



『感謝の習慣』で人生はすべてうまくいく！

佐藤 伝(著)

PHP 文庫

誰もが「感謝しなさい」と一度は言われた事があるのではないのでしょうか？

私も幼い頃から大人の方に教わってきました。

大人になり、作業療法士となった今でもその言葉をよく耳にします。そして人として「感謝」そのものが大事であることは理解できてきました。しかし、「感謝をする」とはどのような事なのか、詳しく考えたことがあったのでしょうか？

著書は感謝の力で「幸せ」と「成功」の両方を手に入れる魔法のテクニックを伝授し、感謝はどういった意味で伝えるのか、感謝との向き合い方、感謝のメリットを事例と共に裏付けながら教えてくれています。こちらでは少し抜粋して記載したいと思います。

『条件なしのありがとう』をいえる幸せ！

普段、私たちが日頃よく使用する感謝の言葉は「(〇〇してくれて)ありがとう」と、ほとんどが条件付きです。条件付きの「ありがとう」は自然と上

下関係を作り出してしまい、本当の感謝とはなりません。これを条件なしの「ありがとう」に置き換えることで本当の感謝が生まれると述べています。条件なしの感謝とは、誰かに何かをしてもらったことではなく、その人が存在してくれていることなどに感謝をすることです。すると、自然と出来事の前に感謝することになります。事前に「ありがとう」と伝えた脳は幸福を感じ、余計な筋緊張を緩和し、物事をうまく行う事ができる効果を得られるそうです。

『ありがとうボール』を自分の心に投げ入れる！

自分で自分に「ありがとう」が言える人は、他の人に対しても「ありがとう」が言えます。私たちの心の中には「ありがとうの壺」があり、自分で「ありがとう」が言える人は、その壺に自分でボールを生産し、入れる事ができます。その壺がボールでいっぱいになると溢れてしまうので、他の人に分ける事ができます。反対に自分で「ありがとう」を生産できない人は、他の人から「ありがとう」を言ってもらわないといけません。すると、本意ではない事をして、感謝される必要があります。他の人から貰った「ありがとう」のボールは貴重なため、易々と人に分けることはできなくなります。感謝とは循環しており、自分で「ありがとう」が言える人にたくさん感謝がやってきます。感謝されるとエネルギーが湧いてきて、活発に動く事ができるようになります。

このように、ごの本書では感謝について述べられています。作業療法士として、感謝される機会が多いと思いますが、改めて感謝とは何か、自分が感謝するためにできることは何か、考える良いきっかけになると思いますので、ぜひ、この本を手にとって読んで頂けたらと思います。

(渡辺病院 北口 志穂)