

# 心からの「ありがとう」



目を閉じて、身近にいる人たちの顔を思い浮かべてみてください。私たちを支えてくれている大切な人がいます。あなたは言うころ、その人にどのように対していますか。あなたの気持ちはどれだけ伝わっていますか。もしかしたら、心のつながりが途絶えている場合があるかもしれません。

今月は、心と心を結ぶ感謝の伝え方について考えます。

# 届かなかった「ありがとう」

「はい、ご飯よ」

さわやかなある月曜日

の朝、高橋さんの家に、

朝食を知らせる美穂子さんの声が響きま

した。高橋家は、会社員の隆夫さん（35

歳）と美穂子さん（32歳）夫婦、幼稚園児



の謙太郎君の三人暮らしです。

謙太郎君が、お母さんの声に目をこすりながら食卓へ向かいます。隆夫さんは食卓で朝刊を開き、熱心に記事に目を通しています。

「あなた、お味噌汁ここに置くわよ」

「ん、ああ」

隆夫さんの隣で、謙太郎君がお箸やお皿を楽器がわりに遊び始めたので、美穂子さんが注意しています。やがて謙太郎君は食べ終えて席を離れました。

「ちよつと、あなた。ご飯、冷めちゃうじゃない。……あなたたつてば」

「ん。はいはい。ありがと……」

仕方なさそうに隆夫さんは読みかけの新聞を置き、お茶碗を取ろうと手を伸ばしました。その瞬間、しつかり手元を見

ていなかったため、お椀に手が当たり、それが勢いよく転んで味噌汁がこぼれ、隆夫さんのスラックスにしたたり落ちました。

「あーっ！」

驚いた隆夫さんが飛び上がりました。

「あーあ、クリーニングしたばかりなのに。こんなところにお椀を置くなよ」

「何を言っているのよ、私、ちゃんとここに置くよって言ったのに、ちゃんと聞いてなかったのはあなたじゃない」

フキンでこぼれた味噌汁をふき終わると、美穂子さんは大きく息をつきながら、さらに言葉を継ぎました。

「だいたい、新聞を読みながら、ご飯を食べるのやめてって、いつも言ってる



じゃない。こちらは一生懸命ご飯を作っているのに、片手間で食べているみたい

で嫌だわ。家事炊事は私の仕事でしょうけれど……、なんだか全部〃やって当たり前〃って思われている気がして、みじめな気持ちになる。たまには感謝の言葉もほしくなるわ」

スラックスをふきながら、黙って話を聞いていた隆夫さんが口を開きます。

「いや、だからさ、さつきちゃんと〃ありがとう〃って言っただろう」

「聞いてないわよ」

「言っただって。冷めちゃうからって催促されたときにさ。聞いてないのはそっちじゃないのか」

「飯に言ったとしたって、よそを向いて、モゴモゴ言った言葉なんて私に届くわけじゃないでしょう。私がほしかったのは言葉じゃなくて……」

# 「ありがとう」は人間関係の潤滑油

味噌汁がこぼれた出来事を火種ひだねに、夫婦のやりとりは日ごろの言葉がけの問題へと飛び火したようです。朝のちよつとした夫婦げんかはあらぬほうへと転がってしまいました。自分の日常を振り返って、読者の皆さんも思い当たる方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

平成十九年に日本人がどのような言葉が好きなのか、六十の言葉について調べたところ、第一位は「ありがとう」で六七％の人が選びました。また、昭和五十八年に同じように四十の言葉から調べたところ、このときも「ありがとう」が最も多く選ばれました（NHK放送文化研究所

調査）。

多くの人が「ありがとう」の言葉を欲する背景には、日常生活の中にそれだけ感謝の言葉を交わす機会が少なくなっている状況があるのかもしれない。



「ありがとう」そのひとことが

潤滑油じゅんかつぶ

こんなサラリーマン川柳せんりゆうが、多くの  
人々の共感を得ています（二〇〇七年第二  
〇回第一生命サラリーマン川柳コンクール優秀  
作品）。

人に感謝し、人から感謝される。その  
ような温かな人間関係を紡つむぎなおしてい  
く必要性が問われています。もつとも、  
効率が求められ、時間に追われがちな現  
代の生活では、言葉の一つ一つに心を込  
めることがついおろそかになり、気持ち  
を十分に伝える機会が少なくなっている  
という事情もあるようです。そうした中  
で、私たちはどのようなことに気をつけ  
ればよいのでしょうか。



# 美点に目を 向ける



再び高橋さんの家庭の様子です。

隆夫さんは美穂子さんに返す言葉もなく、スラックスを履き替え、もやもやした気持ちのまま会社へ向かいました。

会社に到着してしばらくすると、隆夫さんは上司の田中課長と商談のために車に乗り込みました。

「高橋君、どうした。元気ないな。そんな陰気な顔じゃ、始める前から負け戦だぞ」

「あ、はい……」

心のわだかまりを見透かされたように感じた隆夫さんは、今朝の奥さんとの事の顛末を話しました。

「確かに妻の育児や家事の苦労も分かります。でも僕だって一生懸命に働いているんです。妻に感謝の言葉を求めたことなんかありません。だって、お互いに当然のことじゃないですか？」

助手席で黙ってうなずいていた田中課長が、話を聞き終えるなり笑いだしました。

「ハッハッハ。いや、失礼。まるで以前の私を見ているようだったのですね」

「えっ。田中課長も同じ経験が？」

「うん、あった、あった。その経験から言わせてもらうと、奥さんは日常の大変さに不満があるというより、それを高橋

君が「当たり前前」と思っていることが悲しいんじゃないのかな。高橋君が、『ありがとう』の言葉にどれほど心を込めてい



たのか……」

そうやって田中課長は、自身の経験を語り始めました。

「今から十年前、私は課長になりたてで帰宅は毎日午前様、妻は双子の育児に疲れて心がすれ違い、口論がたえなかつたよ。こっちは妻の悪いところばかり目についてね。そんなとき、管理職セミナーで部下育成の秘訣として「ほめ行為発見カード」を教わった。毎日一件、部下の賞賛すべき行為とほめる言葉をカードに書き込んでいくわけだ。やり始めて一か月くらいしたころ変化に気づいたんだ。今日は何が書けるかと考えるうち、部下の美点に目を向ける習慣が身についていた。そして、部下の工夫や心くばりに感謝の言葉を添えている自分に気づいたん

だ。これには驚いた。早速このカードを妻にも付け始めたよ」

「どうなったんですか」

「効果てきめんさ。朝ごはんの支度しだくが遅い！ といらだっていたのが、子供の夜泣きの世話で寝不足ねぶそくの中、早朝から起きだして作ってくれるなんて……という思いがわき起こった。それである朝、思い切って、朝食を出してくれた妻に、できるだけの笑顔で『いつもありがとう』って伝えたんだ。そのときの妻の顔つたらなかったなあ……」

やがて前方に商談先の会社が見え始めました。

「課長、今度、そのカードのやり方、詳しく教えてください」

「よし。じゃあ今日の商談で、高橋君の

よかったところをカードに書くからな。気張って頼むぞ」

「はい」



# 感謝は不安や困難を乗り越える力

女子ソフトボール界最強とされたアメリカを打ち破り、北京オリンピックでみごと金メダルを手にした日本女子代表ソフトボールチーム。その悲願を陰で支えた、メンタルトレーニングの第一人者・西田文郎氏は、「感謝」を選手の能力開発に活用する独自の理論で知られています。感謝は脳を肯定的にさせ、不安や困難を乗り越える力をわき起こさせる、人間特有の稀有な能力である、と西田氏は説きます。

「豊かになつたからこそ、日本がなくなつたものがある。一番大切な、先祖や家族、友達や恩師、すべてに感謝する心で

す。何事にもありがたいと思えば感情脳が『快』になり、落ち着いた気持ちです。トレス要因を消去できる。感謝すること  
でエネルギーが強まり、人間は力を発揮します」(平成二十二年二月十六日付毎日新聞夕刊)

さらに西田氏は、感謝する習慣を身につけ、力を発揮していくための具体的な方法として、人間生活に欠かせない感謝すべき六つの方面を拝する「六方向」を提唱しています。その六方向とは、①東  
②自分を生んでくれた両親や先祖、③西  
④いつも応援してくれる家族、⑤北  
⑥ア  
⑦南  
⑧ドバイスしてくれる友人、知人、⑨南

自分を成長させてくれる師、⑤上(天)  
⑥自分を生かしてくれる太陽や空や宇宙  
や大気、⑥下(地) ⑥食物の恵みをもた  
らしてくれる大地です。

毎朝、この六方向に向かって感謝の気



持ちを込め、「ありがとう」と声に出して  
言うことで、脳内にプラス感情が生み出  
され、自身を取り巻く環境を肯定的に受  
け入れることができるようになる、と西  
田氏は語ります。こうした考えに基づ  
き、西田氏は女子ソフトボール代表チー  
ムの選手たちに、自分が恩人だと感じて  
いる人たちのもとへ足を運び、感謝の念  
を捧げるよう指導をしたそうです。

この相手を思うことの大切さについ  
て、西田氏は、「自分以外の人のためにが  
んばる。優先順位の第一位は自分という  
エゴではなく、他者である。このたつた  
一つの価値観を共有することで、組織や  
チームは、爆発的な力を発揮するのだ  
す」と述べています。

(『最幸の法則』ダイヤモンド社 参照)

# 「ありがとう」は「有り難い」

西田氏はそうした能力開発の実績から、スポーツ選手に限らず、誰しも自分を支えてくれる人々に「ありがとう」を伝え、感謝に満たされた精神状態を持ち続けることによって、人生を限りなく幸せに導けると教えます。

もつとも、西田氏はその際の注意点として、口先ではなく本心からの「ありがとう」でなければ意味がないと指摘します。「本気の言葉は、私たちの脳に強いイメージを喚起し、そのイメージに感情脳が反応するのです。自分の脳だけではありません。相手の脳も反応します。感謝されると嬉しくなり、嬉しくなるとつい

感謝したくなるのが人間という動物です。から、相手もそれまでのマイナス感情がほぐれ、たいてい『ありがとう』を返してきます」(前掲書)

「ありがとう」は、「有る」ことが「難い」、つまり、有ってほしいと望んでも有ることは稀まれで貴重なことを表す「有り難がたし」が語源であり、この稀なことを喜び尊ぶ感情から、感謝を表す言葉として日常で使われるようになったといわれています。

日本の文化評論で知られる韓国出身の呉善花おそんふな・拓殖大学教授は、二十代に留学で初めて日本文化に触れた「ありがとう」



という言葉が、韓国人の感覚からすると軽々しく使われすぎに思えたと言語ります。

韓国にも「カムサハムニダ(感謝します)」や「コマプスムニダ(ありがとうございます)」や「コマプスムニダ(ありがとうございます)」という言葉がありますが、形式的な場面や深く御礼を言うとき以外にほとんど使われないそうです。もつとも、呉教授は日本にきたのだから従おうと、特に「ありがたい」と言うまでもない小さなことについても、「ありがとう」



と言いつけました。そうしたところ、だんだんと本当にそうした気持ちになつて、ほんの小さな出来事にも他人に感謝したい気分になつてきた、と振り返っています。呉教授はそうした経験から、日本語の「ありがとう」は「お蔭かげさま」という言葉と相通じる、自力より他力を優先する日本の精神性がよく表れている言葉だと指摘しています。(『縄文文化が日本を変える』麗澤大学出版会 参照)

私たちが日常の折々おりおりに「ありがとう」を口にするとき、心の中で相手の存在やしてくれた行為を「有り難い」ものと認め、その貴重さに感謝すること。その心がけが相手の喜びを引き出し、ひいては自分の心の幸福感を増やしていくのではないのでしょうか。

# 心からの「ありがとう」を伝える

私たちが感謝の言葉を受け取ったときに何よりうれしく感じるのは、その言葉の奥に「あなたを大切に思っています」「あなたを重要な存在と感じています」という相手の心を感じ取るからでしょう。

前述の西田氏はこう指摘します。

「〃なにかをしてもらったこと〃に感謝することなら誰にでもできます。問題とは、親しい人の愛情とか、いつものように回っている毎日とか、日々暮らせている状況のような〃当たり前のこと〃に感謝できているかどうかです」（『予感力』イーストプレス刊）

人は自分を大切と思ってくれる人のた

めに、積極的に何かをしたいと思うものです。お互いがお互いを重要な存在と認め合う中に、心の通った助け合い、支え合いの関係が実現できるのでしょう。

人と人との関係に、心からの感謝のひと言で潤うるほいを与える。繰り返しされる当たり前の毎日に、ひととき心を鎮しずめ、有り難い人の支えに思いを巡めぐらし、心からの「ありがとう」を伝える努力をしていきたいものです。

