

# 作文教室

2016年 4月号

中学生  
高校生



締め切り日

4月 \_\_\_\_ 日まで

以下の文章を読んで、  
考えたことを書いて下さい。

4月の作文は、神奈川県私塾協同組合主催の読書作文コンクールに参加作品を書いて頂きます。ドキュメンタリー映画『1/4の奇跡』などを配給している「ハートオブミラクル」副代表の三浦喜美子さんのお話しです。優秀者は6月に横浜で表彰式を行います。

神奈川県私塾協同組合



## 「みんな同じ世界を生きるから」 三浦喜美子

こんにちは、はじめまして、三浦喜美子と申します。ご縁をいただき、ありがとうございます。私は、NPO法人ハートオブミラクルという団体で、ドキュメンタリー映画を配給しています。私は、みなさんにハートオブミラクルの映画をお届けして、より素敵な生き方をしてもらえたらいいなと思って活動しています。

ハートオブミラクルのドキュメンタリー映画『1/4の奇跡』は、9年間で世界19カ国（日本、アメリカ、カナダ、オーストラリア、ニュージーランド、中国、ペルー、ネパール、南アフリカ、イギリス、ドイツ、フランス、ガーナ、インド、ルーマニア、ブルガリア、タイ、オーストリア、カンボジア）で上映され、18万人の方にご覧いただいています。

私は、その上映会の開催時に、日本各地、時には世界の様々なところに行き、多くの人にお会いします。みなさんには、私が今までに出会った人の中の3人のお友達をご紹介します。そのお友達のいろいろな見方から見える「幸せな生き方」についてお話させてください。

その前に、ちょっと、みなさんにお聴きします。みなさんは、トイレットペーパーを、どんな形に想像しますか？丸ですか？四角ですか？中には、ドーナツ型という人もいます。また円柱も思い浮かんだり、トイレットペーパーホルダーの形も含んで想像した人もいたりしたら、すごいです。

なぜ、こんなに沢山のこたえが出てくるのでしょうか？それは、人それぞれ違う「見方」をもっているからです。みなさんの中の「見方」を見つめるきっかけになれば、うれしいです。

まず一人目は、この映画がご縁で出会った女の子のお話をしたいと思います。その子をAさんとします。映画を見てから数日たってAさんは私に連絡をくださり、お会いすることができました。沢山話してくれたことは、このようなことでした。

- ・Aさんは友達が多く、周りの人が喜んで顔を見ると、とても嬉しくて幸せな気持ちになること
- ・Aさんが何かを行動したことで、喜んでくれたなら、さらに幸せだと感じること
- ・友達との中で、ちょっと嫌だなあ〜と思ったとしても、Aさん自身が我慢すればいいと思って過ごしていること
- ・毎日、学校が楽しくてたまらないこと
- ・でも一人になると、「あ〜あ、つまんない、大嫌い、嫌だ、さみしい、辛い、私って何？」とか 無意識のうちに独り言を言っていることに気が付いたこと
- ・こんなダークな言葉が出る自分は、きっと変なんだと、ひとり悩んで苦しんでいたこと
- ・そして…この映画を見てからは、この独り言がぴたっと出なくなったこと

私はずっとAさんの話を聴いていました。もう何も言わなくなったかな？と感じた時に聴いてみました。なぜ『1/4の奇跡』を見てからは、その独り言は、なくなったの？と・・・

Aさんのこたえは、「自分が自分のことを、初めて大切な存在だという事がわかったから」でした。

私は、Aさんの背景が知りたくて、何があったのかと聴いてみました。彼女は喧嘩の絶えない両親のもとに育ち、後の両親の離婚は自分のせいだと、ずっと責めていたそうです。そんな自分の存在が嫌でたまらなかった日々、唯一の心のよりどころは学校の友達たちで、自分のおどけた姿に笑ってくれたら、それが満足だったこと、友達たちの中に自分の存在価値を見出していたことを話してくれました。

しかし自分は我慢ばかりしていて、無意識のうちに独り言は、そんな自分を解放させるために言っていると気付きはじめてから、『1/4の奇跡』と出会った。見終わった時に、今まで感じていた疑問がすべて解けたように思え、家に帰って、ボーっとしていたら、見ている景色が一瞬にして変わるほど、はっとしたそうです。

その理由として「仲がわるい両親を会わせてまで、今こうして、生まれ存在しているということは、“自分は望まれて、希望に満ちてこの世界に生をうけたのだ”と、心の中に響いてきた」と言っていました。

「自分は本当に大切な存在であって、ありのままの私でも大丈夫だ」と、初めてAさん自身のことを認めることができ、とても幸せな気持ちになった。そして、今までとは違う感覚で、両親や周りの人の幸せを、心から祈る想いがあふれ、涙が止まらなかったことを話してくれました。

Aさんの心の成長には、続きがあります。今まで、自分よりも周りの人の気持ちを尊重して生きてきたAさんが、周りの人と意見が合わなくなった時に、自分を大切にしながら、一緒に生きていくには、どのようにしていたと思いますか？

みなさんはどうですか？一緒に生きていく仲間、例えば学校生活で、何かを決めなければいけない時は多いですよね？意見が合わないこともあるでしょう。そんな時って、どのように自分と周りの人との折り合いを決めていますか？

ひとつの意見が優先されたその時に、別の意見を言おうものならば、あの人は変よね？とか周りの人から言われてしまったり、言われなくてもそんな空気になってしまうから、言えなくなったりしませんか？

ところで、「好きな色は何？」とみんなに聞いたとすると、それぞれに好きな色を言っても、誰も何も責めたりはしませんよね？つまり自由に意見を言ってもいいと、みんなが知っているはずですが。しかし普段の会話の中でも、自由に話すことができなくなるってありませんか？なぜなのでしょう？

それは、きっと、だれかが、自分のエゴ（損得）で物事を進めてしまった時に、何も言えなくなってしまうのではないのでしょうか。なんだか自分も周りの人も、圧迫されたような気持ちになったりして・・・

解決するために、みなさんにもお勧めなのが、“自分の中に、もう一人の自分をおく”ことです。みなさん、想像してみてください。その圧迫されたような気持ちを感じる時って、自分の中でも、どうしたらいいのか、わからないまま、何にも無かったことのようにしてしまうことって、ありませんか？そんなときには、“何だか、わからない”その気持ちをちょっと感じてみてください。

すると、今自分は、“嬉しいとか、モヤモヤするとか、何か変だなという気持ちだったんだ”などといったことに気がつきます。それに気がついたら、今度は、もう一人の自分が、自分に問いかけてみてください。

何が嬉しかったの？とか、何がモヤモヤしたの？とか、なんで変だという気持ちになったの？とか、自分はどうしたいの？とか。その問いかけに対して、自分のこたえが“これだな”って納得することができたら、その感情や想いを仲間と分かち合えたり、時には、もうこの感情は“これで終わり”と自分で完了したり。また完了して手放すことができたならば、その感情の“何だか、わからない”ものに、ずっと心を奪われることなく、次へ進むことができます。

さらに、気づいた気持ちや自分の考えが、みんなのためなのか、または自分のエゴ（損得）のためなのか、自分の心を深く探っていけたら、あなたの未来は、さらに面白いことになるかと思えます。なぜ面白いことになるの？って、体感してみても、そのこたえは自分でみつけてください。

久しぶりに会ったAさんは、今お話したことを、しっかり体感されていて、Aさんなりのこたえを見つけていました。「日々、自分の気持ちを誠実にとらえることができるようになった」と話してくれました。Aさんのいろいろな見方は、Aさんを次のステージへと進ませることになります。

裏面へ続く