

「溢れた分の愛情が他への愛へ」  
子供が友達に優しくできず、年配の方に相談しました。すると、この言葉をいただきました。子供に「優しくしてね。」と指摘ばかりするのではなく、私が溢れるほど愛情を注げばよいのだと分かりました。(保護者)

「顔を上げて歩きなさい」  
自信がもてず下ばかり見ていた中学生時代。「下ばかり見て歩かずに、顔を上げて歩きなさい。世界が広く感じられますよ。」と廊下で声を掛けてくれた先生。確かに自分の世界が広がったように感じます。今もその教えは守っています。(教員)

「人生に無駄なことは一つもない」  
はっきりと覚えていませんが、友達に言われた言葉です。辛い事もきっと何か得るものがある。私は、息子が入院・手術をしたときに伝えました。この言葉でみんなの優しさを知ることができましたし、前向きな気持ちになれました。(保護者)

「どれだけたくさんのかをしたかではなく、どれだけ心を含めたかです。」  
祖父が生前ずっと大切にしていた言葉。幼い頃、いろんなことを私に教えてくれた祖父。教師になったのも、誰に対しても優しく、誰からも好かれる祖父の影響。祖父の言葉を胸に、祖父のような優しさをもった教員になりたい。(教員)

「夜明けの前が一番暗い」  
高校受験の頃、試験勉強で苦しい思いをしていたときに担任の先生から聞いた言葉です。とても辛くて苦しい思いをした、そのすぐ後に、くじけずがんばれば明るい光が差してくることを知り、心が楽になりました。(保護者)

「練習しなければ上手にならないぞ」  
中学1年のときに野球部の先輩が言った言葉です。「自分は下手だな。」と思い始めていたときだったので、気持ちを入れかえることができました。上手な先輩はみんな、練習を積み重ねて努力したからこそ、今の姿があると気付きました。(教員)

「とりあえずやってみるのも悪いことではないよ」  
会社員だった頃、今の自分がこのままでいいのか迷っていたときがありました。「先が見えなくても、とりあえず、まずやってみることも大切で、悪いことではないよ。」と、背中を押してくれた友達から一言です。(保護者)

「それでも俺は、お前にトスをあげるよ」  
高校のバレー部で、スパイクの不調に苦しみ、アタッカーを辞めたいと悩みました。セッターであった親友に思いを伝えたとき、この言葉をくれました。助言や励ましてでなく、自分への信頼を語った言葉がその後の強い支えとなりました。(教員)

「竹は節があるから強いんだ」  
辛いことや苦しいことを乗り越えると節ができるそうです。「竹は節があるから、細くてもあんなに強いんだ。」と父に教えられました。いろんなことを経験し、どんどん節を増やして、強く高く伸びましょう!(保護者)

「他人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる」  
主人が、新聞記事に載った言葉で私を励ましてくれました。年齢を重ねても、励ましてくれる人が近くに存在することは、ありがたいことです。(教員)

# 勇気と希望がわいてくる

## 魔法の言葉集

### (第1集)

おいしくて栄養のある食事は、体を健やかに成長させます。では、心は何によって成長するのでしょうか。心は、愛情のこもった温かい言葉によって養われ、たくましく成長します。そこで小金井市教育委員会では、市立小・中学校の児童・生徒、家族、教職員から「心に残るとっておきの言葉」を募集しました。すると沢山の感動的な言葉とエピソードが集まりました。どれも素晴らしい内容で、人と人のつながりの温かさや豊かさが伝わってきます。その一部を紹介したのが、この「勇気と希望がわいてくる魔法の言葉集(第1集)」です。すべてのご家庭や学校に温かい言葉があふれていること。そして、それらの言葉が、自信を失いかけたり思い悩んだりしている子供たちの心に、大きな勇気と希望をわきたたせる力となることを願っています。

## 「いつでもおうえんしてるよ」

わたしは、人まえに立つのがにがてです。じゅぎょうでもはっぴょうできないときがありました。おかあさんにはなすと、「大じょうぶ、いつでもおうえんしているよ。」とってくれました。つぎのじゅぎょうで、はっぴょうすることができました。(小1)

## 「いっしょにあそぼうよ！」

わたしが、あそびあいてがいなくて、こまっているときに、友だちが「いっしょにあそぼうよ。」と声をかけてくれました。やさしい友だちがいてしあわせだなと思いました。今度は、わたしが、さそってあげたくなりました。(小2)

## 「お帰り」

わたしのおばあちゃんは、おふろあがりによ顔を「お帰り。」と言ってタオルで体をふいてくれます。いつもうれしくて元気になりました。今、おばあちゃんは、お空にいるけれど「お帰り。」のことばが大すきで元気になります。(小2)

## 「わたしがいれば」

土曜日と日曜日にりょう親がしごとがある日は、おじいちゃんの家に行きます。そのときに弟が、わたしがいればだいじょうぶと言ってくれます。それがわたしにとっての心へのこころとおきのことばです。(小2)

## 「やさしくすると楽しくなる」

3年生のころ、友達にやさしい言葉を全然言えていなかったです。そのとき、お母さんがこの言葉を言ってくれました。そして、みんなにやさしくすると、それが返ってきて、毎日が楽しくなりました。(小4)

## 「あなたのままでいいんだよ」

私が泣き虫だったころの話です。少し友達に強く言われたりするとすぐ泣いてしまう自分が嫌で母に相談したときに返ってきた言葉です。それ以来、私はあまり泣かなくなり、自信も身につきました。(小4)

## 「今の一秒は人生に一度しかない！」

わたしが悩んでいたときの事です。お父さんが「人生は一度しかない。今の一秒も一度しかない。毎日の一秒一秒を大切にしろ。」と言ってくれました。そのときから今まで、一秒一秒を笑顔ですごしています。(小4)

## 「元気・本気・根気！」

3年生のときのクラスの合言葉です。よく先生が、声をかけてくれて、とても心があたたかくなりました。この言葉を思い出すと、いつも「元気・本気・根気！」の自分になりました。(小5)

## 「人生起こる事、すべてに意味がある」

引越しをして、仲が良かった友達とはなれてしまい、悲しんでいるとき母が言いました。「人生起こる事、すべてに意味がある。」この言葉を聞き私は、将来何があっても次につながると前向きに考えていこうと思いました。(小5)

## 「失敗は成功のもと」

僕が小さかったころ、失敗は、絶対にだめだと思っていました。母は、僕に「失敗をしても、それを分かったうえで学べばいい。」と言ってくれました。そのときから失敗をおそれずにいこうと思うようになりました。(小6)

## 「幸せ、幸せ！」

家族全員がそろって食事できるときや、私たち子どものなにげない成長を感じたときなどに言います。今では、父の口ぐせになっています。私も「幸せ、幸せ！」と聞くと幸せになります。これからも父の口からこの言葉を聞きたいです。(小6)

## 「しっかりと自分をもちなさい」

人の真似ばかりしていた頃、「世界には色々な人がいるけれど、その色々な人とあなたはちがうんだよ。同じ人なんて誰一人いない。だからしっかりと自分をもちなさい。」と母に言われ、心に留まりました。今は、自分なりにできることをしています。(小6)

## 「優しさは、強さでもあるんだよ」

ちょっと悩んでいたときに、父から「優しさは、強さでもあるんだよ。」と言われて、少し自信がもてました。自分にも強いところがあると気づき、少し前向きな気持ちになれました。(中1)

## 「将来を考えるんじゃなくて“今”を楽しめ」

将来自分は…だったらとか、家族がいなくなったら私はどうなるのだろうか考えすぎて不安になり、泣いていました。父が私の心の状態に気づき、相談にのってくれました。そのときの言葉です。この言葉は、私に希望をもたせてくれました。(中3)

## 「辛さは頑張っている証」

親と自分がケンカをして落ちこんでいました。そのことを友達に話したら、「辛いと感じているのは、頑張っている証だよ。」と言ってくれました。この言葉で元気になりました。(中3)