

# 2019年度 国際ユース作文コンテスト受賞者

テーマ：「優しさがあふれる社会をつくる」

参加国数：157カ国

応募総数：合計 20,657 作品（子どもの部 7,383 作品、若者の部 13,274 作品）

※学校名、年齢等の受賞者情報は、募集締切日（2019年6月15日）時点のもの

## 文部科学大臣賞（最優秀賞）（各1点）

### <子どもの部>

- 「無償の優しさ」  
オルタヨ・イフェダヨ・ビクトル  
（ナイジェリア）14歳

### <若者の部>

- 「優しい魂が世界をより良い場所にする」  
イリヤ・ニキティチェフ（ロシア）21歳

## 優秀賞（各2点）

### <子どもの部>

- 「優しさという選択」  
マヤ・アマラバティ・シャルカル（インド）  
14歳
- 「見える優しさ、見えない優しさ」  
山本 智也（長野県）14歳

### <若者の部>

- 「優しさ—私たちの世界が切実に必要としているワクチン」  
アヌシャ・ピレイ（インド）19歳
- 「道のりはまだ長い」  
モハメッド・タウシフ・ラーマン・チョウドゥリー（バングラデシュ）21歳

## 入選（各5点）

### <子どもの部>

- 「にがてでもだいじょうぶ」  
杉本 賢太郎（石川県）7歳
- 「優しさが怒りを治す」  
タラナ・ダクシャ・ラジャカルナ  
（スリランカ<東京都在住>）7歳
- 「優しさがあふれる世界を願って」  
ポール・コマリー  
（イタリア<オーストリア在住>）8歳
- 「優しさでより良い世界に」  
イグナツィ・クルチック（ポーランド）  
12歳

### <若者の部>

- 「優しさという言葉で表さない優しさを持ちたい」  
吉田 真理（埼玉県）16歳
- 「共にあること」  
岡村 環（京都府）16歳
- 「一人一人を大切にする社会」  
板垣 百英（山形県）18歳
- 「多くの『初めて』につながる第一歩」  
モハメッド・ラシェッド・ジャオワッド・カーン（バングラデシュ）20歳

- 「波及効果」  
エゼアグバ・コレッタ・ウチェ  
(ナイジェリア) 25 歳

## 佳作 (各 25 点)

### <子どもの部>

- ミハイ・ダリウス・O・アンドロネスク  
(ルーマニア) 9 歳
- ナッジャ・アマニ・キング (米国) 12 歳
- チスモ・ボショマ (南アフリカ共和国) 12 歳
- ジュリア・ドレヘル (アルゼンチン) 12 歳
- ナリアティ・アビガイル・アンドラデ・グリ  
ハルバ (エクアドル) 12 歳
- 寄詰 琴奏 (三重県) 12 歳
- ソパンハ・フレア・タン (カンボジア) 12 歳
- バカレ・ダニエル (ナイジェリア) 13 歳
- ジホ・ジュン (韓国) 13 歳
- 池田 亮介 (千葉県) 13 歳
- アンドレア・ロス・L・セデロ (フィリピン)  
14 歳
- アンナ・ボドゥナルチュック (ロシア) 14 歳
- キャロライン・ギャオ (米国) 14 歳
- ファティマ・エザーラ・ファトウク  
(モロッコ) 14 歳
- ゲーナ・ヤダフ  
(インド<スイス在住>) 14 歳
- ジョン・ビセント・マデラ・ティオン  
(フィリピン) 14 歳
- リス・ゲオルヒナ・アリアガ・ビダレス  
(メキシコ) 14 歳
- 藤岡 真菜 (東京都) 14 歳
- ローハン・ラリ (米国) 14 歳
- 藤本 祥太郎 (広島県) 14 歳
- ソフィア・リー (カナダ) 14 歳

### <若者の部>

- アンゲラ・カリナ・アマヤ・サパタ  
(ペルー) 15 歳
- バルバナダ・ロドリゲス・ディアナ・イツハ  
マラ (メキシコ) 15 歳
- ベア・フランシン・クルス・イスガ  
(フィリピン) 15 歳
- 足立 堅 (日本<英国在住>) 15 歳
- 金城 七星 (沖縄県) 15 歳
- 宮島 らら (大阪府) 15 歳
- サンハー・チョン (韓国) 15 歳
- 飯田 陽美 (長野県) 16 歳
- 西村 くるみ (埼玉県) 16 歳
- 玉井 沙季 (長野県) 16 歳
- マギー・ワン (米国) 17 歳
- ナダ・モハメッド・アリ・ラガブ  
(エジプト) 17 歳
- バトバートル・アディヤマー  
(モンゴル<石川県在住>) 18 歳
- ナンディーニ・ミッタル (インド) 18 歳
- カジ・アニシャ・イスラム  
(バングラデシュ) 21 歳
- エルナッド・マーミッチ  
(ボスニア・ヘルツェゴビナ) 22 歳
- キャロライン・シラー (ドイツ) 24 歳
- エミリー・ネオ・ガイク・キン  
(マレーシア) 24 歳
- イアン・キント・リースナー  
(ブラジル) 24 歳
- コック・ジア・スアン (マレーシア) 24 歳

- タニア・ロレンツェン  
(ロシア&英国<イタリア在住>) 14歳
- 日下部 結人(神奈川県) 14歳
- 岩崎 由希(広島県) 14歳
- 竹田 俊顯(京都府) 15歳
- ルイサ・デ・クアドゥロス・コケマーラ  
(ブラジル) 24歳
- リンジー・フランセスカ・ウォルシュ  
(アイルランド) 24歳
- ウバカ・イフチュクウ・ミラクル  
(ナイジェリア) 24歳
- バネッサ・ヤミレス・マルティネス・サルミ  
エント(エルサルバドル) 24歳
- マベリーン・イエオ(シンガポール) 25歳

### 学校特別賞(1校)

- ブッカーズ・インターナショナル・スクールズ(ナイジェリア・オグン州)

### 学校奨励賞(47校)

- アクラ日本語補習授業校(ガーナ・アクラ市)
- アサンブション国際小学校(大阪府)
- 茨城県立古河中等教育学校(茨城県)
- オークランド日本語補習学校(ニュージーランド・オークランド市)
- 大田区立大森第六中学校(東京都)
- 大妻嵐山中学高等学校(埼玉県)
- 大牟田市立大正小学校(福岡県)
- 沖縄県立具志川高等学校(沖縄県)
- 開星中学校・高等学校(島根県)
- 科学・芸術国際総合学校(パキスタン・ラホール市)
- カランバ・シティ科学高等学校(フィリピン・ラグナ州)
- ギヤサディン・インターナショナル・スクール(モルディブ・マレ市)
- 京都学園中学高等学校(京都府)
- グアダラハラ大学附属第8高等学校(メキシコ・ハリスコ州)
- 晃華学園中学校・高等学校
- サトリウィタヤ学校(タイ・バンコク市)
- シカゴ双葉会日本語学校補習校(米国・イリノイ州)
- 昭和女子大学附属昭和中学校・高等学校(東京都)
- 常総学院中学校(茨城県)
- 城南学園中学校・高等学校(大阪府)
- スリ・ニパー国民中等学校(マレーシア・ジョホール州)

- 聖イグナチオ学校（アルゼンチン・ブエノスアイレス市）
- 洗足学園中学校（神奈川県）
- 第 234 バチリエラト技術産業サービスセンター（メキシコ・タマウリパス州）
- チューリッヒ日本人学校日本語補習校（スイス・チューリッヒ市）
- 帝京中学校・高等学校（東京都）
- 東京都立瑞穂農芸高等学校（東京都）
- ナイジェリアン・バイオニアーズ（ナイジェリア・ラゴス市）
- 日本福祉大学附属高等学校（愛知県）
- 日本文理大学（大分県）
- 延岡工業高等学校（宮崎県）
- ハノイ日本人学校（ベトナム・ハノイ市）
- バンクーバー補習授業校（カナダ・バンクーバー市）
- ハンドメイズ・インターナショナル・カトリック・スクール（ナイジェリア・ラゴス市）
- 広島なぎさ中学校・高等学校（広島県）
- 福島県立あさか開成高等学校（福島県）
- 文化学園長野中学・高等学校（長野県）
- ホウガン・セカンダリー・スクール（シンガポール）
- 本庄東高等学校（埼玉県）
- 松本秀峰中等教育学校（長野県）
- 松山市立東中学校（愛媛県）
- 三重中学校・高等学校（三重県）
- 三島学園知徳高等学校（静岡県）
- 三田国際学園中学校・高等学校（東京都）
- 洛南高等学校附属中学校（京都府）
- 立教英国学院（英国ウエスト・サセックス州）
- 早稲田大学系属早稲田渋谷シンガポール校（シンガポール）

## 国際ユース作文コンテスト選考委員（＊敬称略・50音順）

委員長	千 玄 室	茶道裏千家前家元、ユネスコ親善大使
	西園寺昌美	公益財団法人 五井平和財団会長
	都倉 俊一	作曲家、一般社団法人 日本音楽著作権協会特別顧問
	成田 純治	株式会社博報堂取締役相談役
	服部 真二	セイコーホールディングス株式会社代表取締役会長兼グループ CEO
	松浦晃一郎	一般社団法人 アフリカ協会会長、元ユネスコ事務局長
	美内すずえ	漫画家
	矢崎 和彦	株式会社フェリシモ代表取締役社長
	葉 祥 明	絵本作家
主 催	公益財団法人 五井平和財団	
後 援	文部科学省、日本ユネスコ国内委員会、日本私立中学高等学校連合会、 東京都教育委員会、NHK 日本経済新聞社	
協 賛	セイコーホールディングス株式会社、プラス株式会社	

## 無償の優しさ

(原文は英語)

オルタヨ・イフェダヨ・ビクトル (14 歳)

ナイジェリア・オグン州

ブッカーズ・インターナショナル・スクールズ

町一番のお金持ちが亡くなった。それに気づかなかった人もいれば、それを聞いて気にとめる人もいなかった。皆ふだんどおりに生活していた、まるで何ごともなかったかのように。

お金持ちの通夜の日、きれいに飾られた貸し会場には 9 人しかいなかった。その人の息子たちも町の司祭さまも、そこにはいなかった。このお金持ちは心が冷たいことで恐れられていて、ある時自信たっぷりにこう言ったそうだ。「優しさなんてものは、弱い人間がもっと弱くてどん底の人間にみせるものさ」

彼は悪名を残し、彼が亡くなったことを町の人々は喜んだ。

興味深いことに、2 か月後に同じ町で別の人が亡くなった。学校から帰った僕は、まるでこの世の終わりのようだったのを覚えている。僕はそれまで、あんなに大勢の人たちが誰かの死を悲しむ姿を見たことがなかったのだ。激しい雨のなか集まった何百人もの人々が、その人の死を嘆いていた。その日はこの町でこれまでになく暗い一日となった。

亡くなった人はオカフォーと言う。子どもの時に病気で両足を失い、とても苦勞した人だ。足がないせいでできないことは、持ち前の明るい笑顔で乗り越えてきた。スケートボードに乗り、お馴染みのほうきとカッタラス（短剣）を持ってボードで走り回っていた。オカフォーは、お金を受けとることなく、人々からの施しや贈り物をもらうだけで、町の通りをすみずみまで掃除し、草を刈った。オカフォーはいつも、登下校中の子どもたちを元気づけ、励まし、面白いことを言ったりしていた。オカフォーがいるところには、いつも喜びと笑顔があった。足がなくても、道をわたる子どもたちを見守り、荷物をもったお年寄りに手を貸してあげる人だった。足がなくても、若いサッカー選手を励まし、もっと頑張るってトロフィーを持ち帰ってくるよう応援する人だった。

オカフォーは、結核にかかり助からないと分かった後も、生き生きと明るく人々に話しかけ、人を励まし助けていた。お金のない貧しい人だったけれど、この町のどのお金持ちよりも多くを与えた人だった。彼が活着ている間に彼の大切さを本当に分かっている人はおらず、それは彼が亡くなってはじめて明らかになった。お葬式には何千人も出席した。町で一番偉い人も来て、政治家も数人やってき



た。裕福な人のお葬式だと勘ちがいしたのか、お金も何もないホームレスの人のお葬式であることがわかると驚いていた。

オカフォーが亡くなって数か月が過ぎると、道ばたの草が伸びはじめた。人々が怖がっていたヘビがまた出るようになった。オカフォーが掃除してくれていた町の公民館では、話し合いの最中にビジネスマンの頭にヘビが落ちてきて、皆が逃げ出すという事件があった。道をわたる時にオカフォーが手を貸してあげていたお年寄りの女性は、制限速度を超えて走ってきたバイクにひかれて亡くなった。僕の国では「オカダ」の名前で知られるバイクだった。オカフォーがいなくなったことで、ポツカリと大きな穴が開いた。これはすぐにうめなければならなかった。そこで僕と何人かがボランティアで手助けをすることにした。半日かけて草を刈り、そして気づいた。オカフォーの行いは、人々からの施しのためではなく、純粋な愛と優しさからだったことに。オカフォーがしてくれたことは、彼が手にしたわずかな施しをはるかに超えるものだった。足のないオカフォーが亡くなったことで、町全体がひっくり返し壊れていくかのようだった。

僕はまだ小さくて、オカフォーのような体力はない。そこでそのかわりに、「オカフォー・メモリアル・グループ (OMG)」を作った。足のなかったオカフォーの優しさを受け継いで実行することが唯一の目標だ。メンバーは子ども 31 人で、週末になると、それぞれの能力や体力に応じて手伝い、仕事を分担し引き受けている。これまで募金活動も行っており、現在は地元のリーダーたちと協力して、無学だったオカフォーの功績をたたえ、図書館を開く活動に取り組んでいる。こういった取り組みはこれまでのところうまく行っており、オカフォーもきっと今いる場所で、自分自身と僕たちをととても誇りに思ってくれることだろう。

オカフォーは、どうして周りのみんなに優しくするのか尋ねられた時、こう答えていた。「ライオンだって仲間に優しくするだろ。だから僕もみんなに優しくするんだ」

この言葉は図書館の壁に書かれている。すべてを失っても周りにたくさんの優しさを与えてくれたオカフォーの思いやりの心を忘れないために。

## 優しい魂が世界をより良い場所にする

（原文は英語）

イリヤ・ニキチエチエフ（21 歳）

ロシア・クルスク市

クルスク国立大学

私は物心ついたころから、優しさに取り囲まれてきました。私にとって「優しさ」とは、大げさな言葉ではなく他の人が私のためにしてくれた行為です。

私は生まれてこの方ずっと健康問題を抱えてきましたが、いつも母が支えてくれました。彼女の継続的な看護は無限の優しさとお苦勞の表れ以外の何ものでもありません。

また、私は多くの骨の手術を受けなくてはならず、整形外科センターで医師に囲まれて過ごしてきました。彼らは経験豊富で優しいだけでなく、その仕事はまさに英雄的と言えるものでした。

学校に行けるようになると、今度は先生方からも愛と思いやりを感じました。自宅学習をしていたのですが、先生たちは私に知識だけでなく彼らの一部も与えてくれ、私が寂しい思いをしないよう勉強を面白くしようとしてくれていました。

時には学校で他の子たちと授業を受け、友だちと会うこともありました。彼らの優しさから、私は前に進み続けるための大きなエネルギーをいつももらっていました。

小学生の時に、アマチュア女優である女性が設立した、特別児童向けの演劇クラブに参加した時のことは一生忘れません。彼女は仕事が休みの日に私たちの小さなスタジオにやってきて、自分の演劇経験を共有してくれました。私たちを魔法の世界に導き、そこでは私たちは主人公になれたのです。そして何よりも、私たちを笑顔にしてくれました。

私は高成績で学校を卒業した後、大学へと進み外国語学部に入學しました。そこで言語学を勉強して3年になります。大学に通い始めて最初の1年間、キャンパス内には私が楽に建物に入るためのスロープが一つもありませんでした。しかし学長は無関心なままではいることはなく、建物のエントランスは間もなく改修されました。今は障がいを持つ生徒たちが、このスロープを使って大学の校舎に入り、学び、専門的技術を獲得する機会を得ています。私にとってこれは素晴らしく優しい行為でした。

大学で良き師に出会えたことは私にとってとても幸運なことでした。彼女は語学を学ぶ上で難しい部分で私をずいぶんと助けてくれ、私の研究や創作作業の指導もしてくれました。時間外勤務手当を



もらえないにも関わらず、彼女は親切心からそうしてくれたのです。なぜなら、私に優れた翻訳者になって欲しいからです。私は彼女に大変感謝しています。自分の目標を達成し、優れた専門家になりたいと思っています。

みんなの優しい態度が、私も他の人に親切にしたいという気持ちを起こさせてくれました。私の両親、親戚、友だち、先生方など多くの人たちが私を導いてくれました。おかげで今や私も、人々の役に立つものを作る能力を身に付けました。そこで「自分にできることは何か」を考えました。それはもちろん、翻訳をすることです！ボランティア翻訳を必要としている、人の役に立ちそうなプロジェクトがないかインターネットで探したところ、「Rare Chromosome Disorder Support Group（希少染色体異常障害サポートグループ）」のロシア支部が提案している「Unique（ユニーク）」という取り組みを見つけました。社会的責任のある学生たちで構成されるチームが、希少染色体異常に関する医療小冊子や、疾患を持っている子どもたちのためにコミック本を英語からロシア語に翻訳するというものです。私もそれに参加することにしました。疾病を持つ子どもたちやその家族は、診断に関する情報を母国語で必要としており、自分の力の及ぶ範囲でそのような子どもたちの力になれることをうれしく思いました。この翻訳を通して、染色体異常障害を持つ人々が世界に向けて自分たちのことを発信する手助けをし、その家族をサポートし、必要な情報を提供していきたいと思っています。小冊子が出版されるのを見ると、自分の仕事は無駄ではなかったことが分かります。今年は合計 16 冊の小冊子とコミック本が出版されました。「ユニーク」に参加した全ての人が、困難な状況にある人々の生活をより希望と喜びに満ちたものにするために全力を尽くしました。

私はこれまでの人生で、多くの優しさと幸せを人からもらいました。しかしその恩を喜びとして返す方がはるかに楽しいと思うのです。喜びは人の心により強く響くからです。心の底からの優しさで共に輝きましょう。人々の心が明るいと世界全体がより優しくなるのですから。

## 優しさという選択

(原文は英語)

マヤ・アマラバティ・シャルカル (14 歳)

インド・コダイカナル市

コダイカナル・インターナショナル・スクール

優しさという言葉を知ると、人によってさまざまな光景が思い浮かびます。私の場合は、子どものころの嫌な出来事です。私の友だちの女の子が同じクラスの男の子からメガネを取り上げて壁にたたきつけ、いじめていた光景を覚えています。女の子は男の子を壁に押しつけると、どこかに行ってしまいました。私はその時、下を向いていました。怖くて男の子の目を見ることができなかったからです。怖いと思う以上に恥ずかしいと思いました。その女の子を自分の友だちと呼んでいることが恥ずかしかったのです。男の子はメガネを拾い上げると教室に戻ろうとしました。

「だいじょうぶ？」と私は男の子に同情して尋ねました。

「うん、だいじょうぶ」と男の子は答えました。そして「心配しないで。あの子に何されたって、ぜんぜん気にしてないから」と言い、行ってしまいました。「私には気になる」と伝えたかったのに。

私はその男の子に、彼はひとりぼっちではないと知ってほしかったのです。彼は転校してきてまだ1か月しかたっていないのに、つらい思いをしていました。

その後、私は女の子にいじめた理由を尋ねました。女の子は「たいしたことないじゃない」と言わんばかりに肩をすくめました。一つの小さな優しさの行動がとても大きな意味をもつと同じように、一つの小さな乱暴な行動や意地悪な行動も、その後ずっと影響する場合があります。女の子はそのことをわかっていなかったのだと私は思います。こうして私は「友だち」と呼んでいた彼女から少しずつ離れていき、あの男の子は、どんな時でも信頼のできる親友の一人になりました。

この時の出来事で感じたことや、その後何度もいじめの光景を目にしたことで、私はいろいろと考えるようになり、たくさんの思いが浮かびました。社会をより良い場所にするために、私たちには何ができるのか。私は多くの人があるように、優しさは「さざ波」のようなものであることに気づきました。一つの小さな行動がより多くの優しさを生み、やがて人々のあいだに笑顔と笑いと思いやりがあふれるようになります。私は水に投げ込まれる石になって、優しさのさざ波を起こしたいのです。

いじめも同じように、さざ波となって次のいじめ体験を生み、人々に影響を与えていきます。そのような波を食い止めるには、私をもっと強くて勢いのある優しさの波を社会に巻き起こしていく必要があります。

私は長い間、自分自身に問いかけてきました。人はどうして友情や優しさを育むのではなく、誰かを

嫌ったり軽蔑したりする気持ちを強くするのか。私たちは皆、なりたい自分を自分で選ぶことができます。誰かをいじめて、その人に痛みを与えることを選ぶ人もいれば、誰かが苦しんでいるのを見て見ぬふりをする人を選ぶ人もいます。別の選択もあります。いじめをやめさせて、いじめの悪循環を断ち切るという選択です。たとえ困難で自分にとって都合が悪くても、いじめの「闇の部分」に引き込まれることなく立ち向かい、誰かが今よりも明るく生きられるようにする選択です。努力して誰かのために何かをするということは、それ自体とても意義のあることです。私にとって、その決断は難しいことではありませんでした。時には無力な諦観者に終わることもありますが、誰かを助ける人間であることを私は選びました。

正直に言うと、人に優しくするには、たいていとてもエネルギーを要します。もし私が世界中の人たちに反抗されたら、私も態度が意地悪になって、誰にでも優しくすることに何の意味があるのかと疑問に思うでしょう。誰かが今よりも明るく生きられるようにするなどということには関心をもたなくなり、自分の問題にしか目を向けなくなると思います。私が気づいたことは、人に優しくしてもそれが報われるわけではないということです。そして、報われることを期待してはいけないということにも気がきました。人への優しさは、純粹に心からの優しさであるべきで、それが報われるわけではないことを知っておかなければいけません。本当の喜びとは、誰かを助けたことで生まれる温かな気持ちなのです。

それでも、優しくするには強い意志が必要です。私の場合、ストレスを感じるとだんだんと疲れてきて機嫌が悪くなり、誰かに優しくするのが面倒になってきます。だからこそ、優しさの連鎖を起こしてイライラの悪循環を断ち切るには、責任意識をもつことが求められるのです。優しさを通じて周囲に良い影響を与えるには、同じ考え方の人たちとグループを作り、思いやりのある行いを意識的に、できる限り実践していかなければなりません。私たちは互いに助け合い、優しさを実践する努力をしながら孤独感が生まれるのを防ぎ、優しくした相手から冷たい対応をされた時にはその痛みを取り去り、いつも優しさを忘れないようにするのは、大切なことは皆でこれを貫き通すことであり、意識的に暗い洞くつに差し込む一筋の光となって、暗闇を明るく照らす道を選ぶのです。その時はじめて、私たちの行動の成果が表れるのだと思います。

## 見える優しさ、見えない優しさ

(原文)

山本 智也 (14 歳)

長野県

山ノ内町立山ノ内中学校

僕の故郷は、長野県の北東部にある山ノ内町です。町では、志賀高原ユネスコエコパークとして、自然も人間も豊かに共生できる町づくりを目指しています。また、人権や平和、福祉にも力を注いでいます。そのためか、自分も町の福祉の力になることができればよいなと思っていました。

中学校に入学した年に、山ノ内中学校はユネスコスクールに認定され、学校では ESD(持続可能な開発のための教育)に取り組んでいます。生徒会でも、SDG s の目標達成を目指して、様々な活動をしています。僕は、一年生の時に、福祉や人権、平和に関する活動が中心の「ふれあい委員会」に入りました。そして、今日まで継続して活動しています。

そんな僕が、「ふれあい委員会」での活動を通して考えた「優しさ」について皆さんにその思いを伝えたいと思います。

1 年生の 4 月、委員会に入って初めての活動は、「ペットボトルキャップ収集」でした。毎週水曜日と木曜日の朝に、昇降口で委員が収集しています。キャップだけでなく、アルミ空き缶と古切手も収集します。毎回、収集物の重さや枚数を計測し、全校に発信しています。この仕事は、意外と重労働でかなり疲れますが、その分沢山集まった時は、嬉しくかなり達成感のある活動です。ペットボトルキャップは、世界の子供達にワクチンを贈るシステムです。また、アルミ缶は、業者に引き取って換金し、年度末に歩行器などを購入し、福祉施設に寄付してきました。施設のお年寄りから感謝の手紙が届いた時は、もう嬉しくて嬉しくて・・・少しでも町の人のためになれたことを実感しました。

次は、「ほのぼのランチレター」活動です。町の福祉協議会が、独り身のお年寄りのために、元気の出るような昼のお弁当を作り、そのカバーに、僕たちの学校生活の様子を書いた手紙を添えるのです。字を丁寧に書き、元気が出せるような手紙を何枚も書きました。その反響は、五月の校長講話で紹介されました。お年寄りの方々に元気を与えていること、文面がとても素晴らしいことなどを評価していただき、改めて、この活動が好きになりました。

紹介する最後の事例は、書き損じはがきの収集でルワンダ人の人に義足を贈れたということです。僕が 1 年生の時の冬に、ムリンディ・ジャパンワンラブ・プロジェクトのリーダーである、ルダシグワ・ガテラさんと真美さん夫婦が山ノ内中学校に講演に来られました。ルワンダでは、1990 年から 93 年に紛争が起こり、多くの人が虐殺で犠牲になり、また、犠牲者以上の多くの人が、腕や脚を失っ

てしまったというのです。内戦で足を失った人々に義足を作り続けているのが、ガテラさん夫婦です。

講演の初めは、僕は軽い気持ちで聴いていたのですが、二人の話に吸い込まれ、強い恐怖感と戦争に対する嫌悪感を抱きました。と同時に、義足を作り続けているお二人に尊敬の念も抱きました。

講演の後、義足作りになにか自分達にできることはないかということになり、書き損じハガキを集めることになりました。ふれあい委員会を中心に2年の秋まで地道に集め、それを、ガテラさんに送りました。すると、一人分の義足が作れましたというお返事が届いたのです。僕らの活動が、国を超えて、ルワンダの人を支えることができたのです。これがどんなに嬉しく、達成感があったことはいまでもありません。

これらの活動を通して、僕は見える「優しさ」と見えない「優しさ」があることに気づきました。歩行器を贈る、ランチレターを届ける、義足が贈られた・・・は見える優しさです。それらの優しさを支えているのは、僕ら一人一人の日頃の「思いやり」だと思いました。結果はすぐには見えませんが、今後もその思いやりを胸に生きていこうと思っています。

## 優しさー私たちの世界が切実に必要としているワクチン

(原文は英語)

アヌシャ・ピレイ (19 歳)

インド・チャッティスガル州

ライプール国立工科大学

「思いやりや優しさは弱さや絶望の印ではなく、力と決意の表れである」ハリール・ジブラーン

優しさとは、「友好的かつ寛大で思いやりのある性質」と辞書では定義されています。私にとって優しさとは、自分にとって大切な信条に則って生活をし、誠実に生きることです。優しさの根底には倫理や思いやり、共感があります。また優しさとは、自分にとって大切な人を扱うように自分自身を扱うことでもあります。なぜなら、自分自身に対する行動や考え方は、他者に対する姿勢を決定付けるからです。

今回の作文テーマを読んでとても考えさせられました。なぜかと言うと、今の時代において優しさは過小評価され、ほとんど論じられることがないからです。21 世紀の競争社会において、優しさは踏みにじられてきました。これは悲しいことです。なぜなら、優しさこそが世界を動かすと私は信じているからです。

10 の優しさを実践することで私の認識は大きく変わりました。どれもとても簡単にできる行いでありながら、私たちはそれをたびたび軽視していることに気づいたのです。それと同時に、これまで認識または感謝してこなかった、自分がこれまでに受けてきた数え切れないほどの優しさを思い出すことができました。バドミントンの試合で負け、チームメイトに顔向けできないと泣き崩れた私を慰めてくれた友だち。初めてサリーを着た時に、着崩れてしまった私のサリーを直してくれた見知らぬ女性。世の中にはまだ優しさが存在しているのに、私たちはそれを軽んじるようになってしまいました。

私たちの社会は、知性や美しさ、裕福さなどにより重きを置き、優しさや思いやり、他者への理解といった特質を軽視しがちです。インドをはじめとする多くの国の教育制度は成績のみを重視しています。学校や大学は、子どもたちが思慮深く思いやりのある大人へと育つ手助けをするのではなく、学問的な知識のみをテストし評価しています。そして成績を上げることに對する熱狂は、親たちによってさらに煽り立てられています。どうりでインドの一流大学の予選通過点がしばしば 99 点、時には 100 点に達するわけです！

これを解決する方法は、今の子どもたちが将来バランスの取れた豊かな大人になるよう、通常の学校のカリキュラムと価値教育を統合することです。幼い頃に学んだことはいつまでも若い心に刻まれ

ます。私たちこそ考え方を改める必要があるのです。人生が充実しているかどうかを測る尺度は、富や物質的な成功だけではありません。多くの場合、小さな親切や優しい言葉、何気ない行為が人生を一変させるのです。リーダーズ・ダイジェストに掲載されたある感動的な記事の中で、語り手はまったくの他人によって、長い間忘れていたある事件を思い出します。実はその「他人」は過去に自殺を図っていたのですが、語り手によって救われていたのです。それから 25 年後、彼は語り手の親切な行いに感謝しています。

少しペースを落とし、人生で本当に重要なことは何かを考え、自分の周りの善に注意を向けることで、私たちはより優しい社会を創ることができます。この世の中には間違っていることがたくさんありますが、その一方で多くの良いことや美しいことも存在しています。私たち一人ひとりの中にも善はあり、それを自覚することでより優しい社会になれるかもしれません。人は他人がどんな状況を抱えているのか実際には知ることができません。例えば、店員の態度が失礼だったり、不親切だったりするのは、具合が悪かったり、その人にとって大切な誰かが亡くなったせいかもしれません。ですから、私たちはいつも誰に対しても優しくあるよう努力すべきなのです。プラトンが言ったように、「優しくありなさい。あなたの出会う誰もが、より困難な戦いに挑んでいるのだから」。

優しさがあふれる社会を創るもう一つの手段は、テクノロジーに頼ることを減らし、基本的な人間の本能にもっと頼ることかもしれません。新世紀における驚異的な技術的進歩は、私たちの知っている世界を変えてしまいました。しかし私たち人間は大して変わっていません。私たちは、少しの優しさやほんのちょっとした真心をまだ必要としています。人とつながる機会が増えた一方で、皮肉にも他者との直接的な接触が減ってしまったことは、私たちの社会が優しさを切に必要としている理由の一つです。

優しさがあふれる社会を創るために、私たちは力を合わなくてははいけません。優しくすることで損をすることはありませんが、それによって人の人生を永久に変えることも可能です。アンネ・フランクの不朽の言葉にあるよう、「与えることで貧しくなった人はいまだかつて一人もいません」。

## 道のりはまだ長い

(原文は英語)

モハメッド・タウシフ・ラーマン・チョウドウリー (21 歳)

バングラデシュ・ダッカ市

バングラデシュ工科大学

私の国では、人生で最も大きな功績とは国を出ることだ。皮肉に聞こえるが、それが現実である。私は学部生で、現在、電気電子工学の理学士号の取得を目指している。中流家庭の出身で、私も家族もこの国で安定した生活を送っている。それでも、両親は私が大学を卒業し学識を得て、この国を永久に出ていくことを望んでいる。私も子どもの頃から同じ夢を持っていた。

私は大学の寮に住んでおり、寮のそばには地元の市場がある。ある朝、そこで朝食を食べていたところ、店に 60 歳ぐらいの老人がやってきて食器を洗い始めた。最初は店で働く普通の従業員だと思っていたが、突然普通とは違う動きに気づいた。彼はポリ袋を持っていて、ただ食器を洗うだけでなく、皿に残っていた食べ残しをポリ袋に入れていたのだ。それは私にとって極めて珍しい光景だったため、私は彼に興味を持った。そこで彼に話しかけてみた。

この老人はダッカの路上で生活しているその辺のホームレスだった。彼は毎朝食べ残しを持って行ってもいいという取り決めを食べ物屋と交わっていて、その見返りとして食器を洗っていたのだ。年のせいで歩くのがやっとなこの老人は、毎朝この店に来て集められるものを集めているのだ。そしてこの食べ物を、去年心臓発作を起こしてから動くことができなくなった病気の妻のもとに持って帰っている。さらに、精神的に不安定でありその病気のせいで夫が去ってしまった娘の面倒も見なくてはならないのだ。

この老人が抱えている苦勞を想像できるだろうか。どんなにつらいか、きっとあなたには分からないだろうし、他の誰にも分からないだろう。不運が原因なのかどうかは分からないが、こういった老人が彼ひとりだけではないことは間違いない。世の中には彼のような人が何百万人もいるのだ。

多くの素晴らしい魂の持ち主たちが、この世界をより良い場所にするために人生をささげてきた。しかし、それは常に少数派だ。恵まれた人々の中には親切であろうとしている人もいるが、それで足りることはないのだ。

イエメンでは戦争が起きていて、深刻な人道的危機が進行中である。バングラデシュの難民シェルターでは、ロヒンギャの人たちが非人道的な生活をしている。アフリカの大部分では常に飢餓、食糧危機、水の危機が起きている。世界中に何百万人もホームレスが存在している。文明はここまで発達したにもかかわらず、世界中で膨大な数の人々が基本的な医療を受けることができてない。世界各地の

子どもたちが、極度の貧困による栄養失調が原因で亡くなっている。適切な食事にあり付けない毎日を過ごしている人々もいる。世界は厳しい難民危機を目の当たりにしている。

今こそ自分たちに問うべきだ。これが私たちの望む世界なのかと。

私は自分自身にそれを問いかけ、その答えは明白だった。こんな世界で生きていくたくはない。絶対にこの世界を変えなくてはならない。しかし理性的に考える必要がある。今のところ、私にはアフリカの子どもたちやイエメンの人々を助けることはできない。しかし朝食を食べている時に会った、老いたホームレスの男性を助けることはできる。彼の人生を劇的に変えることはできないが、彼に親切にすることはできる。自分のできる限り彼を援助することは可能だ。人々の親切にしようという意欲を高めるよう働きかけることもできる。現在私が助けられるのは一つの貧しい家族だけだが、みんなで力を合わせれば無数の人々を助けられる。恵まれない人々を助けるのに世界中の富は必要ない。ただ手を差し伸べる優しさが必要なのだ。

そしてこの時、私は自分の国を出ていきたくないと自覚した。この国に残り、優しさがあふれる社会を築くために全力を尽くす必要があると感じたのだ。そして、これを達成するには長い道のりを歩まなければならない。

## にがてでもだいじょうぶ

(原文)

杉本 賢太郎 (7 歳)

石川県

金沢市立小坂小学校

「おはよう。」

「……………」

きょうしつにはいつてきたともだちに、「おはよう。」といっても、ぼくのともだちはにここして  
るだけです。ぼくのともだちは人まえでおはなしをするのがにがてです。だから、よくだまりこんでこ  
まったかおをしています。ぼくがはなしかけても、なにもこたえてくれないから、ぼくのあたまの上に  
「大きなハテナ」が出てくるときもあります。ぼくはおはなしをするのが大好きだから、そんなともだ  
ちの気もちがさいしょはぜんぜんわかりませんでした。

それなのにせきもちかくて、せのじゅんでならぶとぼくがともだちのまえになったから、いつのま  
にかいつもいっしょにいるようになっていました。そして、いまではながい休みじかんになると、おに  
ごっこをしてあそんでいます。ぼくがさいしょにおにになっておいかけて、タッチしたらじゅんば  
んにおにになっておいかけて、タッチしたらじゅんばんにおにになってはしまわります。二人で  
はしまわっていると、ほかのともだちもくわって、どんだんかまがふえて、みんなであそぶこと  
もあります。

そんなとき、きよねんのなつ休みによんだ「なずす、このっぺ？」というえ本をおもいだしました。  
虫たちが、虫たちのことばでおはなしをしているえ本は、はじめてよんだときにはなにをつたえたい  
のかよくわからなくて、「おもしろくないな」とおもいました。それでも、なんどもえ本をよんでいる  
うちに、虫たちのひょうじょうやどうさから虫たちの気もちやいいたいことがわかるようになりまし  
た。

気もちやかんがえていることをそうぞうするときに、ことばばかりを気にすることがおおいです。  
でも、ぼくは、ともだちといっしょにいるようになってから、ともだちのかおを見ていると気もちがだ  
んだんわかるようになってきました。ことばだけではなくて、ひょうじょうやどうさもよく見て、あい  
ての気もちをわかつたことが大じなんだとおもいます。

ぼくのかんがえるやさしさは、にがてなことこまっている人がいれば、その気もちをわかってあ  
げてそつとたすけてあげることです。とくいなことこにがてなことは、みんなちがいます。にがてなこ  
とはまわりのだれかがその気もちをわかってあげておてつだいをすれば、にがてなこともあまり気に

ならなくなるとおもいます。

これからぼくもにがてなことが出てきて、くるしい気持ちになることがあるかもしれません。でも、そんなときはきっとまわりのだれかがぼくの気持ちに気づいてたすけてくれるはずです。だから、そのぶん、ぼくもまわりの人のおもいがわかって、そっとおてつだいができる人になりたいとおもいます。そして、おたがいににがてなことをたすけあうことで、やさしさあふれるしゃかいをつくっていきたいです。

## 優しさが怒りを治す

(原文は英語)

タラナ・ダクシャ・ラジャカルナ (7 歳)

スリランカ<東京都在住>

グローバルインディアンインターナショナルスクール東京

放課後バス停に向かって歩いていると、同じクラスの男の子がうしろから走ってきて、僕をつねることがよくあります。教室でも廊下でも同じことをされます。「やめて」とお願いしても、きいてくれません。クラスの女の子二人は、歩いている僕に足をひっかけてつまずかせます。みんな僕の悪口をいいます。「やめて」とお願いしても、やめてくれません。

この子たちにいじめられて、僕は傷ついています。どうしていいかわからず、悲しくてとても腹が立ちます。いじめられるせいで勉強に集中できなくなり、成績が悪くなりました。僕も先生たちも困ってしまい、怒りを感じるようになりました。先生たちが僕の成績のことで両親を注意したので、僕たち家族は悲しくて怒りを感じるようになりました。

どうしてあの子たちが僕にいじわるをするのか母にたずねると、その子たちが病気だからと母は答えました。そしてその病気は怒りだと教えてくれました。どうすればその子たちの怒りを治すことができるのかたずねると、思いやりだと母は答えました。「憎しみは、憎しみでやわらげることは絶対にできない。思いやりでしか、やわらげることはできない」という仏さまの教えがあると母はいいました。

僕はスリランカで生まれました。母はスリランカの教会やホテルが自爆犯におそわれたときのことを話してくれました。事件の後は争いが多くなりました。事件を計画した人たちに対して人々が怒りをいやくようになり、事件を起こした人たちをおそうようになったからです。母は、一つの思いやりのない怒りの行動がもっと多くの悪い感情を生み、たくさんの人々を傷つけ怒りをいだかせるようになることを、僕に教えてくれました。怒りはより多くの怒りを生むことがわかりました。

ならば優しさは、僕を傷つける人たちから、僕をどのように救ってくれるのでしょうか。どのように優しくすれば、爆弾を作る人たちにそれをやめさせることができるのでしょうか。僕はいじめっ子に優しくして一緒に遊ぶようにし、同時にその子たちは病気なのだと思うようにしました。病気なら、僕はその子たちに優しくしなければいけません。自分にそっくり聞かせたとき、僕の怒りは小さくなりました。母がいったように、僕はその子たちをかわいそうだと思うようにしました。おかげで僕は怒りを感じなくなり、両親は喜びました。

優しさとは、いじわるな人たちにいじわるをやめさせることではありません。怒りがひろがらない

ようにすることで、思いやりのある社会を作ることです。僕が怒りを感じなくなったことで、学校の先生たちや両親も怒らなくなりました。スリランカの人々も僕のように優しさを実行すれば、怒りがひろがらないようにすることができるのではないのでしょうか。そして思いやりの心で自分たちの問題を解決することのできる社会が生まれるのではないのでしょうか。

僕をいじめた同級生はどうでしょうか。いじめっ子には、それを手助けする仲間がいます。怒りをいだいたスリランカの人たちも同じことだと母はいいました。その人たちを助ける仲間が国外にもたくさんいたのです。もしそのような助けがなければ、一人の人間があのようなことを実行することはできなかつたでしょう。

ですから、思いやりのある社会を作りたいのなら、怒りをいだいて行動する人たちを手助けするようなことはやめなければいけません。でも世界はそのように動いていません。多くの国が互いに争い、そのため毎日たくさんの大人や子どもたちが亡くなっています。

僕たちには、怒りをうけ入れないことで思いやりのある社会を作る大きな責任があります。僕はそんな社会を作るための第一歩として、いじめをやめるよう担任の先生から注意してもらうように、両親をとおしてお願いしました。さらに、僕のようにいじめられている子たちと友だちになりました。両親は担任の先生と話をし、先生はいじめっ子にやめるように注意してくれました。新しくできた友だちと僕は、いじめっ子に対処するために互いに助け合いました。

僕たちの世界では、優しさこそが怒りを治す一番の方法です。優しさは人々の助けとなり、人々を幸せにします。そしてもっと多くの優しさを生みます。僕が新しくできた友だちに優しくすると、その子たちも僕に優しくしてくれました。思いやりある社会を作るための一番の方法は、僕たち一人ひとりが優しくなり、優しくしてほしい相手に、まず自分から優しくすることだと信じています。

## 優しさがあふれる世界を願って

(原文はドイツ語)

ポール・コマリー (8 歳)

イタリア<オーストリア・ウィーン市在住>

人に優しくするのは簡単なことではありません。僕のまわりには、顔をしかめていそいそどこかに向かっている人たちがばかりに思えることがあります。僕は大きな町に住んでいて、だれもがいそがいそで、自分たちのことでせいっぱいです。都会にはふきげんな人たちがいます。何かにつけて文句をいっています。暑すぎる、寒すぎる、道が汚い、空気が汚れている、毎日の生活が辛いなど。こういう人たちは、生活が辛ければ人に優しくするのもむずかしいと思っています。僕はまだ 8 歳ですが、この人たちのいうことは理解できます。

小学校に入ったとき、同じクラスの子がからだの大きい上級生二人にいじめられていました。僕はその子を助けるために「そんなことやめろ」といいました。いじめていた上級生の一人が僕の顔につかみかかろうとしたので、僕のメガネがはずれて床にころがりました。メガネはこわれてしまいました。上級生はいじめのをやめました。両親にはだまっていたのですが、結局気づかれてしまいました。あとになって、いじめっ子はよく家庭で問題がたくさんある子たちだと聞きました。

人への優しさは家庭からはじまると思います。社会を変えたいのなら、まず自分たち自身を変えていかなければいけません。大きなことは小さなことからはじまります。そのための一歩は家庭からはじまります。僕は両親からいつも、人に優しくし、人の役に立つようにいわれています。しかし人に優しくするときは、よく注意して限度を守るようにと。僕の両親はその手本を示してくれようとしていますが、僕自身のやり方でやってみようと思うこともあります。

ある晩、僕は、母が部屋でこっそり泣いているのを見ました。父が頭の手術をするので、それが悲しくて不安だったからです。僕は自分にできることはあまりないことはわかっていたのですが、母に水をもって行き、母が落ち着くまで何度も抱きしめました。家での手伝いをもっとして、妹のめんどうを見ると約束しました。やがて母は私に笑顔を見せてくれたので、僕には母が安心したことがわかりました。

こうして僕は、家での手伝いをもっとするようになりました。そうじ、庭の花の水やり、スーパーでの買い物、妹の世話。これは優しさだと思います。学校では、おかしやサンドイッチを友だちとわけ合い、放課後の勉強時間に早く宿題が終わったときは、算数や他の科目を教えてあげるなどして、ほかの子たちを助けてあげます。これは優しさだと思います。

前回の復活祭ではエッグハントに参加しました。僕は卵を二つ見つけましたが、一つも見つけられ

なかった女の子が泣いていたので、僕の卵を一つわけてあげました。地下鉄とバスの中で、お年よりと妊婦さんに席をゆずってあげました。これは優しさだと思います。

ショッピングセンターの床にムシを見つけたときは、だれかにふまれないように茂みまで持って行き、そこにおいてやりました。家でクモを見つけたときもそうします。庭にやってきた鳥にはエサをあげます。これは優しさだと思います。

僕は祖父にピアノをひいてあげます。とても年をとっていて病気ですが、祖父にはしあわせでいてほしいのです。僕は祖父にいいました。祖父や祖母、両親、妹、そのほかたくさんの人たちの世話をし、あげられるようにお医者さんになりたい、と。祖父はほほ笑んで、僕にもう一度ピアノをひいてほしいといいました。

人に優しくするのは簡単なことではないという人もいます。そのとおりかもしれませんが、そうでないかもしれません。でも、大切なことは、たとえつらいことがあっても、家や学校、ふだんの生活のなかで自分なりの優しさを行動にうつしてみることです。そうすれば、僕たちの社会がより良くなって、優しさがあふれるより良い世界で、みながより良い人間になれると思います。

## 優しさでより良い世界に

(原文は英語)

イグナツィ・クルチック (12 歳)

ポーランド・コモルニキ村

ヤヌシュ・コルチャック第一小学校

友だちに優しくするのはそう簡単なことではない。僕がストライカーをしているサッカーチームには、すごいゴールキーパーがいる。試合の後は、よく全員でベンチに座り、話をするが、そのゴールキーパーは汚い言葉を使う。僕はそれが好きではない。でもサッカーをするのは楽しいので、チームを離れたくはない。僕はそのゴールキーパーに人の悪口を言うのをやめるよう、どうやって注意したらいいか、とても悩んでいた。「おい、そんな言い方はやめろよ」と言って、僕が笑われたらどうしよう……。この前、メガネをかけているチームメイトがボールに追いつけなかったとき、そのゴールキーパーが彼をバカにしたことすらあった。僕はとても悲しくなった。その子は「もう帰らないといけないから」と言い、目には涙がたまっていた。こうなるともう良いプレイなどできないので、僕も帰ることにした。その次の日、僕は「誰かの気持ちを傷つけたり、ののしったりするメンバーには、サッカーの試合と同じようにレッドカードを出そう」とチームメイトに告げた。笑うメンバーもいたけれど、全員がそのルールに賛成した。ゴールキーパーは、早速そのルールを破ったのでベンチ入りさせられた。退屈した彼は「ごめん」と何度も謝ってきたので、チームは彼にもう一度チャンスを与えることにした。それ以来、ゴールキーパーは態度を改め、メガネのチームメイトとも仲良くするようになった。今回のことで僕は、声を上げたらいじめられるのではないかと怖がっていたのは、自分だけではないことに気がついた。いつまでも意地悪し続ける人はいないけれど、だまっていたら、いじめはなくなる。声を上げるには勇気があるけれど、声を上げれば敵だった人が友だちになる。

冬は午後になると、母と妹のためにラベンダーティーを、父と兄のために特製コーヒーを入れてあげている。お茶の受け皿にはオレンジとクローブをそえ、コーヒーのフォームミルクの上には、シナモンパウダーで「パパ」や「ニコ」と書いて飾りつけをする。それから、家族が一番好きな音楽をかけて、ぜいたくな時間を過ごしてもらおう。誰かを大喜びさせようと考えたら、僕はやる気が出てくる。その人の笑顔が浮かんでくる。そして僕は、一つ面白いことに気がついた。僕が優しくすればするほど、相手も僕に優しくしてくれるということだ。

しかし、いつもそばにいてあげられない場合、助けてあげることがとても難しくなることがある。僕の祖母の場合がそうだ。祖母はアルツハイマー病で、鍵や財布などをいつも探しまわり、病気であることに腹を立てている。そんなことがよくあるので、僕は祖母が物を置き忘れる場所を覚えてしまい、簡

単に見つけられるようになった。僕が学校に行っている間は、叔母が祖母と一緒にいる。祖母は短気を起こすことが多く、希望がもてなくなっている。そこで僕はあることを思いついた。鍵と財布にセンサーをつけて、僕が家にいない時には、叔母がコントローラーのボタンを押すだけでセンサーの音が鳴るようにした。これで祖母は失くしたものを見つけられるようになり、とても喜んだ。大したことではないけれど、叔母も感謝してくれたので僕は鼻が高かった。

本当に特別なことをしてくれているのは僕の母だ。いつもおいしい朝食とヌテラ（Nutella）のサンドイッチを作ってくれる。母にはいつも感謝しているし、自分は感謝されていると母に感じてほしい。母は僕らにいつも、「ありがとう」と言ってくれるのが一番うれしいと言うので、きっと僕の気持ちは伝わっていると思う。僕たちの社会も、僕の家族と同じように心がければ、良くなっていくと思う。「ありがとう」は、たった一言だけれど大きな意味をもつ。

社会とはもちろん、僕と僕の家族、サッカーチームの友だちとその家族、そしてこの地球上のすべての人たちのことを言う。誰かが苦しんでいる時には、声を上げよう。人に何かをしてあげよう。また、何かをしてくれた人には感謝をしよう。そして、できる限り誰かを助けるようにしよう。良い行いは、いつか自分たちに返ってくる。こうしたことは、優しさがあればできると思う。

## 優しさのチェーン

(原文)

西村 莉緒 (12 歳)

神奈川県

洗足学園中学校

私は優しい人が好きです。優しい人と一緒にいると不思議と安心します。これは私だけに当てはまることではないでしょう。誰でも人の優しさに触れると温かい気持ちになると思います。だから私はより多くの人に優しくしたいと思っています。

私は優しさを十個実践するために、自分が親切だと思う行動をしました。それらの行動をすることによって相手に感謝され、親切って良いなと感じ始めました。だから親切だと考えて家に帰る途中、年配の方に電車の席を譲ろうとしました。今までに何度も席を譲った経験はあったけれども、毎回勇気が必要です。しかし勇気を出して声をかけると「結構です。」と睨まれてしまいました。それまで親切な行動をしたら感謝されるのが当たり前だと思っていたので私はすっかり意気消沈してしまいました。

家に帰ってもそのことばかり考えてしまいました。「なぜ断られたのだろうか」、「親切にしたのに嫌だったのだろうか。」そういうように考えているうちにそもそも優しさとは何か分からないことに気が付き、辞書を引きました。「優しい」と引くと「親切である」、「親切」と引くと「人に対する思いやりが強いこと」そして「思いやり」は「その人の身になって親切に考えてあげること」とであると分かりました。これを知って、私が今まで親切だと思っていた行動は親切ではなかったことに気が付きました。私はあくまでも十個実践するために行動していて、相手のことなど、ほとんど考えていませんでした。実践出来れば誰でもよかったのです。思い返してみれば年配の方だったとはいえ、元気がよさそうで、席をゆずらなくてもよさそうでした。

「優しい」の意味を知って、身の回りに優しい人はたくさんいるのだということにも気が付きました。私のことを心配してくれたり、話をきいてくれたり、物を貸してくれたりなど、挙げたらきりがありません。私にとって優しさのある行動とは、自己満足のために行うのではなく、誰かがより良く過ごすために行うのだと思います。私は誰かに優しくしてもらうことでより良く過ごせているように感じるからです。

優しさがあふれる社会をつくるには他人の優しさに気付き、自分からやさしい行動をとるべきだと思います。私はまだ中学生になったばかりなので、社会全体に働きかけることは難しいです。でも、周りの人に働きかけることはできます。優しいことをしてもらったら自分も同じように他の人にやさしくしようという気持ちに私はなります。他の人もきっとそうではないでしょうか。チェーンメールの

ように優しさのチェーンも広がっていったのなら、自分の知らない人の心まで温かくすることができます。また小さな優しさにも気が付くことで気付かなかったときよりも温かい気持ちになり、周りにも良い影響を与えることが出来るはずです。すぐには優しさのあふれる社会にはつながらないかもしれないけれども、自分から出来ることをしていくことが優しさのあふれる社会への第一歩だと私は考えます。

## 優しさという言葉で表さない優しさを持ちたい

(原文)

吉田 真理 (16 歳)

埼玉県

浦和明の星女子高等学校

私は少し引っ込み思案なところがある。それは、優しさを実践するには難しい欠点である。困っている人に対して、手助けをしたいと思っても、それを実践するために大きな勇気が必要となる。声を掛け、何を手助けすればよいかを判断し、実践する。「ありがとう」と感謝されることにも照れや恥じらいが生じてしまう。それはきっと、周りから偽善者と思われたくない、周りから注目されたくないという思いがあるからだろう。臆せず優しさを実践できる人がやればよい、という自分勝手な考えを持つて人ばかりが増えてしまったら、殺伐とした世の中になってしまい、優しさにあふれる社会をつくり出すことはできない。しかし、私のように優しさを実践したいと思ってもできずにもどかしい思いをしている人はたくさんいると思う。

それなら、優しさの捉え方を変えてみようと考えた。そもそも優しさとは、「他人に対して思いやりがあり、情がこまやかであること」と意味している。行いに対して思いやりを持って対応したものであったなら、それは優しさと言えることになる。実践したことも、そこに思いやりが存在しているなら優しさである。周りから優しさを持った行為と思われなくても、周りから感謝されなくても、思いやりを思って行ったことであれば、それは優しさだといえる。これなら引っ込み思案の私にもたやすく実践できる。

そこで、手始めに簡単なことから意識してみた。私は登校中の荷物が多い。両肩にバッグを掛けて歩いている。自分が楽な体勢から、両肩に掛けているが、3人分の幅を取ってしまっている。重さにかまけて何も考えずに歩いていたが、エスカレーターに乗る時には、荷物が前後になるように体を横にしたり、道を歩いている時は、自転車や早歩きの人気配を感じたら、ぶつかることなく抜かしてもらえるように内側の手にバッグを持ち変えるなどして、なるべく幅を取らないような荷物の持ち方してみた。これは、自分以外の道を利用している人への思いやりを持って行った優しさであり、相手は私からの優しさで認識することはなく、感謝されることもない。この小さな優しさは、荷物にぶつかり嫌な思いをすることがなく、抜かせずイライラすることもなくなる。

言葉には大きな力がある。それは、良い力と悪い力がある。良い言葉は人を幸せな気持ちにするが、悪い言葉は嫌悪感を抱かせる。人が会話をしている時、自分勝手な話題になってしまったり、相手にとって不快な言葉を投げかけてしまったりすることがある。他愛ない会話であっても、自分だけが楽しむ

時間になってしまっはいけない。同じ空間にいるすべての人達が楽しいと感じる会話をするのが大切だと思う。それには、そこにいる相手に興味を持ち、良い力を持っている言葉で会話をするのが理想的である。言葉を発する前や会話をしている最中に、これを言ったら相手はどう思うだろうか、ということを考えながら会話をするように心掛ける。普段のすべての会話をそれですることは難しいが、相手を思いやる優しさを持ちながら会話をしていきたい。

私が実践した優しさは、とても些細なことであり、微力なことかもしれない。しかし、私がこれからも実践していきたいと思う優しさはこういうことである。この小さな優しさが人それぞれ違うものであって、それぞれの人がその小さな優しさを実践したら、とても大きな優しさになると思う。小さな優しさがあふれる社会は、それによって小さな無関心や冷淡が減少し、小さな優しさが積もっていくことによって大きな優しさにつながっていくことになると思う。私の中に小さくても人を思いやって行動をしたという意識が生じるように、沢山の人が同じような意識を持つことで、優しさ溢れる社会をつくることは実現すると思う。

## 共にあること

(原文)

岡村 環 (16 歳)

京都府

立命館高等学校

優しさとは、誰かの困っている状態を代わりに解決してあげることではない、と私達は知っています。私は祖父が去年亡くなってから生きる意欲をなくした祖母に関わって、その思いをより強くしました。

祖母は八十六歳ですが、結婚後も仕事を続け、心身ともに自立した人でした。それなのに祖父の死後、毎日どんよりして延々愚痴をこぼす姿には驚くばかりでした。食事を運んだり、遺品の片付けをしたり、身の回りの面倒を取り除き、また映画や旅行へ連れ出し気たり、趣味サークルを探したりしましたが、元気を出して貰えるどころか拒絶されることもあったからです。いわゆる優しさが一つも通用しなかったのです。

祖父の介護中は「自由になったらあれもこれもしたい」と希望や計画を話していた祖母なのに、なぜそんなに無気力になってしまったのか。思うに、祖母は介護をすることで、不自由を感じながらも実は生きる力を得ていて、今は生活の張りが無いのでしょうか。人は自分の楽しみの為にだけ時間や労力を使うのでは、本当の満足は得られない生き物なのかもしれません。であれば、祖母の中に眠る、自分が必要とされている実感を得たい、という気持ちを満たすことが祖母への優しさではないかと思いました。

高齢者である祖母が、庇護を受けるばかりの立場ではない、ということを明らかにするにはいろいろなアプローチが必要です。まず、ご近所で同じように近年配偶者を亡くされたばかりの女友達との定例のお茶会を催すことにしました。そして皆さんに、現況や今の思いを口にして分かち合ってもらいました。これは独り身になっても似たような仲間がいると感じてもらおうためのステップです。

回数を経て場がなごんだところで、次に聞き取りをしてみました。内容は、日本では高齢でも主に女性が介護を担っている実情、そして突然独り身になってどう思うか等です。高齢者が高齢者を看取るという大変な思いをされ、その経験を生かさないのは勿体ないと思ったのです。

例えば、夫の介護時には福祉の関係者が体調や精神面について配慮し、夫本人や妻も「気にかけて貰っている」という実感を得ることが出来ます。でも夫が亡くなった途端、妻の体調どころか、生きていくかの確認さえ行政からはありません。親族が身近にいないと、孤独な生活がいきなり始まるのです。しかもこのことは社会的に認知されていません。私がおのづから要約すると、皆さんに自分達の経験

は人に伝える価値があると実感して貰えました。

それからは、この経験を記すブログ作りの説明です。元々SNSなどの交流手段は、体が思うようにならない方達にこそ役立つツールだと考えていたので、祖母のブログは数年前に開設してありました。その時は興味を示してくれませんでした。祖母の庭のえんどう豆が実った写真や、シニアスイミングで新しい運動を始めた話題等、いつか見返した時に心がなごむよう作り溜めていました。今回見せてみると、自分の人生を振り返れると喜んだだけでなく、記事が知らない人に数千回も見て貰えていることや、コメントまであることに驚いていました。他の皆さんも、「返事のある壁新聞みたい」と興味津々になってくれました。そして思い出の記録だけでなく、「看取りの後の老人の現状を知ってもらおう」と、積極的に発信するアイデアが出始めました。どの顔も生き生きしています。

人は年齢や性別や環境で隔てられているようで、本当は少し立場が違うだけであり、優しくするもされるありません。全てのことに「共にいるよ」と関わっていくことが大事なのでしょう。私はそれにもっと気づいて貰えるように、祖母とご近所のブログを作ることを今後精力的に進めたく思います。ネットの接続環境など課題はありますが、それを一緒にあれこれ考えるのも面白く、まさに「共にいるよ」という感覚を得られ、私にとって新しい優しさの定義となったからです。

## 一人一人を大切にする社会

(原文)

板垣 百英 (18 歳)

山形県

山形城北高等学校

「優しさ」というテーマを見た時、私は直ぐに小学生の時に感じた「優しさ」を思い出しました。「あの人は優しいよね。」などと表面的に言う事がよくありますが、私が体験した「優しさ」は心の奥深くが温かくなる様な本物の「優しさ」でした。

私が小学 6 年生の時です。幼い頃から私を育ててくれた祖父が癌になりました。祖父はどんな時でも真剣に私の話を聞いてくれて、いつも味方でいてくれました。そんな優しい祖父の事が大好きで、私にとって心の拠り所でした。癌の影響で大きかった祖父もどんどん痩せていき、色々な事が出来なくなっていました。私は不安と寂しさでいっぱいでした。自宅の布団で横になり、小さくなった祖父の姿を見た時、人間はこんなに変わってしまうものなんだと知り、不思議な気持ちになりました。祖父にどんな言葉を掛ければ良いのかさえ分かりませんでした。

そんな時、訪問看護に来てくれた看護師さんに会いました。祖父の体を拭いてくれたり、足をお湯につけて丁寧に洗ったり温めてくれたりなど、とても手際良く祖父のことを大切に扱ってくれる様子に感動して見てしまいました。そんな私に看護師さんが話し掛けてくれました。

「どんなおじいちゃんなの？」

介護する祖母にもゆっくり話を聞いてくれました。祖父の少年時代や父親、夫としての姿、友人との関係や趣味。私も祖母も心が少し軽くなった様に感じました。そして帰り際に、

「時間外になっても大丈夫です。何か困った事があったり様子がおかしかったりしたら、遠慮なく連絡してくださいね。」

看護師さんは私の祖父の事をよく知ろうとしてくれて、大切にしてくれました。そして、私や祖母の不安を取り除こうとしてくれる思いやりのある深い「優しさ」を感じました。

その後、体調が悪くなった祖父は入院することになりました。入院して暫くすると祖父は意識が戻らない状態になってしまいました。祖父はこのまま私と話をすることも笑顔を見せてくれることもなくなるのだと思い、虚ろな気持ちで見つめている時、担当のお医者さんが来ました。そしてこれまでの祖母の介護や家族の協力を褒めてくれました。お医者さんの掛けてくれた言葉に、張り詰めていた家族の心が穏やかになった様に感じました。

「午前 5 時 10 分、ご臨終を確認いたしました。」

厳粛に静かな口調で祖父の最期を伝えてくれたお医者さんの様子を見た時、私は落ち着いて祖父の死を受け入れる事が出来ました。

祖父が病気になった時から、動揺する私達家族を思いやってくれて、私の大切な祖父を大切に扱ってくれた看護師さんとお医者さん。その「優しさ」に私はずっと感動していました。私も、関わるひとり一人が誰かにとって大切な人なのだという事を心に留め、「優しく」したいと心から思いました。

私が中学生になった時でした。クラスの中にどうしても辛くて学校へ来る事が出来ない友達がいまいました。その時私は、お医者さんが祖父に掛けていた言葉を思い出しました。

「我慢して頑張らなくていいですよ。痛みだけ取りましょうね。」

友達が学校へ来られない事は私にはどうにも出来ない事でした。だから独りぼっちの寂しさや不安だけは取り除いてあげようという一心で、学校の様子や連絡を伝えに家に行ったり、メールやお喋りをしたり、それだけをしよう。と思いました。私は、あの時のお医者さんにヒントを貰った様に思います。

「優しさにあふれる社会」とはどんな社会だろうかと考えた時、「一人一人を大切にする社会」だと私は思いました。私にとって大切な祖父を、大切に天国へ見送って下さった看護師さんやお医者さんの様に、私も、関わるひとり一人と大切に向き合っていきたいです。そして「優しさあふれる社会」を作れる様な大人になりたいと思います。

## 多くの「初めて」につながる第一歩

(原文は英語)

モハメッド・ラシェッド・ジャオウッド・カーン (20 歳)

バングラデシュ

クルナ大学

ある中年男性が道に横たわって苦痛でうめいていた。このかわいそうな人の周りに数人が集まって静かに立っている。その男性は彼らに自分が抱えている問題について説明するも、その弱々しい言葉は傍観者たちを少しも動かすことはできなかった。何人かはその病人を置いてその場から立ち去ってしまった。授業に向かうために家から出てきた私は、ひと目でこの状況に注意を引かれ、その男性に近付き、どうしたのか問いかけた。その男性は道で突然睾丸痛に見舞われ、全く動けなくなってしまったのだ。そこで、今私に何かできることはあるか彼に聞いてみた。彼は自分の家まで送ってもらえたらうれしいと言った。私は周りの人にリクショー（地元の乗り物）を探してくるよう頼み、彼らは 1 台見つけてきてくれた。私が男性を持ち上げると、何人かが彼が持っていたカバンを拾い上げるなどして手を貸してくれた。私はリクショーの代金を支払って、運転手に彼の目的地まで届けるよう依頼した。他の人々もリクショーの運転手に助言をしていた。リクショーが去った後、男性がどれくらいの時間あのまま倒れていたのかを隣にいた人に聞いたところ、30 分程とのことだった。私は顔き、授業に出席するためにその場を去った。

私にとって「優しさ」とは、感謝の見返りを求めずに行う、あらゆる生き物に対する共感および協力といった行為のことである。優しさはさまざまな形の行動で示すことができる。先ほど述べたような体験は私の国ではよくあることだ。誰かが事故や突然の病気、路上強盗、他人から不適切な行為を受けるなどのトラブルに巻き込まれた場合、周りの人々はただ見ているだけで、困っている人を助けようとはしないことが多い。情け深い人が現れてその人を助けるまで、彼らはただ見ているだけだ。普通の人の考えは「自分のことだけで手一杯なのに、なんで他の人の面倒まで見なきゃいけないんだ」である。自分のいる社会がこのような社会であることを認めるのはとてもつらい。私はずっと「一人は皆のために、皆は一人のために」という哲学が推奨され実践される社会を夢見てきた。そして、ひと月前に体験した前述の出来事を通して学んだことからそれに対する解決策を見出した。それは、人の心にある優しい気持ちを呼び起こすためには、誰かが最初の一步を踏み出す必要があるということだ。この一步は「社会的活動」というよりも「心理的イニシアチブ」と言ってよいだろう。誰でも優しい心を持っているが、他者に対して責任を負うという勇気は誰もが持っているわけではない。この理由だけで、多くの人は誰かを助けるという素晴らしい体験を知ることのないまま生きている。そこで私は友人た

ちと共に、人間だけでなく他の生き物にとってもより優しい社会にするために率先して行動することにした。それが「The First Step Society（初めの一步の会）」である。ここでは毎週メンバーが集まって、各自がその前の週に行った優しさの行為について報告し合う。これに対する反響はとてつもなく大きく、週を追うごとに参加者が増えていった。これまでにメンバーから報告された注目すべき優しさの行為には次のようなものがある。炎天下で交通量の多い道路の交通整理をしている警察官に水を差し入れた。レストランに行く際に物乞いやストリートチルドレンをランダムに選び、一緒にランチまたはディナーを食べた。使わなくなった物を置いていき、それを必要とする人が持ち帰ることができる場所「Wall of Humanity（人道の壁）」を設置した。感電した人を救助し病院に連れて行った。暑い夏の日、鳥のために高層ビルの窓際に小さな水入れをいくつか設置した。これ以外にもさまざまな素晴らしい体験が報告されている。これらの行動は小さなことだと思えるかもしれないが、人道の象徴として私たちの心に強い印象を残す。人々は感動し、他の心優しい人たちから触発を受けるために私たちの集まりに参加し、全ての生き物に対する優しい心をよみがえらせていく。より良い未来を実現するための小さな最初の一步だ！

## 波及効果

(原文は英語)

エゼアグバ・コレッタ・ウチエ (25 歳)

ナイジェリア・エヌグ市

「あなたが親切であれば、利己的な思惑があるのだろうと、人はあなたを責めるかもしれません。それでも親切でありなさい。日常生活にごくささいな親切な行いを取り入れ、その連鎖反応を見なさい」  
マザー・テレサ

子どもの頃、「あなたは親切過ぎるから、その優しい性格に付け込む人々によって傷つけられるだろう」と言われました。ティーンになった私は親切であることを控え、与えるよりも与えられることに懸命になりました。

徐々に自分が以前のような幸せで表情豊かな人間ではなくなっていることに気づきました。何か欠けていたのですが、それが何か分かりませんでした。

銀行に向かう途中のある朝、ある妊婦が私の乗っていたタクシーのヘッドライトに誤ってぶつかり、ライトを粉々に壊してしまいました。その女性はタクシーの運転手に向かって、「なんて乱暴な運転手なの！」と叫びました。周りにいた人たちはタクシー運転手に対して、その女性から修理代を徴収すべきだと言いましたが、その運転手は静かに車から降りて壊れたヘッドライトを確認し、臨月に近い女性に同情のこもった眼差しを向けた後、車に乗って走り去って行きました。女性は驚いた顔で立ち尽くしていました。

銀行に着いた私は、長い行列に並ぶことになりました。2 時間以上にわたって停電が起きていたので、待たされるのにうんざりしてきた客たちは、現金出納係に向かって叫び始めました。そんな中、1 人の女性が、「あなたたち、自分の考えだけで彼らを非難すべきではないわ。彼らはいつも何も問題が起きていない時に私たちに対応してくれている人たちと同じ人たちよ。自分が扱ってほしいように彼らを扱いましょう」と言いました。先ほどタクシーにぶつかった女性でした。

私はそれを見て驚きました。「ヘッドライトの修理費を払うようタクシーの運転手が要求していたら、この女性の態度はどうなっていたら。何という波及効果！」と思ったのです。その瞬間から私の中の優しさの定義は変わりました。優しさとは、自分が扱ってほしいように他者を扱うこと、そして、その人を会った時よりも幸せな状態にして去ることです。なぜなら、その優しさは波及効果のように他の人へと直接的または間接的に伝播していくことが分かっているからです。

その日私が銀行から出てくると、友人が五井平和財団の国際ユース作文コンテストについて教えて

くれました。そしてそのテーマが「優しさがあふれる社会を創る」であると知って大変驚きました。そのための調査を始めたところ、マザー・テレサの次の格言に出会いました。

「誰かが会いに来たら、来た時よりも幸せにして帰しなさい。神の慈愛の表現者となり、その慈愛が表情や眼差し、微笑みに表れるよう努めなさい」

「これだ！」と私は思いました。それから私はどこにいてもにこやかであるよう意識するようになり、親切にする方法をさらに調べ続けました。病院を訪問し、病人を励まし、彼らにもっと生きる理由を語りかけました。友だちや家族は私の変化に気づき、私の活動に参加してくれるようになりました。私のコミュニティ内の 20 人から構成されるグループ「The Kinder Circle（より優しいサークル）」を作りました。私たちは、毎日最低 5 人（見知らぬ人を含む）に向かって微笑むこと、心のこもった褒め言葉をかけることで最低 5 人を笑顔にすること、そして毎日最低 2 人を励ましその話に耳を傾けることに同意しました。この活動はとても大きな波及効果を生み出しており、3 ヶ月も経たないうちにメンバーが 100 人にまで増えました。現在『A Kinder World（より優しい世界）』という本を執筆中で、2019 年 8 月に公表する予定です。私の国以外の人にも働き掛けたいと思っています。この活動を通して、より優しい世界を創ることができると思っています。

つい最近、自分が成長過程で失ってしまった喜びの感情をしっかりと取り戻したことに気づきました。そして、お金や贈り物を贈ることだけが親切にする方法ではないことを学びました。私は波及効果のように、親切な行いを通して自分の周りの世界を変えています。それは誰にでもできることで、一銭もお金はかからないのです。