

「ありがとう」は幸せのもと



私たちは、日常生活の中で起

こる出来事や物事に対して「楽しい」「

「ありがたい」「嬉しい」「悲しい」「つら

い」「苦しい」といったさまざまな心を働かせ

ながら生活しています。

また、同じ出来事であっても、その心の働き

(受け止め方や感じ方)は一人ひとり異なりま

す。そうした心の働きが、私たちの人生に及ぼ

す影響は決して小さなものではありません。

本誌『ニューモラル』では、心の働きの

中でも、とりわけ「感謝の心」を重視し

ています。今月は、感謝の心と幸福

の関係について考えます。

かかってきた お礼の電話

Y町に住む早川真由美さん(52歳)が、

町の対面朗読サークル「せせらぎ」に

入って五年がたちました。

「せせらぎ」の主な活動は、町内に住む

文字が読みづらい高齢者や目の不自由な

人などの要望にこたえて、本や雑誌、町の

広報誌などの読み聞かせを行うポラン

ティアです。活動は月二回で、メンバー

は現在十二名。真由美さんは去年から会

長を務めています。

そんなある日のこと、真由美さんの自宅の電話が鳴りました。電話の相手は、高橋絹江さん（75歳）。いつも対面朗読を楽しみにしている一人です。

高橋さんは、ご主人と二人暮らし。生まれつき視力が弱く、今では文字が微かに見える程度です。

「はい、早川です。……あつ高橋さん、先日はお疲れ様でした。とても楽しい一日でしたね」

「この前は紅葉狩りに連れて行ってくださって、ありがとうございます。いつも『せせらぎ』の皆さん方に優しくしていただいて、本当に感謝しています」

高橋さんの明るい声が響きます。

先日の日曜日は、「せせらぎ」のメンバーと対面朗読の利用者との親睦を兼ね



て、隣町となりまちにある県民の森へ紅葉狩りに行
き、高橋さんも参加したのでした。
「それにしても、楓かえでや紅葉が鮮あざやかに色
づいているのが感じられて、とても癒いさ
れました。自然しぜんって本当にすごい、感激



です。そんな中で食べたお弁当のおいし
さときたら、もう格別。これも皆さんの
おかげです。ありがとうございます」と
高橋さん。

「喜んでいただいてよかったですわ。私ね、
高橋さんがいらつしやると聞いて、本当
に嬉しかったんですよ。高橋さんとお話
していると、なんだか楽しいの。いつ
も元気をもらえるんですよ」

「そんなふうに言ってくれると、なんだ
か嬉しいわね。これからは無理を言うけ
ど、よろしく願います」

「はい、なんなりと言ってください。こ
ちらこそ、よろしく願います」

真由美さんは思わず笑顔えがほをこぼしまし
た。電話の向こうの高橋さんの笑顔も見
えるようです。

心を打たれる 高橋さんの姿



真由美さんと高橋さんとの出会いは五年前。真由美さんがサークルに入って、初めて対面朗読を担当した相手が高橋さんでした。

高橋さんはとても明るく話好き。周りの人をいつも笑顔にしてくれます。そして、白杖はくじょうを手に電車やバスを乗り継いで、どこへでも一人で出かけていく行動的な一面もあります。

何よりも真由美さんが「高橋さんって、

素敵！」と感じるのには、どんな小さなことにも感謝できるその感性かんせい豊かな人柄ひとがらです。

紅葉狩りに出かけた日もそうでした。自動車の乗降じゆうこうのとき、ベンチに腰こしをかけるとき、お弁当を食べるとき、そのほか、ほんの些細ささいなことにでも、高橋さんの口からごく自然に「ありがとう」の言葉がこぼれます。それが高橋さんの「いつも」の姿なのです。その姿に、真由美さんは心を打たれるのです。





「少しでも 誰かのお役に 立てれば……」

あるときもこんなことがありました。

「今日はなんだかとても嬉しそうですね、高橋さん。何かいいことあったんですか」と、真由美さんが声をかけました。

「実は私ね、来月から、町の特別養護老人ホームでお話の相手をするボランティアに参加するの。私は目が不自由だから、いつもお世話になってばかりいるでしょう。だから、その万分の一でもお返しができないかと思っていたら、Aさん





から『高橋さん、ボランティアをやってみませんか』と声をかけていただいたのよ。

「私が参加することで、その施設の方々にかえってご迷惑をおかけするかもしれない。でも、私と同年輩の人たちのお話相手なら、私でもできる。ぜひやりたい」と思っ、そのことを主人に相談したらね……」

「ご主人、なんておっしゃいましたか」と真由美さんが尋ねると、いつそう明るい声で、

「『大賛成だよ、やってごらん』って、主人が私の背中を押してくれたのよ。本当にありがたいわ」

「ご主人も応援してくださるんですね、良かったですね。高橋さんっていつも前



向き、私も見習わなきゃ」

「そんなことはないわよ。でもね、少しでも誰かのお役に立つことができれば、こんな嬉しいことはないの。私に声をかけてくださったAさんに、今、とても感謝しているのよ」

そう言っ、ニッコリと微笑む高橋さん。真由美さんは、ますます高橋さんのことが好きになったのでした。

いつも明るく前向きに物事をとらえ、小さなことにも感謝の心を忘れない高橋さんから、真由美さんは「元気のパワー」をたくさんもらっているようです。

感謝が幸福を連れてくる



近年、人間のポジティブ（肯定的・積極的）な気持ち、私たちの幸福感にどのような影響を与えるのかを研究する「ポジティブ心理学」が注目を浴びています。そうした研究から、どのようなことが分かったのでしょうか。

感謝と幸福感についての研究を行っている望月文明さん（財団法人モラロジー研究所道徳科学研究センター研究員）は、次のように述べています。

「近年の感謝に関する研究成果を見ると、感謝の心が健全な個人生活や社会生活を営むうえで大きな影響を及ぼすことが、少しずつ明らかになってきていると

思います。

例えば、フィリップ・ワトキンス（イースタンワシントン大学）らの研究によると、よく感謝する人（感謝の気持ちが強い人）は、そうでない人に比べて、『恋人ができた』『給料が上がった』などのよい経験や出来事がたくさん起こっているわけではありませんでした。よく感謝する人は、『今日は雨が降ったので植物がみずみずしくなった』『出張したおかげで、新幹線から富士山がよく見えた』等々、私たちが普段経験する出来事を肯定的にとらえる傾向があることが分かりました。

また、感謝の研究の第一人者であるロバート・エモンズ（カリフォルニア大学）の研究では、大学生二百一名を対象に、毎週一回その週を振り返って、『ありがた



かったこと』を五つ記入する（感謝グループ）と、『いらいらしたこと』を五つ記入する（いらいらグループ）を設定し、九週間の実験を行いました。そして、両グループを比較したところ、



（感謝グループ）のほうが、私の人生は幸福に満ちて満足している」と感じる学生が多く、その後の生活に対する幸福感や希望も高いものでした。

また、感謝の気持ちを持つだけでなく、それを言葉や手紙などを通して相手に伝えることも幸福感を大きく高めるようです。

マーティン・セリグマン（アメリカ心理学会元会長）らが大学生八十名に対して行った研究では、おんし 恩師や先輩、せんぱい 友だちなど以前お世話になった人に『感謝の手紙』を書き、直接に手渡して、その人の前で読ませたところ、その後一か月にわたって彼らの幸福感が高く維持されたことが報告されています。

さらに、感謝の心を高めることによつ



て、ストレスや不安が和らぐことも明らかに『感謝する』ことを取り入れる動きも見られます。

こうした研究の成果をまとめてみる

と、よく感謝する人は、物事を肯定的にとらえ、高い幸福感や人生に対する満足度を持ち、うつや不安といった精神的ストレスにも柔軟に対応できる傾向があると言えるのではないかと思います」

※

人によって出来事や物事の受け止め方は異なります。恵まれた環境にあっても不平不満の気持ちを抱く人はいます。一方で、たとえ逆境にあっても自己を磨き高める良い機会であると感謝の心で受け止める人も少なくありません。

「すべては心の持ち方一つ」とよく言われます。感謝の心は、私たちの人生を明るく切り開いていく大きな力であることが、ポジティブ心理学の研究からも言えるでしょう。

「ありがとう」

を気軽に口に出そう

「ありがとう」は、私たちが感謝の気持ちを表すときの言葉です。この言葉は、年齢を問わず、誰もが気軽に口に出したり、耳にしたりする言葉のようですが、実は意外とそうではないようです。

東海大学医学部精神科教授の保坂隆さんは、その著書の中で次のように述べています。

——もつと気軽に、もつと頻繁ひんぱんに口に出したい言葉が「ありがとう」である。(中略)

エレベーターがちょうど閉まりかかっていた。息せききつて駆け込んできたあ



なたを見て、誰かが「開」ボタンを押して、あなたが乗るのを待ってくれた。こんなとき、「あ、すみません」といつていないだろうか。

こういう場合は、「すみません」ではなく、「ありがとう」というほうがずっといい。

「すみません」は、「氣遣いきづかいさせてしまつて申し訳ない」というネガティブな感情になるが、「ありがとう」ならば、「待っていてくれて、本当にうれしいです」とぐつとポジティブな感情が湧き出でてくる。

(中略)

宅配便が届とどいた。仕事とはいえ、暑いなか、あるいは寒いなか、重い荷物を届けてくれたのだ。「ありがとう」と言葉をかけてみよう。その瞬間、届いた荷物ま

で、うれしいものに思えてくるのではないだろうか。

飲食店で頼んだものがテーブルに並べられた。そんなときも、黙だまってそれを見ているよりも、「ありがとう」といつてみよう。

帰るときも、もちろん、「ありがとう」。

おいしかったわ」と言葉にする。すると、おいしいものを食べた満足感がさらに大きく深いものに変わり、心の底から、おいしい食事を楽しんだ満足感がこみ上げてくるのだ。

「すみません」をできるだけ減らし、「ありがとう」をもつと増やす。これだけで、あなたは、誰に対しても、なごやかで、温かな気持ちを持つことができるようになる——（『平常心——人間関係で疲れない

コツ』中公新書ラクレ)

私たちは、日常生活の中で、感謝の気持ちをごどれほど表しているでしょうか。

保坂さんは、感謝の気持ちを表す「ありがとう」の言葉は、お互いを心地よくする魔法ほうまのような言葉であると言っています。

私たちはひとり孤立こりつして生きているではありません。家族や職場、社会の中

でお互いに助け、支え合いながら、多く

の恵みを受けて生きています。その中に、実に多くの「感謝のたね」を見つめることができるはずです。そして、そのたねに対して積極的に感謝の心を表していくことが、今まで以上に喜びの多い幸福な人生を築いていく秘訣ひけつではないでしょうか。

感謝の心は喜びの多い人生を築く

「感謝するから幸せになれる——人は幸

せだから感謝するわけではありません。小さなことにも感謝するから幸せになれるのです。幸せを願うならば、小さなことにも感謝できる感性豊かな人間になるこ

とです」

これは、NPO法人「日本を美しくする会」相談役の鍵山秀三郎かぎやまひでおみさぶろうさんの言葉です。

私たちの人生は、みずからの幸せを実現するための一歩一歩の歩みです。そし



て、幸せな人生とは、言い換えれば、喜びの多い人生と言えます。そうした人生を築いていくには、経済的な豊かさや学力、知識、健康といった要素も大切ですが、それ以上に、「感謝の心」といった精神的な心の豊かさが必要です。そうした意味において、鍵山さんの言葉は私たちに大きな示唆しきさを与えてくれるのではないのでしょうか。

毎日の生活の中で、たとえ小さなことでも「感謝のたね」を見つけましょう。そして積極的に「ありがとう」の感謝の言葉を使いませんか。すると、喜び⇨幸せが確実に増えていきます。その積み重ねの上にこそ、何物にも代えることができない「人生の幸福」が実現すると言えるでしょう。