

今からも、前を向いていきましょう！

皆さん、こんばんは。オレゴン大学のアドラー・フェイスと申します。本日は変化の速い世の中で、日々の出来事に心を配る大切さについてお話しします。今までの二つの経験を基にして、私が学んだこと、そしてなぜ細かいところにまで気を配っているかをお伝えしたいと思います。私の話を聞いて、皆さんが毎日を大切にしようと考えて頂ければ嬉しいです。

この話は高校 2 年生の時の経験から始まります。ロータリーで日本の群馬県に交換留学しました。七ヶ月日本に住んで、二つのホストファミリーと暮らしました。ホストファミリーのおかげで人生で初めてのことをたくさん体験しました。私の狭い世界は少しずつ広くなりました。

2月にホストマザーに進学の予定について聞かれました。近くにある大学を教えられて、一緒に見に行く予定を立てました。ホストマザーは私が気に入ったら、入学する時に戻ってきて4年間を一緒に過ごそうと申し出てくれました。話せば話すほど将来の計画が広がって、それまでの不安は喜びと自信に変わりました。でも、その喜びと自信が早々に打ち破られてしまいました。

3月の上旬にメールが来ました。そのメールの内容がまだはっきりと記憶に残っています。7月に帰国する予定だったのがコロナ禍のせいで速く帰れなくてはいけなくなりました。その言葉を読んだとたんに胸にずっしりと重い痛みが走りました。まるで地球が止まったような気がしました。様々なやれなかったことを考えると、後悔が膨らみ、喜びもまた不安に変わってしまいました。帰国してからもずっと落ち込んでいました。誰も私のことを理解してくれないと思ったので助けてくれようとしても申し出を断りました。

そんな経験をしてから4年ほど経ちましたが、先月また同じような苦しい思いを経験することになりました。

実は、3月に親しい友達が急に亡くなりました。聞いた瞬間は今までの人生の中で一番大きい苦しみでした。今でも信じられません。受け入れられません。どうして最近声をかけなかったの？ どうして会いに行かなかったの？ どうしてそんなに大切な友達をきちんと気かけなかったの？ そういうことを考えると後悔が津波のように押し寄せて、罪悪感でいっぱいになりました。また、地球が止まったような気がしました。

自分の世界が止まったような気がする時でも、周りはいつものように動いていますよね。この忙しい世界では、ゆっくり過ごす時間があまりありません。でも、大切な友達を亡くしたという大きな悲しみを乗り越えてから、私は自分が今までよりも細かいところに気を配る余裕を持っていることに気づきました。友達の笑顔とか、雨の音とか、星の輝きとか、何もかもが以前とは違って感じられるようになりました。4年前に日本から戻ってきた時と違って、今は苦しい思いをしている時も何か喜びを見つけることができるようになりました。

皆さんにお願いがあります。この人生はたった一回しかありません。ですから、毎日を大切に過ごして、何か喜びを掴んで心に刻んでください。そして、自分の大切な人と一緒にいい思い出を作ってください。いつか世界が変わるかもしれませんが、細かいところを心に刻んでいれば悲しい時にもいい思い出が浮んできます。そうすれば後悔する人より、喜びを感じる人になれると思います。苦しい時も、人生の不思議な偶然を楽しみながら一緒に頑張っ前を向いていきましょう！

ご清聴、ありがとうございました。

From Here on Out, Let's Keep Our Heads Held High!

Good evening, everyone. My name is Faith Adler from the University of Oregon. Today, I want to talk about the importance of paying attention to the small things in an ever-changing world. I'll use a couple of experiences of mine to share what I learned from them and why I now pay so much attention to the small things. I hope that in listening to my speech, everyone will begin to see the value in treating every day like a gift.

The first experience I'll share is from when I was a junior in high school. Through Rotary, I was able to study abroad in Gunma Prefecture, Japan for seven months. Thanks to the support of my two host families, I was able to have many new experiences. My world that was once small grew slowly day by day.

In February, my host mom asked me about my future plans for school. She told me about a nearby college, and we made plans to go see it together. She said that if I took a liking to it, I could come back and live with her for four more years while I attended it. The more we talked, my plans for the future became to grow and any uneasiness I had before was replaced with joy and confidence. But all too soon, that joy and confidence was taken away from me.

In the beginning of March, I received an email. It's contents still linger in my brain. Though I had planned on returning to the United States in July, due to COVID-19 I would have to return back home as quickly as possible. As I read those words, I thought of all the things I hadn't gotten to do yet and I was filled with regret, and the joy that I had found returned back into uneasiness. It felt entirely like my world had stopped. Even when I got home, I couldn't move past those painful thoughts. Though there were many people around me who tried to help, I turned them down because I didn't think anyone could understand what I was feeling.

A little over four years has passed since that experience. For the first time since then, I felt the same sort of pain again last month.

In March, a close friend of mine passed away unexpectedly. The moment I heard the news was the most painful moment of my life so far. I still can't believe it. I still can't accept it. Why hadn't I called him lately? Why hadn't I gone to see him lately? Why wasn't I treating my friend preciously when I had claimed to care for him so much? As I asked

myself these questions, regrets consumed me like a tsunami, and I became full of guilt. Once again, it felt like my world had stopped.

When one's world feels as though it stops, the rest of the world seems to continue on like normal, doesn't it? In this fast-paced society, there really isn't much time to slow down. But after I had gotten past the initial pain of my friends passing, I noticed that I had a bit more time than before to pay attention to the small things. My friends' smiling faces, the sound of the rain, the brightness of the stars... The importance of those small things felt entirely different from before. This experience was different than when I had come home from Japan, as now I had discovered that I was able to find some joy even in the middle of a tragedy.

I have a request to make of everyone. We only get this one life, so please treat every day like a gift and take the good times to heart. Furthermore, please make good memories with those that are important to you. We never know when the world might change, but if we pay attention to the mundane then good memories will come to mind even when we experience pain. In doing this, we can learn to look for joy rather than get lost in sorrow. So, even in the hard times, let's try our best to appreciate the mysterious miracles that happen every day and move forward with our heads up!

Thank you for listening.