

思いやりの積み重ね

(原文)

岩崎 由希 (14 歳)

広島県

広島なぎさ中学校

私は、10 の優しさを実践してみて、本当の優しさとは自分の損得関係なく、相手の為に接することだと思っています。お礼を言わなくてもいい。見返りがなくてもよい。相手の幸せを願い、相手に尽くす。これが本当の優しさだと考えました。たとえ、表では注意したり、厳しく見えたりしても、相手の幸せを願う行為なら、本当の優しさの一つだと私は思います。10 の優しさの中でも私は公園のゴミ拾いが一番心に残りました。

先日、弟と一緒に公園に行ったとき、アイスのゴミが落ちていることに気付きました。拾ってゴミ箱に捨てにいくとき、ふと周りを見ると、たくさん落ちてることに気付きました。1 つの講演でもたくさんのゴミが見つかり、自分自身とてもおどろきました。また、前までゴミを見ると、落ちてるなとしか思わなかったけど、案外やってみると、楽しかったです。このゴミ拾いを通して、私は、まず 1 歩をふみだすことから自分を変えることはできるのだと強く思いました。ポイ捨てをする人はよく見るけど、こんなにたくさんすてられているのを目の当たりにすることで、嫌な気持ちになると思いました。データ事例に日本の年間のゴミの量が五千二十万トン、東京ドーム百三十五杯分と書いてありました。このゴミの中にはリサイクルできるゴミもたくさん混じっていると思います。リサイクルすることで地球にやさしい環境づくりの第 1 歩になると思いました。公園のゴミ拾いだけでも使う人たちの気分もよくなるし、なによりみんなが笑顔になると思いました。

優しさであふれる社会をつくるために私はまず 1 人 1 人が他人に優しさを接することが必要だと思いました。「ちりも積もれば山となる」という言葉のように 1 人 1 人の思いやりのある行動がよりよい社会をつくる第 1 歩だと考えました。優しくなるためには、まずみんなが幸せにならなければいけません。私はみんなが幸せになるためにはまず、される側にならず、する側になろうと思いました。だから、私は、みんなが笑顔になるために、まず、自分から笑顔で人に接していこうと思いました。身近な人や友達から笑顔にしていけば、いつかみんなが笑顔になり、1 人 1 人が輝き続けると思いました。また、科学的にも笑顔によって、脳内には幸せホルモンという別名を持つ「セロトニン」などの脳内物質が多く分泌されます。このセロトニンが分泌されていると、人の心のストレスは解消され、プラス思考になると、証明されています。また、みんなが笑顔になれば、気持ちも楽になるし、明るくなると思いました。

思いやりのある社会をつくるために私は3つのことを考えました。

1つ目は、相手の気持ちになってみることです。思いやりのある人は相手の立場になって考えることや自分のことよりまず人のことを心配しようとしめます。他人に手をさしのべ、相手の手をとって、気持ちをくもろうとすることが必要だと思いました。

2つ目は、相手の様子を気遣うことです、他人に共感できる人は、周りの人の感情を思いやって行動することができる人だと思えます。思いやりのポイントは、相手の答えの内容ではなく、相手を気にかけるというその態度だと思えます。

3つ目は、自分のことを大切にしながら、他人のことを優先することです。自分のことを気にかけない人間は、他人のことも気にかけることはできません。他人を思いやる時と自分のことを考えるときのタイミングを見極めることが重要だと思いました。

このことを通して、私は、自分で1歩ふみ出しながら、その中で相手に思いやることが大切だと思いました。これからは、日常生活に生かしながら、過ごしていきたいと思えます。