

## 《特選》

ありのままの自分

平田小学校 六年

きたむら  
北村 潤奈 じゆんな さん

私は小さい頃からダンスを習っています。私のダンスチームとは別に、「ダウン症」という病気を持った人たちが沢山いるダンスチームがありました。私は小さい頃初めてダウン症の方々を見ました。ダウン症の方々のおどりを見て誰よりもいい笑顔で踊っていてとても楽しそうでした。踊りの最後にダンスの先生が私たちに向けて、「この先の人生はありのままの自分でいること」と言っていました。私はそのときはあまり理解ができませんでしたが、「ありのままの自分」と頭の中でその言葉だけが不思議で仕方ありませんでした。

た。

時は流れ、私が五年生の時、私は素直な自分、正直な私でいることができませんでした。私は失敗した時「かつこわるい」「だめな私」と心の中でずっと言っていました。

「みんなはできるのに。」  
「自分がいやだ。」とずっと思ってきました。頭がいい友達、運動神経がいい友達、ダンスが上手な友達。私の友達には私の憧れで、その友達というたびに「私はすごい人間じゃない。」「ダメダメな人間。」と他の人と比べてばかりで自分の長所がなく短所しか見つけられませんでした。でもある日私は家で、私が六歳ぐらいのときのダンス動画を思い出していました。そしてらぱっと思いついたのです。あるときダンスの先生が言っていた「この先の人生はありのままの自分でいること」という言葉を思い出しました。

私は「なんで忘れていたのだろう。忘れていなければありのままの自分でいられたのに。」と思いました。その時は「自分は他の人と比べるのではなくて自分らしく生きていこう。」と思いました。やっとダンスの先生が言っていたことが分かりました。ダウン症の方々も「自分らしく」を大切にダンスを踊っていました。

私は六年生になって、人と自分を比べるのはやめました。「ありのままの自分を大切に生きていこう。」と思いました。いまでは自分の長所をたくさん見つけています。自分の短所を見つけない方がいいけれど自分を否定したり他の人と自分を比べてばかりでは、素直な自分にはなれない。「これからは自分の長所をたくさん見つけていこう。」と私は思います。皆さんもありのままの自分

になつてはごうですか。

## 《選評》

人権を尊重することのまず第一歩は、自分自身のことを認めてあげることではないでしょうか。そのことによって、他の人の言動も肯定的に受け止めることができると思います。この作文の著者は、素直になれない自分を正直に書いており、そのようなときに、『ありのままの自分でいること』という言葉がふと思いつき、自己卑下や他者と比べてばかりいる自分と決別する。心の有り様の変化が丁寧に書かれており、これからの研修の参考となるものと思います。