

## No. 9 感動大賞

入居者の思い（夢）を叶える活動に参加した。戻る家もなく、外出の機会もない、認知症で帰宅願望の強いN様を住み慣れた思い出の地へとお連れした。車と電車を乗り継ぎ、車いすを押し、二時間かけてようやく辿り着いた。この場所を全く覚えていない様子だった。しかし、懐かしい友との再会で、いつの間にか記憶がよみがえり、会話の弾む姿に安堵した。

「施設に帰らない」と言い出すのではないかと心配がよぎったのだが、お別れに撮った記念写真は満面の笑顔だった。帰路の車中で「会えてよかった」と言い、頂いたお土産を大事に抱える姿はとても満足そうだった。どうか忘れないでほしいと祈った。

N様のその後の様子は私は知らない。たとえもう記憶が消えてしまったとしても、あのときの幸せな瞬間は心の片隅にきっと残っているはずだと信じたい。そして施設で穏やかな生活ができていることを願ってやまない。この貴重な体験と感動を私は絶対に忘れない。

No. 244 幸福賞

「おお、来たんや。」入院をしている父親のお見舞いに行くと、笑顔と一緒にいつも言ってくれる。毎日行っているのに、いつくるのかと、看護師さんに聞いたり、電話をかけてもらったりしている。父との話は、亡き母の事ばかりで、「おかあちゃんはなあ……」と、何回も同じ事をくりかえし話をする父、その時の表情が、私の昔の父とは違い、優しい笑顔で話をしてくれる。田舎の長男として生まれ、弟妹がたくさんいて、その中に嫁いできた母に優しくできなかったんやろう、優しい言葉もかけられなかったんだらうと思う。今の父をみていたら、母の事が大好きだったんだと感じます。母も天国から父の言葉を聞いて、うれしく思っているのだらうなあと感じます。そうゆう父母の子供と生まれてきた事に幸せを感じます。父は今、私に甘えてくれています。私にできる事は、父に顔を見せに行く事、母の話を聞くことです。今の私の幸せな瞬間です。「おとうさんありがとう。」

## NO. 19 感動賞

私は、社会人として働いていましたが精神疾患に陥り闘病生活を送っていました。

リハビリテーションのために出かけた際に私は、震災を経験しました。我先に逃げる人を見て生きる事に嫌気を覚えうずくまっていました。そんな中、私に声を掛け、助けようと寄り添ってきた高齢の老夫婦がいました。私に構わず逃げるように言いましたが離れてくれなくて、仕方なく一緒に避難しました。

しかし、この助けられた出来事がきっかけに回復傾向へと向かう事ができました。私の中で大きな出来事となり、私は様々な人と相談を繰り返して専門学校で介護福祉士になるために基礎知識を学び勉学に励んでいます。

生かしてくれた喜びを恩返しに変えて戻せるように知識が深められた瞬間や、朝日を見て一日を始められる瞬間、何よりも早く卒業して現場にて高齢の利用者さんと触れ合いが持てる日を待ち望んでいる心に幸せを感じています。

## NO. 24 感動賞

お父さん、お母さんへ

お元気ですか。私は元気だよ。心配しないでね！日本に来てから3年5ヶ月になりました。一度も国へ帰りませんでした。いつも私は親を思い出しています。

3年前から父の病気、事故についても学習に影響するため不安と恐怖を隠しました。父のことを知った時私は本当に悲しかった。すぐに家に帰りたかった。私は子供のように涙が出続けました。何も考えられず、何かをする気力もありませんでした。その後、母から父の手術が終わったことを聞きました。

「心配する必要はなく大丈夫ですよ。」と言われました。その時本当に喜び、幸せでした。

誰かが私の幸せは何ですかと聞けば、私は健康で幸せな両親をみていることと答えます。

将来のために毎日私は頑張っています。私はみんなの笑顔を見られるように帰国を楽しみにしています。

## NO. 49 感動賞

今まで、1年間日本で過ごしました。日本の文化や生活や環境がよく分かりませんので日本での生活が大変だと感じました。また、仕事をしながら勉強していますので、困っていることがあります。でも、関東福祉専門学校に入って、友達ができ、楽しくなりました。また、先生たちは優しいので、いつも色々なことを教えてくれて、安心しました。

仕事をしながら勉強していますのに、留学生として、難しいと思っていましたが、自分と家族のため、いくら難しくても頑張って勉強するようにします。また、国とカンボジアの子供たちのため、日本の学校に入ることにしました。勉強するのは本当に難しいですが、先生たちと友達は優しいので、温かい気持ちで教えてくれて、ほっとしました。

日本に住んでいる際に、日本での意識や文化のいいところをキャッチして、国へ持ってかえって、家族や友達やカンボジアの子供たちに教えます。国が豊かになってほしいです。

No. 250 感動賞

妻へ

あなたとは喧嘩ばかりしていますね。

意地になり言い合いを始めたかと思えば、直ぐに仲直り。傍から見れば可笑しな夫婦だと思われるでしょうね。

又、あなたは日によって私への態度が違い、機嫌が悪い日もしばしば。あなたは正直で、隠し事が苦手な性格だから仕方ないのかもしれないですね。

そんなある日、私がリンパ腫の疑いと診断された時もあなたはいつも通りでした。変わらないあなたを見て安心した反面、私自身は複雑な心境でした。

あなたは私の診断が誤診と知った翌日、珍しく酷い風邪を引きましたね。

母親曰く「とても心配していた」と。

体調を崩すほど心配していたのにいつもと変わらないあなたを演じていた事に私は驚かされました。この時はいつものあなたと違って、感情を隠していたのですね。

私は、時に垣間見えるあなたの優しさも好きですが、いつも通りのあなたを見ている方が安心します。

私は、これからもあなたと変わらず喧嘩していくと思います。私には一切隠さず本音で接するあなたを愛しているからです。

## No. 32 感動賞

私は日本へ来て2年になりました。日本へ来て日本語学校で勉強して卒業したら関東福祉専門学校に入りました。私は子供の時から世話をすることが大好きで介護福祉士になるのが夢でした。ネパールでは介護の学校はないので日本に来ました。今は介護の勉強ができるので私はとても幸せになりました。

これから介護福祉士として卒業したら日本で就職して多くの知識を祖国でも生かしていきたいです。これからどこへ行っても利用者さんのために全力で尽くしたいと思います。これから元気な利用者さんたちをつくるためにがんばりたいと思います。

利用者さんから「ありがとうと言われ幸せマイセルフ沢山の恋をユアセルフ。」利用者さんの笑顔を見ても私が幸せになります。

私の夢のためにこれからもがんばっていきたいと思います。今はとても感謝しています。

「笑顔」私はこの言葉が大好きです。

人は幸せな瞬間、必ず笑顔になっているからです。心からあふれ出る笑顔には1ミリの曇りもなく、そんな笑顔は見ているだけでこちらまで笑顔（幸せ）になれるのです。

私は毎日たくさんの幸せな瞬間が訪れている事になります。

朝、主人を笑わせる事から始まり、学校ではバカな事をして笑い合い、息子たちに会った時は、その優しさで笑顔になり、近所の子供達のかawaiiさに笑顔になり、私の家のベランダに入り込んでる猫の表情に笑わされ、こんな平凡な毎日の中に、たくさんの幸せな瞬間が詰まっているのです。

今、この世知辛い世の中で、辛く苦しい思いをしている人がたくさんいます。どうしたら力になれるのか時々考えます。

考えても答えは出ず、せめてこの「笑顔」を分けてあげられたらと思う事があります。苦しんでいる人が近くにいたら勇気を出して笑わせてみませんか。きっと幸せな瞬間が訪れるはずですよ。



楽しい時、嬉しい時、美味しいものを食べている時、幸せを感じる瞬間は沢山ある。その時は笑顔のことが多い。私は幸せ体質なのかちょっとしたことで幸せを感じられる。でもそれは考え方を変えてからである。

以前、人間関係に悩んだ時、何をしても楽しいと感じられず、どうして分かってくれないのだろうどうして伝わらないのだろうと心がモヤモヤしていた。相手を変えるのは難しいと気づき自分を変えてみようとして二つのことを実行することに決めた。

一つ目は笑顔でいること、二つ目は感謝の気持ちを持つこと。この二つを実行するようになってから幸せを感じる事が多くなった。感謝の気持ちを持つようになると嬉しいありがとうと自然に思える。そしてふと、あー幸せだなと思う瞬間が訪れる。笑顔でいると周りも笑顔になりあたたかい気持ちになる。

家族、友達、学校の仲間、先生、皆に沢山の幸せをもらっている。皆ありがとう。

今は、まだ会えないけど「ありがとう」と伝えたい。あれは三年前のお正月、一通の年賀状が家に届けられた。

そこには、昔親しくしていた同級生の名前が書かれていて、正直何年も会っていない上に連絡先も知らないその人に驚き、返事を返すべきか悩んだ。私は当時、前向きではなく自分という存在を隠したくて誰とも接点を持ちたくなかった。ただ文面に目を通すとこれまでの出来事や心境が掛かれています。立場は違うけど悩みながら同じ時間、月日を過ごしていたんだと気づいた瞬間今の自分自身の思いも届けなくなりました。「一度は立ち止まったけど歩みだしたよ。」で、それからは年賀状を毎年出すようになり、メッセージもおくった。向こうからおくられる内容も結婚したり子供が生まれたり幸せを実感できるものも多くなりあの時、書くことをためらわず良かったと今は思う。それに手紙を出すことは特別だと感じる。それは相手を思って時間をかけて、つくりあげるものだから。

## おばあちゃん

私のおばあちゃんは、私が生まれてすぐに脳梗塞になり、うまく話すこと、理解すること、歩くことができなくなってしまいました。なので、私が話しかけてもただボーっとしていることが続いていました。

私が高校生になり、制服を着てはじめておばあちゃんに会いに行ったとき、私はおばあちゃんに「似合ってる？」と聞いてみましたが、たぶん返事が返ってくることはないだろうと少し諦めていました。でもおばあちゃんはよろめきながらも細い手で私の手を握り、「入学おめでとう」と言ってくれたのです。

その瞬間、とても幸せな気持ちであふれました。

私の声は、ちゃんとおばあちゃんに届いていました。この瞬間を私はずっと忘れません。

私の幸せな瞬間は、弟の成長が実感できる時です。私の弟は、ダウン症という障害を抱えており成長の発達が遅れ自分の言葉で意思表示ができません。なのでみんなができて当たり前のことを弟ができると、とても嬉しく思います。

まず、一人でトイレに行けるようになりました。今までは、オムツをはいていたので自分でトイレに行くという行動はありませんでした。しかし、少しずつではありますが自分で行きたい時に行くことができてきました。私はその弟の姿を見て、嬉しかったのと同時に成長を実感できました。

私の弟は、これからも色々な成長を見せてくれると思います。どのように成長していくのかとても楽しみです。みんなにとって小さな成長でも弟にとっては大きな成長です。その成長を実感できる瞬間こそ、私にとっての幸せな瞬間です。

私が幸せだと感じる瞬間は、それはどんなに私が悪い方向に変わっても見捨てずにここまで育ててくれた母親に幸せを感じています。

中学二年の時、私は反抗期をむかえました。いつも母親に反抗し、自分が周りの人たちと違うことをすればカッコいいと思っていました。そのため門限は守らず毎日夜遊びをして次の日は眠いからと学校をサボったり、学校などで問題を起こしたりしていました。母親が呼ばれて謝っても当時はなにも感じませんでした。しかし今は親に迷惑をかけないように日々努力をしています。時間が経つにつれ見える世界が変わってきたため後悔しかありませんでした。それでも私の母は過去のことなど気にせず未来のために今どう生きるのかということを教えてくれました。そんな母の優しさと器も大きさに私は幸せを感じています。社会人になったら今度は私が母親に幸せを感じさせられるような立派な人間になれるように何事も頑張りたいと思います。

## 幸せな瞬間

私を感じる幸せな瞬間は、誰かと一緒にいる時間です。私の家庭は両親共働きで、小さい頃は保育園や学童に通っていました。なぜ私は家に帰れないのだろう、親からの迎えが来てどんどん友達が帰り一人になる時間は、すごく寂しかったのを今でも覚えています。

けれどそんな私の想いを考えてくれる人がいました。祖母と伯母です。二人は私の為に第二の我が家を作ってくれました。両親の代わりに沢山色々な場所へ連れていってもらったり、時には叱られる事もありましたがその時間はとても心地良く幸せな時間でした。

私は人との繋がりが人を変えらると思ひます。私も小さい頃は下を向いて泣いてばかりでしたが今は大好きな美術を学び、同じ道を目指す仲間と日々楽しく過ごしています。家族と少しの時間でも話す事、友達と遊ぶ事、誰かと一緒に思い出を作るその時間は私にとって幸せな瞬間です。そしてそう思わせてくれた祖母と伯母のように、私も誰かに手を差し伸べる事が出来る優しい人間になりたいです。

私が幸せを感じる瞬間は母が涙を流す瞬間だ。

私は吹奏楽部に所属している。先日、西関東アーチングコンテストが行われた。西関東大会から全国大会に出場できるのはたったの二校。私達には出場できる希望も十分あったが私たちの出演後には全国常連校が出演を控えていた。当日、朝四時から練習をして会場へ向かった。本番後の写真撮影時には笑顔が多く見れたし私自身やりきった達成感しか無かった。結果は金賞。この瞬間私達は全国大会出場を目の前にした。だが、金賞は全部で三校。全国大会へ進んだ高校は私の学校以外の二校だった。点差はわずか四点。金賞に満足な半面ショックも大きかった。

家に帰り家族に結果を伝えた。私は今まで母の涙を見たことが無かったのだが母は私の前で初めて泣いた。母はまるで迷子の子供のようだった。この時悔し涙を流すはずだったのに私はうれし涙が止まらなかった。

私の幸せな瞬間は今です。今生きていることが幸せです。

私が小学校五年生のときに、東日本大震災が起こりました。あの津波に町がのみ込まれていく光景は忘れられません。今年は特に台風が頻繁に起こり、多くの被害者が出ています。私は運が良いことに大きな被害に合っていません。これは幸せなことだと思います。

そんな中、人に対して「死ね」や「死にたい」という言葉を平気で言っている人がいます。生きたくても生きられない人がいる。そう思うと、私は簡単にそのような言葉を発することはできません。

これからの人生苦しいと思うことがたくさんあると思います。ですが、「生きている」ということを「幸せな瞬間」と考えて生きていきたいです。大きな幸せは望みません。小さな幸せでも私は幸せです。精一杯、堂々とこれからを歩いていきます。



9月27日に私は、東日本大震災の被害にあった石巻市にボランティアとして行きました。被災地に着くと5年前の津波が学校や家、車、船を津波が全てのみこんでいく映像を思い出しました。

ボランティアの内容は仮設住宅に住んでいる人達に新聞を配るという内容でした。

新聞を配りに行くとそこには、本当に5年前の大震災にまきこまれた人達なのかと、思うほどの笑顔であいさつをする被災地の人達でした。ボランティアの担当の人に聞くと、「笑っているのは、あなた達ボランティアの人達が来るのを楽しみに待っていたからなんだよ。」と、私たちが新聞を配りに来るだけで笑顔になれると担当の人は言うのです。私は生まれて初めて人を笑顔にすることに感心を持ったことはわかりませんでした。

きっと私は困っている人達を笑顔にすることが、私にとっての幸せな瞬間なのだと思います。

## 幸せな瞬間

ぼくが幸せだと思うことは、毎日健康であることだ。人間は健康でなければ自分の楽しみも何も出来ない。自分にはいところがある。いところは前に白血病という命にかかわる大きな病気にかかっていた時期がある。白血病の治療法は抗がん剤だ。その薬は毒で毒を殺す恐ろしい薬だ。髪の毛が抜け落ち体もやせる。精神的にも辛く、病気になった人ではないとその辛さもわからない。何度も何度も死のうと思ったと言っている。今はその大病を乗り越えて健康に過ごしている。

自分は、今まで大病にかかったこともない、骨折をしたりなど大きなケガをしたこともない。それは幸せの原点につながると思う。幸せの元をたどるとすべてのことが健康につながっている。自分もこれからずっと健康につながっている。自分もこれからずっと健康であり続けたらいいと思う。そして幸せで充実した毎日を過ごしたい。

私が思う幸せな瞬間は、自分たちが演奏している姿をたくさんの人たちに見てもらうことです。私は、吹奏楽部に所属していて、今までに何度か自分達の演奏をたくさんの方々に見てもらう機会があります。そういった機械の時、見に来てもらったお客さんや自分の演奏会を楽しみにしてくれていた人達に涙を流して拍手して下さったりする時間はすごく幸せで、今までの努力一つ一つが本番に撃っていることを実感します。

日々、練習している時はきつくなったり、諦めそうになったり、自分の力の無さを自覚したり、いい事ばかりではありません。しかし、自分達が演奏しているのに対して笑顔になったり、感動したり、楽しそうにしてくれる人がいると音楽を今までやってきたことを誇りに思い、楽器の楽しさを改めて実感します。そのため私は、自分達の演奏をたくさんの人が見て、笑顔になってもらうことが一番の幸せです。