第１位 「優しさ」

　　　　　　　　　　　ニェン　ミン　ハン　さん　（ミャンマー）

地球上には何十億もの人々が生きていて、それぞれにさまざまな感情があります。たとえば、愛の感情、怒りの感情、嫉妬の感情など。でも、その中で一番大切な感情は「優しさ」だと思います。では、「優しさ」とは何でしょうか。科学的には多くの説明があります。たとえば、親切な行動をすると体内でセロトニンという物質が増えて満足した感情を得られます。その結果、脳の疲れやストレスなどが軽減されると証明されています。しかし、すべての人がこれらを完全に理解できるわけではありません。「優しさ」は「愛」のように実際に感じないとわからないものです。私達は言葉や笑顔などで「優しさ」を伝えます。親切な行動をすると、他の人も幸せになり、自分も幸せになれます。

私は昔、自分と自分の最愛の人のこと以外は考えられませんでした。でも、私の母は違いました。母の優しさと親切な行動を見て、私も母みたいに優しい人間になりたいと思いました。母は優しい心の持ち主です。いつも他人のことを心配して、助けを求めている人に手を差し伸べます。ある日、母のもとに女の友達が来て、「お金を貸してほしい」と言いました。母は頑張って貯金しておいたお金を彼女に貸してあげました。それを見た私が「なんでそこまでするんだよ！なんでいつも断らないんだよ！」と言っちゃいました。すると母が私を見て笑顔でこう言ってくれました。「助けを求めている人を助けると、心の中から幸せになるんだよ！人間は行動でその人のことを判断するから、常に人に対して優しい心を持つと他の人もあなたを尊敬し自信を持って人と友好的な関係を作れるよ。」と。

母のその言葉を聞いた時から、できるだけ親切な行動をすることにしています。最近、私の友人が恋人にふられました。それで彼がとても落ち込んでいました。そのとき彼が私に助けを求めてきました。彼の話を聞いた後、彼が私に「そばにいてくれてありがとう」と言ってくれました。その「ありがとう」はいつもと違うように感じました。助けを求めている人の支えになれてよかったと思いました。母のような優しい人間になれるかどうかまだわかりませんが、誰かを助けたあとの母の笑顔を思い出して毎日頑張っています。

大きくなくても小さなことから始めて、優しさの輪をひろげていきましょう。

ご清聴いただきありがとうございました。