相手からの言葉の暴力　学習院女子中等科　二年　髙橋亜依……11

・レッツチャレンジ精神　目黒区立大鳥中学校　三年　西田圭吾……12

・学校休業で僕が考えた事・感じた事　品川区立荏原第一中学校　二年　藤沢亮吾……13

奨励賞（氏名五十音順）

・挨拶で特別な「友達」を　北区立田端中学校　一年　稲吉　花……14
・高齢化社会への心構え　国府台女子学院中学部　一年　薗田智美……15
・行動することの大切さ　板橋区立志村第四中学校　二年　増澤玲音……16
・日常　開成中学校　一年　溝内琉太……17
・『ごはん一粒』と『ジョア』　葛飾区立本田中学校　一年　森林恭人……18
・優しさにあふれる世界　板橋区立志村第四中学校　三年　山上珠奈……19
・価値観　板橋区立志村第四中学校　三年　山本千紗……20
・自分の気持ちを伝えよう　荒川区立第七中学校　二年　湯澤希心……21
・海を守る　東京都立桜修館中等教育学校　一年　柳葉美晴……22
・他人事を自分事に　品川区立荏原第一中学校　二年　若林詩桜……23

3　審査員長講評……冨山哲也（十文字学園女子大学教授）……24
4　大会の概要……25
5　募集概要……26
6　応募状況……27
7　過去の入賞者（直近三年度分）……28

（※掲載作品については、誤字・脱字以外は原文のまま掲載しました。）

開会あいさつ

東京都生活文化局都民生活部長

馬神祥子

東京都生活文化局都民生活部長の馬神でございます。「中学生の主張東京都大会」の開会にあたり、一言ご挨拶を申し上げます。

本日参加の中学生の皆さん「中学生の主張東京都大会」への御出場、おめでとうございます。また、本日ご参加いただきました、保護者の方をはじめ関係者の皆様に厚くお礼を申し上げます。

さて、本大会は、中学生の皆さんが日頃考えていることや、将来への希望などを力強く発表することで、自ら成長する機会としていただくことを目的として開催し、昭和五十四年の第一回開催からこれまで、約八万人を超える中学生に参加していただいています。

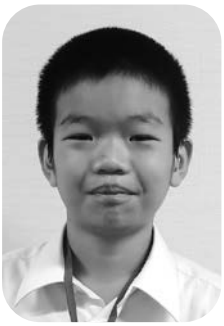
また、発表を通じて、中学生が自身の生活の中で、どのようなことを感じ、思いをもっているのかを、我々大人が真摯に受け止め、理解を深める機会としています。

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、中学生の日常生活においても、感染防止のための臨時休業など、人との交流や様々な体験が制限される大きな影響がありました。そのような状況において、中学生の皆さんには、身の回りで起きている物事を真剣に捉え、心で感じ、心の底からの訴えをまとめていただきました。その結果、今年度は前年度を上回る計六四八二作品の応募がありました。

本日参加の皆さんは、その中から、厳正な審査により選ばれた十名となります。皆さんには、これまで準備してきたことを十分に発揮した力強いスピーチを期待しています。そして、今後も様々なことに興味をもっていただき、これまで以上に広い視野と柔軟な発想をもって、未来を担う大人になっていただきたいと思います。

結びに、本大会を開催するにあたり、審査員の方々、学校関係者をはじめ多くの皆様に多大な御支援をいただきましたことを感謝申し上げ、開会の挨拶とさせていただきます。

知事賞



普通とは何か

葛飾区立青戸中学校　一年
松本直汰郎（まつもとなおたろう）

普通とは、何でしょう。
異常がないこと。
良くも悪くもないこと。
平凡であること。
普通とは、とても難しい言葉だと思います。なぜ、僕がこんなに考える必要があるのか。それは僕が「耳が聞こえにくい」障害者であり、自分を普通ではない人間と考えていたからです。僕は、自分が他人と違う人間だということを、幼い頃から薄々分かっていました。
しかしながら、最近は、補聴器をつける自分がひどく格好悪く思えてきました。それはきっと、補聴器の見た目が関係していると思います。補聴器の性能は優秀で、性能面では何も文句はありません。しかし、その形は、耳に合わせてカーブした、珍妙な形です。初めて補聴器を見た人が興味を持ち、首をかしげたり、耳をちらちらと見たりするのも納得できます。
僕は、補聴器をつけることにコンプレックスを感じ始めていました。しかし、「見た目が悪い」という理由で外してしまうわけにはいきません。補聴器は僕にとって必要な物だからです。僕は、自分が普通ではないことを実感するとともに、そんな自分が情けなく思えてきました。
そんな時、ふと頭に思い浮かんだのは、
「みんなちがってみんないい。」
金子みすゞさんの詩の言葉です。「私と小鳥と鈴と」の詩は、それぞれの個性を認め合う素晴らしさがうたわれています。これです。この時の僕には、この詩の言葉がスッと心に入ってくるように感じました。自分を他人と比較してしまう自分にも、大きな原因があると気付いたのです。「人と人は、それぞれに良さがあって、欠点もある。それぞれの個性を大切にするべきだ。」こんなに簡単な、こんなに当たり前のことさえも、僕は忘れていたのです。
金子みすゞさんの言葉で、僕は大切なことを思い出し、その考えを改めることができました。そして僕がこだわっていた「普通」の恐ろしさについて考えるようになりました。
「あの人は普通じゃない」
「普通ならもっとできるはず」
「君って普通だね」
この三つの言葉を、あなたならどう受け止めますか。仲の良い友人、信頼していた親から突然こんなことを言われたら…。もちろん、人によって感じ方は違うと思いますが、これらの言葉をうれしいと受け止める人はいないでしょう。これらの言葉は全て、人を傷つける可能性があると僕は思うのです。言葉というものは恐ろしいものです。人を優しく包み込むこともあれば、たとえわざとじゃなかったとしても、絶望させてしまうこともあります。大げさかもしれませんが、さりげなく放ったその一言で、相手は計り知れないダメージを受けるかもしれないのです。
こんな事例を耳にしたこともあります。
「あの子は普通じゃなかったから、興味本位でちょっとからかってみた。」いじめはどれも悪ですが、人の個性を踏みにじるようないじめは絶対にしてはいけません。こんないじめが早く無くなることを願うばかりです。
普通という言葉を辞書で引くと、「他と比べて、特に変わっていないこと」と記してあります。しかし、今の僕が「普通」について解釈するとしたら、こうでしょう。
「普通とは、人によって基準が異なるため、どれが正当であると言い切ることはできない。人によって普通が違うということは、すなわち個性があるということ。」
僕がこだわっていた普通について、一つの結論が出たような気がします。僕は自分と、僕にとっての普通を大切にして生きていきたいです。
補聴器は、眼鏡や上着と同じです。寒い時に上着を着るように、聞こえにくいから、補聴器を使う。見えにくいときに眼鏡をかけるように、聞き取りにくいから、補聴器をつける。補聴器を使うことは、決しておかしいことではないのだと、やっと分かりました。
僕には僕の、普通があります。そして、あなたには、あなたの普通がある。一人一人を大切にするとは、互いを尊重し合うとは、その普通を認め合うことだと思います。誰もが互いを認め合える世の中を、これから僕たちが築いていかなければならないのです。

審査員長のコメント…
「普通」という日常的に使われる言葉＝概念を、自分の経験に照らして見つめ直し、人それぞれに「普通」があり、それがすなわち個性なのだと論じていて説得力があります。

東京都教育委員会賞

舞台に上がる

北区立浮間中学校　二年
大宮幸穂（おおみやさちほ）

舞台に上がるとき、私はいつも思う。怖い、逃げ出したいと。これは誰しもが感じたことがあるのではないだろうか。クラスで発表するとき、テストを受けるとき、大勢の前でプレゼンをするとき。なぜ私たちは土壇場で足がすくんで逃げ出したくなるのだろうか。

私は中学生になって、吹奏楽部に入った。最初は面倒臭いと思っていたことも、友達、顧問の先生と一緒にたくさんの音を重ねていくうちにどんどん楽しくなっていった。ある日、私はアンサンブルコンテストに出場することが決まった。私はとても嬉しくて、そのための練習も全く苦ではなかった。結果は金、銀、銅で決まるが、私たちなら金もいけるのではないかと友達と笑いながら話した。

本番直前、手や足が震えそうなのをグッと我慢して友達や先生の顔を思い浮かべていた。大丈夫だと心の中で唱えながら。しかし本番、舞台に上がった瞬間頭が真っ白になった。照明がやけに眩しく感じて、書き込みだらけの楽譜にモワッと霧がかかったようだった。そんな中、演奏が始まった。序盤は順調で、目立った失敗もなかったように感じた。そしてやっと一ページが終わる程まできたときだった。私の数少ない目立つ場面だった。同じようなフレーズを繰り返す場面、私は間違えてしまった。繰り返さず、違う音を大きく吹いてしまったのだ。その音は、自分でもびっくりするくらい響いたように感じた。そして、そのあとのことは、ふわふわしていてはっきりと思い出すことができない。私の中であまりにもその失敗が大きすぎたのだ。結果は銅賞だった。帰り、先輩や友達の多くが泣いていた。誰かが失敗したことを誰も責めず、みんながみんな自分を責めていたのが逆に辛かった。重く、沈んだ空気だった。そして、それから私はいつも自分が失敗したときのことを考えるようになってしまった。

そんなある日の部活だった。その日はコンテスト以来の誰かと音を重ねる、合奏の日だった。久しぶりに重ね合わせた音はぴったり重なって綺麗なメロディーを奏でた。そのとき私は急に心が震えた。重ねた音の美しさ、刻むリズムの心地良さ、そして何より、演奏の楽しさが体を突き抜けていく。私はなぜこんな大切な気持ちを忘れていたのだろうと思った。そしてふと、前から吹けなかった所が吹けるようになっているということに気付いた。コンテストの難しい曲をたくさん練習したときに教わったテクニックを自然と応用していたのだ。アンサンブルコンテストに出られて本当に良かった、無駄じゃなかった、とこのとき初めて心から思えた。

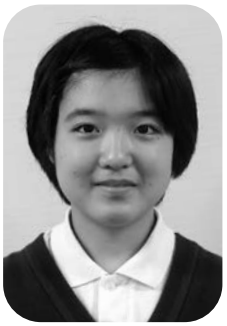
私はこの経験をして、思ったことがある。それは、舞台に上がるときは、失敗の先を考えてみてほしいということである。舞台に上がるとき、怖くて土壇場でやめたくなるのは、多くの人が失敗を恐れてしまうから。しかし、よく考えてみてほしい。失敗したとして、挑戦した人を誰かが責めるだろうか。笑うだろうか。そんなわけがない。勇気を出して挑戦した人を笑って責める人はいないはずだ。そして、そのとき振り絞った勇気はいつか、あの時舞台に上がって良かったと思える日に繋がっている。

このことを踏まえて私は、一つ言いたいことがある。私は先程、勇気を出して挑戦した人を笑って責める人はいないはずだと述べた。しかし、これはまだ私の願望でしかない。もちろん笑ったり責めたりしない人も大勢いる。その一方で、そうでない人も大勢いる。誰もが一度は目にしたことがあるはずだ。頑張って勇気を出した人を心無い言葉で責めて笑う人。このような人たちが気になって、怖くて、舞台に上がれない人が大勢いるのではないだろうか。だから、やめてほしい。頑張った人を責めるのは。勇気を振り絞った人を笑うのは。もし責められて、笑われたら、その人はもう二度と舞台に上がろうとはしないかもしれない。

舞台に上がるには勇気がいる。もし、直前で足がすくんでも失敗の先を見てほしい。それはきっと足を踏ん張れるきっかけになるから。そして、それを見ている人たちは勇気を出そうとしている人が安心して上がれる舞台を創ってほしい。決して笑わないでほしい。それはきっと舞台に上がる人の勇気を振り絞れる理由になるから。

審査員長のコメント…
自身の「失敗」の経験を詳細に振り返ることで、貴重な教訓を得ることができています。「失敗の先を考えて舞台に上がる」という言葉は、立派な格言として通用しそうです。

東京都教育委員会賞



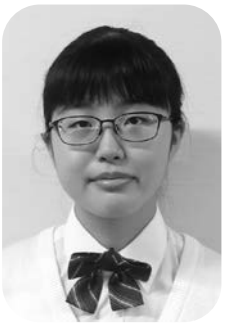
魔法

板橋区立志村第四中学校　三年
鹿島菜乃（かしまなの）

「何か太ったね」
この一言で私の体は大きく変わってしまった。
中学一年生の秋、それは突然やってきた。
「あれ、全然お腹いっぱいにならない」
このとき私は謎の空腹感を覚えた。そこから沢山食べるようになった。数か月後、私がいつものように食べていると、家族からこう言われた。
「最近、食べ過ぎじゃない。何か太ったよね」
「え・・・」
突然の家族からの何気ない一言。この言葉をきっかけに私は、自分の体型を気にするようになった。そして、食事制限を始めた。日に日に減っていく体重。それが何よりも快感だった。
「痩せたね」
この言葉を聞いて嬉しくなったのと同時に、もっと痩せたいと強く思うようになった。徐々に食事制限はエスカレートしていき、私は「食べるのが怖い」と思うようになってしまった。
そして、中学二年生の秋、拒食症になった。私はその時、仲の良い友達はいなかった。家族にも心配や迷惑をかけたくないからこのことは誰にも言えなかった。辛かった。本当は誰かに話したかった。
今年の三月、お菓子を口にした時、私の中で糸がぷつんと切れたように食欲が爆発した。むちゃ食い障害になった。食べてしまった「罪悪感」しか持てず、食べ物に感謝できない自分が醜くて仕方がなかった。
明るい未来は見えず、毎日自分を責める日々。いつまで食に囚われているのだろう。いつまで外見に囚われて、周りの目ばかりを気にしているのだろう。もう疲れた。幸せになりたい。心から感謝の気持ちを持って食事をしたい。私は「変わらなきゃ」と思い、克服しようと決意した。
ようやく二人の人に自分のことを打ち明けることができた。その中の一人である、ＳＮＳで見つけた過食克服ヘルパーさんには、全ての事を話すことが出来た。私は今まで全ての事は話したことは無かった。でも、この過食克服ヘルパーさんは、私と殆ど同じ経験をされており、きっと分かってくれるだろうと私は思った。その人は私と向き合ってくれた。その時私はもう一人で抱え込まなくていいという、解放感を感じた。今では少しずつ回復してきている。
支え合うことの大切さ。自分を救う為にはまず行動する事。前を向いて一歩踏み出す勇気と希望を持つ事。私は、摂食障害を通して沢山の事を学んだ。
最後に二つ、伝えたい事がある。これは、全ての方々へ向けた、私の心からの思いである。
一つ。どうか一人で悩まないでほしい。私自身、一人で抱え込むのはとても辛く、毎日が地獄のように感じた。誰にも相談することが出来ず、終わりが見えない不安と恐怖でストレスとなり、私を追い込んだ。私みたいに苦しんでいる人を少しでも減らしたい。だから、誰でもいいから誰かに相談してほしい。たとえ身近にいなくても、カウンセラーさんや電話窓口とかでもいい。お願いだから、一人で抱え込まないでほしい。そして、相談された人はどうか受け入れてあげてほしい。寄り添ってくれる人がいるだけで、その人はきっと、今より楽になれるから。
二つ目。私が、最も伝えたいこと。たった一言。たったその一言で相手に一生残る傷を与えてしまうのだ。反対に、たったその一言が相手を救ったり、支えてあげることも出来る。私は自分が知らぬ間に相手を傷付けてしまったことがある。だからこそ、一言一言を大切に、責任を持って言葉にしようと強く思った。言葉の力はとてつもなく強い。まるで魔法みたいだ。
誰もが持っている「言葉」という名の魔法。この魔法を人々が上手に使いこなせると、未来はきっと今よりもっと明るく平和に満ち溢れると思う。
行動しなければ変わらない。私はこれから魔法を使って一歩前へ踏み出していく。

審査員長のコメント…
たった一言の言葉（＝魔法）によって、様々に思い悩み心身の不調をきたした経験が丁寧に語られ、考えさせられます。悩みをもつ人への二つのアドバイスが貴重です。

優良賞



見えない優しさ

世田谷区立芦花中学校　三年
太田佳奈（おおたかな）

皆さん、普段お母さんがやっている家事といえば何を思いつきますか。「掃除」「洗濯」「料理」ですよね。では「名もなき家事」という言葉があるのを知っていますか。例をあげると、トイレットペーパーの交換と補充、服の脱ぎっぱなしの片付け、裏返しのままの洗濯物を表に返す作業、ゴミを出した後のゴミ袋の補充などがあります。これらは、「マイナスをゼロにする作業」なので、周りの人に大変さが伝わりにくく、知らぬ間に〝誰か一人〟が担っている、とても地味な家事なのです。私も以前まで、家事といえば「掃除」など先ほどあげたものしか思いつきませんでした。

二〇一七年、とある会社が世の中に対する課題意識を高めるために、「二十代から四十代の共働き夫婦の〝家事〟に関する意識調査」を行いました。共働きの夫婦に家事負担の割合をそれぞれ尋ねると、妻は「夫一割・妻九割」がトップなのに対して夫の回答一位は「夫三割・妻七割」になったのです。夫自身は妻が思っているより、「自分は家事をやっている」と考えていました。夫は家事を「掃除」などとしか考えていなくて、妻が「名もなき家事」をやっているということに気付いていません。つまり、妻は夫や家族に気付かれないところで、気づかれにくい、でも生活に欠かせない仕事をやっているのです。その仕事があることによって、私たちは快適に過ごせているのだと思います。また「名もなき家事」は妻の家族に対する優しさであると私は思います。つまり、気づかれにくいところでの優しさに私たちはいつも助けられているのです。

日常生活でも、同じことが言えます。小学生の時、私の所属していた広報委員会では企画ごとに何かを自分たちで考えて書き、学校内の各階に掲示するという仕事や、学校内の掲示物を貼り替えるという仕事を行っていました。広報委員会はその年に発足された委員会だったので、どのようにすればいいのかという例がありませんでした。私は、そのような委員会の委員長になってしまったので、委員会を回すことだけに、頭を使ってしまい、自分の仕事を忘れてしまったり、失敗してしまったり、自分の担当のものまでに、手が回らないときが多々ありました。その時に助けてくれたのが、同じ委員会の同級生たちでした。私が委員会全体のことで悩んでいて、自分の担当の階に手が回らないとき、みんなが全てやるべきことを行ってくれていました。また、失敗をしたときも、フォローをしてくれていました。当時は、全然そのことに気が付きませんでした。しかし、時間が経った今、自分が一年間委員長としての仕事も、その手助けがなかったら、成し遂げられていなかったと実感します。そしてなにより、自分の中の委員会活動の思い出が良い思い出として残らなかったでしょう。

皆さんの考える見えない「優しさ」とは何ですか。きっと多くの人が見えない「優しさ」とは気付かれにくいところでの優しさと考えるでしょう。しかし、私はそれだけでは見えない「優しさ」とは言えないと思います。本当の見えない「優しさ」とは役割がなくても、周りの人に気付かれなくても、他人の為に起こす優しさのことだと考えます。

役割がないところで行われる優しさは、皆が重要性に気付いていないので、あまり目立たず、もしかしたら誰にも気づかれない、誰にも感謝されないということもあると思います。もし、あなたが陰で皆の為に働いたのに気付かれなかった時、どんな気持ちになりますか。きっと、誰にも気づかれず「悲しい」「もうやりたくない」と心が折れてしまうと思います。要するに、見えない「優しさ」は他人を思う気持ちと強い心がないとできないのです。それは誰もができることではありません。見えない「優しさ」は当たり前のようにありますが、実はとても難しいものなのです。

私たちはこの優しさがあることにより、日々助けられています。その優しさがもっと増えたら、誰もが居心地の良い、快適な生活ができるのではないでしょうか。さらに、人の心の温かさに触れることができ、人生がもっと豊かになるのではないでしょうか。だから私は生活をしていく中で、一番大切なものは表立った仕事ではなく、気づかれないところでの小さな優しさの積み重ねだと考えます。

審査員長のコメント…
「名もなき家事」、「見えない優しさ」など、印象深く考えさせられるキーワードで論を進めています。これからの時代に必要な「優しさ」とは何なのか、考えさせられます。

優良賞

「私の祖父母」

あきる野市立増戸中学校　二年
奥山朋佳（おくやまともか）

「よねさん、おはようございます。おむつを取り替えましょう。」
毎朝、祖父の呼びかけで祖母の一日が始まる。祖父は、お湯でぬらしたタオルと洗面器を持って、祖母のおむつを交換する。祖母は天井を見つめたまま、何もしゃべらない。
山形県に住む祖母は、ずっと前から足が悪く、何回も手術をしてきた。以前は杖をついて、一緒に温泉に行くことも買い物に行くこともできた。でも四年前の冬に転んでしまい、歩けなくなってしまった。元気な頃は、山形の祖父母の家に遊びに行くと、
「朋佳、よく来たね。めんこくなった。」
と言って、笑顔と山形弁で私を出むかえてくれたのに、今はずっとベッドに寝たままだ。
三年前の夏、祖母は杖をふり回し、ひどい言葉を言うようになった。私はすごくびっくりした。こわくなった。後で分かったことだが、祖母は認知症を発症し、祖母自身が混乱していたらしい。薬を飲むとおとなしくなったが、冬に遊びに行った時は、しゃべらなくなった。あんなにおしゃべりが大好きだったのに。
「よねさん、朝ご飯ですよ。」
おむつ交換を終えた祖父は、ワゴンにのせて朝ご飯をもってきた。ワゴンの上には、たくさんのきれいな小皿がのっていて、一つ一つにおかずが盛られている。
「よねさん、かぼちゃ。お口あけて。」
と、祖父は言いながら、祖母の口にかぼちゃの煮物がのったスプーンを近づける。祖母は口を開かない。次に祖父はおかゆをスプーンにのせて、祖母の口に近づける。祖母はまた食べようとしない。
「だー。わーは何も食わね。（困った。あなたは何も食べないね。）」
と、祖父が言いながら、水の入った吸いのみを近づける。祖母はおいしそうに飲み始めた。
「ばばは、水が飲みたかったんだね。」
と私が言うと、祖父は笑いながら、
「のどさ（のどが）かわいてたんだな。」
と言った。私は祖父に聞いた。
「じじ、ばばの世話は大変？どうしてしゃべらないばばに話しかけるの。」
祖父は、
「人の世話をするのは大変さ。自分のことをするのは簡単だけどな。人の気持ちを考えて世話をするのは容易じゃねぇ。でもばばは、しゃべらないけど聞いてっから。時々うなずく時もあるよ。ばばはおしゃべりが好きだったから、話しかけると喜ぶと思って、話しかけているんだよ。」
「あのさ、ばばと一緒で良かったと思うことは何？」
突然だったけれど、私は聞きたくなった。祖父はまた笑いながら、
「家族がたくさんできたこと。」
と言った。私はなんだか嬉しかった。祖父の横で、祖母の目を見て話しかけてみた。
「ばば、朋だよ。山形に遊びにきたよ。」
祖母は、私の顔をじっと見た。何もしゃべらない。でも祖母の目はこはく色で、元気だった時のように温かく優しい目をしていた。
「よく来たね。」
と、祖母の声が聞こえたような気がした。
祖母が認知症になって、私は「もう昔の祖母ではなくなってしまった」と思い込んでいた。けれど、祖父と話をしたら考えが変わった。祖母は認知症になっても、私の祖母ということに変わりはなかった。しゃべらなくても私のことを分かってくれているのではないか、そう思えるようになった。次に会えるのは半年後の冬だが、今度は、祖父と一緒に祖母の介護の手伝いをしたいと思う。
祖父は、
「じじもばばと、もう一回しゃべりたいなあ。ばばがしゃべらないから、じじは誰ともしゃべらない日が何日も続く時があるんだ。」
とさみしそうにつぶやいていた。私はびっくりした。誰とも話さないなんて、私には考えられない。山形には頻繁に行けないから、電話をかけて、祖父と話をしようと思った。
日本には、高齢者問題がある。私は、長生きすることは素晴らしいことだと思っていた。でも祖父母のようにさみしい思いや介護で大変な思いをしている人が世の中にいるのだろうなと思ったら、切なくなった。同時に、今まで高齢者問題を考えなかった自分を恥じた。
中学生の私にできることは小さなことだけれど、まずは、地域のお年寄りの方と挨拶したり、話をしたりしてみようと思う。そんなことでも相手の方の心が明るくなったら嬉しい。
「こんにちは。」
ちょっと勇気がいるけれど、祖父母のことを思って、挑戦したい。

審査員長のコメント…
近しい人が認知症になる。事態に直面する自分の心情の変化を、祖父母の様子や会話で描写することにより、臨場感をもって伝えています。素直な決意が胸に沁みます。

優良賞

感謝の気持ち

立正大学付属立正中学校　二年
神本真宏（かみもとまさひろ）

「いただきます。」

と保育園・小学生のときは、食事の前に手を合わせていました。中学生になってから、いつの間にか、当たり前のように食事をするようになっている気がします。朝・昼・晩と食べられることが当然で、食べられる幸せを考える機会も少なくなっています。

現在、日本では食べ物があふれています。バイキングに行くと、大量にお皿に盛りすぎてしまい、たくさん残す人がいます。インスタ映えの写真を撮るだけのために、お皿に料理を盛り、ほとんど残してしまう人もいるそうです、また、テレビで通常の何倍もあるデカ盛り料理にチャレンジし、残しているところを見たこともあります。僕はこのような残された料理を見ると、本当にもったいないと思います。こんなに食べ物を残して良いのでしょうか。

僕の父は調理師で、魚をさばくことができます。そのため、保育園で年に数回、姿そのままの魚を園児の前でおろす、「お魚教室」を開いています。

園児の中には、スーパーマーケットに売っている切り身の魚しか見たことがない子もいるそうです。魚をおろせば、血もたくさん出ます。その魚を見て、驚く子や怖がる子もいるそうです。しかし、さばいた魚を食べる時間になると魚嫌いの子でも、魚の命に触れたことによって残すことなく、きれいに食べてくれるそうです。

父はこの教室をとても大切に思っており、私たちは他の生き物から常に命をいただいているということを、子供達に伝えるだけでなく、父自身も命について考え直す良い時間になっているそうです。このように、園児達に命の尊さを伝える父の仕事を僕はとても尊敬しています。

モンゴルの遊牧民の子供達は、幼い頃から身近にいる羊が解体される様子を当然のように見て育つそうです。僕はその様子を直視できるか、正直自信がないです。共に生活をしてきた羊が「生き物」から「食べ物」になる過程を見て育つことは、生きていくうえで大切なことなのかもしれません。遊牧民の人達は無駄なく羊の肉を食べ、骨はスープで煮込み、毛や皮も加工して、生活の一部に使用するそうです。解体した羊は、衣食住に余すところなく活用されているのです。それは、いただいた命への感謝の気持ちを常に持って生活している表れなのではないでしょうか。

僕達は魚をはじめ、牛や豚、鶏も全て加工された状態で、簡単に購入することが出来ます。また、レストランに行けば、注文するだけで、いつでも美味しい食事をいただくことが出来ます。この豊かで便利な日本で暮らしていると、大切なことを見失いつつあるように感じます。

それは、食事ができることへの感謝の気持ちです。僕達は食べなければ、生きていくことが出来ません。そのために命をいただいています。たくさんの命の上に僕達の命が成り立っているのです。

さらに、農家の方々、畜産農家の方々が丁寧に時間をかけて農作物や家畜を育ててくれています。漁師の方々は時には命がけで荒波の中で、漁をしてくれています。そして、これらの食材を店舗まで運んでくれる方々、食べやすい形に整えてくれる方々、まだまだ僕の知らないところで僕達の食生活を支えてくれている方々がたくさんいらっしゃるのだと思います。

安全で安心して食べられる毎日。これほど幸せなことはないかと思います。僕達はとても恵まれています。そのことをもっと認識するべきだと思います。

もう一度、今の食生活を見直してみませんか。簡単に食べられる物を捨てていませんか。好き嫌いをしていませんか。バイキングで必要以上に盛り過ぎていませんか。僕達の心がけ次第で、食べ物の廃棄は減らせます。

感謝の気持ちを忘れずに、食事の前に手を合わせてみましょう。心を込めて、「いただきます。」

審査員長のコメント…

年々注目が集まる「食品ロス」の問題について、お父様のお仕事、海外の食事情の知識、食を支える人々への思いなどから論を展開しており、文章の構成がよく練られています。

優良賞

思い切って行動に移そう！

立川市立立川第一中学校　二年
黒澤美春（くろさわみはる）

「クラスをリードしていく人になって欲しいと思います。」

担任の先生の、この一言が、私の考え方を大きく変えるきっかけをくれた。

それまで、消極的で目立つことの苦手だった私は、学校生活で何か気になることがあっても「こうした方がいいと思う」などと意見することは無かったし、その状況を変えるために行動を起こすわけでもなかった。そんな私が、「何か気付いたことがあれば、そのままにせず、できることは行動に移すことが大切だ。」と考えるようになった。最初のきっかけは、六年生へ進級した直後のことだ。

クラスで「最上級生として学校のためにできること」を話し合い、毎朝校門の前に立って登校してくる児童にあいさつをする「あいさつ運動」に取り組むことに決まった。授業の最後に感想を書いて提出した。私は「私もこの学校はあいさつが少ないから、あいさつ運動はとてもいいと思いました。運動をがんばりたいです。」と書いた。そのノートに担任の先生が書いてくれた返信が、冒頭の「クラスをリードしていく人になって欲しいと思います」だ。クラスをリードするなんて、考えたこともなかった私に、先生は少しの自信と勇気を与えてくれた。

翌日から、私たちのクラスはあいさつ運動を始めた。毎朝校門であいさつをしていると、低学年が明るい声で、元気にあいさつを返してくれるようになり、とてもうれしかった。そのうち、あいさつだけではなく、一言二言、話をするようになり、あいさつがますます楽しくなった。先生方も「いつもありがとう」と声をかけてくださり、ますます進んであいさつ運動に取り組むようになった。

一か月くらい経ち、クラスではあいさつ運動の課題が話し合われ、「高学年は相変わらずあまりあいさつをしない」、という問題がでた。私は思い切って「あいさつの大切さを知ってもらうために、ポスターを作って貼るのはどうか」と提案してみた。みんなが賛成してくれて、すぐにポスター作りにとりかかった。そして、ただ校内に貼るだけではなく、ポスターをもって全クラスをまわり、あいさつの大切さをうったえた。すると、少しずつ高学年からもあいさつが返ってくるようになった。自分の思いを行動に移し、初めて成果が得られた経験だった。私は、思い切って提案してみて本当に良かったと思った。

それからの私は、どんどん積極的に、気付いたことは行動に移すようになった。秋になり、校庭の落ち葉がひどくて、先生方が毎朝落ち葉ひろいをしていることに気付いた私は、友達に声をかけて、毎朝落ち葉ひろいに取り組んだ。また、でこぼこの校庭でみんなが遊んだり運動したりして、けがをしないように、放課後、運動委員が、校庭のブラシがけをしているのを見て、私も手伝うことにした。

このように、気付いたことや良いと思ったことは、何でも行動に移すことで、大きな満足感と人の役に立つ喜びを感じることができた。そして、二学期の終わりの振り返りノートに、先生はこんなメッセージをくれた。「素晴らしいリーダーになりましたね。何より素晴らしいと思ったのは、自分にできることは無いか、常にアンテナを張り、そのアンテナに引っかかったことがあれば、すぐに行動に移すことができるところです。」

もし、行動を起こすことに迷っている人がいたら、私の話を参考にしてほしい。自分から行動することは、少し勇気がいることだが、成功した時には大きな達成感と喜びを得ることができる。また、失敗してもそれはそれで自分の成長につながるはずだ。これからも、気になったことや良いと思ったことはすぐに行動に移し、学級や学校を引っ張るリーダーになっていきたい。

審査員長のコメント…

物事に消極的だった発表者が、何でも行動に移せるように変わったきっかけが丁寧に述べられています。先生からのメッセージに応えた発表者の素直さが印象的です。

優良賞

見えない相手からの言葉の暴力

学習院女子中等科　二年
髙橋亜依（たかはしあい）

今ＳＮＳ、ソーシャル・ネットワーキング・サービスという言葉を聞いて知らない人は少ないと思います。ＳＮＳは本来、社会的な交流を作り、それを楽しむためのとても便利なものです。なのに、なぜ最近このＳＮＳでのトラブルが後を絶たないのでしょう。私は、ニュースでＳＮＳが関係した悲しい事件の話を聞くと、とても心が痛みます。

私の家では、週末家族でいる時に最近気になったニュースについて話をする事があります。先日は、ある女性がＳＮＳ上での彼女への誹謗中傷がきっかけで二十代という若さで自らの命を絶ち、一人で天国へと旅立って逝かれたという悲しい話についてでした。

私は「なぜ彼女はそこまで苦しめられ、親からもらった命を自ら絶ってしまったのだろう…」と思いました。彼女は自分への心ない言葉に傷つき、言葉に言い表すことのできない恐怖や精神的な圧迫感を感じながら毎日を過ごしていたのだと思います。だから、そこから逃げ出したい、早く解放されて楽になりたいという気持ちから、天国に旅立つという選択をしたのではないかと思えるようになりました。母は悲しそうな顔をして私にこう言いました。「お母さんは、この方とご両親の事を思うと本当に心が痛んで辛い。だってこんな思いをする為に生まれてきたのではないもの。ご両親だって我が子の幸せを誰よりも願って、一生懸命大切に育てているの。その大切な我が子が事故や病気ではなく今回のような事である日突然親より先に逝ってしまう事がどれだけ辛い事かを考えると本当に心がしめつけられるの。だからうちは、相手を傷つけないように、そして自分も傷つけられないようにスマホのルールを決めているの」母の深い思いは私の心に強く響きました。

私は、小学四年生の頃から塾に通い始め、家族との緊急連絡用にスマートフォンを持ちました。しかし、私はメールができる嬉しさから何かあるとすぐメールで用件を伝えていました。次第に私はメールを使う事の方が多くなりメールばかりを頼ってしまい、自分の口で伝える事が苦手になっていました。今考えてみると、私はとても怖い状況にいたのだと思います。ＳＮＳ上では相手の表情が見えません。送った人には悪気が無くても相手が「心ない言葉」として受け取れば、傷つき忘れられずに悩み続けるかもしれません。軽い気持ちで言った言葉が、受け取った相手の命を奪う事に繋がりかねないのです。誹謗中傷程ひどい言葉の暴力はないと私は思っています。

母は私に「言葉には人の心を温めたり、癒したり、元気を与える力があるから大切に使おうね」とよく言います。だからＳＮＳが日々進化し続ける今、私は相手に伝えたい大切な事はきちんと相手の目を見て、自分の言葉で伝えなければいけないと思いました。さらに相手と向き合う事で、誤解を与えることなく伝わっているかの確認ができ笑顔で会話をしようと歩みよれるとも思います。

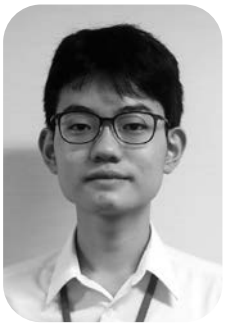
またその一方で、災害時の救助要請がＳＮＳで拡散されたおかげで、命を救われた方々もいます。人助けに貢献できるＳＮＳを世界中の人々の笑顔の為に、私達は上手に活用すべきだと思います。母が子供の頃は近所のいたずらっ子を周囲の大人が注意していたそうですが、ＳＮＳの世界でもその周囲の大人のような役目をしてくれる存在が必要だと思いました。二十一世紀の今、ＡＩの技術を活用して、利用者が安易に見知らぬ人を傷つけるような罪を作らなくて済み、子供から大人まで安心して安全に利用できたら、ＳＮＳはもっと前向きで明るいものになると思います。

でも、一番大切な事はＳＮＳを利用する私達が、お互い気持ちよくコミュニケーションがとれるように、相手を思いやる優しく温かな心を育み、ＳＮＳだけに頼らないしなやかな心の強さを身につける事だと思います。そして、ＳＮＳの世界で見えない相手からの言葉の暴力がなくなる事を心から願っています。

世界中の人々の笑顔の為に。

審査員長のコメント…
ＳＮＳの利便性と危険性について分析し、混乱の中から解決策を目指そうとする真摯な気持ちが伝わってきます。子供を守る大人の役割についての指摘が心に残ります。

優良賞



レッツチャレンジ精神

目黒区立大鳥中学校　三年
西田圭吾（にしだけいご）

トイレ掃除。皆さんはそう聞くと、どのようなイメージが頭に浮かんでくるだろうか。私はどちらかというとマイナスなイメージが頭に浮かぶ。なぜなら、トイレ掃除には、「人が排泄する所を掃除する」という他の掃除とは全く異なる特徴をもっているからだ。私は家でトイレ掃除をしたことはなく、学校のトイレ掃除も丁寧に行わないなど、トイレ掃除とは関わりをもたないようにしてきた。

そんな私に、昨年トイレ掃除に対する意識を変えるある出来事があった。生徒会活動の一環として「トイレ掃除ボランティア」の参加をもちかけられたのである。

この活動は生徒会内でも自由参加だったので、私はあまり乗り気ではなかった。しかし、中学校の先生方の勧めもあり、参加を決定した。このボランティアは、外部の奉仕団体が企画しており、今回の掃除場所は近所の中学校だということを知った。前日の夜、手を汚れることだけは嫌だ、とゴム手袋を用意し、床に就いた。

そして迎えた当日。少々重い足取りで会場に到着すると、掃除リーダーが思いがけないことを口にした。

「基本、素手で掃除してもらいます！」と。心からトイレ掃除に向き合ってもらうためだという。ゴム手袋の準備万端だった私であったが、ここまで来てしまうと後戻りできない。とりあえずやってみようという思いから、トイレ掃除を始めてみることにした。

便器の前に腰を下ろしたとき、トイレ本体はあまり匂わないことに気がついた。「良かった」、少しやる気がでて、ゴシゴシたわしでこすってみる。汚れがみるみる落ちておもしろい。

「あれ？トイレ掃除ってやってみると意外に楽しいのでは？」

そう感じた後は、時が進むのは早く感じた。トイレの正しい掃除の仕方を教わったり、便座の溝やトイレの床はかなり汚いと新しい発見をしたりと、今までトイレ掃除を真面目に行ってこなかった分、多くの気づきがあった。気づきが増えれば増えるほど、トイレがどんどんきれいになる。トイレがきれいになればなるほど、自分の心が磨かれていく気がした。

こうしてあっという間に三時間が経過。自分がきれいにした便器を見ていると、不思議なくらい、今まで抱き続けていたマイナスなイメージが消えていた。後悔の念はなく、むしろ達成感を感じた。

この活動の後、この活動を行っている奉仕団体のパンフレットを読んだ。その中の、「トイレ掃除を行う意義」の欄の一つに、私がトイレ掃除を行っている時に感じた「気づきが増える」という観点が挙げられていた。トイレ掃除の意義まで考えさせてくれたこの活動に参加して良かったと感じた。

私は、この活動を通し疑問が一つ生じた。

「ここまで私のトイレ掃除に対する意識を覆したきっかけは何だろう？」

それは、「とりあえずやってみよう」という軽い気持ちから、行動を始めたことが一つのポイントだったのではないだろうか。このように思わないと、何事も始まらない。「自分にとって嫌なことは行動を起こす前に脳が全てロックをかけてしまうのだと親から聞いたことがある。私はトイレ掃除に対し、このような状態になっていたのだと理解した。この状態を抜け出すためには、まずはやってみるという「レッツチャレンジ精神」をもつことが大切なのだと今回の経験から分かった。やってみた後、どのように思うのかは別として、まずチャレンジしてみて自分の視野を広げていくことが大切なのだと深く感じた。

私は三月からのコロナウイルス感染予防策による学校休校期間中、新たに始めてみたことがある。それはランニングとピアノである。休校期間中、平淡な生活になってはつまらないという理由から始めたことだが、今から考えると、これらは「レッツチャレンジ精神」によるものだと推測する。ランニングは私にとって苦手なこと、ピアノにおいてはほとんど鍵盤に触ったことがなく、初めてのことだった。しかし、実際やってみるとたくさんの発見があり、楽しかった。また、集中力や体力も上がり、自粛中であったがおもしろく、良いことがたくさんあった休校だったと振り返っている。

このように、「レッツチャレンジ精神」で損をすることはない。自分を新しい方向に導いてくれる精神を、これからも大切にしていきたい。

審査員長のコメント…

前半は、トイレ掃除の経験が丁寧に描写され印象的です。コロナ禍の中でも縮こまらず、新たなことにチャレンジして視野を広げている発表者の姿に、勇気づけられます。

優良賞

学校休業で僕が考えた事・感じた事

品川区立荏原第一中学校　二年
藤沢（ふじさわ）　亮吾（りょうご）

みんなと顔を合わせる時間や、その空間を共有できる「学校」という存在が重要だとこの約三カ月間の臨時休校であらためて考えさせられました。そして、いつでもどこでも友達と直接顔を合わせることの大切さを実感しました。

二月の終わり、学校がいきなり臨時休校となり、これまでとは違う生活を強いられました。学校に登校せず、ずっと家でダラダラのんびり出来る生活を思い描き、最初はうれしく感じました。また、これまで父親の働く姿を見る機会がありませんでしたが、父が在宅勤務となり、普段の生活でみられない父の仕事の様子を見られたことも良かったです。しかし、日が経つにつれ外出制限で家族としか会わない生活は、次第に物足りなさを感じました。そして、いつしかうれしかった気持ちが「早く終わってほしい！」という思いに変わっていきました。

ずっと家にいる生活の気持ちの変化の要因は３つあげられます。

第一はコミュニケーションの機会が減ったことです。普段の当たり前になっている友達とのくだらない雑談や会話ができなくなってしまい、日々の楽しみがなくなってしまいました。また、学校行事を通じて得られるコミュニケーションが五月まで出来ませんでした。去年のこの時期には、たくさんの友と会話して、新しいクラスの団結を深めていました。

第二はモチベーションの低下です。普段、友達と一緒にいる時に友達と競い合うことで刺激を受けていましたが、顔を合わせる機会が少なくなったことで、刺激を受ける機会が減りました。勉強やスポーツ、ゲームですら「やる気が起きない」という状態になってしまいました。日頃、友達と一緒にいることで無意識のうちに「ほど良い緊張感」をもって何事にも取り組んでいる、ということをあらためて考えさせられました。

第三は、通学、体育の授業、部活動などがなく、体力の維持が困難で体力が低下することです。私はサッカー部に所属しているので「体力を落としたくない」と思いました。一人でトレーニングを続けていくことはとても大変でした。運動不足のためなのか、なかなか寝付かれない日や、体調のすぐれない日がとても多かったです。

改めて、学校のある生活は規則正しい生活や体力を保っていく上で「必要だ」と思いました。この三つの事は、自分の生活をより楽しく充実させていく上で必要なことです。学校生活が大きな役割を担っていた、という事実を認識することができました。

反面、自粛生活になり、良かった点もありました。自宅で過ごすために「Ｚｏｏｍ・テレビ電話・チャット」というコミュニケーションツールを初めて使うことができたことです。今まで顔を見て話すことができなかった友達と顔を見て話すことができて楽しかったです。集合場所を選ばず、手軽にミーティングを始めることができ、時間のかからないとても便利なものです。しかし、直接会ったことのない人同士は、話しづらい雰囲気がありました。さらに、通信が悪いと接続が切れてミーティングに参加できず、公平に意見交換することができませんでした。

この機能は今後「授業に使われていくであろう。」と感じました。

ただ、この機能にはない、学校という場の良さを忘れてはならないと思います。合唱コンクールを例にあげるならば、みんなと顔を合わせてその時間やその空間を共有することで、ハーモニーが完成します。この協調性や団結力は、学校という「組織の場があるからだ。」と考えます。

この三カ月間で感じたことはこれから良い方向に活かしていかなければなりません。学校に登校できなかった三カ月間、学校の大切さ、重要さを改めて思い知りました。学校生活は、コミュニケーションを図り、モチベーションを「互いに高めあう場」として大切な場です。

仲間と時間と空間を共有し、共に成長していく学舎は、より大切であり、「不可欠な存在だ」と考えます。

この三カ月間という時間で学校の在り方を考えるよい機会となりました。これからの学校生活を悔いのない充実した生活になる様に毎日の学校生活を大切に成長していきたいと思います。

審査員長のコメント…

コロナ禍の状況の中で、自分の心身の状況を冷静に分析しています。社会の変化を一部肯定しつつも、学校という時間と空間の大切さを再認識したことがよく伝わってきます。

奨励賞

挨拶で特別な「友達」を

北区立田端中学校　一年
稲吉　花

「元気な挨拶ができるようになると、友達がたくさんできますよ。」こんな言葉を私が通っていた小学校では、よく聞くことがありました。低学年の頃は、挨拶をするだけで友達ができる訳がないと思っていましたが、今はその言葉をそのまま信じています。私も「挨拶」を通じてたくさんの「友達」ができたからです。

小学校四年生の時、私は田端に引っ越しました。学校は谷中にありましたが、友達と離れたくないことを理由に転校はしませんでした。そのため、田端から谷中へ三十五分ほどかけて登校していました。

そんな中、学校で挨拶週間が始まりました。中学年は相手より先に挨拶をすることが目標です。学校の先生や友達に挨拶をしている時、「せっかく、他の人よりも遠いところから来ているのだから登校中に会う人に挨拶をしてみよう」と思いつきました。

それから毎日、優しそうなゆっくり歩いている人に朝の挨拶をするようになりました。無視されたり、「どなたでしたっけ?」と勘違いされたりすることもありましたが、何人かとは挨拶だけでなく、学校の話や近辺のお店の話などをお喋りするようになりました。

そして、挨拶週間が終わっても仲良くなったクリーニング屋のおじさん、焼きそば屋のおばさんとおじさん、外国人のお姉さん、ゴミ収集のおじいさん、幼稚園の主事をしているおじさん、雑貨屋さんのお姉さんなどの人々に挨拶を続けました。そんな人達は少しずつ数を増し、ちょっとしたお喋りも少しずつ長くなっていきます。お店の準備や出勤の途中でも立ち止まって「行ってらっしゃい」と言ってくれる、私の姿が見えなくなるまで手を振ってくれる人達に一番の笑顔で元気よく挨拶をすることは私にとって、いつの間にかとても大事なことになっていました。

そんな大切な「友達」は挨拶を続けていくと、次第に増えていきます。

初めて会った時の印象が強く残っているのは、外国人のお姉さんです。彼女はとてもきれいな顔立ちをしていて、毎日の出勤にはフリルのついた華やかな白やピンクのドレスを着ていました。周りにはそのような服を着ている人がいず、池袋や秋葉原などの大きな駅で着ている人が多いイメージだったので驚いて見ていると、にっこりと微笑んで「おはよう」と声をかけてくれました。後から思えば、その時の私は驚きと同時に、自分とは違う人を見る目で見ていたので私の目線を嫌に感じたでしょう。それでもにっこりと微笑んでくれた彼女の「おはよう」に私は少し遅れて「おはよう」と返しました。

そんな優しい「友達」の温かな存在が増えるほど、私の「おはよう」と「行ってきます」の言葉は増え、私への「おはよう」と「行ってらっしゃい」の言葉も増えていき、通学路を歩く楽しみが倍になっていきました。

たくさんの年の離れた「友達」の温かい「おはよう」や「行ってらっしゃい」から始まる一日はいつもよりもずっと楽しくなります。私は田端にある中学校に行くことになり、そんな温かい言葉から一日が始まらないことがとても残念です。

たかが挨拶という人もいるかもしれません。しかし、年々都市化が進み、道を歩く人も忙しくせわしない今、心のこもった挨拶はとても大事なものです。そんな一言であなたの「普通」の生活はもっと豊かになります。あなたも道を行く人々に温かな挨拶を届けてみませんか。

奨励賞

高齢化社会への心構え

国府台女子学院中学部　一年
薗田智美（そのだ さとみ）

日本の人口の三十パーセントは高齢者と言われている今や、私たちはどのような心構えが必要なのでしょうか。

私には祖父母が三人います。三人とも六十五歳を超えているので高齢者に入っています。持病があり、通院はしていますが、歩けますし、介護の必要がある人はいません。そのため高齢者といわれても、普通に生活のできる祖父母のイメージしか浮かびません。

しかし、入院している曾祖母のお見舞いに行くと、高齢者のイメージはがらりと変わりました。その施設は、一人での歩行が困難だったり、介護者がいないと食事や排せつができなかったり、中には寝たきりとなっている人もいました。

「こんな高齢化社会は大変だ。」

介護者を必要とする高齢者の人たちを目の当たりにして、さすがに私も、今後の社会に不安と焦りを感じました。ひと先ず、子供の私にできることを考え、曾祖母の車いすを押す手伝いをしました。しかし、声掛けがうまくできません。車いすは重くてうまく動かすことができません。できないことばかりで、少し、嫌になってしまいました。

さて、お見舞いに行った後、老人ホームのイベントで介護体験がありました。私も参加しました。

一つ目は、車いすを押す、乗る体験でした。自分が車いすに乗る立場になると、動く前に声を掛けてもらう安心さを知りました。それがわかると、押す立場になったときは、どんなところで声を掛けると利用者の不安がなくなるかがわかる気がしました。

二つ目は、床走行リフト体験でした。初めてみたリフトの形は細く、とても人を運べるとは思えませんでした。実際に利用しているのをみると、自由に場所を移動できて、人の力を使わずに利用者を運べるのは、とても便利でした。利用者も、介護者の負担を考えなくてよいので、遠慮や不安がなくなる気がしました。なにより、介護者の体の負担は、大きく軽減すると感じました。

三つ目は、高齢者疑似体験です。白内障のように、視界が白く霞みがかかったように見える眼鏡をかけ、手足に重りをつけて、杖をついて階段を昇り降りします。眼鏡をかけた視界は白くボーっとしていてうっとうしかったです。

祖母は冗談っぽく、

「目は見えにくいし、耳も聞こえない。さとちゃんは何でも見えて、聞こえていいねぇ。」

と言います。私は〝冗談として〟受け止めていましたが、高齢者疑似体験をしたら、すべてが〝冗談ではないのだ〟と思いました。多くの高齢者の人は見た目ではわからない、何らかの〝不自由さ〟を感じているのではないでしょうか。

突然、高齢化社会のことを考え、介護に参加するのは難しいと思います。私のように近くに祖母がいても、実感がわきません。入院している曾祖母の手伝いをしようとしても、急には何もできません。この介護体験をした後に曾祖母の車いすを押したら、もっと上手にできたと思います。

知識や体験したことのないことを、他人にするのは、みんな不安だと思います。介護体験のできる機会をもっと広めたら、よいのではないでしょうか。

「高齢化社会になってきている。どうしよう。」

ではなく、前向きに、

「高齢化社会になっても、私にはできることがある。」

そう私は胸を張って言いたいです。

奨励賞

行動することの大切さ

板橋区立志村第四中学校　二年
増澤（ますざわ）玲音（れいん）

みなさんは自分のことをどのように思っていますか。自分はあれが出来なかったから、これが出来ないから……と失敗や不得手ばかりに目を向けて自分を追いつめている人はいないでしょうか。私はよくミスした時のことを考えて、自信をなくしてしまうことがあります。時には「消えてしまいたい」と思うこともあります。みなさんも一度はこのような思いをしたことがあるのではないでしょうか。そこで私が伝えたいと思うのが「自尊感情」です。似た意味の言葉にプライドなどがありますが、これらは「自らを誇る気持ち」を表します。私は自尊感情を育むことで自分を好きになることができたり、自信を持てたりするのではないかと考えています。自尊感情を高めるために、私は結果にとらわれすぎないことが大切だと思っています。

私が小学四年生の頃、私の学年は全体で劇をすることになりました。私が台本を読んで一番初めにやりたいと思った役は、オーディションが必要な姫の役でした。私は自分の意志で何かに挑戦することが初めてで不安もありましたが、失敗の痛みを知らない私は自分を信じてオーディションを受けることにしました。しかし結果は惨敗でした。舞台に上がった途端、人々の視線が怖くなり、緊張と焦りで覚えていたセリフが全て飛んでしまいました。私はその時人生で一番恥ずかしいと感じました。ステージ上にセリフを忘れてただ呆然と立ちすくんでいた私はどんなに惨めに見えただろう。そう考えるだけで私は恐怖に駆られました。加えて、私と仲が良かった友人達は皆、オーディションを勝ち抜いていたので、私は今までに味わったことのない屈辱感と劣等感を覚えました。そして、自分に自信を無くし、挑戦することを恐れるようになって行きました。

自分も他人も本気で嫌になっていた私は数日後、オーディションの出来事を思い切って母に打ち明けました。そして私は、母が最初に言った一言で世界が輝いて見えました。

「きちんとオーディションを受けて偉かったね。」

母は結果ではなく過程を見て、私を褒めてくれたのでした。私はあれほど嫌だった自分に誇りを持つことが出来ました。認められることがこんなにも自信を与えてくれるのかと驚きました。私は母の言葉から行動することに意味があるのだと気付きました。私は理想通りの役を演じることは出来ませんでしたが、行動することの大切さを学んだ今、失敗は頑張って挑んだ証とし、自尊感情を育み、自信を持つための力として、心の中に良い思い出として残っています。

相対性理論を完成させたアルベルト・アインシュタインは「挫折を経験したことが無い者は、何も新しい事に挑戦したことが無いということだ」という言葉を残しました。このことからも、失敗は挑戦したことの証になると考えることができます。失敗は見方を変えるだけで、自信を失う材料から、自信を生み出す力へと変えることができるのです。失敗を自尊感情を育む力としてとらえることができれば、結果にこだわって自分を追いつめている人も頭を切り換え、また一歩前進することができるのではないでしょうか。

平成二十六年度に内閣府が発表した資料では、日本の若者のうち自分自身に満足している割合は五割弱、自分には長所があると思っている人の割合は七割弱と発表しており、いずれも諸外国と比べて日本が最も低いことが分かっています。自分から行動することが、建前や謙遜を重んじる日本では出しゃばっている、うぬぼれていると批難されると考える人もいるでしょう。しかし自己主張は悪いことではありません。なぜなら新たなアイデアが、創造主の行動と主張により、世に広まったことで「今」が出来上がっているからです。

グローバル化が進む日本社会で、外国の方とも対等な関係で意見を交換し、世界中をより良く、発展させていくために、自尊感情を強く抱き、失敗を恐れずに行動することが大切だと思います。十人十色のアイデアで世界中がより鮮やかに彩られて行きますように。

奨励賞

日常

開成中学校　一年
溝内琉太（みぞうちりゅうた）

三月、新型コロナウイルスで学校が休校になり僕は家にいる生活をしていた。そんなある日、親戚のおじがなくなったとの連絡が届いた。数週間前末期の胃がんが見つかり、あっという間に亡くなってしまったと父から聞いた。死期を悟ったおじは家族に「もし無症状の感染者がいてクラスターが起きてしまったら大変だから葬式はやらなくていい」と、伝えていたそうだ。人生最後の時間があとわずかだと分かった時に家族や知人にまともに会えず、最後のお別れもできないなんてどんな気持ちだったのだろう。うまく言葉には出来ないがとてもつらく悲しいことだけはよく分かる。

小学生最後の行事である卒業式を迎えようとしていた僕は、時間が短縮され先生や友達に感謝を十分に伝えられないことを不満に思いながらも何もできずあっという間に小学生を卒業した。人生最後と小学校生活最後では比べものにならないが、こんな終わり方は誰が考えても本望ではないと思う。

小学校生活は当たり前にある日常で、むしろ、面倒くさいとも思っていたことだったが無くなってみたことでその大切さや意味が分かってきたような気がした。

僕は今まで、学校は遊ぶ時間が四十分程度なのに勉強を一日六時間もさせられる退屈な場所だと思っていた。中学受験を終えた僕は小学校で六年間一緒に過ごしてきた友達たちと最後の思い出を作ろうと学校の先生方に感謝を伝える会の準備や卒業式の準備を必死に進めてきた。しかし、学校が閉鎖になり登校しない教育が始まってみて学校は思っていたよりもずっと、友達と遊び、楽しみ、一緒に過ごすかけがえのない大切な時間を与えてくれる場所であったということに気付いた。そんなことに気づくのには遅すぎたのかも知れない。散々先生方や親が学校で学ぶ一番の意味は他の人の意見を聞いたり社会生活を学んだりすることだと言っていたし、自分でも分かったつもりになっていた。だが、実際に自分がそう思うようになると卒業前だけでなくもっと普段から必死に行動するべきだと思えてきた。無論一生懸命活動してきたつもりではあるがもっと頑張れたのではないかそんな思いがふと脳裏をよぎった。そこで僕はもう後悔しないようにオンラインでの勉強に今自分ができる最大限の努力をした。そうするとオンラインで勉強する利点も見えてきた。行う勉強は自分の興味のおもむくものをやることが出来るし一つの課題にじっくり時間をかけることが出来た。中学校に進み課題が出されるようになってからはやることを指示されるが、それぞれの分野の先生が高いレベルの授業を進めてくれるおかげで学校の勉強に楽しみを見出すことが出来るようになってきた。また、分からない部分があることもあるので授業の映像を見返すことが出来るということはとても役に立つことだと思った。

ただ、友達と仲良くすることや実技の教科（ピアノの演奏や体育、化学、技術など）、学校行事はやはり対面での授業でないとできない部分が多いのでその点では対面授業のほうが優れている。友達との社会生活を学ぶという一点だけが学校の役割であると考えるのであれば対面授業でなければ意味はないだろう。しかし、学校の役割というものはどちらか一方ではなく勉強を学ぶつまりは思考力を磨く場でもあり、主体的に楽しく学ぶ場所であるべきだと思う。

社会に多大な影響を及ぼしている新型コロナウイルス。僕は、小学校最後の時期に当たり前だと思ってきた日々のくらしがどんなに儚く、大切なものであるかを知った。中学生となり、制限のある中でもやりたいことが出来る、家族や友達と笑いあうことが出来る日々に感謝しこれから歩んでいこうと思う。そしてみんなにも気付いてほしい。隣に人がいるありがたさを。

奨励賞

『ごはん一粒』と『ジョア』

葛飾区立本田中学校　一年
森林恭人（もりばやしきょうと）

こんにちは、森林恭人と申します。中学一年生です。ダンス部に入っています。今、みなさんの心の中で「男子なのにダンス部？」って思いましたね。いつの時代ですか。今は令和二年ですよ。古い、古い。古い考えはもう捨てましょう。

どんなに暑くても制服で登校しなければならない。眉毛を整えてはいけない。靴下はくるぶしの上。前髪は眉毛にかかってはいけない。髪の毛を結ぶときは耳の高さより上に上げてはいけない。意味がわからない。このように、学校生活で納得できないことがたくさんあります。今日はその中で一番納得できないことを伝えたいと思います。

さきほども言ったとおり、僕はダンス部に入っています。今の中学を選んだのは、ダンス部に入るためです。それで近くにも中学校があるけど、歩いて片道四十分もかかる今の学校に通っています。毎朝四十分も歩くので、朝ごはんをたくさん食べても、給食の時間には超お腹がすいています。でも僕の学校では、給食のおかずは、はじめからみんなに平等にお皿に盛ります。盛られたものは減らすことはできません。食べられなかったものは残すというルールがあります。僕のように給食が足りない人からしてみれば、給食を残す人に対して「何で残すの？もったいないじゃん」と思います。でも給食を残す人からすれば、「お腹がいっぱいで食べられないんだからしかたないじゃん」と思うでしょう。よく分からないルールのせいで、残した人も足りなかった人もどちらも嫌な気持ちになります。お代わりはできるけど、時間がない日はお代わりをさせてもらえません。ある日、給食がたくさん残っている日がありました。僕以外にも三人くらい食べたいと言った人がいましたが、先生はチャイムが鳴ったからもうだめだと言いました。その日余った給食は全て捨てられました。

世界では、飢餓による問題が深刻になっています。貧困や紛争など様々な要因で食糧が得られず、栄養不良などを起こしている人がたくさんいます。その一方で、本来食べることができたはずの食品が廃棄される食品ロスの問題が起きています。なんと世界で生産されている食糧の三分の一は廃棄されているそうです。

日本のフードロスは世界でワースト六位、アジアではワースト一位だそうです。

僕はこの「青年の主張」に参加するまで、給食の食べ残しに対するもったいないという気持ちは、すごく狭い世界でのもったいないという気持ちだということに気づきました。世界に目を広げると、給食の食べ残しがもったいないと思うだけでなく、何とかしなければいけない！と思うようになりました。今思えば、僕が今までもったいないと思ったものは、自分の好きなおかずが残されているのを見たときです。白米が残っているのを見て、もったいない！と思ったことはありませんでした。給食でデザートが余ると、みんなもったいないと思いますよね。実際に一本の「ジョア」をめぐって、いつも十人以上でジャンケンをします。僕たちが全く罪悪感なしに捨てている給食の白米や嫌いなおかずは、貧困地域で苦しむ人達にとっては「ジョア」なのではないでしょうか。そう思うと、僕たちは一体どれだけもったいないことをしているんだと思いませんか？海の向こうにはごはん一粒さえ食べられない人がいるのに。

なぜ食品ロスが減らないのでしょうか。僕はこう思います。家でも給食でも、食べられなかったら、何の疑問も抵抗もなく捨てています。小学校の給食のときから、食べられなかったら残すということが当たり前になっているのです。まだ食べられる物を捨てることに罪悪感を感じないまま大人になった人達で作られた社会で食品ロスが減る訳がないでしょ。

世界の食品ロスを減らすために僕たちが今からできることがあります。それは給食を残さないためにはどうすればいいかを考え、行動することです。まずはクラス単位で給食の食品ロスを０にすることを目標にしませんか。クラスのみんなで知恵を出し合い、工夫すれば、食品ロスは絶対に減らせるはずです。クラス単位で食品ロスが０になれば、それはやがて学校単位で食品ロスが０になるでしょう。それはやがて…。僕の主張を聞いて、給食の食べ残しが０になるクラスが一つでも増えれば嬉しいです。ご清聴ありがとうございました。

奨励賞

優しさにあふれる世界

板橋区立志村第四中学校　三年
山上珠奈（やまがみみな）

皆さんは「オメラスから歩み去る人々」をご存じだろうか。それはこんな話だ。

とある遠い場所に、オメラスという美しい街があった。そこでは誰もが幸せに暮らし、毎日が平和と幸福に満ちた「楽園」のような世界が広がっている。しかしこの街には、たった一つ、「楽園」とはかけ離れた部分がある。オメラスのどこかにある、冷たく薄暗い牢獄のような部屋の中に、ある一人の子供がいる。その子はまともに食事を与えられず痩せ細り、ほとんど口を利かず、男の子か女の子かも分からない程に変わり果てた姿をしている。そして、オメラスの人々はその子の存在を知っている。しかし誰一人として、その子を助けようとはしない。何故なら、その子が不幸でいることで、街と人々の幸せが保たれているからなのだ。街の人々はとある人物と、そのような契約を交わしていたのだ。ただ、人々の中にはその事実に耐えきれず、人知れず姿を消す者たちがいる。オメラスを出た先に待ち受けるのは、一面に広がる荒野のみだが、それでも彼等は確かな足取りで、静かに、オメラスから歩み去っていくのだった。

これはアメリカの小説家、アーシュラ・K・ル＝グウィンの短編集「風の十二方位」に収録された物語だ。私はこの話を小学生の頃たまたま耳にしたのだが、その時受けた衝撃は、今でも鮮烈に記憶に残っている。

近年、日本ではネットによる誹謗中傷が問題となっている。「ネットいじめを苦に自殺」といったニュースも後を絶たない。

そんな今の日本は、オメラスと相通じるものがあると私は思う。

オメラスの人々は、自分たちの幸せの為に子供の不幸を見て見ぬ振りをしたが、それは今の私たちにも言えることだ。日々蓄積されるストレスや怒り、やり場のない苛立ちを感じた時、ネットという自由で安全な世界へ逃れ、ため込んでいたものを吐き出している人も多いのではないだろうか。著名な人物や自身の知り合い、時には顔も名前も知らない赤の他人に、汚い言葉や悪意をぶつけて鬱憤を晴らしてはいないだろうか。そんなことをしたところで、現実は変わらない。自分が幸せになれる訳でもなければ、誰かが幸せになれる訳でもない。むしろそれが、同じような悪意を生み、その悪意がまた新たな悪意となり、負の連鎖を引き起こす。何の解決にもならないどころか、余計に陰惨な状況を生み出してしまうのだ。

勿論、人が悪意を抱いてしまうことは当然だ。そしてその感情を押し殺し続ければ、いつかはパンクしてしまう。ネットという便利な隠れ蓑があるのを良いことに、自分の悪意を他人にぶつけるという考えに至ってしまうのも理解できる。しかし、そこで踏み止まらなければ、負の連鎖は断ち切れない。

人間に最もパワーを与えるのは、恐らく怒りや憎しみ等の負の感情だ。だが、必ずしも負の感情が悪意を生むとは限らない。その人次第で、それは天使にも悪魔にもなり得る。例えば、仕事や人間関係で誰かに対して悪意を抱いた時、負の感情をコントロール出来ない人は、その相手を嫌って傷付けたり、物や人に当たったり、ネットに逃げ場を求めたりする。反対に、怒りを抑え、正しいエネルギーに変えられる人は、その怒りをパワーに変えて、より一層仕事に励んだり、一旦感情をリセットして、自分とその相手を見つめ直したりすることができる。負の感情をどう捉えるか、たったそれだけの違いで、人はここまで生き方が変わってくるのだ。

オメラスは街だった。街を嫌った人々は、他に救いを求めることが出来た。しかし、もしもこのオメラスが世界だったとしたら、その時人々は何に救いを求めれば良いのだろうか。「見えない悪意」にあふれた世界から、どう逃れれば良いのだろうか。

そんな時は、逃げるのではなく、向き合うことが大切なのではないだろうか。オメラスから歩み去るのではなく、オメラスの現実と向き合い、「見えない悪意」に立ち向かう。上辺だけの幸せではなく、人々の心が幸せで満たされるよう、全員で手を取り合って生きていく。そんな、「優しさ」にあふれる世界を実現することが、今の私たちにとって、一番の希望なのではないだろうか。

奨励賞

価値観

板橋区立志村第四中学校　三年
山本千紗

この世の中に、自分の価値観が正しいと思っている人間はどれほどいるのだろうか。おそらく大勢いることだろう。固定概念を自分の力で変えられない私たちだから、こんなにも混乱し、対立し、傷つけ合うことばかりする。例えば、どうして人に向かって死を促すような言葉を平気で言うことができるものか。どうして自ら命を絶つ少年・少女が存在してしまうことになっているのか。それは、社会の〝命〟に対する価値観がある意味一致してしまっているからではないのか。

私が毎日通う学校には様々な人と様々な関わり方をしている人が大勢いる。協調性やコミュニケーション能力を養うのを目的としたこの場所で耳を疑う発言が聴こえる。軽々しく友達・仲間に向かって死を提示するようなことを言うのだ。しかし発する側も受ける側も彼らは遊び程度の認識でいる。少しちょっかいを出されたから冗談を交えて言う。自分が気に入らないことをされたからストレスをぶつけるように発する。受けた方は嫌がっていることを察したり、面白がったりして何の嫌悪感もなく気にしない。こんなささいなことに重い言葉を遣う会話・コミュニケーションは〝普通〟なのか？彼らにとっては〝普通〟だろう。死に関することを重く受け止めていないから。私も相手に意地悪を言った際、冗談として言われたことがある。最も驚いたのが、相手が平然とまた元の会話に戻っていたことだ。初めてそのようなことを言われ私は傷ついたが彼は三十秒も経たぬうちに忘れていただろう。

この言葉を何度も浴びせられ、徐々に内容がより重いものになることで、世間には自殺をしてしまう少年・少女が存在してしまう。そして、彼らがこの世から姿を消した時にやっと社会が悲しみ、悔い、対策しようとし始める。何かが起きないと動かない。動けない。たった一つだけれど何よりも大切な命を救うことができたはずだろう。なぜ起こってから動くのだ。だから私は、世間はずるいと思う。そして改善できていないではないか。また一人少年がわざわざ銃を手に入れ自らを撃った。今までどれほど自殺した人間がいるかわかっているはずであるのに。メディアはそれを報道し全国に伝えるが、新しく大きなニュースが入ってきた途端、瞬く間に自殺の報道は人々の記憶から消えていく。元から口だけで、一人の少年の命なんて誰も気にかけないのだ。

なぜこのような社会ができてしまったのか。

新型コロナウイルスが流行している中、多くの命が亡くなってしまった。「死者何人」と報道されても、政府だけでなく世界が命を落とした彼らに見向きもせず、経済優先だとか、集団免疫だとか、デモだとか、差別だとか、人間が亡くなっては元も子もないし、どうしてそんなに呑気でいられるのか？未来が待っていたはずの彼らの人生はどうでもいいのか。それはおそらく、自分が命の限界を感じていないからだろう。他人が死ぬことは自分に関係なく、自分の目の前にある自分がやりたいことだけを見ているからだ。もし自分が何かの理由で限界を感じたり、大切な人が限界を感じたら、他人事ではなくなるだろう。だから、人間は何かが起こらないと行動できない。

私は想像するだけでいいと思う。自分や相手が発した「死ね」という言葉は恐ろしいということに気付く。自分、大切な人が命を失ったらどう思うか？それを受け流す社会に対して何も思わなくなる訳がない。私は大好きだった曾祖母の死から身近に「死」はあることを知り、「命」について考えが深くなった。こうして少しでも同じ社会に生きる仲間を想ったり経験をすることで勝手に正しいと思っていた「価値観」は変わる。私の同級生らの「死ね」と言う〝普通〟も変えられる。

固定概念を変えることで互いをより分かち合うことができると思う。どんなに自分と考えが違う人でも、私たちは同じ人類であり、同じ大地に暮らす仲間である。たとえ意見のすれ違い、ぶつかり合いがあっても、大切な〝仲間〟であり、命と時間は一度放してしまえば二度と取り返すことはできない。「死にたい」なんて安易に言ってはいけない。人間は言葉で人を殺せるようになってしまった。このような社会を改善するためにも、全世界の人、未来の自分へ訴えたいこととして、「今」という時間を大切に生き、最後まで最大の宝物であるその命についてよく考え、握りしめていてほしい。

奨励賞

自分の気持ちを伝えよう

荒川区立第七中学校　二年
湯澤（ゆざわ）希心（のぞみ）

私は、自分の気持ちを我慢してしまうところがあります。本当は嫌でも嫌と言えずに、笑顔でごまかしてしまいます。それが優しさだと思っていたのです。

小学校の時に仲良しだった友達とは中学校が別になってしまい、離れ離れになってしまいました。新しい友達を作ろうとしていました。クラスの友達に気を遣い過ぎていました。いつも笑顔で困っている人がいると手助けをしていました。その内、クラスの友達から「優しいね。」と声をかけてもらえて、私はうれしくなりました。もっともっと気を遣うようになっていました。学校から帰ると、一気に疲れがでてきました。宿題も何もできなくなってそのまま寝てしまう日もありました。そんな私の姿を見て、「無理しなくていいんだよ。頑張り過ぎないでね。」と母が心配してくれました。でも、その時の私は無理をしているとは思っていなかったのです。

でもある日、我慢していた感情が抑えきれなくなり、爆発してしまいました。初めてお母さんに手を出してしまいました。その時の後悔は一生忘れられないです。

ある時、中学で友達になった子が、今まで私が大切にしていた物を欲しがってきました。「かわいいな～。欲しいな～。」と言われると「ダメ」という言葉が出てきません。気が付けば「いいよ。」と言っていました。「本当は大切なのにな…」と辛い気持ちになりました。

それが何度も続くようになりました。友人は、何でも欲しがればもらえると思ってしまった様で、要求がどんどん増えていきました。気が付くと、友達との関係が変な関係になっていました。私は、友人にとって、何でも言うことを聞く都合の良い人になっていたのです。友人も私が何でも言うことを聞くため、わがままになってしまったのです。

私が友人の言いなりになることで家族にも迷惑をかけていました。家の門限が五時半までなのに、六時の門限だと友人に合わせて、門限を破っていました。友人がお昼ご飯を食べに行こうというと、家族の約束があっても約束を破って友人とお昼ご飯を食べに出かけていました。断ることで嫌われてしまうことを怖がっていたのです。ある日、母から「友達なら嫌なことは嫌と言わないといけない。断って仲が悪くなるのならそれは本当の友達ではないよ。」と言われました。でも、私はその言葉を理解できていませんでした。

ある日、友人が私のペンを盗んだところを見てしまいました。私の持っている物は自分の物だと勘違いしている友人を見て、以前はこんなことする人ではなかったと気が付きました。私が優しさだと思って接してことは、優しさではなかったと気が付きました。母が心配してくれた言葉が胸に響きました。

優しさとは、相手の気持ちを聞いてあげたり、合わせたりすることではない。正しいことを教えてあげることなのだと気が付きました。ダメなことはダメだと伝えないと、自分自身が潰れてしまうだけでなく、相手もダメになってしまうことがわかりました。

相手を思いやる優しさは必要です。でも、自分が自分らしくあるためには、自分の気持ちを伝えることが大切です。自分の思いを伝えて、相手の思いを知る。それが分かり合えるということだと思います。友達とわかり合いたかったら、自分の思いを伝えることです。人に思いを伝えるということは、とても勇気がいることです。でも、その勇気を出して自分の気持ちを伝えられるように、私はなりたいと思います。

奨励賞

海を守る

東京都立桜修館中等教育学校　一年
柳葉美晴（りゅうばみはる）

皆さんは、「海洋ごみ」というものを知っていますか。その名の通り、海に漂っているごみのことです。私がその存在を知ったのは、まだ小学生だった頃でした。

ある日、砂浜に打ち上げられて死んでしまったクジラのニュースを見ました。死んでしまったクジラの体の中から、大量のビニール袋が見つかったというのです。私はとてもショックを受けました。

このニュースがきっかけで海洋ごみに興味を持つようになった私は、本やインターネットを活用して、さらに詳しくこのことを調べるようになりました。すると、クジラだけではなく、他にもたくさんの生き物が海洋ごみに苦しめられていることや、人間が捨てたものが海洋ごみになっていることなどがわかったのです。いつしか私は、この現状をどうにか変えていかなければならない、という考えを持つようになりました。そして、家族にこのことを伝えて決めたのが、海の清掃ボランティアへの参加でした。

二〇一九年四月、私は家族と一緒に、茅ケ崎ヘッドランド海岸を訪れました。現地には百人ぐらいの人が集まっていました。私と同年代の小学生も数人いましたが、大学生ぐらいの方々が一番多かったです。

このボランティア活動で、私は再び衝撃を受けました。砂浜に、無数のマイクロプラスチックが落ちていたからです。マイクロプラスチックというのは、小さなプラスチックのかけらのことで、海洋ごみが細かく砕けることによってできます。このマイクロプラスチックが生態系に悪影響を与えるということは知っていましたが、まさかこんなに落ちているとは思いもよりませんでした。私は砂浜を歩き回り、たくさんのごみを拾いました。その中には、植木鉢などの大きなものも少なくありませんでした。あめ玉のパッケージなど、私たちの身近にあるものまでがたくさん砂浜に捨てられていて、驚いたのを今でも鮮明に覚えています。何時間も清掃を続けて足が痛くなりましたが、ボランティア活動が終わって、パンパンにふくれたごみ袋を見ると、自分は海の環境を良くすることに貢献できたのだ、という達成感を得ることができました。

私がこのボランティア活動を通して学んだこと。それは、「海と人はつながっている。」ということです。海洋ごみを出しているのは人間です。そして、その人間が、海の生態系を悪化させ、生き物たちを苦しめているのです。私たちは、この事実から逃げてはいけないのだと思います。

子どもも例外ではありません。道に捨てた小さなごみが海まで流れ着き、海洋ごみとなってしまうこともあります。「面倒くさいから」「小さいごみだし、大丈夫」という気のゆるみが、世界全体の環境を悪化させることにつながっているかもしれないのです。

私は、この問題を少しでも解決に近づけるために、現在の海に関しての問題点や、自分自身の考えをたくさんの人に伝えていきたいと思っています。そして、より多くの方々に環境について興味を持ってもらい、行動に移してもらいたいのです。また、マイバックを使ったり、環境にやさしい商品を買ったりして、マイクロプラスチックを減らす努力をしていきたいです。

海は人とつながっています。それは、私たちの生活と直結していると言っても良いでしょう。一人一人のささやかな、しかし大切な取り組みは、海を守ることにつながるのです。私たちは、このことを心に刻んで、行動を起こしていくべきだと、私は考えます。

奨励賞

他人事を自分事に

品川区立荏原第一中学校　二年
若林詩桜（わかばやしおん）

部活の卓球の試合の日に、私の祖父がお風呂で倒れました。一生懸命に取り組んだことを伝えることができず、この日を境に、大好きな祖父に会うことが難しくなりました。祖父は私にいろいろなことを教えてくれました。例えば、囲碁です。私は、祖父に会ったらいつも囲碁をしていました。祖父はとても強く、いつも負けてばかりでした。低学年の頃は、全く歯が立ちませんでした。そんな祖父にコツなどを教えてもらっているうちに、互角に戦えるようになりました。祖父はいつも元気に笑っていました。だから、祖父が倒れたということを聞いたときには絶対にそんなことがあるはずがない、と思いました。

母によると、祖父は脳の血管が破れて出血してしまったそうです。この病気は、高血圧症や動脈硬化症のある人に、過労や精神興奮、入浴、用便などが誘因となっておこるものです。部位によって、症状が異なりますが、多くは回復後も半身麻痺や言語障害などが残ります。やはり、祖父にも左側に麻痺と言語障害が残り、改善するためのリハビリが始まりました。いつも前向きな祖父は家族と一緒に過ごしたいという目標を持ち、毎日辛いリハビリに取り組みました。だんだんできることが増えるようになりましたが、元気だった状態には戻りません。食事の面や家の造りもバリアフリーではないため、施設に入居することになりました。祖父は施設で、

「家に帰って、家族と一緒に過ごしたい。」

と、話していました。病院のベッドから施設のベッドへと変わっただけだったため、祖父の願いとは違っていました。

祖父は、納得の上でまた別の施設を選び入居しました。しかし、新しい環境は祖父にとって困難なようで、家族の携帯電話は、常に鳴っていました。そのため、精神興奮が続き、脳出血を再度発症してしまいました。

今回は、新型コロナウイルスの影響で病院の受け入れも難しく、

「ご家族で病院を探してください。」

と、入院を断られてしまいました。どうにか受け入れ先の病院が見つかり、無事、手術もできました。しかし、新型コロナウイルスのため、面会は一切断られ、祖父の、「家族と一緒に過ごしたい」という希望は遠のくばかりでした。

ニュースでは、「医療崩壊を防ぐ為、不要不急の外出は控えましょう」と呼び掛けていますが、経済崩壊との狭間で現実に向き合わなければならない人もいます。例えば、新型コロナウイルスが蔓延する前から、自転車操業で暮らしている人は店を休業したら、生活がままならなくなってしまう可能性があります。そして、医療崩壊へのカウントダウンも始まっています。やはり、一番大切なのは、今も苦しんでいる患者さんと医療従事者の方々の命だと思います。祖父を通じて、ニュースからだけの情報ではなく、実際に患者の受け入れを断る病院があることを目の当たりにしました。

祖父が倒れた日は私にとって意義深い一日の始まりでした。なぜなら、予想以上に世の中が崩壊している事実を知り、衝撃的だった一方で、何事も当事者意識によって現状を明確にできたからです。何のために家に居るのか、一方的にニュースで言われただけでは気が付きませんでした。祖父の命は、どんなものにも変えられません。今、私には何ができるのでしょうか。それは、「私には関係ない」と身勝手な行動をしないこと「重い槍」の武器を振り回さず「思いやり」をもって行動することだと思います。

また、新聞やニュース番組をながら見するのではなく、積極的に捉え、無関心を少しずつ無くしたいです。「人の苦楽は壁一重」と言いますが、何事も我が事として考えたいです。そのために、今まであまり関心のなかった政治の問題にも向き合い、ただ見たり聞いたりするだけではなく、自分の考えをもち、その考えを家族や友達にも発信していき、様々な視点で話し合いたいです。

これからは、「他人事を自分事に」していき、他の人の痛みも喜びも全て分かち合える、そんな人になりたいです。

審査員長講評

十文字学園女子大学教授

冨山哲也

本日発表された主張について、審査員五名を代表して私から講評を述べさせていただきます。

まずは本当に難しい審査でした。発表をお聞きいただいた皆さんが感じている通り、どの発表も素晴らしく、この中から賞を決めるということは大変困難を極めました。

その中で、いくつかお伝えしたいことがありますので、お話ししたいと思います。

作文の審査と本日の発表の審査の二つに分けてお話ししたいと思います。

まず、作文の審査ですが、大変水準が高い内容であったと思います。

特に注目したいのは、十人の生徒さんが全員違うテーマだったことです。それはとても素晴らしいことだと思います。今日集まった中学生の皆さんの関心の幅が広くて、世の中のことについて色々な部分に着目し、色々な角度で見ていることがよく分かり、大変刺激になりました。

さらに、取り上げられた課題がどれも世代を超えた現代的な課題でした。大人もなかなか解決策を見出せずに困っている中で、中学生の皆さんがしっかり問題の本質を捉えているだけでなく、「私だったらこうしたい。」という決意や、「みんなにはこうしてもらいたい。」という主張が明確に盛り込まれており、強い感銘を受けました。単に主張するだけでなく、その考えに至った経験や自分が調べたことが織り込まれて、深い内容になっているものが多く見られました。

次に、発表についてお話ししたいと思います。

発表の仕方には少し個性がありました。力強く訴えかけるトーンで話された方もいましたし、ある意味淡々とした形で話をされた方もいました。それぞれ効果があったと思います。どのような方法であれ、自分の考えていることを聴衆に分かってもらいたい、伝えたいという皆さん一人一人の思いが伝わり、途中でメモを取ることも忘れるくらい引き込まれました。それは、皆さん一人一人が本当によく考え、そしてご家族の方、学校の先生方の色々なアドバイスを受けながらよく練習された成果だろうと思います。

私たちが頭を悩ませたところは、「主張する」部分と「経験を伝える」部分の違いについてです。

経験を伝える部分については、冷静に語ってもらった方が、どんな経験をしどんな感想をもったかということが、聞き手に伝わりやすいと思います。一方で、自分の考えや提言を伝える部分については、力強く語ってもらった方が印象が強くなります。俗な言い方をすれば、メリハリとかバランスといったらいいでしょうか、そういうところが評価をする上で一つのカギになったと思います。

内容と関連してもう一つ触れると、やはり一つの経験から感じたことを膨らましていってほしいと思います。そのために必要なことは、「対話」だと思います。例えば、おうちの人と話をしたり友達と話をしたりするということです。

また、「先人」――つまり先に生きた人との対話も重要です。先人との対話といえば、本を読むということだと思います。何か大きな課題を感じたとき、同じことで悩んできた、苦しんできた先人がたくさんいることに気付いてほしいと思います。

そういうものを、本を読んで知る。

あるいは最先端の内容について本を読んで知る。

こうしたことを通して、また自分の考えが変わっていく。その考えの広がりや深まりが文章にあらわれてくると、また一層説得力が増すのではないかと感じました。

いずれにしても、今年は少し特別な環境で行われた中学生の主張東京都大会だったと思います。しかし、そんな中でも中学生の皆さんが世の中のことについて正面から取り組んで、力強く発信していることを大変頼もしく思いました。また、大人の一人として、そのことに刺激を受けて、私もこれから果敢に物事にぶつかっていきたいと感じさせていただけるような発表でした。

皆さんの発表に感謝しつつ、講評といたします。

本日はありがとうございました。

令和二年度「中学生の主張東京都大会」の概要

○　日　　時　　令和二年九月十三日（日曜日）午後二時から午後四時三十分まで
○　場　　所　　東京都庁第一本庁舎大会議場
○　主　　催　　東京都

開　　会
一　あいさつ　　東京都生活文化局都民生活部長　　馬神　　祥子
二　中学生の主張　　十名
―休憩（審査）―
三　表彰式
（一）審査結果発表　　審査員長　　冨山　　哲也
（二）表彰状贈呈
閉　　会

○　審　査　員
冨山　哲也　（審査員長）十文字学園女子大学教授
石黒　　圭　人間文化研究機構国立国語研究所教授
井門　明洋　東京都公立中学校ＰＴＡ協議会会長
中嶋　富美代　東京都教育庁指導部義務教育指導課長
馬神　祥子　東京都生活文化局都民生活部長

○　審査基準
（一）論旨・内容について
ア　中学生らしい新鮮な主張であるか。
イ　個人の感想や体験にとどまらず、一般性・社会性があるか。
ウ　提案や提言を実現・実践する意欲が感じられるか。
エ　論旨が一貫し、構成がしっかりしているか。
オ　表現が適切であるか。

（二）論調・態度について
カ　声、言葉は明瞭で聞きやすいか。
キ　話しぶりに熱意と迫力があるか。
ク　主張の内容が、聴衆に共感と感動を与えているか。
ケ　聴衆をよく見て、落ち着いて話したか。

【参考】令和２年度　中学生の主張東京都大会　募集概要

１　応募資格

東京都内に在住または在学の中学生及びそれに相応する学籍又は年齢にあるもの。

（令和２年４月１日現在）

２　テ ー マ

⑴　社会や世界に向けての意見、未来への希望や夢、提案など。

⑵　家庭、学校生活、社会（地域活動）及び身の回りや友達との関わりなど。

⑶　テレビや新聞等で報道されている社会の様々な出来事に対する意見や感想、提言など。

上記のような内容で、心からの思い、考えたことや感銘を受けたことなどを、自由でユニークな飾り気のない言葉でまとめたもの。1,400 字から 1,800 字までの字数で４枚ないし５枚の原稿用紙（400 字詰め）に書かれた、縦書きの作文とする。

３　締　　切

令和２年７月１５日（水曜日）

４　審査及び表彰

主催者において、大会の前に中学生の主張東京都大会発表者（出場者）10 名及び奨励賞 10 名を選考し、８月中に在籍校に結果を通知する。大会当日は発表者 10 名が、応募した原稿に基づいて５分程度の発表を行い、審査員の協議で知事賞（１名）、東京都教育委員会賞（２名）、優良賞（７名）を選考した後、表彰を行う。

５　そ の 他

⑴　知事賞受賞者を、独立行政法人国立青少年教育振興機構が主催する「第 42 回　少年の主張　全国大会～わたしの主張 2020 ～」の出場候補者として推薦する。

⑵　応募者全員に、参加賞として記念品を贈呈する。

⑶　受賞作品を発表文集にまとめ、学校等へ配布する。

⑷　受賞者の写真、氏名、学校名、学年及び作品名を、東京都のホームページと発表文集に掲載する。

応　募　状　況

1　今年度の応募状況

（単位：人、校）

応募者数				応募校数
1年生	2年生	3年生	計	
1,240	2,637	2,605	6,482	65

2　過去の応募状況

（単位：人、校）

年度	応募者数	応募校数	年度	応募者数	応募校数
昭和54	219	-	12	639	42
55	184	-	13	797	41
56	265	37	14	562	37
57	454	40	15	736	48
58	142	27	16	1,961	60
59	169	39	17	1,552	58
60	230	40	18	2,230	84
61	289	58	19	1,919	86
62	509	79	20	2,276	79
63	527	80	21	4,105	105
平成元	742	102	22	3,153	98
2	326	70	23	1,864	77
3	355	67	24	3,316	93
4	472	69	25	3,739	72
5	385	36	26	8,446	97
6	280	53	27	9,983	95
7	259	48	28	8,620	95
8	230	40	29	7,781	70
9	500	58	30	6,878	62
10	739	45	令和元	5,784	52
11	491	37			

過去の入賞者（直近３年間）

平成29年度（第39回）　平成29年9月2日・東京都庁大会議場

賞	作品名	学校・学年	氏名
知事賞	私にできること	東京都立桜修館中等教育学校・2年	柴田　葉
東京都教育委員会賞	気持ちを伝える大切さ	葛飾区立本田中学校・1年	飯沼　凛
	国境を越えた絆を	東京都立大泉高等学校附属中学校・1年	黒澤　珠月
会長賞	言葉のすばらしさ	東京学芸大学附属小金井中学校・2年	大川　彩希
	いじめを減らすためには	立正大学付属立正中学校・3年	杉野　太一
	本当の優しい心	立川市立立川第二中学校・2年	常盤　奏
	いつも感謝の気持ちを	武蔵野女子学院中学校・3年	廣瀬　加奈
	祖父からのメッセージ	東京学芸大学附属小金井中学校・2年	宮﨑　秋
	努力は格好いい	東京都立立川国際中等教育学校・1年	村岡　菜々
	便利さの檻	東京都立立川国際中等教育学校・1年	渡辺　結心

平成30年度（第40回）　平成30年9月9日・東京都庁大会議場

賞	作品名	学校・学年	氏名
知事賞	「教育」を手に切り拓け	筑波大学附属中学校・2年	國井結月花
東京都教育委員会賞	これからの社会で生きるために	台東区立忍岡中学校・3年	大谷　起也
	自己主張は悪いこと？	東京都立大泉高等学校附属中学校・2年	谷本　華奈
優良賞	みえないカタチ	立正大学付属立正中学校・3年	赤松　愛実
	意思よりも道を	立正大学付属立正中学校・3年	坪　琴美
	個性の輝き	國學院大學久我山中学校・3年	池田　倫
	増やそう、リアルの友達	東京都立大泉高等学校附属中学校・2年	岩田　佳晃
	トータルコミュニケーション	立川市立立川第二中学校・3年	野村　未恭
	情報が錯綜する世界	千代田区立九段中等教育学校・3年	藤田　実佑
	初めての外国の友達	工学院大学附属中学校・3年	丸山　夏未

令和元年度（第41回）　令和元年9月8日・東京都議会議事堂都民ホール

賞	作品名	学校・学年	氏名
知事賞	心の扉	筑波大学附属視覚特別支援学校（中学部）・1年	藤田　大悟
東京都教育委員会賞	尊い命は繋がっている	立川市立立川第七中学校・3年	張替　望恵
	国際人とは	台東区立忍岡中学校・3年	本間　樹音
優良賞	心のかべをとりはらおう	東京都立大泉高等学校附属中学校・3年	倉島　菜帆
	スマホに使われない	東京都立大泉高等学校附属中学校・3年	瀧澤　結
	安全な社会作りのために	世田谷区立芦花中学校・2年	津留　歩花
	「黄色い四つ葉のクローバー」	國學院大學久我山中学校・3年	不破　萌瑛
	本当の最後のスリッパ	國學院大學久我山中学校・3年	前田　華果
	私達にできること	稲城市立稲城第五中学校・2年	皆川　桜
	僕達はなぜ学校に行くのか	葛飾区立立石中学校・1年	栁川　天我

登録番号（2）20

令和２年 12 月発行

令和２年度　中学生の主張東京都大会　発表文集

編集・発行／東京都生活文化局都民生活部地域活動推進課
〒 163-8001　東京都新宿区西新宿二丁目８番１号
都庁第一本庁舎 19 階南側
電話（03）5388-3098
印刷／正和商事株式会社
〒 161-0032　東京都新宿区中落合一丁目６番８号
電話（03）3952-2154

本事業は独立行政法人国立青少年教育振興機構より委託を受けて実施しております。

R70
古紙パルプ配合率70%再生紙を使用しています
VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。