

令和四年度

第三十六回 少年の主張甘楽町大会

発表者原稿

開催日 令和四年六月十七日

場所 甘楽中学校体育館

目次

僕の特性、あなたの個性	一年	荒木 皐佑	……	一
今「僕」が思うこと	一年	土筆 心愛	……	三
食事への感謝の言葉	一年	黒澤 友稀	……	五
あの時伝えたかった言葉	二年	大澤 晴空	……	七
障害	二年	大類 龍聖	……	九
本当のつながり	二年	森田 望花	……	十一
駅伝から学んだこと	三年	清水 翔和	……	十三
いつか見つける付き合い方	三年	大類 亨介	……	十六
「感情労働」から見えてきたもの	三年	町田 のはら	……	十八

僕の特性、あなたの個性

甘楽町甘楽中学校

一年 荒木 皐佑

僕はいつも家族にこう言われます。「口に出さないで心で言うって。」この心の声とは何でしょうか。僕は心の声というものがわかりません。全て口から出てしまうのです。良いことも悪いことも頭で考える前に口から出てしまいます。これは僕が持っている発達障害によるものです。発達障害とは、幼いうちから行動面や情緒面に特徴がある状態のことを指します。僕は小学六年生の時に、心理検査と知能検査を受けたところアスペルガー症候群という結果が出ました。今は自閉症スペクトラム症（ASD）と言われています。これは対人関係が苦手、こだわりが強いという特徴があります。僕はこの精神科受診により個性とは特性とは何な

のかと考えるようになりました。また、自分という人間を客観的に見る機会にもなりました。

ここで疑問に思ったのが、個性と特性の違いです。個性を辞書で調べてみると、「他とは違っている特性」と載っていました。特性とは、「特別に他と違っている性質」という意味でした。僕はこの意味から、特性と個性の違いを先天性、後天性の違いにあると考えました。それは、自分の中に元々持っているものと、生まれてからの生活環境によるものだと思います。

実際、僕は元から持っている特性によって自分の考えを話すこと、大人数での雑談やたくさんのお話をいっぺんに言われることが苦手です。しかし、僕はこの苦手なことを対策するために、少しずつ話してもらったこと、自分なりに紙にまとめてみたりするなどの工夫をしています。しかし現実には思うようにはいかず、忘れてしまったり、人とのコミュニケーションがうまくいかなかったりして、相手に不快な思いをさせてしまいます。この特性によって不快な思いをさせてしまっています。この特性によって大変なことがあります。

特性のおかげで出来ることもあります。それは、記憶する力です。記憶力は勉強において重要なので、勉強が好きになりました。また、考え過ぎてしまうことも僕の特性であり短所にもなります。しかし、一つの問題について深く考えることができることは、長所になります。障害を持っているといっても、短所にも長所にもなり、悪いことばかりではありません。例えば、勉強が得意、運動が得意といったものは、その人の個性になるのではないのでしょうか。元から持っているもの、育ってきた生活環境が違うことで考え方や感じ方は変わってきます。だから変な人と言われるのは個性か特性なのか考えてみると、個性と特性の分け方は意外に難しいと感じます。でも個性も特性も個人を構成する上で大事な要素と言えます。僕も凸凹な発達であることで、荒木皇佑という特徴を持った人間となっています。

十人十色という言葉があるように、文化や歴史が違う人が沢山います。お互いに全て分かり合うことは理想論でしかありません。しかし、少しでもその人を知

り、自分を知ってもらうことで、すれ違いや誤解を解いて分かり合うことはできるのではないのでしょうか。

僕たちは、これからの人生で様々な人たちと出会うことでしよう。その機会を大切にし、違っていることを避けていくのではなく、僕は認め合っていきたいです。僕の視野はまだ狭く、手伝いを必要としますが、少しずつでも周りを認識していくことで視野を広くしていきたいです。そして、障害ではなく「個性」と伝えられるようになりたいです。

今「僕」が思うこと

甘楽町甘楽中学校

一年 土筆 心愛

皆さんの中には、「女なのになんで『僕』って言うの？」と思った方がいるかもしれません。確かに、僕っていうのは不思議なのかもしれないね。そのように思った人に、少し聞いてもらいたいことがあります。

まず、僕がよく言われることを紹介します。それは、「なんで僕って言うの？」です。僕が、これを言われて、自分で「なんでだろう。」と考えても理由らしい理由が見つかりませんでした。だから、「僕は、僕だからだよ。」と答えています。聞いた人は、意味がよくわからなかったと思いますが、これが僕にとって最適な答え方だったと思っています。この「なんで僕って言うの？」という言葉に対して僕は「そんな僕っ

て言うことに理由っていらなくない」と少し腹が立ってしまいます。多分、僕に聞いてきた子に悪気はないと思いますし、ホントに理由が知りたい人もいますよね。ですが、僕のように自分自身の性別ではない呼び方で自分のことを呼んでいる子がいるとしたら、多分その子も理由なんてなくて「自分は自分だから」と思っているのだと思います。

次に、制服のことについて思うことです。甘楽中では、令和二年度から女子でもズボンをはけるようになりました。僕はそれを知って、すごく喜びました。ですが、周りの子には「ズボンなんてやめなよ。ださいよ。」などと言われることが多かったのです。前から、僕は周りの子から言われたら止めるとか、周りに流されやすい性格でした。だから、「中学校ではスカートでいなければいけないのか。」と思いつながらスカートをはいて過ごしていました。でも、僕はやっぱりズボンをはきたかったので、そのことを担任の先生に相談しました。そして、これからはズボンで生活していこうと思っています。まあ、周りの人から変な人と思わ

れるかもしれないと思うと怖いです。でも、僕の友達
はそれを理解してくれる子で、その子は優しく「気に
しないでいいよ。」と言ってくれます。そう言ってく
れる友達は一人大切にしたいと思います。

ところで、皆さんが通っていた小学校は出席番号は
男女混合でしたか？僕が通っていた小学校では、出席
番号が混合で制服もなく私服だったため男子・女子と
いう区別が少なかったように思います。ですが、中学
校では、出席番号が男子が先、女子は後だったり、部
活も女子だけ男子だけの部活もあり、しっかり男女区
別しているように感じ、まだ慣れません。それに、授
業で「男子が先ね。」などと先生がおっしゃったら、
「やっぱり僕は女の子なんだなー」と考えてしまい集
中できないこともあります。やはり、僕が女子という
ことは決定しちゃっていて、診断書なんかがないと学
校では「女子」として扱われるのでしょうか。それが
当然なのでしょう。か。「女子と決めつけたくないでほしい」
というのは欲が強すぎるのでしょうか。

最後に、僕と同じように性別に違和感をもっている

人に伝えたいことがあります。それは、性別に違和感
をもつことは悪いことではないということです。確か
に、周りからは変な人と思われるかもしれませんが。し
かし、「そうなんだね。」と言って理解してくれる人
が必ずいます。一人で考え込まずに信頼できるような
人に相談すれば、少し楽になるかもしれません。絶対
に自分というものに自信を持ってください。今あなた
が感じていることは、あなたの大切な魅力的な個性な
のですから。

僕の話聞いて少しでも「安心した。」「理解でき
るようになった。」という人が増えたらうれしいです。

食事への感謝の言葉

甘楽町甘楽中学校

一年 黒澤 友稀

皆さんは「いただきます。」や「ごちそうさま。」という言葉にはどのような意味があると思いますか。私は、食べ始めや食べ終わりに使うただの合図のような言葉だと思っていました。しかし、調べてみると、そうではなかったのです。まず、「いただきます。」には二つの意味がありました。一つ目は、料理をしてくれた方や、野菜を作ってくれた農家、魚を獲ってくれた漁師等、作り手や生産者に対する感謝の気持ちです。二つ目は、肉や魚の他、野菜にも命があると考え、「その命を私の命にさせていただきます。」という、食材そのものの命に対しての感謝の気持ちです。また、「ごちそうさま。」という言葉についてです

が、「馳走」という言葉には本来「その準備のために走り回る」という意味があります。つまり、「ごちそうさま」という言葉には、私をもてなすために色々と大変な思いをして、食事を用意してくれてありがとう、という感謝の意味があるのです。

皆さんはこの二つの言葉を、普段から感謝の心を込めて使うことができているですか。私は正直、できていなかったと思います。野菜には命があるなんて、考えたことすらありませんでした。しかし、思い返してみると、農家である私の祖父母は、まるで生き物を育てるかのように、暑い日も寒い日も、毎日休まずに働いて、野菜や米を育ててくれています。祖父母の働く姿を見ていると、自分が毎日食べている野菜や米には、確かに命があると感じられます。そして、命をもらっている私たちは、自分たちの勝手な都合や好き嫌いで、食事を残してはいけないと思いました。

しかしながら、現在日本では、年間五百七十万トン、毎日大型トラック約千五百六十台分の食品が廃棄されています。そしてもちろん、食品ロスには日本だけの問

題ではありません。世界の食品ロスのはほとんどは先進国で発生し、その量は年間で十三億トンのぼります。にもかかわらず、一方では約八億人の人々が飢えで苦しんでいるのです。

私は、この事実を知って、驚くとともに罪悪感でいたたまれない気持ちになりました。私たち日本人は、ただ先進国に生まれたというだけでその恩恵を受け、発展途上国を含む多くの国々から、大量の食糧を輸入しています。そして、多くを無駄にしては廃棄し、ごみとして焼却して地球の空気を汚しているのです。では、先進国に生まれた私が食品ロスをなくすためにできることはあるのでしょうか。考えてみても、それほど効果的なことができるとは思えません。しかし、確実にだれでもできることが一つあります。それは、食べ物を残さずに食べきるということです。小さな一歩かもしれませんが、そのために私はまず、給食を絶対に残さないことから始めたいと思います。実は、日本で最初の栄養給食は、一九三三年十二月にここ、甘楽町で始まりました。きっかけは、当時の群馬県民

の体格が全国平均より劣っていたため、「貧しい食生活が原因」として、食生活の改善が知事から指示されたことです。

私は甘楽中学校に入学してから、給食センターをより身近に感じられるようになりました。時折、昼前になると給食のいい匂いが学校まで届くからです。給食は、たくさんの農家や食材を提供してくれる地元の企業、また給食センターの方々のおかげで成り立っています。まずは甘楽中学校の生徒全員の力で、食べ残しゼロを目指し、恩返しをしませんか。そして、毎日美味しい給食を食べられることへの感謝を込めて「いただきます。」と「ごちそうさま。」と言っていきたいと思います。

あの時伝えたかった言葉

甘楽町甘楽中学校

二年 大澤 晴空

「ありがとう」私はこの言葉を言われるととても嬉しくなり、また誰かの力になりたい、助けたいという気持ちになります。皆さんはどうですか。誰に対しても心の込もった「ありがとう」が言えていますか。生活の中でよく聞く言葉で、言えて当たり前、いつでも言えると思っている人も多いと思います。しかし、成長するにつれて当たり前前に言えていたことが、何故か恥ずかしく感じたり、言わなくても伝わっているだろうと都合よく言葉にしなくなってしまうことがあります。せんか。

私は「ありがとう」と言えずに今でも後悔していることがあります。それは私が小学校一年生の時、祖母

の家に居た時のことでした。私が突然「おばあちゃん
のケーキが食べたい。」とわがままを言い困らせてし
まった時のことです。祖母は、材料が足りず「今日は
作れないけど、今度作ってあげるからね。」と泣き出
した私を必死になだめ、優しい言葉をかけてくれまし
た。しかし当時の私は、自分の思い通りにならないこ
とに怒り、苛立ちを抑えられず祖母を無視してしまっ
たのです。翌日、学校が終わり祖母の家に帰ると、テ
ーブルにラップで包まれたケーキが置いてありまし
た。その頃の祖母は体調を崩しており、入院を繰り返
返していました。記憶は曖昧ですが、私が祖母を困ら
せてしまった日は再入院する前日だったと思います。
そのため、祖母の家は静まり返ってとても寂しい
感じがしました。そしてそんな静かな家に置かれたケ
ーキを見た時、私は初めて自分のしたことが許せない
気持ちでいっぱいになりました。今まで祖母に対して
苛立ち、嫌な態度をとっていた自分に嫌悪感を抱きま
した。どうしてあんなわがままな態度をとってしまった
のだろう……と。私の祖母はいつもニコニコしてい

て本当に優しい人です。「出来ない」「無理」などの弱音を吐く所を私は一度も聞いたことがありません。そんな祖母が入院前に体調が優れない中、私のためにケーキを作ってくれた……。私の心は「ありがとう」と「ごめんなさい」でいっぱいになりました。そして祖母が帰ってきたら、その思いを伝えようと心に決めました。祖母は病院から帰ってくると、いつもの優しい笑顔で何事もなかったかのように私を迎えてくれました。私はなかなかきっかけがつかめず、結局ありがとうもごめんなさいも伝えることができませんでした。今思い出しても心が痛くなります。

先日、校長先生が、日本で一番美しい言葉は「ありがとう」だと教えてくださいました。なぜ「ありがとう」なのか、私は考えました。きっと、「ありがとう」の言葉を伝える時、私たちの言葉づかいは自然と良くなり、悪口もなく笑顔が広がるからではないでしょうか。

「ありがとう」や「ごめんなさい」は伝えたいと思った時に言った方が良いと思います。思ったその時に

伝えることで、伝えた人も言われた人もお互いに心が温かくなるのではないのでしょうか。照れくさくても、相手が自分を思い伝えてくれたメッセージは必ず届くと思います。今、祖母は元気になり時々ケーキを焼いてくれます。私はこれからも、「ありがとう」「ごめんなさい」をたくさん伝え、小さなことにも感謝の気持ちを持ち持てる人間になりたいです。

障害

甘楽町甘楽中学校

二年 大類 龍聖

「障害」 あなたはこれを聞いて何を考えますか？世の中には大丈夫なのかな、などと心配の声がある中、障害だ、気持ち悪。や他の人とは違うんだ、近づかないで。などといった批判や差別の声もあります。そういうられるとすごく悲しいです。だから、どうしたらこういった声がなくなるのかについて考えてみました。僕は、先天性感音性難聴という耳の障害を持って生まれました。先天性とは生まれつきという意味です。感音性難聴とは、内耳から聴神経、脳の障害による難聴のことです。内耳とは耳の奥のことです。もう少し分かりやすく言うと、内耳の機能に問題があるために音が聞き取りにくくなってしまおうというものです。こ

れが感音性難聴です。感音性難聴の特徴は、他の人より聞こえにくいので、遠くから呼びかけられたり、小さな声やコソコソ話をされても一つも聞こえていないことが多々あることです。そのため何度も聞き返してしまったり、反応できなかったりして周りを困らせてしまおうのです。そして、耳の病気なので、見ただ目で判断できず、理解してもらえないことも特徴の一つです。補聴器という機械を付けていれば見て確認できるので理解されやすいですが、僕のような軽度の人は補聴器を付けていなくてもある程度、生活ができるので付けていないことが多いです。だから、理解されにくいのです。周りを困らせて、みんなに理解されにくいのが嫌なら補聴器付ければいいじゃん、と思うかもしれませんが、僕も皆さんと同じ人間です。付けるのに恥じらいがあったり、抵抗があります。それに甘楽町に引越してくる前の学校でひどい目にあったからです。それは、障害があるだけで他の人と差別されたり、避けられたりしたのです。ただ、あくまで一部の人の話なので普通に接してくれる人もいました。そんなことが

あつてから、僕は人と関わるのが苦手になりました。しかし、甘楽町に来てから人生が大きく変わりました。小学校に入ってから、なるべく目立たないようにしようと思っていました。ところが、みんなに「耳に付けているの何？」と聞かれ、また一人ぼっちになるのかと思い、暗い顔をして小さな声で「補聴器だよ」と言うと、「かっこいいね」と言われました。すごく驚きました。まさか、かっこいいという前向きな言葉が返ってくるとは思わず、ただただ嬉しかったです。その後もみんなに遊んでもらったりして、人の温もりを感じたりと感じました。まさか人がこれだけ温かいものだと思ってもいませんでした。そこで人の魅力に気付いてしまいました。ただ、僕は運が良かっただけで、世界には引越す前と同じように、障害があるだけで差別されたり、あるいはもつとひどい嫌がらせや暴力などを受けたりする人もいます。僕はそれが本当に許せません。僕らは障害を持っていますが、皆さんと同じ人間です。どうして差別されなくてはならないのか、疑問です。同じ命を持っていて同じ生活をしているの

にここまで嫌われなくてはならない理由が知りたいです。障害があつても、勉強は出来るし、頑張れば運動もできる。それなのに特に変わることはない僕は差別される、おそらく周りの人は自分たちと違っていることを馬鹿にしているのではないのでしょうか。しかし、それは決して許されることではありません。早くこんな声がなくなって障害者でも安心して暮らせる世界になってほしいです。

世界には、約十億人の障害者がいます。そこで皆さんにお願いです。僕ら障害者十億人を差別するのではなく、まず理解してほしいです。そして受け入れてほしいです。そうしてこの世の中から差別をなくしてほしいです。かなり欲張りで申し訳ないですが、それで僕たちを救うことができると思うので、少しでも協力してください。

本当のつながり

甘楽町甘楽中学校

二年 森田 望花

二〇二〇年、新型コロナウイルスが猛威を振るい、パンデミックと呼ばれる世界的大流行が起こりました。私たちの生活は瞬く間に変化し、日本中に緊急事態宣言が発令されました。楽しく通っていた学校も休校となり、不要不急の外出は自粛、ステイホームやおうち時間、ソーシャルディスタンスという新たな言葉が生まれました。そんな中、人との「つながり」も一つのキーワードとなりました。SNSを通して情報を発信し、今の思いや状況を共有する。人と会うことができず、今だからこそ、つながろうという思いの下、多くの人がSNSを通してつながったのではないのでしょうか。また、社会ではリモートワークが推奨され、

ニュースでも多くの大学がリモート授業を行っていることが取り上げられました。さらに、ネットショッピングやネット予約は当たり前となり、新型コロナウイルスの流行は情報通信サービスをこれまでよりもさらに普及、進歩させるきっかけとなりました。いつでもどこでも簡単に人と人がつながれるようになったことは非常に便利だと思います。しかし、私はその簡単につながれることだけが「つながり」だとは思いません。

私の曾祖母が、介護施設に入所していました。私が幼い頃はお手玉を作ってくれたり、スカートを作ってプレゼントしてくれたりする優しいひいおばあちゃんでした。私と母が会いに行くと、「会えてよかったよ。ありがとう。」と満面の笑みを浮かべ、私が話す学校生活の様子を嬉しそうに聞いてくれました。しかし、新型コロナウイルスの影響で面会は禁止となり、実際に会って話すことはできなくなりました。耳が遠いため、電話でもしつかりと会話ができませんでした。そこで、私は手紙を書くことにしました。そして、手紙と共に

私と妹の写真を送りました。すると、ある日曾祖母から一枚のハガキが届きました。「手紙ありがとうね。うれしかったよ。写真を見て癒されたよ。コロナで毎日部屋に閉じこもり、皆とは別の世界にいるようだったが、元気が出ました。会って顔が見たいよ。楽しみにしています。」と少し震えた文字で書かれています。私たちのことを思いながら、不自由になりつつある手で一生懸命に書いてくれた様子が伝わってきました。そして、家族と会いたがっていることが痛いほど伝わってきました。しかし、その願いも叶うことなく曾祖母は亡くなりました。亡くなる前に一度でも顔が見たかった。手を握ってあげたかった。私が中学生になった姿を一度も見ることもないまま亡くなりました。会えない時間が長く続いたので、亡くなった実感が未だに湧きません。でも、ふと思いつくことがあります。私が勉強や部活動で悩む時、悲しい思いをした時には、「ひいおばあちゃんが守ってくれているから。応援してくれているから。」と思いつくのです。どんな話も笑って聞いてくれたひいおばあちゃん。どんな

私でも受け入れてくれたひいおばあちゃんはいつでも私の方でした。実際にあったり、手紙が届いたりすることはもうないけれど、「ひいおばあちゃんとはいつでも心がつながっている」と強く思えるのです。

私は思います。「つながり」とは、形ある目に見えるものばかりではなく、心と心をつながりこそが「本当のつながり」なのではないかと。スマートフォンを開けばすぐに誰でも見ることのできる整然とした文字や、アプリで加工された写真のつながりだけでなく、形ない、実際に目には見えないつながりも私は大切にしたいです。

「本当のつながり」とは、自分のその時の感情やその日の気分で簡単に切れるものではないのです。私はこれからも、目には見えない心のつながりを大切にしたいです。

駅伝から学んだこと

甘楽町甘楽中学校

三年 清水 翔和

約三千メートル、この距離を走り抜けたら先輩が待っていてくれる。辛かった練習も、けがの痛みも、思うように走れない悔しさも、全て自分の力として出し切れるように、腕を振り、足を動かし、とにかく一秒でも早く次の人にたすきを渡す。十二月五日、二年生の僕は駅伝の関東大会で四区を走りました。結果は十位。目標としていた三位に入れなかったのは、僕のせいでした。思うように体が動かない。緊張やプレッシャーに負けたのは、僕の弱さでした。

三年生中心のメンバーの中で僕も一緒に走れたことは、とても誇らしく、先輩たちと一緒に練習できる時間は毎日とても楽しみでした。

陸上競技は個人種目がほとんどです。前を走る人を追い、後ろで走っている人を引き離す。自分自身のために全力で駆け抜ける。

しかし、駅伝は違います。たすきを受け継ぎ、チームメイトのために全力を尽くす。僕はそんな駅伝が大好きでした。仲間と力を合わせ、目標に向かって努力することは、自分の背中を押してもらっているようで、辛い練習も頑張ることができました。

駅伝が始まる前は、自分のため、自分を高めるためだけに走っている、練習しているという気持ちでした。しかし、駅伝部としての練習がスタートしてみると、気持ちがだんだんと変わっていきました。チームのために。仲間の調子はどうだろう。けがの具合はどうだろう。気持ちはどうだろう。僕にできることはないか。自分ばかりに向いていた心が仲間に向くようになっていたことに、僕は自分でも驚きました。そして、先輩もそうやって僕に心を向けてくれていたことがとても嬉しかったのです。

関東大会の後、悔しきで泣いている僕に先輩たちは

優しく声をかけてくれました。申し訳ない気持ちで下しか見ることのできなかつた僕に、また前を向かせてくれました。こんな悔しい思いをしたくない。先輩たちのためにも次の新人駅伝は絶対に恥ずかしくない走りを目指したいと思います。

しかし先輩たちが引退した後、駅伝部に残ったのは僕一人でした。出場すらできないかもしれない。不安や悔しさ、諦めなければいけないのかという気持ち。それでも走りたいという色々な自分の気持ちをどう整理していいのか自分でもわかりませんでした。

そんな僕の気持ちに寄り添ってくれたのは、ずっと駅伝部で練習を見てくださっていた先生方でした。新しいメンバーを集め、また一からスタートしようと声をかけてくださいました。もしかしたら、急に集められたことに戸惑う仲間もいたかもしれませんが。本当は自分の部活動に集中したい仲間もいたかもしれません。でも僕は、こうして集まってくれた仲間がいたことが本当に嬉しかったのです。また甘楽中の駅伝部として走れること、そのことが何よりも嬉しかったので

す。仲間とともに目標に向かって努力することの大切さをまた味わえる。声をかけ合い、切磋琢磨しながらスタートできること、僕が駅伝を通して感じたことを、集まってくれた仲間にも感じてもらえるよう頑張りたいと思います。

しかし、新型コロナウイルスの感染拡大により、新人駅伝は中止となりました。残念な気持ちと、どこかでこうなってしまうかもしれないという諦めの気持ち、色々な気持ちが駆け巡りました。それでも僕は、自分のきもちをどうしていいかわからなくなることはもうありません。それまでの経験の中で、沢山のことを学んだからです。最後までやり抜く強い気持ち。目標に向かって努力することの楽しさ。そして仲間との信頼の美しさ。

どんなことにも、つらいことや苦しいこと、悲しいことは沢山あります。けれど僕はそこから逃げることは絶対にしたくありません。それは逃げて後から悔やむより、苦しくても立ち向かって最後まで頑張った時に味わえる喜びや感動を知っているからです。そして、

自分の周りにはいつも支えてくれている仲間や家族、そして先生方がいるからです。どんな時も必ず感謝の気持ちを持って、頑張り抜くことの大切さをこの二年間の駅伝部で学んだからです。

今僕が目指すのは強い人です。それは走ることの速さや力だけでなく、心の強さであり、人の心に寄り添い、痛みや苦しみも分かち合える強く優しい心の持ち主であるということです。こんな風に僕の気持ちを変えてくれた経験を胸に、僕はまた頑張ります。昨日の僕よりも強くなるために。

いつか見つける付き合い方

甘楽町甘楽中学校

三年 大類 亨介

「えっ。」と私は驚きました。それは、現代と昔の体格の違いについて書かれた記事を見たことでした。

その内容には、こう書かれていました。「現代の子どもの方が体格は優れているが体力の面では昔より劣っている。」というものでした。私は、何が原因かと自分なりに考えてみました。そこで私が思ったのはスマホやタブレットの普及です。

スマホを使うことで私たちが受ける影響には、どんなことがあるのでしょうか。

では、皆さんに質問です。自分のもの、親のものに限らず、スマホやタブレットを何に使っていますか。勉強に使う人、連絡のために使う人など様々だと思います。

ます。私の予想になってしまいましたが、ユーチューブやゲームなどの娯楽に使っている人が最も多いのではないのでしょうか。私もそのうちの一人です。こういった外に出なくても楽しめるものが身近にあることで、現代の子どもたちの多くは体を動かして遊ぶ機会が減り、身体能力、体力が向上しづらいというのが私の考えです。他に、スマホを使うことで私たちが受ける悪影響は、何かあるのか二つほど調べてみました。

一つ目は、学力の低下です。スマホを使うことで勉強時間を削っています。またあるデータには、スマホを一日四時間以上使い二時間勉強した人と、スマホを一切使わないで三十分勉強した人のテストの結果を比べたものがあります。結果は、三十分勉強した人の方が高いというものでした。原因として挙げられていたのは睡眠時間の減少です。皆さんも、スマホを使いすぎてしまい勉強時間が遅くなり寝るのが遅くなってしまった、という経験はありませんか。睡眠時間が取れていないと自分の力にすることが出来なくなってしまう。スマホは、私たち学生に必要な二つの時間を

奪っているのです。

二つ目は、視力の低下です。これは多くの人が知っていると思います。原因は画面との距離が近いこと、長時間の使用と言われています。

次に、良い影響をいくつか挙げていきましょう。

一つ目は、多くの情報を知れるということです。これにも危険が伴いますが、それを入れたとしてもとても便利です。片手でほしい情報を調べることができ、私たちの生活を豊かにしてくれます。

二つ目は、情報の共有です。授業でも使っています。その場から動かずクラスみんなの案を一目で見ることが出来ます。対面での会話が避けられている今にぴったりのものでしょう。他には、勉強するのに問題を探す。連絡を取るといったものが挙げられると思います。

スマホはつい悪いことばかりに目が行ってしまいます。しかし、良いところもしっかりとあるのです。最初に述べたように、スマホは私たちに悪影響を与えます。ですから今回例として挙げた三つは、私たちの行

動次第では影響を受けずに使うことができます。問題があるのは、スマホではなく使う側の私たちではないでしょうか。スマホを使用してもいい時間、勉強する時間を決める。外に出て体を動かす機会を増やすといった、自分にルールを設け、それを守る意志が大切であると思います。これをするのは難しいですが、守ろうとする意志があればいずれはできるようになるでしょう。スマホとの上手な付き合い方を自分なりに見つけ、スマホを使いこなしていきましょう。

「感情労働」から見えてきたもの

甘楽町甘楽中学校

三年 町田 のはら

二年生の冬、自分の将来について考える機会がありました。小さい頃からなりたい職業が決まっている人、まだ夢が決まっていない人、と様々でした。その時、ふと思いました。日本には一体いくつの職業があるのかと。皆さんは何種類あると思いますか。その数なんと、一万七千以上だそうです。私の知っている職業はほんの一握りなのだと思います。

そこで、どんな職業があるのか詳しく調べていくうちに、「感情労働」という言葉があることを知りしました。「肉体労働」という言葉は知っていましたが、「感情労働」とは、肉体ではなく、心を使い、心を消耗させる仕事のことです。本来自分のもっている感情を押し

し殺して仕事をするのが求められています。

看護師、医者、介護士、教師、美容師など、私の知っている職業のほとんどが「感情労働」でした。自分の心をコントロールして仕事をするなんて、私にできるのかと不安になりました。どうすれば心をコントロールできるのか。体力をつけるためには体を鍛えます。では心をコントロールするためには、一体どうすればいいのでしょうか。

答えは、コミュニケーションスキルです。つまり、相手のことを理解したり、相手の話をしっかり聞いた力です。コミュニケーションスキルがあれば、様々な職業に就けたり、気になる人と親しくなれたり、と人生の可能性が広がります。

ですが、現代の若者はコミュニケーション能力が低いと言われています。皆さんも心当たりがあるのではないのでしょうか。私の場合は、ラインでの友達との会話をスタンプだけで済ませたり、家族との会話を一言で片付けてしまったりすることがたびたびあります。気づけば、単語レベルのやりとりで毎日の会話が済

んでしまっています。これではコミュニケーションスキルは育たない、ということ。「感情労働」もできないということ。相手のことを理解しようとしていません。相手の話をしっかり聞いてもいません。

この状態を「思春期」、「反抗期」という言葉で済ましていましたが、将来のことを考えるととても危険だと気付きました。自分の将来のためにも、もっと人と関わる必要があります。

私たちのコミュニケーションスキルを育てるために、学校、日常生活において主張したいことが三つあります。一つ目は、もっとたくさんの人と関わることです。相手のことを思いやりたり尊重したりすることが大切です。自分だけの思いや意見だけではなく、「これを言われたらどんな気持ちになるだろう」など、相手に寄り添って考えることができれば相手に対し自然と優しい気持ちになれます。二つ目はSNSでは言葉が足りなかったために、トラブルやいじめが起きています。それを防ぐためにも、そして感情をコントロールするためにも、バーチャルではなく、リアルな会話が

必要になるのです。

三つめは、自分で考え、選び、行動することです。答えのある問題を考えることに慣れている私たちは、答えのない課題を考えることが苦手です。しかし、世の中にある問題のほとんどに答えはありません。衝突を恐れずに自分の意見を持ち、相手との意見交換をすることで、さらに良いアイデアが生まれてくるはず

です。現代は言葉一つで簡単に人を傷つけ、最悪の場合殺してしまう時代です。だからこそ、言葉を選び、相手を思いやるが必要となり、発する言葉への責任が生まれます。コミュニケーション能力を磨くということとは将来やりたいことをするためだけではなく、軽い気持ちで口にした言葉で相手を傷つけないようにするためでもあります。

ここにいる私たちの多くが、五年後、十年後、「感情労働」をすることになります。その日のために、日々の生活の中で言葉を選びながら、先生や友達、家族との会話を増やしていきましょう。