

< メッセージ集 >

海外の子どもたちへ

お見舞いと 励ましのメッセージ

いつか Visit Japan !!!

♪ 日本の各地より 愛を込めて ♪

プロジェクト代表 田中拓男 編集

< 2020年 7月 >

## 第1章 プロフェッショナルからのメッセージ

### 1 学校のみなさんへ 活動の趣旨と内容

代表 田中拓男（たなか たくお）

こんにちは、みなさん！ 今地球はどここの国でも大変なことになっていますね。

日本でも全く同じです。ようやく学校は再開されましたが、コロナ感染の波はなかなかおさまりそうにありません。ここ日本の人々も、みなさんと同じように辛い痛みを感じています。それゆえに、遠く離れた異国の地で育つみなさんのことをとても案じており、励ましのメッセージがみなさんの心に届きますように！懸命に祈りながら温かい言葉をつないで、私のところに送ってきました。

みなさんの学校には、長い間とても親しみを感じてきました。10年前に日本で東日本大震災があった時、みなさんの学校のホームページを訪問して以来、毎年みなさんとお目にかかってきました。教室での話あい学習、運動会、音楽会、遠足、バザールなど、1年間のいろんな学校行事に精一杯頑張っているみなさんのお写真を拝見して、とても嬉しく思いました。

みなさんにはとても感謝しています。10年前の東日本大震災の直後からみなさんが被災地のことを心配されて、義援金を募ったり、支援のイベントをしたり、被災した地域の子どもたちに励ましのクリスマスカードを送ってくれたりしてくれました。苦しんでいる他人を思いやるみなさんの優しい気持ちに、心から感謝し、感激しています。

今回、多くの学校のホームページには、コロナ禍での休講やリモート授業などのお知らせが掲示されています。読んで、みなさんは今どうされているのかな、大変心配になりました。また、親しい仲間がこの騒ぎで急に（一時帰国などで）日本に帰ってしまい、寂しい別れの想いをされている子もいるでしょうね。私は、日本のことを少しお話したくなりました。

この地球上、どこに住んでいようと、どんな人でも、一番大切なものは生きている「命」です。みなさん、楽しく幸せに長い人生を生きるためにこの世に生まれてきたのです。しかし、みなさんが生きている世の中では、戦争や紛争、大地震や猛烈な台風などの自然の大災害、コロナのような危険な病気の世界的な蔓延など、しばしば起こっています。たくさんの方が命を亡くされています。「命」を守ること、これが一番大切なことです。自分の命、親しい仲間の命、家族みんなの命、地域のみなさんの命、地球上のすべての人の命を、大切に守りましょう。そのためには、みんなで心をつなげて、助け合いの強い力を合わせていかなければなりません。他の仲間を思いやって助け合い協力する気持ちが、みんなの中に豊かに育っていれば、大きな愛の絆になって社会の様々な困難を乗り越えていくことができます。これからどれだけ長い時間、このような厳しい状況が続いていこうと、いつか「深い愛の絆はコロナに勝つ」です。

この9年間、世界中のみなさんの温かいおもいやりの心をたくさんいただきました。この愛の絆を大切に育てようと思って、みなさんのクリスマスカードを東日本大震災や全国の大水害の被災地の子どもたちに届けてきました。子どもたちは、「私たちは、遠くの方にもまだ忘れられていない、本当に温かい、美しいカード」と言って、とても嬉しかったようです。

今度は、海外の仲間たちに日本の人々からの励ましのメッセージを届けます。私がいつものようによびかけたところ、短い時間にいろんな方々からいろんなメッセージをいただきました。地球上の地域によって、コロナウイルスの感染状況は大きく異なっていますが、お互いに励ましあってコロナに負けないように頑張ろう、という切なる想いは、みんな同じものです。どうかあなたの心を開いて、日本からの温かい励ましのメッセージを受け取ってください。みなさんの気持ちが明るく元気になり、将来に向けて大きな希望を持ってまた乗り越えていかれることを、心から期待しています。

先生方へ

校長先生はじめ教職員の先生方、大変ご苦労様です。厳しいコロナ禍の中で、自分や家族のことだけでなく、生徒のみなさんのことで日々心配が絶えないと思います。人類の宝である子どもたちの育成・ケアに奮闘される姿に敬服し、心より感謝申し上げます。

「メッセージ」の内容の基本は、生徒さんへのお見舞い、励ましですが、先生方へのお見舞いも一緒に書いて欲しいとみなさまに依頼しました。書かれる人によって実に多様なものになっています。低学年の子どもさんには、ところどころでむつかしい表現があるかもしれません。高学年の生徒さんたちは、自分の将来の夢を描き始めていると思います。今回、簡単ですけど、日本の自然や伝統文化、さらに被災地の状況などの紹介も一緒に添えました。これから描く大きな夢の参考にしていただければ幸せです。なお、発言者の明示した部分以外は、編集者の文章です。

お忙しい先生方にさらなるご負担をお掛けすること、まことに申し訳ありません。学校が少し落ち着いたところで、生徒さんたちに関心のありそうなメッセージを選んで、お話していただけると幸甚です。よろしくお願ひ申し上げます。

「お願い」

#### **「被災地の子どもたちに クリスマスカードを届けよう！」プロジェクト**

プロジェクトは、今年で丁度10年目の活動です。「10ヶ年の計画」も完了します。

#### **「12月10日」締め切りで、クリスマスカードを募集しています。**

少しでもこちらに送ってください。

被災地の子どもたちは、特に海外からのクリスマスカードを楽しみにまっています。

全国の大震災・大水害の被災地の小学校に届けます。

**送り先； 343-0023 埼玉県越谷市東越谷 6-22-19 田中拓男宛 (クリスマスカード・バンク)**

## 2 「励まされ 支えられて！」

私たちの活動の基本的な理念・方針の方向性を示しているお言葉です。

深い感謝の想いでご紹介させていただきます。

### A 美智子上皇后（みちこ じょうこうごう）のお言葉

- ・ 誰もが災害にあう可能性があるのです
- ・ 皆してその時々<sup>に</sup>被災した人々を支え  
決して孤独の中に取り残したり  
置き去りにすることのない社会を作っていかなければならない
- ・ 健気に生きている子ども達の姿にいつも胸を打たれています

#### 上皇后様のお誕生日談話

- ・ 自然の歴史の中には、  
ある周期で平穏期と活性期が交互に来るといわれますが  
今私どもは疑いもなくその活性期に生きており  
誰もが災害に遭遇する可能性を持って生活していると思われます。  
皆(みな)が防災の意識を共有すると共に  
皆してその時々<sup>に</sup>被災した人々を支え  
決して孤独の中に取り残したり置き去りにすることのない社会を  
作っていかなければならないと感じています(平成28年談話)
- ・ 時々<sup>に</sup>訪れる被災地では  
被災者の静かに物事に耐える姿  
そして 恐らくは一人一人が大きな心の試練を経験しているだろう中で  
健気に生きている子ども達の姿にいつも胸を打たれています」「平成30年談話」

(宮内庁 HP より引用)

## B マザー・テレサの言葉

- ・ 小さなことを、愛をこめてやりつづけなさい。
- ・ あなたのしていることは  
とても小さいことかもしれません。  
大海の1滴にも過ぎないかもしれません。  
しかしやり続けなさい。  
その1滴1滴が  
大海をつくっているのだから。
- ・ 私たちは、大きいことはできません。  
小さなことを  
大きな愛をもって行うだけです。
- ・ 大切なのは、  
どれだけ多くをほどこしたかではなく、  
それをするのに、  
どれだけ多くの愛をこめたかです。  
大切なのは、  
どれだけ多くを与えたかではなく、  
それを与えることに、  
どれだけ愛をこめたかです。

## C 「あつまれないけど あつまろうよ！」 震災の歌

♪ みんなに 呼びかけている !  
子供達が作った 素敵な曲 ♪

<https://www.youtube.com/watch?v=oC-4GOv3Q04>

カタリバ オンラインに参加している子どもたちが、  
今の気持ちを話し合っ、言葉をつないで作詞し、  
香川の中学生が曲をつけて、東京の小学生が伴奏をつけ、  
そして、みんなで歌いました。

### 3 「平和メッセージ」 広島市と長崎市

#### A 「命の尊さ」 未来を担う子どもたちへメッセージ

私たちは、このかけがえのない地球が大好きです。地球上に生きている全ての生きものを心から慈しみ愛しています。みんな幸せに生きることを心から祈っています。いつまでもこの地球が、そこに生きているものすべての命にとって、安全で、平和で、住みやすい環境の場所になるように、みんなで協力し、精一杯の愛の力を合わせて、地球を守っていかなければならないと思います。どんなに小さな力であっても、私たちがその活動に参加し、少しでも貢献したいと祈願しています。

今地球には、新型コロナウイルスが世界的に蔓延して、多くの人々の命が危険に晒されています。死者数は、もう50万人も超え、さらに日々その数が急速に増加しています。地球のこの大きな変革期に、みんなで、もう一度「命の尊さ」、「地球の安全と平和」について、真剣に考えるべきです。

どんなに深刻なものであっても、過ぎ去った大事件とその危険性は、しばしば時とともに人々の脳裏から消え忘れられ、風化していきます。世界の唯一の被爆国として日本の役割は、地球の平和を保つように先頭を切って貢献することです。まず被爆都市の市長からいただいた「平和メッセージ」をお届けします。昨年刊行した「福島写真集」に収録しており、長崎市長の平和メッセージは、そのまま引用させていただきます。広島市長には新たに文章の調整をしていただきました。

#### B 広島市からのメッセージ

松井 一實 (まつい かずみ) 広島市長

##### 市長メッセージ

海外で生活し、学んでいる皆様へ、メッセージをお送りいたします。

1945年8月6日、広島は人類史上最初の原子爆弾投下により街は一瞬にして廃墟と化し、多くの尊い命が奪われました。かろうじて生き延びた被爆者は、心身に深刻な傷を負いながらも、自らの体験を語り、「こんな思いを他の誰にもさせてはならない」との思いと平和への願いを訴え続けています。

しかし、世界にはいまだ1万3千発を超える核兵器が存在し、核兵器廃絶への動きも停滞しています。さらに、新型コロナウイルスという人類の新たな脅威に立ち向かうために、世界的な連帯が重要となる一方で、自国第一主義の台頭を始め、国家間の排他的、対立的な動きが緊張関係を高めています。

平和で持続可能な世界を実現していくためには、私たち一人一人が、現状に背を向けることなく、立場や主張の違いを互いに乗り越え、理想を目指し共に努力するという「寛容」の心を持つことが不可欠です。そのためには、原子爆弾や戦争を単なる過去の出来事と捉えず、また、被爆者や平和な世界を目指す人たちの声や努力を自らのものとして、たゆむことなく前進していくことが重要となります。

皆様が、「絶対悪」である核兵器の廃絶と世界恒久平和の実現に向け、何ができるかを考え、行動を始めくださることを心から期待しています。

令和2年(2020年)7月9日

広島市長 松井 一 實

**丹野 貴雄 ( たんの たかお ) NHK 広島支局 ディレクター**

今年の4月から広島でテレビ番組制作の仕事をしています。

今年には原爆投下から75年の年です。

広島に住んで初めて知る、原爆の悲惨さ、経験を継承してきた75年という年月の重み、そして、節目の年にふりかかったコロナウイルスの感染拡大。

広島一の繁華街である本通り商店街も自粛期間は閑散として、

今まで見たことのないその町並みに、不安感を抱く人も少なくなかったと思います。

そんな中でも、町の人には自分のできることを考え、生活しているように思います。

取材を通してとくに印象に残っているのは、

被爆体験の継承についても、

高齢になった被爆者の方々が、今まで使ったことのなかったパソコンなどを駆使し、

オンライン上での継承に試みていることです。

その姿に、広島の方々の被爆体験の継承への思いの強さを改めて感じました。

私は、自分のように、原爆について今まであまり知らなかった人に向けて

放送を通して何ができるのか模索する日々ですが、

広島だからできることを考えて、形にしていければと思います。

## C 長崎市からのメッセージ

### 田上 富久(たがみ とみひさ) 長崎市長

#### 市長メッセージ

このたび、写真集「福島へ寄り添う慈愛 国境を越えてクリスマスカード活動、8年間の記録」が刊行されるにあたり、長崎市民を代表してメッセージをお送りいたします。

1945年8月9日午前11時2分、長崎のまちは一発の原子爆弾により、一瞬にして壊滅的な被害を受けました。すさまじい爆風と熱線により7万4千人の尊い命が奪われ、7万5千人が負傷しました。かろうじて生き残った人々も、心と身体にいやすことの出来ない深い傷を負い、74年目を迎えた今も放射線による後障害に苦しんでいます。

長崎は、原爆が投下された8月9日に毎年行う平和祈念式典で、全世界に向け、恒久平和、核兵器廃絶を「平和宣言」として発信しています。その中で、東日本大震災の原発事故から8年が経過し、復興に向け努力されている福島のみなさんを応援するメッセージも込めています。

世界の人達から思いのこもったクリスマスカードを受け取った子どもたちは、人を思いやる心を育み、平和の大切さを感じることでしょう。一人一人の平和を思う気持ちが、世界の平和へつながり、核兵器のない世界を作り出していくのだと思います。

これからも、核兵器のない世界をめざしてともに歩み続ける、大切な仲間として、一緒に平和の輪を広げていきましょう。

令和元年(2019年)

長崎市長 田上 富久

### 田中 絵里 ( たなか えり ) 音楽家 〒850-0963 長崎市ダイヤランド2-38-23

こんにちは。日本の長崎市に住む音楽家です。

今、新型コロナウイルスの感染者が世界中に溢れ、悲しく辛い日々を過ごしている人々が沢山います。

みなさんも学校へ行けなかったり、自由に外で行動出来ず、お友達に会えなくて寂しいのではありませんか？

辛い時、悲しい時、わたしは歌を歌います。わたしは歌が友達です。

歌を歌うと心がすっきりします。楽しくなります。

皆さんが幸せな日々を送ることができますように、今日も祈りを込めて歌います。



長崎はとても素敵な街です。  
わたしは時々グラバー園や出島で歌います。  
今は紫陽花がとても綺麗に咲いています。  
世界が平和で、そして世界中の人々が健康で幸せな生活ができますように、  
心から願います。  
太陽が昇らない日はありません。きっと素敵な未来が待っています。  
心から皆さんを応援しています。

#### 4 議員からのメッセージ

**深田 貴美子( ふかだ きみこ ) 武蔵野市議会 議員**

2019-2020 東京武蔵野ロータリークラブ 前会長

Stop covid19-不安な気持ちでいっぱいな世界中の子どもたちへ  
手を洗い、うがいをする、咳をする時は、エチケットに気を付けること——  
これは、当たり前のことですね。  
でも、マスクを必ず着ける、友達と手を繋がない、嬉しくてもはしゃがない、  
大きな声を出して歌えない、思い切ってスポーツできない、  
談笑しながら、食事もできない——  
こんな生活が突然訪れて、私たちはとても不自由な暮らしになりました。

国や人種や性別や社会的な地位とは関係なく、誰にでも降りかかる災いです。  
人間は、一人では弱い。  
でも、力と知恵を合わせることはできます。  
負けない心を持つことが大事です。  
そのためには、身近な暮らしを見直して、落ち着いて、  
丁寧な暮らしを心がけることが大事だと思います。  
そして、私たち政治家は、みなさんの不安を取り除き、  
安全な生活を送れるように努力しなければなりません。  
一日も早いコロナの収束を願って。  
Stop covid19！！

## 5 医療専門家から コロナ感染予防のためのメッセージ

田中 俊典( たなか としふみ) 看護大学教授 医師

人間に病気をおこすウイルスは目に見えません。  
いま世界中で流行している新型コロナウイルスも、  
気づかないうちに近くまでやってきているかもしれないのです。  
そう考えると恐ろしい気もしますが、むやみに怖がる必要はありません。  
なぜならウイルスが私たちの体に入ってくる道が決まっているからです。  
その道をきっちりとふさいで通れなくすれば感染を防げるのです。

その道とは、目、鼻、口です。

コロナウイルスは目や鼻や口の粘膜からしか、私たちの体の中に入れません。  
運悪く病気にかかってしまった人からやってきたウイルスを吸い込んでしまったり、  
ウイルスがついた手で、目をこすったり、鼻を触ったりすると、  
そこから侵入されてしまうのです。

だから道をふさぐ方法は、

まず手を洗うこと。

そして手で顔を触らないことです。

外から帰ってきた時、

ごはんやお菓子を食べる前、

トイレのあと、

しっかりと手を洗剤で洗いましょう。

もし洗えない時は手の消毒薬をつかってもかまいません。

気がつかないうちにくせで目や鼻を触ったりしてませんか？

どうしても触りたい時は手を洗ってからにしてください。

つぎにマスクです。

マスクはウイルスを吸い込まないためもありますが、

自分がウイルスをまき散らすことも防いでくれます。

自分で気がつかないうちにウイルスを持っていることもあるので、

マスクをすることは周りの人たちを守ることにもなるのです。

友達と近くでおしゃべりする時や

たくさんの人が集まる場所に出かける時には、  
マスクをするようにしましょう。  
ただし、広い外で遊んでいる時や、一人でいるときにはマスクは外しても大丈夫です。  
そんなところへウイルスが飛んできてくることはありませんからね。  
それから小さい子どもは息が苦しくなってしまうかもしれないので  
マスクはしないほうがいいです。

手も洗えない、マスクもないときはどうしたらいいって？  
そんな時は、他の人との距離をとるしかありません。  
2メートルぐらいあければ大丈夫とされています。

たとえ目に見えなくてもウイルスの通り道をしっかりとふさいで、  
自分や家族や友達をウイルスから守りましょう。

最後に一つ注意してください。  
ウイルスを持っている人や病気にかかってしまった人が悪いのではありません。  
ウイルスが悪いのです。  
だからその人たちを責めるようなことはしないでください。

今世界中で新型コロナウイルスを退治する薬やワクチンが研究されています。  
なので心配しなくて大丈夫です。  
必ず新型コロナウイルスを克服することができます。  
みなさんが安心して過ごせる日々が1日も早くやってきますように祈っています。

## 6 ヨガのインストラクターからのメッセージ 健康エクササイズ

小島 裕子(こじま ゆうこ) ヨガ・インストラクター

### ヨガのエクササイズ

ヨガは、姿勢の様々なポーズと、独特の呼吸法、そして、瞑想を組み合わせることによって、心身ともにリラックスさせようとする、健康エクササイズの一つです。人生の困難な状況に置かれると、不安な気持ちになったり、気分の落ち込みが激しくなりますが、そのような時には、ヨガ教室で指導者の指示と動作に

従っていろんなエクササイズしながら、ストレスの管理とメンタルヘルスの向上をはかることができます。私はまだ高齢者の初心者で、自由に体を曲げたりひねったりはなかなか楽にはできませんが、次々にいろんなポーズをしたままで静止するヨガの動きを楽しんでいます。猫になったり、ワニになったり、戦士になったり、自分でイメージを描きながらいろんなポーズをするのです。それが健康保持に役に立つと言われています。

**小島 裕子 (こじま ゆうこ) ヨガ・インストラクター 東京都大田区上池台**

こんにちは。東京に住む、ゆうこです。

みんなは元気にしてるかな？

今は世界は大変な時だけど、みんなで心をあわせて乗り越えていこうね！

もしね、不安になったら、できる所で、マスクを外して、ゆっくり深呼吸してみてね。

たくさん吐いて吸ってを繰り返すと、スッキリするよ！ それだけで、元気になるよ！

日本は今梅雨のお天気、雨が毎日降ってます。

梅雨が開けると夏がやってきます！

ミンミンとセミが鳴き、青空が広がり、

花火をしたり、スイカやかき氷、カルピスを飲んだり、ソーメンを食べます。

みんなの国では何が美味しいのかな？

美味しいものをたくさん食べて、元気でいてね！

君の笑顔がみんなを幸せにしてくれるよ。

だから元気でいてね！ 頑張ってくれて、ありがとう。

## 7 コロナ禍の辛い心を癒す シンギング・リンの美しい音響 開発者からのメッセージ

**和 真音(かず しおん) 音響楽器シンギング・リンの開発者**

<https://www.sion-inc.com/>

シンギング・リン®は、独自の新形状設計と、

職人の緻密な伝統的工芸技術が結晶して、

2004年に、日本で生まれた豊かな倍音を奏でる奇跡の音響楽器です。

「奇跡の音の秘密」 <https://youtu.be/aYcXhA9czRE>

2019年には、天然の鉱物「ラピスラズリ」と「真珠パウダー」を混ぜ合わせた特殊な漆塗料を開発し、世界初となる瑠璃色のシンギング・リンも発表しました。

「Singing Ring® Luri 瑠璃 at Uluru」 [https://youtu.be/\\_jVKrMrnVE8](https://youtu.be/_jVKrMrnVE8)

シンギング・リンの音響は、単音ではなく倍音の共振共鳴現象を起こし、「ストレスを軽減」「心を穏やか」にする大きな癒しの効果があることが、大学の研究で実証されています。

人類が追い求めてきた瞑想の境地を、

誰もが簡単に安全に体験することができるのです。

ぜひ豊かな倍音が鳴り響くヒーリング体験をしてみてください。

「『8分間の倍音ヒーリング』シンギング・リン® の調和の世界」<https://youtu.be/35njYW0F2wA>

その音色の美しさと、奇跡的な効果が、日本から世界に広がり、

教育や医療、福祉・スポーツ・農業など、

様々な分野において活用の方が広がっています。

2020年2月に開催された体操世界選手権では、

シンギング・リンの音響療法を受けている選手が、金メダルに輝きました。

「スポーツ界でもシンギング・リン®」 <https://youtu.be/BTEEmvLScuE>

私たちがシンギング・リンの音響に浸り、愛のエネルギーに満ち溢れるとき、

心身と地球、そして宇宙に美しい倍音の共振共鳴現象が起こり、

奇跡のハーモニーが鳴り響きます♪

「【ウイルスに負けないためのセルフケア】シンギング・リン®の素晴らしい8つの効果」

<https://youtu.be/lkXA-bGGafY>

ぜひ一緒に、シンギング・リンを奏でましょう( ^ )\_U^^♪

音響のエネルギーによって共振共鳴し響き合い、

世界中の誰もが、宗教、人種、国家を超えたインターネットでつながって、

この地球の愛にあふれた未来を創造していきましょう！

「シンギング・リン グローバル」 <https://youtu.be/ByDA9SFLjig>

## 8 作家からのメッセージ

松村 美香（まつむら みか） 国際開発コンサルタント / 小説家

生徒さんへ

国際開発コンサルタントで小説家の松村みかです。

国際開発コンサルコンサルタントって何だか知らないかもしれないね。

発展途上国の貧しい人たちが自立して頑張れるように、

道路や電気のような社会インフラを作ったり、

農村のみんながどうやって協力し合えるか、商売が持続できるかなどの相談に乗ったり

アイデアを提案したりする仕事です。

私が心がけているのは、とにかく現地の人たちの話を聞くこと。

自然環境や歴史、文化がみんな違うから、日本と同じような方法がうまく行くとは限らない。

だから、一緒に知恵を出します。

私は途上国でアドバイスをするのが仕事だけど、実は、教えてもらうことが多いです。

現地事情を教えてもらわないと、いいアイデアは浮かびません。様々な意見も聞きます。

これまでに 39 カ国に行きましたが、世界は多様性に満ちています。

それが混ざり合って、面白くていい発想が生まれます。小説も生まれます。

さて、私がみなさんに伝えたいこと。

自分だけの思い込みで行動せず、

人の意見や情報を集めて判断できるようになってくださいね。

海外では情報が命綱です。「その情報、ほんとかな」と思うことも大切です。

Warm heart and Cool head

温かい心と冷静な頭脳。

多様性を受け入れる広くて寛容で温かい心は、

海外で子供時代を過ごすことのできる皆さんだからこそ育てられます。

多様性の中から自分が選ぶ道を探して欲しいです。

新型コロナウイルス感染で世界は大変な時代を迎えています、

温かい心と冷静な判断で、一日一日を大切に生き抜いてください。

応援しています。

### 松村 美香「作品集」

『ジャカルタ炎上』 文芸社、2003年3月。

『犬死一番の謎』 郁朋社、2005年9月。

『ロロ・ジョングランの歌声』 ダイヤモンド社 2009年

第1回城山三郎経済小説大賞を受賞する。

角川文庫版として『利権聖域：ロロ・ジョングランの歌声』（2012年）。

『利権鉦脈 小説 ODA』角川書店、2012年11月。

『アフリカッ!』中央公論新社、2013年12月。

『老後マネー戦略家族（ファミリー）!』 中央公論新社, 2017年3月

エッセイ 『タイ、水牛のいる風景』 勁草書房、1990年

## 9 日本語アーティストからのメッセージ

おのみん 本名 小野 秀夫 (おの ひでお)

日本語アーティスト 大手マスコミ 東京

「生かせる世界」ひらがなで書くと「いかせるせかい」。

これを読んで、何か気づくことはありませんか。後ろから読んでみると・・・「いかせるせかい」。

そう、前から読んでも後ろから読んでも同じですね。

こういう仕組みになっている文のことを「回文(かいぶん)」と言います。

日本語という言葉は、意味を伝える役割はもちろんですが、

このように、遊ぶことができるという大きな特色を持っているのですね。

いま、日本を離れて、海外で暮らしている人たちは、心細い状態に置かれているかもしれません。

これまで当たり前に来ていたことが制限されたり、移動や人と会うことまで自由にできなかつたり。

でも、世界の中でも最も古い時代から使われつづけているこの日本語は、

実は世界の言葉のみなもとにあることがわかってきたのです。

世界語としての誇りと自信を持って日本語を使っていると、

何が起きてもゆるがない、心の強さをささえてくれることでしょう。

私は、この日本語の役割を自覚し、楽しさを広げようと思い、

「日本語アーティスト」という肩書きをつけて活動しています。

回文だけでなく、5・7・5のリズムの俳句や川柳、5・7・5・7・7の短歌や狂歌、

7・7・7・5の都々逸(どどいつ)などの詩になっているものなど、

ありとあらゆるスタイルの作品を 仲間の人たちと一緒に生み出しつづけています。

都々逸では、最近、こんなのができました。

<愛の星みな仲間と氣付け「君」はコロナで出来ている>

漢字の「君」という字を分解すると、カタカナの「コ」「ロ」「ナ」になることがわかるでしょう。

最後に、私の好きな回文をお届けしましょう。

これを歌いながら体を動かすと、元気がわいてきますよ。

<できる！やる気でー！>



## 2章 学校教育関係者

### 1 日本人補習校関係者 および 留学生

#### A 補習校の元校長からのメッセージ

船曳文洋（ふなびき ふみひろ） 岡山県

元アメリカ合衆国 オハイオ州 コロンバス日本語補習校校長

「海外で学ぶ小学生のあなたに」

外国で、がんばっているみなさんに

日本をはなれて外国でがんばっているみんなのことを

日本人たちは忘れていませんよ

日本のおともだちも、やっと学校がはじまって

楽しくおべんきょうをしはじめました。

やっぱり、学校でいっしょにあそんだりおべんきょうをするのは、たのしいです。

みなさんの住んでいる国はもう少し学校がはじまるのがおそくなるのでしょうか？

今はすこしがまんする時ですね。

そうして、学校がはじまったら思いっきり友だちとあそんでください。

「海外で学ぶ中高生のあなたに」

今世界中の国々はコロナ対策で大変な時期を乗り切ろうと努力しています。

日本人学校や補習校が閉鎖される中

私たち大人も君たちにどのような言葉を贈ればいいのか悩みます。

経験したことがないことを乗り切る人々を私たちはパイオニアと呼びます。

君たちに与えられるアドバイスを持ち合わせていない私からは

最善を尽くしてくださいとしか言えないのです。

君たちこそパイオニアなのかも知れません。

学校が再開され、生徒や先生方が一堂に会したときに

今日の経験を笑顔で振り返ることができる日が必ず来ます。

その日まで最善を尽くしてください、日本から応援しています。

## B 日本から欧州の大学へ 元留学生からのメッセージ

### H.Y 北海道 札幌市

私はこの4月から北海道の札幌市に住んでいます。北海道に住むのは生まれて初めてなのですが、雪をどけるスペースを確保するために道幅が広いこと、スーパーに羊肉がずらりと並んでいることにまずびっくりしました。札幌はお野菜もお魚もお肉も美味しく、食いしん坊の私にはびったりです。自然も豊かで、すぐ近くに手稲山という山が見えるのですが、そこは 1972 年に開催された札幌冬季オリンピックの会場として使われたそうで、冬になるとスキーができるそうです。こちらに引っ越してきたばかりの頃は雪をかぶっていましたが、今ではすっかり緑に覆われています。札幌にはその他にも時計台やテレビ塔、海鮮市場に丸山動物園など、名所がたくさんあるので、いずれ色々な場所を訪れるのを楽しみにしています。つい最近、ウポポイ(民族共生象徴空間)という場所が新しくオープンしたそうで、そこにも行ってみたいです。また、本州出身の私にはまだ北海道の大きさがピンと来ていないのですが、ひと口に「北海道」と言っても、東京一大阪間をすっぽり覆うほどの大きさがあるため、札幌とその他の場所ではずいぶん雰囲気が違うそうです。ですから、ぜひ札幌以外の町にも行ってみたいなと思っています。

皆さんの住んでいる地域は今どんな様子でしょうか？札幌は首都圏と並んで感染者が未だに多く出ているため、緊急事態宣言が解除された後も、私は基本的に家でお仕事をし、公共交通機関の利用は極力控えています。一番緊迫していた時期には、スーパーに買い物に行っても何だか皆ピリピリしていて、その雰囲気で疲れてしまったのを覚えています。そんな中、家族や友達と電話で話したり、メールをしたり、オンラインのセミナー(「古代ギリシア・ローマ魔術史」「古代エジプト王朝史」「美しさの中の隠れた数学」など。ロマンを感じませんか?)に参加したりすることが心の慰めでした。行動範囲が狭くなることで心まで縮こまってしまうのが嫌だなと思っているので、今でも意識して、オンラインであってもなるべく人と関わる機会を持つようにしています。

このような大変な時期に海外にいと、日本にいる大切な人たちの様子が分からないことも心配でしょうし、ひょっとしたら現地で語学力や制度的な手続きの壁にぶつかることもあるかもしれません。マイノリティーとして生活することの不利や差別にも直面するかと思います。私も 10 年ほど海外で暮らしていたので、少しだけ想像ができます。それらすべてを、どうかきちんと見て、覚えておいてください。大変な時にどこにしわ寄せが行くのか、辛い時に人はどういう気持ちになるのか、想像して共感できる人になるためです。そして自分が本当に辛い時に他人に寄り添ってもらえるのは、他人の辛さを想像して、共感できる人です。海外で様々なことを経験している皆さんは、心の中に世界とつながる窓をたくさん持っています。どうかどんな状況にあっても、その窓から光と風が入り、皆さんの心を明るく自由にしてくれますように。皆さんがご家族や友人ともども元気で過ごせるようにと祈っています。落ち着いたら、ぜひ美しい大地、北海道にもいらしてください。

## C 海外補習校から日本の大学へ 留学生からのメッセージ

えりー 三河 (Ellie Mikawa みかわ) 上智大学国際教養学部 3年

アメリカ合衆国 リッチモンド補習校卒業生

はじめまして。東京の上智大学3年生国際教養学部の三川エリーと申します。現在、世界中の皆さんが、コロナ禍によりいつもの日常を奪われ、辛い思いをしていると思います。私が住んでいる東京は、今は外出できるようになりましたが、やはりステイホーム期間は精神的に滅入る時がありました。私は単身生活をしているので、ずっと一人きりで家にこもっていた時、いつまでこの生活が続くのだろうと思うと、不安になりました。早くお友だちに会いたい、アメリカにいる家族とも会いたい、大学に通いたいと思いました。と同時に、医療従事者の皆さまや、とても苦勞している方々のことを思うと、自分のおかれた立場に感謝し、このコロナ禍は、日常が当たり前ではないのだということを、改めて気付かせてくれました。不安になった時は、本を読んだり、私が去る12月で引退した英語弁論部の運営の仕事をしたり、勉強したりして何かに没頭して過ごしていました。すると毎日があっという間に過ぎて行きました。気付けば夏が到来していました。

約3年前、私は上智大学に入学するために、米国バージニア州から引っ越してきました。私は生まれも育ちも米国で、父が英語を、母が日本語を話すという家庭で育ちました。日本に行く回数を重ねていくうちに、日本が大好きになり、現地校との両立で多忙な生活に追われても、日本語の学びを嫌になることはありませんでした。高校生になると日本の大学に行ってみたいと思うようになり、中学部までの日本語補習校を卒業後、日本語の本の読書や漢字の勉強などを自分なりに続けました。その結果、日本で大学生になり単身生活をするようになって、言語において不自由はなく、大学で日本語のクラスがあっても、難なくついていくことができました。と言っても、初めて親元から離れた私は、最初はホームシックにかかり、精神をコントロールするのが大変でした。寂しさをかき消すように学業に打ち込んでいましたが、半年ほど経ったころ、友人から誘いを受け、ESS(English Speaking Society)と呼ばれる英語弁論部に入部することに決めました。私は何年もフィギアスケートをしていたので、スケートを人前で滑ることはできましたが、根本的には恥ずかしがり屋なため、人前で話すことが苦手でした。弁論をやってみようと思ったのは、恥ずかしがり屋を克服したいという気持ちもあったのです。

最初の大会では準備から当日の弁論まで全力で臨んだのにも拘わらず、芳しい結果ではありませんでした。審査員からのコメントを見ると、英語弁論は、原稿の内容や構成、書き方が審査項目の中で大きく重視されること、また話している最中の、間の取り方やジェスチャー、声の大きさ、目線などもとても大切だということがよくわかりました。私は悔し涙を流しましたが、その時の苦い経験は、その後の成長の起爆剤となりました。気持ちを鎮めて、審査員から頂いたコメントを参考に、先輩に相談しながら、何度も原稿を書き直し、学校の勉強以外のほとんどの時間を弁論の準備のために費やしました。その甲斐あって、

後の大会では、次々と好成績を残せるようになっていきました。また、現役中は、勝つことだけが目的ではなく、弁論を通じて、主張したいことを世間に広め、社会を良い方向に変えていきたいと思うようになり、どんどん弁論に引き込まれ、熱が入りました。入部からあつという間に1年9ヶ月が経ち、情熱を傾けた私の英語弁論現役生活は去る12月に幕を閉じましたが、何一つ悔いはありません。現在は、インストラクターという立場にあり、円滑に ESS が運営されることや、後輩の成長ぶりに喜びを感じています。

皆さんは、これから将来の進路を決めていく立場にあり、中には、大学の選択において日本にするか現地にするかで、迷われる方もいるかもしれません。いずれにしても、どうか日本語を頑張り続けてください。日本語ができるということは、あなたの選択肢や世界が広がることなのです。現地校との両立で大変な時もあるでしょう。でも諦めないでください。努力は必ず報われます。私も、米国にいたころを振り返れば、さまざまなことを同時にこなすのに、困難な時がありましたが、日本語を諦めなかったために、一人でも日本でやってみようという勇気が出たのだと思います。また、日本語を続けたからこそ、今の私があると言っても過言ではありません。私は将来、弁論で身に付けた力を生かせるパブリックスピーカー（講演家）や、子どもたちに英語や英語弁論を教える職業に就きたいと思っています。もしも将来、障害に直面し挫けそうになっても、今まで日本語や英語弁論などを諦めないで頑張り続けた自信が、きっと自分自身を支えていけると自負しています。

最後に、私がここまで頑張れたのは、自分の力だけでなく、家族や周りの方々の支えがあったからに他なりません。感謝の気持ちでいっぱいです。将来社会に貢献して、できる形で恩返ししていきたいと思っています。私がいうのもおこがましいかもしれませんが、皆さんも周りの方々への感謝を忘れずに、自分を信じて、やってみたいことにどうか怯まずチャレンジしてください。コロナ禍が一刻も早く収束し、皆さんがいつもの日常を取り戻し、不安を持たずに、生き生きと充実した日々を送れますことを願ってやみません。日本から愛を込めて……心から応援しています。

## 戦績

### <2018 年度>

EAST JAPAN5位入賞、三上杯準優勝、春キエフ出場、JUEL CUP 出場、小川杯出場、チェスター杯優勝、天野杯優勝、だるま杯準優勝、福澤杯優勝、ウィリアムズ杯準優勝、紅葉杯3位、岡山大学実長杯優勝、末川杯優勝、梅子杯出場、大隈杯準優勝

### <2019 年度>

EAST JAPAN4位入賞、三上杯出場、大木杯準優勝、新島杯準優勝、JUEL CUP 出場、小川杯準優勝、天野杯優勝、だるま杯優勝、福澤杯優勝、新渡戸杯準優勝、法政大学総長杯出場、早稲田杯出場、ギャロット杯予選通過、聖心女子大学実長杯優勝、梅子杯3位、ポテト杯予選通過、大隈杯出場

## リッチモンド補習校の Yoshie Motai 先生 のコメント

日本で自活しながらしっかり勉強して、また新たに挑戦するものも見つけて結果をだし、そして今度はその力で自分を支えてくれた人たちに還元・貢献する。本当にすごいことだと思います。エリーちゃんの持ち前のチャレンジ精神、真摯に努力し続けるひたむきさ、周りに感謝を忘れない謙虚さ、の全てがあつてのこと。そして、早苗ちゃんにステイブさん、健くん、晴くんの家族愛をいつも近くに感じているからきっと頑張れるんだろうね！こんなご時世だし、体調だけは気をつけて。これからもずっと応援しています。

## 2 日本の新しい教育活動の紹介

### A 小学校校長からのメッセージ

「教育漫才」の創始者

田畑 栄一 (たばた えいいち) 埼玉県越谷市立新方小学校 校長

(小学校) 〒343-0006 埼玉県越谷市北川崎178

こんにちは 初めまして。

私は、越谷市立新方(にいがた)小学校 校長の田畑栄一と申します。

今、世界が新型コロナウイルス感染症との戦いの中にいます。不安・混乱・注意散漫・イライラ等、今までに体験したことのない未知の複雑なカオス感情の中で、日々を過ごしているのではないのでしょうか。だからこそ、今温かい笑いが、世界の人々に必要な時だと思います。

私は、2018年10月に「教育漫才で、子どもたちが変わる 一笑い学校に福来る」(協同出版)を出版しました。学校教育に笑いとコミュニケーションの文化としての漫才文化を教育活動に取り入れ活用したところ、子どもたちが生き生き生活するようになりました。自殺もなく、不登校もなくなり、いじめも減少しました。子どもたちが変わっていきます。そして、学校全体が持つ雰囲気が温かくなっていきます。この変容・成長などを中心にまとめた書です。

今、世界でこの笑いの力が求められているように捉えています。

この閉塞感の社会(会社・職場・学校等)を笑いの力で元気づけませんか。現在コミュニケーションは、マスク着用やフィジカル・デイスタンスをとる関係でなかなか難しいのですが、新しい生活様式における創意工夫・知恵の出し合いが必要で、そこを楽しみたいものです。空を見上げながら、子どもたちや職場の人たちと笑ってみてください。気持ちが軽くなり、元気が湧いてくるはずですよ。あなたとあなたの周りの人が、元気な笑い声と笑顔に包まれることを願っています。ご自愛ください。

## 「田畑校長のプロフィール」

不登校ゼロ、いじめゼロの「明るい学校作り」へ向けた精力的な取り組みで「読売教育賞」を受賞。「教育漫才」の創始者、その著作「教育漫才で、子どもたちが変わる 一笑う学校に福来る」(協同出版社刊)は Amazon の関連部門で売上1位、さらに、近刊では、教育漫才の現場でのテクニックを細く指導しています。田畑校長は、朝は校門で子どもたちを出迎えて親しく挨拶し 昼休み時間などでは、校長室を子どもたちに開放して子どもたちと楽しく会話を楽しみ、全校児童の名前をよく覚えている。子ども一人一人に優しく寄り添い、一緒に楽しく明るい学校生活を送ろう、と いつも呼びかけながら、「学び合い」の新しい学習法を実践しています。時には、外部(大学)の専門の先生を学校などにお招きして、後進の教師の育成にも尽力されています。

## 「教育漫才」

### 3分間 子どものかけあいジョーク 可愛くて可笑しくて 爆笑する会場

かわいい子どもたちが、舞台に元気よく2～3人で出てくる。すぐに身振り手振りよろしく(自作の台本に従って)、短いジョークの言葉を掛け合っていく。一人は真面目顔でつつこみ、相方は、うまく間合いを取りながらとぼけてジョークで返す。それにすぐ反応し驚いて、体をねじったり、転んだりの真面目君、そのかけあいの面白さが最高、わずか3分程度の弾むような楽しいジョークのかけあいが続いていく。観客席の仲間の生徒たちもすっかり吸い込まれて、会場いっぱいに爆笑の渦が広がっていく。日頃ごく無口な真面目くんも、今日はみんなの笑いや、笑われて得意満面の表情がまた面白い。次々に子どもたちの漫才ペアが登場し、大きな教室には笑いのある温かい雰囲気生まれている。時には、児童のご父母も観客として参加して一緒に大笑い、子どもの楽しそうな仲良し学校生活を知って安心し、とても喜ばれる。教育漫才は大変評判になり、テレビなどで何度か取り上げられました。教育漫才を学校の一大イベントに取り入れたという学校も出てきました。

## 舞台上で演じる二人 掛け合いジョークのシナリオ

### ・ 「僕の自慢話」 ( ロシア小話から )

A 「ぼくすごいんだよ、聞いて、聞いて」 B 「なんだね」 A 「毎日学校に行けず、もうイライラするね、それで、昨日みんなを誘って、公園でかけっこ大会を楽しんだんだ。」 B 「ぼくも毎日イライラ、広いところで思い切り遊びたいよ」 A 「聞いて、聞いて、ぼく2位だったんだよ、すごいだろう！、でかいやつを懸命に追い抜こうとしたんだけどねー」と、自慢の笑顔満面に。 B 「やったね！、早い！、体が小さくて、よく頑張ったね、おめでとう！」と、Aの肩をたたく。 A 「かわいそうに、兄貴は大きいのに、ビリから2番目だったんだよ」 B 「残念だったね、お兄さん、くやしがっただろうね！、それで、その大会、参加者は何人だったの？」 A まじめくさった顔で、しらっと「ふーたーりー！」 B 「えええー、二人のかけっこ大会？、それで君は2位で、お兄さんがビリから2番目——」 これまで真面目顔で聞いてAを祝福していたのに、なにがなんだかわからずに目を回して、どさーと倒れるB、意気揚々と両手で指2本のVサインをかかげて「2位、2位」と叫びながら、跳ね回るA (爆笑)、退場

### ・ 「英語のスピーチは 難しい！」 (American Joke から)

ぼく、最近学校で英語を習っているんだ、その話をおじいちゃんにすると、喜んでくれたよ。おじいちゃん、若いころ全然英語を話せないのに、地元の人たちに連れられてアメリカの田舎に行ったんだって。おじいちゃん(A)、帰りはたった一人になり、駅の改札口でシカゴ行きの切符を買うのに、とても苦労したんだって。

おじいちゃん(A)、切符売り場の窓口の向こうの駅員(B)に「ツー・シカゴ(to Chicago)」、駅員(B)は黙ってシカゴ行きの切符を2枚出す。 A 「ちがうよ、そうか、言い間違えたよ、ホー・シカゴ(for Chicago)」と大声で願う。 B 「なにになに、4枚欲しいのか ハイ4枚！ えー、4枚でないの、買いたい切符の枚数を はっきり言ってよ 」と 窓の向こうでは B がもういらいら怒り出して、大声でわめいている。 A 「今考えているから、少し黙ってよ、静かにして、シー シー(shi-)」、 B 「えー、なにになに、シックス(six) か」 切符6枚を差し出す。

A は、もう焦って口ごもり考えあぐねて長嘆息、「ちよつと待って、えーと、えーと(eh-to)」、 B 「はい、8枚(eight)だね」。もうパニックになった A は、窓口の前で体を揺らして苦悶の表情。おじいちゃんの話によると、最後に近くのおじさんが近寄ってきて、一緒に犬が、この怪しげな振る舞いのおじいちゃんに大声で、「ワン！、ワン！」と、吠え掛かる。それを聞いて A は、切符売り場の窓に向かって「分かった！」、犬の吠え声を真似て、「ワン ワン(one)ー」 大声でどなる。「びっくりしたよ、そんな大声を出すんじゃないよ、なにになに 欲しいのはシカゴ行きの切符 1枚か」。そう言って切符1枚を差し出す。二人とも、疲れはてて、げんわり倒れこむ。「英語のスピーチは むつかしい！」と叫びながら、退場(爆笑)

## B 主体的能動的学習法の紹介

### — 「WRITC」繰り返し学習のすすめ 中高校性へ

最近日本の学校教育には、文科省の基本方針にしたがって、新しい学習法(主体的能動的学習法;アクティブラーニング)が徐々に導入されています。今までは、新しい課題について先生のお話をよく聞いて理解し、正しく記憶していく、という受け身の勉強のスタイルが中心でした。今度は、自分たちが教室での勉強の主演です。ある問題について、グループの友達と話し合っ議論し、まとまればそれをみんなの前で発表し、先生の指導を受けます。いろいろな学科目の学習で生徒間の「学び合い学習」がとりいれられています。海外で学ぶみなさんは、すでに馴染んでいる学習法かもしれません。私も、大学レベルですが、すでに40年間、小人数ゼミ教育にこの主体的能動的学習法を取り入れてきました。学生個々の学問的および人間的な成長にとって、とてもよい教育効果があることを実際に確認しました。以下、学習の進め方について、もっとも基本的なスタイルを、「WRITC 学習法」として、簡単にまとめておきます。ただ、主体的能動的学習法では、みなさんの学習の段階や置かれた学習環境によって、やり方が相当違ってきます。みなさんの学校での取り組みに少しでも参考になり、お役にたつところがあれば嬉しいです。

### 「主体的能動的学習法」 WRITC の繰り返しの方法

Words	学びのはじまりに 「言葉」 あり
Read	UMR ( Understand Memorize & Remember ) 知識の理解・記憶・再生 音読 = 記憶力・感性の育成
Image	WW ( Where & Who ) どこかの、だれかに、なったつもりで イメージする
Think	WWHC ( What, Why & How & something new の Create 何を、何故に、どんな方法ですか、よく考えて 「サムシング・ニュー」を創造する
Communicate	PHDW ( Present, Hear, Discuss & Write together ) 発表し、耳を傾け、話し合い 文章にまとめる

#### 「言葉」

まず言葉(日本語や外国語)の学習から始まります。そして、習得した言葉を自由自在に使って、主体的能動的な学習を展開していくのです。習得した言葉群の豊富さ・深さ・正確さによって、能動的な学習の能力が大きく制約されます。自分自身のしっかりした言葉でしか、考え、議論し、他人に伝えること



ができないからです。学校教育のより高いレベルに達するにしたがって、より多くの言葉を豊かに正しく知る努力がとても大切です。

### 「読む」

多くの「言葉」を習得するには、大人からたくさん教わるか、自分で本を読むことが必要です。いろんな本を読んで言葉やその内容を正確に**理解**し、それらを**記憶**していく、そして、必要な時には記憶した言葉や知識を自由自在に引き出し**再生**して使うのです。主体的能動的学習に取り組もうとすると、いつもいろんな本に親しみ、本を通じていろんな言葉や知識を学び、記憶していかなければなりません。読書の習慣がしっかりと身につけている人は、習得した知識を再生・動員して、すぐに必要な本や資料を見つけ出し、自分でうまく必要な情報を調べることができます。調べる能力がそれだけ大きくなります。さらに、自分で調べ考えたことで、より多くの知識を獲得します。学習が進むほどより豊かな知識を動員して、より難しい課題の学習に挑戦する能力が大きくなります。

もしあなたの今読んでいる本がとても面白いと思ったら、**音読**してください。声を出して自分一人で読むか、あるいは、仲間に読み聞かせるのです。時間をゆったりかけて音読を2度3度繰り返してしてください。音読によって自分の発する声を直に耳で聞くと、その内容をより深く覚えて、後でより正確に思い出すことができます。また、「良書」の綺麗な日本語の音読を通じて、言葉に対する感性を磨くこともできます。

### 「イメージする」

主体的能動的学習では、しばしば現実の具体的な問題を取り上げます。その際、対象がどこの誰か **Where & Who** をイメージするのです。より具体化された姿を目の前にしっかり捉える方が、問題点がより分かりやすくなり、新たな気づきを得てより深く勉強に身が入ります。自分の頭でイメージした人の身になると、その人の抱えている辛い問題点がより具体的に、より正確に分かり、相手への思いやりの気持ちがさらに深くなってきます。そして、相手のこの辛い環境をなんとか解決してあげようとして、粘り強く考え抜き、新しい知恵を創造することができます。

若い人ほど、何かを明確にイメージする力がより鋭敏であると言われています。あなたのその能力を大切に鍛えていけば、主体的能動的学習は、より大きな成果を生むことができます。ちなみに、ビートルズのジョンレノンの曲に「**imagine**」がありますね。イメージを大きく膨らませていくことで、いろいろな新しい気づきがあり、社会的に見てとっても大切なことに取り組めるようになります。

### 「考える そして 創造する」

主体的能動的学習の核心は、自分の関心や興味を大切にして、自分の頭できちっと筋道をたてながら考え抜く、という自学自習の作業です。この学習では、自分の頭だけが頼りで、誰も助けてくれません。先生も考えるヒントを与えてくれますが、すぐに正解はくれません。だからこの学習法では、あなたの考

える脳の効率的な鍛錬になり、それだけ何事も深く正しく、論理的にきちっと筋道を立てて考える人間として、大きく成長していくのです。将来、また別の新たな大切な課題が与えられても、それらをより容易に解決する能力が備わっています。

主体的能動的学習活動は、複数人のグループの中で、メンバーそれぞれが、考え相談し議論しながら、このように進みます。

(what) チームで取り上げる課題を具体的に絞り込んで決定します。

(why) 何が原因でこのような問題が生じたのか、筋道立って考えていきます。この世の物事は、すべて原因があり、その結果があるという、因果関係で動いています。何が原因で、どのような結果が生じているのか、具体的に考えていきます。

(how) この深刻な状況をどうしたら少しでも良いものに改善していくことができるか、その方策をいろいろ考えます。考えられる多数の問題解決策の中から、実際に実現できそうなものを選び出します。今までとは違ったサムシング・ニュー(**something new** 何か新しいもの)の解決策を創造できれば、大成功ですね。

### 「交流する」

主体的能動的な学習過程の一番面白い側面です。普段の学習は、知識を理解し自分のものにした段階で完了します。新しい学習法では、自分自身で論理的に深く考え、何かあたらしいものを創造し、それらの研究成果を人前で発表 (**Present**)し、他人からの質問や意見を的確によく聞き (**Hear**)ながら、みんなで議論 (**Discuss**)し、最終的にまとめたチーム論文を執筆 (**Write**)します。「報告書」「レポート」「論文」など様々な形式があります。こうして人々と伝えあい、論じ合い、深く交流する能力が育成されます。

コロナ禍の中では、他の勉強仲間と密に交流する機会が限定されて対面で深く議論することもできず、主体的能動的学習の最後の段階にまで進めないことも考えられます。そんな時には、書いた文章を指導者や勉強仲間に送り、批判やコメントを伺うことも大切です。

ちょっと説明が難しくなったかもしれません。実際にみんなでなにか探求課題を見つけて、このような主体的能動的な学習活動をやってみると、とても楽しくやりがいが出てきます。学校生活で生徒たちが生き生きと輝いてくるようです。みなさんの実力は、確実に向上します。頑張ってください。なお、詳しくは私の著作などを参照してください。

田中拓男著「**アクティブ・ラーニング**」(既刊 Amazon で購入できます)

田中拓男著「**論語とディープ・アクティブラーニング**」(近刊)

### 3 大学関係者 先生と学生からのメッセージ

#### A 中央大学（ちゅうおう だいがく）

##### 国際経営学部（2019年度新設）からのメッセージ

国松 麻季（くにまつ まき）先生 東京都世田谷区在住

みなさん、こんにちは。

中央大学国際経営学部で教員をしている国松麻季と申します。

海外で暮らすことだけでも

多くのチャレンジに向き合っているみなさんにとって、

コロナ禍のなかでの生活のご苦勞はいかばかりかと思えます。

私たちの学部は、中央大学のなかでは新しい、設立2年目の学部です。

みなさんのように海外で暮らした経験を持つ学生や、

世界各国の留学生なども多くいます。

今学期は、母国から授業に参加する留学生や、

日本国内の実家にいる学生も

オンラインで集い、ともに学んでいます。

早く多摩にある大学のキャンパスに通学して

一緒に勉強できる日がくることを願いながらも、

今できることに前向きに取り組んでいる学生も多く、

私たち教職員の方が励まされています。

中央大学国際経営学部の学生の取り組みを記事にまとめましたので、

よろしければお読みになってみてください。

日本語：<https://yab.yomiuri.co.jp/adv/chuo/education/20200528.php>

English：[https://yab.yomiuri.co.jp/adv/chuo/dy/education/20200618\\_en.php](https://yab.yomiuri.co.jp/adv/chuo/dy/education/20200618_en.php)

みなさんがこれからもお元気で過ごされることをお祈りしています。

##### 国際経営学部の学生たちからのメッセージ

奥山 千波（おくやま ちなみ） 学部2年

皆さんこんにちは！

様々な制限がかかる中、皆さんはどのように過ごされていますか？

私は大学で国際経営という学問を学んでいるのですが、  
今年度は一度も大学構内に足を踏み入れることが出来ず、  
もどかしい気持ちになる時もあります。  
また慣れないことや大変なことも多いです。  
しかしながら、このような一見マイナスな事柄や状況が、  
私に新しい素敵な出会いやチャンスを与えてくれました。  
また、このような状況下だからこそ見えてくる当たり前のすばらしさを、  
心の底から感じています。  
学校に行けば友達と話すことが出来る。  
自分の行きたいところへいつでも行くことが出来る。  
これらは今まで当たり前すぎて、  
なかなかその貴重さに気づけなかったことです。  
直接人とのかかわりを持つことは、  
本当に生活を豊かにしてくれると感じますよね。  
さらに、日本では多くの人がマスクをしたり、  
一定の距離間で列に並んだりしています。  
その姿を目にして、  
礼儀正しく、人に対して思いやりを持っている日本人の素敵な一面を  
再発見したように思います。  
自分の行動が己の命を守り、家族や友人の命を守り、  
そして誰かにとって大切な人の命を守ります。  
世界は依然として油断を許さない状況ではありますが、  
遠く離れていても私たちに出来ることを一緒にしていきましょうね。

### 内田 彪 (うちだ ひょう) 学部2年

世の中には、その時、その時代にしかできないことというのがあります。  
例えば、寝台特 急のブルートレインや飛行機のジャンボ(B747)。  
今では、それらの列車や飛行機は引退し ており、乗ることができません。  
時というのは、DVD のように戻ることも先送りもできません。  
なので、その時代の波に乗ることが重要です。  
現在、新型コロナウイルス(COVID 19)が世界的に大流行しています。  
それにより、みなさんは、学校生活や日々の生活で苦しい思いをしていると思います。  
しかし、そこで重要なのは、そのような状況で今何ができるのか考え行動することです。

時代の波という大きな波に、自らのサーフボードで挑戦してみてください。

師 毬愛（ しい まりあ ）                      学部2年

こんにちは。はじめまして。愛知県で暮らす、まりあです。

とってもおいしい名古屋メシをたらふく食べ、毎日元気に暮らしています。

みなさんもお元気ですか？

慣れない事や新しいこと、この数ヶ月間の間に沢山の変化があったと思います。

また、みなさんが暮らしている国は、日本よりもウイルスの影響が深刻かもしれません。

私には祈ることしかできませんが、

みなさんが、おばあちゃん、おじいちゃん、そして、お友達に元気で会いに来れる日が  
いち早く来ることを願っています。

沢山食べて沢山笑って、もちろんお勉強もしっかりして、

素晴らしい思い出を沢山作って下さい。

今だからこそできる、今しかできないことは数え切れないほどあると思います。

コロナに負けるな！ですね。

そして、教職員の方々。

数年前まで高校生だった私が、子供達に関わる職業に携わりたいと今強く思うのは、

先生方、また職員の方々が、どんな状況であっても、暖かく、

そして全力で生徒達を支えてくれたからです。

感謝の気持ちでいっぱいです。

日本からみなさんの健康、そして幸せを心から祈っています。

**B 拓殖大学（ たくしょく だいがく ）**

拓殖大学は、「国際的に活躍できる人材の育成」を目的として、1900年(明治33年)に創立されました。今年で創立120周年を迎え、タフな人間力を身につけた真のグローバル人材＝『拓殖人材』の育成を目指しています。

キャンパスは東京都の文京区と八王子市の2つに分かれ、文京キャンパスは商学部、政経学部の学生が約5,600人、八王子国際キャンパスは外国語学部、国際学部、工学部の学生が約3,400人、合計約9,000人の学生が学んでいる総合大学です。

語学の授業は、英語、中国語、スペイン語などの言語のほか、アラビア語やインド・パキスタン語など、15の言語から選べます。また、留学制度も充実していて、年間約300人の学生が世界中に留学していま

す。さらに学内には、約900人の留学生が学んでおり、キャンパス内で世界を体感できます。授業やゼミナールでの交流のほか、部活・サークル活動など日常的な留学生との交流の中で、語学の上達だけでなく、異文化理解や国際感覚をお互いに養うことができる大学です。

#### **OMOTENASHI T-girls**

女子学生たちを中心としたチームです。拓殖人材育成のために設置された広報プロジェクトチームで、「女子学生の満足度向上」をテーマに活動している大学職員と共に施設設備の改修や季節イベントの実施など女子目線で大学改革をしています。

#### **OMOTENASHI T-girls 2年生 リーダー、サブリーダー**

海外の日本人学校、補習校のみなさんへ

昨年冬に新型コロナウイルス感染症が広まり、

未だに世界では感染拡大が続いていますね。

“自分だけは感染しない、大丈夫”という気持ちが

ウイルス感染に繋がってしまいます！

みんなで感染予防を意識し合い、

また以前のような生活が送れるように、

今は耐えて頑張りましょう！

目指せ！コロナ撲滅！！！！

#### **OMOTENASHI T-girls 3年生 リーダー**

現在、新型コロナウイルス感染症によって、

私たちの生活は一変してしまいました。

私は長野県上田市から上京し、東京で一人暮らしをしていましたが、

感染拡大を危惧し実家に戻り、大学の遠隔授業に臨んでいます。

昨年まで行っていた私たちの活動の

「OMOTENASHI T-girls ～女子学生満足度向上を目指して～」は、

大学への入構制限もあり、現在のところは活動を自粛しています。

新型コロナウイルス感染症は重症化すると死をもたらします。

“私がかからないだろう”という軽はずみな考え方ではなく、

「かからない努力」と「人に移さない努力」をしなくてはなりません。

私はマスクをし、手洗い消毒をして努力をしています。

感染症が終息し、未来の楽しい学校生活のために、

一緒にこの難局を乗り越えていきましょう！

OMOTENASHI T-girls 3年生 サブリーダー

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

私たちの大学は、5月末から遠隔での授業が始まり、  
慣れないパソコン操作や課題の提出に追われています。

そして、学内で友人と会うことも出来ず、

充実したキャンパスライフから一転、自粛生活を送っています。

特に日本の東京では、5月末に緊急事態宣言が解除され、

新しい日常が始まっていますが、

再び感染者が増加し心配な日々が続いています。

日本の夏は気温だけではなく湿度が高く、

熱中症にも注意をしなければなりません。

海外の皆さんも、水分補給をこまめに行うなど、

マスクによる熱中症には十分に気をつけながら感染予防をしてください。

自宅学習や自粛による疲れが出てくる頃だと思いますが、

みんなで協力してこの期間を乗り越えていきましょう！

#### 4 学生団体からのメッセージ 中大、東大、慶応大、青山学院大

##### A 中央大学 学生団体 RP リーダー 村山 瑛典(むらやま えいすけ)

私たちは、中央大学ミスミスターコンテストの運営を通して、社会の大学生の価値を高める活動している団体です。

今回「海外の子どもたちに お見舞いと励ましのメッセージを届けよう！」プロジェクトに、中央大学のみならず、村山が同時に所属している、日本のミスコンの健全化を図る団体(CCU)も巻き込んで、参加しました。

##### 尾形 杏奈(おがた あんな) 大学二年生 福島県出身

コロナウイルスの影響で、当たり前の暮らしが出来なくなり、

当たり前の大切さを身に染みて感じています。

私は小学生の時、東日本大震災を経験し、避難生活を余儀なくされました。

友達にも会えず、外にも出れず、

自分の生まれ育った家に帰れる目処も中々立たず、

精神的にかなり落ち込んでいました。

今回も似たような状況ではありますが、

突然の自然災害とは違い、家族に会えますし、友達と連絡をとる手段もあります。

自分次第で守れる命も沢山あります。

嫌なこと、辛いことに目が行きがちですが、

こんな時期があったからこそできること、良かったことに目を向けましょう👁👁👁

私は自粛期間、メイクが少し上手になりました! 笑

コロナウイルスが落ち着いたら、

福島には自然豊かな観光地が沢山あります。

五色沼や尾瀬、安達太良山!

皆さん、是非遊びに来てください!

##### 米徳 京花(よねとく きょうか) 中央大学経済学部経済学科 3年 横浜市

教育活動に懸命に打ち込んでおられる、学校関係者様、また生徒の皆様、

不安でいっぱい毎日だと思います。

どうかお身体を大事にお過ごし下さい。

現在日本は緊急事態宣言が解除され、コロナ以前のような生活を送っていますが、



大学の授業は、全てオンライン上で行われています。  
緊急事態宣言が解除されてから、日本では徐々にコロナ感染者が増え始めて、  
今もなお、不安を余儀なくされている状態です。  
世界中が、一刻も早く元の生活に戻れることを願っています。  
私の故郷神奈川県横浜市は、  
開港地として色々な国々と交流する港町として発展してきました。  
横浜のまちには、今も異国情緒漂う街並みが残っています。  
私のお気に入りの場所の横浜中華街や、みなとみらいは、  
毎年多くの外国人観光客が訪れています。  
新型コロナウイルスによる渡航制限が解除されたら、  
是非横浜に遊びに来て下さい。お待ちしております。

### たにふじ しょう 中央大学2年

コロナウイルスで社会・環境が変わって、不安になることが多いけど、  
前を向いて諦めずに頑張ろう!  
決してネガティブになっちゃいけない、  
ポジティブに楽しいことを考えるんだ!  
君の信じる心はきっと叶う!  
君の未来は君が君の手で作るんだ!

### 熊崎 結萌（くまさき ゆめ） 中央大学三年生

私の父が、海外での単身赴任のため、コロナの影響で帰ってくることができず、  
4ヶ月ほど会えていません。  
会いたい人と会えない苦しい期間ですが、頑張って乗り越えましょう!

### フウカ 東京の学校に通う大学生

東京ではこのコロナの影響で、  
学校の勉強をオンラインで受けることになったり、  
生活に制限がかけられたりしています。  
また、私は地元を離れて暮らしているので家族のことも心配です。  
このような状況の人は世界中にたくさんいると思います。  
自分の体調を第一に、今こそ手を取り合って、もう少しだけ頑張りましょう。  
皆さんの健康と、またいつもの日常が戻ってくることを願っています。

そして、コロナが収束したときには、ぜひ日本に遊びに来てください!  
待っています!

### カレン 東京に住んでる 20 歳の女子大生

皆さん、  
コロナの影響で、お家にいなくちゃいけない日々が続いて、  
お友達に会えなかったり、学校にいけなかったりで色々大変だと思いますが、  
こんな時だからこそ、  
お家で 1 人で楽しめる遊びを見つけてみるのも  
毎日が楽しくなる一つの手だと思います!  
私は国旗を覚えたり、円周率をできるだけ覚えたり、  
世界一長い絵の題名を覚えたりと  
絶対にいつもならやろうとしないことにチャレンジしてみています!  
自分に知識がつくのがかなり楽しいです!  
皆さんも自分なりに楽しいことを見つけてみて、  
コロナを乗り越えましょう~

### 渡辺 剛太 ( わたなべ ごうた ) 中央大学 3 年

今コロナの影響で、学校が休校になったり、行事が中止になったりして  
とても悔しい思いをしていると思います。  
ですが、まだ皆は人生の半分も過ぎていません!  
時計に例えると、人生 60 年だとしたら、まだ 20 分も経っていないと思います。  
これからが人生の勝負です!  
楽しいこと辛いこと色々あると思いますが、  
まずはこの自粛期間、家族と過ごす時間が普段より多くなっていると思うので  
感謝の気持ちを伝えましょう。  
そして自分に正直に生きていってください!  
一度きりの人生、今しかない一瞬を、噛み締めて生きていきましょう!

### スマレ 都内の大学に通う学生

毎日家からパソコンを通したオンラインで授業を受けています。  
学校に行けば友達にあえていた当たり前の日常が  
どれだけ大切な時間だったのか

コロナがあったからこそ気づくことができました。  
きっと私以上に苦しい毎日が続いているし、  
いつ普通の生活が戻ってくるのかわからない状況に  
不安なことも、沢山あると思います。  
今後の楽しくて明るい毎日が戻ってくることを  
心から願っています。

**村山 瑛典(むらやま えいすけ) 中央大学学生団体 RP 代表 東京都出身**

世界で流行しているコロナ、  
今まで当たり前のようにできていたことができなくなって、  
どれだけ自分が幸せだったか痛感しています。  
でも、こんな世界を震撼せせるような出来事に  
学生時代で遭遇したという経験は、  
今後の自分にすごい糧になることかなとも思えます。  
その一つとして、  
今回このプロジェクトに参加したいなと思えました。  
このコロナが収まったらぜひ日本に遊びに来てほしいです!  
ごはんもおいしいし、きれいな自然もたくさんあります!

**丸山 発揮(まるやま はつき) 中央大学ミスター3番**

こんにちは。  
大学の授業がオンラインになり毎日自宅で過ごす中、  
近所の公園から普段は聞こえる子供の遊び声が聞こえず  
少し寂しく思います。  
一方で、しっかりとステイホームしていることの表れに  
大変感動しています。  
この状態がいつ収束するか予想もつきませんが、  
今まで同様に気を引き締めて自粛生活を送り、  
共にこの危機を乗り越えましょう!



川北 ジェレミー( かわきた )

初めまして。

僕がコロナの渦中で、特に悲しんでいることは、友達に会えないということです。

我ながら友人が多い僕にとって、これはとても心苦しいことです。

恐らく皆さんも友達と遊びたいのに会えなくて

家で悶々としていることが多いかと思います。

現在は緊急事態宣言が解除され、

三密を避けて外で少人数で遊ぶのは、健康面でも必要だと私は考えています。

最近では、友人と2、3人で、川沿いや海辺でフリスビーをしたりして私は体を動かし、リフレッシュしています。

皆さんも友達と遊びたくなったら

小人数で是非土手や公園で体を動かしてください。

とてもスッキリします。

早く友達と大勢で遊ぶためにも、  
三密を避けてリフレッシュしていきましょう!!

### 都内の大学生

コロナの自粛期間は、友達とも会えずに、ずっと家にいて  
その中でも楽しみを見つけたりもしていましたが、  
気も沈みがちで過ごしていました。  
学校にも行けず、友達や会いたい人にも会えない日々が続き、  
待つばかりで、ついついどんよりしてしまいましたが、  
この悶々とした時期が空けたら  
やりたいこと、会いたい人のことを考えながら  
それを楽しみにして乗り越えましょう!  
その楽しみはきっと訪れるはずですよ!

### ダイジ 東京の大学に通う大学生

こんにちは!  
自粛中辛いことも多いと思いますが、  
こんな時こそ、家の手伝いをしてみてはどうですか?  
普段より家族と過ごす時間が多い分、  
家族の絆を強め  
コロナウイルスを乗り越えましょう!  
まだまだコロナウイルスは収まりませんが、  
このメッセージが届いた人達が  
元気であることを祈っています。

## B 東京大学（とうきょう だいがく）

### 東大 2年

留年しそうでしたが、コロナで自宅待機していたことを活かして、かなり勉強できたので留年回避できました。  
皆も勉強するいい機会だと 思って勉強しよう！

### 東大 2年女子

学校がなくてみんなと会えないのは辛いと思うけど、  
ここが踏ん張りどころ !!  
みんなと元気な状態で会えるようもう少し頑張ろう！

### 東大 1年生

せっかく一人暮らし始めたのにコロナで一人ぼっちです。  
でも、おかげでめっちゃめっちゃ勉強してます。  
早くコロナ終わってほしい！みんな と遊びたい！  
だからみんなも収束するまで勉強して、学校を楽しみに待とう！

### 東大 3年(男性)

みんなが家でゴロゴロしてる間に勉強すれば  
東大も夢じゃない！

## C 慶應義塾大学 (けいおう ぎじゅく だいがく)

### 「 秋祭実行委員会 」

#### はな

高校最後のイベントである卒業式は簡素化、憧れの大学生活が始まると思えばオンライン。

3月から今まで、思い通りに行かない事ばかりだと思います。

つい悲観的にこのような状況を捉えてしまいがちですが、明るく考えることも大切です。

捉え方を変えてみることで、この時間も有意義な時間になります。

そして、今あることから目を逸らさないでください。

いつか私たちが大人になってこの事態を過去として語る時がきます。

そのときにきちんと伝えられるように、そしてこんなことが起きないように、この事実を忘れずにいましょう。

あと少しです。一緒に乗り越えていきましょう。皆様が笑顔でこの期間を乗り越えられますように。

#### 志賀 祐斗 ( しが ゆうと ) 総合政策学部

学生のみなさん、こんにちは。

本来であれば、みなさんは友達と同じ教室で授業を受け、

陽が沈むまで一緒に遊んでいた頃でしょう。

でも、残念なことに、今は思い描いていた学生生活を送れていないかもしれません。

入学式や文化祭など多くの行事がなくなり、

青春を捧げてきたであろう部活の大会までもが中止になったと聞いたときは、

僕も胸が張り裂ける思いでした。

今、僕たちは大きな困難に立ち向かっています。

我慢をしなければいけないのは本当に辛いことです。

それでもこの状況に打ち勝とうと我慢をしてくれているみなさんに、拍手を送りたいです。

この状況は少しずつであっても必ず改善します。

僕たちはいつもみなさんの側にいます。

笑顔でみなさんが再会できるその日まで、共に闘いましょう!

#### 奥原 ゆきの ( おくはら ) ミス慶應 SFC コンテスト」エントリーno.1

皆さまこんにちは

コロナウイルスの感染拡大が懸念され始めた頃、

たくさんの著名な方や花火師さんが

全国を「cheer up」するような取り組みをしている活動を目にしました。

私は 7 年以上チアリーディングを続けており、これまでは部活中心の毎日でしたが、😊✨  
私も「皆を cheer up できる存在になりたい」

「少しでも世の中に明るい笑顔😊✨を増やすお手伝い如果能したら...」と思い、  
出場を決意しました。

私が家庭教師をしている男の子は、

よく「今日は学校で友達と会えて嬉しかった」「今日のテストは良い点だった」と  
楽しそうに報告してくれます。

保護者の方も「このような状況だからと、先生が面談をしてくださった」と話されており、

連絡帳を見ると、先生が授業を行えなかった分の自主学習を丁寧にサポートして下さっていました。学  
校関係者の皆様も、このような状況での教育活動は大変だと思いますが、  
先生方の熱心な思いが伝わってきています。本当にありがとうございます。

私にできることは少ないですが、少しでも生徒さんの力になりたいと思いながら、指導をしています。一  
刻も早く、皆が笑顔で生活できる日が来ることを願っています。

#### 浅川 由梨子 (あさかわ ゆりこ ) Misskeiosfc No.2

私の父は医師としてコロナウイルスと最前線で戦っています。私はウイルスと戦う  
ことはできませんが、何かみなさんの支えになりたいと思いメッセージを送ること  
にしました。家族に会えない、友達に会えない、みんながそんな辛い思いを抱えて  
います。でも、1 人じゃありません。会えなくても心は繋がっています。みんなで  
この辛い状況を乗り切って、また笑顔で外に歩ける日まで頑張りましょう!!!

#### 木下 結衣 (きのした ゆい) Misskeiosfc No.4

コロナウイルスの感染拡大で、大切な家族に会えず不安な日々を送る方、感染され  
た方や感染された方の家族の方々、その他学校に行けずこの先を不安に感じている  
方々、すべての方々にお見舞い申し上げます。今は先が見えず、目の前が真っ暗で  
もいつか明るい未来が見えると信じています。わたしにできることは感染予防な  
ど、微力ですがミスコンテスト活動を通して  
少しでも誰かの元気、勇気の源になればと思います。

#### 杉山 まひろ (すぎやま) ミス慶應 SFC2020 エントリーNo.5

新型コロナウイルスの影響で、  
たくさん子ども達が不安をかかえておられることと思います。



今は不安でいっぱいだと思いますが、未来は明るい信じて、  
笑顔で、今日という日をめいっぱい生き抜きましょう^^

**篠原 かをり (しのはら)                      Mrkeiosfc No.2**

こんにちは

普段は 学生兼作家兼リポーターをしています。

去年の今頃はリポーターとして異国の美しいジャングルを訪れていましたが、

今年は実験や執筆などできることだけをして過ごしています。

人に会うことは少なく、もっぱらネズミと顔を合わせる毎日です。

普段であれば、これからクワガタやカブトムシの羽化が始まり、

昆虫採集が一番盛り上がる季節なのですが、

県をまたぐ移動ができないために、今年はお預けになりそうです。

今、この人類の誰も出会ったことのないウイルスによって

多くの方が大変な思いをされています。

不安や悲しい気持ちを抱えている人も多いでしょう。

驚くべきことに長い歴史の中において人は、疫病という強大な敵に負けたことがありません。

必ず勝利をおさめてきました。

だから、安心して、自分を大切にすることだけを考えましょう。みんながそれぞれ

自分を大切にすることがこの脅威に打ち勝つ鍵です。

また世界が元気を取り戻したら、様々な国を訪れ、それぞれの国の美しさを伝える

仕事したいと心から願っております。早く皆さまの美しい国を取材できるくらい

世界が落ち着くことを信じています。

**荒井 佑大 (あらい ゆうた)                      Mrkeiosfc No.3**

こんにちは、ミスター慶應 SFC に出場しています、荒井佑大です。

コロナウイルスというみえない敵に不安を感じているかもしれないけど、

こういう時こそ、ハッピーに、ポジティブに生きていこう!辛いのは

みんな同じ!お互い支え合いましょう! !

**元田 遼太 (もとだ りょうた)                      ミスター慶應 sfc No.5**

僕は昔か喘息など体の弱い少年でした。なにかとアトピーや肌が弱かったりしました。

しかし、今では風邪なんて全く引かない凛々しい男の子になっています。

なぜその ように身体が強くなれたのかそれは間違いなく筋トレです。

筋トレをすると当然身体は大きくなりますが心が鍛えられます。

筋トレをするとテストステロンという物質が分泌され強い身体が作られて、思考もポジティブになります。

そして、コロナに対する強い味方は自分自身です。

まずコロナなんかには負けないと信じ込んでみてください。

人間の思い込みの力は強く、

思い込むことで本当に身体がそうになってしまうプラセボ効果というのは科学の世界でも認められています。

したがって、自分はコロナなんかには負けないと思っただけで効果が出るかもしれません。

しかし、気持ちだけでは勝てないのがウィルスです。

コロナにかかってしまった方々は医者への指示に対して忠実に従うことが完治への近道です。

そして最後に、「なんくるないさー(なんとかなるさ)」を心に誓いましょう。

なんだかんだ言ってコロナで騒がしい世の中もいつかは落ち着きます。なんとかなります。

大丈夫。俺がいうんだから間違いないです。んじゃ!頑張って乗り越えましょ!

## D 青山学院大学 (あおやまがくいん だいがく)

金澤 佑樹 (かなざわ ゆうき) 実行委員長

青山学院大学 広告研究会 2020年度 ミスミスター青山コンテスト

こんにちは！ 僕は青山学院大学でミスコンを仕切っています。  
ミスコンとは、大学で一番輝いている人を決めるコンテストです。  
今年はコロナの影響で、  
去年まで普通にできていたことができなくなってしまい、とても困りました。  
実際オーディションは、直接会わないでやらないといけなかったです。  
正直、この先もどうなるかわからなくて不安です。  
でも、僕たちは何も諦めていません！  
ミスコンを成功させるためにはなんでもします。  
コロナのせいにするのは簡単だけど、そんな中で  
「じゃあこうしたらできるかもしれない」  
「コロナだからこそこれができる」というように考えています。  
皆さんはこれを見て、「できることを見つけて頑張れなんて、散々言われてきたよ。」  
と思うかもしれませんが。僕もたくさん言われてきました。  
ずっと家にいてやる気も起きないし、仕方ないかもしれません。  
でも、そんな中で頑張っている人が大勢います。  
その人たちとの差はぐんぐん開いて、  
またいつものように遊べる日々が戻ったときに、大きな違いができると思います。  
そうになってしまうことを知った後、皆さんはどう行動しますか？

### 3章 日本の伝統文化と美しい自然

### 世界遺産群

#### 1 日本の伝統文化 世界文化遺産の古都

##### A 古都の大寺院 各宗派大僧正からの揮毫「色紙」

###### 日本人の心のふるさと 京都奈良などの古い大寺院

日本の京都や奈良、鎌倉など古都には、有名な大寺院がたくさんあり、毎年世界中から多くの観光客が訪れています。今は、コロナ規制が厳しく、海外からのお客さんが激減しています。世界最古の木造建築の「法隆寺」、大仏で有名な奈良時代創建の「東大寺」、黄金の美しい輝きを放つ「金閣寺」、非常に高い階段の上にある「清水寺」など、国宝の建物群など、良い思い出に残るでしょう。また、禅寺など小さな庭園には、静寂な空間の中に味わい深い自然の佇まいがあり、時に座してしばらく見ているだけで、心が落ち着いてきて、とても清浄な気分になります。

東日本大震災では、2万人もの多くの犠牲者が出ました。犠牲者の御霊を追悼し鎮め、ご遺族の辛い心を癒すために、私たちは、これら有名な大寺院のご住職に「追悼色紙」の揮毫を依頼しました。数年間で合計77枚の見事な色紙が集まりました。それらを1枚1枚寺院の写真とともに額縁の中に収め、各地で開催した「クリスマスカード展示会」で被災者の皆様に見ていただきました。4000人という一番多くの犠牲者を出した街、石巻市での展示会では、多くの被災者が見に来られました。みなさん、あふれる出る涙を拭きながら、大僧正揮毫の文字の美しさと言葉の深さに魅せられていました、「心が洗われる」「心の中の澱みが消えていくよう」など、とつぶやきながら。

コロナ禍の中で辛い思いをされている子どもさんたちにも、是非この素晴らしい「書」をお見せしたと思っておりましたが、その願いが叶いません。昨年、世界の日本国大使館・領事館「広報文化」宛にお送りしました「福島写真集」の中に一部収録しています。なにか機会がありましたら見てください。また、日本を訪問される時には、これら大寺院に詣でて、日本の伝統文化の豊かさ、深さを心ゆくまで堪能してください。どこでもきっと見事な建物群と仏像に深く感動されて、すばらしい思い出ができると思います。

###### 「色紙写真集」に収録された主な大寺院

華嚴宗 大本山	東大寺(奈良市)	法相宗 大本山	薬師寺(奈良市)
法相宗 大本山	興福寺(奈良市)	聖徳宗 総本山	法隆寺(奈良県)
北法相宗 大本山	清水寺(京都市)	律宗 総本山	唐招提寺(奈良市)

天台宗 総本山 延暦寺(大津市) 天台寺門宗 総本山 園城寺(三井寺)(大津市)  
 鞍馬弘教 総本山 鞍馬寺(京都市) 真言宗醍醐派 総本山 醍醐寺(京都市)  
 真言宗御室派 総本山 仁和寺(京都市) 真言宗豊山派 大本山 護国寺(東京都)  
 真言宗豊山派 総本山 長谷寺(奈良県) 真言宗智山派 総本山 智積院(京都府)  
 浄土宗 大本山 増上寺(東京都) 浄土宗 大本山 金戒光明寺(京都市)  
 浄土宗西山禪林寺派 総本山 永観堂 禪林寺 (京都市)  
 浄土真宗本願寺派 本山 西本願寺(本願寺)(京都市)  
 臨済宗大徳寺派 大本山 大徳寺(京都市) 臨済宗妙心寺派 大本山 妙心寺(京都市)  
 臨済宗建長寺派 大本山 建長寺(鎌倉市) 臨済宗円覚寺派 大本山 円覚寺(鎌倉市)  
 臨済宗南禅寺派 大本山 南禅寺(京都市)  
 臨済宗相国寺派 大本山 相国寺(京都市) & 金閣寺(京都市) & 銀閣寺(京都市)  
 臨済宗建仁寺派 大本山 建仁寺(京都市)  
 曹洞宗 大本山 永平寺(福井県) 曹洞宗 大本山 総持寺(横浜市)  
 日蓮宗 祖山 身延山 久遠寺(山梨県) 和宗 総本山 四天王寺(大阪市)

## B 古都鎌倉市からのメッセージ

中世に、源頼朝を創始者とする鎌倉幕府が置かれた古都です。高さ13m の長谷の大仏、建長寺や円覚寺などの大寺院、鶴岡八幡宮など、有名な神社仏閣が非常に多くあり、近くの富士箱根を含め世界中の人々が訪れる関東の一大観光地です。関東地域の小中学生の修学旅行先としてもとても人気があり、特に紫陽花の時期には大変賑わいます。宿泊場所が少なかった鎌倉ですが、最近ではホテルやゲストハウスも充実したため、鎌倉に泊まりながら寺社観光、海遊び、グルメなどをのんびり楽しめるようになりました。みなさんも帰国の折には是非一度お立ち寄りください。

### 野極 万規子 (のぎわ まきこ) 鎌倉市

海外にお住まいのみなさんへ

新型コロナウイルス感染もようやく収まりつつありますが、いかがお過ごしですか？

学校に行けなかったりお友達と遊べなかったり、不自由な状況はまだ続いていると思います。

私は神奈川県鎌倉市に住んでいます。

海と山に囲まれ、お寺や神社がある古都鎌倉は、

去年までは夏に向かういまごろ、多くの観光客で賑わっていました。

けれども今年は海水浴場は閉鎖、花火大会も中止です。

それでも町には観光客が戻りつつあります。  
きっと少しずつにぎわいを取り戻すことでしょう。  
東京から約1時間で来られる鎌倉、  
みなさんも機会があったらぜひ来てくださいね。  
歓迎します。

### にしくぼ 彩恵（さえ） 鎌倉市 フリーランス

海外にお住まいのみなさんへ

まだコロナウイルスが流行する前、インドのダラムサラというところへ1ヶ月滞在しました。  
そこは、ダライ・ラマ法王がチベットから逃れ、亡命政府を構えているところです。  
町にはたくさんのチベット仏教の僧侶が歩いていて、毎日が祈りと共に在るような感じでした。  
そして、インドらしく、カラフルな布や洗濯物がどの家にも干してあり、  
毎日の散歩がとても楽しく穏やかな気持ちにさせてくれました。

コロナウイルスにより、これまでの日常とは変わってしまった人が多いと思います。  
元に戻そうとするよりも、いま在るものを見つめて、感謝できるようになりたいですね。  
「万物は移ろいゆく、怠りなく精進せよ」お釈迦様の遺言です。  
全てのものは変化しますが、その時できる最善を尽くそうということだと捉えています。  
どんな世の中になっても、みなさんの心が豊かでありますように。

## C 姫路市からのメッセージ 姫路城

### 世界文化遺産の姫路城

白鷺城とも呼ばれる美しい「姫路城」は、平成5年に「法隆寺」とともに、日本で初めて「世界文化遺産」に登録されました。お城の単体だけでは初めての世界遺産で、日本の100名城にも選ばれています。5層7階の高い天守閣、その白い城壁が非常に鮮やかに美しく天空に映えています。お城には、国の国宝や重要文化財として歴史的な価値が高く評価されて貴重品がたくさんあります。また、「日本の伝統的な美しい景色はここにあり」、と、お城の庭園を含め、その美しさは高く賞賛されています。ぜひあなたもいつかこの「世界の宝」を見に来てくださいね。

「あい★えがお」 兵庫県姫路市安富町安志 368-2

### 代表 山本 慧莉 (やまもと えり)の活動

姫路市の団体「あい★えがお」は、早くからクリスマスカード活動に参加しました。福島市と石巻市での「クリスマスカード展示会」の会場には、優しい励ましの言葉の書かれたメンバーのカードがたくさん展示されて、多くの方にみていただきました。クリスマス・イブには、代表の山本慧莉が、福島市展示会の「オープニング・セレモニー」で福島市長と並んで福島の人々に向けて励ましの挨拶をしています。また、同じ福島市「児童館こむこむ」で開かれるウイーンのピアニスト綾クレバーン「ピアノコンサート」では、毎年笑顔いっぱいの司会者として福島の人々にとても和やかな憩いの場を演出し、みんなで幸せなクリスマスのイブの夜を楽しみました。福島の地元テレビにも、素晴らしい会場風景が紹介されています。

### 野村 佳子 (のむら よしこ) 「あい☆えがお」 兵庫県姫路市

未だ見ぬ友へのメッセージ

笑顔・喜びの輪を広げてゆこう。

ひとりひとり心の灯を消さないよう希望に向かって進んでゆこうよ。

声を掛け合い支え合う仲間になり、仲間と一緒に世界の明日を考えてみよう。

人任せにしないで自分達で切り開いていこう。

焦らず威張らず兎に角、力を合わせ一步一步・・・。

### 中嶋 邦子 (なかじま 邦子) 「あい☆えがお」 兵庫県姫路市

世界中の子供たちが、少しでもほんわかかな幸せな気持ちで暮らせますように。

体に気を付けてがんばってくださいね。

山本 慧莉 「あい☆えがお」 代表 兵庫県姫路市

はじめまして。お元気ですか？

今、あなたは、どのような毎日をお過ごしですか？

多くの悲しみ・苦しみ・問題に、心が折れそうになっているかもしれませんね。

私も生活が大きく変わりました。

人と接すること、人前に立つことが仕事の私は、ずっと家に居ることになりました。

でも、有難いことに不安や恐怖を持つことなく、今日まで元気に暮らせています。

それは、医療従事者・関係者へ感謝の拍手や歓声を送る世界中の人々の姿であったり、

自分の仕事が出来なくなった時、

すぐに人のために出来ることをみつけて動き出された人々の姿であったり、

目に入る笑顔や明るい言葉・やさしい言葉のお蔭。

電話やネット、手紙などで私のことを気遣ってくださっている多くの存在・・・。

冬から春、春から夏と季節の移り変わりをずっと見せてくれた豊かな自然のお蔭。

人間界で何があっても、季節が来ると 毎日、花が咲き草は伸びる。

木々の緑は目にまぶしく、小鳥はさえずる。空に、太陽が昇り、

月は美しく輝く。風は吹き、川は流れる。

すべてに感謝の毎日です。

みんな 繋がっています。あなたも わたしも、この同じ地球の上で。

あなたの元氣と幸せを祈りながら、私は日本で笑顔を贈っています。

あたたかで美しい言葉を贈っています。

あなたに波動が届きますように、祈りながら。

姫路城の写真 姫路のカメラマン 名田和由さん撮影





## D 山陰地方 出雲大社と神話のふるさと

### 島根の出雲大社と神話

島根市にある「出雲大社」は、大國主大（おおくにぬしのおおかみ）神を祭主とする、非常に古く格式の高い神社です。大社本殿は国宝に指定されています。大きな鳥居を過ぎてお参りすると、深い緑に覆われた厳かな神域の空間が長く続き、魂が癒され救われるような深い気持になります。機会を見つけて、日本の古代を感じられるこの神社に訪問してくださいね。

出雲は、神話のふるさとです。現存する日本最古の歴史書の「古事記」の上巻には、日本神話がたくさん書かれています。その中で出雲に関するものが、約三分の一ほどあり、みなさんも漫画「日本の神話」などで親しんでいる話が多いでしょう。スサノオが高天原を追放され出雲に降り立った話、ヤマタノオロチが大蛇を退治し、大蛇の尾から得た天叢雲剣（あまのむらくものつるぎ）を天照大神に献ずる話。大國主神が因幡の白兔を助ける話、などとても面白いですね。

ちなみに、大國主大神にはたくさんのお子どもたちがいて、全国各地において国を管理させました。旧暦の10月には、年に一度みんなが出雲大社に戻り、その年の報告や来年の相談をしたそうです。神様がいなくなるので、旧暦では10月は「神無月 かなづき」、出雲の国では「神在月」と呼ばれています。

### 島根県からのメッセージ

#### 「島根ユニット」 代表 松村 有規(まつむら ゆき)

島根ユニットには、たくさんグループがあり、毎年4月から、毎月みんな集まって、「創作クリスマスカード」を作っています。全体の集まりは月に一度ですが、それぞれのグループに分かれ随時集まり、いろんな創作アイデアを出し合いながら、和気あいあいと楽しく、クリスマスカードの制作に取り組んでいます。

#### 松村 有規      ユニット代表      島根県飯南町

 世界の日本人学校で学ぶ子供たちへ 

どんな時も、

世界のどこかにいるみんなのこと、

元気で笑顔に溢れて、

未来への希望を自由に語れることができていること、

そんなみんなの「幸せ」を祈っています。

私は、  
島根県の山の麓で暮らして、  
岡山県の倉敷市でもお仕事をしています。  
コロナウィルスでは、  
県をまたぐ移動が制限されました。  
それでも、  
毎日がどうしたら楽しく過ごすことができるのかを 考えていると、  
私たちの可能性は、規制の中でも  
無限に広げることができるのだと学びました。

一日も早く、  
自由で、  
それぞれが楽しみをたくさん見つけられる未来を  
作ることができることを願っています。

**「安来・米子ユニット」 代表 来栖博子(くるす ひろこ)**

ユニットでは、毎月最終週の水曜日に集まり、カード作りを楽しんでいます。

**細田 純子 (ほそだ じゅんこ) 安来市 パートタイマー**

当たり前の様に 出来た事が 突然制限され  
やりたい事や 行きたい所も行けなく 会いたい人にも  
なかなか会えなくなる日々が 続いています。  
どうか今出来る 事を 楽しみましょう😊 明るい 未来は きっとくる !!  
共に がんばろー(-)/

**細田 まゆみ (ほそだ) 安来市 会社員**

コロナで、大変な時を過ごされていると思います。  
やりたい事も 思うように出来ないし、行きたい所にも行くことが出来ない等、  
不自由な毎日を過ごしておられる方も沢山いらっしゃると思います。  
でも、今だから、こんな時だから出来ることもあると思います。  
家族間の交流等、今迄、出来なかったことをするチャンスです！  
楽しい事や良い事を考えて、前に進みましょう！ 1日も早くコロナが終息する様、お祈りしています

**来栖 博子 安来市 パートタイマー着物着付師**

新しい日常に戸惑いを感じている皆さんも多い事でしょう。


その日常に不自由が見つかったら、その逆が自由です。

発想を変えてみると、新しい発見が見つかります。

心がワクワクすることを1日に1つ。

発見してみてください。

それは、戸惑いから希望へと変わって行く事でしょう。

あなたの希望の明日を見つけましょう 

**鳥取県からのメッセージ**

**手島 弘才美(てじま ひさみ) 鳥取県米子市 自営業**

コロナ騒ぎで毎日どんな思いで過ごしていますか？

嫌なニュースばかりだよね 楽しく過ごせるヒントを あげるね

わたしはね、どんな時も、自分の想像の世界で 生きてます。

悲しいことや嬉しいこと 楽しいこと面白い出来事

どんなことも たいていが わたしが想像してできた 世界

いつも、それに向かって生きていきます。

その想像した風景が目の前に現れたときに、いつも感じること。

やっぱり 確実に誰でも奇跡を起こせるんだ！と、

だから、あなたが望む世界を想像して書き出したり頭の中で描いたりしてみてね

必ず、目の前に その世界が現れるから。

<手島さん、今大手術の直後に自分でも奇跡を起こして、こんなにも元気いっぱいです！>

## 2 日本の美しい自然 世界自然遺産

### A 『富士山』 写真

アマチュアカメラマン 富士市在住 宮崎泰一さん撮影



#### 山梨県からのメッセージ

##### 山梨県のホテル

私の住んでる所から、富士山が麓から見えます。

四季折々に姿変わり、ずっしりした姿を見ると元気貰えます。

苦しいとき、辛い時こそ、当たり前になっていた事や景色から、有り難み知り、そこから元気貰えます。

まだ、苦しく辛いことも続きますが、

身近にいる人や景色などの有り難さや感謝しながら、

前を向いて、この苦境を乗り越えていきましょう。

## 静岡県

### 「富士市立高校」からのメッセージ 先生と生徒

#### 柿島 由和 (かきしま よしかず) 先生 富士市

はっと息を呑むような、美しく感動的な霊峰富士山、  
地元のアマチュアカメラマン宮崎泰一さんが撮影された  
四季折々の豪華な写真が多数 先生から送られてきました。

#### 生徒たちの絵葉書

生徒たちが描いた「ハガキ」には、それぞれ 可愛い「絵」が描かれており、  
次のようなメッセージが添えられています。以下主なものです。

#### 絵 「富士山 & 日の丸」

*Don't forget smile!!*

日本から おうえんしています ! わたくしたちも 頑張ります !

きつとだいじょうぶ (^▽^) まえをみよう !!

#### 絵 「アンパンマン」

*Smile! みんなで乗り越えよう ! きつとだいじょうぶ (^▽^)*

#### 絵 「スヌーピーの打者」 野球をしよう !!

#### 絵 「富士山 & 日の丸」 *This is NIPPON*

#### 絵 「ドラえもん & のび太君」 *Come to Japan!*

#### 絵 「ひまわり & 2つの笑顔」 *がんばろう !*

#### 絵 「まんまるい笑顔」 *Smile ♥ YEEA !! From Japan*

#### 絵 「2つの笑顔」 *Love ♥ From Japan*

#### 絵 *LOVE AND PIEACE I love you From Japan*

#### 絵 *We are Smile I love you From Japan*

#### 絵 *I love you Fight ♥ from Japan*

#### 絵 「あじさいの花」

*We'll get through this together.*

*I hope you're holding up OK From Japan*

#### 絵 「笑顔のうさぎ」 *I wish your happiness from Japan*

#### 絵 「富士山 & 日の丸 & 太陽」 *がんばりましょう*

- 絵 「富士山に上がる太陽 & 花」 *がんばろう From Japan*
- 絵 「富士山の肩から顔を出ドラえもん」 *From Japan*
- 絵 「日章旗」 *HAPPY SMILE*
- 絵 「地球儀」 *HAPPY From JAPAN*
- 絵 「地球儀 ♥ マスク姿の子ども」 *From JAPPAN*
- 絵 「世界地図の上で みんなで手をつないでいる」 *Overcome Cobit19*
- 絵 「アマビエ & 日の丸 Japan」 *打ち勝て COVIT19 に*  
*This is monster.*  
*He(She) protects us from Cobit19*
- 絵 日の丸 *Hello From Japan 日本から こんにちは !*
- 絵 富士山 *Please Stay Safe and Fight hard!*  
*We Are Rooting For You All the Way From Mt.Fuji*  
*がんばります !!*
- 絵 「ニャンコ姫と手をつなぐ僕 & 日の丸」 *みんなで笑えば 元気になる !*
- 絵 「手紙を差し出すドラえもん」 *がんばろう ! From Japan*
- 絵 「孟子の像」 *Yes We Can! みんなでやれば できる !*
- 絵 「笑顔 & 日の丸の旗を持つドラえもん」 *こぼやしより*  
*Protect life! Life is beautiful!! 共に頑張ろう !*
- 絵 「手をつなぐ3人」 *笑顔 Happy ~ Smile ~*
- 絵 「力む少年」 *Let's fight together*
- 絵 「波を越えて Corona に立ち向かう船「市立丸」の上で、注射器を掲げるナース」
- 絵 「手をつなぐ二人 & 日の丸の旗」 *COPONA Win*
- 絵 「富士山 & 輝くお日様 ひまわり」 *がんばろう ! From Japan*
- 絵 「ポーズをとる 女子高校生 と うさぎちゃん」  
*Don't lose to the corona virus !! from Japan*
- 絵 「ミッキーマウス」 *Fight がんばろう ! from Japan*
- 絵 「絆」 *We are the one*
- 絵 「風鈴」「コマ回し」「富士山と着物姿」「富士山と満月」「地球」
- 絵 「日本列島の大きな地図に 各地の名所・名物」  
 ; 富士山、奈良の大仏、別府温泉、愛媛のみかん、  
 裏日本のカニ、岩手の寺院の鳥居、北海道の牧牛、沖縄の狛犬など  
*がんばれ!! ; (5カ国語で表示)*

## B 児島県屋久島からのメッセージ

### 屋久島

屋久島は、鹿児島県の南西、佐多岬から約60キロにあり、世界的に有名な世界自然遺産の島です(日本で7番目の大きさ)。「月のうち35日は雨」と言われるほど雨の日が多く、その結果、太古の昔より多数の巨木「縄文杉」がよく生い茂っています。古いもの(大王杉)では、樹齢3000年以上とされています。広い周囲の蒼い海波、大森林の深く濃い緑、水量の豊富な滝の流れ、そして、朝焼け・夕焼けが一面に真っ赤に輝く高いお空など、四季折々島自然の景色はとても魅力的で、世界遺産登録後には、縄文杉見学の観光客が増加しています。

### キャンン 美津子 (みつこ) セラピスト

#### 屋久島エナジーナビゲーター わっしょいMOVE 代表

世界中の子どもたちへ

どんな時も

私たちが生きている地球が美しい事を忘れないでください。

見上げると 青い空が流れる光があります。

地球に住む色々な動植物が共にいます。

私たちは一人じゃない事を忘れないでください。

孤独を感じた時は 空を見上げてください！

繋がっている事を思い出せるから。

ここ南の島、屋久島とあなたも繋がっています。

## 4章 各地域からのメッセージ

### 1 海外からのメッセージ

#### A ニューヨークからのメッセージ

「 ACE Studio 」 代表 吉岡 ちょこ ニューヨーク

ニューヨークの音楽教室、年末には、壁いっぱいの巨大なキャンバスに、たくさんの子供たちが寄せ書きした色彩豊かな作品(「From N.Y.」)を、被災地に届けてくれます。展示会場に入ると、この巨大なキャンバスがまず初めに目に入り、その絢爛豪華な色彩の迫力に圧倒されながら、子供たちから被災地への温かいメッセージひとつひとつを丁寧に読んでいきます。

“ We are always thinking of you! ニューヨークからのメッセージが、大きな字で掲げられていました。

吉岡 ちょこ ( よしこか ) シンガーソングライター ミューヨーク在住

コロナウイルスによる被害で大変な目に遭われている皆さま。

ニューヨーク在住、現在夏の間だけ日本に一時帰国中のミュージシャン、吉岡ちょこです。

アメリカ、ニューヨークは世界でワーストの感染者数となり、

私の住む家の管理人が感染したり、夫も私も仕事を失い、

子供達は、学校もなく三ヶ月の間一歩も外に出れず、

これからどうやって生きて行くのか、と頭を抱えていた日々でした。

しかし、大事なことはいま健康であること、

そして、大変なのは世界中共通で、「ひとりじゃない」と思えたことで、心が癒されました。

未曾有の病であるコロナウイルスで、未来の光が揺らいでいる時ではありますが、

どんなことにも必ず終わりが来るので、

どうか精いっぱい今日ある時間を過ごしてください。

そうすれば、何かいいこと、楽しいこと、感謝できることが、

すぐそこに転がっていることに気づくはず。

あなたはひとりじゃない。

もう少しだけ、必ず光が見えて来るから、リラックスして切り抜けて行こう!



## B 台湾からのメッセージ

「台湾ユニット」 代表 及川 朋子( おいかわ ともこ)

長年「台湾ユニット」のみなさんは、「台湾日本人会」のご支援を受け、クリスマスカード活動に意欲的に取り組んできました。台湾国内のいろんな団体や人々に働きかけて、ユニット制作の同じ模様の「クリスマスカード」を配布しました。集まったカードには、それぞれ温かい慈愛の想いのいっぱいこもったメッセージが書かれています。ユニットでは、それらを集めて丁寧に整理し、3回に分けて大きな段ボール箱を日本の本部に送ります。毎年約5000枚もの大量のクリスマスカード、私たちの活動は本当に助けられました。全国の被災地の小学校150～170校前後に送るクリスマスプレゼントの袋には、どれにも必ずこの「台湾カード」を入れました。「台湾ユニット」の人々が作成するカードには、カラフルな美しい紙面にクイズ形式の質問など、子どもたちの喜びそうな創意あふれる文章が多く、とても楽しいものです。

### 「台湾ユニット」一同のメッセージ

「台湾ユニット」は、台湾に住む日本人ママ4人のメンバーで構成されたチームです。

台湾でも、2月の後半以降、海外からの帰国者を中心に多くの新規感染者が出たり、日常生活でも一時期はティッシュペーパーが売り切れになったり、

マスクやアルコールの販売が規制されたりして、たいへんな思いをしました。

幸いにも、当局の感染防止対策が功を奏して、現在はだいぶ落ち着いていますが、

いままでのように簡単に日本に帰省できず困っている人がたくさんいます。

多くの同胞が世界各地でコロナ感染の脅威に直面されていると思うと心が痛みます。

私たち「台湾ユニット」も、海外に住む日本人として、

有効なワクチンを接種できる日が一日も早く来ることを心から願っています。

一日も早く安心して日本に帰省できる日が来ますように。

コロナの世界的な終息が訪れた暁には、台湾にも是非遊びに来て頂けたら、嬉しいです。

皆様の健康をお祈りしています。

## 2 東京都からのメッセージ

Junko Yoshida 東京

わたしたちはいつも一緒です。

いつも笑顔でいられますように。

Our hearts are always together.

I pray that you keep on smiling.

松本 (まつもと) 総合商社 東京

みなさまへ

がいこくで、びょういんのじょうたいも さまざまなかで

たいへんなおもいをされているとおもいます。

じしゅくせいかつで、

すきなこと、

これまでがんばってきていたことを つづけられなくなったかたも

いらっしゃるとおもいます。

コロナはたいへんなびょうきで、

せかいじゅうでたくさんのひとがかかったり、なくなったりしました。

でも、みらいにも、ころなのようなびょうきが はやるかもしれません。

みなさんが、こんかいのコロナでかんじたことをいかして、

しょうらいのこどもたちをたすけるような

しごとをなすとげてくれることを、

かってながらきたいしています。

いまかんじていることをわすれないで、

どうかよりよりみらいをつくってください。

品田 知子 (しなだ ともこ) 総合商社 東京

学校で勉強している皆様へ

私は今、会社で社会貢献の仕事をしています。

コロナの影響により、

社員で集まって開催するボランティア活動ができずに 悩んでいるところです。

皆さんにもきっといろいろな不自由があることでしょう。  
今回の経験が将来、必ず役立つ日が訪れますので、  
明るい笑顔で乗り切ってくださいね。  
東京から応援しています。

平林 保奈美 (ひらばやし ほなみ) コミュニティ プロデューサー(主に大学生を対象)

I hope you are doing well.  
We will get through this together.

<可愛いカードにも、素敵なメッセージが添えられています>

Stay safe and healthy! Keep smiling! Happy!

改めていいでしょう！ 道は開けます。  
コロナウィルスの今の現状に負けることなく、天をあおぎ・微笑み絶やさずに、  
自分らしく歩んで生きたいものですね。  
皆で手を取り合い、ガンバリましょう!!!  
どうか、お元気で・・・

LOVE&Peace 

鈴木 啓子 (すずき けいこ) 品川区在住

健康食品メーカー勤務&日本のモノづくり応援の仕事をしています

💖みなさん、お元気にされていますか？💖

海外でお心細い毎日を送っていますか？

日本でも皆さんと同年代の方たちも学校へなかなか行けなかったり、  
まだまだ不自由な日々が続いています。

でも、大丈夫！

「明けない夜はない。」(必ず朝が来る！)

今できることを少しずつすすめてみましょう。

コロナの前では、世界も、人種も、大人も、子供も、みな平等なんです。

あなたたちが大人になったころ、  
あんなに頑張った子供時代を誇りに思うことでしょう。

バランスの良いお食事をとって、自分のからだだけはいたわって、  
また元気で楽しく世界を行き来できる日を楽しみにしましょう。

### 3 岐阜県からのメッセージ

#### みさき 岐阜県の郡上踊り好きさん

親愛なるみなさんへ

今 コロナウィルスでたくさんの方に制限があって、  
友達とも思いっきり遊ぶことができなくて、  
さびしいですね。

でも、コロナによって自然が本当の姿を取り戻したところもたくさんありました。  
自由に行き来ができるようになったら、日本の自然を思いっきり楽しみましょう。

私の住むところは海はないですが、  
緑がたくさんあって、きれいな川が流れて鹿や猪も出てきたりします(笑)  
川がきれいなので、魚もたくさん泳いでいるのが見えますよ。  
ぜひ、自然相手に思い切り遊びにきてくださいね。

みなさんが力を合わせて過ごしているのだから、  
コロナウィルスに勝てる日がきつくと信じましょう。  
そして、友達と思い切り遊ぼうね。

## 4 埼玉県で活動される人々からのメッセージ

「福迫ユニット」 代表 福迫 かずや (ふくさこ かずや)  
さいたま市南区大谷口 675-302

「福迫ユニット」は、さいたま市を基点に活動している、中途視覚障害者自立支援  
ロービジョンラボと言う団体です。

活動としては、障害の種類は関係無く横の繋がりを広げ、お互いの障害を知ること  
で理解し共に社会参加などを通じノーマライゼーションを目指す団体です。

メンバーには、埼玉在住者だけでなく、東京や神奈川県在住者も含まれます。

### < 東京都在住のメンバー >

大友 国夫 (おおとも くにお) 東京都板橋区 グリルハンバーグ×2 国夫 (くにちゃんぷ)

全世界で新型コロナウイルス感染症流行で、

みなさん大変な思いをしていると思います。

どうしていいのかわからないほど落ち込んでいる人も多いと思います。

国や誰も助けてくれないと嘆きたいと思うこともあると思います。

でも、1人では、ないです。

あなたよりもっと、大変な思いをしている人が、頑張っていたら、

あなたも負けないで前を向いて欲しい。

明けない夜はないのだから！

前を向いて生きて行けば、必ず良いことがある。

困った人がいたら、助けあえるそんな世の中に

若い君たちが、目指して欲しいと思う。

偉そうに言ってるけど、

だめな大人の1人のじぶんも、

そんな世の中になって欲しいと切に願っています。

星のおじ様 東京都北区

今は大変だけど、必ず終息する日は来ます！

楽しい事ややりたい事を思い浮かべながら、その日を一緒に待ちましょー✧

### マメ大福 東京都北区

苦しい事辛い事暗い事がある時は好きな事をたくさん考えて…

そうすると明るい光が見えてくるよ

どんな時も可能性に満ちているような感じがしないかなー??

### トモ 東京都北区

家族と過ごす時間、友達と遊ぶこと、美味し物を食べること、

幸せを大切にしながら、

たくさんの人が笑って過ごせる日が来ることを信じましょう。

### まさる 東京都北区

コロナで授業が受けられなくて大変だと思いますが、

ネガティブにならず元気で乗り越えましょう😊

### < 神奈川県在住のメンバー >

#### 齊藤 真治(さいとう しんじ) 神奈川県川崎市

皆さん、初めまして。

日本の神奈川県で自動車整備士をしています…シンディです。

皆さん、世界中でステイホームと言われて、勉強も遊びも思うように出来なくて

辛くて寂しい思いをしているかと思います。

僕もこの自粛生活の間に最愛の人との心が離れてしまいました。

でも、悔しんだり、悲しいんだりするのは、ほんのちょっとにして(^;) )

今の状況で出来ることを楽しむようにしています。

僕は趣味でマラソン…走るのだけど…いや、タイムは遅いよ(笑)

このコロナの影響で、マスクをしながらのランニングになって、とても息苦しいのだけど、

心肺機能が強化できる！！って、思って走っています。

最愛の人と心が離れたことについても、

会えない時間にゆっくり気持ちを整理できたから

穏やかに過ごせている…この話は難しいかな？(^;) )

皆さんも、出来なくなったことを嘆くよりも、

今、目の前の出来事、出来ることを

楽しむように心がけて日々を過ごしてくださいね。  
きっと、いつか、必ず、新型コロナを克服する日が来ますので、  
その日が来るのを楽しみして過ごして行きましょう！！  
駄文でお恥ずかしいのですが、よろしく願いいたします。

< 埼玉県在住のメンバー >

清美（きよみ）

今も世界中がコロナウイルスで大変な中  
みんな一生懸命頑張ってくれてありがとう。  
お友達に会えなかったり、外に行けなかったり、  
我慢することばかりだけどでも、  
きっとこの経験が役に立つ時があるかもしれません。  
今は少しずつ身体を動かして強くなろう。  
辛い思いをした人は強くてやさしい心の人になると私は思っています。  
みんなは1人じゃないからね！  
1日も早くコロナウイルスの終息を願っています。

池ちゃん（いけ） さいたま市

1日も早く学校へ行ける日が来るように、日本から祈っています。  
お家で過ごす時間は 学校で先生や友達に会うための準備の時間です。  
お家でも元気に過ごして下さいね😊

ヒカル さいたま市

今は大変なけど、必ず終息する日は来ます！

中ちゃん（なか） さいたま市

コロナなんかには負けるな！  
みなさん色々大変だと思いますが、がんばりましょうね👍

友子（ともこ） さいたま市

お家の中でも色々出来ます。  
美味しいものを作ったりクラフトを作ったり好きな事を極めてみたり・・・

どうか少しでも楽しい時間があなたに訪れます様に😊

### 秘密のあつこちゃん    さいたま市

皆さんいつも心暖まるカードを日本の子供達に有難う  
今回のウイルスでは世界中が大変なことになっています。  
我々日本では自粛が終わり  
段々新しい生活になり学校も始まりました。  
子供達は元気に毎日登校しています。  
まだまだ、学校に行けず家でおとなしく、  
友達にも会えない生活をして居る子供達はいっぱいいます。  
もう少しだけ頑張って希望をもってください。  
この先素敵な事が待っていますので、  
明るい気持ちを持ち自分の出来る事をやっていきましょうね  
笑顔を忘れず頑張ろう!!  
日本から応援しています。  
smile😊smile😊

### 金ちゃん (きん)    さいたま市

ある日突然現れて世界中を騒がせたコロナ!  
これからは常に自分達のとなりに居るでしょう。  
でも我々はそんなコロナに打ち勝つ術を身に付けるだろうね  
それが我々の最も重要な強みで有るから、  
そんな日を待ち望みたい!  
みんな頑張ろう🎵

### 真樹(まき)    さいたま市 見沼区

こんな状況だけど自分達で考えて乗り切ろう  
互いを思いやる気持ちを忘れずに。

### 真由美(まゆみ)    さいたま市 桜区

今我慢することが思いやりに繋がる  
自分だけではないよ



岡野 洋 (おかの ひろし)    さいたま市 岩槻区

皆さん、今、大変なことが起こっていますが、  
明るい未来は、きっと、やってきます！  
希望を持って、今を生き抜いてください！  
応援しております！

「エアロのママ」 非常勤栄養士

「絵葉書」には トイ・プードル「エアロちゃん」も活躍！

**絵葉書①**

「エアロの祈り」(絵の表)

きっと明日も いい日で ありますように。  
がんばれ！！

「メッセージ」

コロナが 早く 終息しますように  
コロナに感染しないように 元気に過ごしてください  
日本から エールを おくります 😊

**絵葉書②**

「高台の神社の鳥居に向かって、石段を登るエアロちゃん」(絵の表)

振り返りながら  
一歩 一歩 前にすすめば いいよね

「メッセージ」

異国で頑張る先生や職員のみなさんへ  
コロナ感染が蔓延する中、色々ご苦勞が絶えないかと思います。  
感染するのではないかという心配、  
毎日の業務も、消毒やマスクと新しい生活様式を取り入れながらの日々に、  
心身ともに疲弊する事もあるでしょう。  
私は、市の非常勤栄養士をしていますが、  
コロナのために、乳幼児健診は全て中止となり  
現在、電話相談での業務対応をしています。

保育所、幼稚園、学校がすべて休校となり、  
子育てのママさんの負担は増えていますが、  
頑張っているママさん達や元気な子ども達の声を知っていると  
逆に 元気をもらい、日々過ごしています。  
遠く離れた異国での教育業務は  
コロナ禍の中 大変なご苦労があると思いますが  
どうか自愛し、頑張ってください。😊

### めぐみ 蕨(わらび)市

世界中の子供達が外に行かれず辛いよね  
でも、あと少しの我慢だから頑張ってほしいです。

### 恵子(けいこ) 蕨市

私の住んでいる埼玉では6月15日から学校が始まりました。  
世界の中ではまだまだ学校に行かれずに、  
お家で過ごしている人はたくさんいますが  
あと少しです。  
頑張ろう、ファイト👊!!

### ゆうと 蕨市

僕は何ヵ月も学校に行かれず不安でした。  
でも、その中  
ウイルスと戦っている人治してくれている人達の事を知って  
頑張ろうと思いました。  
だから、まだ外に行けない国の子供達！がんばれー

「ひまわりのたね わかば教室」のみなさん（副迫ユニット）

伊藤 龍之介（いとう りゅうのすけ） 川口市

今、私のしせつの児童は、元気になっています。

世界中でコロナウイルスにかかってしまった方々は、たくさんいます。

自分ができる事は、何もできないですけど、

早くコロナがおさまってほしい、元気になってほしいと

自分の気持ち心の中で思う事ぐらいしかできません。

ただ、自分の気持ちは、世界中にとどけられるぐらいの思いは

あつく思っています。

なんなんだよ コロナみたいな大変 嫌な気持ちがたくさん思います

みなさんの思いで、早く元気になれるように

心の中でたくさん思います。

<園の児童がかかれた可愛い絵が 5枚添えられています>

絵①「緑の日本列島」 *Japan* より みんな元気になりますように

絵②「可愛いわんちゃん」 もとむねより コロナウイルスニ マケルナ

絵③「富士山と太陽」 コロナにまけずに がんばりましょう

## 5章 被災地からのメッセージ

### 1 阪神淡路大地震（1995年）

#### A 「神戸ユニット」からのメッセージ

代表 成影恒子(なるかげ つねこ) 神戸市

日本で初めて大都市直下を震源とする大地震です。不明者を含めて死者が6434人、住宅被害が約64万棟の大震災になりました。この時、多くのボランティアの方々が全国から駆けつけました。仮設住宅を転々と逃げながら、いろんな方のお世話になって助かった神戸の人々は、このご恩を忘れずに、いつかどうしてもみなさまにお返ししたい、と今でも繰り返し話しています。「神戸ユニット 神戸あじさいの会」(15程度グループから構成)は、こうした深い想いの人々が集まって、1年中クリスマスカードの創作に取り組み、毎年必ず5000通以上ものクリスマスカードを、東日本はじめ全国いろんな被災地に届けています。

#### 「神戸あじさいの会」(ユニットの愛称)

——コロナと過ごす子どもたちに贈る言葉——

<自分にも いっぱいありがとう！>

ベッドに入って眠る前に、自分をしっかりハグして言いましょう。

今日も、よくがんばったね。ありがとう。ありがとう。

精一杯の1日だったね。ありがとう。

しっかり、いっぱい、お休みなさい。❤️🤗❤️

神戸は25年前に<阪神淡路大震災>に出会いました

神戸港と六甲山にはさまれて、帯のような街。

南の海岸には松林の続くベイエリアと、北には山並みで、景色バツグン！

源義経が戦った源平の歴史をもちながら、

居留地に住み込んだ外人さんの異人館が残る街。

この街に生まれたのは  
美味しいコーヒーとケーキと、そして繊細味の神戸ビーフと。  
それが、まとめて、ぜんぶ、震度7の地震で崩れて<瓦礫>になって。  
街並み、企業、デパート、商店街、靴屋さん、パン屋さん、  
くわえて、神戸っ子の心♥も、完全崩壊～～。  
街と人との立ち直りには、やはり、何年もかかったかと……。

世界中のたくさんの人に助けられ、神戸っ子の頑張りもあってココまで。

コロナを乗り越えて、立ち直ることは、必ずで・き・る、から！  
神戸からの伝言は、<自分で自分をしっかり支えてやること>。  
1日を終わる自分に、がんばってるね。よくやってるよ。素晴らしい！  
愛しているよって、言葉に出して伝えましょう。  
神戸から、いつも、応援していますよ。♥♥♥

## B 兵庫県 川西市からのメッセージ

古谷麻里子(ふるや まりこ) 666-0014 兵庫県川西市小戸1丁目4-3-302

今は 世界みんなが はじめて会う病に混乱しています。  
だけど、顔は見たことなくとも みんなの事を愛しています。  
いつかあなたにも会いたいです。  
私たちは同じ地球の家族なのだから」

## 2 長野県 千曲川氾濫の大水害 (2019年)

### 最近頻発する大水害

最近の日本では、毎年台風による大豪雨で全国各地の河川が氾濫して多数の死者を出すなど、大災害が発生しています。昨年は、台風第 19 号により広い範囲で記録的な大雨があり、それに伴って、関東・東北地方を中心に、計 140 箇所ですべて堤防が決壊して、河川が氾濫しました。長野市でも、千曲川沿いの地域で大氾濫によって多くの住宅が水没し、甚大な被害が出ました。

私たちは、全国の大洪水被害が大きかった地域の小学校にクリスマスカードを届けています。福岡県の朝倉市、岡山県の真備町、宮城県の丸森町、愛媛県の宇和島市、福島県の伊達市(梁川)、長野市、広島市など、毎年新たに大変辛い思いの被災小学校が出ており、忘れずにカードを送り続けています。

### 長野県からのメッセージ

**FUSAKO**      **長野市**    **介護福祉士**

はじめまして(\*^-\*)

私の名前は Fusako です。

日本の歌「童謡・唱歌」にも代表される、

『故郷』の歌が生まれた、風光明媚な長野県に住んでいます。

見渡すと、360 度の美しき山々と自然。

豊かな大地で育つ、信州牛。

清流を泳ぐ、信州サーモン。

緑眩しく、野菜や果物がとてもみずみずしく美味しいのですよ!!!

夏の避暑地の「軽井沢」や、

全ての宗教・宗派・人種も平等に受け入れてくださる寺院「善光寺」でも有名です。

そんな長野ですが・・・

昨年の 10 月には、台風 19 号で河川が決壊。多くの方々が被災しました。

被災の際には、皆様からの心あたたまる支援の画・言の葉の数々。

本当に有り難く、被災者の方々の明日への力となりました。

ありがとうございました。感謝です。

浸水被害の為、

未だ仮設住宅に住む方々や、自宅の一階には住めずに二階で生活する方々も。

冷房もなく、とにかく暑い!!!!

住宅解体の為、土煙が舞い、窓も開けられない。扇風機で暑さをしのぐ方々も。

そして・・・新型コロナウイルスの発症。

私の仕事は、介護福祉士です。

『その人らしく生きる』為の支援も、仕事の一つです。

新型コロナウイルスの発症から、規制続きの日々。

皆さんの生活も、大きく変化したことでしょう。

『自分らしく生きたい!!!』

大丈夫!必ずそんな日が来ます。

今の苦しみも、天からの賜物。

学んでいきましょう!

気付いて見ましょう!

### 3 福島県からのメッセージ

#### A 「尚志高校」 福島キャンパス

##### 生徒会のみなさんからのメッセージ

尚志高校の皆さんは、長年クリスマスには、福島市立児童館「こむこむ館」で、国内・海外から送られてきた、3000通ほどのカクリスマスードを展示しています。福島市長さんをはじめ、地元の方々がたくさん会場に駆けつけ、大変な反響をよんでいます。あるクリスマスイブの夕方には、NHK7時の全国放送ニュースで、クリスマスカードがいっぱい飾られた会場で生徒会長の話をする姿が放映されました。地元の新聞やテレビには、毎年その素晴らしい活動が紹介されています。生徒さんたちの素晴らしい活動に感動し、深く感謝しています。

##### 菅家 美咲(かんげ みさき)

世界中にウイルスが広まって、私たちの生活は一変してしまいましたね。  
また、世界中が以前のように明るい笑顔で溢れることを願っています。  
今だから出来ることはたくさんあります。  
少しずつ、共に頑張っていきましょう。  
お家の中ではリラックスして過ごしてくださいね。

##### 吉田 冴騎 (よしだ さえき)

新型コロナウイルスの影響で、  
外出してスポーツができなかったり、  
家族や友人たちと買い物にも行けないなど、  
とても混乱した日々が続いていますね。  
ですが、今こそ日常を取り戻せるように、  
皆で力を合わせて頑張っていきましょう！

##### 一条 海斗 (いちじょう かいと)

新型コロナウイルスの影響で、  
家族や友人たちと距離を取らなければならない日々が続いていますね。  
とても辛く、苦しいときもあるかと思いますが、  
また普段通り会える日が来るように、一緒に歩いていきましょう！



### 鈴木 千尋 (すずき ちひろ)

今年に入ってから、新型コロナウイルスによって  
突然みんなの日常が失われてしまいました。

辛く、大変な日々が長く続いて、気持ちが落ち込むこともあるかと思います。  
今後、今まで通りの日常を取り戻すことは難しいかもしれませんが、  
世界中の皆で力を合わせて、新しい日常を作っていきましょう！

### 高野 若菜 (たかの わかな)

新型コロナウイルスの影響で大変な日々が続いていますが、  
お互いに励まし合い、力を合わせて頑張りましょう！

### 武田 流歌 (たけだ るか)

新型コロナウイルス感染拡大の中で  
我慢しなければならないことも多くなりましたが、  
コロナウイルスと付き合っていく生活を  
少しでも楽しく暮らせるように頑張りましょう。

### 菅野 真凜人 (かんの まなと)

被災地である福島だからこそ届けられるメッセージがあると思い、  
このカードを書いています。

この数か月で世界は様変わりしました。

福島も、2011年3月11日に起きた震災により、原子力発電所で事故が起こり、  
甚大な被害を受けました。

ですが、国民の皆の支援のかいもあり、着実に復興へ向かっています。

世界中の皆で力を合わせれば、必ず光は見えてくるはずです。

頑張りましょう！

### 佐藤 輝 (さとう ひかる)

今日本では、コロナウイルスが一旦落ち着いた様に見えて、  
まだじわじわと感染した人が増えているような状況です。

このような苦しい時でも

コロナウイルスの対策をしっかりして、

前向きな気持ちで生活することが大切だと感じます。

自分も海外の方も、気持ちで負けないで、  
一緒に頑張りましょう。

**菅藤 優介 (かんとぅ ゆうすけ)**

いま世界は新型コロナウイルスで大変になっています。  
様々なことが重なり、不安になっている人や、苦しんでいる人も  
たくさんいると思います。  
しかし、希望を捨てないでください。  
いつかは必ず収まる日が必ずくると思います。その日まで皆で頑張りましょう。

**阿部 千夏 (あべ ちなつ)**

新型コロナウイルスの影響で大変だと思いますが、  
互いにはげまし合い頑張りましょう！

**遠藤 優太 (えんどう ゆうた)**

今ここを乗り越えれば絶対いいことがある。

絵「あかべこ」

生徒さんたちが描いた「あかべこ」です

赤べこ（あかべこ）は、福島県会津地方の郷土玩具である。「べこ」とは東北地方の方言で「牛」という意味である。

赤べこは、赤い牛の張子人形である。会津地方の郷土玩具であり、子どもの魔避けとして用いられてきた。体色の赤は魔避けの効果があり、斑点は痘を表しているといわれている。天正年間に、蒲生氏郷が殖産振興のために招いた技術者から伝わった。

赤べこの由来は諸説あり、平安時代に蔓延した疫病を払った赤い牛の伝説や、会津地方で起きた大地震で壊れた円蔵寺の虚空蔵堂の再建のときに活躍した赤い牛の伝説がある。また、会津地方に天然痘がはやったときに赤べこの人形を持っていた子どもは病気にかからなかったという伝承もある。

#### Wikipedia参照



## B 小高小学校 と 震災の歌「群青」

ソプラノ歌手、高橋広奈さんから歌のプレゼントがありました。

福島の人々が、今でも心のなかに大切にされている素晴らしい歌です。

高橋広奈 (たかはし ひろな)      ソプラノ歌手      国立音楽大学卒業生

『 群青 Azure 』      混声四部      【リモート合唱】

<https://www.youtube.com/watch?v=GSWxM18eeFA>

<後半の歌詞>

♪ あれから二年の日は      僕らの中を過ぎて  
三月の風に吹かれ      君を今でも思う  
響けこの歌声      響け遠くまでも  
あの空の彼方へも      大切なすべてに届け  
涙のあとにも      見上げた夜空に  
希望が光っているよ

僕らをまつ 群青の街で

あー      きっとまた会おう      あの街で会おう  
僕らの約束は      消えはしない      群青の絆  
また会おう      群青の街で      ♪

### 歌の誕生

南相馬の小高地域は、福島第1原発の半径20km 以内に入る危険な地域でした。南相馬市役所の教育委員会を訪問した時、小高地域は、「大地震、大津波、原発事故」の三重苦の大被害にあった本当に辛く厳しい地域、と詳しく説明を受けました。あまりにも大きな災害に強い衝撃を受け、絶句したのをよく覚えています。生徒も、4名が犠牲になったそうです。

「群青」の歌詞は、小高小学校の平成24年度卒業生たちが、大震災で離れ離れになった友達のことを思って呟いた言葉だそうです。大きな地図に一人一人の写真を貼りながら、生徒たちが口々に、「遠いけどこの地図の上のお空は繋がっている」、「どうやったらここに行けるの」、「〇〇さんはどうしているだろう」、「〇〇市はどんなところなんだろう」。遠くの親しい友を思いだしては自然に出てくる言葉を、先生が書き留め、うまくつなぎ合わせて、「群青」の歌詞が生まれました。小高小中学校小田美樹先生作曲。

### 小高小学校にクリスマスカードを届けて 感謝のメッセージ

「今職員室で、みんなで話題になっています」と電話があり、  
「こんな素敵なカードを送ってくれる方は、どのような方なんだろう？」との、問い合わせでした。  
予期せぬ驚きと同時に、嬉しさがこみ上げてきました。  
あの小高地域の子供達に少しでも寄り添い励ますことができたことに、心から感謝しました。  
当時は、まだ小学校の「群青」を知らませんでした。

### C 「福島ユニット」からのメッセージ

960-8204 福島県福島市岡部字内川原78-4

### 矢口 洋子（やぐち ようこ） 福島ユニット代表 アマチュアカメラマン

世界中で学んでいる皆さん、こんにちは。  
毎年、日本の被災地の子ども達に、  
励ましの温かいクリスマスカードを送って下さいましてありがとうございます。  
少し平和になって来たと思ったら、地球上・コロナウイルスの蔓延で  
皆さんの学校も、日本の学校も、社会も家庭も大変なことになりました。  
お家が一番安全なので、ずっと家庭の中で過ごされ、  
とてもきつい日々を過ごされていますね。  
日本は、自粛解除になり学校も社会も動き始めて来ましたが、  
不安なこともいっぱいあります。  
今年予定されていました東京オリンピック・パラリンピックの延期は、  
福島県で被災地開催として期待していましたが、とても残念なことです。  
いつか皆さんが日本に帰られる時がありましたら、  
東北の福島県にぜひ遊びに来て下さいね。  
海、山、湖と四季折々、美しい風景が見られますし、いろんな体験も出来ます。  
美味しい果物の産地でもあります。  
今年も7月からは、甘い桃が食べられます。  
コロナウイルスで、日常の生活が大きく変わりましたが、  
家族や友人、先生方との心の距離は、とても近くなったと思います。  
日々の生活を大切にして行きたいですね。どうかお元気でね。

### 熊本 栄司（くまもと えいじ） 福島県伊達郡桑折町 会社員

何があろうと負けないで生きましょう。いつも応援しています。

**熊本 亮 (くまもと りょう) 福島県伊達郡桑折町 会社員**

お友達はとても大切です。お友達と、仲良く元気に生きていきましょう。

**熊本 愛 (くまもと あい) 福島県伊達郡桑折町 会社員**

太陽のように、人々を明るく照らして花のように美しく生きていきましょうね。  
コロナに負けないでね。

**熊本 ヒデ子 (くまもと) 福島県伊達郡桑折町 全国 PHP 友の会福島県地区長**

世界中に住んでいる皆さん、悪い事ばかりは続きません。

きっと良いことが待っています。

**寺島 ヨツ (てらじま) 福島県福島市**

88年元気に生きています。これからも長生きしますよ。

みなさんも元気でね。

**矢口 江利子 (やぐち えりこ) 福島県福島市 設計士**

私は、お家を設計するお仕事をしています。一時、  
テレワークをしていましたが、今は、会社でお仕事をしています。  
コロナウイルスとは、長い付き合いになりそうです。  
免疫力を付けて、負けない身体を作ってくださいね。

**矢口 利夫 (やぐち としお) 福島県福島市**

私は、仕事をリタイヤして庭で草花の手入れや散歩で  
毎日を過ごしています。毎日、不安の中にいる皆さん、  
よかったらお花を育てて気分転換をしてくださいね。

**さかい おおじゃ 福島県相馬市 小学2年**

コロナにまけないぞお！！みんなもまけないでね。

**酒井 秀弥 (さかい ひでや) 福島県相馬市 小学6年生**

ぼくは去年イタリアへ行ってきました。あの時のお友達元気かなあ？  
世界のみんなも、コロナに負けないで頑張ってください！

**酒井 碧 (さかい みどり) 福島県相馬市 会社員**

海外の皆さんもコロナで大変な生活になっている事と思います。

一人一人が自分の健康に注意する事が一番！！

終息するまで終息してからも

……健康一番！！

**飯嶋 京子 (いじま きょうこ) 福島県福島市 病院職員**

コロナに負けない身体作りが一番！毎日 笑顔 笑い?ですよお

笑いは、健康の源デス！

**酒井 隆多 (さかい りゅうた) 福島県相馬市 会社員**

コロナが終息するまで、皆んなでうがい・手洗いは、必須ですよ！

終息するまで皆んなで頑張りましょう！！

**佐藤 美幸 (さとう みゆき) 福島県伊達市 高齢者福祉施設勤務**

世界中の大切なお友だちへ

みなさんコロナウイルスという見えない相手を前に、

どんな気持ちで日々を過ごしていますか？

大好きな人たちに思うように会えない寂しさを、

どうやって紛らわしているのでしょうか。

我が家では、長男は県外にいるため感染拡大を防ぐために会えず、

長女は中学卒業と高校入学にあたりましたが式は縮小、

入学後も長く休校が続きました。

次女は学校が苦手なので大喜びで

LEGO や YouTube を観て楽しく、ステイホームしていました。

長女の学年は、東日本大震災直後に小学校入学で

中学校の体育館を間借りして一年過ごした学年で

「私たちはそういう星回りなのかな☆お陰で当たり前の事に

感謝の気持ちが湧くね。」と前向きに捉えていてパワーを貰いました。

私は、高齢者福祉施設に勤務しています。

コロナウイルスが高齢者に感染すると重篤化する為、十分に配慮していますが、

介護は触れ合わずに行う事は出来ませんし、

認知症の方などマスクの着用が難しい方も多いため、

色々工夫して感染予防と免疫力強化に力を入れています。  
免疫力を高めるためには、栄養と水分と睡眠をしっかり取る事、  
そして何と言っても心身を活性化させるために、  
笑いの絶えない他者とのコミュニケーションがとても大切です。  
実は、あなたたち子どもの笑い声や何気ない仕草は、  
自然と相手の笑顔を引き出す魔法の力を持っています。  
ぜひ、みんなのエネルギーを大人たちに分けてあげて下さいね！  
大人たちはそのパワーを使ってみんなを守るために頑張りますからね！  
一緒にコロナの時代を正しく見つめながら、  
より良い生き方を見つけていきましょう。

#### < 他府県の方（福島ユニット） >

##### 岩淵 和子（いわぶち かずこ） 宮城県栗原市 農業

農家で野菜を育て、販売しています。  
コロナの問題で、お野菜もなかなか売れません。  
皆さん、美味しい新鮮なお野菜を食べて元気で居てくださいね。

##### 千葉 豊子（ちば とよこ） 宮城県登米市 農業

お友達と会えなくなって、皆さん どんなに寂しいでしょう。  
これからは、更に長いお休みになりますね。  
お友達に、お電話したり、メールしたりと、たくさんお話ししてくださいね。

##### 中村 典子（なかむら のりこ） 愛知県名古屋市 事務員

私も、毎日、うがい、手洗い、着替え、マスクと、これまで以上に  
気を付けて暮らしています。早くコロナが収束しますようにこと  
一緒に祈りましょうね。

##### いいじま みゆ 長野県松本市 小学2年生

コロナで学校が休みでお友達とあえなくてさびしかったけど、  
学校が始まって楽しいです。みんなもコロナにまけないでがんばってください！



## 4 岩手県からのメッセージ

### A 大船渡市 「おはなしころりん」からのメッセージ

<http://www.ohanashikororin.org> (大船渡市盛町字館下 4-3-7)

#### 「おはなしころりん」

♪ 本でつながろう！ 本で心をそだてよう！ みんないっしょに  
読み聞かせ活動で 笑顔や元気をつなげていく「読みつなぎ活動」の拠点 ♪

#### 江刺 由紀子 (えさし ゆきこ) おはなしころりん 理事長

本を窓として世界を広げる読書推進、  
本で心をつなぐ地域コミュニティの活性化、  
この二本柱で、よりよいまちづくりと人づくりを目指しています。  
「幸せ」の価値観を人のつながりや支え合いに求めたい。  
支えないなくては自立は望めない。  
自立して主体的に生きることが幸せな暮らしに通じる。  
この試みを前進させることで、穏やかで魅力ある大船渡が形づくられると思っています。

コロナ禍の海外の子どもたちへ

今は、海外のみなさんも、大変辛い日を送っていると思いますが  
いろんな本に親しみながら、勉強に頑張ってくださいね。

## B 奥中山高原

スキー、スノーボード、つりぼり、天文台、遊具ひろばなど、  
一年を通して楽しむことができます。  
ふんわりなめらかな口どけが自慢のジェラート店「雪あかり」。

### 松浦 明日香 (まつうら あすか) 奥中山(おくなかやま)

〒028-5134 岩手県二戸郡一戸町奥中山字西田子 250 番地

こんにちは、はじめまして。

わたしは、岩手県北一戸町の奥中山に住んでいる松浦明日香です。

奥中山は、酪農やレタス生産が盛んな地域でもあります。

夏には、満天の星が観られる素敵な場所です。

さて、

コロナウイルス感染症が流行して、早 4～5 ヶ月が経とうとしていますが、

皆さんの気持ちはだいぶ落ち着きましたか？

先の見えない不安から抜け出したくても中々抜け出せず、

不安な日々を過ごしていると思います。

だからこそ、

予防を頑張っている皆さんならきっと乗り越えることができます！

不安な時は、深呼吸をして落ち着かせる事もいいですよ。

少しずつ、少しずつでも、不安をフーンと出すと少しは楽になります。

よかったら試してみてくださいね♪

皆んなで大丈夫～と

声を掛け合いながら乗り越えていきましょうね！

遠く奥中山から声援を贈ります。フレー！フレー！！

頑張っている皆さんへ。

## 5 宮城県からのメッセージ 石巻市と仙台市

### A 石巻市からのメッセージ

#### 「石ノ森漫画館」

「石ノ森漫画館」は、海に近い中瀬にあるために、3階建ての高い建物の屋根の上にまで大津波が襲ってきました。今では完全に復興し、多くのお客さんを迎えています。仮面ライダー、サイボーグ 009 をはじめとするキャラクター満載の常設コーナーや各種企画展が人気です。私たちも、クリスマスの時期には、海外から送っていただいたクリスマスカードをこちらで展示させていただいています。ぜひ夢の空間を訪問してくださいね。

#### 石巻市立大川小学校

北上川に沿って河口から4km にある大川小学校に大変なことが起こりました。生徒たちは地震発生直後から1時間近く、校庭で集まって恐怖に怯えながら座っていたのです。ようやく先生に連れられ逃げ出した列に前から大津浪が襲い掛かりました。列の中の先頭・中頃・後方の児童4人は、近くの山に逃げて危うく一命を取りとめました。74人の尊い命が一瞬にして奪われてしまいました。教職員も、ただ1名を残して10名が亡くなり、合計の死者は84名という大事故です。校舎のすぐ後ろが穏やかな傾斜の裏山になっているのに、何故に多くの児童や先生たちがここに急いで逃げなかったのか、その悔しい疑問の念はいつまでも心に残ります。

#### 佐藤 敏郎（ さとう としろう） 小さな命の意味を考える会／大川伝承の会 共同代表

大川小学校は、全校生徒 108 名の、自然に囲まれ笑顔があふれる学校でした。

校歌には「未来をひらく」という題がついています。

私の娘も毎日楽しく通いました。

津波が襲い、たくさんの子どもと先生が犠牲になりました。

ここには9年経った今も多くの人が訪れます。

祈り、そして、いのち、ふるさとを学ぶ場所になりました。

いつもあの子たちを感じることができます。

2020 年は、世界中で厳しい状況が続いていますが、あれも出来なかった、これも我慢した、だけではなく、ほんとうにかけがえのないものに気づく年になると思います。

## B 仙台市からのメッセージ

### 支倉 常長（はせくら つねなが）の慶長遣欧使節団

今海外で学ぶみなさんは、海外進出の先駆者支倉常長をご存知ですか。

約400年前に慶長遣欧使節として、洋式帆船「サン・ファン・パウティスタ」でヨーロッパまで出かけ、ローマ教皇に謁見しました。派遣の背景には、仙台藩主伊達政宗が、この時代から目を海外に向け、メキシコとの通商貿易や、当時世界を支配していたスペイン帝国（イスパニア）とのグローバルな政治的連携を模索していたのです。2年前の慶長大地震で大きく破壊された故郷仙台を復興させるために、仙台からはるか遠い海外諸国とその市場に乗り出し、国際的な商業活動だけでなく、文化・技術・情報・人の交流の隆盛による莫大な利益に着目したのです。実にスケールの大きい野心的な挑戦ですね。キリスト教禁教の国是によって全ては夢に終わりました。

みなさんも、いつかこの仙台を訪問され、当時のままに残されている航海船サン・ファン・パウティスタを見て、仙台の地から大きな夢を描きませんか。

### うはら ともこ 主婦 宮城県仙台市泉区加茂

（震災の年に、私達が初めて東北被災地に行った時の案内人です）

初めまして、日本の仙台市に住んでいる うはらともこと申します。

新型コロナウイルスがなかなかおさまらない中、いかがお過ごしでしょうか？

日本では、学校の授業が始まりました。

全員、マスクをつけての登校です。

私たちのご先祖様をずっとたどれば、宇宙の根源にいきつきますね。

あなたも、私も、人間の始祖から連綿とつながっています。

どの命も、同じように価値ある存在なんですね。

ご縁に感謝します。

一緒に、新型コロナウイルスがあっても、幸せを感じて生きましょね。

もし、あなたが仙台にいらっしゃることがあれば、

ずんだ餅や牛タン、せり鍋などを食べてみてくださいね。

とっても美味しいですから。

## スタッフからのメッセージ

田中 絵里子 (たなか えりこ) 事務局長

ハロー！こんにちは(-)

今あなたは、何をしていますか？

大人はきっと、あなたの事を心配して、  
あれはやっちゃダメよとか、これは必ずしなさいとか、  
色んなことをアドバイスしていると思います。

とっても窮屈な想いをしているんじゃないかな？

私もそうです。

でも、皆んなと安全で安心した未来を創りたいから、  
今は、皆んなと我慢してがんばる必要があります。

いっしょに、がんばろうね。

たまに疲れたら、

誰もいないところで空に向かって

「ヤッホー！」て叫んでみてね。

私も、日本から「ヤッホー！」て返すから、

大きな声で送ってね。

地球の裏側で、必ず受け取るね。

雲に映る、君の笑顔を楽しみに待ってるね。

君が大切だから、いっしょにがんばろうね。

埼玉のえりこより

## 「付属メッセージ」 立ち直るための貴重な教訓

### 悲しんでいる友へ 東日本大震災から得た貴重な教訓をお伝えしましょう

コロナ禍の病気で、親しい身内の方などを亡くされた方もおられるかもしれません。東日本大震災では、被災地で悲しい思いに落ち込んでいる人々に寄り添い、お慰めの言葉をかけてきました。すぐにお役に立つとは思えませんが、これからも頑張って生きぬいて欲しい、と切に願い、厳しい環境に置かれた時に生き抜くための貴重な教訓をお送りします。東日本大震災のボランティア活動の中で、地元被災者の日常の行動や姿勢から学んだ大切な教訓です。

#### 1) 辛いのは自分だけではない、とあって、苦しみに耐えて、辛抱すること

破壊された地域のほぼすべての住民は、愛する家族や身内の人を亡くされ、住む家も跡形もなく消えてしまいました。その跡の土地に立って、呆然と言葉も出てきません。それでも人々は愚痴もこぼさずこつこつと後片付けをし、新たな復興発展に向けて頑張っている、そんな姿があちこちで見られます。仲間の心の深い傷を鋭敏に察し、おもんばかりで、自分も元気な表情で耐えているのです。ともに苦難を体験する中では、自分の胸の中の苦しさを、同じ苦しみをこらえている他人に訴えることができないのです。他人も同じように苦しいのがよくわかるから。被災地では、それだけ苦しさに耐える力、辛抱する力が求められています。今世界的にコロナ禍が広がっています。この苦しみは自分だけでない、仲間も同じなんだ、ここはよく辛抱して、苦しむみんなと一緒に乗り越えようと、自分の心を励ますのです。

#### 2) 自分を責めないこと うちひしがれた心を鼓舞するために自己肯定感が大切です

被災地の人々の心をいつまでも深く苦しめているのは、深く強い後悔の念です。あの津波が襲ってきた時、自分の周りの人を助けられずに自分だけが助かった、もっと手を差し伸べて命を救ってあげべきだった、そんなことを繰り返し思っていると、後悔の念が心に蘇ってきます。そして、自分を際限なく苦しめていき、最後に自分の体を傷つけるという極限状況に落ち込む人もいます。

自分をそんなにまで苦しめると、そこから立ち直って前に進む力は、出てきません。済んだことはもう仕方ない、もう気にしないと、どこかではっきり割り切って、懸命に前を向くのです。誰だって失敗や間違いはたくさんあります。それにとらわれすぎず、自分の命の価値を認めて自分に自信をもって頑張ることが大切なんです。

コロナ禍の中で今まで経験しないいろんな新しいことがあって、何かしなければならなくなります。そんな時、失敗しても過度に心配せずにやり直し、他の人からすこし遅れても、心がめげないで、人の後を追いかけてやり続けてください。何があっても気にせずに、自分の存在や能力をそれなりに正しく認めながら自信をもって、しっかり前を向いて進んでいってください。いつか苦しみを乗り越えていくことができますよ。

3) 子供の元気は、地域社会を活性化させる妙薬、だから、君は元気に体を動かし、口を動かすこと、厳しい環境の被災地では、元気な子供たちの姿をみて、被災した大人たちが元気づけられています。地域が活発に元気になるには、元気いっぱいの子供の存在が不可欠です。その意味で子供は地域の貴重な「宝もの」。コロナ禍の海外でも、みんなの元気の良い姿は、大人にもよく伝わって地域を明るくしますよ。がんばってください。

君が元気になるためには、どんなに厳しい環境に置かれても、めげずに怖気付かないで、自分から積極的に、遊びに、勉強に、自分の体を動かして取り組み、仲間と明るくお話をすることが大切です。元気の素になる体中の細胞は、動かすことでより活性化されるから。子供の細胞は若くて柔らかく、いつでもどンドン動かしていくと、ますます鍛えられて元気になります。丈夫な体に成長していきます。

#### 4) 長い時間、一人だけに閉じこもらない。 外に出て誰かに出会って、刺激を受けること

元気な人は、外に出てきて、いつでもオープンに誰かと話し合っています。でも、心が辛くなると、一人で部屋にこもってしまう人がおります。被災地では、愛するパートナーを亡くされたご遺族は、しばしば一人にこもって、亡き人とお話をされているようです。一人の時間も大切です。いろいろ考え悩むことは、やがて人間としての大きな成長に繋がってきます。一人で悩むことを避ける必要性はまったくありません。でも、あまりにも長い時間に一人で部屋に籠りきってしまい、家族のものや仲間とあわないのは、かえってあなたの心に大きな負担をかけることになります。今度は重くて暗い悩みの世界から出ることが難しくなります。学校にも行かずに世間から取り残されてしまいます。人間の脳は、外から刺激を受けて元気に動くのです。どうか一人でいつまでも閉じこもらずに、家族や仲間のいる世界(学校)に出てきて刺激を受け、みんなで楽しくお話をし、勉強をしてください。

被災地でいつまでもたっても一人で部屋に籠って辛い心の日々を長く送ってられる人々に、私は「一人で抱え込まないで!」、震災の詩を書いて、励ましました。

#### 5) 「ありがとう」 周りの人に支えられていることに、いつも素直に感謝の気持ちを表すこと

外に出て他の人々と一緒に動くときは、いつも周りの人に対して感謝の気持ちを忘れないようにしてください。「ありがとうございます」は魔法の言葉です。「ありがとうございます」と、謙虚に周りに感謝している人は、いつも誰か周りの人から支えられ、元気づけられています。大きくなって社会に出ると、多くの他人から協力してもらえないと、自分のやりたい仕事もなかなかうまくできません。ありがとうの言葉で人と人の心をつないでいくと、より大きなチャンスに恵まれます。君も、将来地球社会に大きく羽ばたいていくためには、「ありがとう」の言葉を大切に、仲間との心の絆を広くしっかり築いていってくださいね。

## 6) 元気に生きていくには、自分のできる範囲で、困っている人を助けること

被災地では、心の奥底に深い悲しみを抱えながらも、自分の体を動かして、仲間のために、家族のために、組織のために、地域のために、何かを実践されている立派な人をしばしば見かけます。こんな状況で他人のために尽力すると、精神的にとっても疲れるのではないかと、周りから心配することもあります。本人の話を伺うと、こうして他人のために何かできることはとても幸せなことであるし、さらに、その貢献の仕事を通じて自分の心が喜び元気になってくることを、いろんな奉仕貢献活動の実体験から確信しているようです。困っている他人を助け喜ばせてあげて、自分も嬉しく元気になるのです。

被災地は、これまでに多くの支援を受けてきました。それに対する感謝の気持ちを精一杯にこめて、次に何か他人にお役に立てる活動に取り組みたいと願っています。福島市長から昨年「福島写真集」にいただいたメッセージにも、そのことが書かれています。

「最近では、支援されるばかりでなく、福島の子どもたちから世界の被災地の子どもたちにカードを贈る動きが出てきているそうです。福島の子どもたちだからこそ、心のこもったカードをつくり、勇気づけることができる。私たちも、つらかった経験を生かし、被災した人々を励ましていきたいと思います。そして、こうしたカードの交流をきっかけに、国境を越えた交流が深まり、国民性や文化の違いを相互に理解し合っ、国際的な友好と平和に寄与するとともに、この子どもたちから災害の経験と教訓を世界で共有し、災害に強い世界に成長していけたら、とても素敵ではないでしょうか」

(「福島写真集」の「福島市長メッセージ」より引用)

みなさん、世界中で一緒にコロナ禍を乗り越え、みんなで助け合う新しい世界を作り上げていきたいです。

## 震災の詩 「一人で抱え込まないで」 田中 拓男

誰にだってありますよ

息をするのが苦しくなるとき 悲しみに涙が止まらないとき

起き上がれずに臥せったままのとき みんな生きているんだもん

誰にでも そんな辛い時が訪れますよ

一人で抱え込まないで 一人で泣いてばかりいないで 一人で黙っていないで

そんなに一人でいると あなた自身も もう 何がなんだか分らなくなるよ

自分の本当の苦しきも 自分の悲しみのわけも 自分のこんなひどい心の疲れも

最後には 現実の苦しきも悲しきも分らなくなり



心の鬱に支配されてしまうよ  
いつまでも一人で抱え込まないで

一人で暗闇の迷路に入ってしまうと 出口の明かりが見つけられなくなるよ  
迷い迷って疲れていだけ  
一人で抱え込まないで 誰かに話してごらん

伝えたいと思って話すと 心の中から何かが出てくる  
それが何か分らなくてもよいでしょう  
わかって欲しいと心に願って話すと  
自分の心の中に何かがあると 自分でも少し少し自覚するようになる  
それがどんなに つまらないこと 恥ずかしいこと  
それでもいいじゃありませんか

その時 あなたはもう一人ではない  
仲間と一緒に生きて 前に進みながら  
その悲しみ その重荷 その苦しみ  
共に背負っているんですよ  
あなたが話しただけ、それだけ あなたの心が軽くなる  
あなたは1歩前進している

共に苦しみを背負う仲間はみんな  
あなたの その辛い気持ち、 暗黙裡に感じられる  
その悲しみの重荷、 感づいている  
その情けない自分への蔑みも よく理解できる

だって みんな一度は 同じ思いを経験しているんだもん  
みんな一度は 同じ暗闇から這い出してきたんだもん  
同じ人間だもん あなたを愛している仲間だもん

一人で抱え込まないで 僕も側にいるんだよ  
懸命に耳を傾けている あなたの心の声を聴きたくて  
今日もこうして待っている

## <ご案内>

### クリスマスカード・プロジェクトの活動成果の出版物

1 大本山・総本山の大僧正揮毫「色紙写真集 ; 御霊やすらかに！」(2018年)

被災地の関係者や寺院へ配布しました再版検討中です。

2 福島写真集「福島から世界へ 感謝と歓迎」(2019年)

昨年の年末に福島より世界各地の日本国大使館。領事館「広報文化」宛に送付。

3 被災地の子どもたちに「寄り添う慈愛 活動記録」(2019年)(PDFファイル)

A4で140ページの長文のPDFファイル、希望者に配布しました。