

「ありがとう」を伝える



NEW MORALS

私たちは、

毎日どのような心で暮らし、
どのような心で

人に接しているでしょうか。

ニューモラルは、

人としての行いとともに、
そのもととなる

心のあり方（心づかい・考え方を
大切にするモラルです。

この小さな月刊誌

「ニューモラル」は、

創刊（昭和四十四年九月）以来、

心豊かな人生、楽しい家庭、

明るい職場、住みよい社会を

つくるための心づかいと行いの

あり方を提唱しています。

「ありがとう」を伝える	3
心づかいQ&A	16
あなたからのおたより	18
「モラロジー生涯学習セミナー」7月のご案内	20

目次

日々の生活の中で、誰かのしてくれたことに対して「ありがたい」という気持ちを抱いたとき、その気持ちをきちんと相手に伝えていきますか。

今回は、日ごろお世話になっている相手のことを思い浮かべながら、「ありがとう」という気持ちを伝えることの意味について、「一緒に考えてみましょう。」

おばあちゃんのおせっかう

大学二年生の美咲さん(19歳)は、故郷を離れ、都内で一人暮らしをしています。

一人っ子の美咲さんは、家族みんなの愛情を一身に受けて育ってきました。そ

の中でも特にかわいがってくれたのが、一緒に暮らすおばあさんです。両親が共働きだったこともあり、美咲さんの身の回りのことは、おばあさんがなんでも面

倒を見てくれました。

そんな美咲さんでしたから、上京して一人暮らしを始めた当初は大変でした。困ったことがあると、おばあさんに電話をしてアドバイスをもらい、時には泣きながら電話をかけることもありました。

それから一年が経ち、美咲さんの生活は落ち着いてきましたが、おばあさんからは今でも三日と空けずに電話がかかってきます。

「もしもし、美咲かい? ……おや、なんだか元気がないね」

「元気は元気なんだけど、明日はテストがあつて。今日は徹夜になるかも」

「あら、それは大変だね。でも、体が一番大切だからね。ご飯はちゃんと食べた

の? 好きな物ばかりじゃなくて、バランスよく食べないといけないよ」

美咲さんは心の中で「またおばあちゃんのおせっかいが始まった」と思いますが、言いません。

「ちゃんと食べてるよ。私だって自分でいろいろ考えているし、もう子供じゃないんだから」

「それならいいけど……。おばあちゃんがそばにいて、面倒を見てあげられるといいんだけどねえ……」

「もう、大丈夫だってば。おばあちゃんには心配しすぎだよ。じゃあ、テスト勉強もあるから、もう切るね。また今度」

美咲さんはそう言うのと、そっけなく電話を切ってしまいました。

感謝の日記

翌日の昼休みのことです。美咲さんは友人の明日香さんから、こんな話を持ちかけられました。

「私が取っている心理学の授業の課題なんだけど、美咲に協力してもらってもいいかな？ これから六週間、毎週日曜の夜に『感謝の日記』を書いてほしいの」

「感謝の日記？」

耳慣れない言葉に、美咲さんは怪訝な表情になります。

「別に難しいことじゃなくて、その一週

とき、明日香が話を聞いてくれたこと』順調に書き始めた美咲さんですが、だんだん思い浮かばなくなってきました。

「あとは何があったかな……。そうだ。『おばあちゃんが差し入れを送ってくれたこと』も、まあまあ、ありがたかったかな。それから……。『授業に遅刻したとき、まだ先生が教室に来ていなかったこと』と『久しぶりに晴れて洗濯物が干せたこと』も、ありがたかったけど……。これも『感謝』に数えていいのかな？」

美咲さんの『感謝の日記』はこうして始まりました。毎週、最初の二、三個は簡単に思い浮かぶのですが、「必ず五つ」と言われると、最後はなかなか出てこず、考え込んでしまうこともありました。



間を振り返って、自分が感謝したことを五つ書き出すだけなんだけどね。実際に感謝したことだったら、なんでもいいよ。ただし毎週必ず五つ、考えて書いてね」

「それで何が分かるの？」

美咲さんが尋ねると、明日香さんはにつこり笑ってこう言いました。

*

日曜日の夜、美咲さんはその一週間を振り返って『感謝の日記』を書いてみることにしました。

「まずは『授業を休んで課題が分からなかったときに、友だちが教えてくれたこと』。これは助かったなあ。それから『友だちと言いつ争いになって落ち込んでいた

日記の秘密

六週間後、美咲さんは書きためた「感謝の日記」を明日香さんに手渡しました。

「協力してくれてありがとう。……こうして見てみると、美咲が一番感謝している相手はおばあちゃんみたいだね。ほとんど毎週、おばあちゃんに感謝することが書いてあるよ」

明日香さんにそう言われて、美咲さんは驚きました。

「えっ、そうだったかなあ？ 友だちとか、ほかのこともかなり書いたと思うん

だけど……。うちのおばあちゃんはすごく心配性でおせっかいだから、きつと思出すことが多かっただけだよ。

私が東京に出てくるタイミングなんて、手料理を山ほど持たされてさ。荷物が増えるからいやだって言ったのに、おばあちゃんが涙ながらに渡してくるから、仕方なく持ってきたんだよ。もう二度と会えないわけじゃないのに、大げさだよな」

美咲さんは笑いながら言いましたが、いざ新生活が始まると料理どころではなく、おばあさんに持たされた手料理のありがたさをかみしめながら味わったことを、久しぶりに思い出しました。

「ところでこの『感謝の日記』って、どういう目的があったの？ もう教えても

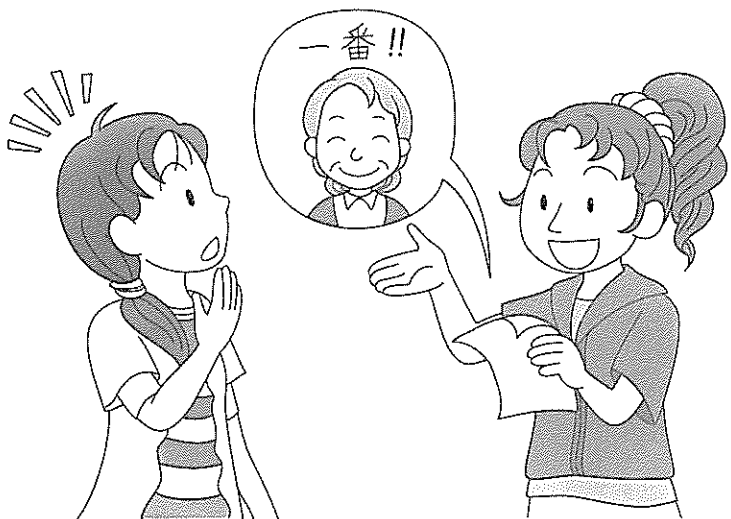
らつてもいいよね」

「そうね、そろそろ種明かしをしないとね。実は、これは海外で行われた心理学の調査と同じもので、感謝と幸福感の関係について調べるものだったんだ。ちなみに美咲は、幸せと感謝って、どうい関係があると思う？」

「そうだなあ。やつぱり幸せだから感謝するんじゃないの？」

「普通はそう思うよね。ところがこの実験は、もしかしたらそれは逆の関係にあるんじゃないかという考えに基づくものなの。感謝をすればするほど、幸せを感じられるんじゃないかってことだね」

言われてみると、美咲さんにも思い当たることがありました。



「確かに日記を書いて、ありがたかったなあ」っていうことを思い出している

きつて、なんだか心がほかほかしてきた気がする」

感謝する人が幸せになる

『感謝の日記』は、近年の心理学の研究として行われたものです。

この研究によると、毎週定期的に「恵まれていると感じることを書き出すように求められたグループは、そうしたはたらきかけを受けなかったグループと比べて、人生をより前向きにとらえ、満足

感を持つ傾向にあることが分かったとい

うことです（参考『米国カリフォルニア大学心理学教授・ソニア・リュボミアスキー著『幸せがずっと続く12の行動習慣』日本実業出版社）。

これは「感謝する人ほど幸せを感じる」とができる」ということを示しています。

また、私たちが感謝する内容には、誰

が見ても「ありがたいこと」と思えるようなものと、当の本人以外には「ありがたいこと」とは思えなくても、本人は感謝しているものとの二つに分けられます。別の調査によれば、よく感謝する人

は、必ずしも客観的に見て「ありがたい」と思える経験が普通の人より多いわけではなく、ふだんの生活の中にあるさまざまな出来事の「ありがたい面」によく注目している人だということです。



感謝の気持ちを伝えると……

このように「自分が感謝していること」を振り返ることには、大きな意味があります。そして、その感謝の気持ちを自分の心にとどめるのではなく、きちんと相手に伝えた場合には、自分自身の幸福感がさらに高まるということも分かっています。

家族や親戚、友人や恩師、職場の上司など、お世話になった相手に対して、そ

の相手にしてもらったことが自分の人生にどのような影響を与えたかを伝える「感謝の手紙」を書くという取り組みがあります。これは実際には相手に渡さなかったとしても、書くこと自体に意味があるのですが、相手を直接訪問してその「感謝の手紙」を届けた場合には、それを行った本人が最も幸福感を味わうことができたという実験結果もあります（前掲書）。

私たちは人から感謝されたとき、幸せな気持ちになるものです。しかし、幸せを感じるのは「感謝された側」だけではありません。「感謝した側」もまた幸せな気持ちになるところに、感謝の持つ大きな力があるのです。



感謝の力を発揮する

私たちは、日常的にお世話になってい
る相手に対しては、つい感謝の言葉を伝
えることをおろそかにしてしまったり、
時には感謝の気持ちを抱くことすら忘れ
ていたりすることがあります。

まずは「感謝の日記」のように、自分
自身の日常を振り返って、感謝の気持ち
を思い起こしてみよう。そして「感謝
すべきこと」に気づいたなら、その気
持を言葉や態度に表して相手に伝える
ことが、次のステップとして大切になっ

てきます。

身近な人、とりわけ家族に対しては、
気恥ずかしくて、なかなか素直に感謝の
気持ちを伝えられないものかもしれませ
ん。また、「改まって感謝するなんて、
他人行儀で水臭い」と感じたりすること
もあるでしょう。しかし、日常生活の中
で意識して「ありがとう」のひと言を添
えていくことは、お互いの喜びを生み、
心を豊かに育てることにつながるのでは
ないでしょうか。

また、私たちの人生には、感謝の気持
ちを伝えやすい「節目」がたくさんあり
ます。子供の立場であれば、毎年の誕生
日や「父の日」「母の日」などはもちろん、
入学式や卒業式を迎えたとき、大人の仲
間入りをする「成人の日」、社会人になっ
て初めて給料をもらったとき、結婚した
とき、自分の子供が生まれたときなど
……。こうした機会には、あらためて日
ごろの感謝を思い起こし、その気持ちを
素直に伝えていきたいものです。

必要なのは、ほんの少しの勇氣です。
日ごろ伝えることができている「あり
がとう」があることに気づいたなら、思
い立った今、この機会に、伝えてみては
いかがでしょうか。

