



むらさき朝会～感謝の気持ち～

本日6日(木)は、今年度最後のむらさき朝会でした。今月の生活目標は「一年間をふりかえり感謝の気持ちで学校生活をおくろう」です。私の方からは、子供たちに次のような話をしました。

感謝の気持ちというのは「👓 帯西グリーン」の心です。感謝の科学の第一人者、カリフォルニア大学のロバート・エモンズ教授は言います。「感謝をする人ほど、健康や幸福度へのいい影響が見られる。」それはどうということかと言うと「①免疫力や痛みにたえる力が高まる ②生きがいを感じやすい ③親切で広い心になる。」という好影響だそうです。また、感謝することで、脳内に、セロトニン・ドーパミン・エンドルフィン・オキシトニンという「幸せホルモン」が増えるそうです。これは感謝する人、感謝される人も同じです。この感謝の行為ですが、日本人にとってチャンスと捉えていいでしょう。何故なら、日本には「ありがとう」など気持ちを伝える言葉や表現方法が豊かにあるからです。日常生活の中に「いただきます」「ごちそうさまでした」をはじめ「お世話になりました」「お疲れ様でした」「助かりました」「おかげさまで」など、他にもたくさんの「ありがとう」を意味する言葉が溢れています。

感謝の気持ちで生活するには、「ありがとう」と「おかげさまで」の言葉がカギだと思っています。そもそも「ありがとう」と「おかげさま」の意味はどこから来ているのでしょうか。「ありがとう」は「有り難し」という仏教用語が語源で、「有ることが難しい」「人間に生まれた有り難さ」をお釈迦様が弟子に説いたのです。それもそのはずで、一組の両親から生まれる子供の遺伝子には70兆通りの組み合わせがあります。別な見方をすれば、「あなた」という人間が生まれてきたというのは70兆分の一という天文学的な確率なのです。あなた自体が奇跡的な存在なのです。これは、一億円の宝くじに100万回当選するのと同じ確率だと言われています。

また、「お陰様」は「神様や仏様への感謝」を意味することが語源で、転じて他者からの手助けを表すようになりました。この「陰」は、仏教用語では、「木陰」のことを指します。焼けつくような真夏の太陽の下でも、木陰の下に入ると涼しくなります。この木は、人が涼むために陰を作っているのではないのですが、それでも木に「ありがとう」と感謝する、その心が大切なのです。

生きていく上では数えきれないくらいの人にお世話になっています。人間は自分一人では生きていけません。みんなの「おかげ」だと感謝しましょう。これを「心のパズル」で例えると、低学年は「ありがとうの気持ち」、中学年は「周りの人への感謝」、高学年は「感謝しこたえる」のピースの心となります。「おかげさま」と「ありがとう」の意味をもう一度考えて、感謝しながら生きていけると、その人はきっと幸せになれると思います。感謝の気持ちを誰かのための力にしていきましょう！

感謝するといことがあるの？

- ①免疫力や痛みにたえる力が高まる
- ②生きがいを感じやすい
- ③親切で広い心になる。

カリフォルニア大学
ロバート・エモンズ教授

そもそも「あなた」で生まれてくること自体が有り難い

70兆通りの遺伝子の組み合わせ

あなたが生まれてくる確率は…70兆分の一

これは一億円の宝くじに連続100万回当選するのと同じ位の確立

人として生まれてくる確率 0.000001%

あなたは奇跡的な存在