

わたしの主張 校内意見発表会 発表原稿



例年、校長室だよりで発表の概要と私なりのコメントをしています。今回はすべての発表者の文章が長く読み応えのあるものでした。たよりで概要にすると本来の思いが伝わらないのではないかと思います、学校ホームページを利用し、全文を掲載します。※発表原稿は生徒により「常体」と「敬体」ですが、そのまま紹介します。



「絶滅危惧種は保護すべきか」 1年



みなさんは絶滅危惧種（レッドリスト記載種）のことを考えたことはありますか。絶滅危惧種とは、これから絶滅する恐れが高い動植物のことで、国際自然保護連合のレッドリストにすべて記載されています。これらの動植物は5つの階級に分けられています。現在4万7千種類もの生き物が絶滅の危機に瀕しています。みなさんはこの生物たちを保護するべきかどうかどうでもいいかどうかですか。僕は守るべきだと思います。

5月の中旬にぼくは友達と一緒に昆虫を観察しに行きました。そこで見たのは、絶滅危惧2類に分類されているトゲアリというアリでした。十日町市には絶滅危惧種もこうして元気に生きているのです。僕はこんなカッコいいアリを絶滅させられては困ると思いました。トゲアリはソーラーパネルのための森林伐採や、開発のため豊かな森が少なくなっているという原因で数を減らしています。そのトゲアリを見た場所もいつかは木を切るといわれました。管理が大変になったといっていました。しかし、木を切られればトゲアリの巣はなくなってしまいます。

こうしたことがこれ以上増え続けられないように僕たちは何をしたらいいのでしょうか。当然人間が開発するのは止められませんし、もし止めたとすれば人間は生きていけません。その反対に生き物好きにも昆虫たちがいなくなったら地球が終わるような大問題です。これはとても難しいことです。

僕はトゲアリなどの絶滅危惧種を守るために、しっかりと問題を見極めて、やることを探してほしいと思います。例として、不必要な森林伐採を行わない、森を管理するなどをしてもらうことや、森を壊さないことなどをしてもらいたいです。自分でできることもあります。昆虫がこの世界からいなくなれば、植物がなくなり動物もいなくなります。もし世界の未来を考えるなら、あなたはどんなことをしますか。

あれからもう一度トゲアリの森に行きました。暖かくなったためかたくさんのアリたちが出てきていました。凶暴なトゲをむき出しにして巣を守っています。トゲアリがいたのは細い木の洞穴でした。本来、トゲアリは太い大きな洞がある古いクヌギの木などに巣を作ります。この太い木は田んぼの肥料やシイタケの櫓木にするために何度も木を切って下部分だけが太くなります。現在はこんなことをしないので森は荒れて、クヌギの大木も使いにくくなってしまったのです。森を伐採したり森を管理しなかったりすると、この木を利用するトゲアリも生息地を減らします。ほかの絶滅危惧種にも対策をしないといけません。



「努力はあなたの結晶」 1年

私たちは努力をすることでどう変わるのか、この疑問は私が小学6年生の時に抱いたもの。だが私はある出来事によってこの疑問の答えを見つけることができ、気持ちが一変した。その出来事は、5年生、6年生が出場した陸上競技大会。5年生のとき私は短距離走に出

場した。得意なこともあり、見事入賞ができた。このときは6年生になってもまた短距離走をやりたいと思った私がいた。

1年がたち、また陸上競技大会に向けての練習が始まった。そんなとき先生に声をかけられた「ハードルに挑戦してみないか？」私は思わず「え？」っと聞き返してしまった。なぜなら、ハードルなんて体育の時にちょっとしていただだけで、得意でもなく自信もなく、先生の申し出を断る私に、「あなたならできる！努力してみたら？」っと重ねて声を掛けてくれた。その夜、私はずっと考えていた、ハードルにしてみようか、それとも得意な短距離そうか、とても悩んだ末、ハードルに挑戦することを心に決めた。それまで短距離走だけをしていた私は、別の種目、新しいことに挑戦したくなかったのだ。

それからの私は、学校でも家でも練習を重ね、ついに本番を迎える。私はアップに行く前から緊張し、レースが近づくにつれ、笑顔が少なくなっていく。ついに、「80メートルハードル女子、スタートします。」というアナウンスが流れる。前の組の人たちがどんどん走り出していく。私は、自分の組が来たときのことは緊張のあまり正直覚えていないが、ゴール直前のことはよく覚えている。自己ベストを出し、練習の時には負けると思っていたライバルにも勝てた。優勝はできなかったが、絶対に負けたくなかった気持ちから、努力をしてライバルに勝ったことがなによりもうれしかった。

今年、中学に入学した私はバレー部に入った。バレー部の先輩はとても強く、練習のときから本気で努力している。先輩の姿を見た時、私は思った。私が経験した努力と少し違う。今までは一人で練習し、自主練をすれば強くなっていく。しかし、バレーは一人ではない、チームで動くのだ。一人が頑張っても、相手には絶対に勝てない。一人一人が相手をよく見てプレーし、誰かが失敗してもそれはその人だけが悪いのではなく自分も判断して行動しなくてはならない。バレーは難しい競技だ。それでも、チームの気持ちを一つにすることができれば相手にも勝つことができる。今の私はチームということを大切にしながらがんばっている。



これらの出来事をふまえて私が思ったことは、小さい出来事も積み重ねていけば大きな希望になるということ。そして、私は努力と似ているものを見付けた。それは、なにげなくふってくる雪。雪は最初、小さい一片として空から降ってくる、落ちてくる間に互いにぶつかりあい大きくなっていくのだ。これは、私が経験した努力に似ている、最初はあきらめかけた小さい気持ちでも誰かの一言や行動で大きく成長していく。辛くてもあきらめず努力をして行く大切さ。そして、失敗しても小さいことから積み重ねて努力している人は、恥ずかしくもない立派な人だということ。仲間を信じて頑張っている人、自分を信じて頑張っている人は、こう思ってほしい。これは、あなたしか手にすることができない努力の結晶なんだと。

「やりたいこと、やりたくないこと」 2年

今の私には、やりたいこととやりたくないことがあります。そして私は、その間を行き来しながら過ごしています。やりたくないことをわざわざやる必要がどこにあるのか。そんな疑問を抱えながら。

私は、そんな疑問について一から考え直してみることにしました。

やりたくないこと。それは私にとっての部活です。ただ、そうひとくくりにしてしまうとまるでマイナスのように聞こえますが、もちろん部活の中でもやりたいことがいろいろあります。

私は陸上競技部に所属していますが、決して運動神経がよいわけではありません。1年生の頃には特に活躍できたわけでもなく、普段の練習で好きなメニューや同じ陸上競技部の仲

のよい友達と過ごすことをやりがいに活動していました。

そうやって過ごしているうちに、初めて「やりたい」と思うものに会いました。それは「棒高跳」です。やろうと思わなければ絶対にやる機会なんてない種目。関わったことのない棒高跳をゼロから「やってみたい」と思いました。棒高跳は部活としてではなく、別のクラブチームとしての活動になります。勇気が足りなかった私は友達を一人誘うことで決意し、去年の11月から棒高跳を始めました。

始めたころ、少しの恐怖とその倍の楽しさとやりがいを感じました。本気で続けたい、確かにそう思いました。しかし、ずっとそうではありませんでした。ある理由をきっかけに、私は棒高跳を続けたいという気持ちとやめたいという気持ちの両方に囚われてしまいました。どちらかといえばやめたい。でも、やめたらどうなるんだろう。こんなにいろいろ迷うくらいなら部活をやめたい。そんな矛盾を抱えながら練習に通いました。

結果的に、私は棒高跳も部活もやめることはなかったし、今一つ前向きな気持ちになれないことも今も変わりません。

ただひとつ変わったことといえば、棒高跳、やりたくないことへの考え方、とらえ方です。

やりたくないことに対しての気持ちなんて、やりたくないのそれ以上も以下もないように思ってしまうがちです。しかし、それだけではないと私は思います。やりたくないを裏返すとやりたいです。この二つは反対の意味をもつ言葉ですが、全く別のものではないように思います。本人の気持ちや環境次第でやりたくないからやりたいに変わることがあるからです。もちろん、反対の場合もあります。

こう思えるようになったのも、私自身が、やりたいとやりたくないの気持ちを行き来しながら、学んだことがあったからです。

例えば、最初はやりたくないことも時間が経つにつれてだんだんと楽しくなってくるということです。少なくとも、この先もやりたくないままで終わるか、楽しくなってくるのか、未来のことは誰にも分からないのです。

また、私は、やりたいことは後悔しないようにやることを心がけています。しかし、そのためにやりたくないことをすっかりやめてしまうことは正解でしょうか。もしかしたら、やりたくないことに取り組んだことで、やりたいことがより楽しいものになるのかもしれませんが。

最後に、私は将来、音楽の仕事をしたいと思っていますが、棒高跳と音楽は全くの関係がありません。そう、やりたいこととやりたくないことに関わりは全くありません。しかし、どちらにしても、根本的な部分ではつながっていて、何をするにあたっても頑張ること、努力することに意味がある、そんなことに気づきました。

やりたくないことは悪いことばかりではなく、そこから学べるものがあるかもしれません。やりたくないことをわざわざやる必要がどこにあるのか。必要なありません。いつだって決めるのは自分次第です。でも必要がなくても意味ならあります。

やりたいことをやりたいだけ続けていても、それが一生楽しいとは限りません。むしろすぐにつまらなくなってしまうのではないのでしょうか。なら、なぜやりたいことは楽しいのか。やりたくないことがあるからです。緊張感、気怠さ、つまらなさ、それらを感じることで、それを続ける努力を持ってやりたくないことは形を成します。一見マイナスなものでもどこかにプラスなところがあるのです。それはやりたいことも同じで、楽しさ、興味、そしてふとしたときの退屈さ、プラスにだってマイナスがあります。

つまりは完全に楽しくなんてなれないし、すごい生きやすくななんてなれなくて、やりたいこととやりたくないこと、楽しいこととつらいことの間を行き来しながらそのなかでやりがいを見つけて過ごしていくものなのです。



「私しか見れない景色」 2年

みなさんは、「部活」というものをどのように考えてますか？今年の春休み明け2週間ぶりくらいの部活がありました。いつも通りに部員の子と話したり、体操やメニューをしました。メニューにハードルがあったので久しぶりに跳んでみました。すると、左足の股関節に痛みを感じました。ここが、私の人生で一番の困難でした。

「なんか痛むな・・・筋肉痛とか成長痛かな？」と最初は思っていました。ですが、次の日もまた次の日も、その痛みは消えませんでした。ある日の部活の時に50mのタイムトライアルをしようということになりました。負けず嫌いの私は、痛みがありつつも走ることにしました。部員の子が次々と走り終わって私の番になりました。「きっと大丈夫」と思い走ってみると最初に痛みを感じた日以上に痛いと感じました。そのあと、顧問の先生に「一回病院に行ってみようか」と言われました。私は、病院に行つて望んでいない結果を言われるかもしれないと思い、嫌で行きたくありませんでした。ですが、それ以上にこの痛みが続いて地区大会に出れないほうが嫌でした。その日の夜、父に「顧問の先生に病院行ってみてって言われた」と伝えました。そしたら、父は足の痛みを見ってくれる病院を探してくれました。ですが、どこの病院も整形外科も予約がたくさんでした。なので約1週間後に父が働いている病院に行ってみてもらふことになりました。病院に行く日になりました。おじいちゃんと一緒に病院に着いたら、まずレントゲンを撮りました。レントゲンを何枚も何枚も撮りました。撮っている間も左の股関節だけ痛みはありました。レントゲンを撮り終わたら、整形外科の診察を受けました。さっき撮ったレントゲンを整形外科の先生にみてもらふと予想外の言葉が返ってきました。「剥離骨折ですね…筋肉にくっついていたはずの骨が剥がれちゃっています」その言葉を聞いた瞬間私は頭の中が真っ白になりました。その後も先生は話をつづけました。「しばらくは運動禁止ですね」と言われ診察が終わり待合室の所に座りました。「運動禁止かぁ」といったと同時に目から涙がこぼれていました。私の大好きな運動ができないという失望感に浸りました。次の日、学校に行つて友達や学校の先生に事情を話しました。みんなは驚いたり、心配してくれたりしました。そして数日後かに第1回の記録会がありました。部員の子たちが競技をしている中、私は応援と見ていることしかできませんでした。そしてまた数日後に2回目の診察に行きました。すると病院の先生からは「骨が結構くっついてきていますね。運動も本気を出さなければいいですよ」と言われました。私はやっと運動に復帰できると嬉しい気持ちになりました。痛みももうなくなっていました。

病院で運動復帰許可がでてから約2週間後…選手権大会が開催されました。私は100mと200mと4×100mリレーに出場しました。100mは自己ベスト更新することができました。200mでは、自己ベストはでませんでした。諦めずに最善を尽くすことができました。前までは同じくらいの足の速さの子が私が剥離骨折をしている間にタイムを縮めて表彰をゲットしていて私はいいなと羨ましい気持ちでいっぱいでした。そして最後の競技リレーの時間になりました。私は2走で他校のリレーチームも速そうで緊張がより高まりました。リレー本番、「オン・ユア・マーク…セット…バン」とピストルの音が競技場に響き渡りました。1走の先輩が走り出して私は走るのを構えました。先輩がガムテープで貼ったラインにきたら私は走り出し、先輩からバトンを貰いました。私は全力で走りましたが、他校のチームとの差は中々縮まりませんでした。そして3走の子にバトンを繋ぎました。3走の子が1チーム抜かしてくれました。そして、ついに4走にバトンが繋がりました。4走の子は2チーム抜かしてくれて結果は、その組の中で2位でした。リレーの結果がどうなったのか分からないまま私は自分のテントに戻りました。

そして部員の子たちとテントを片づけました。活躍することができなくて私は落ち込みました。その状況に気づいた部員の子が私に声をかけてく



れました。すると、また目から涙がこぼれていました。私は泣かないように精一杯我慢しました。ですが、優しい言葉に弱く涙はなかなか止まりませんでした。その時です。リレーの結果がサイトで開示され、私以外のリレーメンバーが結果を確認すると全体の中で2位だったのです。それを私に教えてくれて私はさらに涙がこぼれてしまいました。閉会式で3位まで表彰授与とのことで私たちは表彰される場所に行きました。そこで代表者1名が台の上にかかるということでした。そしたらリレーメンバー全員が私に台の上にかかると言ってくれました。閉会式本番、次々とリレーの表彰が行われました。中学共通女子4×100mリレーの表彰の番がきました。私は第2位の台に上がりました。そこでは私しか見れない景色がありました。表彰授与をされ、うれしい気持ちでいっぱいになりました。

私はこの大会が一番悔しくて、一番うれしかったです。やりたくて始めたのが「部活」でした。ですが、この大会を通して「部活」とは自分が自分らしくいられて時には苦しい時もあるけれど本気で楽しいと感じられる場所だと思いました。皆さんの中には、「部活」が嫌いな人もいるかもしれません。ですが、いつかきっと本気で楽しいと思う日が来ると思います。これからも私は、この「部活」という場所で色々な思いを経験して学び、成長していきたいと思っています。

「見えないルール」 3年

皆さんは、話し合いの場面で自分は違う意見があるのに、意見が言えず、大多数の意見に賛成してしまうことはありませんか？また、中高生は移動教室やトイレにわざわざ友達と行くことがとても多いです。これらの行動にはどんな背景があるのでしょうか。

その行動心理として「同調圧力」というものがあります。同調圧力とは、周囲に合わせないと不安を感じ、他の人と同じ行動をすることで安心感を覚えることです。特に、思春期の学生は周りを見る力が強くなると同時に、周りからの評価に意識が強く向くので同調圧力の影響を受けやすくなります。

例えば、人と違う意見を言うことに不安を感じる人は「周りに合わせないといけない。」という同調圧力がかかるため不安になるのです。他にも、一人での行動が苦手な人は、他の人は友達と一緒になのに自分だけ一人という状況に同調圧力を受け不安になるといった特徴があります。

この同調圧力というものは、影響を受けすぎると、他人に合わせてばかりで自分を見失ってしまう危険があります。一方、普通に一人で行動する人もいます。そういった人は、「他人にどう思われるか」よりも「自分がどうしたいか」を重視することができ、周りからの評価に振り回されづらい、要するに同調圧力の影響を受けづらいという特徴があります。

それでは、自分を見失わず、自分の意見をしっかり言うためにどうやって同調圧力の影響を受けづらくすれば良いのでしょうか。

もっとも大事な事は、同調圧力の影響を受けていると自覚することです。話し合いのときも、何も考えないと大多数の意見に何となく賛成してしまうと思うのですが、自分は、本当はどうしたいのかを考えると自分は同調圧力を受けているのではないかと自覚できるようになるのです。実際に同調圧力を強く受けている人は同調圧力を受けていることを自覚していません。そういった人は周囲に合わせることが「普通」だと決めつけてしまうからです。そのため、自分は同調圧力を受けていないか、自分の心に嘘をついていないか、自問自答することが大切です。そうすることで周りに合わせることを基準にするのではなく、自分がどうしたいかを基準にすることができます。



自分は図書委員長になって人前に出る機会が去年と比べてかなり多くなりましたが、去年までは人前に出るのが苦手でした。大勢と同じように後ろで前に立っている人を見ることに安心感を覚え、周りの人と違う立場になることに不安を覚えていたからです。つまり、同調圧力の影響を強く受けていました。しかし、これが同調圧力によるものなんだと気付くことができる、「なりたい役職で、堂々とすれば良い」と思えるようになりました。そこから、委員長に挑戦する一步を踏み出し、何回も人前で発表などを行うことで人前に出ることの苦手意識をなくすことができました。

自分は同調圧力を受けていると認識することで、同調圧力の影響から逃れることができる、この経験から身を持って体感しました。もちろん、同調圧力は協調性を生むという良い面もありますが、過度に影響を受けると、自分がそうだったように自分の可能性を閉ざしてしまう恐ろしいものになりうるということも改めて感じました。

同調圧力は周りの意見に合わせないといけないと感じてしまう、自分で作った見えないルールです。このルールに縛られて周りに流されている人はこのルールが見えません。しかし、このルールの存在を認識できれば、このルールに縛られずに生きることができるようになります。

自分もこのルールを認識することで、大多数の意見に「普通」という基準を置くのではなく、自分がどうしたいかを「普通」という基準にでき、もっと好きにもっと自由に生きられるようになったと思っています。

皆さんは周りに流されずに自分に正直に生きることができていますか？もし、できていないというのなら、それは同調圧力によるものかもしれません。「自分らしく生きる。」そんな生き方をするためにも自分の行動を振り返ってみてください。

「SNS は人を幸せにするのか」 3年

スクロールを続けるだけで気分が高まる時もあれば、知らず知らずのうちに落ち込んでしまう。SNS を利用していてこのような経験をしたことはないだろうか。

現代の私たちにとって SNS は、もはや単なる娯楽ではなく、生活の一部として深く根付いている。友人との連絡、情報収集、趣味の共有、さらには自己表現の場として、多くの人が毎日 SNS を開き、世界とつながっている。しかし、その便利さの裏側には、心の健康を揺さぶるような影響も潜んでいる。SNS は人を幸せにするのか、それとも不幸せにしてしまうのか。この問いは、SNS が生活の中心に入り込んだ今だからこそ、改めて考える価値がある問題だと言える。

まず、SNS が人を幸せにする側面として最も大きいのは、人とのつながりを広げ、維持する力である。地理的に離れた家族や友人とも、写真やメッセージを通して日常を共有できるため、距離を感じにくくなる。私も中学校へ進学する際に別れ、直接会うことが少なくなった友達がいる。その友達とは今もたびたび SNS を使い連絡を取りあっている。また、同じ趣味や価値観を持つ人々と簡単に出会える点も SNS の魅力である。現実の生活では出会えないような人々と交流し、互いに刺激を受けることで、自己肯定感や充実感が高まることもある。

さらに、SNS は自己表現の場としても大きな役割を果たしている。自分の作品や考えを発信し、それに対して反応が返ってくことで、自分の存在が誰かに届いているという実感を得られる。これは、特に自己肯定感が揺らぎやすい若者にとって、大きな支えとなることがある。



また、SNS は情報の共有や助け合いの場としても機能している。困難な状況にある人が SNS で助けを求めた結果、多くの人から励ましや支援を受け、救われたという例は少なくない。あるお弁当屋さんが大量のお弁当の注文をキャンセルされ、もらってくれる人はいないかと SNS で呼びかけをした。その結果、大半のお弁当は人の手に渡り、食品ロスを避けることができた。また災害時には迅速な情報共有が命を守ることもある。このように、SNS は人々の生活を豊かにし、時には命を救うほどの力を持っている。

一方で、SNS には人を不幸せにする側面も確かに存在する。特に深刻なのは、他者との比較による自己否定である。SNS には、成功した瞬間や楽しそうな写真が多く投稿されるため、他人の「良い部分」だけが目に入りやすい。すると、自分の生活がつまらなく見えたり、自分が劣っているように感じたりしてしまう。これは「SNS 疲れ」と呼ばれる現象の大きな原因となっている。

また、SNS 上での誹謗中傷や炎上も深刻な問題だ。匿名性が高いことで、心ない言葉が簡単に投げつけられ、精神的に追い詰められる人も多い。特に若者や有名人にとっては、SNS が大きなストレス源となることがある。

さらに、SNS の利用時間が増えることで、生活リズムの乱れや学業・仕事への悪影響が生じることもある。夜遅くまでスクロールを続けてしまい睡眠不足になる。これは私も経験したことがあり、SNS を利用してから睡眠の時間は明らかに少なくなってしまった。そのほかにも通知が気になって集中できないなど、生活の質が低下するケースは珍しくない。SNS は便利で楽しい反面、使い方を誤ると心身の健康を損なう危険性を持っている。

以上のように、SNS には人を幸せにする面と不幸せにする面の両方が存在する。つまり、SNS そのものが幸せを生むのではなく、使い方次第で幸せにも不幸せにもなるということだ。私たちが SNS と向き合う際に大切なのは、他人と必要以上に比較しないこと、自分にとって心地よい距離感を保つこと、そして情報に振り回されない姿勢を持つことである。SNS は本来、人と人をつなぎ、生活を豊かにするための道具だ。その力を正しく活かすことができれば、SNS は私たちを幸せにする存在になり得る。逆に、使い方を誤れば心を傷つける刃にもなる。だからこそ、私は SNS と賢く付き合い、誰も傷つけず幸せに生きていこうと思う。

