



ウェルビーイングな日々

no 13

- 皆さんは1日に何回「ありがとうございます」と言っていますか？ある調査によると、人が1日に「ありがとうございます」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「ありがとうございます」が交わされていることになります。「ありがとうございます」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。
- 「ありがとうございます」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、言葉にして伝えると、言う側もなんだか温かい気持ちになるものです。一方「ありがとうございます」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。この一言で全てうまくいくような気になります。「ありがとうございます」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「ありがとうございます ぞんじます」という言葉が交わされました。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した。また、ある茶道家は「ありがとうございます」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「ありがとうございます」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。
- 「ありがとうございます」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。

