一日一善のおすすめ!!

遺伝学大賞推薦公募

◆ 頌徳奨励受給者の感想（2024.8.31）

◎（高校２年生）

＂一日一善をしよう＂という意識を常に頭の片隅において生活するだけで、こんなにも周りの見え方が変わることに驚きました。周りを見ると、想像以上に困っている人や、私ができることは多くあるということを知りました。

その場で少し勇気を出して行動に移すだけで、相手にも喜んでもらえるし自分も良い気もちになり、更に次の行動のハードルが低くなるので良い気もちを連鎖させていくことができると気づきました。この気づきは、今回の一日一善がなければ気づくことができなかったかもしれません。この感謝の気もちを周りの人にも広げていきたいと思います。

◎（高校２年生）

・誰かのためになる行動や、相手に喜んでもらえるような行動をすると、相手が幸せな気持ちになるだけでなく、自分も相手からの感謝からやって良かったなと思いました。

・一日一善を心掛けてみて、善い行いをするためには、心に余裕を持たせることが大切だと気付きました。そのためには、生活習慣を整えて、早寝早起きのように規則正しい生活を心掛けていきます。日々の生活に感謝することが大切だと思うので、あたりまえのことに感謝します。

◎（高校２年生）

１年間１日１善を続けてきて、人のために何かすること、そしてその行動に対して感謝されることにとてもやりがいと、大きな喜びを感じました。上記にある実績以外で、学校の友達に勉強を教えたり、家族のために何かをしたりと、努力をした１年でした。

今年から高校生となり、公共交通機関を利用して、日々生活していく中で、困っている人にいち早く気付いて、手を差しのべることができるように配慮して生活しました。

思っていたよりも、困っている人に出会う機会が少なかったですが、それは日本や私のくらす地域が豊かで、めぐまれているからだと思いました。そんな社会をつくる上で大切なのは、やはり、そこで生活する人々の心の温もりだと思います。私は＂一善＂を行うこと以外に笑顔で生活することを心掛けていました。明るいオーラは周囲の人も明るくできると思ったからです。私の笑顔と、毎日の＂一善＂の心掛けは私をよりよい人間に成長させてくれました。

◎（高校２年生）

一日一善をやってみて始めは、とても違和感があり、少し恥ずかしく、あまり活動ができていませんでした。しかし、一日一善を行うたびに「ありがとう」や「優しいね」と言われることが増え、人の役に立てているということに気づきました。私は、一日一善を通して、自分のちょっとした行いで誰かの役に立っている。そして自分の成長のためにもなっているということに気づきました。

少しずつ当たり前になっている一日一善をこれからも続けていきたいと強く思いました。

◎（高校２年生）

この１年間一日一善をしてみて、最初は、意識をしないと一日一善ができなかったが、月日が経っていくうちに、意識せずとも、細かい気づきができるように、" 一日一善 " が身体に身についてきたことが実感できた。そして、「明日は今日よりもっといいことをしよう」と、小さな目標ができ、目標が達成できたときには、達成感が生まれ、昨年度の一年よりもより充実した一年になったと感じた。また、「ありがとう」と「助かりました」という感謝の言葉をいただけたとき、とても嬉しい気持ちになり、一日一善は、こんなにも、自分のためになるんだと今までより、" 一日一善 " の良さに気づくことができた。そしてこの気づきが、また自分を成長させてくれると思った。来年度も、"一日一善"を楽しみたい。

公益財団法人 遠州頌徳会
住所：〒432-8018 静岡県浜松市中央区蜆塚１丁目 11-11
電話：053-453-8801