

「おかやま教育の日」関連事業

# あなたのひと言 ビタミンG

～GENKIをもらった体験談～

## 優 秀 作 品 集

家族、友達、先生、同僚など、いろいろな人から励まされたり、  
勇気づけられたりした「心に残った あのひと言」

岡山県教育委員会

## は じ め に

本県では、県民の方々に教育に対する認識を深めていただき、学校・家庭・地域社会が一体となって青少年を健やかにはぐくむ環境を築いていくことが重要であることから、11月1日を「おかやま教育の日」、さらにその日からの1週間を「おかやま教育週間」とする条例を、平成13年、全国に先駆けて制定したところです。

さて、制定2年目の本年度は、「おかやま教育の日」関連事業のひとつとして「あなたのひと言 ビタミンG」～GENKIをもらった体験談として、家族や友達、家庭、先生、また、同僚、先輩等、いろいろな人から勇気づけられたり、励まされたりしたことなどにより、自信がついた、人生が変わったなどの元気をもらった体験談を募集しました。その結果、小学生の方から340点、中学生の方から1,236点、高校生の方から93点、そして一般の方から48点の合計1,717点もの多くの応募をいただきました。

厳正な審査の結果、小学生の部として津山市立向陽小学校第6学年 竹田 真理恵さん、中学生の部として、倉敷市立西中学校第3学年 木下 愛さん、高校生の部として、県立高梁工業高校第2学年、難波 忠さん、一般の部として、山陽町の高原 泉さんの4人の作品を最優秀、さらに20人の方の作品を優秀作品として決定し、最優秀については、「おかやま教育の日フェスタ」の当日、表彰式を行いました。

県教育委員会では、21世紀の主演となるたくましい心をもった子どもたちを育成するため、様々な施策を展開しているところです。

本作品集を、こころ豊かな子どもたちの育成に有効に御活用いただくことを願っています。

平成15年1月

岡山県教育庁総務課長  
松 井 英 治

# 目次

## 《最優秀作品》

小学生の部	竹田 真理恵(津山市立向陽小学校第六学年)	1
中学生の部	木下 愛(倉敷市立西中学校第三学年)	1
高校生の部	難波 忠(県立高梁工業高等学校第二学年)	2
一般の部	高原 泉(山陽町)	2

## 《優秀作品》

### 小学生の部

岡本 まりあ(吉永町立神根小学校第六学年)	3
今吉 知子(邑久町立裳掛小学校第六学年)	3
川田 健一郎(灘崎町立灘崎小学校第六学年)	4
安藤 紘史郎(倉敷市立万寿小学校第五学年)	4
妹尾 美和(津山市立佐良山小学校第一学年)	5

### 中学生の部

太田 侑里(岡山市立福南中学校第三学年)	5
俵 野乃香(岡山市立操南中学校第一学年)	6
光岡 梨奈(長船町立長船中学校第一学年)	6
渡辺 和美(倉敷市立郷内中学校第三学年)	7
山室 優子(総社市外二箇村中学校組合立 総社西中学校第三学年)	7

### 高校生の部

平岡 佳珠(県立岡山一宮高等学校第一学年)	8
船守 香(県立岡山一宮高等学校第一学年)	8
河原 聡男(県立岡山一宮高等学校第二学年)	9
細川 実花(県立鴨方高等学校第二学年)	9
中桐 裕美(明誠学院高等学校第三学年)	

### 一般の部

片山 ひとみ(備前市)	
杉岡 恵(岡山市)	
山崎 聖子(岡山市)	
山田 寛人(岡山市)	
上野 景子(倉敷市)	

## 【小学生の部最優秀】

津山市立向陽小学校第六学年

竹田 真理恵

私は、一年生の時からずっと柔道を習っている。

四年生のころからは、けっこう、決勝戦に出られるようになった。だけど、いつも二位で、一度も一位にはなれなかった。

この前、試合があった。順調に勝ち進んで決勝戦に残れた。だけど、いつものようにまた負けた。しかも、自分でバランスをくずして、自分のミスで負けたような気がした。だから、いつもより、特別にくやしかった。

それで、柔道場のすみで泣いていた。すると、先生が近寄ってきて

「くやしいのは、一生懸命やっとなってことじゃけん。これからも、一生懸命やったら強くなるけん。」と言ってくれた。

この言葉を聞いて、今度の試合では、「絶対優勝してやる！」という気持ちで、ものすごく強まった。

## 【中学生の部最優秀】

倉敷市立西中学校第三学年

木下 愛

あれは、私がテスト週間の時に部活と勉強の両立ができず、一人で悩んでいた時のことです。とても暗い私に気づいたのでしよう、クラスのある男子が私のところへ近づき声をかけてくれました。「どしたん？元気ねえが。」私は何も答えませんでした。それなのに彼はまた、声をかけてくれました。

「何かあったん？」私は思い切ってわけを話しました。すると彼は私にこう言ったのです。

「人間、完璧にできる人なんていないよ。」私は思わず彼の目を見つめました。

「愛ちゃんは、完璧にしようとしすぎだよ。テストの前には勉強、テストが終わったら、また部活をがんばればいいじゃないか。力の入れかけんが大事だよ。」普段の彼からは、想像もできないその言葉に私は驚きを隠せませんでした。でも、そのひと言で、悩んでいた私はもういなくなりました。彼は私に大きな元気をくれたのです。ほんとうにありがとうございます。あの言葉は今でも、私の心の中でひびき続けています。

## 【高校生の部最優秀】

岡山県立高梁工業高等学校第二学年 難波 忠

あの時は本当にビックリした。

「キャプテンは忠に頼む。」と言われたからだ。

今、私はバスケットボール部のキャプテンを務めている。

以前はみんなをまとめる責任のかかるキャプテンをしたくはなかった。そんな私がキャプテンに指名されたのだ。正直その時は、嫌で断った。しかし、部員みんなの、

「忠ならできる。俺らも助ける。」

というひと言に心が動かされた。顧問の先生も

「大変だろうけど忠なら任せられると思うけえ、指名したんぞ。みんなついてきてくれる。」と行ってくださった。

みんな期待してくれているのだと思い、引き受けることにした。頼りないだろうけど、みんなの「忠ならできる。」

という自信をくれた言葉を忘れず、これから精一杯キャプテンとしてがんばっていききたい。

みんなが私を信じてくれているように、私もみんなを信じて。

## 【一般の部最優秀】

山陽町 高原 泉

「自分を見失わないようにな。」

という父は、病院のベッドにいた。子どもの頃から何度も耳にしている聞き慣れた言葉だ。

夏の終わりを惜しむかのような強烈な日差しとは裏腹

に、その時の父の声は弱々しかった。今までの生き生きとした声とは違っていた。ベッドの傍らで涙をこらえ、奥歯をグツと噛みしめていると、喉の奥がヒリヒリしてきた。

返事をするのがやっとだった。痛いほど分かっていた。残

された時間がわずかという事を、父も私も。子どもの頃はその言葉の表面しか見えず、重くてけむたがっていた。だ

けど今となっては、父が本当に言いたかった事や愛情が伝わってきて嬉しい。私にとって勇気づけてくれた言葉だ。

私は私らしく、周囲に流されることなく、自分らしく生きていく。これからもずっと。

父のひと言は、いつでも元気の源。

言葉とともに笑顔も思い出す。愛情あふれる素敵な言葉を残してくれた事に感謝している。

【小学生の部優秀】

吉永町立神根小学校第六学年 岡本 まりあ

私は、毎週一回歩行訓練に通っています。

決して楽ではありません。何度やっても、うまくいかないで、とっても疲れたり、いやになったりしてしまう時もあります。

訓練がちょっとこわいと思う時もあります。

でも、この前訓練をしていると、見知らぬお母さんから、「すごいね、がんばって。」

と言われました。

私は、びっくりして、後で私のお母さんに聞いてみると、「まりあより年上の子で最近つえで歩く練習を始めて、まりあみたいに歩けるようになったらいいなと思ってるんだって。」と教えてくれました。

私は、自分のことを目標にしてくれる人がいるので、とてもうれしかったです。これからも、負けずにがんばろうと思いました。

邑久町立裳掛小学校第六学年 今吉 知子

「もつと自分に自信をもつて……。」

これは、私を元気づけてくれたひと言です。

その他にも「ありがとう。」「うれしかったよ。」「とかを言われると自分で、

「あ、私のやった事って人の役に立っているんだ。よかった。」と思えます。自分に自信をもつことはなかなかできないと思っていた。でも、友達のひと言で私は気付いた。

「私も、あきらめてはダメ。自分にできるだけの自信をもつてがんばればいいんだ。」

と初めて自分に自信をもてた。

それからというものまちがえていても、ハキハキした正直な自分に出会えた。

友達のひと言で……。

今では、いい友達を持てる私は幸せと知っている。

あれは去年のことだった。まさかぼくがイジメにまきこまれるなんて、思いもしなかった。

物がこわされたり、なくなったり、そして一番いやだったのは、イジメっ子が二人でぼくを無視したことだ。

やがてそれは、クラス全体に広まろうとした。しかし、数人の友達が、

「大丈夫、おれたちがついてるよ。」

と、言ったひと言から、クラス全体から無視されることはなかった。

何げないひと言が、ぼくに勇気を与えてくれた。ぼくのまわりには、何人もすばらしい友達がいたんだ。

こうしてぼくは、不登校になることもなく、イジメから立ち直ることができた。ぼくにとっては、つらい体験だったけれど、本当の友達の意味が分かったような気がする。

今度は、ぼくがイジメを見付けた時、勇気を出してその友達を助けることのできる人間になりたいと思った。

ソフトボール大会は、太陽がギリギリする日に行われた。ぼくは、補欠。しかし、途中から交代した五回表に、打順が回ってきた。二死一、三塁の絶好のチャンスだ。八対一で負けている。絶対打って、一点でも返してやるぞ！しかし、その気持ちが逆に力みになったのか、ぼくはストライクを見逃してしまった。三振……。空振りでもいいから、思い切りバットを振りたかった。ぼくは、そのくやしさをおばあちゃんに電話で話した。

「今日だめだったてことはね、明日は打てるかもしれないっていう可能性いっぱいのお夢のバットになったってことなのよ。」

おばあちゃんは、やさしい声でそう言った。

そうだ、今日の失敗は、明日の楽しみに変えればいいのだ。おばあちゃん、ありがとう。

そしてその晩、ぼくが見たのは、走者一そうの大三塁打をスカッと放った夢だった。

津山市立佐良山小学校第一学年 妹尾 美和

わたしの じてんしゃには こまが ついて  
いました。

なつやすみに いえの まえの みちで  
じてんしゃに のる れんしゅうを しました。

わたしは、れんしゅうするのが いやに  
なりました。

おかあさんが

「がんばれ。」

と いました。

おとうさんが

「がんばれ。」

と いました。

おじいちゃんと おばあちゃんも、

「がんばれ。」

と いました。

わたしは、げんきが できました。

かぞくみんなに てつだって もらって  
のれるように なりました。

うれしかったです。

## 【中学生の部優秀】

岡山市立福南中学校第三学年 太田 侑里

私が元気づけられた言葉は、今は亡き祖父の言葉でした。  
当時小学四年生の私は、病気で入院していた祖父のお見舞  
いに毎日、母の自動車で行っていました。症状は悪く、私  
が「元気になって、絶対また吉備津神社行こうな。」とか、  
いろいろ言っていました。ある日、私がほとんど一日中、  
祖父の病室に居た時に、

「侑里は侑里らしくすればいい。」

と私に言ってくれました。私はその言葉がすごく嬉しくて、  
ニコニコ笑っていました。

その言葉を言ってくれた半年後、祖父は他界しました。

でも、私は泣きくずれても、祖父の言ってくれた

「侑里は侑里らしくすればいい。」

を思い出して、またあの時笑ったように、ニコニコ笑い出  
せました。悲しい場合でも、元気づけてくれる言葉は、心  
にしみるものと感じました。



私が体験したのは、今の学校に転校してくる前の学校の時、みんなが転校することを知った日のことでした。

先生が、「俵さんが転校することになりました。」

と大きな声で言われたとき、同じ班の男子が、「やったあ。これでうるせえやつがいなくなるぜえ。」と喜びながら言ったのです。

私は、落ち込んでいました。

前の学校に行くのが最後の日、トイレから教室にもどってくると机の上に手紙が置いてあったので、読んでみました。そこには、

「他の学校に行っても、今のままのおまえでいろよ。元気でな。」

と書いてありました。だれかなあと名前を見ると、昨日、私がいなくなることを喜んだ男子でした。私は、その男子の机の上にあるがとうと書いた紙を置いて、引っ越ししました。

夏休み。部活に励む私ですが、最近「部活やめたいな。」と思うようになりました。理由は、みんなと同じようにがんばって練習してきたのに、友達だけ上達していつ自分だけ上達が見られず、一人だけ置いていかれたような気がして続けられるか不安だったからです。

母に相談すると、

「でもあんたはできる子だから三年間続けてほしいな。つらい事があつたらちゃんとお母さんが支えてあげるからがんばってみ。」

と言ってくれました。すると、母の言葉がまるで魔法みたいに心の中にスーっと、入っていくようでした。私は、母に「もう一度がんばってみる。」と言ってその日の部活に行きました。

これから先、いろいろなことがあると思いますが、母の言葉を支えにがんばっていききたいと思っています。

「誰にだって、良い所と悪い所があると思う。でも、

きつとそれは悪い所の方が目につきやすいんだよね。でも私は、悪い所よりも良い所をたくさん見つけたい。」

友達の悪い所に目をつけては、自分勝手に意見を言っていた私に、隣にいたあなたは笑顔で言ったよね。その時、でたらめに動いていた私の口は止まって、自分でもビックリするほど素直に共感できた。

ビックリしたことは他にもあって、さっきまで悪口を言っていた私なのに、少しもマイナスな気持ちにはならなかったんだ。それで、そんな言葉を笑顔であっさり言ってみせたあなたがとても大きく感じたと同時に、自分の小ささと、心の狭さに気付いて、なんだかすごく恥ずかしかった。あなたは知らないでしょう？ あなたの言葉に生き方を考えさせられた事を、あなたの心の広さが、私を支えるビタミンになっている事を。

私は、中一の時に不登校を経験しました。

たくさんの友達が電話や手紙をくれて中二の始業式からはなんとか学校へ行けるようになったけれど、「約一年休んでいた。」ということが、いつも心にひっかかっています。

新しくできた友達は、みんな「気にせずにいこう」と言ってくれたけれど、中一の復習や、参加していない行事があるたびに、「みんなについていけなかったらどうしよう。」と心配でたまりませんでした。

でも、ある相談をしに、いつも助けてくれる先生のとこへ行くと、

「休んでいたことも私の財産だ。」  
と言ってくれました。その時、私は本当に勇気づけられました。

だから、私も今は、不登校だったことも大切な私の財産なんだって思えます。自分が体験したことを何かに活かせるように大切にしたいです。

【高校生の部優秀】

岡山県立岡山一宮高等学校第一学年 平岡 佳珠

県立岡山一宮高等学校第一学年 船守 香

私にはとても仲良しで『親友』と呼べる存在の友達이었다。周りからは、「二人は雰囲気も考え方も似ているね。」とよく言われた。しかし、友達と私はとても対称的な所が一つあった。それは、友達は、周りから認めてもらえていくということ。そのことが私の心を毎日苦しめた。私は何をしてもさえない……思えば思うほど苦しかった。そんなある日、友達といつものように自転車で帰っていた時、心にあつたものがふと口に出てしまった。

「歩美は認められてていいな……。」それを耳にした友達は、ニコツと笑って、

「私が今こうしていられるのは佳珠のおかげだよ。佳珠がいたから、私は変わったんだよ。」  
と笑顔で言った。初めて認められた……こんな私でも。喜びが胸から込み上げた。忘れていた笑顔を取り戻せた瞬間だった。

今は、高校が違って会えないけれど、あの時言えなかったことを言うよ！「元気と笑顔をくれてありがとう。」

期待と不安を胸に抱きながら始まった高校生活。

私は精神的にも強くなるうと思いい、陸上部に入部しました。しかし、入部前に痛めた足の痛みがなかなか消えず、満足に練習することができなく、つらい思いをする日が続きました。私は正直もう辞めたいと思いました。

でも、そんな時、陸上部の友達が、

「後悔しないようによく考えて。」  
と言いました。

『後悔』のひと言がすごく心に残りました。私は、今までにいろんな事を簡単に諦めて後悔ばかりしてきたように思います。

「今辞めちゃいけない。もう後悔はしたくない。」って思いました。そう決断したら、その友達が、

「トップレベルの選手になって、一緒にインターハイに行こう。」って言うてくれました。その人にとっては何気ない言葉だったかもしれないけれど、私はすごく嬉しかった。この言葉は私にとってものすごく元気を与えてくれました。

私が中学校二年生の時。私は、バスケットボール部に属し、副主将としてチームを引っ張り、つらい練習に耐え、支え合ってきました。そして、三年生の最後の引退試合で、惜しくも敗れましたが、学校初のベストエイトに入ることができました。試合後、達成感と脱力感で放心状態だった私に、先生が

「お疲れ様。良くがんばった。最高のプレーだった。」

ごく普通の言葉でしたが、三年間一日も練習を休まず、先生の指導のもと、汗を流し、つらい練習に耐えてきた頃を思い出し、思わず涙が止まりませんでした。

今私は、高校でハンドボールをし、中国大会出場を目指し、仲間と練習に励んでいます。

どんな場面でも先生から学んだ、技術・精神面での強さを十分活かし、最高のプレー、最高の涙をもう一度流したいです。

「努力は才能よりも勝る。」

この言葉は、親友が私にかけてくれたものです。

私は、「努力」という言葉が嫌いでした。その原因は、中学でのテストの結果にあります。いつも夜遅くまでテスト勉強に励んでいたのに、返ってくる結果はいつもボロボロ。そのうち諦め、頭の良い人は生まれもった才能と見なすようになりました。

ある日、将来の事を親友と話していて、私が、「才能さえあれば、何でもできるのに。」と、投げやりな言葉を発してしまいました。するとその子は、

「才能なんか本人の努力次第で何とでもできるの。あんたは、『才能』って言葉にしがみつすぎで、ただ、逃げているだけ。努力は才能より勝るんだから。」

と叱ってくれました。

この夏、私は自分の夢について考えました。まだ、曖昧で不安定な夢を形づくるのは、とても、難しかった。でも、努力してみても初めてわかった。それは、努力は才能よりも勝るということ。

【一般の部優秀賞】

明誠学院高等学校第三学年 中桐 裕美

備前市

片山 ひとみ

私は中学校の時、涙がでるくらい嬉しい手紙をもらいました。その手紙は私を勇気付け、励まし、元気にしてくれました。

私は中学一年生から二年生までソフトテニス部に入っていました。そして、二年生の秋には、団体戦のレギュラーにも選ばれ、県大会にも出場できました。毎日厳しい練習でしたけれども、最高の日々を送っていました。

しかし、二年生の冬頃から学校を欠席することが多くなりました。そうしたことからは、部活にも出なくなり、だんだん他の人との差も広がっていき、部活に行きにくくなっていたのです。私が学校を休んでいるとある日、一通の手紙がポストに入っていました。それは私のペアの子からで「早く部活に出てきて。」という内容でした。

「裕美がペアだから試合に勝てたり、リラックスできたり、気軽に話しかけられるんだよ。」  
など私にとって嬉しい言葉がたくさん書かれていました。だから、最後まで諦めずに続けられたと思います。

初めて、童話の原稿依頼をもらいました。二十枚。舞台は牛窓。共著の本になるとか。狂喜し、取材を始めた矢先、激しい腹痛に襲われました。大病院で、婦人科の病気と判明。思いがけない入院手術。小学生の娘二人と夫が、家事の両立に苦労しているのを知り、ベッドに横になっても気もそぞろでした。

退院後、「迷惑をかけたね」と無理を承知で動き回ったところ、今度は腸閉塞で再入院。原稿の締め切りは、どんどん迫っています。焦りと悲しみ。どん底の状態だった時、夫が、ベッドサイドで静かに言いました。

「皿洗いや食事づくりは、誰かが代わりにできるけど、きみの作品はきみにしか書けない。童話を待っている人のためにも、ぼくたちが協力するから一行でも書きなさい。」と。

家からワープロを運んでもらい、半身を起こして病院のベッドで書きました。夫の一言、今も手を合わせる気持ちでいっぱいです。

健康には自信があつた私が、二年前の夏、乳房の異変に気づき病院で受診、その場で乳がんが分かり、即手術、入院を余儀なくされた。

余りにも唐突で、心身とも打ちのめされていた時、入院中の病室に会社の同僚からお見舞いの品々と一緒に、励ましのメッセージが書かれた一枚の色紙が届けられた。その中に、記されていた

「人生は七転び八起き。負けるな、がんばれ。」との文字が、私の胸に飛び込んできた。

父親を大腸がんで、母親を私と同じ乳がんで失った彼女の心からのメッセージは、ペチャンコにしぼんでいた心に、病気に立ち向かう「勇気」という希望の空気を送り込んでくれた、忘れられない言葉である。

これから先、五年、十年と一つ一つのハードルを乗り越えていかなければならないけれども、この言葉を心の支えとして、生命ある限り生き抜いていこうと思っている。

高校一年生の夏休み、私は数人の仲間と教室にいた。黒板の数学の問題をにらみながら。「皆、もつと前へ寄れ。」その声に椅子をひきずり、少数ゆえにさすがに目をそらすこともできず耳を傾けた。

「分かった者からプリントにかかれ。」私が持ち帰った後も、最後の一人まで先生の声は聞こえていた。一人ずつ呼ばれ「ああ、早く帰りたい。」と思いつながら前に座った私に、先生は、答案を見つめていた顔を上げ、

「君は、やればできるじゃないか。」と静かに言つて手渡された。一瞬何かが頭の中に飛び込んで、次に胸の中を踊り、身体の隅々まで広がっていく浮き上がる様な感触を今でも、はつきり覚えている。

人間は生きるため、様々な栄養を必要とするが、心も同じであろうと思う。言葉であったり、笑顔であったり、人によつて異なるだろうが、私にとっては、あの夏の、平素寡黙な先生のひと言こそが、栄養を出し続けてくれるビタミンGなのだ。噛みしめると、今も静かに、確実に心を潤しながらしみてくる。

私には、大きな障害のある子どもがいる。

三十六歳にして、最初の子どもを流産したあとに生まれた第一子である。これまで仕事の上では、幾多の困難に対応してきたが、この現実を受け入れるまでには相当の時間を要した。親類縁者や職場の同僚からは、数多くの励ましなどをいただく中で、上司で当時の課長から、「この子は、こういう運命をもって生まれてきたのであり、お前ら夫婦だからこそ神様が預けられたのだ。お前らがしっかりしないでこの子はどうなるのか。」と強く叱咤激励された。

このひと言で何か気持ち吹っ切れ、この子が寝たきりになるなら、夫婦で手足となつて育ててやろうという元気がでた。

この子も今年四月に岡山養護学校に入学し、七月には満七歳の誕生日を迎えた。健常児なら毎年普通にお祝いをして通りすぎる誕生日にしても、この子にとっては、無事に生きて誕生日を迎えられる喜びは、ひとしおである。その後、幸いにも元気な男の子二人にも恵まれ、長男の誕生日を迎えるたびに今は亡き課長に心から感謝と御冥福をお祈りしつつ、生命の尊さを改めて感じている今日である。

現在、四歳と二歳の娘たちの子育て真っ最中の私。自分のことは、二の次で子ども世話に追われる毎日。ちよつとのことですぐキレてしまうこともしばしば。

先月も、「ああ、疲れた。今朝も早かったし、ちよつと昼寝でも……。」と横になったところに、二人の娘たちが突撃してきた。

「もう、いい加減にして！ たまには、休ませてよ。」と思つたその時、長女がこう言つた。

「お母さんの可愛い子どもが二人来ましたよ。」  
二人ニコニコして私にすり寄っている。そのセリフと子どもたちの笑顔で怒るところかなんだかほほえましくなつてしまつた。

ドリンク剤のように、ぐつと一気に飲み干せばすぐに元気が出てくる、というような言葉ではないけれど、しみじみと心に染みいつてしまつたのは、私が単なる親バカだからか。子どもたちのこんなひと言と笑顔で「これからもがんばろう」と励まされてしまうわけだから、ほんと親つておめでたいな、とつくづく思う。





