

感謝する

【ありがたいと思う気持ちを表す、謝意を表す】



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

わが家のリビングの壁には星形の付箋がいくつも貼られています。どんなことが書かれているかというと……、

「花を飾って部屋を明るくしてくれて、ありがとう！」

「疲れているのに夕食の準備をしてくれて、ありがとう！」

こんな具合です。家庭内“サンキューカード”とでも名付けるとよいでしょうか。その名の通り、相手に「感謝の気持ち」を伝えるためのカードです。この「感謝の気持ち」は、心理学の面から、その機能や効能などが検討されており、人に感謝することでストレスの軽減や幸福度の向上につながるとされています。そのため、サンキューカードの取り組みを実施する企業や職場も増えてきているんだとか。

感謝することがポジティブな効果をもたらしてくれる理由として、次の3つのメカニズムが考えられます。まず1つ目は、感謝を表したり、人にお礼を言ったりする人は、良好な人間関係を築きやすいということ。2つ目は、よく感謝する人は、問題が起きたときに、自分を責めたり行動を放棄したりするのではなく、周囲のサポートを使って物事を肯定的に解釈する傾向があるということ。そして3つ目は、感謝の気持ちそのものが、さまざまなメンタルヘルス不調を予防する機能をもつことです。

わが家でサンキューカードの取り組みが始まって2年近くになりますが、いつもカードが増えしていくわけではなく、お互いが忙しい時期などはストップしてしまうこともあります。ただ、そんなときでも「最近付箋が増えていないな」と気付いたら、星形の付箋を手にして、じっくりとこの1週間の出来事を思い出すようにしています。そうすると、慌ただしい日常の中で埋もれてしまったり、当たり前になってしまったりしていることが少しずつ頭に浮かんてくるのです。

私が慌てているときに、「大したことじゃないよ」と言ってくれるのは冷静になれるからありがたいなあ。日用品のストックが切れそうなときに、さりげなく補充してくれるのも助かってるよなあ。こんな「当たり前」を思い出すことができるのも、感謝の効能かもしれません。皆さんもちょっと立ち止まって、感謝の種を振り返ってみませんか。

