教育相談室だより

令和6年度
7月号

クオーレ

南陽市教育相談室
〒999−2244　南陽市島貫513
0238−43−6919

令和６年７月 15 日

「ありがとう」は幸福の言葉

「ありがとう」は、よく魔法の言葉と言われますが、私は「幸福の言葉」だと思います。なぜなら、自己肯定感が高まり、ストレス･不安･孤独感が減り、良い人間関係ができ、何よりも親切になれるからです。人間関係を築く「共感」「信頼」「尊敬」「協力」の４要素を含む言葉だからです。

「ありがとう」が言える人は、心が健康な人です。心悩める人は、自分の感情にしばられ、人の善意にまで気づけなくなります。それが教育相談に関わっているとよく分かります。「ありがとう」という言葉には、苦悩を喜びに変え、生活を明るく変えていく力があります。また、この言葉には、今を「生きていてよかった」という思いを含んでいます。そればかりか相手の存在そのものに感謝する力もこもっています。（アドラー心理学の貢献感･勇気づけの一番の言葉です）

アメリカの心理学者マーティン･セリグマンが提唱するポジティブ心理学の手法に、「毎日その日にあった３つの感謝することを書く」という方法があります。この方法を「スリー･グッド･シングス」といい、寝る前に書くことで「1 日を前向きに幸せな気持ちで終える」という目的があります。また、医師、高橋徳氏によると、「人に感謝することでオキシトシンという脳内物質がどんどん出る」のだそうです。オキシトシンは、「幸せホルモン」と呼ばれ、脳の血流が全般的に増え、脳の機能が高まり、思考力や免疫力が向上するという効果をもたらすそうです。

さらに、「ありがとう」の言葉は、どんな人（？）でも素直に受け入れてくれますし、人間関係の葛藤が減り、仲間意識が深まります。その結果、人間関係がよくなります。

蛇足ですが、私の尊敬するカウンセラーや優秀な教師は、「ありがとう」を多用していました。きっとその効果を体感していたのでしょう。

７月は、振り返りの時期です。反省会ではなく、感謝の気持ちや成長を振り返ってみてください。また、周りの人達との関わりで、嬉しかったことやしてもらったこと･して返したことなどを思い返してみることをお勧めします。（内観法）

学校にいた時、道徳で子ども達と「人を元気にするうれしい言葉」集めをしたことがありました。その時のナンバーワンは、もちろん「ありがとう」です。口癖にしてはいかがですか？（文責小林）

8月のクオーレ開設日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

＊黒字が開設日です。通室生徒は９時～16 時。
＊赤字以外は電話・来室相談可能日（相談受付時刻：午前 10 時～12 時、午後１時～３時）
＊電話相談では、自分の名前や子どもの学校名を名乗る必要はありません。秘密は守ります。