

## No. 2 小さな幸せ大賞

しわだらけだけど張りのある皮膚、小さくなった身体と目。

両足のふくはぎ、足の甲と裏側をさすっているとだんだん目を閉じていきます。

桜堤の権現堂を眺めながら、車を走らせると弁当を持たせて送り出してくれた遠い昔の遠足の日の若き母の声と笑い顔が蘇ってきます。キラキラ降り注ぐ春の陽ざしと桜の花を見上げて食べた日の美味しさとぬくもり。

毎月会いに行けるうれしさと別れ際、顔を覗き込んで立ち上がる時の淋しさ。ハンドルを握ると田畑の力仕事に日焼けした顔と手が、母の姿を大地にたとえた四季の歌が、頭に浮かび、聞こえてきます。

六十年前の暑い夜、「素足で遊んだから、暑いんだべ」と言いながら、私の足の裏をさすって寝かせてくれた母。

「節子さーん、範夫だよー」と話しかけながら、両足をさすっていると卒業式や入試発表や結婚式でのうれしそうな顔が感謝の心と共に湧き上がります。

## NO. 123 幸福賞

9月中旬、玄関先のプランターにきれいなアサガオが咲いた。

このアサガオは命のアサガオである。平成5年に白血病で骨髄移植が受けられないまま7歳出なくなったこうすけ君が約3ヶ月間だけ通った小学校出大事に育てていたアサガオである。

お母さんがそのアサガオを育て続け、「アサガオの親善大使となって、命の尊さ、白血病に苦しむ人を知ってほしい」と願って配られたもの。

「ママ、アサガオ咲いているよ、2つも咲いているよ。」と笑顔で3歳の息子が言った。その姿を見て幸せを感じた。

花を見てきれいと感じた小さな幸せだったが、息子が元気であること、笑顔でいることに感謝の気持ちが湧いてきた。

こうすけ君アサガオ咲いたよ。あたたかい気持ちにさせてくれてありがとう。

こうすけ君のお母さん、来年もアサガオ咲かせます。

命の尊さに気付かせてくれてありがとう。

## NO. 244 理事長賞

私は吹奏楽部でカラーガードというフラッグを使った演技をしている。

ある日、練習中に、自分の学年がもうフラッグを触るなと追い出された。その事をその時に居なかった2人に話し、ガードリーダーと話すことになった。そして、追い出された理由が、私の演技の雑さや態度の悪さだということが分かった。

だが、雑に演技などしているつもりは無かったので、自分自身、どうすればいいのか分からなくなった。

次の日、自分の学年全員が部活を休んだ。以来、私は部活に行けなくなった。自分のせいで学年全員がフラッグを使えず、部活に行けなくなってしまった罪悪感。

先輩に対する不満を引退間際で言い合う環境を作ってしまい、カラーガード全体をも打ち壊し、取り返しのつかないことをしてしまった。

昔から、追い出される時は、必ず自分で学年を巻き込んでいた。もうガードで邪魔な存在だと思い、ガードを辞めようとも思った。

そんな自分に3人はずっと励ましのメールを送り続けてくれた。とても嬉しかったが、返信は出来なかった。

すると、3人で話し合い、色々な物を持って私の家に来た。

まさかと思った。

中学校が同じだった友人に家の近くの地図を教えて貰い、何となくの場所しか分からない地図だけを頼りに、2時間以上も歩いて来たという。私は涙が出るほど嬉しかった。

そして次の日、4人で部活に行き、話し合い、また一緒に振らせて貰える事になった。周りの人も、戻ってきてくれて良かったと言ってくれ、色々な人に支えられていたことに気付かされた。

またこれからもガードとしてやろうと呼び止めてくれた3人には本当に感謝している。

最高の仲間に出会えた事。そんな仲間と演技をすることが出来る残りの時間を大切にしていきたいと思う。

## NO. 289 理事長賞

もう 10 数年も前の話になりますが、私がヘルパーを始めた頃、脳性麻痺の障がいを持った K さんから、介護のいろはと人の尊厳について考えることを教えて頂きました。

まず、頭はしっかりと考えることが出来るのに話すことや動くことがとても辛い。

普通に話せること、動けることができる健康な身体に感謝する気持ちを持つことを教えて頂きました。

次に、料理一つにしても、野菜の切り方や味付けなど、個々にこだわりがあり、そこはやっぱり譲れない、と、ひとつひとつ教えて貰いながら、K さんの家庭の味を再現していく事の難しさ。

そこから私は、自分本位にお世話することの自己満足に溺れることなく、利用者の声を聴くことの大切さも学ばせて頂きました。

更に K さんから学んだのは、強く生きようとする姿勢。人はこんなにも色々な思いをして生きていて、その思いを伝えていく事には、大変な苦勞がいるけれど、決して妥協せず自分の信念を貫いていく姿勢。私を一人前の介護士に育てようと、話す事も辛い状況の中、その時に学んだことは、私の財産になっています。

最後に K さんが私に下さったメッセージ。

「夢は声に出して言ってみるといい。無理かなって思っても、声に

出して言ってみると自然に叶う方向に向いてくるのよ。諦めないで、出来るだけ沢山の人に言った方がいいわよ」

それ以降、私も夢は声に出して誰かに話すようにしています。

本当にKさんには、大切な事を沢山教えて頂き、そのお蔭で多くの人に触れる事ができています。本当に有難うございました。

## No. 69 感動賞

私の小さな幸せは、家族が笑顔で毎日過ごせることです。

僕がまだ16歳の桜の咲く頃に祖母が亡くなりました。

その夜、塾の休み時間、父が、ちょっと話があるから外に出てほしいとの一言、僕は少し感づいてしまったが、自分の心で思っている事ではないと信じていましたが、やはり祖母が亡くなったという知らせでした。

祖母は戦争中に広島で生まれました。

当時は、食べ物も飲み物もほとんどなく、今の時代では信じられないほど厳しい時代だったそうです。

8月6日、祖母の家から1キロメートルの橋に原爆が投下されました。その光景を、いつも6日になると苦しい体験をおしえてくれました。

祖母は奇跡的に助かったかもしれないけど、当時は死んでもかまわないとまで、思ったそうです。

そんな祖母は僕に「助けあって生きていくことが、日本人の良い所だよ」という言葉をくれました。

今、僕が人の為になれる職業についたら、祖母の様になりたいです。

## No. 83 感動賞

今、自分の小さな幸せとは何かと思うと、体が自由に痛みなく動かせる事と思う様に感じています。

一年程前に指のこわばりが起こり、病院受診しリウマチと診断されました。

薬の効果もあり、日常生活には指先に負担をかけなければ問題なく過ごす事ができる様になりました。

ただ、亡くなった母親もリウマチで徐々に関節も変形し痛みと闘っていた姿を思い出します。

10年後、20年後を想像すると不安ではありますが、それでもこのリウマチという病気になり、今まで気にしていなかった日常生活の動作など、当たり前なのが気にせずできる事、それを幸せと感じる様になりました。

この病気になり、不幸になったとは思っていません。

今、自由に体を動かす事ができる喜びを感じる事ができる様になったからです。



## NO.104 感動賞

私は、今年2月に17年働いた職場を退職した。

朝から晩までよく働いたと思っている。子育てもひと段落。

仕事をしている時はよくため息が出て、これではいけないと感じていた。

空が青く気持ちよく晴れた休日。これからどうしよう。

外に出てみると、風が心地よく吹いた。生きていることに感謝をし、深呼吸をしてみた。”幸せだな”と感じた。やりたい事を思い切ってやってみようと思った。

今は介護福祉士になるという目標を持って、専門学校で若者達と机を並べ一緒に勉強をしている。

介護の勉強は範囲も広く、実習もありとても大変だ。気持ちだけは皆と同じ。

しかし、自分がここにいていいのかなと不安を感じ落ち着かない事もある。皆の足を引っ張らないように頑張ろう。

若い人から「池田さん」と名前を呼ばれ、宿題の事や授業の話をする事が、私は何だか仲間に入れてもらったようで、嬉しくてニヤニヤしてしまう。

小さな幸せを毎日頂いている。

## NO. 296 感動賞

私が生まれたところは、カンボジアのコソボソチムです。

家族は7人です。両親と兄が1人と弟3人がいます。

両親が住んでいるところは田舎です。田舎の生活は大変だったと思います。

でも大変でも私は嬉しかったです。家族と一緒に住みましたから。

両親はお金がありません。でもお金がなくても、毎日子供の教育のために仕事をしています。

私はほとんど両親に同情です。暇なときうちの仕事を手伝います。

父は、いつも頑張って勉強しなければならないと言います。

子供のとき先生になりたかったです。いい仕事だったと思いますから。

いつかお金がたくさんあったら両親を手伝います。

去年、私は高校を卒業してから日本語を勉強しました。

初めて日本語を勉強して難しかったと思います。でも難しくても私の将来のために一生懸命勉強しています。

今まで4か月ぐらい日本にいました。

毎日働きながら日本語を勉強しています。

いつか私は合格しようと思います。

私は先月に初めてボランティア活動に参加しました。学校の方で募集があったので、最初はなんとなくという気持ちで参加しました。

そのボランティアは障害がある人達の運動会の補助をするボランティアでした。

私はゲートボールを担当することになりました。

いざ障害がある人達に教えると、上手く伝わらず、勝手にやりはじめたり、話を聞いてくれなかったりと伝えるだけでも必死でした。

何とか話を聞いてもらおうと、目を合わせて説明したり、大きな声で話したり工夫をしました。それから話を聞いてくれる人達が多くなり、上手く進められるようになりました。ある子が最後終わった後に「ありがとう」と私に向かって言ってくれました。私はすごく胸が熱くなり幸せだと感じられました。

最初は軽い気持ちで行ったボランティアだったけど、中身の濃い経験ができ、さらに小さい幸せ見つけられる事ができました。

電車の中で揺られていると、どうしてあんなに眠くなるのか知っていますか？

それは、電車の音が母親のお腹の中の音と似ているからです。

人はみな、生まれる前は母親のお腹の中にいました。

そのぬくもりに抱かれて、誰もが感じていた。「小さな幸せ」。

人が初めて授かる「幸せ」は、親から与えられるものなのです。

親のありがたみに気付いたときには、すでに親はいない事もあるでしょう。

それでも人は、親から貰ったぬくもりを決して忘れることはないのです。

帰りの電車に揺られながら、そっと目を閉じ、「今日も一日、ありがとう。」幸せはいつも、私達の目の前に。

この言葉を、大人になった社会人の方々に送ります。

時間が経つのは早いもので、妻がなくなり八年になります。  
定年退職をし、時間的に余裕ができた今、時折生前の生活を懐かし  
く思い出すことがあります。

私の健康を気遣い、バランスのとれた毎日の食事、アイロンがき  
いたワイシャツハンカチ、ピカピカに磨かれた皮靴、隅々まで掃除  
が行き届き整頓された室内、庭に咲く四季折折の草花の手入れ、  
自分でやってみると、どれだけ大変かということが身を以って感じ  
るとともに、これまで「ありがとう」と心から感謝の思いを伝えたい  
です。

「心」を「亡くす」ことが「忘れる」ということだそうです。  
年齢を重ねるごとに人生を逆算するようになった現在、妻への感謝  
の気持ちを忘れることなく、思いやりの心で人に接し、これからの  
人生を心豊かに過ごしていきたいと思います。

「幸せ」とは、心で感じるものであり、人との繋がりを通して得  
られるものではないでしょうか。

町水道は高い水で美味しい飲料水です。

私は体の弱い女です。

春夏秋冬きらわずに自分身近にいつも冷たい水を持たく女です。

水が成ければ、一日が持てない私の体「今の春三月に翔裕園に来てからは、職場の方達に御めいわくのかけどうしです。毎日ペットボトルで丸本飲みます。

そんなある日も、いつもの様にごく々飲みはじまった時です。

すぐそばで貧乏人は飲めないの。お金なければ買えないの。こんなにおいしい富士山の水なそうです。

私は一本百円で二本買ってきました。夕方辺に職員さん、頼み或るくらい買いめたと言ひ、右手を高く振っていました。

私は頭の中がからっぽに成りそで、言われても当たり前。

今日現在、翔裕園施設でお世話になってる身今な訳ですから、職員さんたちに迷惑のかけ通しですが、富士山に負けない人情の溢れる、ほんとにおいしい甘い心にしみる水を私一人占めです。

富士の山より尚高い翔裕園の愛の水です。私の命を守る有難い希望の水よ、有難う。

翔裕園は夢の園、皆様本当に有りがとうございます。

幸福うすい私にも、可愛い小さな幸福、胸いっぱいでございます。

翔裕園よ榮あれ、のち世きでも名を残し幸多かれと我れ祈る。

この介護という仕事に就いてから何度も挫けそうになり、この仕事を続けていけるのだろうかと悩んでいたそんな時に利用者が、ありがとうという感謝の言葉やお疲れ様という労いの言葉をかけてくださり、その時、私は疲れも悩みもどこかへ飛んでいくような気持ちになり、涙が溢れそうになりました。

出勤すれば、笑顔で手を振って迎えてくれ、退勤する時は必ずお疲れ様です、小さな事でもありがとう、ありがとうと、感謝の言葉をかけてくださります。

私にとっての幸せは利用者様が下さる、その優しい笑顔と暖かい言葉です。そんな幸せを大事にし、これからも日々の業務に励んでいきたいと思えます。

私にとって小さな幸せどんなにか尊く大切な言葉なのでしょうか。  
。

体調をくずした私に、息子たちが必死になって考えてくれていたのです。

体力が労えて「人生これで終わりなんだ」毎日そればかりだったのです。筋力を鍛える為にリハビリを必死になってご指導頂き、日増しに体力も戻り感謝の毎日でした。

息子達も喜んでくれて自分との戦いが幸せを募ると自分に言い聞かせ、皆様に生かされている自分が目覚める毎日が変わっていったのです。

翔裕園で皆様お一人一人にありがとうの私です。

これからの人生、今迄以上に幸せ作りに専念し、家族はもとより困っている周りの皆様にも、私の真心を少しでも分けてあげられるよう精進し、無理はせず、ゆっくりと益々年齢相応に勉強して行きたいと思っている私です。

「心に太陽唇に歌」そして「気は長く心は丸く腹たてず己小さく人は大きく世を渡るこそ心安まれば。」

私は今まで以上の、幸せの青い鳥が舞い降りてくれることを願いつつ生きて行きます。



寒い日が続く中、どう過ごされていますか？

韓国から嫁いで来てもう十数年になりますが、今は介護の仕事でも経験を積み重ね、自分の生きがを感じ、人様の役に立つ人間になる為頑張っています。

身内一人もいない所に行って、苦勞する事を心配し、結婚を反対していたお母さんの心が、二児の母になってやっと分かりました。父親を早く亡くし、女手一つで七人兄弟を揺るぎない強い意志を持って育ててくれましたよね。

お母さん！いつも心配ばかりかける親不孝な娘ですが、今、昔のお母さんのように自分を信じ、強い意志を持って生きています。周りの同僚や利用者様等大勢の方々から支えられながら強く生きていきます。

お母さん！生んでくれてありがとう。

## 天国の主人へ

主人が天国に旅立ってから、早いもので十三回忌を迎えるにあたり、家族だけで静かに供養したいと思っています。

大正生まれの人で厳しい中にも優しさのある人でした。

私は娘時代の怪我の後遺症で腰痛の持病があり、主人は常に心配し、気を配ってくれ、5年位前までは動けましたが年とともに歩行困難になり、今は車椅子での生活で、自分の足で自由に歩けない体で大変ですが、この翔裕園でお世話になり、夏祭り・敬老会・誕生会等楽しみも多く感動し、介護のスタッフの方や職員の方々の新設なお世話のお蔭で何とか無事に過ごすことが出来、感謝いたしております。

私もこの間85才の誕生日を迎えることができ、一人息子が造花の盛り花を買って来て飾ってくれました。

主人亡き後も一人暮らしの私を心配し、心優しい主人の教え子の方々、妹やお友達に助けて頂き、寂しい思いもせず過ごすことが出来ました。

この充実した翔裕園での生活を大切にし、残る人生も明るく生きてまいります。

介護の仕事に就いてから、何人もの方とのお別れを経験しました。いつもその度に「こうすれば良かった」と後悔がありました。

ユニット内に、キツネの小さなマスコットを大切にしていた方が居ました。

調子が良い時は「こんた」と口にし、笑っていた利用者さん。私達と片言の言葉と表現でコミュニケーションをとっていました。関節の拘縮もあったし、日常ケアの中で苦痛を感じることは多かったと思います。食事介助の時、介助方法に戸惑い悩むこともありました。

ある日、勤務を終え帰ろうと、居室へ寄り、声を掛けた時、何かを訴えたいような、何かを伝えたいような様子で、口を動かしていました。

「どうも」「ありがとう」

かすかに、でもはっきりと口にされました。

私個人として、ケアは充分ではなかったと思っていますが、私に対して最期の言葉をはっきりと感謝として伝えてくれたことが、とても嬉しく、しっかりと胸にうけとめました。

福祉の専門学校に通っています。それは家族の協力があったの事です。

私には三人の子供がいます。学校から帰ると笑顔でお帰りって言ってくれる。子供達の大好きな唐揚げを作ると、美味しいと沢山食べてくれる。これが私の元気の源。

実習があり遅くなると、お米が炊いてあり、お風呂が沸いていた。いつも協力的でいつも私の事を考えてくれる子供達。

寂しい思いも沢山、沢山しているはずなのに、いつも笑顔でいてくれる。つられて私も笑顔になるよ。

私の幸せは、あなた達の成長を見ること。

私の夢を精一杯応援してくれてありがとう。もうすぐママは卒業するよ。

あなた達には夢がある。それはとっても嬉しい事です。

あなた達が夢をつかめるように応援するよ。お互いを尊重し合える関係になれた事、幸せに思うよ。これからも宜しくね。

お母さんへ

私にとっての母は毎日忙しく、イライラしていました。

一日働いて、夜も居ない事があって、何回も倒れ、入院する時間も  
なく、点滴しながら働いていました。

点滴している母の横で、何も出来ない自分が苦しく、悲しく思ったり、  
保育園の帰り、母と手をつなぐ時のガサガサでかたくなった手の  
感触を覚えています。どうして苦勞しているのか、父の不甲斐な  
さに悔しい気持ちでした。

私も同じ親となり、今、福祉の学校で勉強をしているけれど、少  
しずつ母の気持ちを理解出来るようになりました。

激動の時代を生き抜いた「団塊の世代」と呼ばれる父と母の考え  
も、価値観も少しずつ理解してくると、お母さんがとても愛しく感  
じるのです。

子育て中、お母さんは孤独だったでしょう。

大丈夫だよ、もう私は大人になったから、頼ってね。

子供の頃、出来なかった母と子の関係をやり直していきたい。

お母さんが大好きだから。

おはよう。

小鳥のさえずりで目を覚ます。カーテンのすきまからもれる日差しで開いた目を細める。キッチンからたちこめる朝ご飯のにおいが、目覚めたばかりの空っぽのお腹をくすぐる。眠い目をこすって起き上がる。今日もまだ、一日が始まっていく。

行ってきます。

少しずつ熱が冷めてきた風が、頬をかすめるのを感じながら、自転車のペダルを踏み込んでいく。少し丸みのある顔なじみの猫とすれちがい、小鳥が頭上を元気よく飛び回る。真っ白な羽が舞うのを横目に昨日のつぼみが小さな花を咲かせているのを見つける。

思わず、笑みがこぼれた。

ばいばい。

日が落ちるのは、あっという間。あかね色の夕やけが、いつのまにか遠ざかる。暗い夜空はゆっくりと、月の光に照らされて静かな夜がやってくる。一日の終わり。

ただいま。

ほっとひと息。今日もお疲れ。

そんな普通の日常。

それが、私の小さな幸せ。明日もまた、頑張ろう。

私は高校に入学する前は長年にわたるイジメを受けていました。どんなに助けを求めても何も変わらず、先生に助けを求めたとしても何も解決はしませんでした。ずっと独りでとてもつまらない日常を送っていました。

しかし、もう駄目だと諦めかけていた時に、一人の友人がこう言ったのです。

「俺に何でも言ってくれ。」と。

その時は心の底から涙が溢れてきました。

それから、その子と話しているうちにあまり話した事のない人とも話せる様になってきて、学校が少しだけ楽しくなっていました。

そしてこのような体験をして今の私はいるのだと思います。自分がいじめられていた時に見ていた世界は、とても小さなモノでした。

もし、もう一度彼に会えることが出来るなら、「本当にありがとう。」と伝えたいと思います。

## 「ありがとうございます」の言葉の重み

私は文化祭の一般公開日に委員会の仕事をしていた。

主に受付業務、靴袋の配布、スリッパと使用後の靴袋の回収をしていた。

どの仕事でもお客さんと話し、何か渡すか、受け取る事があった。時々お客さんから「ありがとうございます」と言われ、嬉しかった。

初めて会う人、話す人であり、二度と会わない、話さない人なのに、その人達から感謝の言葉を言われたのだ。

その日、文化祭には3000人以上もの人が来校し、お客さん全員に同じ事をして、心が折れそうになった時、「ありがとうございます」という一言で私の心は立ち直り、最後まで頑張ろうと思えたのだ。

見ず知らずの人、二度と会わないと思える人に対しての「ありがとうございます」や、その他の感謝の言葉は、言う相手にやる気を与え、元気にさせる事が出来る言葉なのだと感じた。



カンボジアで家族と一緒に住んでいた時、両親に愛していると言った事がありました。

日常生活の中でも、どのくらい幸せがあるか分かりませんでした。

今では毎日、両親の顔が見れません。

彼らは、私を思い出すと言いました。とても嬉しかったです。

彼らに愛していると返信しました。電話で母の鳴き声が聞こえました。

父は、母が泣いていると教えてくれました。また「父は、男の人なので泣きません。でも父の娘を思い出す」と言いました。

自然と涙がこぼれそうで、私は上を向いて我慢しました。

母に、泣かないと言いながら、涙がこぼれました。

その時、家族の幸せが良く分かりました。そのぐらい私は、家族をとっても愛しています。

いつも宿題をやった後、電話で話します。彼らの顔を見た時、とても幸せです。これは、私にとって大きな喜びです。

お父ちゃん、お母ちゃん、アイラブユー！