

各界からのエール 批判よりも提案を 嘆きよりもユーモアを 石井亮次 2
出版にあたって 4

第1章 医療従事者にエールを送ろう

各界からのエール 歌って踊って乗り越えよう 星野源 14
シヨートエッセイ はげまし、はげまされ 16
コロナと闘う病院へエール 20
クルーズ客の受け入れ 小学生寄せ書きエール 22
子ども食堂利用の子が寄せ書き 24
ありがとうを届けたい 26
各界からのエール みんなに届け、歌のエール 山崎育三郎 28
各界からのエール 自分を大切にすることが、大切な人を守ることになる。
中谷彰宏 31
寒さにも耐える歯科医に感謝 32
医療従事者へ感謝乗せて走る 34
コンクールで見つけたいい話 言の葉大賞 最優秀特別賞 戦場の祈り／約束 36
各界からのエール パックンが応援 メッセージ動画
パトリック・ハーラン（パックンマックン） 43
医療者らを励ます光 44
献血が不足 今こそ助け合いを 46
各界からのエール 看護師志しアイドルを卒業 NMB山本彩加が見た夢の色
山本彩加 48
各界からのエール 笑顔は、未来への希望！ 水谷孝次 51
笑顔から元気もらおう 52
コンクールで見つけたいい話 第37回朝日歌壇賞
テレワーク出来ない人が支えてる 文明社会の根っこの部分 54

コロナ禍のみとり 全力支援 56

初の感染者 罵声より花を 58

コンクールで見つけたいい話 小さな助け合いの物語賞 未来応援賞

小さな助け合いの輪をつくる 60

第2章 わたしたちにできること

ショートエッセイ いま、私にできること 66

みんな思ってた 70

入院の夫に「幸せ」メール 72

コンクールで見つけたいい話 「輝けお寺の掲示板大賞」文化時報賞

部屋も心も換気よく 74

「マスクない」投稿に善意 76

ごみ収集員に手作りマスク 78

コンクールで見つけたいい話 2020年毎日歌壇賞

外出は即死でありしアンネたち その忍耐と恐怖をおもふ 80

マスク差し入れに心和む 82

誰かのためにも予備マスク 84

早く会いたいけん、今は帰らんでいいけんね。 86

コンクールで見つけたいい話 コロナが変えた日常写真コンテスト 最優秀賞 88

コロナ禍で始めた娘の着付け 90

県外ナンバー車自衛 92

コロナ禍の働き方の変化詠む サラリーマン川柳入選作発表 94

第3章 頑張ってるみんなにエールを

ショートエッセイ 花を100本贈りました。 98

「コドモアツマレ」 駄菓子屋、奮起 102

都の西北 全力エール 104

コンクールで見つけたいい話 「親孝行大賞」コンテスト 親孝行大賞 笑顔、送信！ 106

「無観客」は「無声援」にあらず 110

喜んでほしくて いち早く再開 112

置かれた状況で何ができるか 114

コンクールで見つけたいい話 コロナが変えた日常写真コンテスト 入選 116

コロナで消えた夏 球児の思い後世に 118

コロナ下で感じた子どももの適応力 120

苦境の留学生に食料など支援 122

コンクールで見つけたいい話 2020年毎日歌壇賞

小学生3人寄ると三密で 8人寄ると蜂蜜と笑う 124

雨の日の地下道 126

花がくれる笑顔 128

両親の弁当作りが楽しく 130

コンクールで見つけたいい話 「輝けお寺の掲示板大賞」仏教伝道協会大賞

コロナよりも怖いのは人間だった 132

愛を言葉で伝えよう 134

頑張った人に幸多き2021年を 136

とっくに春になっていた 138

コンクールで見つけたいい話 言の葉大賞 優秀賞

自分の思いが世かいにとどくように。 140

あとがき 支え合えたら 143