

「ありがとうの国、日本」

松井田中学校3年

まゆづみ ももみ
黛 李海

私は日本が大好きです。日本には美しい四季があり、紛争がなく安全に暮らせるし、ご飯だけでなくスイーツも食べられる平和な国だと思っているからです。日本の医療や教育の分野は、世界でも上位にランクインしていることから、日本は恵まれた国だと言えるでしょう。ですが、日本に住む人の中でどれくらいの人が、自分は幸せだと感じているのでしょうか。国連の関連団体が発表した、「2024年版世界幸福度報告書」によると日本の幸福度ランキングは、前年よりも4ランク下がり143カ国・地域の中で51位で、G7諸国の中では最下位でした。日本は身体的健康は高い一方で、精神的幸福度は最下位に近いらしいのです。私はこの事実を知り、驚いたのと同時に悲しくなりました。日本は治安が良くて住みやすく、親切な国民性は世界に自慢できると思っていたので、実際にそこに住んでいる人々の幸福度がこれほど低いことにがく然としたのです。ではなぜ、先進国であるにもかかわらず日本の幸福度は低いのでしょうか。その理由として挙げられるのが、日本人の寛容度の低さです。世界幸福度は7つの指標から算出され、その中の一つ、寛容さで日本は92位という結果だったのです。寛容さとは、広い心を持ち他を受け入れることです。確かに日本では大勢の意見に偏りがちで、少数意見を出しづらい傾向があります。本当は、いろいろな意見が受け入れられる寛容さがあったほうが、国も発展し持続可能な強さを持てるはずです。加えて国の自由度も上がり、それによって国民の幸福度も上がると思うのです。

では、毎年世界の幸福度ランキングで1位に輝いているフィンランドは日本と何が違うのでしょうか。私は、日本とフィンランドにおける人々の感じ方の違いに目をつけました。フィンランドの人々は、小さなことにも幸せを感じることができます。例えば、そばにある自然の美しさに感謝したり日常生活で関わった人に感謝したりすることで、幸せを感じられるのです。さらに、フィンランドは自由度が非常に高く、いろいろな人がいていろいろな考え方があって良いという風潮があります。この寛容さが、人々がお互いに認め合い感謝し合って幸せに暮らせる理由ではないでしょうか。

美しい自然に恵まれ、衣食住に不自由なく暮らせる日本。そんな日本に住む私達はもっと幸福度を上げられるはずです。私はその秘訣を「ありがとう」の言葉にあると考えました。フィンランドの人々のように、小さなことやあたり前のことにこそ感謝の気持ちを持ち、「ありがとう」と声に出して言う。待ち合わせで友達が待っていてくれた時、折りたたみ傘を貸してもらった時、プリントを渡してもらった時、うなずきながら話を聞いてもらった時、「ありがとう」の言葉を。自分と違う考えに出会い、新しい発見ができたことにも「ありがとう」を。夜眠る前に1日を無事に過ごせたことにも、さらに紛争のない毎日にも「ありがとう」を。意識するだけでたくさんの「ありがとう」を言うことができるのです。広い心で他を受け入れる寛容さをもつと、さらに「ありがとう」の使用頻度が高まるでしょう。「ありがとう」は魔法の言葉。言われた側だけでなく、言った側こそが幸せになれるのです。「ありがとう」を言った時、どんな気持ちだったかを思い出してみてください。誰もが、ほんの一瞬だけけど柔らかなやさしい気持ちになった記憶が蘇ってきたと思います。実際、「ありがとう」の言葉を口に出すと、幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンの分泌が活発になり、ポジティブ感情が高まる、幸福感が高まる、自律神経のバランスが整う、免疫力がアップするなど、心にも体にもたくさんの良いことが起こると、科学的にも証明されています。痛みの軽減や血圧を下げる効果もあるなんて、本当に魔法の言葉です。「ありがとう」を言うことにお金はかかりません。「ありがとう」を何度使ってもなくなることはありません。中学生でも、大人でも子どもでも誰でも使うことができます。コツは、感謝と寛容さをもつことだけです。言った側も言われた側も幸せになれる「ありがとう」の言葉を広めれば、日本の幸福度が上がるのではないのでしょうか。まずは身近な家族や友達に「ありがとう」を伝えることから始めませんか？そして「ありがとうの学校・松井田中学校」「ありがとうの街・安中市」「ありがとうの県・群馬県」と広げていくのです。そして『「ありがとうの国・日本、幸せの国・日本」』となることを願っています。