



佐々木小

第 10 号
令和 6 年 2 月 1 5 日
佐々木小学校
新発田市則清 8 5 6
Tel 0254 - 27 - 2011

“当たり前”に感謝を！！

校長 齋藤 博敏

1 月下旬から 2 月に掛けて、新発田市内小中学校では、インフルエンザ及び新型コロナウイルスの感染がこれまでにない勢いで拡大しました。当校でも、三つの学年で閉鎖の措置を取りました。子どもたちのいないひっそりとした教室を見て、当たり前のように子どもたちがいて、子どもたちの声がする学校が、いかに幸せなのか思い知らされました。

さて、2 月の全校朝会は、感染拡大防止のために 1 週間遅らせるとともにリモートで行い、次のような話をしました。

皆さんは、友だちにものを貸してもらったときや何かをしてもらったときに、何と言いますか？（「ありがとう」「ありがとうございました」）

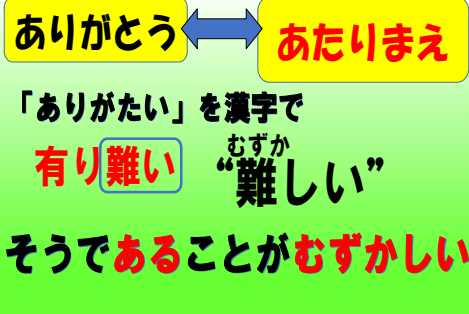
「ありがとう」は“ありがたい”という気持ちを表す言葉です。

では、問題です。「ありがとう」の反対の言葉は何でしょう？ 正解は「当たり前」です。“ありがたい”を漢字で表すと“有り難い”と書きます（パワーポイントで説明しながら）。

“難い”は“難しい”という意味です。「ありがたい」は“そうであることが難しい”ことです。だから、「ありがとう」の反対の言葉は「当たり前」なのです。

さて、能登半島地震が発生し、1ヶ月以上が経ちましたが、まだまだ、自分の暮らしていた家に戻れず、避難している人がたくさんいます。断水し、水が使えない人もたくさんいます。中学生の中には、家族と離れ、集団で生活しなければならない人もいます。「毎日当たり前のように生活できることは、本当に幸せ、本当にありがたいことなのです」

「毎日御飯が食べられること」「いつでも水が飲めること・使えること」「暖かい布団で寝られること」「家族がそばにいること」そして「今、生きていること」…等。友だちにものを貸してもらったときや何かをしてもらったときだけでなく、どんなときでも感謝の気持ちを持ち続けることができます。



ところで、普段どのくらい「ありがとう」という言葉を使っていますか？「ありがとう」は、伝えた人も伝えられた人もお互いが幸せになれる素敵な言葉です。また感謝の気持ちを伝えることで、物事が良い方向へ進み出すとも言われています。

感謝の言葉を伝える行為は、伝える側にも多くの効果をもたらします。カリフォルニア大学のロバート・エモンズ教授による研究では、感謝を伝えることが健康や幸福度に良い影響を与えることが示されています。具体的には、感謝の言葉を伝えることにより、伝える側のストレスが軽減され、幸福感が増大します。これは、他者への肯定的な感情が自分自身に対する満足感を高めるためです。また、感謝の表現は、他者との良好な関係を築くことに貢献し、これがさらなる自己肯定感や社会的なつながりを生むため、幸福感が増大するとされています。

4 年前に着任したばかりの 1 学期の始業式で、子どもたちを前に語った私の目標は、「1 日 10 回は「ありがとう」を伝える」でした。簡単なようで意外と難しい目標です。