幸せとは何か

白井市立南山中学校　三年　柴　紗乃香

あなたは、今、幸せですか？

そう聞かれて「はい」と答えられる子どもはどれくらいいるのだろう。なぜそんなことを考えたのか。それはユニセフが２０２５年に発表した「子ども幸福度ランキング」を目にしたからだ。そのレポートによると、日本の子どもたちの精神的幸福度が、３６か国中３２位だった。身体的健康は１位、学力や社会性を示すスキルも１２位ととても良い順位なのに、精神的な満足度はとても低かったのだ。この結果に私はとても驚いた。なぜなら私は目にする日本の子ども達は、毎日笑顔で過ごし、とても幸せそうに見えるからだ。日本は安全で、生活環境も良く、恵まれた国と言われている。それなのに、なぜ私たちは幸せを感じにくいのだろうか。

私はその理由を考えながら、自分自身のことを振り返った。私が幸せを感じられない時、それは多くの場合「人と比べて自分が劣っていると感じたとき」だということに気が付いた。勉強やスポーツ、音楽など様々な分野で自分より優れた人を目にする。そして自分に自信がなくなって落ち込んでしまう。きっと誰にとっても、人と比べてしまうことは、幸福感に大きな影響があると思う。

私には、幸せについて考えるもう一つの理由がある。五年前、私は、私たち家族の生活を大きく変える出来事を経験した。それまで当たり前だと思っていた日常が崩れ、常に大きな不安を抱えて生活している。失ってしまった存在の大きさを思い、苦しい気持ちになる。けれど、学校では友達と笑い合い、行事を楽しみ、毎日を元気に過ごしている。クラスの仲間に恵まれ、級長としてやりがいをもって活動し、充実した日々を送っている。

平和な日常を失って、重い現実を抱えながらも、私には幸せだと思える瞬間が

たくさんある。友達と笑い合ったこと、ありがとうと言われたこと、家族に褒められたこと。どれも特別な出来事ではないかもしれない。けれど、その一つ一つは確かに私を温かい気持ちにし、前を向く力を与えてくれている。

私が前を向けるようになったのは、姉の存在も大きい。五年前、姉は高校受験の時期だったため、進路について本当に色々と悩んだと思う。でも国や民間の奨学金を利用して高校に通い、真面目に勉強に取り組み、大学に進学した。大学でも国の高等教育就学支援制度というものを利用しながら、学び続けている。頑張っている姉の姿から、私はたくさんのことを教えられている。

姉のおかげで、努力によって道が拓けるということを信じられるようになった。また、日本には学業を支援してくれる制度がしっかりあることを実感した。支援があることで、私は未来に希望が持てるようになった。だからこそ余計に、日本という恵まれた国で、子どもたちの幸福度が低いという結果がとても残念だと思うのだ。

私も、自分の人生を「幸せだ」と言い切ることはできない。今でも失ったものの大きさを感じて辛い気持ちになったり、苦しくなることがある。それでも、私は自分を不幸だとは思わない。なぜなら、私にはたくさん愛された記憶があって、支えてくれる家族がいて、共に笑い合える友達がいるからが。何気ない会話や一緒に過ごす時間に、私は何度も励まされてきた。今日も楽しかった、と一日を終えることができる。それこそが「私の幸せ」なのだ。

幸せの形は人それぞれ違う。私はこれからも、自分が感じる幸せを大切にしながら生きていきたい。そして日本の子どもたちにも、身近にある幸せを大切に思えるようになって欲しいと願っている。他人と比べるのではなく、自分の幸せをたくさん見つけて欲しい。あなたの幸せは、あなただけのものなのだから。