



感謝する心

以前、発行した「青少年育成センターだより第29号」（これまでの「青少年育成センターだより」は、防府市のホームページに載せています）で「ありがとう」と言ってみませんか、と次のことを提案しました。

・・・食事を作ってくれて、「ありがとう」。洗濯をしてくれて、「ありがとう」。弁当を作ってくれて、「ありがとう」。朝起こしてくれて「ありがとう」等、「ありがとう」を言う機会はたくさんあります。

家族の中で、「ありがとう」という言葉がたくさん交わされるようになると家族はますます仲良くなり、温かい家庭になるのだらうと思います。家庭の中だけでなく、学校でも、地域でも「ありがとう」って言ってみたいものです・・・

どうでしょうか？みなさん、実践しておられるでしょうか。おそらく、実践しておられる家庭や地域は温かく、みんなが心穏やかな生活を送っておられていることでしょう。

今回も、『感謝する心』について考えてみましょう。

アメリカのある心理学者が、次のような実験をして、その結果をまとめています。

「ちょっとしたことでもいいので、毎日、感謝できることを5つ書く」という実験を行いました。このような取組をした結果、“人生をもっと肯定的に評価できるようになっただけでなく、幸福感が高くなり、ポジティブな気分を味わえるようになりました。最終的には、感謝をしていた人々はよく眠れるようになり、より多く運動をするようになり、身体的な不調も減った”とのことでした。

どうでしょうか、実験の結果、「感謝の気持ちをもつ」ことでこれだけの良いことがあったようです。

人は感謝する気持ちをもつことにより、心身の安定や心の安らぎ、幸せを感じたりするホルモン（ドーパミン、セロトニン、オキシトシン、エンドルフィンなど）が分泌されるのだそうです。今年行われた、オリンピックやパラリンピックの選手たちの多くが、関係の人たちへの感謝の気持ちを口にしていました。そのように人に対して感謝できる選手だったからこそ、オリンピックに出場できたり、メダルを取ることができたりしたのではないのでしょうか。

私たちは毎日、誰かしらにお世話になっています。家族や地域、職場、友人また、コンビニやスーパーなどの店員さんなど、どこかで必ず恩恵を受けています。「してもらって当たり前」「恩恵を受けて当たり前」という考えでいいはずはありません。家族に感謝、友達に感謝、職場の同僚に感謝、地域の人に感謝、等々。いろいろな人に、いろいろな場で「ありがとう」を言うようにしましょう。

さあ、みなさんもたまされたと思って感謝帳を作って実践してみませんか。ベッドの枕元に感謝帳をおいておき、一日の終わりに、その日一日に感謝できたことを書いてみましょう。書きながら、幸せ感が増してくることで、気持ちよく眠れるようになるのではないのでしょうか。

