

# # あなたのそばで、力になりたい。 standbyyou

毎月28日は  
いじめ防止対策  
を考える日に

「#stand by you」は、アスリートとアーティストが協働して、いじめなどの悩みを「相談できずに苦しんでいる子」と「助けられなくて悩んでいる子」に、相談するきっかけと窓口を届けるプロジェクトです。



## 悩んでいるあなたへ

まつい ひでき  
松井秀喜

1974年生まれ。石川県出身。元ニューヨークヤンキースに所属。MLBにて、ワールドシリーズ優勝1回、ワールドシリーズMVP 1回、オールスター2回等々。プロ野球にて、日本シリーズ優勝3回、日本シリーズMVP 1回、リーグMVP 3回、オールスター9回等々。国民栄誉賞受賞(2013年)。ニューヨークヤンキースGM特別アドバイザー、Mastui 55 Baseball Foundation代表理事、HEROsアンバサダー。



## 助けてくれた友だち、監督にありがとう。

「学校生活でいちばん辛かったことは？」と聞かれたら、みんなは何を思い浮かべる？ ぼくがまず思い出すのは…みんなは笑っちゃうかもしれないけど、毎日毎日、片道1時間もかけて歩いて登下校していたことだなあ。あれは本当にしんどかった。

もうひとつは、小学1年生のとき、野球チームの監督に言われたことが辛かったなあ。その野球チームは小学3年生以上の子が入れるんだけど、ぼくは体が大きかったから特別に入れてもらった。

でも1年生だったぼくは、まだ幼すぎて監督が言っていることを理解できなかった。そしたら監督から「やめてくれ」って言われたんだ。それで野球はやめて、柔道をやるようになった。「入っていいよ」と言われたのに、急に「やめてくれ」。あれはショックだった。でも、世の中にはそういう理不尽なことが結構いっぱいあるんだよね。

そういう理不尽なことがあると、みんなはどんな気持ちになる？ 嫌な気持ちになったり、むしゃくしゃしたりすると思う。ぼくもそうだった。でも、ぼくは根っからのバカ正直で、嫌なことがあっても、とりあえず受け入れちゃう。気に食わないことを言われても、その通りにやってみる。そしたら意外と、嫌なこととか気に食わないことを、ちょっとずつだけ、理解できるようになる。

学校生活と同じように、社会に出てからも理不尽なことはある。そういうとき、受け入れて、理解しようとするだけでぼくは乗り越えてきた。自分のことは自分がいちばんよく知っている、いまでも思っている。でもね、これは大人になってから知ったことなんだけど、まわりの人たちは、みんなが思っている以上に、みんなのことを見ている。みんなの力になりたいと思っている。



大人になってアメリカの野球チームに入ったとき、ぼくは最初の1~2か月の成績がよくなかったんだ。不安になったり、自信をなくしたりした。でも、その野球チームの監督がぼくにこんなことを言ってくれたんだ。「いまは成績がよくない。でも、練習や試合に対するきみの姿勢はすばらしい。チームに必要な。だから絶対に外さない」

結果だけでなく、日々何をしているかを見てくれている人がいる。それを知ってぼくは救われた。そしてそのあと、成績はよくなって、チームを助けることができた。あの監督のことをぼくはいまでも感謝しているんだ。

もしかしたら、いまこれを読んでいるみんなは、それぞれ勉強とか部活とか、友だちとか同級生のことで悩んでいるかもしれない。理不尽だと思うことがあるかもしれない。そういうことに対して、自分で考えて、なんとかしようとしているかもしれない。自分で乗り越えようとするのは、とても大事なことだと思う。でも試しに、その悩み、誰かに相談してみるのはいかがでしょうか？

話しぶらいこと、言ったら恥ずかしいことかもしれない。でもね、話しぶらいことがあるって、普通のことだと思うんだ。言えなくて辛いことは、みんなが経験していることだと思うんだ。だから、もし悩んでいることがあったら、誰かに相談してみしてほしい。

ぼくは小学1年生のときに野球チームの監督から「やめてくれ」と言われてショックだった。それで一度は野球を嫌いになった。でもそのとき、友だちが助けてくれた。ぼくがもう一度、その野球チームに入れるように友だちががんばってくれたんだ。それでぼくは、ふたたび野球ができるようになった。あれがなければ、プロ野球選手にはなっていなかったかもしれない。

みんなの周りには、みんなを助けてくれる人がいる。これからの学校生活、そして大人になっても、そのことを覚えていてくれたらうれしい。

(記事編集・山下智也)

### 相談窓口一覧

なやみ言おう  
#「24時間子どもSOSダイヤル(文部科学省)」:0120-0-78310

#「子どもの人権110番(法務省)」:0120-007-110

#「いのち支える窓口一覧」で検索

ミークス  
#10代のための相談窓口「Mex」で検索



# # あなたのそばで、力になりたい。 standbyyou

毎月28日は  
いじめ防止対策  
を考える日に

「#stand by you」は、アスリートとアーティストが協働して、いじめなどの悩みを「相談できずに苦しんでいる子」と「助けられなくて悩んでいる子」に、相談するきっかけと窓口を届けるプロジェクトです。



## 悩んでいるあなたへ

まつい ひでき  
松井秀喜

1974年生まれ。石川県出身。元ニューヨークヤンキースに所属。MLBにて、ワールドシリーズ優勝1回、ワールドシリーズMVPI回、オールスター2回等々。プロ野球にて、日本シリーズ優勝3回、日本シリーズMVPI回、リーグMVP 3回、オールスター9回等々。国民栄誉賞受賞(2013年)



## 助けてくれた友だち、監督にありがとう。

「学校生活でいちばん辛かったことは？」と聞かれたら、みんなは何を思い浮かべる？ ぼくがまず思い出すのは…みんなは笑っちゃうかもしれないけど、毎日毎日、片道1時間もかけて歩いて登下校していたことだなあ。あれは本当にしんどかった。

もうひとつは、小学1年生のとき、野球チームの監督に言われたことが辛かったなあ。その野球チームは小学3年生以上の子が入れるんだけど、ぼくは体が大きかったから特別に入れてもらった。

でも1年生だったぼくは、まだ幼すぎて監督が言っていることを理解できなかった。そしたら監督から「やめてくれ」って言われたんだ。それで野球はやめて、柔道をやるようになった。「入っていいよ」と言われたのに、急に「やめてくれ」。あれはショックだった。でも、世の中にはそういう理不尽なことが結構いっぱいあるんだよね。

そういう理不尽なことがあると、みんなはどんな気持ちになる？ 嫌な気持ちになったり、むしゃくしゃしたりすると思う。ぼくもそうだった。でも、ぼくは根っからのバカ正直で、嫌なことがあっても、とりあえず受け入れちゃう。気に食わないことを言われても、その通りにやってみる。そしたら意外と、嫌なこととか気に食わないことを、ちょっとずつだけ、理解できるようになる。

学校生活と同じように、社会に出てからも理不尽なことはある。そういうとき、受け入れて、理解しようとするだけでぼくは乗り越えてきた。自分のことは自分がいちばんよく知っている、いまでも思っている。でもね、これは大人になってから知ったことなんだけど、まわりの人たちは、みんなが思っている以上に、みんなのことを見ている。みんなの力になりたいと思っている。



大人になってアメリカの野球チームに入ったとき、ぼくは最初の1~2か月の成績がよくなかったんだ。不安になったり、自信をなくしたりした。でも、その野球チームの監督がぼくにこんなことを言ってくれたんだ。「いまは成績がよくない。でも、練習や試合に対するきみの姿勢はすばらしい。チームに必要な。だから絶対に外さない」

結果だけでなく、日々何をしているかを見てくれている人がいる。それを知ってぼくは救われた。そしてそのあと、成績はよくなって、チームを助けることができた。あの監督のことをぼくはいまでも感謝しているんだ。

もしかしたら、いまこれを読んでいるみんなは、それぞれ勉強とか部活とか、友だちとか同級生のことで悩んでいるかもしれない。理不尽だと思うことがあるかもしれない。そういうことに対して、自分で考えて、なんとかしようとしているかもしれない。自分で乗り越えようとするのは、とても大事なことだと思う。でも試しに、その悩み、誰かに相談してみるのはいかがでしょうか？

話しぶらいこと、言ったら恥ずかしいことかもしれない。でもね、話しぶらいことがあるって、普通のことだと思うんだ。言えなくて辛いことは、みんなが経験していることだと思うんだ。だから、もし悩んでいることがあったら、誰かに相談してみしてほしい。

ぼくは小学1年生のときに野球チームの監督から「やめてくれ」と言われてショックだった。それで一度は野球を嫌いになった。でもそのとき、友だちが助けてくれた。ぼくがもう一度、その野球チームに入れるように友だちががんばってくれたんだ。それでぼくは、ふたたび野球ができるようになった。あれがなければ、プロ野球選手にはなっていなかったかもしれない。

みんなの周りには、みんなを助けてくれる人がいる。これからの学校生活、そして大人になっても、そのことを覚えていてくれたらうれしい。

(記事編集・山下智也)

### 相談窓口一覧



# # あなたのそばで、力になりたい。 standbyyou

毎月28日は  
いじめ防止対策  
を考える日に

「#stand by you」は、アスリートとアーティストが協働して、いじめなどの悩みを「相談できずに苦しんでいる子」と「助けられなくて悩んでいる子」に、相談するきっかけと窓口を届けるプロジェクトです。



## 悩んでいるあなたへ

くにえだ しんご  
国枝慎吾

1984生まれ。千葉県出身。ユニクロ所属。9歳の頃、脊髄腫瘍を発病し車いす生活を送ることとなる。その2年後、母の勧めをきっかけに車いすテニスと出会う。2004年アテネ ダブルスで金、2012年ロンドン シングルスで金、2008年北京 シングルスで金、ダブルスで銅、2016年リオ ダブルスで銅、さらにグラندスラムシングルス26勝、年間グラندスラム5回等前人未到の記録を達成。



## なにげない一言をくれた友だち、 家族にありがとう。

好きなスポーツを好きなだけやる。  
好きなところに行きたいときに行く。

そんなあたりまえのことが、もし急にできなくなったら、みんなはどんな気持ちになるかな？

僕は小学4年生のとき、急に腰が痛くなって、病院に入院することになったんだ。友だちと野球をするのが毎日の楽しみで、からだを動かすのが大好きなスポーツ少年。それが突然、病気になって、もう自分の足で歩けなくなり、これから車いすで生活することを知って、最初は本当にショックだった。

きっとみんなも、もし急に歩けなくなったら、つらくて、かなしくて、やりきれない気持ちになると思う。「ああ、もう好きなことができなくなっちゃうのか」と僕も思った。

でもね、退院して、車いすで学校に行ったら、友だちにこう言われたんだ。  
「しんご、バスケやろうぜ！」

マンガの『スラムダンク』が友だちのあいだで大はやりで、知らないあいだに、みんなバスケットボール部に。

「あれ、野球はどうしたの？」と思ってちょっとびっくりしたけど、それからは、来る日も来る日も友だちとバスケをするようになったんだ。

僕は車いす。だから友だちはすこし気にしていたけど、すぐに忘れて、車いすなんてお構いなしにぶつかってくる。僕はしょっちゅう倒れる。それでも友だちはがんがん来る。やっぱり倒れる。



僕はうまくなりたいから、放課後のあとにひとりで練習。そしたら、車いすを使うのも上手になって、チームメンバー分けで早く選ばれるようになったんだ。

みんなで野球をやって、思いっきり楽しむ。それと同じくらいのよろこびを、歩けなくなっても味わえたことが、ほんとうにうれしかったなあ。

みんなのまわりには、僕みたいな、みんなとはちょっと違う子、ちょっと変わっている子、いるかな？ そういう僕みたいな人がいると、最初は どうやって声をかけたらいいか、何をしたらいいか、たぶんよくわからないよね。

実は僕も、車いすで学校に行くとき、これから友だちと何をして遊ぶんだろう？ これまでみたいにはできないのかな？と、不安だった。だから、僕も友だちも、おなじ気持ち。

その不安な気持ちが、パーンとはじけたのは、友だちの「いっしょにあそぼうぜ」という、なにげない一言だったんだ。あの一言があって、いまの僕がある。

ふりかえると、僕はなにげない一言に、なんともなんとも助けられたんだ。  
「車いすテニス、やってみない？ 近くに車いすテニスの教室があるんだけど」という母親の一言。  
「おお、しんごくん、いいスイングだね」という憧れの選手の一言。  
「パラリンピック、今回は出られなくても、別にいいじゃない」という妻の一言。  
そして、僕を応援してくれているファンの人が試合中に言ってくれた一言。

教室を見わたすと、みんなのまわりに、いつもとちがって元気がなさそうな友だちがいるかもしれない。悲しそうにしている、困っているように見えるクラスメートがいるかもしれない。

もし、そういう子がいたら、なにげない一言を、かけてみてほしいな。  
「いっしょにあそぼうぜ」とか、「元気？ どうしたの？」とか。

そういう、なにげない一言をくれた小学校と中学校のときの友だちが、僕にとって、いまでも一番の友だちなんだ。  
(記事編集・山下智也)

### 相談窓口一覧

#「24時間こどもSOSダイヤル(文部科学省)」:0120-0-78310

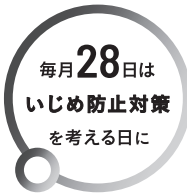
#「こどもの人権110番(法務省)」:0120-007-110

#「いのち支える窓口一覧」で検索

#10代のための相談窓口「Mex」で検索



# # あなたのそばで、力になりたい。 standbyyou



「#stand by you」は、アスリートとアーティストが協働して、いじめなどの悩みを「相談できずに苦しんでいる子」と「助けられなくて悩んでいる子」に、相談するきっかけと窓口を届けるプロジェクトです。



## 悩んでいるあなたへ

くにえだ しんご  
国枝慎吾

1984生まれ。千葉県出身。ユニクロ所属。9歳の頃、脊髄腫瘍を発病し車いす生活を送ることとなる。その2年後、母の勧めをきっかけに車いすテニスと出会う。2004年アテネ ダブルスで金、2012年ロンドン シングルスで金、2008年北京 シングルスで金、ダブルスで銅、2016年リオ ダブルスで銅、さらにグラندスラム シングルス26勝、年間グラندスラム5回等前人未到の記録を達成。



## なにげない一言をくれた友だち、 家族にありがとう。

好きなスポーツを好きなだけやる。  
好きなところに行きたいときに行く。

そんなあたりまえのことが、もし急にできなくなったら、みんなはどんな気持ちになるかな？

僕は小学4年生のとき、急に腰が痛くなって、病院に入院することになったんだ。友だちと野球をするのが毎日の楽しみで、からだを動かすのが大好きなスポーツ少年。それが突然、病気になって、もう自分の足で歩けなくなり、これから車いすで生活することを知って、最初は本当にショックだった。

きっとみんなも、もし急に歩けなくなったら、つらくて、かなしくて、やりきれない気持ちになると思う。「ああ、もう好きなことができなくなっちゃうのか」と僕も思った。

でもね、退院して、車いすですぐ学校に行ったら、友だちにこう言われたんだ。  
「しんご、バスケやろうぜ！」

マンガの『スラムダンク』が友だちのあいだで大はやりで、知らないあいだに、みんなバスケットボール部に。

「あれ、野球はどうしたの？」と思ってちょっとびっくりしたけど、それからは、来る日も来る日も友だちとバスケをするようになったんだ。

僕は車いす。だから友だちはすこし気にしていたけど、すぐに忘れて、車いすなんてお構いなしにぶつかってくる。僕はしょっちゅう倒れる。それでも友だちはがんがん来る。やっぱり倒れる。



僕はうまくなりたいから、放課後のあとにひとりで練習。そしたら、車いすを使うのも上手になって、チームメンバー分けで早く選ばれるようになったんだ。

みんなで野球をやって、思いっきり楽しむ。それと同じくらいのよろこびを、歩けなくなっても味わえたことが、ほんとうにうれしかったなあ。

みんなのまわりには、僕みたいな、みんなとはちょっと違う子、ちょっと変わっている子、いるかな？ そういう僕みたいな人がいると、最初はどうやって声をかけたらいいか、何をしたらいいか、たぶんよくわからないよね。

実は僕も、車いすですぐ学校に行くとき、これから友だちと何をして遊ぶんだろう？ これまでみたいにはできないのかな？と、不安だった。だから、僕も友だちも、おなじ気持ち。

その不安な気持ちが、パーンとはじけたのは、友だちの「いっしょにあそぼうぜ」という、なにげない一言だったんだ。あの一言があって、いまの僕がある。

ふりかえると、僕はなにげない一言に、なんともなんとも助けられたんだ。  
「車いすテニス、やってみない？ 近くに車いすテニスの教室があるんだけど」という母親の一言。  
「おお、しんごくん、いいスイングだね」という憧れの選手の一言。  
「パラリンピック、今回は出られなくても、別にいいじゃない」という妻の一言。  
そして、僕を応援してくれているファンの人が試合中に言ってくれた一言。

教室を見わたすと、みんなのまわりに、いつもとちがって元気がなさそうな友だちがいるかもしれない。悲しそうにしている、困っているように見えるクラスメートがいるかもしれない。

もし、そういう子がいたら、なにげない一言を、かけてみてほしいな。  
「いっしょにあそぼうぜ」とか、「元気？ どうしたの？」とか。

そういう、なにげない一言をくれた小学校と中学校のときの友だちが、僕にとって、いまでも一番の友だちなんだ。  
(記事編集・山下智也)

### 相談窓口一覧



# # あなたのそばで、力になりたい。 standbyyou

毎月28日は  
いじめ防止対策  
を考える日に

「#stand by you」は、アスリートとアーティストが協働して、いじめなどの悩みを「相談できずに苦しんでいる子」と「助けられなくて悩んでいる子」に、相談するきっかけと窓口を届けるプロジェクトです。



## 悩んでいるあなたへ

きんが  
近賀ゆかり

1984年生まれ。神奈川県出身。オルカ鴨川FC所属。これまでの所属チームは、日テレ・ベレーザ、Arsenal Women FC、INAC神戸レオネッサ、Canberra United Women、杭州女子倶楽部、Melbourne City FC Women。11年女子W杯ドイツ大会優勝、12年ロンドン五輪メンバー。日本代表 国際Aマッチ 100試合出場 5得点。HEROsアンバサダー。



## 宝物をくれた、 日本・イギリス・中国の仲間ありがとう。

「あなたにとって、いちばん好きなことは？」って聞かれたら、なにを思いうかべる？……いきなり聞かれても、ちょっと答えづらい？

では先に、わたしが答えます！わたしにとって、いちばん好きなこと。それはやっぱり、「仲間とサッカーをすること」。もう心の底から、私はサッカーが好きです。

でもね、サッカーだったらなんだったいいわけではないの。大切なのは、そのサッカーを「仲間とする」こと。サッカーの仲間とすごした日々こそ、わたしにとって一生の宝物。そうそう、ふりかえるとね、わたしはいろんなタイミングで、いろんな仲間に使ってもらったの。

まず頭にうかぶのが、わたしが小学生だったころ。わたし以外はみんな男の子、しかもその男の子たちとはほぼ初対面、というチームで練習することがあって。みんなはそういうこと、これまでにあった？

わたしは男の子にまざってサッカーをするのはなれていたけど、そのときの男の子たちはわたしにどう接したらいいんだろう、という感じ。だから、二人一組でやる練習とかがはじまると、男の子たちは男の子たちとペアを組んで、わたしがひとりぼっちになっちゃうことが、けっこうあったの。

でもね、そういうときにいつも、チームに一人か二人、「おう、やろうぜ！」と声をかけてくれる明るい子がいたんだ。わたしから声をかければいいのだけど、はずかしくてできない。そんなとき、わたしのほうへ一歩踏み出してくれた仲間がいて、ほんとうに心強かったなあ。

心強いといえば、わたしがいたイギリスのチームの仲間もすごかった！そのチームは監督が急にやめることになり、チーム全体に不安な空気が。そんなとき、練習を終えて自宅に帰ったら突然、ピンポン。玄関をあけたら、なんと、そこにはさっきまでいっしょに練習をしていたチームメイトが三人。



「ゆかりも私たちも、みんな心配することはないからね。こういうときこそ、練習と試合に集中しよう」

その一言を言うために、練習を終えて疲れているのに、わざわざ私の家に来てくれたの。「わたし、そんなに不安そうだったかな？」とちょっと反省もしたけれど、自分のことを大切におもってくれる仲間がいることが、ほんとうにうれしかったなあ。

最後にもうひとつ、涙が出そうになったのが、わたしが中国のチームに入った一日目のこと。わたしが寝泊まりする部屋に行くと、そのチームの監督とチームメイトが全員集合！

「ええ、なにがはじまるの？」とあたふたしていたら、みんなわたしに中国語でどンドン話しかけてくる。スキップも激しい。正直いって、言葉はよくわからなかった。でも、みんなが力いっぱい、わたしのことを受け入れてくれていることを肌で感じて、会ったばかりなのに、あれは家族といっしょにいるような安心感だったなあ。

そういう「自分が思ってもみなかったことを、だれかにしてもらった」みたいな経験、みんなにもぜひ思い出してみしてほしいなあ。きっと、あると思う。

あとね、わたしがおもしろいなあと思うのが、だれかにそういうことをしてもらおうと、今度は自分がだれかの力になりたい！恩返ししたい！って思ってくるんだよね。だれかが勇気を出して、わたしに声をかけてくれた。だから困っていきそうな子がいたら、次はわたしから声をかけてみよう、って。

やさしい気持ち、すこしの勇気が、となりの人から自分へ、自分からまたとなりの人へ。仲間って、そういう風にして、ちょっとずつ増えていくのかもね。みんなにも、一生の宝物と言えるような、すてきな仲間との日々がずっと待っているよ！

(記事編集・山下智也)

### 相談窓口一覧

#「24時間子どもSOSダイヤル(文部科学省)」:0120-0-78310

#「子どもの人権110番(法務省)」:0120-007-110

#「いのち支える窓口一覧」で検索

#10代のための相談窓口「Mex」で検索

