

第 33 回 BC 州日本語弁論大会

2021年3月06日(土)

優秀作品集

BC 州日本語弁論大会実行委員会

この作品集は、参加者原稿を元に BC 州日本語弁論大会実行委員が  
編集したものである。

## 第 33 回 BC 州日本語弁論大会

日時: 2021年3月06日 土曜日 午前10時~17時

場所: ライブストリーミングのオンラインイベント (UBC 開催)

### 実行委員会:

Dr. Rebecca Chau (UBC/ブリティッシュコロンビア大学)  
Dr. Saori Hoshi (UBC/ブリティッシュコロンビア大学)  
Dr. Ihhwa Kim (UBC/ブリティッシュコロンビア大学)

### 司会者:

Naoki Akita and Jessica Zhang, UBC

### 審査員:

#### 高校部門

Ms. Tomoko Bailey	JALTA
Ms. Yuki Shiraishi	Kiyukai
Ms. Grace Ho	R.A. McMath Secondary School
Ms. Lisa Yasui	Richmond Secondary School

#### 大学・一般部門

Ms. Masumi Abe	UBC
Mr. Kazuhiko Kadono	Listel Hospitality Group
Ms. Yuri Naito	Douglas College
Mr. Kaori Namiki	Konwakai
Mr. Shin Yamaguchi	Mitsui & Co., Canada
Dr. Christina Yi	UBC

## 出場者:

### 「高校部門 初級」

- |   |                                |   |
|---|--------------------------------|---|
| 1 | Samantha Doucette<br>学生の美しい生活  | Thomas Haney Secondary School<br><i>The Beautiful Life of a Student</i> |
| 2 | Brian Han<br>将来が楽しみ            | Burnaby North Secondary School<br><i>Looking Forward to the Future</i>  |
| 3 | Lexi Lawson<br>アニメの声優          | R.A. McMath Secondary School<br><i>Anime's Voice Actors</i>             |
| 4 | Sophie Price<br>日系の心           | R.A. McMath Secondary School<br><i>The Heart of Nikkei</i>              |
| 5 | Tsz Yan (Janice) Yen<br>消えた好奇心 | Pinetree Secondary School<br><i>The Disappearance of Curiosity</i>      |

### 「高校部門 中級」

- |   |                          |   |
|---|--------------------------|---|
| 1 | Johnny Chen<br>内容の無いスピーチ | Mount Douglas Secondary School<br><i>A Speech with No Content</i> |
| 2 | Kristy Han<br>人生の選択      | Burnaby North Secondary School<br><i>Making Decisions</i>         |
| 3 | Hajung Lee<br>教室の思い出     | École Alpha Secondary School<br><i>Memories of the Classroom</i>  |

## 「高校部門 オープン」

- |   |                                     |   |
|---|-------------------------------------|---|
| 1 | Alan Cho<br>衛生観念の変革                 | Walnut Grove Secondary School<br><i>A Change in Hygiene Values</i>        |
| 2 | Kazune Eugene Fei<br>平和を求めて         | Burnaby North Secondary School<br><i>The Quest for Peace</i>              |
| 3 | Kylie Hibbert<br>私の好きな場所、グランビルアイランド | Gladstone Secondary School<br><i>My Favourite Place, Granville Island</i> |
| 4 | Hana Hoffman<br>スピードスケート            | Burnaby North Secondary School<br><i>Speed Skating</i>                    |
| 5 | Connor Large<br>素晴らしい習慣             | Semiahmoo Secondary School<br><i>Wonderful Custom</i>                     |
| 6 | Ayumi Morita<br>肉まん                 | Burnaby Secondary School<br><i>Meat Steam Bun</i>                         |
| 7 | Hikaru Ozduman<br>インターネットの世界        | Thomas Haney Secondary School<br><i>Internet World</i>                    |

## 「大学・一般部門 初級」

- |   |                              |  |
|---|------------------------------|--|
| 1 | Cathy Chang<br>私の「夢」         | Langara College<br><i>My "Dreams"</i>                |
| 2 | Cheryl Chen<br>日本人よ、ジコチューであれ | UBC<br><i>Japanese People Should Be More Selfish</i> |

- |   |  |  |
|---|--|--|
| 3 | Matthew Hayashi-Mahedy<br>これからの僕達を待つもの | Langara College<br><i>What Awaits Us in the Future</i>         |
| 4 | Phuong Vy Huynh<br>縁                   | Vancouver Community College<br><i>Fate</i>                     |
| 5 | Yuhua Lei<br>自分の詩を翻訳するために日本語<br>を勉強する！ | Langara College<br><i>Study Japanese to Translate My Poems</i> |
| 6 | Winton Spaulding<br>空の星のように            | UBC<br><i>Like the Stars in the Sky</i>                        |
| 7 | Ran Tao<br>距離感                         | UBC<br><i>Distance</i>   |
| 8 | Rachel Yeung<br>私のギャップイヤー              | UBC<br><i>My Gap Year</i>                                      |
| 9 | Andrew Zhao<br>助けを求める静かな叫び             | UBC<br><i>Silently Crying for Help</i>                         |

「大学・一般部門 中級」

- |   |                                |                                 |
|---|--------------------------------|---------------------------------|
| 1 | Michelle Cheng<br>私だけのディズニーランド | UBC<br><i>My Own Disneyland</i> |
| 2 | Cole Fairweather               | UBC                             |

何をお互いから学べるのか

*What We Can Learn from Each Other*

3 Sichan Li  
暖かい日本語

UBC  
*Warmth of Japanese*

4 Clay Meng  
様々な愛の形

UBC  
*Love Takes Various Forms*

5 Annabelle Purnomo  
コミュニケーションのバランス

UBC  
*The Balance of Communication*

6 Michelle To  
未来は？

UBC  
*What Is Our Future?*

7 Mingqi (Sherry) Zhang  
指で結ぶ絆

UBC  
*Relationships Made Through Fingertips*

8 Hua Zhu  
可愛くなくてもいい

UBC  
*It's OK to Not Be Cute*

### 「大学・一般部門 上級」

1 Richard Chi Lok Cheung  
国とは何か

UBC  
*What Is a "Country"?*

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 2 | Shoni Coyle<br>生きる理由                            | UBC<br><i>Reason for Living</i>                                |
| 3 | Nhu Hieu (Beatrix) Nguyen<br>最も欲しいのはただ温かいハグなのです | Thompson Rivers University<br><i>All We Want Is a Warm Hug</i> |

### 「大学・一般部門 オープン」

- |   |                             |   |
|---|-----------------------------|---|
| 1 | Michelle Cheung<br>電車の中の別世界 | 一般<br><i>Another World on the Train</i>       |
| 2 | Sophia Yu<br>他人に善意を持ってください  | 一般<br><i>Please Always Keep Your Kindness</i> |

### 入賞者:

#### 「高校部門」

#### 初級

- |     |                      |  |
|-----|----------------------|--|
| 第1位 | Sophie Price<br>日系の心 | R.A. McMath Secondary School<br><i>The Heart of Nikkei</i> |
|-----|----------------------|--|

第 2 位 Brian Han Burnaby North Secondary School  
将来が楽しみ *Looking Forward to the Future*

第 3 位 Lexi Lawson R.A. McMath Secondary School  
アニメの声優 *Anime's Voice Actors*

## 中級

第 1 位 Johnny Chen Mount Douglas Secondary School  
内容の無いスピーチ *A Speech with No Content*

第 2 位 Kristy Han Burnaby North Secondary School  
人生の選択 *Making Decisions*

第 3 位 Hajung Lee École Alpha Secondary School  
教室の思い出 *Memories of the Classroom*

## オープン

第 1 位 Connor Large Semiahmoo Secondary School  
素晴らしい習慣 *Wonderful Custom*

第 2 位 Kazune Eugene Fei Burnaby North Secondary School  
平和を求めて *The Quest for Peace*

第 3 位 Hana Hoffman Burnaby North Secondary School  
スピードスケート *Speed Skating*

努力賞 Hikaru Ozduman Thomas Haney Secondary School

## 「大学・一般部門」

初級

第1位	Andrew Zhao 助けを求める静かな叫び	UBC <i>Silently Crying for Help</i>
第2位	Matthew Hayashi-Mahedy これからの僕達を待つもの	Langara College <i>What Awaits Us in the Future</i>
第3位	Winton Spaulding 空の星のように	UBC <i>Like the Stars in the Sky</i>
努力賞	Yuhua Lei 自分の詩を翻訳するために日本語 を勉強する！	Langara College <i>Study Japanese to Translate My Poems</i>

中級

第1位	Sichan Li 暖かい日本語	UBC <i>Warmth of Japanese</i>
第2位	Mingqi (Sherry) Zhang 指で結ぶ絆	UBC <i>Relationships Made Through Fingertips</i>

第3位	Michelle Cheng 私だけのディズニーランド	UBC <i>My Own Disneyland</i>
-----	--------------------------------	---------------------------------

## 上級

第1位	Shoni Coyle 生きる理由	UBC <i>Reason for Living</i>
-----	----------------------	---------------------------------

第2位	Nhu Hieu (Beatrix) Nguyen 最も欲しいのはただ温かいハグなのです	Thompson Rivers University <i>All We Want Is a Warm Hug</i>
-----	---	--

第3位	Richard Chi Lok Cheung 国とは何か	UBC <i>What Is a "Country"?</i>
-----	---------------------------------	------------------------------------

## オープン

第1位	Michelle Cheung 電車の中の別世界	一般 <i>Another World on the Train</i>
-----	-----------------------------	---

第2位	Sophia Yu 他人に善意を持ってください	一般 <i>Please Always Keep Your Kindness</i>
-----	----------------------------	---

## 受賞者のスピーチ集

第33回 高校部門 初級 第1位

Sophie Price

ソフィー・プライス

### 日系の心

外国語を学ぶことは自分の文化も他の人の文化も理解するために役に立つと言われて  
います。私は最初日本語を勉強し始めた時に、自分のアイデンティティについてぜんぜん考  
えませんでした。でも、私は間違っていました。外国語を勉強する時に素性の感覚が変わる  
かもしれません。説明したいと思います。

まず、自己紹介をします。私の名前はソフィー・プライスです。カナダ人の高校生です。母は  
日系人で、父は白人です。ですから、私は日本人のハーフだと思いました。でも、日本語を  
勉強している間に、急に疑問が湧きました。「私はハーフだけど、日本の文化はぜんぜん知  
らない。どうして？私 は日本人じゃないの？」

インターネットで答えを探しました。日本の文化をもっと勉強しました。自分の文化と日本の文  
化は似ているところがありますが、実際とても違っています。「じゃ、日本人じゃないでしょ。  
やっぱり白人だ。」と自分に言いましたが、心の中で信じていませんでした。

ある日、日系人のためのウェブサイトを見つけました。そこに探していた答えがありました。  
日系人は日本と関係がありますが、日本の日本人ではありません。ウェブサイトを読む時  
に自分の家族を見つけました。ついに、私の素性を知りました。

私はソフィー・プライスです。四世です。そして、メープルシロップが大好きです。祖母は二世  
でした。まんじゅうと BC ライオンズが大好きでした。テレビジャパンを見すぎました。母は  
三世です。おいしい日本料理が作れますが、日本語がぜんぜん分かりませ ん。父はイギリ  
ス系のカナダ人です。私といっしょに 英語のテレビ番組を見たり、キャンプをしたりしま す。  
日本語を勉強しなかったら、家族の大切さは分からないでしょう。外国語を勉強して自分の  
素性をもっと理解するようになりました。ですから、日本語を習うのが大好きです！

## 将来が楽しみ

僕は父とよく将来の事でけんかしました。

父は医者で、それは素晴らしい仕事ではありますが僕が望んでいる仕事ではありません。僕が描いている将来とはドローンやロボットに関わる仕事なのです。

母に「コンピューターをするのは時間の無駄だ」と言われ、小学校の時にコンピューターに全然ふれることができませんでした。

だから初めてコンピューターを使った時の衝撃はすごいものでした。興味津々で未知の世界を探っていました。「このような技術は将来どんな発展をとげるのか」と考えると頭の中がそのことでいっぱいになりました。

僕はビデオゲームに夢中になり、自由にそうぞう性を育て、頭脳にはよい刺激を与えられました。「マイクラフト」で僕は見知らぬ友達がたくさんできましたし、ゲームをしながらコンピュータプログラムに興味が湧いてきました。

ちょうどその時、父の診療所でウェブサイトが必要で、僕がそれをたのまれました。最初に手掛けた作品でした。

ウェブサイトを作りあげた僕の情熱に父と母は動かされ、やっと認めてくれました。いい気になっていた僕はユーチューブでほかの人たちの作品を色々チェックしてみると、自分はそんなに大したものではないとわかりました。それからは、毎日プログラミングの勉強に励んでいます。

ある時ドローンのことを知りました。僕はドローンで人々の力になればと考え始めました。僕が想像した未来とはドローンが命を救い、人間生活を安全に快適にする世界です。今、コロナウイルスで厳しい状況です。このウイルスは強い伝染力を持ち、医療現場のスタッフに危険を及ぼします。ドローンと似たような技術を使えば人と直接接触しないままで、感染者の身体状態をデータ化して、薬投与も、消毒までもできます。

このように父の仕事と大きく関わり、僕が望んでいる仕事とも両立できる今の AI 技術はとても興味深いです。

僕はまだ高校生ではありますが、近い将来には必ず社会に役立つ人間になります。将来がすごくたのしみです！

## アニメの声優

私は11才の時に、初めてアニメを知りました。可愛い魔法少女のシリーズが目にとまりました。色、作風、物語、全部素晴らしかったです。それ以来、アニメと漫画が 私の一番好きな楽しみになってきました。アニメと漫画はどうして世界中の人々を引き付けているかしら…まず、アニメと漫画は子供だけではなく大人にとっても面白いと思います。アニメーションでもっと意味深い物語を伝えることができるし、多くの詳細なところも加えられます。ライブアクションだったら、それは無理です。さらに、声優もとても大切です。

日本の声優にとって特にキャラクターの人格を伝えることが大切です。西洋のカーตูนのターゲットは子供たちですが、日本のアニメのフォーカスはリアリズムです。日本のアニメの方がいいと思います。私はアニメに出会ってから声優になりたいと思いました。それは今の夢です。

私は五年間演技していますが、上手ではありません。短編映画とコマーシャルとカーตูนとゲームのために働きましたが、アニメの仕事をしたことはありません。アニメーションのクラスを受けたことがあります。そして、オーディションを探しています。私の声ならきっと明るい元気なベストフレンドとしてキャストされるでしょう。でも、強い女の声もやったことがあります。たとえば、「ゲンシンインパクト」というゲームを知っていますか。「ノエル」というキャラクターにオーディションを受けました。アニメからたくさんのインスピレーションをもらいました。

皆さん、アニメに感動したことがありますか。アニメの作品は世界中どこでも手に入れることができます。そして、秋葉原はアニメのメッカになったし、アニメ産業の強さを見せています。私もいつか秋葉原へ見に行きたいと思います。

アニメ制作会社は私の人生を変えました。アニメを知ってから、たくさんの親友に会いました。今、日本語を話すようになりたくて、いつか日本の声優学校に入りたいと思います。一生懸命頑張っています。

ありがとうございました。

## 内容のないスピーチ

皆さん、突然ですが、数秒目を瞑って下さい。何が見えるでしょうか？ きっと何も無い暗闇しか見えないでしょう。「何も無いこと」。

これが、今日、僕が持ってきた内容です。何も持っていません、まるで真っ白な紙のようです、米ひと粒さえのっていない茶碗のようです、授業中、居眠りしてしまう何も考えていない学生の頭のようです。でも、それでも大丈夫です、なぜかというと、しばしば何も無いところから、何かを発見することができるのですから。

ある日、僕が座り心地が良い椅子に座って、美しい夕暮れの空を眺めながら、このスピーチを書き始めようとした時、あることに気づきました。自分の人生はあまりにも普通というか、非常につまらないということ！ めずらしい経験がほとんどありません。ましてや、感動的な経験から、人生哲学を学んだこともありません。

しかし、その夜、風の囁きを聞きながら、窓に差し込む月の光をながめていたら、ハッとまた気づいたことがありました。僕の人生には、多くの「なんでも無いこと」があるが、それがあるからこそ、人生を魅力的に感じるができる、とすることを。

僕に安らぎを与えてくれる椅子、部屋を儂いオレンジ色に染める夕暮れ。こういう当たり前に存在している物、こういう二度と気にとめない物、こういうまるで「何も無い」になっている物が、僕らの日々や人生を作っているのではないのでしょうか？ ドビュッシーは言っていました。「音楽とは、音と音の間の静寂のことである。」僕は人生も一緒だと思います。「人生とは、体験と体験の間の『何も無い』のこと」ではないのでしょうか？

今更ですが、このスピーチの題はやっぱり間違っています。内容のないスピーチ、何も無いスピーチではありません。なぜなら、よく考えると、真っ白な紙は文章や絵を書く時に必要なもの、茶碗は毎日の食事を乗せる時に重要なもの、すべての画期的な発明、すべての斬新な考え方、すべてのアイデアの原点は何も考えていない頭ではないのでしょうか？

皆さん、もう一度目を瞑ってください。そして、今、見えることだけではなく、聞こえる、触れる、感じられること全部を意識してください。やっぱり何かがあるでしょう？

## 人生の選択

ついに、今年の1月で十八歳になりました。家族の私への期待も大きくなりましたが、私は何も変わっていません。大人になるのはこわいです。正直言うと、ニートになる事も悪くないと思いました。そう思ったのはコロナの隔離期間だらだらしたとき、「ストレスがない生活はこんなにいいものなんだ」と、久々に解放されたからです。周りの人は私をもう大人になったとみなしますが、外見とちがって、まだ子供っぽいです。そして、いま一番なやんでいることは、将来の夢がないことです。まだ何の選択もできません。

リセマムの2018年調査によると、54%の日本の新成人は「目標がある」といい、37.8%は「今のところない」とこたえて、7.8%は「将来の夢が分からない」と言っているのです。以前のもものと比べると「目標がある」のは過去最低です。マグロウヒルの調査によると大学一年生対象の結果もこれとにしています。なぜいまの若い世代は夢がないのでしょうか。第一に、世の中は面白いことが多すぎます。新しい仕事の選択もふえてきているから、どんな人生をおくりたいか選ぶのが難しいです。第二に、志望したい学校と仕事への競争が激しいので、多くの方は「きっと自分にはできない」と夢をとちゅうで諦めます。第三に、趣味では生きていけません。私は音楽の演奏と日本の文化が大好きですが、音楽と日本語のレベルはまだまだです。やりたい専門的な仕事はできません。それに、趣味を仕事にしたら、いきづまったとき、楽しむところがなくなります。現実を考えるとあまりお金もかせげません。こんな私のような若い人がたくさんいると安心しながらも、このままじゃいけないと思います。

高校生になったとき、周りの同級生は目標に向かって頑張っているの、すごいと思い、またうらやましかったです。でも私は目標がなくても、やる気があります。勉強でも、部活でも、ボランティアでもいつも全力で努力します。何のために頑張っているかよく分かりませんが、目の前に小さな目標をかかげて、少しずつ進んで行けばいいとおもっています。いま、私にとってのよろこびは部活のみんなと心が通じ、活動するときです。こんなささやかな日々を大切にしていけば、選択をまちがって失敗しても、なにか情熱をそそげるものに出会うためのいい経験になります。いつも一生懸命生きているから、私は決して後悔しないでしょう。大人になるのは少しこわいですが、将来の自分の選択に期待しています。

## 教室の思い出

学生の頃の記憶はみなさんの人生に残る思い出の一つだと思います。幸せだった記憶や悲しかった記憶を今振り返って見ると、その当時はあたりまえだと思っていたことが、どれだけ特別だったのかがありがたい気持ちになります。学校といえば勉強や試験などたくさんのことを思い浮かべますが、私は学校といえば教室が一番記憶に残っています。

カナダに来て最も文化的に違うと感じたのはまさに学校の教室でしたが、いつも授業が終わっても同じ教室で授業を受けていた私にとっては、授業が終わるたびに教室を移動しなければならないことに最初は慣れませんでした。私だけの席があるということ、教科書を私の机に入れておくことができるということ、休み時間に私の席で休むことができるということ、すべてその時は知らなかったが、特別に感じられ始めました。特に中学校 1 年生時の私の席はいまだに忘れることができません。窓から外を見れば春には花道、冬には雪道がずっと広がる美しい景色が見られる素敵な席でした。何より 1 年間同じ教室で一緒に過ごす友達がいないことがカナダに来て一番懐かしく感じました。もちろん、同じ教室を使わなくても友達はどこでも会うことができますが、同じクラスの友達がいるというのはまた違った感じではないかと思います。例えば、休み時間には隣の席にいる友達とおしゃべりをしたり、教室に向かう階段でクラスメートに次の授業は何かと聞いたりする、そんなクラスメートとのたわいもない日常も私の楽しみの一つでした。また、学年末になる頃には 1 年間、馴染んだ友達とお互い何組になったのか聞きながら喜んだり、残念がったりして学年を過ごしましたが、今でもあの時を思うと自然に笑みが溢れます。

もうすぐ高校を卒業する私はこのすべての思い出を一つ一つ大切に、これから待っている大学生活も大事な記憶でいっぱい満たして行きたいです。そしていつかは今のカナダでの学校生活も思い出の一部になる日が来ると思うので、あたりまえの日常にもっと感謝しながら生きて行こうと思います。

## 素晴らしい習慣

僕の名前はラージコーナーです。苗字がラージ、そう、大きいという意味、Lサイズのラージです。

そして、ご覧の通り、体もラージ、大きいです。今日はこの体をつくった源、僕が感動した習慣についてお話したいと思います。

僕の母は日本人、父はイギリス生まれのカナダ人、僕は生まれも育ちもここ、カナダです。我家の生活のほとんどはカナダ式ですが、食事の挨拶は日本式です。なので、「いただきます」と「ごちそうさま」は絶対に欠かせません。

「いただきます」とは、「もらう」の謙譲語、「いただく」が派生したもので、物をもらう、物をいただくこと。動物や植物の命をいただくという意味です。

「ご馳走さま」は走り回ること。食事の準備や食材を調達するのに走り回ってくれた方へのお礼の言葉です。どちらの挨拶も食事に関わったもの(物、者、)への感謝を示しています。僕はふだん気にせずに「いただきます」の言葉を使っていました。でも、ある出来事からこの言葉の意味を改めて考えるようになりました。

3年前の夏休み、バンクーバーアイランドの親せきの家へ行った時の話です。昼ごはんを近所のフードコートで食べることになりました。食事の時、僕はいつも通り「いただきます」と言って手を合わせました。すると、それを見た従妹がびっくりした顔で「何のお祈り?」と聞いてきました。僕は「日本の挨拶で、食べる前にするんだよ。」と答えました。

反対に僕は、となりに座っていた叔母の行動に驚きました。叔母のマギーはベジタリアンです。マギーはサラダを一口食べると、「ドレッシングが甘すぎる。」と言って、残りを全部ごみ箱へ捨ててしまいました。

もし、皆さんがこの光景を目にしたら、どう思われますか?僕はショックでした。マギーが動物愛護の精神からベジタリアンになったことはきいています。でも、動物も植物も命があるのは同じです。その命を無駄に、粗末にしているように見えて、悲しくなりました。「いただきます」=(イコール)命をいただきます。そして、その命を尊重することだと思います。

食べる前に挨拶をするのは日本だけの習慣です。世界のほとんどの国では神様にお祈りをしたり、何も言わず無言で食べ始めます。「いただきます」に近い言葉はありますが、同じ意味ではありません。例えば、フランス語の「ボンアパティ」、直訳は「良い食欲を!」。アラビア語にも似た言葉はありますが、これらは感謝と言うより、「食事を楽しみましょう!」という感じです。

「いただきます」の言葉には感謝と共に、ものを粗末にしないと言う日本の心が反映されていると思えてなりません。また日本の美しい文化、概念が集約されているとも言えるでしょう。とても素敵な言葉だと思います。このような挨拶や習慣をこれからもずっと大切にしたいです。

僕は食べるのが大好きです。何でもよく食べます。今後はこの言葉も一緒にかみしめていきたいと思っています。ご清聴ありがとうございました。

## 平和を求めて

みなさんは、小さい子どもと旅行に行くならどんなところに行くでしょうか。

僕の母は、僕が7歳になる少し前に、長崎と広島につれて行ってくれました。

僕の名前は和音といいます。平和のハーモニーという意味です。出発の前に母は「長崎と広島で平和のことを習うよ」と言いました。僕はそれを聞いて、自分の名前と関係があるけれど、少しつまらないところかなと思いました。

しかし、まず長崎原爆資料館で大きなショックを受けました。原爆の写真と戦争の説明などを見た後に、世界中の核実験と核兵器保有国の展示を見た時は、とてもつらくて混乱しました。戦争はこんなに悲惨なのに、どうして今もたくさんの国が戦争の準備をしているのか、全然理解できないからです。その時に撮った写真を見ると、6歳の僕はとても悲しい顔をしています。僕は母に「こんなの平和の勉強じゃない、悲しい戦争のことばかり」と言って、とても怒っていたそうです。次に、広島平和記念資料館や原爆ドームでたくさんの展示や説明を見ました。そしてもっと混乱しました。

昔も今も、戦争や紛争で多くの人が苦しんでいます。ここカナダやアメリカなどでは、第二次世界大戦中に十何万人という日系人が強制収容所に送られました。その後もずっと、苦しみと痛みを残しています。世界中で内戦、紛争、テロ、差別などの争いがある、多くの家や家族を壊し、罪のない人々や子どもたちを傷つけています。平和のない毎日は、不安と恐怖でいっぱいです。それなのに、核兵器も軍備も多すぎます。違う考えを持つ人や国が争う世界のどこに希望があるでしょうか。

長崎では、大きな地球儀に核実験の煙がたくさんつけてありました。核兵器で地球が壊れそうに見えました。平和がないと、この世界は壊れてしまうと思います。

いろいろな国や人種の間で、差別や紛争をなくすために、世界中で一緒に努力しなければいけません。お互いの考えが違って、リスペクトを持って話し合っ理解しようとするべきだと思います。それは簡単なことではありません。でも、一人一人が小さいことから始めることができます。毎日の生活の中で、できるだけ広い心で、偏見を持たないで、自分は何ができるか考えることが大切だと僕は思っています。地球に住んでいる人みんなが平和を求めていけば、いつか争いのない世界になるはずですよ。

長崎と広島で始まった僕の旅はこれからも続きます。

ご清聴ありがとうございました。

## ”スピードスケート”

それは2010年のバンクーバー冬季オリンピックでした。テレビにスピードスケートがうつっていました。八才の私は、そのスピードスケート競技に興奮して「私、スピードスケーターになりたい!」と突然思いました。

少し内気な私に、両親が水泳とスケートを習わせてくれましたが、特に興味もなくつづけていました。でも、このあと、私は近くのスピードスケートクラブに入り、本格的に練習を始めました。

最初の4年間でポジションを習って、それから競技を始めて、多くのレース戦略を学びました。アイススケートがますます好きになっていきました。

十四才の時、いきなり記録がのびてきたので、BC のもっと高いレベルの人たちと競技できることになりました。さらに、初めてカルガリーとフォートセントジョンの大会に参戦しました。コーチは私の大きな進歩を見て、とても喜んでくれました。タイムの結果は前よりずっと良くなりました。そのシーズンの終わりに、来年もいい記録がでるだろうと期待しました。

ところが、次のシーズン、私はまったく記録がのびません。まるで頂上に昇りつめたかのようでした。なぜ急に止まったのかわかりません。でも人間はいつも同じペースで改善することができないので、またピークが来るはずだと信じることにしました。15才のシーズンは良い年ではありませんでしたが、3月、最後の練習でコーチが「花、来年の全国大会にはぜひたい出場できる。」と教えてくださいました。

この全国大会とは、カナダで一番速い15才から19才までの60人が行ける大会です。私はそんな大きな大会へ行ったことがなかったので気持ちがたかなりました。

よく年予選を無事つうかし、カルガリーに行き、そこでついにトップ60にはいったのです。信じられません。本当に驚きました。いよいよカナダ大会に出られることになったのです。

3週間後にリッチモンドで開催される全国大会に出場するのを楽しみにしていました。しっかり準備をするために週に5回の練習を組んでいました。

ところが、その二週間前、予期しない事が起こったのです。コロナウイルスによってすべてがキャンセルになったのです。とても楽しみにしていたのに、私はもう競技ができないのです。

そこから、歴史的な混乱の時期が始まりました。学校もオンラインになり、いつスケートに戻れるかもわかりませんでした。私には答えられない質問がたくさんうかんできました。何でいきなりこうなるの？ パンデミックはいつ終わるの？ スピードスケートはどうなるの？

それ以来、考え方や将来の目標も変わりました。今、私は2021年の冬のシーズンを目指して頑張っています。幸いにも、去年の9月から週に3回練習することができるようになりました。

大会がなかったせいでときどきスケートへの気持ちがうすれそうになります。でもこんなときは2つのことを思い出します。「これからの大会に備えるために今、頑張る!」「とにかくスピードスケートが大好きだから」と。

今後、このパンデミックのような予期せぬ障害を乗り越えるには、失望せず、将来への希望を持ち続ける強い意志が必要だと思いました。これは、みなさんも、東京オリンピックの選手たちも、世界中のだれにでも、きつと言えることでしょう。

## インターネットの世界

世界中の人々は、インターネットを利用しています。情報が早く伝わるからです。僕は、それは良いことだと思います。しかし、問題点が多いことが分かってきました。最初に、インターネットの世界で起こる問題について考えてみました。

まず、誰でもアクセスできるから、嘘をついたり、フェイクニュースを流したりする人がいます。フェイクニュースを信じている人もいます。間違った情報を信じて、犯罪を犯す人もいます。そうすると、どんどん社会が悪くなると思います。2020年のアメリカ大統領選挙では、インターネットを通して間違った情報が流れ、社会が混乱しました。ぼくは、フェイクニュースを厳しく取り締まる必要があると思います。何故かという、間違った情報のために、不公平な結果になったり、人を傷つけたり、時には罪を犯す人もいて社会に悪い影響を与えるからです。

第二に、インターネットの世界では、キーボードを使ってタイプをするので、字を書かなくなってしまう。字を書かなくなると、字を上手に書けるようになりません。漢字は特に画数が多いので、練習が必要です。多分、僕がいつもキーボードを使って文字を入力していたら、字の書き方を忘れて、思うように書けなくなってしまうかもしれません。また、漢字や語句は、インターネットを使って検索するので、辞書を引かなくなるという問題点があります。

第三に、目や脳に悪影響があるからです。インターネットをするために、コンピューターやスマートフォンを見すぎて、目が悪くなる可能性があります。睡眠にも影響があると思います。そういった理由で、長時間インターネットをするのは、体に良くないと思います。僕は、将来目が悪くならないコンピューターができればいいと思います。

最後の理由としては、Eメール等のメッセージを送ることができるけれど、あまり気持ちが伝わらないと思うからです。僕は、手書きで書いた手紙や電話で話すほうが気持ちが通じると思います。インターネットを利用する方が便利だと思います。けれども、インターネットがない方が、もっと楽しいのではないかという気がします。何故かという、直接人と会って話したり、遊んだり、スポーツをしたりして現実の世界で楽しむことができるからです。また、手紙に関しても、自筆の手紙を書くと、もらった人は喜ぶと思います。

僕は、インターネットが悪いとは言っていません。ただ、インターネットに頼らなければ、人間は、もっと体を動かして働いていると思います。インターネットを使う時は、一人一人がルールと時間を守ることが大切だと思います。僕は、インターネットの世界が、良い方向に向かうように心から願っています。

## 助けを求める静かな叫び

みなさんこんにちは、アンドリュー・趙ともうします。今日はパンデミックの中で、日本で起きている女性の自殺率について話します。悲しい話題なのでこれを選ぶことを迷いましたが、どうしても話したい理由が私にはあるのです。

去年から日本人女性の自殺が急増しています。警察庁の統計によると、2019年まで毎年少なくなっていた自殺者の数が去年の7月から増え始め、去年10月では800人以上もの女性が命を断ったことが知られています。パンデミック前の2019年以前は一年を通して月に400~500人だったことから考えると女性の自殺者の数は10月だけでみると約2倍に増えました。男性の自殺者の数も増えましたが、女性のそれと比べると半分程度におさまりました。どうして女性の自殺者数がこれだけ増えてしまったのでしょうか。

コロナウィルスによるパンデミックがすぐに思い浮かびます。経済が悪くなる時に影響を受けるのが低賃金でパートタイムをしている女性です。また、ホテル、外食産業、小売業で、レイオフを受けたパートタイム労働者の大部分が女性でした。

さらに、これがシングルマザーの家庭ではより深刻な問題となります。早稲田大学の上田路子教授が、40歳未満の女性の3分の1が失業と収入への重大な打撃を受けていると報告しました。自殺は日本の女性の周りに届くことがない助けを求める静かな叫びのように思います。

私が、どうしてもこの話をしたかった理由は私の母もシングルマザーだからです。母はカナダで一人でここまで私を育ててくれました。母がどれほど一生懸命働いてきたかを子供の頃からずっと見てきました。私を育てるために母は週末も働きに行かなければいけませんでした。母は会計士なので、税制や支援制度に詳しく、カナダにある充実した児童手当を利用したそうです。

しかし、日本では、児童手当はカナダのほんの一部にしかすぎません。パンデミック中の景気悪化により、シングルマザーの負担はさらに大きくなっていて、上田教授が言っているように、これが女性の自殺率が大幅に上昇した主な理由の1つだと思います。

より多くの人々がこの問題を知り、パンデミックの間だけではなく、終わった後も、苦しんでいるかもしれない女性のために、より多くの支援がなされ少しでも苦しむ人が少なくなればよいと願っています。

## これからの僕達を待つもの

僕はホッケーが大好きな普通のカナダ人です。現在は、カレッジで勉強しながら、11歳から12歳の子供達のホッケーチームのコーチをしています。性格も文化も習慣も違う子供達なので、みんながワンチームになって練習することは簡単ではありません。特に今はパンデミックで他のチームと試合ができないので、子供達にやる気を持たせることはとても難しいです。でも、僕はみんなが目標を持てる様にいつもパンデミック後の試合の話をして、子供達を元気づけています。

COVIDが僕達の毎日を変えてしまったのは、去年のことです。当たり前だった楽しい時間が一瞬でなくなってしまいました。でも、僕はカレッジを卒業して、大学で勉強する計画を進めなければいけません。正直なところ、とても大変です。そんな時、僕は移民としてこの国に来た僕の先祖の話思い出します。母の先祖は1900年ごろ、日本の滋賀県の彦根というところからカナダに移民して来た日本人です。貧しい農民だったので畑を売って希望の国カナダに来ました。リッチモンドで漁師をしていた時、第二次世界大戦が起きました。そして、家族は当時カナダの敵国だった日本の出身だという理由で、アルバータの強制収容所に送られ、財産を全て失ってしまいました。父の先祖はアイルランド人とドイツ人です。19世紀にアイルランドで起こった飢饉を逃れてカナダにやって来た家族の子孫と、第二次世界大戦で焼け野原になったドイツのベルリンから二十歳でカナダに渡って来た僕の祖母が結婚して、父が生まれました。そして、日系カナダ人四世の母とアイルランドとドイツ系の父の間に僕が生まれました。僕の先祖の人達はみんな貧困や戦争の犠牲者でした。当たり前の日常がなくなってしまって、未来の見えない毎日にきっと辛い思いをしたと思います。そして、カナダという若い国に豊かな未来があると信じて、海を越えてやって来たのです。

僕は平和なカナダで生まれて育ちました。普通に生活をして、普通に学校に通って、将来の夢を自由に持つことができました。でも、2020年の春、パンデミックのために、いろいろな普通がなくなってしまいました。落ち込む時もありますが、そんな時は未来を信じてカナダにやって来た先祖達のことを考えます。そして、子供達にホッケーを教える時も未来を信じることを忘れないようにしながら、子供達に話しかけます。

今、頑張れば、きっと思いっきり試合ができる日が来る。その日のために今できることを精一杯やろう。僕の言うことが子供達に伝わって、子供達が笑顔を見せてくれると本当にうれしくなります。歴史は繰り返します。でも、どんな時代にも必ず希望はあると信じています。

## 空の星のように

みなさんは、1982年の映画、ブレードランナーを知っていますか。その映画の中で、俳優のルトガー・ハウアーが感動的な独白をしました。それは死についての独白でした。ハウアーのキャラクターは自分の死を『雨の中の涙のように』とたとえました。一生の間を感じた独特な感情も経験も無情な宇宙の空間に消え去るのです。

全ての人々の運命は同じです。いつか私たちは死にます。私たちのことを覚えている人も死ぬし、歴史も私たちを忘れるし、私たちについての思い出も消え去ります。最近のコロナ禍が私たちにこの事実を思い出させます。でも、私は、こんな時だからこそ、生きることについて話すことが必要だと思います。

みなさんが科学のことを信じるなら、いつかこの宇宙が消え失せることを知っています。宇宙が何もない空だけになって、星の光もなくなります。それなら星は無意味な物でしょうか？いいえ、そうじゃありませんよ。実は私たちは幸運です。今、この宇宙の片隅で、特に綺麗な時代に生きています。この時代は短いですが、星の光がたくさんありますから、これはとても明るい時代です。

人生もこれと似ています。短くて儂いですが、自分にとっても他の人にとってもかなり美しいものです。物の哀れの考え方ににています。

隣人を手伝って、友達の悩みを聞いて、必要な人を世話します、そうすることによって私たちの人生は他の人にとって有意義になります。私たちに親切な人の人生が私たちにとって有意義になるのと同じです。その意義は現在だけのことですが、現在感じるからこそが私たちにとっては永遠の重要性があるのです。

経験も同じです。愛する人の笑い声を聞く、涙が出るほどの幸せを感じる、早い鼓動の興奮を感じる、それぞれの瞬間の感情も私たちにとって永遠の重みがあります。この重要性は私たちの中で消え去ることはありません。死ぬことは雨の中の涙のようかもしれませんが、人生は空の星のようです。物の哀れのようです、短くて儂いですが、自分にも他の人にもとても美しくて永遠の重要性があります。その永遠の美しさと大切さはいつも煌めいています、空の星のように。

## 自分の詩を翻訳するために日本語を勉強する！

みなさん、私はランガラ・カレッジの留学生でレイマン・レイと申します。三年前に中国大陸からバンクーバーに移住して来ました。去年から日本語を勉強し始めました。二十日前に、私は七十二歳になりました。

二千九年に、六十歳で自分の会社を退職しました。退職した前で、十六歳から六十歳まで、羊飼、民工、弁護士、英語講師、技師、通訳、企業家などとして様々な仕事をしてきました。中国とベトナムに十二の発明特許権もとったことがあったんです。

退職した後で、「六十歳までは人となり、六十歳からは神となろう」という考とえをもって、四川省の有名な青城山に旅行に行きました。八月二十日、山を下りる途中、山を登っている人に出会いました。その人は骨が見えるほどやせていましたが五十キロ以上にも見えるお寺の建築用の青い瓦を背負って、雨の中を、山の頂上のお寺に苦労して一步一步登って行きました。この人は私を深く感動させて、その夜、携帯に人生の最初の「山の歩荷」という詩を書きました。

その詩を自分のブログに載せて、一晩で、数千人の友達に、賞賛を得られました。一夜にして、友達の賞賛がぼくを詩人にしてくれました。それから今まで、私は数千の詩を書いて、七冊の詩集を出版して、「六十歳の黒馬詩人」と呼ばれ、「桂冠詩人」という 称号や多くの賞をいただきました。私の詩も英語、ロシア語などに翻訳されて、海外で発表されました。

国際詩人のセミナーにも参加しました。その時に、日本人の詩人と友達になりました。それから、私は自分の詩を自分で日本語に訳したいと思いました。たまたま、ランガラで日本語の授業があって、僕は日本語の勉強を始めました。近い将来、日本の友達と私が翻訳したレイマンの詩を分かち合うことができると信じています。

最後に、わたしのバンクーバーについての詩を皆さんに楽しんでもらいたいです。

「雨に浸された バンクーバーは

涙に酔った わたしの美人だなあ！」

あたた にほんご  
暖かい日本語

「気温が暖かい」、「暖かい冬」、「暖かいセーター」…「暖かい日本語」。皆さんは、どうして日本語は暖かいの？と、思っているかもしれませんが、私のスピーチを聞いてくださったら、分かっていただけだと思います。私は三年前カナダに留学に来ました。大学に初めて行った日を今思い出しています。その日は、雨が降っていました。毎日蒸し暑かった中国の成都からカナダの空港に着いたばかりの私は、まず「カナダは寒いなあ」と思いました。大学に着いてから、一人で寮の部屋のドアを開けました。誰もいませんでした。机とベッドしかなくてからっぽでした。

「バンクーバーは寒いですね」、「荷物は本当に重かったです」、「長いフライトで、疲れました」、色々誰かに話したいことがありましたが、まだ知っている人がいませんでしたので、誰とも話すことができませんでした。その時、私は寂しくて、空港に着いた時よりもっと寒いと感じました。

それから、一週間後大学の授業が始まりました。毎日色々な人と会って話しましたが、本当に話したかったことが話せなかったため、人と人の間の親近感を感じませんでした。私の心は、まだ寒くて、寂しい気持ちが続いていた。

その寒い感じはずっと続くはずだと思いましたが、二ヶ月後のその日、その感じが魔法のように消えました。日本語のオーラルテストの前に、私は教室の外で緊張して待っていました。そして、そこにクラスメートが二人来て、私に「大丈夫？」と日本語で話しかけてくれました。緊張していた私はほっとして、リラックスしました。テストの後、私たちは一緒に座って、話し続けました。他のクラスメートも私たちの話に参加しました。みんなは笑いながら大学生活の中の嬉しかったことや悲しかったことを話しました。私は久しぶりに自分が本当に話したかったことを話して、人の優しさに触れたような気がしました。

その時、外は雨が降っていて寒かったですが、私の心は暖かくなりました。

日本語のクラスみんなは、暖かいなあ、と思いましたが、他のクラスでもディスカッションなどがありましたが、考え方や文化の違いがあったので、クラスメートとなかなか友人のように話せませんでした。でも、心から日本語と日本の文化が好きな私たちは日本の文化に従って、相手の言うことをよく聞いて、優しくアドバイスをしました。ですから、私たちの会話はとても暖かかったです。

「どうして日本語は暖かいのでしょうか」。皆さんはどう思いますか。実は、私にとって、日本語が「暖かい」のは、他人の話を熱心に聞いて、自分の意見を言う優しさがあるからだと思います。勉強や生活の悩みがあって困った時、日本語のクラスの友人や先生のサポートをもらって、元気になります。そういう時、人々の間に橋を架ける日本語は暖かいものだと感じます。

私が日本語を暖かいと感じるもう一つの理由は、日本語に対して情熱があるからです。私は心から日本語が好きなため、日本語を習っていると、寒い時でも、暖かいと感じられます。日本語には「暖かい温度」があります。悲しい時、自分が好きな日本のドラマやアニメを見たり、日本語の歌を聞いていたりすると、気持ちがよくなります。そういう時、自分が好きな日本語は暖かいなあと感じます。

私たちは、人生の中で、何か心から好きなものがあれば、幸せになれるのではないのでしょうか。それがあれば、寒い時でも、暖かいと感じることができると思います。

皆さん、皆さんは何か暖かく感じるものがありますか。なんでもいいと思います。言葉でも、勉強でも、仕事でも、家族や恋人でも。あなたを暖かくしてくれることがありますか。ぜひ考えてみてください。

私はこれからも一生懸命日本語の勉強を続けようと思います。日本語がもっと上手になったら、日本語の「暖かい温度」がもっと上がるでしょう。すごく楽しみです！

私のスピーチは以上です。ご静聴ありがとうございました！

## 指で結ぶ絆

日本語の授業で、人生の中で何が一番大切なのかという質問が目に入った瞬間、二文字が頭に浮かんできました。それは、家族、でした。アジアの人は「愛してる」と口にするのは少ないようですが、常に気持ちを伝えるのは、どれほど大事なことだろうか、私は去年まで知りませんでした。

去年のある日、母が悲しそうな文を SNS に投稿しました。それを見て、胸がぎゅっと苦しくなりましたが、「明日になれば大丈夫だろう。今は勉強でせいっぱいだし」と思って、見て見ぬ振りをしました。これが、後で自分は泣くほど後悔するとは、思いもしませんでした。三日後、母から「親戚に強姦されそうになった」と聞いて、声も出ませんでした。今もすごく腹が立ちます。その人に、そして自分にも。次の日、「ねえ、聞いて！ すごく大きい箱が届いたと思ったらね、なんとチェーンソーだったのよ！」と母が驚いた声で私に電話して来ました。「えっ、だって、銃とかスタンガンとかイタリアでは違法でしょ？ 昨日徹夜で、色んな防犯用品を買って送ったの」「えっ？ 待って！ チェーンソー買ったの？ 嘘！ 何かの間違いだと思った。なんだ。そんなもんいらんよ。私めっちゃ強いし。」「そんなことないよ！」と私はつい思ったことを大声で言ってしまいました。

そうです。母はそんなに強くありません。私は成長して、母のことが段々分かるようになってきました。子供の頃、両親に滅多に会えなかったのも、自分が嫌われていたかなと思っていました。父に捨てられた母が私のために専門学校に通いながら幾つものアルバイトをしていたと聞いたのは中学の頃でした。「実はね、私、ずーっと後悔してたの。」と私が一人でカナダに来る直前に、母は心の底に閉まっていたことを話してくれました。「でも、気づいたの。もし他の人を選んだら、あなたに会うことはなかったでしょ。だから、人生をやり直せるとしても、私、何度も同じ選択をする。」私は何も言えませんでした。全力で涙を我慢していて視線をそらしたら、目に入ったのは母の手首の傷でした。母の偉大さを誰よりも分かっているのは、私だと思いますが、毎回、その傷を見るといつも、強く見えた母も弱い女の子だったと気付きます。その日、頭を上げた時見た母の顔は、悲しそうな反面、とても幸せそうでした。

母の顔は、もう一年半も見えていません。コロナがなかなか落ち着かなくて、私と同じ、家族や恋人に会えない方もいらっしゃるでしょう。皆さんは自分の気持ちをよく伝えられているのでしょうか。母は無事でよかったです。同時に、私は人の脆さも感じてしまいました。毎日会っている人でさえ、突然会えなくなったりするかもしれません。キーボードで人を死に追い詰める指殺人なども話題になっている現在ですが、逆に考えると、同じ指一本で、一言で、人が救われるのではないのでしょうか。人は脆いですが、自分が誰かに大事にされているという感情さえ伝えられていれば、壊れた心も直せるのです。一日一生ということをお忘れないうで、相手を気にかけている時、家族や友達が何かサインを出した時、やっていることを放っておいて、話を聞いてあげて、心を温めるように連絡を取り合いましょう。ご静聴ありがとうございました。

## 私だけのディズニーランド

幸せとは何かと聞かれたら、あなたは何を思い浮かべますか？ 皆さんは幸せをどう考えますか？ 私にとって、それはディズニーランドへ行くことです。

小さい頃、ディズニーランドの事ばかり考えていました。特別な長い休みの日にしか家族と一緒にに行けませんから、いつも行く時には壮大な冒険に出かけるような気分でした。今でも、私の心の中では、ディズニーランドは私を幸せにしてくれる場所です。

ですから「幸せ」という言葉を考えると、私はディズニーランドのような壮大で美しいものを想像します。つまり、私にとって、幸せは大きいものなのです。いつも一番行きたいところはディズニーランドでした。ですが、その幸せにアクセスするためにはお金、時間、そこまでの距離、さらには今のパンデミックなど、困難な状況があります。私はいつかまた外に出かけられるようになることを望み、パンデミックの終わりをひたすら待っています。しかし、それはいつになるのか、誰にも分かりません。私はそう考えて、いつも不機嫌になりました。で、「何とかしたい」と思いました。私はもう大学生ですから受け身で、「幸せな気持ち」になれる事をいつまでも待たなければならぬわけではありません。なんとかして、またその幸せを自分の方から近づいていきたいんです。

そこで、私は幸せの分析をしてみました。よく考えてみると、ディズニーランドはどのように私を幸せにしてくれていたのでしょうか？ それで私が気が付いたのは、私の幸せの全体像には、小さな幸せの瞬間が多く隠されているということでした。小さな幸せの一つ一つは、懐かしい BGM、思い出を引き出す食べ物、カラフルなアトラクション、そして一緒にいる家族や友達など、これらすべてが重なって、壮大なディズニーランドになり、それが幸せな場所の魔法でした。それで、大きな幸せには小さな幸せがたくさんつながっていることに気が付きました。

それで、実際にそこにいなくても、この幸せな気持ちを再現できる別の方法があるはずだと思いました。自分の小さな部屋の中でディズニーの BGM を再生しながら、小さな幸せの一つ一つを思い出そうとしていたら、どういふわけか、部屋の中の雰囲気ガラリと変わって、なじみのある幸せな感覚が蘇ってきました。

ディズニーランドの中で感じた懐かしい幸せな気持ちです。さびしかった私はちょっと嬉しくなりました。「あー、幸せは一つの大きなものではなくて、小さな要素の集まりなのかもしれないんだ」と気が付きました。小さなきっかけを探せるかどうか大切なのです。

幸せを感じるためには大きなものばかり追求める必要はありません。目の前にあるものから自分のシンプルな幸せを作り出せます。小さな努力で幸せの一部を作ることができます。幸せを一つの形に決めつけないで、心を狭くしないで、どうやって自分が幸せになれるか創造的に考えた方がいいと思います。ちょっと工夫すれば、自分にできることから同じ幸せな気持ちになる方法が必ずあります。簡単に手が届く幸せを見逃さないでください。

幸せにしてくれるものを分析してみて、それがどうやって幸せを自分に引き寄せることができるかをよく考えてみてください。幸せな気持ちを再現するために、今何か簡単にできることがありますか。私の場合は、子供の頃の幸せな記憶を思い出させてくれるディズニーランドの BGM を聞くことです。聞くだけで幸せな気分になれます。だから自分の小さな部屋の中でも自分だけのディズニーランドが創り出せます。

皆さんには見えないかもしれませんが、これが私のディズニーランドです。私のディズニーランドにお立ち寄りいただきましてどうもありがとうございました。

## 生きる理由

みなさんは「充実した人生を送る」ということについて考えたことがありますか。これには色々な解釈があると思いますが、一般的には成功や成果に関することが多いようです。実は去年のスピーチコンテストでUBCの教授に「若いうちに留学したほうがいいよ」と言われました。確かに、人生は一度しかないのです、いつか後悔しないようにチャレンジし、精一杯生きていくべきだと言えるでしょう。しかし、「充実した人生」とは何でしょうか。人生において成功することでしょうか。それとも、素晴らしい成果を残すことでしょうか。私にとっては成功でも成果でもありません。普通に生きていることなのです。

数年前に私はうつ病と診断されました。その頃私は自殺をしたくて、長い人生などとても想像できませんでした。朝起きるという簡単なことでさえつらく感じました。そして、おきてからも、朝食を作ることも大変で頭が壊れそうな日々が続きました。私はいつも「どうしてこんな簡単なこともできないのか」と自分のことを悔しく思いました。友達と一緒に遊んだり、毎日クラスか仕事に行ったりするなど、私の年齢の人にとって普通の経験をしたりすることはできませんでした。このような状態が続いた人生の数年間を私は無駄にしたと言えるのかもしれませんが。

当時、私は自分に過度に期待をし、それにこたえられないと落ち込んでいました。大学を卒業しなかったら、たくさんのお金を返さなかったら、成果が出せる人間だと証明できなかったら、私は世間の目に価値がない人間として見られると思っていました。しかし、うつ病をわずらっていた時には、このような大きい期待を自分にしないようにつねに心がけなければなりませんでした。そして、運動をしたり、日常生活に必要な簡単なことをすることで少しずつ自分の心理的状态を立て直してきました。考え方を变えるには非常に長い時間がかかりましたが、今はこの積み重ねと家族の支えのおかげでうつ病を乗り越えることができました。今私は毎日、明日の朝食を食べるといような些細なことを眠れないほど楽しみにしています。そして、将来のこともまた想像することができるようになってきましたが、うつ病をわずらう前と異なり、普通の生活を望むようになってきました。

私はなぜあの頃自殺ができなかったのかを時々考えています。多分、本当は生きていたかったからだと思います。あの時は毎日生きる理由が欲しかったけれども、結局生きるのに何か特別な理由などないことに気がつきました。なにか大きいゴールを目指す必要はなく、ただ生きてさえいればそれでもう十分だと思い始めました。正しい生き方などというものはありませんし、留学や懂れている仕事などもしなくてもいいと思います。人はそれぞれの生き方を選び、進んでいくからです。私にとって愛している人と一緒にいるほど幸せなことはありません。毎日話したり、一緒にご飯を食べたりすることだけで幸せで、感謝しています。このようなシンプルな生き方こそ私が努力して得たい生き方です。それがつまらないと言われてもかまいません。私は充実した日々を送っているからです。

もし、みなさんはいつか自分のことがだめだと思う時があったら、周りにあなたを愛する人がいることを思い出してください。その人達はきっと成功や成果のためではなくて、ありのままのあなたを愛してくれていると思います。生きる理由が要るなら、それはもうだれかに愛されているだけで十分ではないでしょうか。だからみなさんはこれからも、自分らしい生き方を続けてください。

### 最も欲しいのはただ温かいハグなのです

Thompson Rivers 大学観光学部のグエン・ニュー・ヒューと申します。

これから、「最も欲しいのはただ温かいハグなのです」というテーマについてお話ししたいと思います。

「お元気ですか」また「最近どう過ごしているんですか」と家族や友達に前回聞いたのはいつでしょうか？その時、あなたは「はい、元気です」また「全然大丈夫です」と返事をもらったかもしれません。ですが、気をつけてください。それは嘘の可能性あります。

なんで嘘を言うのかと思う人もいるかもしれませんが。

私もある出来事を体験するまでは、「全然大丈夫」と言う返事が嘘の可能性があるとまでは思ってはいませんでした。そのある出来事をこれからお話ししたいと思います。

やく一年前、私はカナダに到着して、ツーリズムを学ぶための留学の道を歩き始めました。「難しい事にあっても、諦めずに努力して是非乗り越えよう」と自分に何回も言い聞かせて、全力で頑張っていました。

しかし、新型コロナウイルスの影響で突然学校も閉まり、仕事の機会も失い、考えた予定が崩れてしまいました。次はどうすればいいのかと考えれば考えるほど、深く迷ってしまいました。その時、ベトナムにいる友達から「カナダの状況はどうですか」と聞かれて、「こっちは全然大丈夫です。」と返事しました。両親も電話をくれて、「勉強と仕事の調子はどうですか」とまた聞かれました。両親に心配させたくないと思い、「全然大丈夫です。心配しないでください。」と言いました。多くの時間を一人で過ごし、誰にも話ができなくても、「私は全然大丈夫です」と言い、自分にも嘘をついていました。そして気付かないうちに、ストレスがだんだん溜まってきました。

ある日不安と心配で息苦しくなり救急室に運ばれてしまいました。最初、心臓病だと思ったのですが、結局パニック障害だと言われました。不安障害、うつ病など同様の病状が見られますが、パニック発作はなんの原因で、いつどこで起こるか分かっておらず、突然息苦しくなることもよくあります。そのため、自分の病状を他の人に説明したくても、相手になかなかうまく伝えることができませんでした。

幸いにも、ルームメイトの紹介で、同様の精神疾患を持っている友達に出会うことができ、私の話を聴いて、理解してくれ、私は涙が出るほどほっとしました。そして、不安を自分自身でマネジメントする方法を身につけ、病状も良くなりました。

この体験をする前は、精神疾患を過ごしている人の多さに気付いておらず、メンタルヘルスの大切さを理解していませんでした。しかし実際にはカナダメンタルヘルス協会によると、カナダでは 5 人の 1 人は精神疾患を持っています。あなたの周りの家族、友達、同僚などにも、精神疾患を患っている方がいるかもしれません。また、CNN ニュースによると、去年の 10 月、日本では自殺で命を落とした人の人数が新型コロナでなくなった人数に超えてしまいました。

なので、これからは家族や友達と「お元気ですか」と聞くだけでなく、その答えを真に受けず、「いつもそばにいるよ」と伝えてください。簡単な言葉ですが、その人に対して救いの言葉になるかもしれません。

ストレスをかかえながら過ごしている人々にとって誰かそばにいるということはとても心強いです。私たちが最も欲しいのはただ温かいハグなのです。

以上で私のスピーチを終わります。ご清聴ありがとうございました。

## 国とは何か

「国とは何か。」— それは考えるまでもなく、小学生でさえ答えられる質問のほうですが、実際にはどうでしょうか。「国」の名において起きた戦争や人種差別といった問題もあります。このような政治やアイデンティティーに関わる問題は決して簡単なものではありません。

政治学者のベネディクト・アンダーソン氏 (Benedict Anderson) によれば、「国」とはある社会の中の人による創造物に過ぎず、この理論を「想像の共同体」と名付けました。つまり、本来の定義を持たず地域と時代によって変更するというのが「国」というわけです。この点においては、私もアンダーソン氏の考えに同意します。

しかし、「国とは何か。」それは、私が幼い頃からずっと直面してきた問題です。生まれも育ちもアジアだといえども、インターナショナル・スクールにしか通っていなかったため、母国語より英語を話す方が遥かに心地がよいです。アジア人でありながら言葉遣いも考え方も欧米人に近いというわけです。したがって、自分が何人(なにじん)だろうかと悩む時もあります。その理由で一番苦手なのは「出身地はどこか」という質問です。

「なになにじんならなになに語ができるだろう。」— この考えは自分が想像したことではなく、日本に留学したある友人から聞いたことです。日本語で会話できるものの、白人であるためか必ず英語で返事されるそうです。しかし、明らかに白人ではない、アジア人の顔をした私が日本に留学している間、このようなことは一度も起きませんでした。こういった扱いの違いはもしかしたら「なになにじんならなになに語ができる(または、できない)だろう。」という偏見のせいかもしれません。

また、「国」とは言語の他に、文化的な習慣や考えにも及んでいると思います。すなわち、「この人はこの国から来たからこんなことを知っているはずだ」という固定概念です。一つの例を挙げましょう。去年、日本のお寺を訪れた時、そこのお坊さんに御朱印をお願いすると、写経を求められました。持っていないと答えたら、お坊さんが大変怒って「日本人は皆そうするだろう」と説教をされました。しかし、ウェブでのブログを読んでもみると、その決まりがわからなくて御朱印をもらわなかった日本人の若者が何人もいたそうです。

一方、カナダではどうでしょうか。「多文化主義」を方針とする移民政策に従い、まさに世界各地の人々がカナダに集まっています。ケベックに旅行した時、ガイドさんに自分の出身地を聞かれて「バンクーバー」と答えても納得しているようでした。つまり、私のような人でさえもカナダ人に見えるのです。日本ではアジア人の顔をしていたら日本人に間違われることが強いようですが、カナダではそのようなことはおそくないでしょう。この相違はまさに両国の「国」に対する理解の違いを物語っています。

自分のアイデンティティーを理解しようとし、「国」の定義を探してきたのですが、結局、このスピーチの原稿を書いている間も見つけることはできませんでした。無論、見つけられるはずもないのかもしれませんが、やはりアンダーソン氏の言ったように「国」とは、「想像の共同体」、つまり、単に我々の想像が作り上げたものでしかないのではないのでしょうか。ご静聴ありがとうございました。

## 電車の中の別世界

皆さんこんにちは。今コロナの真っ只中で毎朝学校や職場に通わなくていい状態にいますが、コロナの前の通勤を覚えていますか？私は覚えていますよ。東京から横浜インターナショナルスクールに1時間かけて通っていた私は毎朝息苦しい満員電車に乗らないといけませんでした。私が乗っていた線は毎日100万人が乗って東京でも一番乗られている路線でした。

皆さんに一番最悪な状況をご説明しましょう。電車は見たこともないくらいに混んでいてみんなが電車に入るように駅員に押されたんです。それは普通ですがその日はいつもより強く押されました。周りの人の汗臭い服を無理やり触らされて、ガンガンと動く電車の音が以上にうるさく感じたんです。私は吊り革を掴むために人と人の間を一生懸命とおって(通って)奥に入っていました。しかし、それがまちがいでした。次の駅でその車両から誰も降りないでさらに人が入ってきました。つり革を持っているとこんな場面はさらに地獄のようになります。なぜなら、後ろにいるたくさんの人に押されて私は立つためのエネルギーが入りません。つまり、混みすぎている中で立ち上がるように押されています。でも私の前にはかわいそうなOLが座っていてその人に当たらないように吊り革を持っていると背中押し返さないといけないのですごく大変でした。最後は背中で押せないで自分も座る体制になってそのまま50分も我慢しました。

ところが、この同じ電車の中が学校の帰りは別世界に変わるのです。学校は終点の駅の近くだったので帰りは一番最初に乗れるんです。その時はラッシュアワーじゃないので、朝ほど混んでいません。だから席も空いてるし外の景色を平和に見られます。一度頭が痛くなるほどうるさかった電車の音がそんなに気づかなくなり、息ができる感覚もあるし、帰りの電車に乗っている時間はジブリ映画の中に入っているみたいで少しの幸せでした。私がいちばん好きだった景色は多摩川と言う場所で細い川が野原の真ん中を流っていて緑がたくさん集まっている場所なんです。学校の後はちょうど夕日の時間で空は虹の色に変わるんです。太陽は激しく燃えているのに空の色は日によって、そして季節によっても違います。私のお気に入りの色は夏のオレンジでしたが薄いピンク、紫、金色が入っている時もありました。空はパステルカラーの優しい絵のようで千と千尋やハウルの動く城の世界に入った気がしました。そんな景色を見ると朝のラッシュアワーに乗った電車と同じだと思えないくらい綺麗でした。

こんな特別な経験ができる東京はよく知られていますが私にとってはこれが東京を表していると思います。一方で大都市のテクノロジーと仕事中毒になっている多くの日本人がいて、もう一方では東京の自然の穏やかさと美しさを感じます。東京ほど二元性のある都市はないので、これが経験できた私はありがたいです。早い朝に乗る東京の満員電車にはこんな価値があると皆さんはご存知でしたか？こんな素敵な東京を経験したいと思いませんか？

## 他人に善意を持ってください

皆さん、「ドラえもん」というアニメを見たことがない人はいないでしょう。もし、のび太がジャイアンにいじめられて、スネ夫が隣でのび太に皮肉(ひにく)を言っている姿を見たら、どうしますか？4つの選択肢があります。

一つ目:のび太を助ける

二つ目:ジャイアンを応援する

三つ目:スネ夫を応援する

四つ目:ジャイアンとスネ夫は悪いですが、のび太が悪くないとはだんげんできないので、誰も応援しない

皆さんはどれを選びますか。どれを選んでも、まずひとつの物語を聞いてみてはいかがでしょうか。

小学生の頃、ある同級生はいつも無口でした。多くの人は彼のことが気に入らないので、よく彼をいじめていました。例えば、彼を殴(なぐ)ったり、侮辱的(ぶじょくてき)なあだ名をつけたり、公共の場でからかったりすることなどです。ある時、体育の授業が終わって教室に帰った後、何人かが彼のつくえの上の教科書を取り上げ、彼に投げつけました。

「足をどける！」ある男が叫びました。彼は何も言わず、上げつけられたものを片付けました。放課後、一人で家へ歩いて帰りました。その後、彼には二度と会っていないし、彼のことを何も聞きませんでした。

このような状況を、皆さんはご存知でしょうか。そう、これは間違いなく校内暴力です。どこにでも珍しくないものです。もしかするとある人は自分が他人と小競(ぜ)り合いが起こっていないのに、なぜ加害者になったのでしょうかと言っているかもしれません。なぜなら、言葉は時に人を深く傷つけるからです。もしジャイアンが暴力の主導者なら、スネ夫は言葉の暴力の代表者です。

日本、中国、韓国では、校内暴力が大切な議題となっています。東アジア文化では、「集団主義」、つまり集団を尊ぶことが重視(じゅうし)されているからです。子どもたちは小さい頃からそう育てられてきたので、仲間(なかま)のいない子どもたちを変わり者と見なすことに慣れてしています。鋭気(えいき)がなく、表現することが苦手な人やおしゃべりが下手な人は、いじめの対象になりがちです。いじめられている学生でさえ、自分たちに罪があるかのように、「お前が弱いからいじめられるべきだ」というでっ上げの罪を着(き)せられています。それを冷く見ていた人々も、間違いなく別の形の支持者でもあります。

最初の仮設(かせつ)の場面とその物語に戻ります。もし、後ろの三つを選んだ場合、どちらも「ジャイアンを応援する」という立場です。のび太はドラえもんに助けられ、あるとき昆虫(こんちゅう)の能力を手に入れ、ジャイアンに対抗することに成功しました。しかし、ドラえもんが付き添っていない私たちのような普通の人で、幸(さいわ)いな人にはにも他人から助けを受けることができます。反対に、不幸な人はそのクラスメートのように、人ごみの中で姿を消してしまいます。

そんな人もいるかもしれませんが、彼らの行動と趣向が、普通の認知や価値観とずれていても、彼らを尊重してください。なぜなら、身体や言葉の暴力にかかわらず、人を殺すほどの壊滅性(かいめつせい)があるからです。ご清聴ありがとうございました。