



親愛なるあなたに

2011年は、日本にとってあまりにも大きな試練がありました。それぞれの立場で、家族や仕事、人生、将来への不安、さまざまな思いが湧いたことでしょう。

しかし、どんな時もどんな場所でも、生きている私たちには使命があります。命に感謝して幸せに気づき、精一杯生きる。

これからも、いろんな試練や困難が待ち受けているかもしれませんが、人は強くて賢くて優しくてあたたかで、しなやかな生き物です。

どんな時も、幸せに気づくことができる、素晴らしい能力を持っています。そんな思いを伝えたくて、共有したくて、開催した

ブログイベント「朝はかならずやってくる」(幸せ大賞2011)に、多くの作品が集まりました。

ありがとうございます。

幸せに気づき、育て、この思いを繋げたいと思い、ここに作品をまとめさせていただきました。ききました。

ぜひご覧くださいね。

(できる限り原文に添っていますが、編集をさせていただいた箇所もございます。あらかじめご了承ください)

感謝をこめて

2012年 幸せ元年

白井由妃

幸せ大賞

◆もうすぐ天使が降りてきます

不登校で、心療内科に通院し、定時制高校も退学し、アルバイトも続かない。

ずっと悩みの種だった娘です。

「生理がこない」と相談を受けたのが数ヶ月前でした。

「また不順なんですよ」と、気にしていませんでした。

ところが、病院に行ったら妊娠7ヶ月春に別れた彼の子供です。

娘はシングルマザーになることに……。

また悩みの種ができました。

里子に出すか施設に預けるのか、どうやって育てようか。



悩みはつきないけれど、誰にも相談もできません。

でもある時に気づきました。

産まれてくる子供には、罪はないんだと。

「天使が降りてくる！」と思えば、悩みではなくなると思いました。

経済的には大変です。私にすべてがかかっています。

これからもがんばらなくてはいけません。

でもきつとがんばれる。

「可愛い可愛い、天使のためだもの……」

がんばれる気がします。

予定日は1月3日です。

もうすぐ天使が降りてきます。

ヨモギ蒸しとリフレであなたの子宮力UP花音くかのん



白井由妃賞

◆朝はかならずやってくる

朝がやってくる幸せを実感したのは、あの日が終わり、朝を迎えた時でした。
二〇一一年三月一日、私は決して忘れません。

車中で眠れない夜を過ごし、朝になって、部屋中に散乱する食器と本を片付け、最初にしたことは、

「いつもの朝と同じようにコーヒーを飲むこと」でした。

常備しているガスコンロと水と、コーヒー豆。

そこには、変わらない風景がありました。

白井亜美賞

◆傍にいてくれる

幸せの瞬間。

朝、目覚めたときに、この子達の舌のざらつき。
この子達の鳴き声。

自分にもいつか朝がこないときがやってくる。

……どんな時でも、今生きていることに感謝したい。
生きていこうと決意できる。

そんな自分を感じられたことが、なよりの幸せです。

ただうみさち☆明日への1歩、踏み出す女性のナビゲーター

枕元で、まだ寝ている子。
小さな温もりが傍にいてくれることが、私の幸せの瞬間です。

仕事柄、猫ちゃん二匹にワンちゃん十一匹との暮らしのなかで

どんなに、癒され、励まされ、救われたかわかりません。

私が面倒を見ているのではなく、お互いが必要な温かな存在なのです。いつもと変わらない賑やかな朝。傍にいてくれるだけで、……私、幸せです。

板橋区のペットサロン『ぼち』オーナー 貴島千鶴



特別賞

◆ エール

がんばっている人にエールを送ろう。
がんばれていない人にエールを送ろう。
悩んでいる人にエールを送ろう。
辛い想いをしている人にエールを送ろう。
心が泣いている人にエールを送ろう。
退屈な人にエールを送ろう。
忙しい人にエールを送ろう。
疲れた人にエールを送ろう。
元気がない人にエールを送ろう。



幸せな人にエールを送ろう。

誰かに出逢い、その人間を好きだと思った時、
目に見える物、感じる心は、広がりや深みが宿ってくる。

今宵は有明月。

夜明けの空にあくびと共に目覚める月。

大気の揺らぎに流されて陽炎のような月。

薄い唇で優しく微笑む月。

そんな朧気な夜だから、心を込めて、エールを贈ろう。

「大好き」と…。

かとうたこ

入賞

◆両腕の温もり

悩み、迷い、途方にくれて、何も言わずに家に帰ったのに、玄関で、無言で抱きしめてくれた両親。

今秋のあの日……。

両腕のこの上ない温かさが、何も言わなくても全部わかってくれたんだね。

あの時はいっぱい泣いちゃったけれど、

抱きしめてもらえる私は、とても幸せだって思っています。

悩みが濃く、迷いが深くなったのは、自分自身に目を向けすぎだったのかもしれない
ん。

でも、きつと容易に思い出せるくらい悩んで迷ったことは、捉えようによっては私の中身を濃くする作業だったはず。必要なことだったんだよね。

だから、欲張りかもしれないけれど、これからも「応援団長」として、見守ってもらえないかしら…。

お父さん、お母さん、健康で元気にいてくれること、いつも、いつも感謝しています。どうもありがとう。

chico

◆鬱病とともに

夫が36歳の時に、鬱病になりました。

やっと授かった息子が、二歳の時です。

当時は、今のようはこの病気の情報も乏しく、理解されている方も少なかったように覚えていきます。

初めは、四年周期で鬱病にかかっていた夫でした。

その時、真剣に向き合っていれば、

こんなに長引く事もなかったのではないかと反省しています。

「死にたい」

と遺書を書いている事もありました。

目が離せないことが続きました。

そして私と母は、一度だけ涙が枯れるほど泣き、二度と泣かないと決めました。

母は、六年前に病気で他界してしまいました。

息子が二十八歳に成長して、私を支えてくれます。

私たちの夫婦の道のりに、鬱病は重くのしかかりましたが、絆は強くなりました。

鬱病にかからなかったら、相手を思いやる心も小さなものだったかもしれませぬ。

いつか、「もう大丈夫だよ」

そう、言ってくれる言葉を待ちながら、新しい朝を迎えています。

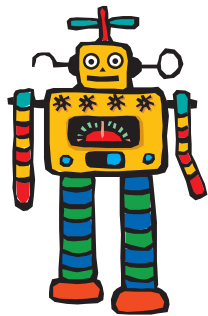
嬉し涙を流すまで、私がんばります。

kunikuni15



◆おとうさん

4歳の幼稚園に通う息子に言われた言葉です。
いつもは、「パパ」と呼ぶ息子です。
私が少し凹んでいる時に、
息子が、「おとうさん」と言ってくれました。
背中を押された気持ちでした。幸せな気持ちになり、
またやる気が湧いてきました。
地球に優しい生ごみの減らし方 白倉（しらくら）



イベントに参加してくださった皆様の作品

◆鼻唄

私の幸せのバロメーターは
家族のお風呂場から聞こえる鼻唄です。
エコーつきとなるので、大音響の日は最高です。
何を歌っているのか、さっぱりわからない時の方が多くても、
「鼻唄は気分がいいんだなあ」って、幸せを感じます。
ちょうどお皿を洗っていたりすると、驚くほど私の効率もアップしますよ。

コトバ屋@エッセイコン

◆祖母が他界しました

人は、生きてきた年数で人生を計ろうとしがちです。何歳で他界したから大往生ではないのです。

祖母が亡くなって気づきました。人生は、長さではない。

その実感を、教えてくれた祖母には感謝いたしています。

命は命です。命の重さは誰もが一緒であり、大きなものです。年齢92歳で亡くなった祖母。

前日の晩に咳が始めて、入院した翌日の朝に他界しました。

亡くなる前まで92歳とは思えない食欲と体力でしたが、記憶はまだらでした。

その原因が、脳内出血を起こし倒れたこと。もちろん高齢での特有なものはあったかもしれませんが。

それからは、いつもニコニコ。周りを和ませるような行動で朗らかにしてくれていたように思えます。

私は、たまにしか実家に帰ることはなかったのですが、必ず記憶を戻してくれました。そして、オムツを持って……、保育園への送り迎えも、思い出してくれました。

幼少の頃、両親は共働きで、祖母が日中面倒を見てくれました。

朝起きたら両親がおらず、寝るときも両親がいない状況で、親代わりを随分としてもいました。

私は病気がちで、随分心配もかけました。

祖母は、晩年介護が必要になったことで、周囲に触れ合いの大切さを教えてくれたような気がします。

死ぬことは、単に形を変えること。亡くなった悲しみはありませんでした。

ただ、そこには、感謝と思いい出に對



する懐かしさへの感動が残りました。

おばあちゃん、ありがとう！

今生からのご卒業おめでとうございました。

ご縁があれば、またお会いしましょう。

こくちゃん

◆明けない夜明けはない

私は、学生時代からお付き合いしている彼と結婚し、仲良く暮らしています。

しかし、結婚する頃、私の闘病生活が始まりました。

「わざわざ病気のお嫁さんをもらわなくても」という夫の両親の声に耳を貸さず、

私を絶対幸せにするんだ！ と、結婚を決めてくれました。

病気でそれどころではありませんでしたので、挙式はあげられませんでした。

「元気だった明さんに必ず戻れる日がくるから…」と、私の回復を信じて見守ってくれ

ました。

当時は大量の薬を服用し、副作用がひどく、私が嘔吐で部屋中を汚しても、夫は嫌がらず片付けてくれました。お風呂に入る気力がないときも、私の髪をゴシゴシ洗ってくれました。

夫婦といえども他人ですが、「幸せにする責任がある」と言っ、私を支えてくれました。

「なぜ私ばかり、こんな辛い思いをしなければならないの？」

悶々としていました。

職も貯金も友人もすべてなくして、私が一体何をしたの？ と問う毎日でした。

今は当たり前のことなんて何一つ無い、そう思って生活しています。

健康や家族に、感謝する毎日です。

余談ですが、震災の日は普段いるはずのない夫と買い物中でした。



スーパーの陳列棚から落ちてくるたぐさんの瓶に唾然とする私の手をひいて、夫が私を外に避難させました。

こんなにも愛されているのだと照れくさかったのと、頼もしい夫と結婚できて幸せだと思いました。

映画マトリックスで、救世主ネオを演じたキアヌ・リーブスみたいでしたよ。

吉田明@癒しのフリーライター

◆幸せの瞬間

私にとっての幸せの瞬間とは、

自分は一人ではないと思わせてくれる相手がみつかった時です。

今の代表との出会いがまさに、幸せの瞬間でした。

自分の方が忙しく、疲れているのに

私にありがとう、がんばりすぎるな！

ねぎらってくれる素敵な人です。

人と人との出会いの瞬間が、私にとって幸せの瞬間です。

関根理紗

◆お鍋の幸せ

冬になると主婦はお料理が楽になるというか、嬉しくなりませんか？

いろいろな味、野菜や具材、冷蔵庫の残り物でもどんなものをいれてもOK。

手間もシンプルだし、あつたかくて美味しく、心から食事時間が楽しめる鍋料理ができるからです

私は自慢ではありませんが、料理が苦手です。

そんな私でも、鍋料理は冬にはなにかとよく作るメニューでした。

しかし、何年前前から鬱状態に陥り、家事がスムーズにできなくなっていました。

家族が助けてくれて何とか仕事には出ていたけど、家事はちゃんとはできなくなり、申し訳なくて、よく泣いていました。

娘が「お母さんは何もできなくてもいいんだよ、そこ
にいてくれるだけで嬉しいんやから」

いつも励ましてくれていました。

遠く離れて暮らす母も気にかけてくれて、電話のたび
にいろいろな話をしてくれました。

人を気にしすぎる思考癖の自分をずっと見つめ直し、
少しずつ少しずつ変えるように努力はしてきました。

そして、今年の冬は楽しく鍋料理作って嬉しい気持ち
の私です。

よくある家族団らんの冬の定番鍋料理を囲んでの、情景かもしれませぬ。

けれど我が家にとっては特別に「お鍋の幸せ」を深く、感じるひととき。

フタを開けるとひろがる湯気に、楽しむ心の夜明けを感じていました。

湯気の向こうに嬉しそうな家族の顔が、涙でにじんで見えました。

お鍋はそのとき、そのときいろんな幸せを感じさせてくれるもの。



お鍋の幸せ、あなたにもきつとありますよね。

冬は心も体もホカホカあたたまるお鍋料理の醍醐味を、タップリタップリ楽しみたい
です。

楽しむ心@さんいんめぐみ

◆時間からの解放感

夫が南国出身のためか、子どもたちも含め家族はあまり時間を気にしません。

だから会社、学校に遅れないように行かせるために私が寝坊しては終わりだ！

毎日気を張っています。

だから各自自分で起きてくれたら私はごきげんでいられます。

また次の日予定がなく、時間を気にしなくていいという時は、解放感で幸せな気持
ちでいっぱいです。

もえ



◆おはようございます！

震災の後から「おはようキャンペーン」をしています。
できるだけたくさんの人に「おはよう」を言うという、自己満足のやや根暗なものです。
そして、毎日のように顔を合わせるおじさんとおばさんと、すごく仲良くなったんです。

いつも気さくに「今日は寒いね」とか「今日は早いね」とか、にこにこして話しかけてくれます。

「おはようございます！」って二人に挨拶することが、楽しみでしたがありません。
あいさつだけで私を幸せな気持ちにしてくれる。

二人はすごいです。

「あなたがたが目標です」なんて、恥ずかしくて言えないけど、
ほんとうにお手本にしています。

あいさつからはじまる幸せの連鎖を、日々感じています。

スミ（上野の成年後見司法書士）

◆私の天使

息子が2歳ごろのことでした。

近道しようとして迷った私に「僕と一緒にだからだいじょーぶ」とびきりの笑顔をくれました。

オムツもとれてない子に、励まされました。

数年後、またまた道を間違えた私に、

「大丈夫！ 方向さえあっていたらいつかは知っている道に出るから！」
焦った気持ちが解けていきました。

産まれた時、早産でお医者さんに

「この子は二十四時間生きられないかもしれません」って、言われたんです。
息子の優しい心に触れるたびに、幸せを感じています。

ほわいと

◆さまでまなことがあった8年

平成16年秋、胸腹部動脈瘤手術を決断した母は、翌年の6月22日に他界するまで一度も目を開けず、会話することもありませんでした。

母の誕生日は6月21日。耳もとで、「70まで生きないでどうする、がんばれ」と言ったら、その日だけ、体温と血圧が正常に戻った、がんばりに涙しました。

同年、12月17日午後11時45分、父がお世話になっている施設から電話がありました。

「痰が詰まって亡くなりました、連れて帰ってください」

深夜のことです、享年73才。

なぜ？ 朝までダメなんだ！

今でも忘れない、日本の福祉ってこんなもんかと思った。

母が亡くなった日に、父がお世話になっている施設に行ったら、

「母さんに何かあったか？ さつき枕元に来た」

四十九日には、「母さんが来たぞ。退院して一緒に行こうと言われた」と。

夫婦の絆に涙が止まりませんでした。

そして7年。知り合いの居酒屋の倒産に遭い、すべての財を一度は無くし、途方にくれているとき、

3月11日の震災。

山形も大きく揺れ、停電、断水が続きました。

6階のマンションから山形の夜をローソクだけで見たときは、

これからどうしよう……。

しかし、何もなかったかのように蔵王の峰々からのぼる朝日に、「なんとかなるさ」と思いました。

仕事がなくなり、生活保護申請まで考えましたが、「自分の夢」は、ゼロからがんばることだと思い、

今、笑顔で未来を見つめています。

宮城、福島、両親がもつと生きたかった、「今」を私は生きます。

カトキン

◆毎朝実感するしあわせ

一五年前の十二月、結婚式を挙げました。
式が終わってから一週間後の深夜、彼はバイクで
帰宅途中に事故に遭い……。

いつまで待っても帰ってこない彼を玄関でじっと
待っていたあの日を、私は一生忘れないと思います。

死んでしまってもおかしくないほどの事故でしたが、奇跡的に足の複雑骨折だけです
み（四ヶ月ほど入院して、その後完治するのに何年もかかりましたが）、今ではなんの
問題もなく普通に歩いています。

仕事柄、深夜の帰宅があたりまえのこの一五年間。

私が疲れて先に寝てしまう日も多々ありますが、朝目覚めたときに横に彼が寝ている
こと、その寝顔をみると、ほっとしてとても幸せな気持ちになります。

二十代、孤独の闇をさまよっていた私を見つけて、結婚してくれた彼。

あんなにひどい事故に遭っても生きていてくれた彼。

彼が横にいてくれることに、毎朝、感謝と共に幸せを実感しています。

天使と一緒に☆メンタルケアセラピストるるる

◆幸せの瞬間

我が家は夫婦2人生活の転勤族で社宅住まい。

そんな2人の楽しみは各転勤先でのスーパー銭湯や温泉巡りです。

高級な温泉もモチロンいいですが、安くて楽しめる温泉やスーパー銭湯のトリコに。
新しい土地で不安でいっぱいの時でも、ゆっくりくつろげて癒されているこの環境に、
自然と「私って幸せだな」と、感謝の気持ちでいっぱいになります。

気づくと転勤先の住まいの近くには安くて楽しめる温泉やスーパー銭湯があり、単な
る偶然かもしれませんが、思いが行きたい場所に近づけてくれるのかな？ と思ったり
もします。



話はずれませんが、震災で数日間ではありませんが、ライフラインすべて絶たれた中で暮らしてみても普通に当たり前に生活ができることが、どんなに幸せでありがたいことか気づかされました。

今まで以上に幸せを感じ、感謝しながら暮らしています。

かつしい

◆普通って、シアワセ

あれは、勤務先の会社が倒産した年のこと。

経理担当の社長の奥さんは行方不明で、未払い賃金は3ヶ月分。

正社員ではなかったもので、雇用保険ももらえなかった。

貯金はゼロ。財布の中には小銭しかなかった。

父がガンの手術を2回受けた年で、実家からの援助は見込めなかった。

結婚話が出ていた彼は、交通事故に遭った。

ある日、ドアに貼り紙が貼ってあって、アパートも出て行くハメになった。

「ワーキングホリデーでルームメイトが海外に行って、ベッドがあいている」という友人宅に、居候を決め込んだ。

翌日払いのバイトで食いつないだ。

やっと、自分名義でアパートを借りて、正社員として働けるようになった頃。

雨露しのげる家があって、自分の居場所があるって、いいなと思った。

食うに困らず、ちゃんと食事がとれること。

ちゃんと銀行にお金が振り込まれて、必要な支払いができること。

自分も、家族も、健康でいられて、何より命があること。

何も問題がなくて、平穩無事な生活ができるって、本当に、当たり前じゃないんだな……。

普通ってすごいことだし、本当に感謝！

平凡な毎日こそ、実は、奇跡的なシアワセなのだ。

しもまゆ@東日本大震災被災地支援

先日、岩手に住んでいる友達と震災後初めて電話で話す事ができました
たぶん無事だろうというだけで、本当に生きているかわからなかったの、
彼女の声が聞けた時、涙が出ました。
何年も会えていないけど、しょっちゅう連絡する訳ではないけど、



◆幸せの瞬間

私はご縁が重なって先月から小学校の先生を始めました。

算数の時間を渡り歩いてアシスタントをしています。授業がたびたび中断してしまういわゆる学級崩壊しているクラス。

さまざまな子どもたちがいます。

そんな中、学習障害を持つ男の子がなかなか合格できないでいる九九テストで一言。

「あき先生だとオレやる気出ちゃう！」

なんとも感動して涙がほろりしてしまった、幸せの瞬間でした。

この男の子にもきつと家庭の事情もあると思いますが、彼らとふれあう瞬間、瞬間をこれからも大事に紡いでいきたいと思っています。

子どもたちと一緒に手をつないで一輪車に乗っていた時にも



「あき先生と手をつなぐとわくわくする〜！」
そう笑顔言ってくれた女の子。
大人である私たちが子どもたちに与えているのではなく、私たちが子どもたちから与えられている、そんなことを感じるありがたい学びの日々です。

藤岡亜妃

◆生きていてくれるだけで

先日、岩手に住んでいる友達と震災後初めて電話で話す事ができました

たぶん無事だろうというだけで、本当に生きているかわからなかったの、

彼女の声が聞けた時、涙が出ました。

何年も会えていないけど、しょっちゅう連絡する訳ではないけど、

生きていてくれるだけでいいと思いました。
そして、自分も家族も友達も、元気で今日も生きている。
それだけで幸せだと思えるようになりました。

ママネイリストよーこ

◆ 休日の朝

最近、休日の朝、特に土曜日の朝起きると、起きている自分に幸せを感じます。
私は3年ほど前、非常に体調が悪かった時期がありました。
平日は仕事があるので、なんとか時間ぎりぎりに起きて、出勤していました。
しかし、休日は起きられませんでした。
11時半、12時に起きるのが普通でした。平日の疲れが出てしまうのです。
一時期は、起きてから、ブランチ、それから洗濯など身の周りの最低限のことをして
昼寝。
目覚めると夜。仕方なく夕食を取ってお風呂入って寝る、という状態でした。

そこまでひどい時期は1、2か月で終わりましたが、なかなか休日の朝起きれるようになりませんでした。
今、そこまで早くはないですが、午前中が潰れてしまうような寝方はしていません（笑）。
先週は、土曜の初回の映画を見に行きました。
9時半に家を出なければならいたため、8時半に起きました。



日曜日は10時からのヨガを受けに行きました。
このレッスンを受けるため、やはり8時半に起きました。
朝、映画を見に行けること、ヨガを受けに行けること、こうして外を歩けるようになったこと。

そんな何気ないことに、幸福を感じています。

将来自由人になることをめざす アナログせどり 照日

■ 子供たちの笑顔

私が幸せを感じるのには、子供たちの笑顔です。

息子が「俺たちこの家に来てから笑いが絶えないよね」と言います。

ホントに些細な事で大笑いになります。

震災で住んでいた家も帰る場所もなくした私たちですが、

生きていて良かったと思います。

この子たちを失わなくて良かったと思います。

釜石の魅力を全国へ☆ご当地ライター美鈴