



# 常盤中だより



学校教育目標

「心豊かな中学生」「自ら学ぶ中学生」「活力あふれる中学生」



## 「ありがとう」は奇跡の言葉

校長山下誠二



11月17日には、さいたま市文化センターにおきまして、常盤中学校開校70周年記念式典、合唱コンクール、そして記念コンサートを開催いたしました。当日は、多くのご来賓の皆様、地域の皆様、保護者の皆様にご来場していただき、無事終了いたしましたことに感謝申し上げます。また、宮入委員長をはじめとした実行委員の皆様には、4年にわたり準備を進めていただきましたことにも併せて感謝申し上げます。

さて、ある記事を目にしました。その記事は、「奇跡が起きる」というものです。いったいどんな奇跡が起きるのだろうと思い、興味深く読みました。それは・・・

○「ありがとう」と言われると嬉しくなる。そして、また頑張ろうという気持ちになれる。

○「ありがとう」と言うと、相手から笑顔が返ってくるので、余計嬉しくなる。

こういうことは、皆さんも経験があると思ひ、当たり前のことかなって感じました。確かに「ありがとう」という言葉には、言っても言われても、人を喜ばせる力があると思ひます。しかし、「奇跡」というには少し物足りないなど、その時は思っていました。

そこで、全国の10代～50代男女1,000人を対象として、「日常の感謝行為」に関するアンケートを実施したそうです。1日に「ありがとう」を言う回数と言われる回数は?という問いでは、「ありがとう」を言う回数の平均は7.5回。対して、言われる回数は4.9回で、言う回数の約3分の2に留まったそうです。自分が「言っている」ほどは「言われていない」と感じられているようです。また、どんな相手に意識的に「ありがとう」を言うようにしているかという問いでは、同僚に意識して「ありがとう」を言っている人は87.3%。友人は85.0%、恋人は84.3%、配偶者は77.1%と身近になるほどに下がり、自分の親に意識して「ありがとう」を言っている人は61.5%。(この結果には共感する人も多いのではないのでしょうか?・・・私も含めて。なかなか身近な人に感謝の言葉はかけにくいものですよね。)さらに、1日に「ありがとう」を言う回数とストレス、幸福度との相関関係を調べたところ、「ありがとう」をたくさん言う人ほど精神的なストレスを引きずりにくいことが分かったそうです。「ありがとう」を1日に20回以上言う人の36.6%がストレスを受けても1日経てば忘れていたのに対し、全く言わない人の40.5%が1週間以上引きずっているという対照的な結果になっています。加えて、1日に「ありがとう」を20回以上言う人の幸福度(平均6.8点)は、全く言わない人(平均4.4点)の1.5倍で、「ありがとう」の効果は一目瞭然のようです。「ありがとう」は言われる人だけではなく、言う人も幸せにするのですね。

70周年記念式典での挨拶でも申し上げましたが、人は「ありがとう」の数だけ賢くなり、「ごめんなさい」の数だけ優しくなると言われています。「ありがとうは奇跡の言葉。」感謝の心をもって「ありがとう」の言葉が飛び交う学校でありたいものです。

「感謝の心が高まれば高まるほど、それに正比例して幸福感が高まっていく」(松下幸之助:パナソニック創業者)

「不満はね、ストレスの素よ。感謝はエネルギーになるのよね」(森光子:女優)

