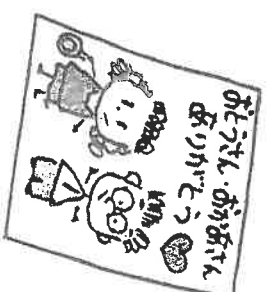


# ありがとういっぱい運動

世界中で最も大切な言葉は“ありがとう”だと思います。そして最近、『ありがとうのバランスシート』なることを考えています。1日の中で、1か月の中で、1年の中で、何度“ありがとう”を言ったか、何度“ありがとう”を言われたか。すると自分と周囲との関係性が見えてきます。人は生まれてから死ぬまで、とにかく「人との関係性」の中に生きています。だから、私たちは“人間（人の間）”なのです。「ありがとうのバランスシート」は「人間関係のバランスシート」です。



“ありがとう”という言葉には、不思議な力が宿っています。

私はこれを『ありがとうの7原則』と呼んでいます。

## ありがとうには人を動かす力がある

相手に対して「あれして、これして」という以上に、何かしてくれた時に“ありがとう”と言っておくと、次の時もしてくれるようになります。“ありがとう”は相手を認める言葉で、“ほめて育てる”の第一歩です。

## ありがとうとすみませんは違う

日本人は謙虚さのあまり、“ありがとう”という場面で“すみません”と言う人が多いようです。謝罪しているのではなく、すみませんと言われるより“ありがとう”と言われる方が次の展開が生まれやすよね。

## ありがとうは後出しでも効果あり

その時に“ありがとう”と言えなかった場合には、後になっても“ありがとう”言います。後で言われても、“ありがとう”と言われる嬉しさは変わらないどころか、倍加します。これまで覚えてくれていたんだと感じるからでしょう。

## ありがとうにはハートがある

どの程度のことに対して“ありがとう”と言うかは、相手によって、場合によって、自分の気持ちによって違ってきます。“ありがとう”のハートを最も高くしている相手、つまり、“ありがとう”とかなかなか言えない相手は、家族などの身内です。自分にとって大切な人に“ありがとう”と言えない。言わないのは、単に、当たり前前と思う“甘え”ではないでしょうか。

## ありがとうは伝染する

相手に“ありがとう”と言わせようとしなくても、自分が“ありがとう”を言い続けていけば、相手も必ず“ありがとう”と言うようになります。