



## Paying It Forward

In 1971, when Harry Stewart was 22 years old, he lost his job. For weeks, he looked for work, but found nothing. He had no money for food.

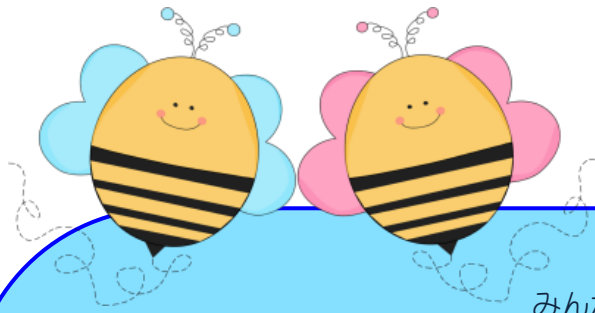
Early one morning, Harry went to a small restaurant. He was sad, but he was hungry, too, so he went in and ate a big breakfast knowing he had no money. After eating, Harry said, "Oh, no. I forgot my wallet in the car. Just wait while I go get it." Of course, he was planning to run away, but the owner stopped him and reached down under his table. When he stood up, there was a 20-dollar bill in his hand. He put the money in Harry's hand and said, "I think you dropped this." Harry only said "Yes, I think I did."

He paid for the breakfast and drove to New York City. As he drove, he thought about the restaurant owner. "Did he really find that 20 dollars under my table?" Harry thought. "No, he didn't. He gave me his money."

In New York City, Harry found a job. Later, he started a company and it was a success. Nine years passed. Harry was a rich man.

One day, Harry thought back to a day when he had been tired and hungry and a man had given him 20 dollars. He drove all the way back to that small restaurant in Boston. The same man still owned it. Harry gave the owner an envelope with some money in it. When the man opened it, he tried to give it back, but Harry said, "No, sir. I'm trying to pay you back."

The owner smiled and put the envelope and the money back in Harry's hand. He said "Please take this money and help someone who needs you. Help others, too. Don't just pay it back. Pay it forward!"



### みんなのために

1971年、ハリー・スチュワートは22歳の時、失業しました。何週間も仕事を探しましたが、見つかりませんでした。食べ物を買うお金もなくなりました。

ある朝早くヘンリーは小さなレストランへ行きました。悲しく、空腹だったので、お金はなかったのに、そのレストランへ入って行って朝食を食べてしまいました。食べ終わった後、ハリーは、「ああ、車に財布を忘れた。取ってくるまで待っていて。」と言いました。もちろん彼は、そのまま逃げようとしていたのですが、店の主人は彼を引き留めてテーブルの下に手をのばしました。立ち上がったとき、手に20ドル持っていました。彼はそのお金をハリーの手に置いて言いました。「落とし物ですよ。」ハリーはただ、「ああ、落とし物なのか。」と言いました。

彼は朝食代を払い、ニューヨーク市にむけて運転しました。運転中、あのレストランの主人について考えました。「彼は本当にテーブルの下に20ドルを見つけのたろうか?」「いいや、そうではない。彼は自分のお金を、僕にくれたんだ。」

ニューヨーク市で、ハリーは仕事を見つけました。後に彼は会社を設立し、成功しました。9年が過ぎ、ハリーは金持ちになっていました。

ある日、ハリーは、疲れて空腹だったあの日、ある男が20ドルをくれたことを思い出しました。彼は、ボストンのあの小さなレストランまで、ずっと車を走らせました。店の主人は、あの日と同じ男でした。ハリーは、彼にお金の入った封筒を渡しました。主人は封筒を開けると、ハリーに返そうとしましたが、ハリーは「いいえ、これをお返ししたいのです。」と言いました。

店主はにっこりとして、封筒とお金をハリーの手の中に戻しました。「このお金はとっておいて、あなたを必要とする人を助けてあげてください。他の人も助けてあげてください。ただ私に返すのではなくて、未来のために使ってください。」

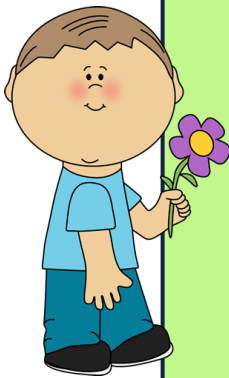
### My Seasons

We feel seasons changing every year. Spring, summer, autumn, and winter, they are well-known. But I feel seasons every day. Early in the morning, I get up from 'winter'. Yes, sleeping time is winter for me. In winter, I refill my body with energy for living. The time when I get up from my bed until I go to school is my 'spring.' While I eat breakfast and go to school, I think about the day. I feel motivation and curiosity coming up and tickling me. On my way to school, I think "What can I see there today?" or "What can I do there today?" or "What can I learn there today?" I feel happy in spring.

To study in the class is my 'summer.' Every subject is hot and hard to me. It's challenging. It heats me up and trains my brain. Such strong sunshine, especially math or English makes me very thirsty. Talking with my friends is like drinking water. So I want to drink a lot of this after studying. Such water cools and heals me refreshingly. After the classes, fruits and snacks like crops are waiting for me at home. It's my 'autumn' harvest. Taking a bath, having dinner, and watching TV make me feel comfortable.

The night comes to everyone. It's my 'winter' time. It is neither scary nor boring. It is just time to go to bed. Everyone needs to take a rest to sow the seeds of tomorrow. During winter, I prepare for the new day. Dreams cultivate my brain field into a rich one. I say to my dreams, "Good night, I'm ready to sleep and it's your turn."

Thanks to these seasons, I get another flower in my mind every day. I feel interested in spring, inspired in summer, cozy in autumn, and calm in winter. All seasons make me grow every day little by little. I feel happy every day, so I like this very much.



## 私の季節

毎年、季節の移り変わりを感じます。春夏秋冬は誰もが知っています。しかし、私は毎日、季節を感じます。早朝に「冬」から起き出します。そうです、睡眠は私にとっての「冬」なのです。そこで、生きる活力を体内に再注入するのです。起きてから学校へ行くまでの時間は「春」なのです。朝御飯を食べて学校に行く間に、その日のことを考えます。やる気と好奇心が顔を出し、私を笑顔にさせます。学校に行く途中で考えます。「今日は何があるのかな。今日は何ができるのかな。今日は何を学ぶのかな。」春はとっても楽しいです。

教室での勉強は「夏」です。どの教科も大変ですが、やり甲斐もあります。やる気を起こさせ、頭を鍛えてくれます。特に、数学や英語などは日差しが強くて、喉が渇きます。友人との会話は癒しの水です。だから、勉強した後は、たくさんの水を飲みたくなります。頭と心を冷やしてよい気分転換になります。授業が終わると、果物や食べ物が家で手招きしています。収穫の「秋」です。お風呂に入って、夕食を食べて、テレビを見ていると快適な気分になります。

誰にでも夜はやってきます。「冬」の到来です。夜は、恐くもなければ、退屈でもありません。眠る時です。誰でも明日の夕ネを蒔くには、休息が必要です。冬の間、明日の準備をします。夢を見ると頭脳の畑が耕され、よい土壌になります。なので、眠る前に夢に向かって言うのです。「お休なさい、私はもう寝るから、今度はあなたの番よ」と。

季節のお陰で、毎日心に新しい花が咲きます。春には興味が湧き、夏には刺激を受け、秋は平穏、そして冬は静寂を感じます。あらゆる季節が毎日少しずつ私を成長させてくれます。私は毎日幸せです、だから「私を育ててくれる日々の季節」が大好きなのです。

### Rocks and Sand

A teacher stood in front of his class and picked up a very large and empty jam jar. He started to fill it with rocks, about as big as a golf ball.

He then asked the students if the jar was full. They said that it was.

So the teacher then picked up a box of pebbles and put them into the jar. He shook the jar lightly. The pebbles, of course, rolled into the open areas between the rocks.

He then asked the students again if the jar was full. They said it was. The teacher picked up some sand and poured it into the jar. Of course, the sand filled up the remaining open areas of the jar.

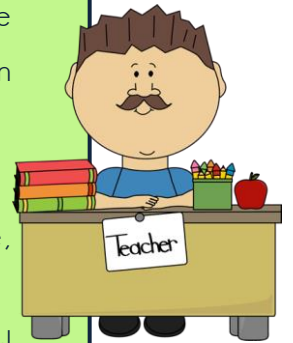
He then asked once more if the jar was full. The students shouted "Yes!"

"Now," said the teacher, "I want you to understand that this jar is like your life. The rocks are the important things- your family, your health, your friends- things that if everything else was lost and only they remained, your life would still be full. The pebbles are other things that matter- like your job, your house. The sand is everything else, maybe unimportant events, or worries, or jealousies."

"If you put the sand into the jar first," he continued, "there is no room for the pebbles or the rocks. The same goes for your life. If you spend all your time and energy on the small stuff, you will never have room for the things that are important to you. Pay attention to the things that are necessary for your happiness. Play with your friends. There will always be time to go to work, clean your room, wash the dishes, or bake a cake."

"Take care of the rocks first- the things that really matter. Remember the important things. The rest is just sand."

-Author Unknown



## 石と砂

ある先生の授業で、先生は大きな空瓶を取り出し、ゴルフボールほどの大きさの石でその中を一杯にしました。

そして先生は瓶が一杯になったかどうかを生徒たちに尋ねました。生徒たちは「一杯になった」と答えました。

すると先生は次に小石の入った箱を取り出してその小石を先ほどの瓶に入れました。そして瓶を軽く振りました。すると小石は瓶の中で石と石の間へと入っていきました。

そして先生は瓶が一杯になったかどうかを生徒たちに尋ねました。生徒たちは「一杯になった」と答えました。

そして最後に、先生は砂の入った箱を取り出して砂を瓶の中へ注ぎました。砂は石と小石の間へとさらさらと入っていきました。

そこで先生は瓶が今度こそ一杯になったかどうかを生徒たちにもう一度尋ねました。生徒たちは元気よく「もちろん」と叫びました。

「さあ」先生が言いました。「この瓶は皆さんにとって人生のたとえです。最初の石は大事なものを表しています。例えば家族、健康、友人のようなものです。もし他の全てがなくなっても、それだけが残っていれば、人生は満たされていると思えるのです。次の小石は仕事や家といったものです。そして最後の砂はその他全てで、些細な出来事、心配事、羨ましく思う気持ちのようなものです。」

「もし最初に砂を瓶の中に入れてしまったら」先生が続けました。「小石や石が入る隙間がなくなってしまう。同じことが人生にもいえるのです。小さなことに皆さんの時間やエネルギーを費やしてしまうと、皆さんにとって大切な物を入れるための隙間がなくなってしまうのです。あなたが幸せになるために必要なことに目を向けましょう。友達と遊びましょう。仕事に行ったり、部屋を掃除したり、皿洗いをしたり、ケーキを焼いたりする時間はいつでもあります。」

「最初に気にかけるべきものは石、つまり本当に大切なものです。大切なものを忘れないでください。他は全て砂に過ぎないのです。」