

## 自分自身を大切に

富山国際大学附属高等学校 1年 渡辺 みゆ

私は世界の幸せのために私たちができることはたくさんあるけど、1番誰でも簡単に始めやすいことは、自分自身を大切にすることだと思います。自分自身を大切にすることで心に大きな余裕ができ、それによって他人に親切に接することができると思います。日々の小さなセルフケアが、挨拶、感謝の言葉、小さな助けなど、周囲の人との温かい関わりが、巡り巡って社会全体の幸福感につながることで世界の子供の幸せというテーマに一つ近づけることができると思います。自分自身を大切にすることで思いやりで共感を持つことができ、自然と環境にやさしい選択もできるようになり、そこから学んだ知識や発見を世界中に発信し、小さな規模からスタートしたことが、周囲に伝染していき、世界中が豊かになり幸せにつながってゆくのだと考えます。私もまずは自分自身を大切にし、自分は他人に何をされたら嬉しいのか、逆に何をされたら嫌なのかを自分なりに探し、見つけ、発見を常に追求し、日々の生活に取り入れていきたいです。自分自身を大切にできるようになったら、地域のボランティア活動に参加してみることも大切だと思います。地域の清掃、子どもや高齢者の支援などで、身近なコミュニティに貢献することができるからです。その小さな活動から、ごみを減らす、再利用する、省エネを意識するなどの習慣が地球環境に貢献でき、私たち人間の幸せだけでなく、地球の幸せにもつながります。心に余裕がない人は、自分自身を大切にできないので、他人にも強く当たり、親切に接することができず、親切な人や自分を大切にできる人を妬み、嫌います。そのような人たちが集まれば集まるほど、世界の幸せは遠のいてしまいます。なので、自分自身を大切にできる人が増えれば、自然と行動に親切さや誠実さが生まれると思います。そうすることで、SNSでの誹謗中傷などの人を傷つけたり、自殺をさせてしまい命を奪うなんてことにはつながらないと思います。差別や偏見を少しずつなくし、多様性の社会を尊重し、他人の価値観や生き方を自分の基準で押し測らず、他人を尊重する姿勢が、共存の基盤をつくると思います。異文化理解や社会問題について学び、それを他人に伝えることも大切であり、たくさんの知識を増やそうとする努力や姿勢が世界を変えていくことにつながると思います。