

※掲載者の学校学年は平成26年度のものです

優秀賞

## 積極的に行動する

下仁田小学校 六年 工藤 梨夏子

「積極的に行動しよう」と口では言ってもなかなかできません。それは、自分から行動しようという意志が弱いことと、勇気が足りないからだと思えます。みんながやってくれるのではなく、自分からやろうと思つて行動すれば、いろいろなことができるようになります。向上もしていくのではないのでしょうか。

例えばみんなで歌を歌うとき大きな声で歌えば気持ちいいし歌い終わった後スッキリします。でも声を出さなかつたり歌っていない人がいたりするとモヤモヤした気持ちになります。私たちのクラスでは朝の会で歌を歌っていますが、なかなかみんなの声が大きくなりません。なぜ大きな声を出して歌わないのかというと「まわりが歌わない」からです。「まわりが歌えば歌うんだけど」と誰もが思っているのです。自分から歌おうという気持ちがないのです。それを持てれば気持ちもいいし向上していけるのです。みんなわかっているのになぜ出来ないのでしょうか。それは、誰かがかかげで何か言うからです。でも本当に誰かがかかげで何かを言っているのでしょうか。言っているように感じているのではないのでしょうか。勇気を出さない言い訳に「だれかがかかげというから」は便利な言葉です。誰かがやればやるけど、自分からはちよつと…そう思っている人がたくさんいるわけです。

では、かかげで何かを言う誰かを変えるためにはどうしたらよいのでしょうか。私はまず自分から変わつて積極的になるということが当たり前になればよいのだと思えます。そうすればその人も変わるし周りのみんなも変わると思えます。まず、自分からという気持ちを持つて行動すればいいと思います。

私は、いつもなかなか自分から声を出せなくて悩んでいました。でも学級代表になつて、みんなを引っ張つていく立場になり、じぶんを変えたいと思うようになりました。そして「積極的になる」と心に決めました。私はみんなを変えるために、積極的に行動すると楽しいということを知ってもらいたいと思つたのです。なぜかという私

は自分から手を挙げて発言するようになって楽しさやうれしさを実感しているからなのです。私を感じた気持ちを他の人にも知ってもらいたいです。もし、その事に対して何かを言われたとしても気にしなくていいと思います。そういう人を気にせず自分からどんどん進んでいけば、少しずつそのような人たちも変わっていくでしょう。私は積極的に発言して悪い結果になつた事はありません。むしろ逆に物事が進んでいった事があるくらいです。一番楽しかったのは、自分が発言したら、その調子でみんながどんどん発言していった時です。そのときすごくスッキリした気持ちと達成感がありました。だから、みんなには発言するチャンスを通してほしくしないで。周りを気にするのではなく自分から発言することによって楽しいことも増えます。

もし一人では出来ないと思つている人は、みんなやればよいのです。みんなやれば助け合えるし絆も深まつていくと思えます。何事もみんなで協力し挑戦していけば、みんなといふ一歩が踏み出せます。そうすれば、いろいろなことが可能になつて向上していくと思えます。

私は、まず自分から積極的に行動していきます。そして、みんなと一緒協力しあひ楽しく進んでいきたいと思います。

優秀賞

## わらつてる きみの笑顔が 宝物

下仁田小学校 2年 神戸 南翔

優秀賞

## どうしたの、声かけ合つて 笑顔の輪

下仁田小学校 2年 神戸 愛里



優秀賞

ぼくはしないじぶんがされていやなこと。

下仁田小学校 1年 神戸祐太郎



優秀賞

ありがとう きょうはなんかい いえるかな。

下仁田小学校 1年 堀口 千陽



優秀賞  
作品

人権ポスターの部〈中学生〉  
下仁田中学校1年  
近藤 南月



## 下仁田町教育研究所相談事業

下仁田町教育研究所「しもにた相談ルーム」では、町内の児童・生徒及びその保護者からの様々な心配ごと相談に対応するため、教育相談を受け付けています。

この「しもにた相談ルーム」は、学校生活のこと・友人関係のことなど児童・生徒や保護者の心のケアに関するサポート行っております。

相談者に対するきめ細かなサポートを実施するため、専用直通電話を設置しておりますので、お気軽にご利用ください。なお、相談は、平日の午前9時から午後4時まで、随時受け付けております。

【連絡方法】専用直通電話 ☎080-6512-8042

【問合せ先】教育委員会 ☎82-2115

### たばことサヨナラ

たばこには200種類以上の有害物質が含まれ、がんや肺・心臓の病気など、様々な病気になる可能性が高まります。

また、たばこを吸う本人だけでなく、周りの人にも害が及びます。

そろそろ禁煙してみませんか？

### 禁煙のツツ

○禁煙の準備

吸えないように、たばこを水につけてから捨てましょう。灰皿もライターも捨てます。

禁煙を始める日を決め、周りに禁煙宣言をします。

○たばこが吸いたくなったら

・深呼吸をする

・水やお茶を飲む

・シユガーレスのあめやガムを食べる

・歯を磨く

・散歩や体操など、軽い運動をする

たばこが吸いたい、イライラするなどの禁断症状は通常3日以内にピークがきて、おおむね1週間ほどで消失します。

○禁煙中は

パチンコ店や喫煙所などたばこの臭いがする所へは近づかない。

たばこが吸いたくなるので、お酒の席はしばらく控えましょう。

### やめられない時は

禁煙ができない方に、今はたばこを吸いたくなくなる飲み薬があり、以前より楽に禁煙に成功している方が多くいます。条件を満たせば保険が適用されますので、医療機関に相談してみましょう。

