

「ありがとう」探しの旅！

私はこれまで、皆さんには、周囲の人から、愛され・励まされ・自然に応援されるような人間になってほしい、と度々訴えてきました。そして、周囲から応援される人間になるためのキーワードとして、「感謝」・「謙虚」・「モラル」の3つが大事だよ、ということ強調してきました。

今日はその中の、「感謝」ということに焦点を当てて話をしたいと思います。

朝の登校時、「おはよう」とみんなに挨拶してあらためて気づくことは、自分がこれまで生きてきた人生の中で一番口に出してきた単語・フレーズは、もしかしたら「おはよう」、とか「こんにちは」なんじゃないかなあと。学校の先生をしているからこそ、これまで勤務した学校でも玄関等で生徒を迎え入れたり、廊下ですれ違ったり、教室や部活で、生徒にも先生方に対しても、「おはよう」と「こんにちは」の使用頻度は、私の場合圧倒的だなあと思うのです。

皆さんの場合、これまで生きてきた自分の人生で、一体、どんな言葉を一番多く使ってきたか想像してみてください。人によって、それぞれ違うと思います。「パパ」とか「ママ」とか、「はい」とか、「なんで」とか、「お願いします」とか、「ああ」とか、「まじ」とか、「うざい」とか、「やばい」とか、「やだ」とか、「じゃあねえ」とか。

その中で、私も皆さんも、感謝のフレーズの代表である「ありがとう」という言葉はどのくらいの頻度で使っているだろうかと考えると、学校にいと、それなりによく聞く言葉ではありますが、「おはよう」などの挨拶や先ほど上げたフレーズほど頻繁ではないように思います。

「ありがとう」というのは、特に他人に何か助けてもらったり、親切にされたりする状況でなければ生まれない言葉だと思います。ある研究者の方が、こんなことを言っています。

「ありがとう」を100回言うと、人間の脳は、それを言いたくなるような現象を100個探そうとするのだそうです。朝起きて、布団から出る前に「ありがとう、ありがとう、ありがとう・・・」と100回言ったとします。すると人間の脳は、いったん不安定な状態になります。別に「ありがとう」と言いたくなるような現象が起きているわけでもないのに、今「どうして『ありがとう』なんだろう？」とわからなくなります。そして、合理的な理由や説明がないと不安定になってしまい、「ありがとう」の理由を探そうとします。

例えば、毎朝の何気ない日常が、「天気が良い、うれしいなあ」「朝ご飯がおいしくて、うれしいなあ」「味噌汁に豆腐が入っていて、うれしいなあ」と、目にするものに対して、「ありがとう探し」を始めるのです。

どうやら「ありがとう」を先に100回言うとおくと、「ありがとう」と言う理由や現象がないにもかかわらず、人間の脳はそれを一生懸命探そうとするようです。先に「ありがとう」を言ってしまうと、その瞬間から脳は「ありがとう」を探し始めるようにできているのです。

反対に、朝起きて、「つらい」「悲しい」「つまらない」「嫌だ」「面倒くさい」と20回ずつ合計100回言ったとします。脳はどうなると思いますか？

脳は、今度も合理的な理由を探し始めます。「どうして今日は雲一つないんだ。暑くて仕方ない」「食べたくないし頼んでもないのに朝ごはんが用意されている」「味噌汁の具はどうして豆腐なんだ。ワカメの方がいいのに」と、あらゆるものに、「つらい」「苦しい」「つまらない」「嫌だ」「面倒くさい」の原因探しが始まります。

さて、まとめです。「ありがとう」と言いたくなるような現象が起きたり、「ありがとう」と言う理由がなくても、まず「ありがとう」という思いをもつ。心の中で「ありがとう」と唱える。実際に「ありがとう」と言う。すると、脳は「ありがとう」と言った数だけ、「ありがとう」の原因を探し出すことになります。

「ありがとう」の気持ちは、真っ白なキャンパスから生まれ、その後、「感謝」の対象や理由がそのキャンパスに鮮やかに彩られながら、充実した一日という作品が生まれるのだと思います。

こんなコロナでたいへんな世の中にもかかわらず、不安や不自由なことがそれなりに多くなってきた現状であっても、ある程度平和に家庭や学校で過ごしている状況は、やっぱり「ありがとう」なのだと思います。

「ありがとう」100回。朝起きたら、眠い目をこすりながら、「ありがとう」と唱えて脳を活性させて毎日を過ごしてください。何よりも、「ありがとう」と言われて、嫌な気分になる人はいないはず。「ありがとう」を一生で一番言葉に出す人、「ありがとう」をたくさん言われる人、そういった人の生き方が一番幸せな人生の形なのだと思います。

クラスのみんな「ありがとう」、お父さん・お母さん・家族のみんな・先生方に「ありがとう」、定期テストが近いけど「ありがとう」。コロナ禍だけどもみんながんばっていることに「ありがとう」ですよ。