



## 東谷 璃子 ▶ 西中卒

20歳という節目を迎える、本格的に大人の階段を登っている自覚を少しずつ持ち始めています。私は地元の短期大学へ通い、かつて共に学びを深めた級友は進学をしたり就職をしたりと、それぞれの道を歩んでいると思います。そんな中でも今も連絡を取り、関わりを保ち続けてくれる人が多くいる事はとてもありがたい事だと実感しています。

これまでの自分を振り返ると色々な事があったと思います。楽しかったことや嬉しかったことはもちろん、辛さも苦しさも全て今の自分を構成している大切な思い出です。

そう思えるのは、挫けそうな時や逃げ出したい時に近くで支え、応援してくれた友や家族のおかげだと感じています。人は1人では生きていけず、常に誰かの力を借りています。だからこそ近くに居てくれる人は大切にしなければいけないとこれまでの人生で学びました。

大人になる事で、これまでとは大きく状況が変わります。

行動には責任が伴い、自分の身を守るものは自分だけになります。この先自分に何が起こるかは想像できません。何かを得ることもあれば失う事もあると思います。それも全て縁として受け入れ、人ととの関わりを大切にしながら人生を歩んでいきたいと思います。



## 前沢 拓 ▶ 緑ヶ丘中卒

20歳を迎えた今、これまでの人生を振り返ると、本当に多くの人に支えられてここまで来られたのだと実感します。家族、友人、先生方、地域の方々。一人では決して歩んでこられなかった20年間でした。

思えば、中学・高校の頃は「早く大人になりたい」と思っていたけれど、いざこの年齢になると、大人であることの責任や重みを強く感じます。自分の選択に責任を持ち、自分の力で未来を切り開いていく。大人というものはこんなに大変なのかということを実感しています。

そして、いま飯田市では無いところで一人暮らしをして思うことは、飯田は何もなくてつまんないところだと思っていたが、それも大きな魅力であるなということです。何もないけど人との繋がりはあるし、どこかに行けば必ず友達に会う。そんな地元が最高だなと感じています。

地元・飯田で育ったことを誇りに思い、このふるさとで学んだ「人のあたたかさ」を胸に、これから的人生を大切に生きていきます。未来への不安もありますが、それ以上に希望を持って、一步ずつ前に進んでいきたいと思います。



## 池田 真結 ▶ 東中卒

本日、20歳という人生の節目、そして大人としての門出を迎えることができ、大変嬉しく思います。この当たり前のような幸せも、20年間愛情を注ぎ育ってくれた家族、苦楽を共にした友達、多くのご指導をくださった先生方、そして温かく見守ってくださった地域の方々のおかげです。

義務教育を終えてからはそれが選んだ道を歩み、会う機会も少なくなりました。しかし地元に戻ると、懐かしい景色や思い出がよみがえり、「ここが自分の原点だ」と改めて感じます。離れて初めて気づく地元の温かさ、小中高での経験は今の私たちを確かに形作っています。

私自身、小中高で責任ある立場を経験してきましたが、これからは守られる側ではなく、自ら選択し責任を負う立場へと変わっていきます。社会に出れば順調な日もあれば思い通りにいかない日もあると思います。そんな時に帰ってこられる“居場所”が家族であり、地元であり、同じ時間を過ごした同級生なのだと思います。

私は、信頼される人でありたいと同時に、人を頼ることのできる大人でもあります。20歳という新たなスタートを迎えた今、感謝の気持ちを胸に、これからも温かいつながりを大切に成長していきたいと思います。



## 春原 賢 ▶ 高陵中卒

成人式を迎えるにあたり、これまでの20年間を振り返ると、家族や友人、先生方、地域の皆さまをはじめ、本当に多くの方に支えられて今まで歩んでくることができたと実感します。今の自分があるのは、日々の中で寄り添い、励まし、支えてくださった皆さまのおかげです。

私たちは、成長の途中でコロナ禍という特別な時期を経験しました。人と会うことが難しく、思うように行動できない日々の中で、「人とつながっていること」の大切さをこれまで以上に強く感じました。孤立しがちな状況にあっても、互いを思いやる言葉やちょっとした支えが、どれほど心を救ってくれるのかを深く学んだ時間もありました。

成人となった今、「大人になる」とは、すべてを一人で背負えるようになることではないと考えています。むしろ、弱さや不安を抱えながらも、互いに支え合い、助け合いながら生きていこうとする姿勢こそが、これから私たちに求められるものなのだと思います。困難に向き合うとき、独りで立ち続ける強さだけでなく、誰かと支え合う強さも大切にしていきたいと願っています。

これから的人生においても、人とのつながりを大切にしながら、支えられ、そして誰かを支える存在として歩んでいきたいと思います。新たな節目に立ち、これまでお世話になったすべての皆さまに心より感謝申し上げます。



## 大平凌輝 ▶ 竜東中卒

私には20歳になったという実感がまだ湧いていません。目をつむれば子供のころの思い出が昨日のことのように思い出され、大人になるという現実がさらに遠ざかるように感じます。しかし、大人になることに伴う責任の存在は日々感じています。国勢調査の書類が一人暮らしの家に届いたとき、「世の大人たちはこんなこともしていたのか」と驚いたものです。きっと今年20歳を迎える皆さんには私と同じように多かれ少なかれ将来への不安を抱えていることでしょう。もう学校の先生は私たちに指示を出してくれません。自らで考え、自らで選択しなければならない年齢に達してしまいました。しかしこれは裏を返せば自由ということにもなるのではないかでしょうか。自らで考え、自らで選択することができるのです。もう、学校の先生に「大平君は数学をもっと勉強しようか」なんて言われなくて済むのです。そして、同じ不安を抱えている、今年20歳を迎える方はたくさんいます。同じ不安を抱えているなら、お互いに助け合えばいいのではないかでしょうか。このように、20歳になった事実を前向きに捉え、立派な大人の仲間入りできるように日々精進していきたいと考えています。



## 岡島陽日希 ▶ 緑ヶ丘中卒

子どもの頃から憧れていた20歳。あと5年、あと3年、あと1年…と数えていたはずなのに、気づけばもうその20歳になっていました。長いようで短かった時間でした。就職活動の面接で「これまでの人生はどんな人生だった?」と聞かれたことが、この20年間を振り返るきっかけになりました。「まだ20年しか生きていないし、人生なんて振り返るほどじゃない」と思いながらも、言葉をひねり出して「予想できない人生でした」と答えました。

改めて振り返ってみると、本当に予想できない20年間でした。出会いと別れ、嬉しいことや悲しいこと、良いことも悪いことも、どれ一つとして想像どおりにはいきませんでした。だからこそ私は、そのすべての経験を大切にし、楽しみ、学び、成長しようとしてきたのだと思います。

これから的人生は、今までの20年間を土台として歩んでいきたいと思っています。先のことは誰にもわからないし、これからもっと苦しい経験をするかもしれないし、もっと幸せが増えるかもしれません。だからこそ私は“今”を大事に生きたいのです。20歳は大人でありながら、まだまだ成長途中の子どもでもあります。年齢におごることなく、これからも学び続け、成長し続けられる自分でありたいと思います。



## 市瀬桜華 ▶ 竜峠中卒

私の20年は長かったようでとても短く感じます。と、言うのも、私自身日々の生活の記憶がなく、学校の行事とかもほとんど覚えていないからです。もしかしたら同じように感じている人もいるかもしれません、気づいたら「今」を生きている、そんな感覚です。

20歳になったとき、お酒を飲んでもいいようになっただけで対して変わんないじゃん、と思っていたが、実家に税金の書類が届いたときに、大人になったことを痛感しました。自分はまだまだ子どもだと思っていますが、子どものままではいられないと再認識しました。

大人から見ればまだまだ子どもでしょうが、一応大人の仲間入りということで、これからは様々なことに目を向けて生きていきたいと思います。



## 藤本憲伸 ▶ 竜東中卒

20歳という節目を迎え、改めて感じるのは、これまで支えてくれたすべての人への深い感謝の気持ちです。家族はどんな時も温かく見守り、つまずいた時にはそっと背中を押してくれました。友人は一緒に笑い、励まし合いながら共に成長してきた大切な存在です。そして地域の方々からいただいた温かい言葉や日々の声かけが、私の支えとなり、今の自分を形づくっています。

これまでを振り返ると、多くの人の声援に支えられて歩んできたことを強く実感します。嬉しい時に共に喜び、悩んでいる時に「大丈夫」と声をかけてくれた人々の思いが、私に前に進む勇気を与えてくれました。その優しさを胸に、これからも成長し続けたいと思います。

20歳になった今、感謝の気持ちを胸に、家族や地域の方々への恩返しができる人になりたいと強く思います。いただいた励ましを少しずつ返せるよう、日々を大切に積み重ね、困難があっても前を向き、周囲の声援に応えられる人でありたいです。感謝の心と挑戦の心を忘れず、一歩ずつ誠実に未来へ進んでいきたいと思います。



## 清水 優宏 ▶ 竜峠中卒

20歳という節目を迎えて改めて自分のこれまでとこれからについて考えるようになりました。子どもの頃は、大人になることがどこか遠くの出来事のように思えていましたが、いざその年齢に立つと、「大人になる」とは自由であること、そして責任を持つことなのだと実感します。責任と自由の両方を大切にすることができる大人になっていきたいです。

これまでの私は、家族や友人、先生など、多くの人に支えられて生きてきました。うまくいかないときに励ましてくれる人、背中を押してくれる人がいたからこそ、今の自分があります。感謝の気持ちを忘れずに、これからは自分も誰かを支えられるような存在になりたいと思います。

社会に出れば、正解のない選択を迫られることもあります。そんな時こそ、これまでの自分の経験を活かして考え、行動し、結果を受け止める強さを身につけたいです。20歳という年齢は、ゴールではなく新しいスタートです。大変なこともたくさんあると思いますが、新しいことに挑戦することを大切にし、自分らしい人生を築いていきたいと思います。



## 梅原 悠良 ▶ 旭ヶ丘中卒

小さいころ将来の夢を箱根駅伝出場と教師になる事だと言っていたことを覚えています。今の僕は普通の大学生よりも早く起き練習をして、皆が遊んだりバイトをしたりしている時間にも練習をして、その空いた時間で勉強をするといったような生活をしています。20歳になって小さいころに言っていた曖昧な将来の夢は目の前の目標に変わったと感じています。あの頃のようにあれになりたいこうしたいという欲で止まることなく、そのためにはどうしたらよいか考え実行する力を身につけたことで目標という具体的なものになったのだと思います。正直そこ以外の部分では20歳になったからといって何か成長したようには思えません。未だに妄想の中ではスーパーサイヤ人ですし腕がゴムのように伸びると信じています。あと5年、10年と年を経てもそこは変わらないように思えます。この文章を書くにあたって色々のことを振り返りました。そして今僕が目標へ向かっていけるのは夢を与えてくれた恩師や同級生がいたからだと感じました。恩を仇で返さないように目標へ向かっていきたいと思います。



## 中島 さくら ▶ 緑ヶ丘中卒

年齢なんてただの数字というけれど、今年の春に20歳になってみて、本当にただの数字だと思った。自分が幼い頃に想像していた「20歳」よりもずっと、何もできなかった。朝アラームが鳴っても起きられないし、綺麗に魚肉ソーセージの封も開けられないし、1人で確定申告もできない。できること、分からないうことが多すぎる。まるで子どもだ。でも、できないうことが無くなることってあるんだろうか。きっとこの先何歳になっても、できないうことだらけで、誰かに聞いたり、1人で試行錯誤したりするんだろう。どんどんできることが積み重なって、でもそれと同じくらいできないうことも湧いてくるはずだ。

それって楽しみすぎる、正在しているので、20歳はかなり大人だと思います。

20歳という年齢まで普通に生きてこられたことは、絶対に当たり前ではない、と実感したのも大人になった証拠かもしれない。「普通に生きる」なんてこと、かなり難しい。親への感謝が尽きません。苦労はたくさんあったはずだけど、今ここにいられて幸せです。お父さんとお母さん、ありがとうございます。

あと4年もすればサザエさんに追いついてしまうし、うかうかしていられない。気付いたらフネさんも軽く追い越しているくらいに、できなうことできないことが増えていく毎日を楽しんでいきたい。



## 久保田 海斗 ▶ 竜峠中卒

今まで過ごしてきた20年間を振り返ると、私は本当に多くの人に支えられて生きてきたと感じます。学校生活や人間関係がうまくいかず落ち込んだ時も、そばで話を聞き励ましたくれた家族や友人の存在が大きな力になりました。特に家族がいなければ、今こうして一人暮らしをしながら大学で学ぶことはできなかったと思います。実家を離れてから、毎日当たり前のように応援してくれていたこのありがたさを改めて実感しました。

現在私は大学で工学を学び、ロボットやプログラミングに取り組んでいます。思い通りに動かない回路やプログラムに苦戦する日々ですが、試行錯誤の末にうまく動いた瞬間の達成感は大きく、「ものづくりを通して誰かの役に立ちたい」という思いが強くなりました。

当たり前だと思っていた日常や、これまで出会ってきた人とのご縁に感謝しながら、これからは支えもらうだけでなく、自分も周囲を支えられる大人になりたいです。

20歳という節目を迎え、自分の選択に責任を持ち、感謝の気持ちを忘れずに成長していきたいと感じています。工学の学びを生かし、人の生活を少しでも良くできるような存在を目指して歩んでいきたいと思っています。



## 平澤 青弥 ▶ 鼎中卒

20歳になって、改めて「1人1人がそれぞれ違う道を歩んでいる」と強く感じるようになりました。この間、帰省して友達とドライブしている時に、「あの看板、俺が作った！」という話を聞きました。数年前まで、飯田市に住んでいた同級生のほとんどは高校生でしたが、それが今では、地元で就職して働いている人、飯田市の外で働いている人、勉強を続けている人など、みんなが全く違う道を進んでいます。今までの教わったレールから、それぞれの道に進んでいるのだと思い、これこそが大人になる最初の一歩なのだと感じました。

そして最近の自分は「感謝」という感情が強くなっています。自分は今一人暮らしをしていますが、その生活の中で、たまついく洗濯物や床に散らばる衣服を見るたびに、朝起きてから寝るまで家事をしてくれていた母への感謝を強く感じます。また、バイトをしてみて、夜遅くまで働いて家族を支えていた父への感謝もより深まりました。一人暮らしをしてみて、両親への感謝と尊敬の思いが以前よりも強くなりました。

みんながそれぞれの道に進んでいる中で、私は将来に向けて漠然とした不安に悩まされていました。しかし実家に帰り、両親への感謝を思い出すと同時に、自分がなりたい姿も少し見えてきた気がします。今後どうするか迷った時は、目標を思い出し、常に自分を見失わないように頑張っていきたいです。



## 矢澤 優成 ▶ 旭ヶ丘中卒

20歳になって、自分が本当に大人として社会にふみ出したのだと実感するようになりました。学生の頃に思い描いていた「20歳の自分」はもっと立派で、自信に満ち溢れているイメージでしたが、実際になってみるとまだ未熟で学ばなければならぬことが多いと感じました。それでも、自分の行動に責任を持つようになつたり、これから的人生について真剣に考えるようになったという点では、大きな変化があったのではないかと思います。

また、これまで当たり前だと思っていた家族や友人など、周囲の支えの大きさにも改めて気づかされました。今の自分があるのは、多くの人の支えがあったからこそであり、20歳という節目はその感謝を改めて感じる大切な機会になりました。そして、これからは自分が誰かを支えられる人間になりたいという思いも強くなりました。

私は今、飯田市役所で技師として働いています。地域の生活基盤を支える責任の重大さを強く感じながら、道路や河川の整備に携わる中で、市民の方々の安心や安全に直結する仕事を日々実感しています。まだまだ至らぬ点が多く周りに頼つてばかりの半人前ではありますが、自分の業務が地域に役立つていてることにやりがいを感じこれからも初心を忘れずに丁寧かつ誠実な姿勢で誠心誠意努めて参ります。



## 柄澤 聖 ▶ 遠山中卒

私たちは今日、20歳という大きな節目を迎えることができました。ここまで20年間を振り返ると、楽しいことだけでなく、うまくいかない日や迷った時もたくさんありました。それでも今ここに立っているのは、家族、先生、友人、地域の方々など、多くの人に支えてもらつたからです。皆さんの励ましや優しさがあったからこそ、私は強くなり、前に進むことができました。本当にありがとうございます。

私は現在、遠山郷を離れて、愛知県の大学で勉学に励んでいます。成人をして実感したのは、自分自身に責任がついてくるということです。今まで保護者を頼りにする場面が多かったです。今後は20歳にもなつたので、言動一つ一つに責任を持ちながら生活していきます。

これからは、支えていただく側から支える側へ、いただいた優しさを次の誰かに渡し、安心を与える存在になることが私の目標です。まだまだ未熟で挑戦の途中ですが、学ぶことを止めず、自分の足で進み続けます。そして、いつか皆さんに胸を張つて安心させられる大人になります。今日のこの日を恩返しのスタートとして、感謝と決意を忘れず歩んでいきます。これからもどうぞよろしくお願ひいたします。



## 清水 黎斗 ▶ 高陵中卒

私は今年の9月に20歳になりました。今から10年前、20歳なんてまだずっと先のことだと思っていましたが、いざ20歳になり振り返つてみると、本当にあっという間だったなど感じます。

私は高校を卒業した後、音楽を仕事にするという夢を叶えるために上京しました。仕事や音楽活動に加え、家事など自身の身の回りの事は全て一人でしなければならず、東京での一人暮らしは想像していたよりも大変なものでした。また、私の場合、バンドの練習やライブの際に機材の持ち運びをする時、地元にいる時は両親に送迎をしてもらつてましたが、東京では一人で全ての機材を運搬しなければなりません。このような中で、今まで自分の時間を作ることが出来ていたこと（音楽に没頭できていたこと）、重い荷物を苦なく運ぶことが出来ていたこと、これら全て、両親が支えてくれたからこそなのだと痛感しています。本来であれば当たり前でないことを当たり前のように感じさせてくれた両親には感謝ばかりです。

プロドラマーを目指し、音楽を仕事にするという夢を抱き、上京しましたが、上京直後にバンドに加入できたり、私がドラムを始めたきっかけの人あったプロドラマーの方と知り合いになり、レッスンを受けることが出来ていたりと、縁に恵まれています。しかし、これから先、決して順風満帆ということではなく、辛い思いや挫折など、私の前には様々な壁が立ちはだかると思います。困難に阻まれ、心が折れそうになった時は、応援してくれている人がいることを思い出し、自分の力を信じ、前に進み続け、結果を残し、最終的には今まで私のことを支えてくれた両親を始めとした全ての方々に恩返しができるように、頑張り続けたいと思っています。

最後まで読んでください、ありがとうございました。