

【全国中学生人権作文コンテスト宮崎県大会】  
平等な未来を願って

高鍋町立高鍋東中学校 一年 日高 莉子

私は、生まれて六か月の時血液検査をして、食物アレルギーと診断された。乳製品、卵、小麦、えび、かに、たこ、いかの食物に対してアレルギー数値が高いことが分かった。そのとき私は、母乳で育てていたため、母は、これらの食物を除去して食事をしていたそうだ。三歳のとき、保育園で間違って牛乳を二口飲んでしまった時に、呼吸困難になった。それから、病院に行くような、「はっ」とするようなことが何度もあった。

食物アレルギーになると、不便なことが多い。例えば、スーパーに行ってアイスを探しても、ほとんどのアイスに乳製品が入っていて食べることができない。おかしも、だいたい同じ物しか食べることができない。食材は、いつも成分表を見て、食べられるか食べられないかチェックしないといけない。他にも、お土産をもらうときに、どれも食べることができないときに、悲しい気持ちになる。そのとき、かわいそうな目で見られるのも、つらい。

そんな中、温かい気持ちになったことがあった。それは、ショッピングモールで昼ご飯を食べようとした時のことだった。私は、食べたいものがあった、それが食べられるか不安だったので、母に聞いてもらったら、いそがしい中奥から店長さんがわざわざ来てくれて、アレルギー成分表と一緒に確認してくれた。優しく親切に対応してくれたおかげで、安心しておいしく食べることができた。食べ終わった後、食器を返却しに行くと、その店長さんが「大丈夫だった。」と声をかけてくれた。私の心が温かくなった。もしかしたらその店長さんも身近に食物アレルギーの方がいるのかなと思うくらい、私の気持ちを考えてくれたことがうれしかった。

私は、小学生になってしばらく弁当だったのだが、小学五年生で、初めて給食を食べることができるようになった。初めての給食は、カレーライスとフルーツポンチだった。おいしくて、いまでもそのときのことを覚えている。全部食べられるか不安だったけど、おいしくて、ペロりと食べることができた。みんなと同じ給食が食べられた。そのことが本当にうれしかった。それから給食が大好きになった。

学校でSDGsについて学んだ。その中でも十番「人や国の不平等をなくそう。各国内及び、各国間の不平等を是正する。」が気になった。なぜかというと、私に関係があると思っただからだ。平等とは、差別がなく、みな等しいことである。私は、この世の中でみんな等しいとは思わない。なぜなら、私のような食物アレルギーの人が少ないからって、私のような子ががまんすればいいなんて、平等じゃないと思ったからである。

「誰一人取り残さないこと」

この言葉は、SDGsの前文に書かれた言葉だ。わたしは、このような世の中になってほしいと思う。アレルギーの子でも平等に笑顔で暮らせる世の中に、こんな世の中になるためには、店長さんのような、優しい人がたくさんいると実現するのではないかと思った。

私には、一緒に遊ぶときに、私に合わせて私が食べることができるとお店を選んでくれる優しい友達がいる。私が食べたかった乳製品ぬきの料理を作ってくれる家族がいる。みんなと一緒に食べることが出来る給食を出してくださる給食の先生方、いつも給食で失敗がないように、気づかってくださる先生やクラス友達の友達、すべての人に感謝している。

大切なことは、相手を思いやり想像すること。世界中のすべての人が、平等で幸せに暮らすことのできる世界になることを願っている。

## 【全国中学生人権作文コンテスト宮崎県大会】 心の病気への理解を

延岡市立北川中学校 三年 権藤 咲帆ごんどう さきは

去年の八月のある日、母から買った白いパーカーのフードを深く深くかぶってある場所に来ていた。病院の心療内科だ。診察後、病院の先生から言われた言葉を聞いて、母は一人で泣いていた。

「うつ病と自律神経失調症ですね。」

私は驚きはしなかった。先生の目を見るのすら怖かった私からしたら、納得の診断結果だったからだ。

私は中学校に入る時、自分の夢を叶えるためにふるさとから離れた中学校を選んだ。一人でもやっていける、きつとうまくいくと思っていた。だって私は小さい頃から人の前に立つのが好きだったから。でも、それが急に恐怖に変わってしまった。学校にも行けず、どうにもならない自分が悔しくて、一人で泣くことが普通になった。誰にも相談ができなかった。保育園から小学校までずっと一緒だったふるさとの友達にさえ、病気については言えなかった。

ある日、何も知らないふるさとの友達に遊びに誘われた。友達の声に何だか安心し、「相談してみよう。」と思った。

遊んだ日、学校のこと、病気のことなど、胸に詰まっているいろんなことを勇気を出して話してみた。すると友達は、

「そんなことなら北川に帰って来なさいー!」と言ってくれた。

「じゃあ、一週間で帰って来てね。」

「席は用意しとくからね。」

このあっけらかんとした会話がすごく楽しくて、その言葉に救われて、私も「北川に帰りたいな。」と思った。家族に話してみると、家族みんな喜んでくれた。兄一人もあまり表情に出す方ではないが喜んでくれていた気がする。私が一歩踏み出すところを、家族みんな支えてくれた。

転校初日、心臓がバクバクしているのがわかる。先生から、

「呼んだら教室に入ってきてね。」

と言われた。不安が無かったと言えれば嘘になるが、声変わりをして身長が高くなった男子達に、小学校の頃から変わらなない笑顔の女子達、少し緊張しながらもどうにか明るく振る舞えた。病気について話していた友達にはいろんなところで助けてもらった。

それまでは薬が無いと眠れなかったけれど、一日一日が楽しくて、徐々に薬が無くても眠れるようになっていった。今だに人に会うのが嫌になることはある。しかし、今みたいに心から笑えるようになったのは、間違いなく家族、学校の先生方、そして友達のおかげだ。少しにぎやかすぎる時もあるが、私にはそのくらいが丁度いい。

世の中にはうつ病を「甘えや怠けだ。」と言う人もいる。しかし、私自身うつ病になってみてそう言われるのがどれだけ辛いのが分かった。私は何度も死にたいと思ったが、家族や友達がいたから最悪の事態にはならなかった。世の中には家族や友達に理解をされず自殺を選ぶ人も多くいる。それを防ぐためにも周りにいる人間が心の病気について理解し、支えていくことが大切なのだと思っ。

もし自分の身近に悩んでいたり、困っている人がいたら相談に乗ってほしい。私はどうしていいか分からず、自分がダメなのだろうかと悩み、動けずじまいた。そんな時、母に言われて病院に行ったが、話を聞いてもらえるだけで少し楽になった。心の病気の時はなかなか人の言葉を信じて動くことができない。そんな時、その人を突き離さず、その人が嫌がらない程度の距離で支えてあげてほしい。見えない心の病気を、世の中の人がもっと理解できれば命を救うこともできると思っ。

次は私の番だ。今の楽しい毎日を大切にして、心の病気で苦しむ人を支えられる自分になりたいと思っ。

【全国中学生人権作文コンテスト宮崎県大会】  
自分の意志で共感しない

都城市立祝吉中学校 三年 黒仁田 陽愛くろにた ひより

「私、何もしてないのになぁ……。」

すすり泣く彼女を抱きしめる。彼女を見て、私は強く憤りを感じた。

彼女とは、去年、初めて同じクラスになった。親しみやすく、よくしゃべる子だった。ただ、声が大きく、思ったままを口にしてしまうことも多かったため、人目に付きやすい性格でもあった。正直言うと、私自身もその言動が苦手であつたし、独りで居たいというときもあつたけれど、毎日笑顔で私に駆け寄ってくる、彼女の無邪気な姿に絆絆されていた。

彼女に対する周囲の反応は、冷たくひどいものだった。廊下を歩くだけで、からかわれたり、避けられたり……。

最初のうちは、そういった周囲の悪ふざけは無視をして、気にしていない様子だった。私とも普通に好きなゲームの話をして、楽しそうに笑っていたから、気にしていなかった。

しかし、日に日に、そのいじりは露骨になってきた。集団になって、馬鹿にするような物言いをしたり、失敗を、あざ笑ったりして、楽しんでいる姿を何度も目にした。その人たちの前を通る度に、刺さるような視線を感じ、いつも不愉快な気持ちになった。そばにいる私でさえも、たくさんの人から示される嫌悪や嘲笑が恐かつたから、彼女は、その何倍も何十倍も辛かつたと思う。そのうち、学校で彼女を見る回数が減つていった。たとえ、学校に来られたとしても、教室より保健室で過ごす時間が多かつたと思う。

ある日、四〇五人の女子たちが、保健の時間での彼女の失敗を目の前で馬鹿にし、「最悪、もう二度と一緒になりたくないわ。」

と言つたそうだ。

私はその場になかつたけれど、普段から人目に付く彼女だ。周囲の噂話ですぐ知つた。トイレに逃げたという彼女を追いかける間も、彼女を馬鹿馬鹿にしておもしろがる声は広がって、気味が悪かつた。どうして傷付いている人を前にして笑つことができるんだろうか。

トイレの中で、一人つすくまっていた彼女は、肩を震わせて泣いていた。堪えきれず私は彼女を抱きしめた。

「私、何もしてないのになぁ……。」

とつぶやく彼女を見ていると胸が押し潰されそうになり、彼女を追いつめた人たちに強い憤りを感じた。だけど、私には傷付いた彼女を、助ける術も、癒やす言葉も見つけることができず、自分の不甲斐なさを痛感した。

いじめは、いじめられる子、いじめられる子、そして、見ているだけの子に分類される。いじめは、周りの子と違う仕草や言動、身体的特徴などに対してのからかいから始まる。最初はささいなことから始まるが、それを見ているだけの子たちが笑いはやしたることにより、いじめの度合いが増していく。それが繰り返され、いじめは楽しむものから、ショーのように魅せるものへと変わっていく。自分と他の人に優劣をつけ、安心しようとする人、からかうことを楽しむ人がある限り、いじめで苦しむ人はいなくなるならないと思う。いじめを無くすこと、それは私一人では到底無理だ。けれど見ているだけの子が、そして笑いはやしたる子が少なくなれば、いじめは減っていくのではないだろうか。だから私は、見ているだけの子にできることはないかと考えてみた。

まず重要なことは、いじめられる子に共感しないことだと思つた。周囲の反応によって、いじめは、エスカレートするし、逆に止めることもできる。正しい反応をして、苦しむ人が一人でも減ってくれることを願う。また、いじめられている子の人権を尊重することも大切だ。とても勇気のあることにも感じるが簡単なことだと思つた。例えば日常の中で、いじめられている子に、鉛筆を借りるなど、何かお願いをするだけでもいい。それを皆で共有し合えることができれば周囲との関わりができて孤立させることはない。これも立派な人権の尊重だ。そして私自身も、普段から気を付けていることがある。リフレミミングというものだ。物事の視点を変えることで、善くも悪くもなるというものだ。リフレミミングを使うと長所を短所に、短所を長所に変えることができる。落ち着きがない人は、好奇心旺盛な人、優柔不断な人は、慎重で丁寧な人というように見方を変えれば長所として捉えることができる。似ている表現で、物事を前向きに考えるポジティブ思考があるが、相手を想い、そして共感するという点はリフレミミングのよさだ。

一人一人、大なり小なり違いがあるのは当たり前だ、それをからかうものとして捉えるか、その人の長所、良さだと捉えるか――。

私は、人それぞれの違いを全て理解することはできないかもしれない。しかし、その違いを、その人の個性、もしくは長所と捉え、寄り添い真剣に向き合えるようになりたい。

## その一言、誰かを傷つけていませんか

「あなたのその一言だれかの心にささっているかもしれません。」私は、この一言を聞いたとき、ドキッとしました。みなさんは、この言葉を聞いたとき、どのように思いましたか。

この話は、私が人権について、初めて考えたときの話です。私は夏休みに何度か、人権の作文を書いてきました。そんなに深く考えずに。しかし、あることをきっかけに自分なりに考え始めていくことになったのです。

それは、中学一年生の時です。私は、友達に囲まれ、学校生活が充実していて、とても幸せでした。しかし、ある時から、かげで悪口を言われたり、私がさわった物に「きたない。」と言われたりするようになったのです。

始めは、誰にも、このことについて話しませんでした。なぜなら、誰にも心配をかけたくなかったから。誰にも迷惑をかけたくなかったからです。

そんな日がつづく中、友達が私に声をかけてくれたのです。「大丈夫？」と。私は、ふっと友達に話そうと思いました。今までのことすべて。相手にとっては、迷惑かもしれないと思いましたが、自分の心が少しでも楽になるなら、と思い話してみました。

その友達は、私が一番仲良くしてもらっている二人の友達です。私が今までのすべてのことを二人に話しました。私は内心、これを話したら二人とも私のことをさけてしまうかなと少し怖い気持ちがありました。でも友達は、私にとっても勇気をくれました。「私達はあなたの味方だよ。迷惑だなんて思っていない。話してくれてありがとう。」と返ってくれました。

私は、それからというものの、とてもスッキリとした気持ちで学校に行くことができるようになりました。イヤなことやさをされたりすることも何度もありませんでしたが、いつでも二人が話を聞いてくれました。私にとって二人はヒーローでした。

ある日、その友達の中のひとりが、いじめられるようになったのです。その友達はひとりですがまんしており、苦しいという表情ひとつもみませんでした。私達は、その友達の様子がおかしいと思いついてみることにしました。勇気を出して「大丈夫？少し元気がないみたいけど。」と尋ねてみました。するとその友達は、私達にすべて話してくれました。苦しかったこと、イヤなことがあったこと、すべてうちあけてくれたのです。

私は、その友達が言っていることが自分のことのように思えました。あの苦しかったとき、その友達2人が言ってくれてうれしかったあの一言をいいました。

今は、一人、友達が転校してしまいましたが、二人で、どんな嫌なことがあっても相談し合いながらがんばっています。

このように、『いじめ』のケースはとても多く、いじめによって亡くなられた方がたくさんいらっしゃいます。私は、そんな世の中なんてイヤです。たくさんの方が、いつでも幸せでいられるようになってほしい。だからこそ、『人権』がある。

世界にも、いじめや差別が存在している。たくさんの方が苦しんでいる。また今では、「コロナ禍のため、一生けん命働いておられる医療従事者の子どもの方々がいじめられるというケースもある。たくさんの方が悩まれていると思います。だからこそ、ひとりひとりの人たちが、自分の言葉に『責任』を持って、言葉を言わないといけないと思います。

『いじめ』ということは、この世界の中でも重要な問題だと思う。だからこそ、さっき書いたように、ひとりひとりが自分の言葉に責任を持ってほしい。そう思うのです。

もう一度、言います。『あなたのその言葉誰かを傷つけていませんか。』『自分のその一言に責任を持ってください。』

傷ついた体は治せても、傷ついた心はそう簡単に治せるものではありません。あなたの大切な人のなみだを見たいですか。

『いじめ』をなくすために、どんな時でも、一度、自分がこれから言う言葉は、相手が傷つかないか、考えてください。自分にとっては何気ない一言かもしれませんが、相手にとっては、とても大きな心のダメージになるかもしれません。私は、人を泣かせる人間ではなく、人を守る人間になりたい。みなさんもそう思いませんか。