感謝がもたらす素敵なもの

　年明け早々に発生した地震から1か月が経とうとしています。

被災された方がどのような生活をされているか想像もつきませんが、少しずつでも前に進む道を

探していらっしゃるのかと推察します。

以前旅行で訪れたことはありますが、それ以外被災地とは直接的なかかわりのない私の生活にも

若干変化がありました。

それは今まで以上にふとしたときに「感謝」の念がわいてくるようになったことです。

我が家の朝食は和食なのですが、炊飯器を開けたときに「炊き立てのご飯が食べられるのはなんて幸せなんだろう」、そして「温かいお味噌汁が食べられてありがたい」と毎朝心から思います。

お風呂に入れるのも、温水で家事ができるのも、暖かい部屋で暮らせるのも、何より普段通りの

生活が送れることも、すべてありがたいことだと感じます。

感謝について考えていたら、以前読んだ本の一節を思い出しました。

心理学者のロバート・エモンズとマイケル・マッカローは、一連の研究の中で、被験者を

２つのグループに分け、１つのグループには「 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つ書いてもらう」という実験をしました。毎日１〜 ２分、感謝する時間を

とったことは思いもかけない効果をもたらしました。感謝できることを考えたグループは、何もしなかったグループに比べて、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。

※タル・ベン・シャハー. ハーバードの人生を変える授業 (p.9). 大和書房. Kindle 版.より抜粋

加えて人に対してもっと優しくなり、手伝いを積極的に申し出るようになり、 最終的に感謝を

していた人々はよく眠れ、より多く運動をし、身体的な不調も減ったそうです。

脳科学の分野では、「脳は主語を理解できない」という性質があり、自分が発した言葉すべてを

自分のことだと捉えてしまうという特徴があると言われています。

それをいい方向で使えば、他人に対してお礼を言ったことでも、脳は自分に対してありがとうと

言われたと認識するということですよね。

経験したことがないような困難に直面したときはどうなるかわかりませんが、そういうときこそ

感謝の気持ちをもつことができる自分でありたいと思います。

清香会の理念や方針に「感謝」という言葉はないものの、理事長以下「感謝」をとても大切に

していて、「感謝」が清香会の保育の土台を支えています。

これからも感謝があふれる温かい雰囲気の中で、子ども達が成長していけるようにしてまいります。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（飯塚）