

令和7年度

第40回 青少年健全育成主張大会発表文集

第34回 青少年健全育成標語入賞作品集

あすへの 歩みのために



只見町・只見町教育委員会
只見町青少年健全育成町民会議

目次

私の友達……………	只見小学校六年	藤田 あかり	1
「うわさ」との付き合い方……………	朝日小学校六年	鈴木 遥真	2
自分らしく生きること……………	明和小学校六年	星 瑛陽	3
家族をつなぐ欠かせない時間……………	只見中学校二年	菅家 一晟	4
私の宝物……………	只見中学校三年	角田 杏	6
部活を通してできた夢……………	只見高等学校一年	山内 丈大	7
第三十四回只見町青少年健全育成標語入選作品……………			9

私の友達

只見小学校六年 藤 田 あかり



私は小さいころ、自分が伝えたいこと、思っていることを友達に伝えることが苦手でした。私の言ったことで友達が傷ついてしまったり、嫌な思いをしたりするのではないかと思っていたからです。だから、自分がやりたいことを我慢したり、相手に合わせてしまったりすることが多くありました。そんな自分が嫌で、とても息苦しく感じていたときもありました。

高学年になるにつれて、自分の意見を発表したり、嫌なことは嫌と伝えたりすることができるようになりました。どうしてできるようになったのか考えてみると、小さい頃からずっと一緒にいる「友達の力」が私を変えてくれたのだと分かりました。

只見小学校の六年生は、七人です。保育所のころからの友達で、勉強も運動も遊びも一緒に頑張ってきた大切な友達です。複式学級になっても変わらず、みんなで支え合いながら学校生活を楽しむことができています。みんなで話し合ったり、時には、けんかしたりすることで、自分の思いを伝える練習をしていたのかもありません。

道徳の授業で「友達」について考え、話し合う時間がありました。

「友達についてあなたはどう思いますか。」
という先生からの質問に、悩んでいると

「普段から一緒にいる人。」

「受け入れてくれる人。」

など、いろいろな意見が出てきました。どれも、納得できる「友達」でした。悩んでいた私も発表の順番が回ってきて、

「ひみつを話せたり、悩みを話したりするけれど、ライバルでもある存在。」

と、答えました。私を成長させてくれる、支えてくれる、そんな大切な存在は、なかなかいません。保育所から今までの長い時間を過ごしてきた友達だからこそ大切で、よきライバルでもある、それが友達だと考えました。

六年生になり、小学校のリーダーとして、友達と協力し、学校をよりよくしたいと思い、活動してきました。楽しいことだけでなく、どうしていいか分からなかったり、悩んだりしたこともありました。その時に、声をかけ合い、支え合うことができる友達が近くにいたことは、私にとって大きな力になりました。あと少しの小学校生活も力を合わせて頑張ります。

「友達についてあなたはどう思いますか。」

と聞かれたら、みなさんは何と答えますか。

私は、まだはつきりとした答えにはならないけれど、少しずつ答えを見つけています。友達がいることは、当たり前のことだけれど、考えてみることで改めて大切さに気付き、新しい発見ができました。

これから大人になるまで、友達がもっと増えると思います。それでも、今の友達を大切にしながら、新しい友達との出会いも楽しんでいきます。



「うわさ」との付き合い方

朝日小学校六年 鈴木 遥 真



皆さんは、他の人から、もしくはインターネットなどから「うわさ」を聞いて、「本当かな」と思いながらも、つい信じてしまったり、その情報を誰かに話してしまったりしたことはありませんか。ぼくたちが生活しているこの世界は、インターネット上でも、身の回りでも様々な「うわさ」や情報があふれています。この世の中にあふれている「うわさ」や情報を信じてしまったり、そのまま発信してしまったりする人が増え続けると、これからの世の中はどうなっていくのでしょうか。

ぼくは、このままだと世の中の人みんないろいろな情報に対して、うそなのか真実なのか見分けられず、安心して生活できなくなってしまうのではないかと思います。例えば、大きな地震が

起こった時、動物園のライオンが放たれたという情報がSNS上で発信され、多くの人に拡散されたというニュースを見たことがあります。SNSには、知人の安否の確認をすることができたり、被害の状況を確認することができたりと、ライフラインに関する情報を確保することがスピーディーにできるといふ素晴らしい利点があります。その反面、間違った情報やうそも広まりやすく、人々を不安にさせてしまう事実もあります。また、ユーチューブなどでも、ゲームをしているところを生で配信している人に対して、「下手くそ」など、見ている人が思ったことをそのままコメントしているのを見ることがあります。これは、スマホやタブレットが普及し、みんながインターネットを手軽に便利に扱えるようになったことで起こる悪い面の部分だと思います。一度広まったうわさや誤った情報、他人へのひぼう中傷は、後から否定したり、投稿を消したりしても完全には消えません。画面上で簡単に操作できることで、画面の向こうにいる人のことを意識する気持ちやうすれてしまうのだと思います。その時の軽い気持ちで発信した言葉や情報が、誰かを傷つけたり、不安にさせたりしてしまうのです。

これは、SNS上だけの話でなく、ぼくたちの日常でも見られることだと思います。何気なく友達に言った一言が、気づかないうちに広がって、自分が思いもしていなかった結果になることがあります。ぼくも友達から言われた言葉が事実でなくても、本当のように思ってしまうことがあります。その結果、友達が避けられたり、孤立してしまったりするようになってしまい、どうして

いいか分からなくなります。友達だからその信頼関係があるから、ついよく考えもせずと言ってしまふのかもしれないが、何気ない一言がいつのまにか広まってしまい、相手を傷つけているのです。

このように、誰かがよく考えずに発した「うわさ」や情報は、人の心を傷つけてしまう力を持っています。便利なツールが増え、みんなが情報を発信することができる世の中になったからこそ、ぼくは、相手の気持ちを考えたり、情報が真実かどうかを考えた、りすることが大切な考え方だと思います。インターネット上でも、直接聞いた時でも、うわさを聞いた人は気持ちよくは過ごせません。もう少し、情報を発信することの責任を持つべきです。これを伝えたら、発信したら、相手はどう思うのか、見た人はどんな気持ちになるのかを一度立ち止まって考えることが必要なのではないでしょうか。

「うわさ」や情報は、インターネット上でも身の回りでも、これからも付き合っていくものだと思います。自分が発信する時、うわさを聞いた時に、その情報は本当なのかを考えたり、確かめたり、相手の気持ちを考えたりする。事実が確かめられない情報は広めない。その選択が、誰かを守り、安心して過ごせる生活につながると思えば考えます。うわさを何も考えずにそのまま伝えるのは簡単ですが、伝えない勇氣や判断も必要です。一人一人がうわさを広げないために意識すること、うわさによる問題は減らせると、ぼくは強く思います。そして、そうすることでぼく自身や家族、友達を守れると考えます。ぼくは「うわさ」や情報にまどわされずに、正しく判断していきたいと思います。

自分らしく生きること

明和小学校六年 星 瑛 陽



だ！と直感しました。

私は双子姉妹の姉です。妹の心陽とはとても仲が良く、何でも話せる大切な存在です。バレーボールや勉強など、お互いに励まし合い、時には競い合って生活しています。妹がいなかったら、ここまで頑張れなかったかもしれません。

でも時々、そんな妹と比べられて、嫌になることがあります。例えばテストの点数です。妹とは得意な教科も勉強の仕方も違います。同じテストでも、得意不得意があるのは当たり前なのに、点数が妹より少し低い時、友達に

「お姉ちゃんなのに。」

と言われることがあります。私は、とても悲しくなります。その言葉を言われるたびに、

「私は私なのに！」

「お姉ちゃんだからできるって、決めつけないでほしい！」と、悔しくてイライラしたりすることもあります。

また、私には人の目を気にしすぎてしまう面もあります。例えば、「いいな」と思う髪型や服装があっても、「他の人から見たら変かも！」と思うと、それを選ぶことができません。自分の好きないようにしないで我慢することがストレスになることもありません。

こんなふうに、誰かと比べられたり、人の目を気にしたりして苦しかった私。そんな私にとって、

「いつでもあなたらしくいなさい」

と言う言葉は、自分を変えるきっかけになる言葉でした。「人の目を気にせず、自分の好きなことをやればいい」「型にとらわれず、自分らしく生きればいい」そう思うことで、心が明るく、軽くなりました。

さらに、この言葉に出会って、私自身、気をつけようと思ったことがあります。それは、人の個性を決めつけないということです。「Aさんは、こういう人だ。だからこうするはずだ」と決めつけてしまったり、「AさんよりBさんの方がすごい」と比べてしまったりしないということです。私が苦しんだ分、今度は、周りの人も自分らしくいられるように心がけたいと思います。その人にはその人の個性や考えがあって当たり前。他の人と比べたりせず、その人の個性や考えを受け入れられる人になりたいです。

私の身近に、その手本になる人がいます。それはお母さんです。お母さんは私たち双子を比べることは絶対にしません。私や妹の個性を尊重してくれます。だから、私はお母さんの前で、ありのままの自分でいられるのだと思います。とても感謝しているし、

目指したい人です。

もうすぐ私は中学生になります。三つの小学校の卒業生が一つの中学校に入学します。そして、高校生、その先…と、出会いは広がるばかりです。いろいろな人がいる中で、自分らしく生きることや、一人ひとりの個性を大切にすることは、簡単ではないかもしれません。でも、私はお互いの個性を認め合い、みんながありのままにいられるような関係を作っていきたいと思っています。



家族をつなぐ欠かせない時間

只見中学校二年 菅 家 一 晟



僕は、何気ない家族の習慣には、家族を支える大きな力があると考えています。

僕の家族は、少しめでたい家族です。月に三、四回程度の頻度でパーティーをします。誕生日やクリスマスといった特別な日

だけでなく、僕がヒットを打った日や賞状を持ち帰った日、弟がプールで顔つけができた日、さらには特に理由がない日でも、なぜかパーティーになります。

といっても、決して豪華なものではありません。ケーキやクラッカーが毎回あるわけでもなく、普段は牛乳のところがジュースに変わり、スปีーカーで音楽を流し、いつもの唐揚げに少しだけ特別な料理が加わる程度です。それでも、母の

「今日はパーティーだね！」

という一言がスイッチとなり、家の中の空気は一気に明るくなります。

弟は音楽係として張り切り、自分の好きな曲を流します。妹はジュースを買いに走り、僕はさっさと風呂を済ませます。父に連絡をする母も含め、誰に言われた訳でもないのに、それぞれの役割が自然と決まっています。そして全員がそろくと、必ず弟が声高らかに乾杯の音頭をとり、パーティーが始まります。決して派手ではありませんが、その時間で僕達三兄弟の気分は一気に高まります。

私は十四年間、この時間を当たり前のようにして過ごしてきました。しかし最近になって、これは子どもだましなのではないかと疑問に思いました。そこで、もし我が家にパーティーがなかったらどうなるだろうと、想像してみました。

すると、学校から帰ってドアを開けた瞬間に

「今日こんなことがあったよ。」

と話すことは、きつと少なくなるだろうと思いました。妹に聞くと、「もう何も頑張れない。」と言いました。弟に聞くと、泣いてしまいました。その反応を見て、これはただ楽しいだけの時間ではなく、家族がその日のことを自然に報告し合い、お互いを継

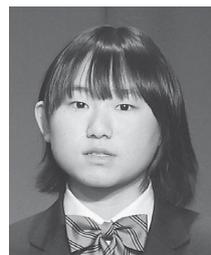
続して知るための大切な時間だったのだと気付きました。だからこそ、喜び合ったり励まし合ったりすることができると思っています。反抗期に入っているとと言われる今でも我が家の会話が減らないのは、この習慣があるからです。僕は野球部や生徒会の活動で、うまくいかない日もあります。そんな日でも家に帰るとこの時間があり、その積み重ねが、また頑張ろうと思える力になっています。

先日学校から帰ったら、母がピザを用意していました。弟のランドセルが届いたお祝いでした。これから先、僕達が成長し、家族の形が変わることはあっても、この何気ない習慣は変わらず大切にしていきたいと、私は思います。何でもないように見える時間こそが、家族をつなぐ不可欠なものだと学びました。



私の宝物

只見中学校三年 角 田 杏



皆さんには、自分のことを応援してくれたり一緒に協力してくれたりする仲間・家族・地域の方々がいいますか？

私は、小学四年生の頃から現在まで地域の只見町を走る只見線を応援する活動をしています。只見線と一緒に応援する仲間たちや、協力してくれます。家族、外から応援してくれる地元の方々楽しく活動しています。しかし、最初はこの活動も父との遊びから始まったものでした。遊びというのは自転車に乗って遠くの場所に行くというようなもので、そんな遊びをしている間にこの活動はいつの間にか始まっていたのです。

只見線は二〇一一年にあった豪雨災害の影響で、一部区間が不通になっていました。そんな中、二〇二二年、約十年ぶりに全線開通するというになりました。私と父で、自転車で全部の駅を回って盛り上げようという話になりました。当日は、たくさんの沿線住民の方が応援してくれて、とても温かみを感じ、最後まで走る力にもなりました。活動を経て、本格的に只見線応援活動をするということになり、一緒に活動してくれる仲間や大人の方々が集まりました。

そんな仲間たちと一緒に活動をしていると、どんどん活動の幅

が広がっていきました。さらにたくさんの人に応援してもらえるようになったり、さまざまなコンテストで輝かしい賞を受賞できるようになったり、とても嬉しい気持ちでいっぱいでした。しかし、周りには必ずしも応援してくれるいい人ばかりというわけではなく、心ないことを言うてる人もいます。この活動が広がるにつれて、ネットにもそのようなコメントをする人たちも出てきました。その中でも、「只見線の活動ってダサイよね。」と直接言われたときは、腹が立ち、かなしい気持ちにもなりました。それでも仲間たちと活動するときは、そんな嫌なことを忘れられます。前向きに活動できることがとても嬉しく、私に元気を与えてくれました。

さらに最近では、そんな仲間たちの協力のおかげで大きな活動にも発展しています。また、活動をするとき、一緒に応援してくれる沿線住民の方々、仲間たち、只見線に乗車しているお客様の笑顔を見ることができ、その度「活動を諦めないで続けていて良かった」という気持ちと「こんな温かい人たちに囲まれて嬉しいし、幸せだ」という気持ちになります。そしてまた只見町、只見線に貢献できたなと感じられるのです。

もちろん、最初から上手くいっていただけではありません。活動を計画し、実施しようとする度に何らかの困難がありました。しかし、私は一人ではありません。私の周りには一緒に活動してくれる方がたくさんいます。そんな仲間がいれば、どんな困難でも乗り越えることができます。辛いことや難しいこと、楽しいこと、嬉しいこと。何でも共有し合えて支え合える仲間や家族、応

援してくれる地域の人。この存在は、私にとって宝物です。

みなさんには、自分のことを応援してくれたり、協力してくれたりする仲間、家族、地域の方々などがいますか。もしいるのなら、その人を大切にしてください。私は、その人があなたにとってかけがえのない一生の宝物になると信じています。



部活を通してできた夢

只見高等学校一年 山内丈大



私たちは、今、春や夏の大会に向け、野球部の練習に全力で取り組んでいます。日々の練習で疲労が溜まり、足や肩などを壊してしまう人は、全国でも少なくはないと思います。私も何回も肩や肘を痛めてしまいましたが、大会にも出られないようなときがあり、精神的にもかなり落ち込んだことがありました。

その時に、私は将来の夢ができました。それは、スポーツトレーナーになることです。なぜ、スポーツトレーナーになりたいと思ったのかというと、この職業は、スポーツ選手のけがの防止や

リハビリテーション、ストレッチ方法など選手を支えられる職業だからです。けがをしたからこそ、スポーツをしている人や、これから学校に通い、部活動に入部する子供たちにけがで大事な日々を無駄にしてほしくないという気持ちになりました。スポーツにけがは付き物といいますが私はそうは思いません。入念なストレッチや筋肉増量、日々の体のケアなどけがをしにくくする工夫はあると思います。私も中学生のときに何度も肩や肘を壊してしまい、それは、練習前に入念なストレッチをしていなかったり、筋肉があまりついていなかったことが原因だと気づきました。スポーツトレーナーは、選手のそばにいてストレッチやリハビリテーションを行うこと以外にもジムやスポーツクラブなどで一般の方々を対象に健康維持や体力向上、筋肉増量などといった指導を行うフィットネストレーナーといった種類のものもあり、大きく分けて五種類もあります。

現在、このようなスポーツトレーナーがいてもけがをしてしまうことはあります。実際に、只見高校の野球部も秋の大会の時期に二名けがをしてしまい、只見単独では出場できなかったことがあります。その時、私たち野球部は単独で出場するのが当たり前だと思っていました。しかし、けが人が出て試合に単独出場できないことを知った時、とても悔しく、単独で出場したかったという後悔が残りました。さらに、けがをしていたチームメイトは、けがをしていないメンバー以上に試合をしたいという気持ちが強いと感じました。しかし、この経験をしたからこそ、悔しさをばねに全員全力で練習に励むことができます。技術の向上だけ

でなく、「礼儀」や「諦めない心」など内面的にも成長することができています。

このように、私は、今、部活に力を入れて練習しています。それは、自分自身の体験をもとにサポートできるトレーナーになりたいからです。「こうしておけばよかった」という後悔をこれから何度もすると思います。そこで、何が原因だったのかを考え、対策できるようにします。それによって、けがや健康、筋肉だったりといった原因が出てきたときに、体験したことをもとに効果的なストレッチやトレーニングなどを教えることができます。

これからも、日々の部活動に全力で取り組み、さらに、部活動で培っていく「諦めない心」や「礼儀」などを生かして理想のスポーツトレーナーになりたいと思います。



第三十四回 青少年健全育成標語入賞作品

小学生の部

優秀賞 SNS 君の言葉が 矢にかわる

只見小学校六年 鈴木帆奈

佳作 みなちがう 意見の広がり だからいい

朝日小学校五年 目黒詩

佳作 人権も 個性も守る 思いやり

明和小学校六年 星瑛陽

佳作 私のね 大事な言葉 「こんにちは」

明和小学校六年 星心陽

中学生の部

優秀賞 ためこまず 共有しよう その悩み

只見中学校三年 角田杏

佳作 救うのも 傷つけるのも その言葉

只見中学校一年 中川保菜美

佳作 つなげよう みんなの優しさ 次世代へ

只見中学校一年 五十嵐星渚

佳作 それダメと 言える勇気が 人救う

只見中学校三年 増田巧

高校生の部

優秀賞 小さな手 つかむ未来は 無限大

只見高等学校二年 齋藤 恋

佳作 スマホより 言葉を交わす 楽しさを

只見高等学校二年 山内 椿

佳作 ありがとう 除雪車遠く 響く朝

只見高等学校二年 渡部 花香

佳作 大丈夫 心の居場所は 只見町

只見高等学校一年 梁取 暖

一般の部

優秀賞 只見っ子 守り育む 地域の輪

福井 渡部 美紀子

佳作 やっぱり大切 家族の笑顔 ステキだね

梁取 山内 美代子

佳作 顔上げて 君の居場所は そこにある

大倉 齋藤 由美子

佳作 人や物 そして自分も 大切に

明和小学校教員 星 三和



第40回 只見町青少年健全育成主張大会



第34回 只見町青少年健全育成標語表彰式

(令和8年1月31日 於 季の郷 湯ら里)