

# こころの エッセイコンテスト

“あのときはありがとう”。  
心にほんわか灯がともる、  
そんな瞬間がきつと誰にでもあるはず。  
ふとした出会いや何げない一言など、  
心の奥底にしまったままの思い出を  
エッセイにしてみませんか。  
当時の情景とともに、  
伝えたい想いをしたためた、  
あなたの体験エピソードを  
ぜひお寄せください。

テーマ  
あのときは  
ありがとう

対象

高校生以上  
(高校生と同じ年齢のもの含む)

しめきり

2026年

9月3日(木)

(必着)

表彰式

2026年12月4日(金)  
全国表彰式席上

入賞・入選作品は、  
ラジオで  
朗読されるチャンスも  
あります!

あなたの作品が  
出版物に  
収録されるかも!?

2025年度作品集



# こころのエッセイコンテスト

## 応募方法

実体験とタイトル、住所・氏名（ふりがな）・年齢・職業または学校名・電話番号を明記の上、下記方法でご応募ください。

### はがきから

文字数は、はがき1枚に収まる程度（手書きでなくても可）。応募は郵送。テーマ、氏名等は文字数に含まれません。

### メールまたはフォームから

専用メールアドレスまたは、「小さな親切」運動本部WEBサイト内応募フォームから応募。文字数は600字以内（はがき1枚相当）。

※応募作品は自作・未発表のものに限ります。

※AI（人工知能）文書自動生成ツールでの作成、創作・盗作があった場合は、審査対象外となります。なお、審査後に上記が発覚、または本人がこれを認めた場合、入賞・入選を取り消します。

※学校等団体で取り組む場合は、可能な限り取りまとめて一括でご応募ください。難しい場合は、「団体応募」と分かるように所属を必ず明記してください。

※応募作品の所有権及び著作権は、公益社団法人「小さな親切」運動本部に属し、応募作品は返却いたしません。

※応募作品は当団体WEBサイト及び情報誌「小さな親切」等で紹介することがあり、その際作品のタイトル変更及び補補を行うことがあります。

※入賞・入選全作品は、本部発行の作品集に収録されます。

※選外作品も書籍発行時に作品収録の可能性あります。

※作品応募にあたってご提供いただきました個人情報は、コンテスト運営上必要な利用目的の範囲内（入賞者へのご連絡、賞状及び副賞の発送、新聞・WEBサイト・作品集における発表等）において利用いたします。



## 送り先

公益社団法人「小さな親切」運動本部

はがきキャンペーン係

〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町2-20-4

TEL:03-3263-2866 FAX:03-3263-3838

メールアドレス [hagaki-oubo@kindness.jp](mailto:hagaki-oubo@kindness.jp)

WEBサイト <https://www.kindness.jp/>

## 賞

- 大賞.....1名
- 日本郵便賞.....1名
- 読売新聞社賞.....1名
- 河出書房新社賞.....1名
- 審査員特別賞.....1名
- 入選.....20名

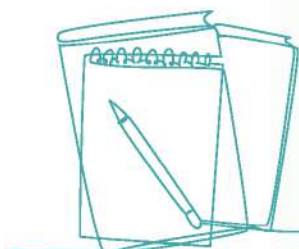
## 副賞

- 上位賞.....切手・図書カードなど
- 入選.....図書カードなど

## 入賞発表

2026年11月上旬

読売新聞および情報誌「小さな親切」、  
「小さな親切」運動本部WEBサイト等で発表



第42回はがきキャンペーン  
大賞受賞作品

### 「忘れたお弁当」

「今日ね、船の中に弁当は忘れたとさ。それで、船のおじちゃん  
が気づいて冷蔵庫に入れてくれとっいたらしいけん、まだ食べられ  
るって言ってたよ」

娘は、その日の朝に私が作った弁当を、夕食前に食べていた。  
「ちゃんとお礼、言うたよね。普通、そがんしてくれるとこな  
よ」

「うん、『ありがとう』って言った」  
娘は、高校に毎日船で通っていた。小さな島なので、それを船  
員さんたちも見守ってくれていたのだろう。船員さんたちにまで  
見守ってもらえた娘は幸せ者だ。

「おはようございます」「ただいま」のあいさつぐらいは、ちゃ  
んとしていたのだろうかと、今になって私は思うのだがもう遅い。  
人とかかわりは、どんなことでもその人の人格の一部になっ  
ていくと、私は思っている。娘も高校を卒業して何年にもなる  
が、高校三年間、船で通った船員さんたちとの交流は、とても大  
きなものだと思っている。

私は親としての娘の教育に自信はないが、こんな親切が日常に  
ある環境で娘を育てられたことに感謝している。  
「あの頃は娘がお世話になりました。本当にありがとうございます  
ました」

船員さんにちょっと頭を下げて、船に乗り込む私の胸の内には  
その気持ちも含まれている。