

「溢れた分の愛情が他への愛へ」

子供が友達に優しくできず、年配の方に相談しました。すると、この言葉をいただきました。
子供に「優しくしてね。」と指摘ばかりするのではなく、私が溢れるほど愛情を注げばよいのだと分かりました。（保護者）

「人生に無駄なことは一つもない」

はっきりと覚えていませんが、友達に言われた言葉です。辛い事もきっと何か得るものがある。私は、息子が入院・手術をしたときに伝えました。
この言葉でみんなの優しさを知ることができましたし、前向きな気持ちになりました。（保護者）

「夜明けの前が一番暗い」

高校受験の頃、試験勉強で苦しい思いをしていたときに担任の先生から聞いた言葉です。
とても辛くて苦しい思いをした、そのすぐ後に、くじけずにがんばれば明るい光が差ししてくることを知り、心が楽になりました。（保護者）

「とりあえずやってみるのも悪いことではないよ」

会社員だった頃、今の自分がこのままでいいのか迷っていたときがありました。「先が見えなくても、とりあえず、まずやってみることも大切で、悪いことではないよ。」と、背中を押してくれた友達からの一言です。（保護者）

「竹は節があるから強いんだ」

辛いことや苦しいことを乗り越えようと節ができるそうです。「竹は節があるから、細くてもあんなに強いんだ。」と父に教えられました。
いろんなことを経験し、どんどん節を増やして、強く高く伸びましょう！（保護者）

「顔を上げて歩きなさい」

自信がもてず下ばかり見ていた中学生時代。「下ばかり見て歩かずに、顔を上げて歩きなさい。世界が広く感じられますよ。」と廊下で声を掛けてくれた先生。確かに自分の世界が広がったように感じます。今もその教えは守っています。（教員）

「どれだけたくさんのことをしたかではなく、どれだけ心を含めたかです。」

祖父が生前ずっと大切にしていた言葉。幼い頃、いろんなことを私に教えてくれた祖父。教師になったのも、誰に対しても優しく、誰からも好かれる祖父の影響。祖父の言葉を胸に、祖父のような優しさをもった教員になりたい。（教員）

「練習しなければ上手にならないぞ」

中学1年のときに野球部の先輩が言った言葉です。「自分は下手だな。」と思い始めていたときだったので、気持ちを入れかえることができました。
上手な先輩はみんな、練習を積み重ねて努力したからこそ、今の姿があると気付きました。（教員）

「それでも俺は、お前にトスをあげるよ」

高校のバレー部で、スパイクの不調に苦しみ、アタッカーを辞めたいと悩みました。セッターであった親友に思いを伝えたとき、この言葉をくれました。助言や励ましでなく、自分への信頼を語った言葉がその後の強い支えとなりました。（教員）

「他人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる」

主人が、新聞記事に載った言葉で私を励ましてくれました。年齢を重ねても、励ましてくれる人が近くに存在することは、ありがたいことです。（教員）

勇気と希望がわいてくる 魔法の言葉集 (第1集)

おいしくて栄養のある食事は、体を健やかに成長させます。では、心は何によって成長するのでしょうか。心は、愛情のこもった温かい言葉によって養われ、たくましく成長します。
そこで小金井市教育委員会では、市立小・中学校の児童・生徒、家族、教職員から「心に残る」とっておきの言葉を募集しました。すると沢山の感動的な言葉とエピソードが集まりました。
どれも素晴らしい内容で、人と人のつながりの温かさや豊かさが伝わってきます。その一部を紹介したのが、この「勇気と希望がわいてくる魔法の言葉集（第1集）」です。
すべてのご家庭や学校に温かい言葉があふれていること。そして、それらの言葉が、自信を失いかけたり思い悩んだりしている子供たちの心に、大きな勇気と希望をわきたたせる力となることを願っています。

「いつでもおうえんしてるよ」

わたしは、人まえに立つのがにがてです。じゅぎょうでもはっぴょうできないときがありました。おかあさんにはなすと、「大じょうぶ、いつでもおうえんしているよ。」といってくれました。つぎのじゅぎょうで、はっぴょうすることができました。（小1）

「いっしょにあそぼうよ！」

わたしが、あそびあいてがいなくて、こまっているときに、友だちが「いっしょにあそぼうよ。」と声をかけてくれました。やさしい友だちがいてしあわせだなと思いました。今度は、わたしが、さそってあげたくなりました。（小2）

「お帰り」

わたしのおばあちゃんは、おふろあがりにえ顔で「お帰り。」と言ってタオルで体 をふいてくれます。いつもうれしくて元気になりました。今、おばあちゃんは、お空にいるけれど「お帰り。」のことばが大すきで元気になります。（小2）

「わたしがいれば」

土曜日と日曜日にりょう親がしごとがある日は、おじいちゃんの家に行きます。そのときに 弟 が、わたしがいればだいじょうぶといってくれます。それがわたしにとっての心 にのこるっておきのことばです。（小2）

「やさしくすると楽しくなる」

3年生のころ、友達にやさしい言葉を全然言えていなかったです。そのとき、お母さんがこの言葉を言ってくれました。そして、みんなにやさしくすると、それが返ってきて、毎日が楽しくなりました。（小4）

「あなたのままでいいんだよ」

私 が泣き虫だったころの話 です。少し友達に強く言われたりするとすぐ泣いてしまう自分が嫌で母に相談したときに返ってきた言葉です。それ以来、私はあまり泣かなくなり、自信も身につきました。（小4）

「今の一秒は人生に一度しかない！」

わたしが悩んでいたときのことです。お父さんが「人生は一度しかない。今の一秒も一度しかない。毎日の一秒一秒を大切にしろ。」と言ってくれました。そのときから今まで、一秒一秒を笑顔ですごしています。（小4）

「元気・本気・根気！」

3年生のときのクラスの合言葉です。よく先生が、声をかけてくれて、とても心 があたたかくなりました。この言葉を思い出すと、いつも「元気・本気・根気！」の自分になりました。（小5）

「人生起こる事、すべてに意味がある」

引越しをして、仲が良かった友達とはなれてしまい、悲しんでいるとき母が言いました。「人生起こる事、すべてに意味がある。」この言葉を聞き 私は、将 来何があっても次につながると前向きに考えていこうと思いました。（小5）

「失敗は成功のもと」

僕が小さかったころ、失敗は、絶対にだめだと思っていました。母は、僕に「失敗をしても、それを分かったうえで学べばいい。」と言ってくれました。そのときから失敗をおそれずにいこうと思うようになりました。（小6）

「幸せ、幸せ！」

家族全員がそろって食事できるときや、私 たち子どものなにげない成長を感じたときなどに言います。今では、父の口ぐせになっています。私も「幸 せ、幸 せ！」と聞くと幸 せになります。これからも父の口からこの言葉を聞きたいです。（小6）

「しっかりと自分をもちなさい」

人の真似ばかりしていた頃、「世界には色々な人がいるけれど、その色々な人とあなたはちがうんだよ。同じ人なんて誰一人いない。だからしっかりと自分をもちなさい。」と母に言われ、心 に留まりました。今は、自分なりにできることをしています。（小6）

「優しさは、強さでもあるんだよ」

ちょっと悩んでいたときに、父から「優しさは、強さでもあるんだよ。」と言われて、少し自信がもてました。自分にも強いところがあると気づき、少し前向きな気持ちになれました。（中1）

「将来を考えるんじゃなくて“今”を楽しめ」

将 来自分は…だったらとか、家族がいなくなったら 私はどうなるのだろうか考 えすぎて不安になり、泣いていました。父が私の心 の状 態に気づき、相談にのってくれました。そのときの言葉です。この言葉は、私 に希望をもたせてくれました。（中3）

「辛さは頑張っている証」

親と自分がケンカをして落ちこんでいました。そのことを友達に話したら、「辛いと感じているのは、頑張っている証 だよ。」と言ってくれました。この言葉で元気になりました。（中3）

ひと おも で い
「人は思い出をつくるために生きている」

なぜ生きているのか、誰しも迷うことだと思
います。父曰く、嬉しいこともつらいことも経験
して色々なことに感動し心 を磨くためだとい
うことです。どうせなら、いい思い出、たくさ
んつくりたいですね。（保護者）

あか たの まえむ えがお い
「『明るく、楽しく、前向きに！』笑顔で生きる」

人生において何度も壁にぶつかるだろう。辛
いこともあるだろう。そんなときこそ明るく楽し
く笑顔で自分に勇気を与え突き進む。結果はど
うであれ、その経験が自分に大きな成長と思
い出をくれるはず。（保護者）

はたら かあ かがや
「働いているお母さんは輝いているよ」

仕事のため、学校行事に参加するのが難し
い私なのですが、息子に謝罪する際に言われ
た言葉です。今ではこの言葉に誇りをもって
日々働いています、疲労困憊のときは、この
言葉が私 を奮い立たせてくれます。（保護者）

で あ
「あなたと出会えてうれしかったです」

年賀状の担任の先生からの言葉です。生徒
を大事に思う心 が凝 縮 されていると思い
ました。これからも「あなたに出会えてうれし
いです」と言ってもらえる人に成長してほし
いです。（保護者）

こうかい はんせい
「後悔はするな、反省しろ！！」

中学校の部活の顧問の先生が試合後にい
つも言っていた言葉です。「今日の試合を反省
し明日からの練習にいかせ、後悔しても何も
生まれません。」この言葉のおかげで辛い練習
も頑張ることができました。（保護者）

「くやしかったら頑張れ、泣いていても始ま
らないぞ」

泣けばそれで許されるということだと前進は
できない。くやしい折にこの言葉を思い浮かべ
ます。前を向いて行動することの出来たきっか
けになった言葉です。何事にも積極的に考え
られる様になってほしいものです。（保護者）

「Another Year closer to your dream」
（「あなたが夢に近づく1年でありますように」）

アメリカに留学した時、毎日課題に追われ苦
しんでいました。そんな中迎えた誕生日。バッ
ト大のケーキが届き、ケーキに書かれていまし
た。贈り主はわかりません。でも、それ以来誕生
日は夢にもう一歩近づく日です。（保護者）

「どうせやらなきゃいけないなら、いやいや
やるより楽しくやった方がいいよね」

得意ではない仕事を任せられて不満を口に
したとき、友人に言われました。気持ちを切り
替えて取り組んだら苦手なことも思っていた
より楽しくできることに気づき、何でもやって
みようと思えるようになりました。（保護者）

や あめ
「止まない雨はない」

初任者のころ学級経営で悩んでいました。
この言葉でもう少しがんばってみよう、最後ま
でやり抜こうと思えました。出口が見えない、
解決の糸口が分からないとき、今できることを
やろうと一歩前に進める言葉です。（教員）

こころ ほ しぶん
「心の帆を自分であげよう」

テレビで出てきた言葉で、自分もそうありた
いと思った言葉です。誰にでも同じように吹く
風にも帆の向きによって行く先が変わります。
どんな苦しい時もよりよい方に進めるよう自分
で心の帆をあげられるようでいたい。（教員）

ゆうき きぼう 勇気と希望がわいてくる

まほう ことばしゅう 魔法の言葉集

だい しゅう (第2集)

心の中の灯火

中学生のときには目立つのが嫌いでおとなしかった萩本欣一さんは、ある日友達に誘われて黒板にいた
ずら書きをしてしまい、叱られるのを覚悟したとき「男の子ってね、これぐらいの勇気がないとダメよ」と
いった先生の一言で、積極的な生徒に生まれ変わったのだそうです。（読売新聞）

小さいころ周りが驚くような事件を起こせばかりいた黒柳徹子さんは、いつも校長先生から「君はほん
とうはいい子なんだよ」といわれ続けてのびのびと育ち、国民から愛される女優になりました。（『窓際の
トットちゃん』）

中学校まで成績がオール1だった「何でも鑑定団」の北原照久さんは、何とか滑り込んだ高校でたまたま
60点を取ったときに「すごいじゃないか。お前は俺のクラスの誇りだ。」という先生の一言でスイッチが
入り、猛烈に勉強をし始め、ついに卒業時には学年で一番になったそうです。（日本教育新聞）

色弱で希望の高校に進めず抜け殻のようになっていた小堺一機さんは、ある日父親の「いいなあ、人と違
う色が見られて」という一言によって心に太陽の光が差し込み、絶望から救われたそうです。（PHP）

親や教師がさりげなく口にした温かい一言が、子どもの心の中にしっかりと根を下ろす。そしてその言葉
が、折に触れて心の中で繰り返されて、少しずつ大きなものになっていく。人生には、ときには嵐のような悲
しみにうちひしがれたり、絶望感で心の中が空っぽになったりすることがありますが、その温かい一言が大
きな「ともしび」となって、やさしく心の中を照らし続ける……。 「ともしび」が人生を変える大きな力
になるとするならば、親として、教師として、「ともしび」になるような温かい言葉を、どれだけ多く子
どもに投げかけることができるか。それこそは大人の価値を計る重要な物差しのひとつだと私は考えていま
す。

小金井市教育委員会 教育長 山本 修司

へいせい ねん がつ こがねいしきょういくいいんかい
平成28年7月 小金井市教育委員会

「あなたならどこへ行って大丈夫」

わたしは家族の転勤による引越しで、お別れがとても悲しくて泣いてしまいました。その時に担任の先生が言ってくれた言葉です。新しい学校でもがんばるぞという気持ちになれました。（小 1）

「あなたにできないことは何もない」

プールのテストで落ちてしまった時や、つらいことがあった時言われました。次がんばろうという気持ちになって自分に自信がもてます。（小 2）

「あなたがいるといつも幸せだよ！」

私は、パパと寝る前に「あなたがいるといつも幸せだよ！」と言われました。また、ママと一緒にいるときも言われました。そう言われると、心が温かくなります。（小 2）

「いっしょにねよう」

ずっとママが弟と一緒にねていたから、私ももっとママとねたいと思っていました。ちょうどその時にママと一緒にねようと言ってくれました。うれしかったです。心に残っています。（小 2）

「小さいことからコツコツと」

私は毎日辞書引き学習で20個ずつの言葉を調べています。調べた言葉に付箋をつけていて、今では3千枚以上の付箋が貼ってあります。これが私がコツコツとがんばった結果です。（小 2）

「私がいるから大丈夫だよ」

この言葉を友達に言われたときは、友達が頼りになるなあとうれしかったし、お母さんに言われたときは安心しました。私も友達に言ってあげたいし頼られる人になりたいと思います。（小 2）

「わたしあなたを見習いたい」

私が友達からもらった手紙に、「字がきれいだから、わたしあなたを見習いたい」と書いてありました。それから字に自信がもてるようになり、その言葉は今でも心に深く残っています。（小 3）

「練習はうそをつかない」

この言葉はバレーボールの監督から言われた言葉です。日頃からしっかりと練習していれば試合でも力を発揮できるという意味です。私はこの言葉を信じて練習に一生懸命取り組んでいます。（小 4）

「前へ進め」

勝つ自信のあった野球の試合にのぞんだが、だめだった。ショックだった。姉に試合の結果を報告したら「前へ進め」と言われた。その試合をいかして、これからは前へ進んでいこうと思う。（小 4）

「経験が自分を大きくする」

音楽会のソロをやろうとして迷っていた時に、母が「チャレンジすれば」と言ってくれたので、「なぜ？」と聞いたら、「できなくても練習した分その経験が自分を大きくするからだよ」と言ってくれました。練習した結果、受かることができました。（小 5）

「それがあなたの魅力だよ」

私は、他の人と比べてほくろが多くなやんでいました。ある日その悩みを友人に打ち明けたときに言ってくれた一言でした。それから私は、気にせずに平気で過ごせるようになりました。（小 5）

「つらくてもそれをのりこえれば、次の新しい道が開くよ」

父の都合により6年生で転校した時のことです。なじめるか不安だった時に友達から届いた一通の手紙にこの言葉がありました。つらくても次を目指して一生懸命つくそうと決意しました。（小 6）

「ほら、もう笑った」

私が学校で失敗し友達に責められた時に、おもしろい話をしてくれた隣の席の子が、笑っている私を見て言った言葉です。私はその言葉を思い出す度に自然と励まされます。（小 6）

「平凡なる非凡」

勉強で行きづまっている時に、恩師からかけられた言葉です。この言葉は平凡なことを続けていればいつかすごいことができるという意味です。この言葉で僕は受験という壁をこえたいです。（中 3）

「寝れば治るよ」

落ち込んでいる時に母に言われた言葉です。買ったばかりのスマートフォンに夢中で夜更かしが続いていました。夜はよく眠ることを心がけたら毎日を穏やかに過ごせるようになりました。（姉）

くる うえ き ぼ う
「苦しみの上に希望がある」

れんしゅう
サッカーできつい練習をしていたときに、チ
ームメイトが、この苦しみを乗り越えられたら
また強くなれるぞという意味をこめて贈ってく
れた言葉です。この言葉を聞いたら、どんな
練習もがんばれるようになりました。
(中 2)

か お
「顔 はろう！」

がんば
頑張りすぎてクタクタになっていたときに
恩師からかけてもらった言葉です。「夢に向かっ
てるんだろ。だったら苦しそうな顔ではなく、周
りを照らすような顔でいよう。顔晴れやかに顔
はろう。」私の座右の銘です。
(教員)

こ ども か が や ば し ょ
「子供たちにはそれぞれ輝く場所があ
り、無限の可能性をもっている」

こうこうじだい しょうらい きょういん
高校時代から将来は教員になると決めて
いました。しかし採用試験には受からず、教員
に向いていないのでは…と悩むこともありま
した。今このように生徒の前に立てているの
は、この恩師の言葉の力があつたからです。
(教員)

とくべつきこう
＜特別寄稿＞

は な
「どうしたんだ、話してごらん」

しょうがく ねんせい ころ
小学4年生の頃、とても悩んでいることがあつたとき、担任の先生が突然自宅を訪れてこられました。「ど
うしたんだ、話してごらん。」の一言で、涙ながらに心の内を伝えました。そうしたら、胸のつかえがとれて、
学校に行くのが楽になりました。先生の行動と言葉で私は暗闇から解放された気分になりました。

み けす ひと
「身を削り、人につくさん、すりこぎの、その味知れる人ぞ少なし」

こうこうじだい ぶかつ しゅしょう たいいくさいじつこういんちよう つと なかま じぶん た い ち さだ くる
高校時代、部活の主将や体育祭実行委員長を務め、仲間をまとめることや自分の立ち位置が定まらず苦し
むことが何度がありました。そのようなとき、いつも厳しくも励ましていただいた体育の先生が、私の卒業式
の日に一枚の色紙をくださいました。その色紙には「身を削り、人につくさん、すりこぎの、その味知れる人ぞ
少なし」と書かれていました。私のことを見つめてくれていたんだと思い、自分の歩みに自信をもつことがで
きました。すばらしい恩師に出会えた私は幸せ者です。

かがや
「いつも輝いていよう」

そつぎょうしき ひ せんせい い ひと あか
卒業式の日、先生が言った。「人は明るい
ところに集まるものだ。これからの人生、失敗があ
ってもいつも前を向いて歩くんた。いつも
自分を磨いて歩き、人を照らすようにがんばろ
う。いつも輝いていよう。」いつもこの言葉は
胸にあります。
(保護者)

こ そ だ せいこう あかし
「それは子育て成功の証だよ」

した こ う え こ す
下の子が産まれて、上の子が好きになれずに
自分は最低な母親なのではないかと悩んでい
たときに友達が言ってくれた一言です。たった
一人でも味方してくれる人がいるとそれだけ
で心がスーっとしました。
(保護者)

とおまわ ひつよう
「遠回りなどない、あなたに必要なこと
しか起きない」

こそだ なや ころ ぶ
子育てに悩んでいた頃、サッカー部のコー
チからの「人間にはそれぞれタイプがあり、
輝く場所が違います。同じ物差しで比較せ
ず、子供の無限の可能性を信じて褒めてあげ
てください。子供は驚きの成長を見せます
よ。」との一言に気が楽になりました。
(保護者)

ゆうき き ぼ う
勇氣と希望がわいてくる

ま ぼ う ことばしゅう
魔法の言葉集

だい しゅう
(第3集)

「あなたのむねにはボタンがあるよ」

ともだち
お友達とけんかしたときやさみしい気持ち
になったとき、お母さんがこっそり教えて
くれた言葉です。ボタンを押して深呼吸する
と気持ちが切りかわる魔法の言葉です。
(小 1)

「生まれてきてくれてありがとう」

かあ 赤ちゃん う
お母さんと、赤ちゃんが産まれるテレビを
見ていて、赤ちゃんを産んでいるときがすご
く大変そうでした。そのときを思い出してお
母さんが言ってくれた言葉です。そのとき、
お母さんのところに生まれてきてよかった
と思いました。
(小 2)

なみだ なみだ かなら か
「くやし涙はうれし涙に必ず変わるよ」

わたし なに う ま おも
私が、何もかも上手くいかないと思って
いたときにこの言葉を教えてくれました。こ
の言葉を聞いたとき、勇氣がわいてきまし
た。この言葉を自分の励みとしてこれからも
がんばりたいです。
(小 5)

しっぱい しんぽ
「失敗をしても、それも進歩しているう
ちのこと」

しっぱい
ぼくがある失敗をしてしまったときのこと
です。そんなとき、母が「失敗をしても、そ
れも進歩しているうちのこと」と言ってくれ
ました。その言葉を聞いてから、僕はこの先、
どんな失敗をしてもそこから学んでいこうと
思いました。
(中 1)



「心配しなくてだいじょうぶだよ」

ぼくは、そろばんの進級テストを受けました。結果は不合格でくやくして落ち込んでいました。泣いていたらお母さんがこの言葉をかけて助けてくれました。あせらないで練習して合格できました。（小 1）

「考えているだけじゃ何も進まない。まずは行動」

ぼくが、悩んでいたときのことです。お母さんが「考えているだけじゃ何も進まない。まずは行動。」と言ってくれたので、その悩みは解決しました。（小 3）

「みんな友達だよ」

学校が始まって最初のころ、何日たっても友達ができなくて元気が出なくて落ち込んでいます。母が「あなたと同じクラスの子はみんな友達だよ。」と言ってくれ、すごく嬉しかったです。（小 3）

「毎日がんばってきたから自信をもって」

私はエレクトーンアンサンブルの大会に出ました。金賞を目指して毎日がんばっていたけど、なかなか音がそろわず落ち込んでいたら、友達がこの言葉を言ってくれました。おかげで金賞をとれました。（小 3）

「あきらめないで、やってみようよ！」

私は、3年生のとき、算数が苦手で全然手を挙げませんでした。ある日私は勇気を出して言ってみました。「先生、どうやったらできるんですか。」と。先生は教科書を指差して「がんばろう。あきらめないでやってみようよ。」と言ってくれました。（小 4）

「ありのままでいいんだよ」

私が、まだ学校になじめていない頃に、色々と相談にのってくれたのが家族でした。特に母がよく相談にのってくれていました。そのときの母のこの言葉にとても勇気づけられました。（小 4）

「人生は一度しかない」

水泳の大会に出ようかずっと迷っていたとき、父から「人生は一度しかない。大会に出られるのも一度しかないかもしれない。」と言われました。この言葉を聞いてから、ぼくは、何でも一度しかないと思い、挑戦し続けています。（小 5）

「努力は必ずうらぎらない！」

私が塾での問題が難しいと悩んでいたときのことです。私の父と母が「努力は必ず裏切らないよ。がんばれば必ず将来いいことがあるよ。がんばって。」と言ってくれ、胸を打たれました。それ以来、自分のためにがんばっています。（小 5）

「どんな天才でも努力しなきゃ花は咲かない」

祖母の家に行ったとき、勉強が難しくなかなかできずにいました。そんなとき、祖母が「どんな天才でも努力しなきゃ花は咲かないよ。」と励ましてくれました。これからはずっと努力を積み重ね、努力の花を咲かせようと思いました。（小 5）

「今の自分の力を全て出せ」

ぼくが空手で強い相手と対戦したときのことです。ぼくが、いじいじしていたら、父が来て「今の自分の力を全て出せ。」と言われ、対戦したら勝てました。そのときから、空手をやるときはその言葉を思い出しています。（小 5）

「たくさん間違っていていいんです」

クラスの子が授業中に間違った発言をしてしまい、みんなが笑ったときに、担任の先生が言ってくれた言葉です。この一言で、私は、間違えてもはかしいと思わなくていいんだと思いました。（小 5）

「過去よりも未来の方がずっと大事」

ぼくが試合で負けたことを話したら、祖母が「過去よりも未来の方がずっと大事。」と言ってくれました。これからは辛いときがあっても辛いことを忘れて笑っていられたらいいなあと思いました。（小 5）

「今していること全て人生に一度しかない！」

私が、いろいろなことを嫌だ、やりたくない、と言っていたとき、祖母に「今していること全て人生に一度しかないんだよ。大切にしなさい。」と言われました。その日から、いろいろなことに挑戦するようになりました。（中 1）

「1日ひとつでもがんばれば、1年で365個がんばったことになる」

私が勉強や部活で疲れてしまって、勉強がおろそかになってしまったときに友達が言ってくれた言葉です。この言葉を聞き、ひとつでもがんばろうと思いました。勉強や部活は前より一層がんばれるようになりました。（中 1）

「20年後にあなたの夢がかなっていますように」

私と友達の夢は似ていて部活も一緒でした。ある日の帰り道に夢の話をしていると「20年後までには2人の夢がかなっているようにがんばろうね。」と言ってくれました。これからは夢に向かってがんばります。（中 1）