少年の主張 鏡石町大会

8月7日（土）、町図書館で第12回少年の主張町大会が開催されました。

小学生11人、中学生6人が出場し、日頃考えている夢や希望について発表しました。

当日は、120名の観衆が訪れ、子どもたちの発表を真剣に聞いていました。

最優秀賞は、佐藤雅哉さん（一小6年）、阿部晃大さん（鏡中3年）の2人が受賞しました。

また、高橋穂花さん（一小5年）、矢萩統也さん（二小6年）、滝口結菜さん（鏡中2年）、太田百香さん（鏡中3年）の4人が優秀賞を受賞しました。今月号では、最優秀賞のお二人の作品を紹介します。

プラスの言葉

第一小学校六年　佐藤 雅哉 さん

「もういやだ。やめたい。」何度も、そう思ったし、何千回も口に出してぼやいた。二年生の終わりに見学に行き、「面白そうだ。」と始めた、スポーツ少年団のミニバスケットボールは、学年が上がるにつれ練習がきつくなった。試合に出られるようになった5年の春からは、さらにつらく、練習中笑えなくなった。僕より後に入った人が上手だったことも僕の気持ちを落ち込ませた。「僕はいくらやっても上手くならない。」、「もういいや、やめようかな。」練習のたびにそう思うようになった。

でも試合に勝つのはうれしい。僕たちのチームはどんどん強くなり、県中地区大会でも優勝できるまでになった。僕も、みんなに負けないように積極的にボールを持って攻める。守るときも大きい人に負けないように、しっかり両手を広げ、腰を落としてぴったりつく。しかし、コーチには、「もっと腰を低くしろ。足を動かせ。」と言われ、「周りをよく見ろ。」と指導される。「ちゃんとやっているのに。なんで僕ばっかり…」そう思うと、悔しくて情けなくて涙が出る。泣きながらボールを追って走る。悔しい。自分のできなさにいらだつ。そして、「もうできない。」「やめたい。」と思ってしまうのだ。

僕のように、マイナスの言葉を自分で自分に言い聞かせる人は、「自己暗示」にかかっていると言えるのかもしれない。そのままずっと、自己暗示にかかっていくとどうなるのだろう。自信が無くなって、心の病気にかかってしまうかもしれない。

でも僕は、バスケットを続けている。つらい練習に頑張ってついていっている。それは仲間の言葉に教われるからだ。

「頑張れ、ファイト、どんまい、ナイスシュート」、僕にかけられるたくさんの仲間の声が、僕を勇気づける。他の人にはただのかけ声でも、僕にはこの一言一言が重く嬉しい。「もう一度頑張ろう。やってやる。」僕はそう言う、気持ちを高める言葉を「プラスの言葉」と考えている。自分ではマイナスの言葉しか言えなくても、友だちのプラスの言葉が僕にやる気を起こさせるのだ。これがプラスの言葉の不思議な力である。「自分だけつらいのではない。」、「僕だってできるはずだ。」

僕は、友だちのプラスの言葉を原動力にして自分を励まし戦っている。試合中は、応援してくれるお母さんたちの声が僕を支えてくれる。たくさんの勇気をもらう。

人はみんな、周りにいるたくさんの人のプラスの言葉に支えられて頑張っているのだろう。だから僕は、友だちが落ち込んだり、困っているとき、本気で、「頑張れ。あきらめるな」と言える。今まで何百回、何千回僕にかけられたプラスの言葉の重みを感じながら、僕もみんなのくじけそうな気持ちを助けたいと思う。僕のプラスの言葉によって頑張ろうと思う人がきっといるはずだからだ。

僕のたくさんの仲間、そして僕自身を元気にするために、プラスの言葉をどんどん使って仲間も自分も励ましていきたい。

時間の使い方

鏡石中学校三年　阿部 晃大 さん

あなたは、時間を考えながら有効に使っていますか。僕は、今まで時間の事など深く考えずにただなんとなく、その時やりたいことをして時間を使っていました。時間は目には見えず、想像しにくく、よく分らないものです。でも、時間は、このたった今、刻々と流れています。そして、とても貴重でかけがえのないものです。さらに、宇宙全体、世界全体のどんな場所でも、どんな物体・生命体にも平等に与えられているもの、それが時間です。こんな素晴らしいものを僕は、ただボォーと何も考えずに使っていたのです。

今までの生活は、たくさん時間があって、「この事はやらなくてはいけないな。」と頭では分かっていても、やろうと思うと「今は面倒くさい、後でやろう」と考え、結局頭でやろうとしていたことができず、ダラダラしていることに気づきました。こうして振り返ってみると、大切な時間を無駄にしていて、もったいなかったなぁと心の底から後悔しました。

この今までの悪い生活習慣から、時間はとても大切だと感じました。無駄な時間を勉強や筋トレにあてれば、学力や筋力をつけられて自分を高めることができます。また、時間をうまく使うことができれば、物事を早く終わらせて他の事に使うことができます。そこで、どうしたら時間を有効に使うことができるか考えてみました。

その結果、三つの事を思いつきました。

一つ目は時間設定をすることです。これは、何時から何時まで勉強をするというふうに、勉強する時間を決めるということです。「この範囲を終わらせる。」というような計画にすると、時間は関係なくなり、途中でついだらけてしまうこともあります。だから、三十分でもいいから集中して勉強する時間を決めれば勉強の能率が上がります。このために、しっかりとした時間設定した計画を立てなければなりません。

二つ目は、続けることです。毎日短時間でもいいので継続して何かをする時間を確保することが大切だと思います。例えば、毎朝十分間読書するだけで、年間数十冊の本が読めます。毎日十分間ジョギングすれば、一年間で三百キロメートル以上走れます。その際、初めから完全なものにしようとして、高すぎる難しい目標にすると、三日坊主になってしまいます。そこで、初めは、半分ぐらいまで頑張ろうという気持ちでやることにすると、目標は前より低くなり、手が届くものになります。そして、途中までくれば完全なものに近づいていくので、また頑張れます。最初の目標は低くても、毎日続けることで大きな目標が達成できます。

三つ目は、自分を追い込むことです。いつも提出日がギリギリになったり、テストの日が近づいてくると普段以上の勉強ができます。だから、自分に「この課題はいつまでに終わらせないとゲームができない。テレビが見られない。」とプレッシャーをかけて自分を追い込んでいくのです。でも、最初は、自分だけでやろうとするとなかなか出来ないので、家族に協力してもらうと良いでしょう。これで、自分の心に焦りが出てきて、テスト前のように勉強に集中して一生懸命出来るようになります。また、時間は「まだある。」と思わず、「今やる。」と思うことです。

時間は、世界中のどんなお金持ちの人も貧しい人も、僕たちにも平等に一日二十四時間与えられています。この平等な時間をどう使うかは、それぞれの人の自由です。ゴロゴロしたり遊んだりするのもよし、必死に勉強や運動に打ち込むのもいいのです。しかし、充実した時間を過ごしているのはどちらでしょうか。確かに辛くやりたくない勉強をして過ごすよりも、楽で楽しいことだけをして遊んで過ごす方がいいです。僕も好きなことだけをしていた小学校の頃は、そう考えていました。しかし、好きなことばかりできない中学校に来て考えが変わりました。好きなことをするには、やりたいことだけではダメだということ、勉強と自由なことのメリハリが大事だと分かりました。

人間の生きていられる時間は、皆ほとんど同じです。もし事故にあったり、重い病気にかかったりすれば、生きていられる時間は少なくなります。たった一度の人生だから、やりたいことだけをして、年をとった時、後悔するような時間の使い方はしたくないです。

今後、進路実現に向けて「入試」という大きな壁を突破するため、平等にある貴重な時間をメリハリをつけて、上手に、大切に使っていきたいです。

平日夜間救急病診窓口　平日の夜間に病気になったときは、休日夜間救急病診窓口（須賀川市保健センター℡76-2980）へ。
ごみは分別を　燃えるごみは、水をよく切ってから町指定のごみ袋で出してください。