

生きる喜びを感じて

弱さ、苦しさを乗りこえた先に

人間は決して完全な生き物ではない。

だれもが弱さを持ち、なやみ、苦しみ、
悲しみをかかえながら生きている。

私たちは、心の声に耳をかたむけるとき、
自分の弱さやみにくさが見えてしまうことがある。

けれど、それも私。かけがえのない私。

弱さ、みにくさをおそれることなく、向き合い、
さらに立ち向かうことによって見えてくるものは
ないだろうか。



こんな思い みんなあるんだよ

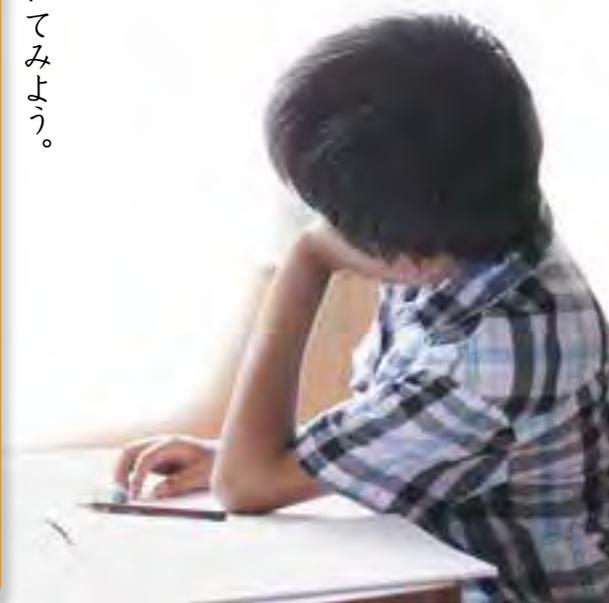
何でこんなことも
できないんだろう。

はずかしい思いは
したくないなあ。

自分って
だめだなあ。

友達がほめられると、
なんだかくやしいなあ。

●自分の心の声を聞いてみよう。



生き方を学ぼう

私たちの強さは弱さから生まれる。

ラルフ・ワルド・エマーソン
(アメリカの思想家・哲学者)

なみだと共にパンを食べた者でなければ、
人生の本当の味は分からない。

ゲーテ
(ドイツの詩人)

生きる上で最も偉大な栄光は、決して転ば
ないことにあるのではない。転ぶたびに起
き上がり続けることにある。

ネルソン・マンデラ
(南アフリカ共和国の政治家)

●自分の弱さと真正面から向き合うとは
どのようなことだろう。

●人生の先輩の生き方から、生きる強さ、喜びを学ぼう。ほりり高い生き方をした先人について、本やインター
ネットなどで調べてみよう。また、身近な人から、生き方について直接聞いて学んでみよう。

人物名

どのように生きてきたか

自分の生き方につなげたこと

5年

人物名

どのように生きてきたか

自分の生き方につなげたこと

6年

平成二十五（二〇一三）年九月七日。アルゼンチンのブエノスアイレスで開かれた国際オリンピック委員会総会で、二〇二〇年オリンピック・パラリンピックを東京に招致するための最終プレゼンテーションが行われた。日本代表団のトップバッターとしてステージに立ったのは、日本で初めて義足を着けて、パラリンピックに出場した女子陸上選手、佐藤真海であった。

（足が痛いな）と思うようになったのは、平成十三（二〇〇一）年の秋ごろであった。最初は（ねんざかな）と思う程度のわずかな痛みであったが、痛みは次第に増していき、十二月には、まともに歩けるような状態ではなくなっていた。

病院での診断は骨肉腫。治療がうまくいっても右足のひざから下は残せないという。当時、大学のチアリーダーとして活躍していた真海にとって、足を失うことは、生きがいを失うことでもあった。

骨肉腫
骨にできる悪性腫瘍（あくせいしゅよう）。がん。

病院で過ごした初めての夜は、十二月二十四日のクリスマスイブだった。窓の外のはなやかな様子とは対照的に自分は一人ベッドの上にいる。おし寄せてくる不安やさびしさと必死にたたかっていた。闘病生活は決して楽なものではなかった。あまり泣いたり弱音をはいたりする

こともなく、「良い子」とか「強い子」とよく言われていた真海であったが、病院ではとても「良い子」ではいられなかった。「つらい」「苦しい」「もういや」……。何度も弱音をはいた。手術は無事に成功したが、真海は右足のひざから下を失った。

翌年の十月、真海は、退院して大学生活にもどった。笑顔にむかえられて感激を味わった大学復帰であったが、その喜びも長くは続かなかった。友人たちは明るく楽しそうにサークル活動をしたり、就職の話をしたりしていた。大学は、若さとエネルギーが満ちあふれている場所。多くの人が自分の明るい未来を信じている。

それに引きかえ自分はどうかだろうか。以前のようにとんだりはねたりすることはできない。自分にどんな夢や希望があるのか。周囲の友人たちの元気な姿を見れば見るほど気持ちがいっぱいだった。気が付くと、友人たちと会うのをさげ、必要な授業にだけ出席するとそそくさと家に帰る。そんな毎日になった。



いつしか、家から出てもうううつになり、だからといって家にいても何をする気力も起こらなかつた。もう生きていく意味を感じられないと、いつも家で泣いてばかりいた。希望をもてないまま、毎日が過ぎていった。

しかし、(このままでいいのか。自分は今までスポーツでも勉強でも、いつも目標をもって頑張ってきた。それが自分らしさだったはず。このままではダメになる、何とかしなければ……。)という気持ちも芽生えるようになっていた。

真海の新たなチャレンジが始まった。

最初に挑戦したのは水泳だった。おそろおそろ水に入り、思い切っかべをけると、手足が水の中で自然と動いた。バランスは悪かったが自分の体が泳ぎを覚えていた。真海は久しぶりに笑顔を取りもどした。

その後、真海は、義肢装具士の白井さんにさそわれ、義足の人たちのためのスポーツクラブの練習を見に行った。真海も走ってみるようすすめられて走ってみた。ほかの人にとっては、歩いているようにしか見えなかつたかもしれない。しかし、真海は体に風を感じ、走ることに楽しさを思い出した。

平成十五(二〇〇三)年四月、真海は、百メートル走と走りはばとびの練習を始めた。スポーツ義足は、鉄製で普通の義足よりばねが強いため、強い筋肉がないと使いこなせない。走るの

に必要な筋肉が付いたところに、白井さんが、スポーツ義足を作ってくれることになった。真海は、まずは、普通の義足で練習を始めた。走れば足が痛むし、何度も転んだ。走りはばとびは、着地のしゅうげきが足に伝わり、その痛みは大変なものだった。でも、そんなことではめげなかつた。両足で走れることが何よりうれしかつたし、練習を重ねるうちに、痛みが少ないとび方を体が覚えていった。

六月になって、真海のスポーツ義足は完成し、七月にスポーツ義足を着けて、関東身体障害者陸上競技選手権大会へ出場した。走りはばとびの結果は三メートル二十一センチメートル。なんと大会新記録だった。

大会に出るにつれ、記録は少しずつのび、次第に真海の夢は、ふくらんでいった。(いつか日本記録をねらいたい。パラリンピックにも出てみたい。)

真海はさらに練習に打ちこんだ。その様子を見たコーチが三月に行われるパラリンピックの最終選考会への出場をすすめてくれた。

パラリンピックに出場するためには、最終選考会で参加標準記録を上回らなければならない。このとき真海の記録は三メートル二十センチメートル台。参加標準記録は三メートル五十五センチメートルだった。

ずっと先の夢と考えていたパラリンピック。でも、少しでも可能性があるのなら挑戦したいと考え、真海は大会への出場を決めた。

コーチとの本格的な練習が始まった。コーチは、とぶのに必要な筋肉を付けるために、ひたすら走ることを命じた。スポーツ義足は、足の裏の部分がせまいので、バランスを取りにくい。

義肢装具士
義手(ぎしゆ)や義足などを
作ったり、取り付けたり
する仕事をする人。



Photo:Shugo TAKEMI

しっかりと体重を乗せないとふらふらして速く走ることができない。また、義足を着けている足には、歩いているときの三倍以上のしゅうげきがかかる。だから走りこむと痛みも出てくる。それでも真海は走り続けた。走りが安定して、とぶ練習を始めたのは、選考会のわずか一か月前であった。

(本当に間に合うのだろうか。)

真海は不安をいだきながらも練習を重ね、最終選考会に臨んだ。記録は三メートル六十六センチメートル。何度も記録を確認した。自分でも信じられなかった。参加標準記録を上回り、出場権を手にしたのだ。義足でスポーツを始めて一年後のことだった。

平成十六(二〇〇四)年九月、真海はついにアテネパラリンピックのスタジアムに立った。スタジアムの歓声や雰囲気圧倒されたが、日本代表として戦うことができると思うと体がふるえた。

結果は、三メートル九十五センチメートル。決勝進出にはあと三センチメートル足りなかったが、自己新記録だった。スタジアムの上に広がる青空を見上げ、真海はすがすがしい気持ちでいっぱいだった。

(また、あの舞台に立ちたい。今度は、海外の選手と互角に戦いたい。) 真海はその強い思いで挑戦を重ね、北京、ロンドンのパラリンピックに三大会連続で出場し、自己記録も五メートル二センチメートルまでのばすことができた。

「限界のふたを外す。」

真海はその言葉を大事にしなが、今も次の大会に向け記録に挑戦している。

オリンピック・パラリンピック招致のための最終プレゼンテーション。真海は笑顔でこう話し始めた。

「私がここにいるのは、スポーツによって救われたからです。スポーツは私に人生で大切な価値を教えてくださいました。それは、二〇二〇年東京大会が世界に広めようと決意している価値です。……十九歳のときに私の人生は一変しました。私は、陸上選手で水泳もしていました。

また、チアリーダーでもありました。そして、初めて足首に痛みを感じてから、たった数週間うちに骨肉腫により足を失ってしまいました。もちろん、それは過こくなこと、絶望のふちにしずみました。でも、それは大学にもどり、陸上に取り組むまでのことでした。私は目標を決め、それをこえることに喜びを感じ、新しい自信が生まれました。そして、何より私にとって大切なのは、私がついてくるものであって、私が失ったものではないということ学びました。……。」

ちがうから仲良くしよう

目の色が違っても、髪の色が違っても、みんな仲よくしよう、などとよく言われますけれども、私はそうではなくて、目の色が違うから、肌の色が違うから、すばらしい。違うから、仲よくしようというんです。

これは、詩人のまどみちおさんが、同じく詩人の阪田寛夫さんとの話の中で言った言葉です。

まどさんは、童謡「ぞうさん」の作詞者。この歌には、「鼻が長い」とからかわれても、「お母さんだってそうよ」「お母さん大好き」と言える子ゾウを「素晴らしい」と応援する優しい思いがこめられています。

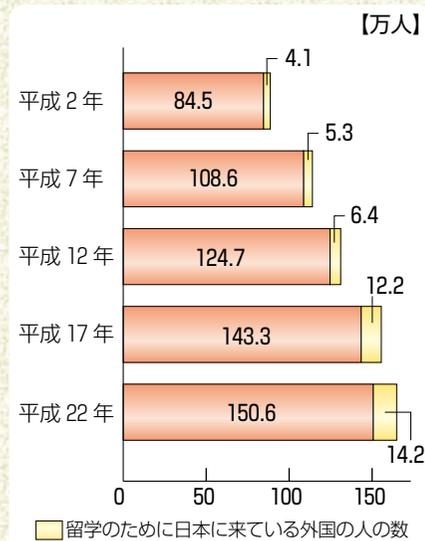
まどさんは、なぜ、「違うから仲よくしよう」と言ったのでしょうか。「違っても仲よくしよう」と「違うから仲よくしよう」はどちらがうのでしょうか。

地球が小さくなった

私たちの身の回りには、世界中の「もの」があふれています。遠い国で起こった出来事も、すぐにニュースになって届きます。

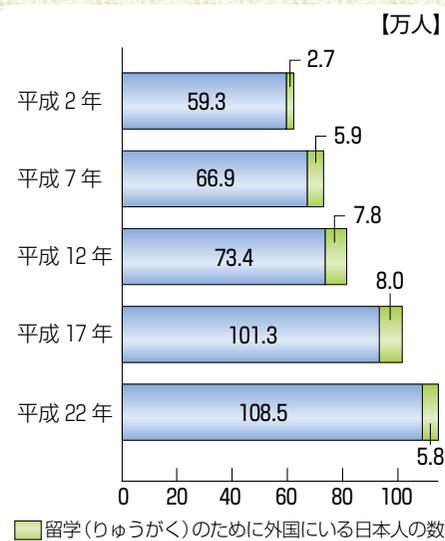
世界の様々な文化の人々と直接つながる機会も増えています。私たちの身近な地域社会で働く人。日本語を学びたいと日本を訪れる人。外国で勉強したり、働いたりする日本人も増えています。今、世界の中に、様々な文化の人々が共に生きる社会が生まれているのです。

■ 日本で暮らす外国の人の数



総務省「平成22年度 国勢(こくせい) 調査結果」/日本学生支援機構(しえんきこう)「平成26年度 外国人留学生在籍状況(ざいせきじょうきょう) 調査結果」をもとに作成

■ 外国で暮らす日本人の数



外務省「平成27年 海外在留邦人(ざいりゅうほうじん) 数 調査統計(とうけい)」/文部科学省「日本人の海外留学状況」をもとに作成



外国で働く日本人



日本で働く外国の人



調べてみよう

書類が日本語のものしかなくて、わからない...



乗りかえの案内が難しくて...



英語わからないので、うめんなさい。



日本語で話しかけてみるのよ...

● 外国の人は、日本で生活していく上で、どんなことに困っているのだろう。A.L.Tの先生に聞いてみると、自分で調べてみたりしよう。

話し合ってみよう



● いろいろな国や文化で育った人たちが、共に生きていく社会をつくるために、何が必要だろう。私たちにできることは何だろう。

答えは一つじゃないよ

道徳で考える問題は、答えが一つではないよ。
自分では、「これでいい」って思っているも
友達の考えを聞くと、そんな見方もあったんだと気づく。
友達のことが、もっとよくわかったって思えることもある。

だから――。

なぜ、どうして、と立ち止まって考えたり、別の見方を探してみたり、
自分とちがう立場の人の気持ちや考えを想像したりしてみよう。
いろいろな考えを出し合って話し合おう。

答えを出すことよりも、もっと大事なことに出会えるかも。
みんなで道徳について話し合うとき、大切にしてほしいこと。
それは、一人一人が、安心して自由に自分の考えを出し合えるようにすること。
でも、それって、簡単なことじゃない。
「友達と話してよかった」と思える話し合いを創ろう。



話し合いのとき、こんなことはないかな？

- 間違ったことを言ってしまったらはずかしいな。
- 自分一人でたくさん話してしまうかも。
- みんなとちがう意見だから、言いづらいな。
- 自分の意見に反対されるといやな気持ちになるし……。
- 相手を言い負かそうとして、強い口調になってしまう。
- もし友達と意見がちがったら、仲が悪くなってしまうかも。
- 自分の意見を変えるのは、負けたみたいでいやだなあ。
- 答えが決まらないなら、話し合っても意味がない気がする。



話し合いの仕方を考えてみよう。

- 道徳の問題を話し合うときの約束を決めてみよう。
- 自分のめあてを考えてみよう。

そんなとき、どっしりしたらよいだろうか？

● みんなとちがう意見や疑問を、積極的に出していったらどうかな？

● 自分とちがう考えの良いところを探してみよう。



話し合いをふり返ってみよう。

- 自分の思っていることが伝えられたかな。
- ほかの人の意見を聞いて、「いいな」と思ったことがあったかな。
- ほかの人の意見がちがったとき、どうしたかな。
- 話し合いで解決しなかったことや、疑問に思ったことを書き留めておこう。

道徳の時間に学習したこと

学年 月 日

家の人からの言葉

学年 月 日

家の人からの言葉

学年 月 日

家の人からの言葉

学年 月 日

家の人からの言葉

道徳の時間に感じたことや考えたことを書き留めておこう。家の人からも言葉をもらおう。

ページ	タイトル等	原作者等	出典・引用等
22	ヘレンと共に―アニー・サリバン―	井美博子	『小学校 読み物資料とその利用「主として自分自身に関すること」』文部省
26	夢に向かって確かな一歩を		義田貴士「遥かなる頂を目指して」(『感動ストーリーズ 終わりなき夢』学習研究社)より一部引用
34	うばわれた自由	江橋照雄	『小学校 読み物資料とその利用「主として自分自身に関すること」』文部省
46	天からの手紙	林 和子	『小学校 読み物資料とその利用「主として自分自身に関すること」』文部省
50	葉っぱのフレディ	レオ・バスカーリア作 みらいな訳	『葉っぱのフレディ―いのちの旅―』童話屋／The Fall of Freddie the Leaf by Leo Buscaglia Copyright © 1982 by SLACK, Inc. All right reserved. Extracted by the permission of SLACK, Inc. c/o Nancy Stauffer Associates through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
62	行為の意味	宮澤章二	『行為の意味―青春前期のきみたちに』こま書房新社
66	最後のおくり物	武田正樹	『小学校 読み物資料とその利用「主として他の人とのかわりに関すること」』文部省
70	めぐりあい	相田みつを	『本気』文化出版局
84	プランコ乗りとピエロ	永井 裕	『小学校 読み物資料とその利用「主として他の人とのかわりに関すること」』文部省
89	松下幸之助の言葉	松下幸之助	『人生心得帖』PHP 研究所
92	黄熱病とのたたかい	竹内善一	『小学校 読み物資料とその利用「主として他の人とのかわりに関すること」』文部省
108	命でんご	加藤諒太	国立教育政策研究所監修『震災からの教育復興 岩手県宮古市の記録』悠光堂
135	いじめている君へ	千住 明	朝日新聞社編『いじめられている君へ いじめている君へ いじめを見ている君へ』朝日新聞出版
136	愛の日記	上條さなえ	『小学校 読み物資料とその利用「主として集団や社会とのかわりに関すること」』文部省
150	みんなの中で君がかがやく	片岡徳雄	『小学校 読み物資料とその利用「主として集団や社会とのかわりに関すること」』文部省
174	米百俵		山本有三「米百俵」(『小学国語 6 の 2』日本書籍)をもとに編集
178	一盤に平和へのいのりを	千 玄室	『「京の子ども 明日へのとびら」中学校編』京都府教育委員会
180	ペルーは泣いている	大野 真	『小学校 読み物資料とその利用「主として集団や社会とのかわりに関すること」』文部省
188	自分を見つめ豊かに生きる	尾本恵市	編著者 河合隼雄・梅原猛『小学生に授業』朝日新聞出版
188	自分を見つめ豊かに生きる	三枝成彰	『「心ときめく」兵庫県道徳副読本 小学校5・6年』兵庫県教育委員会
194	真海のチャレンジー佐藤真海ー		佐藤真海『夢を跳ぶ パラリンピック・アスリートの挑戦』岩波書店 佐藤真海『とび! 夢に向かって～ロンドンパラリンピック陸上日本代表・佐藤真海物語～』学研教育出版をもとに編集
200	まどみちおさんの言葉	阪田寛夫	『まどさんのうた』童話屋

道は続く

小学校での六年間
 たくさんの友達
 たくさんの思い出
 たくさんのお礼
 たくさんのお礼
 生きていく上で
 大切なことが分かってきた六年間
 そして
 これからも道は続く
 新たな道で
 新たな自分をみがいしていこう



わたしの 道徳 小学校5・6年

発行 文部科学省
 〒100-8959
 東京都千代田区霞が関3丁目2番2号

表紙 小河原政男
 草至社

デザイン 草至社
イラスト アートボックス、小田啓介、川野郁代、河野やし、関口喜美、たかぎまさゆき、立岡正聡、タムラフキコ、塚越文雄、中江潤一、藤田ひおこ、堀じゅん子、水上みのり、山田奈穂

写真 アフロ、アマナイメーجز、アールクリエイション、イメージナビ、奥村正、影山光洋、近現代 PL、慶応義塾福澤研究センター、田中真知郎、トヨタ自動車、東京大学大学院理学系研究科・理学部、東宝、日刊スポーツ、日本俳優協会、藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK、毎日新聞社、毎日新聞社MOTT AINAIキャンペーン事務局、読売新聞社、ロイター、Alamy、AP、interfoto、PIXTA、Science Photo Library、Shugo TAKEMI

ポスター等 岡山県立図書館、国土交通省、埼玉県、滋賀県米原市、広島県交通対策協議会・広島県自転車安全教育推進委員会

保護者の方へ

- この本は、子供たちが人として心豊かに生きていくことができるようになることを願って、作成したものです。
- 学校では、道徳の時間やその他の学習活動を通じて活用します。
- 御家庭でも、この本を開いて、一緒に考えたり話し合ったりして、子供たちの豊かな心の成長に役立ててくださいますようお願いいたします。

日本音楽著作権協会(出)許諾第1315950-504号