



ウェルビーイングな日々

no 13

■皆さんは1日に何回「ありがとう」と言っていますか？ ある調査によると、人が1日に「ありがとう」を言う回数の全体平均は7.5回。日本全国で1日におよそ7億5千万回もの「ありがとう」が交わされていることになります。「ありがとう」を言うことで脳内からさまざまな幸せホルモンが分泌され、いろいろな良い効果をもたらします。

■「ありがとう」を言うためには、相手の言動をよく見ていないと言えない、素直な気持ちでなければ自然と言えない、そして、言葉にして伝え、言う側もなんだか温かい気持ちになるものです。一方「ありがとう」と言われた側は「見ていてくれた」と照れ臭さを覚えながらも、悪い気はしない、むしろ嬉しくなるものです。この一言で全うまいくような気になります。「ありがとう」は何気なく使っているけれど、双方の思いやりが自然に表れる不思議な言葉ですね。

■朝の連続テレビドラマの中で「ありがとう ぞんじます」という言葉が交わされていました。あまり馴染みがない言い方ですが、とても丁寧で誠実な気持ちが伝わってきます。また、ある茶道家は「ありがとう」の感謝と「どうぞ」の敬意が平和につながると話していました。

■忙しい毎日では、つい見過ごしてしまうことにも少し立ち止まり、子どもに、家族に、身近な人に「ありがとう」を素直に伝えたいものです。自然に笑みがこぼれ、みんなが心温まる気持ちになるはずです。ある人が「幸せという気持ちはフレンチトーストを食べたときの気持ち」と表現していたことを思い出しました。

■「ありがとう」はまさしく「ウェルビーイングな日々」につながる魔法の言葉ではないでしょうか。

