



「ありがとう」 感謝のことばの効果とは

校長 三浦 利信

日常的に使われている「ありがとう」などの感謝の気持ちを伝える言葉は、受け取る側も嬉しくなってきます。意外かもしれませんが「ありがとう」などの感謝の言葉は、受ける人よりも伝える側の方に大きな効果があるとする研究結果があるそうです。カリフォルニア大学のロバート・エモンズ教授の研究では、感謝をする人に健康や幸福度への好影響が見られるそうです。具体的には、免疫力や痛みへの耐性が高まる、生きがいを感じやすい、親切で寛大になる、ポジティブな思考になるなどの効果がみられるそうです。

ちょうどこの時期は3年生の推薦入試の発表があり、生徒が校長室に合格の報告に来てくれています。「〇〇〇〇〇に合格しました。ありがとうございました。」良い報告は聞いている側も、楽しくなってきます。自らの努力が実を結び合格した時でも、支えてくれた方々へ感謝を忘れずに振る舞えること。とても素晴らしいことだと思います。

総合求人・転職支援サービス『エン転職』が、ユーザーを対象に「仕事のやりがいと楽しみ方」についてのアンケートを実施したところ、9,297名から回答があり、「仕事において、やりがいを感じることはなんですか？」の質問の第1位は「お礼や感謝の言葉をもらうこと」(62%)だったそうです。このことから、感謝の言葉の持つ意味の重要性が分かります。

話しは少し変わりますが、飲食店で食事をしている時に、注文した料理が運ばれてきたときに、お客さんが「ありがとう」と声をかけている場面を見かけます。料理を作ってもらうことも、自分の席まで運んでくることも、お金を払う客からすれば当たり前の事かも知れませんが、自分のために誰かがしてくれたことに、素直に感謝できることは素晴らしく、見ていても優しい気持ちになります。

最近よく聞く言葉に「ウェルビーイング」があります。これからの社会にとって重要なキーワードとされていますが、世界保健機関（WHO）では、ウェルビーイングのことを「個人や社会のよい状態。健康と同じように日常生活の一要素であり、社会的、経済的、環境的な状況によって決定される（翻訳）」と紹介しています。個人や社会がよい状態を保つためにも、「ありがとう」などの感謝の気持ちを伝える言葉は大切だと思います。

1月23・24日には1年生のスキー教室がありました。出発前や現地でも体調不良の生徒が見られましたが、2日間の天候も良く充実したスキー教室になりました。

出発式で1年生に、スキー教室期間はいろんな人に感謝をして過ごすように話をしましたが、生徒の様子からはしっかりと成し遂げられたと感ずることができました。この成果を、これからの学校生活に活かして欲しいと思います。

