

# 「思いを言葉にしてみよう。『ありがとう!』」

<南風 第9回 9月>

9月の中旬にさしかかっても、まだまだ真夏を思わせる暑い日が続いています。熱中症予防のため、体育ができなかったり、外遊びができなかったりと南っ子たちにとっては我慢の日が続いています。早くこの暑さもおさまって、思いっきり外で元気よく活動させてあげたいと願っています。

先日、朝に校内巡回していたところ、あるクラスからこんな声が聞こえてきました。

「今日も、たくさんの『ありがとう』を言えるようにしましょう。一日に5回は『ありがとう』が言えることを見つけましょう」

普段、「ありがとう」という言葉を我々はどれほど実際に言葉として発しているのでしょうか。コロナ禍の外出規制などの影響により、人間関係が疎遠になり感謝を伝える場も少なくなったと言われていいます。子どもたちにはぜひ、素直な気持ちを持ち続けてほしいという担任の先生の願いとして、子どもたちに伝えたのでしょ。

「ありがとう」の語源は「有り難し」という形容詞が変化してなったと言われています。「有り難し」はその言葉からイメージできるように「有る」ことが「難しい」ということで、「めったになく貴重なこと」という意味にもなります。遠い昔、お釈迦様が弟子に「この世に生まれてきたことが、どれだけめったになく貴重であるか・・・」と話すことがあり、その感謝と喜びを「有り難し」と現すようになったというエピソードもあります。「ありがとう」は伝える人も伝えられる人も互いに幸せになる言葉です。「ありがとう」という言葉の力はとても偉大です。「ありがとう」と言われると、自分の行動が相手の役に立って喜んでもらえたと感じることができ、感謝してもらえたことへの喜びも味わうことができます。伝えた側も相手への感謝の気持ちを現すことができ、今後のコミュニケーションがはかりやすくなります。些細なことでも、「ありがとう」があった場合となかった場合では多くの面で違いがあります。

最近では「ありがとう」という言葉がもたらす効果について科学的研究が進められているらしいです。感謝の気持ちを持つことで、脳内から「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニン、集中力アップや幸福物質とも呼ばれる「ドーパミン」、「絆ホルモン」と呼ばれる「オキシトシン」、免疫アップ効果のなる「エンドロフィン」が分泌されるとのことです。

感謝の気持ち現すことで、ストレス耐性が生まれ、日常生活でモチベーションがアップすると言われています。日々の小さな出来事にも、幸せな気持ちや喜びを感じられるようになり、何事にも前向きに捉えられるらしいです。また、人間関係も良好となり、今までの絆が強くなるだけでなく、新たな絆が生まれることも予想されます。

「笑顔がからだによい」という話をよく聞かれるのと同様に、感謝の言葉「ありがとう」もからだによい効果があると言われています。心が落ち着きリラックスすることで嬉しい気持ちになれることが、その一因であるらしいです。そして、「ありがとう」という感謝の気持ちを伝えるとき、表情は柔らかく優しい笑顔になっていることが多いでしょう。いつも「ありがとう」と言える人は、自然と顔の筋肉を使っているため、口角が上がり、顔の筋肉を引き締めているので、素敵なさわやかな笑顔になります。

南小学校にも、たくさんの「ありがとう」の花を咲かせたいと願っています。友だち、家族、周りの人たちに対して、素直に感謝の気持ちを伝えられる南っ子になってほしいと願っています。

最後に、私も日ごろの感謝の気持ちです……。

「南っ子のみなさん、いつも元気でいてくれてありがとうございます。地域の皆様、保護者の皆様、いつも学校を支えてくださり、ありがとうございます。そして、職員室の先生たち、いつも子どもたちのために全力と尽くしていただき、ありがとうございます」