

先月は、「自分に苦手なことがあっても、良いように考えよう。ポジティブに考えよう」ということを、「ぞうさん」の歌でお話ししました。

11月は、「ポジティブに考える」パート2です。

ある言葉です。「未来に残したい言葉 第1位」 何でしょう。

同じ言葉です。「美しいと思う日本語 第1位」

これも同じ言葉です。「言われてうれしい言葉 第1位」 わかった人

「ありがとう」という言葉は、「ありがたい」という言葉からできた言葉です。

「ありがたい」という言葉は、「ある」と「がたい」に分かれます。

「ある」は、ここにある、の「ある」です。がたいは・・・

「ゆるしがたい」は、ゆるすことがむずかしい。

「信じがたい」は、しんじることがむずかしい。「がたい」は「むずかしい」ということです。

つまり「あることが、むずかしい」それは「めったにないこと」、なかなかないことだから「ありがたいなあ」あってくれて「ありがとう」になりました。

だから「ありがとう」の反対は「めったにない」の反対だから「いつもある」だから「当たり前」ということです。「ありがとう」の反対は「当たり前」。

例えば、朝目が覚めるのはみなさんは「当たり前」ですよ。

でも私は、こう思っているんです。朝目が覚めることは 「ありがたい」

ああ、今日も目が覚めた。命があった。新しい一日が始まる。ありがたいなあ。

「当たり前」でなく「ありがたいなあ」と思うようになって、何かが変わりました。どんなことがかわったと思いますか。

まず起きることが楽しくなりました。思わず笑顔になります。次にやる気が出ました。「よし今日も一日頑張ろう」。そしてこれは本を読んでわかったのですが、「ありがたい」と感謝すると、脳みそから「エンドルフィン」という幸せ物質が出るのです。それが、幸せな気分になって、体を元気にするし、健康にしていこうです。

朝ごはんが出てくるのが、「当たり前」としか思っていないと、何も起こりません。

朝ごはんが出てきて「ありがたいなあ」と思って食べると、よりおいしくなるし、栄養も吸収されやすくなります。そして作ってくれた人に「ありがとう」と伝え、言われた人にもエンドルフィンが出ます。うれしくなります。幸せになります。

つまり「ありがたい」と思うことが自分を幸せにし、「ありがとう」と伝えることが相手を幸せにするのです。

だから「ありがとう」は、言われてうれしい言葉 第1位、美しいと思う言葉 第1位、未来に残したい言葉 第1位なのです。

みなさんまさか、 と思っていませんよね。「ありがたい」と思いましょ。そして「ありがとう」と伝えましょ。そして「幸せな気持ち」になりましょ。「幸せな気持ち」にしてあげましょ。

今日の給食「ありがたいなあ」と試みて。 いつもよりおいしくなるから。

「友達が教えてくれた。ありがたいなあ」と試みて、優しくなれるから。

「ありがとう」と伝えてみて、優しくしてもらえるから。

今日のお話は、ありがたいと考えよう。 ありがとうと伝えよう。でした。