

## 思いやりに新たな工夫

(原文は英語)

ヒランガ・バンダラ・スラウェラ (11 歳)

スリランカ中部州

トリニティ・カレッジ

数週間前、僕は学校に行く途中で、これまでに見たこともないものを目にしました。LPガスのスタンドや販売所に長い行列ができていたのです。スーパーマーケットは、ショッピングカートに品物を山のように積んだ買い物客でいっぱいでした。そうした光景を通り過ぎながら、僕は両親が「インフレ」という言葉を使っているのを耳にしました。町の中心部では、黒い服を着た人たちが黒い旗を持って抗議しています。学校に行くと、いつもより少数人の児童と先生しか来ていませんでした。燃料が不足し、住んでいる地域の公共交通機関が機能しないため、多くの人たちが学校に来られなかったことを知りました。どこもかしこも不満と失望でいっぱいでした。

こうした悲しい光景を目にした僕は、自分がとても大切にしている二つの価値観があれば、僕にはたくさんことができると思いました。それはカインドネス（思いやり）とマインドフルネス（心くばり）です。僕は最近読んだ本にあったように、この二つの言葉を一つにして「カインドフルネス」と呼ぼうと思います。思いやりと心くばりによって僕が実現したいのは、知恵を集めて僕の周りの社会的問題を解決するということです。知恵は自分の心に落ち着きがないとわいてきません。知恵は自分の心が静かで穏やかなときにはじめてわいてきます。

どうすれば「カインドフルネス」で問題を解決できるのか。この数日間に僕がしたことを話します。僕は両親と一緒におやつを作って飲み物を買って、LPガスのスタンドや販売所で並んでいる人たちに配りました。このアイデアを思いついたのは、炎天下で長時間並んでいる人たちを見ると、のどがカラカラになっているのがわかったからです。ほんの小さな思いやりでしかないかもしれませんが、きっとその人たちの心を元気づけて最後まで待ち続ける力になるだろうと考えました。

僕は最近、スタンドで並ぶ時間を家族の時間に変えようと両親に提案しました。両親が忙しくて、僕にも学校でやるのがたくさんあるので、一緒に過ごす時間はほとんどありません。ですが今は、車に軽食を持ち込んだり、時には僕のギターを持って行き、皆で歌ったりしながら、給油の順番が来るまでの待ち時間を楽しく過ごしています。正直今ではスタンドで並んでいるのが楽しくなりました！僕の母はこうした経験をメッセージアプリでシェアするようになり、今では母の友人の多くが同じことをしているそうです。

僕の友だちの誰かが交通手段がないから学校に来れないと連絡が入るたびに、僕は両親と一緒に

誰かその友だちが住む地域を通る人で、その子を拾って学校まで連れて来てくれる人がいないか探します。通学の問題をさらに解決するために、僕は同級生と話し合っただけでカープール（相乗り）を始めることにしました。この取り組みは親切なだけではありません。一台の乗り物を何人かの乗客でシェアするので、世界的なエネルギー危機を乗り越えるための一つの方法になります。後になって僕はこのことを公民の授業で知りました。

最近ではニュースを見るたびに、世界中のあちこちで戦争や内紛が起きているようです。その理由は人々の心にたくさんの欲求や欲望があるからです。心に落ち着きがなく、物事をありのままに受け入れられないと欲求が生まれます。与えられたものが何であれ、誰もがそれに満足できるような日が、そう遠くないうちにやって来ることを僕は願っています。これを実現するためには、思いやりと心くばりという僕が大切にしている二つの価値観、合わせて「カインドフルネス」を強く勧めます。ここで話した僕の経験からわかるように、とてもネガティブに思えることでも、自分自身や他人を思いやる機会にしようと心くばりをすれば、それをポジティブなことに変えられる、これは素晴らしいことです。