

# ふれあうと温かくなるね



温かい手にふれると、  
安心できるね。

(写真提供 共同通信社)



## こうすると心も体も温かくなるよ。

**1** 一人はいすにすわり、もう一人はその後ろに立ちましょう。  
後ろの人は、前の人のかたに手をやさしく置きましょう。  
そのとき、前の人はどこに手を置いてもらうと気持ちよいか、後ろの人に教えましょう。  
後ろの人は、その場所に手を置きましょう。



**2** 前の方は、力を入れてゆっくりかたを上げてください。(1)  
そのまま少しがまんしたら、後ろの方の合図でストンと力をぬきましょう。(2)  
①から②をくり返しましょう。



**3** 後ろの方は、前の方に気づかれないようにゆっくりゆっくり手をはなしましょう。

# 明日も遊ぼうね

震災で家を失い、わたしたち姉妹3人は、いとこの家でくらししました。

夜ねるとき、家を失ったことや、親とはなれてくらすことなどの悲しさやくやしさが、なみだとなって出てきました。学校に行けない。家族とはなればなれになっている。すべてのものがなくなった。これから先どうなるんだろうと思うと、不安でいっぱいになり、一人になる夜がとてつらかったです。

しばらくして、いとこの小学校に通うことになりましたが、学校に行く前の夜は、明日のことを考えてますます不安になってきました。

次の日の朝、学校に行くと、児童朝会があってみんながずらりとならんでいました。わたしのむねはどきどき打ち始めました。いよいよわたしの番です。むねのどきどきは、まわりに聞こえるほどになってきました。

「5年、川上いずみです。」

声がかすれてしまいましたが、みんなははく手をしてくれました。

休み時間になりました。一人になったらどうしようと思っていると、たくさんの子が、

「いずみさん、いっしょに遊ぼう。」

と、言ってくれたので安心しました。外に出て雪だるまを作りました。一日で友達は何人もできました。わたしは、もっとみんなと遊びたいと思いながら帰りました。

次の日から、わくわくしながら学校へ行きました。

「明日も遊ぼうね」という一言は、友達を勇気づける言葉だね。



(明日に生きる「転校」)