

ありがとうは言われるのも言うのも嬉しい

“ありがとう”は言われると嬉しいものですが、“ありがとう”と言うと自分が嬉しくなります。“ありがとう”と言っている・言えている自分が素敵だからでしょう。

ありがとうのハードルは一端下げると上がらない

今まで“ありがとう”と言っていないなかった・言えなかった相手に、一端“ありがとう”と言うと、その後はいつでも気軽に“ありがとう”と言えるようになります。

では、『ありがとう週間』として、今日から1週間だけ、“ありがとう”を無理矢理にたくさん言ってみましょう。気持ちがかもっているかどうかは問いません。とにかく、1週間の間にたくさんさんの“ありがとう”を言います。わざと何かをしてもらって、“ありがとう”を言うのでも構いません。

自分自身が何か変わり、自分の周りや自分が変わるのを感じることができるようでしょう。

《ありがとう週間の感想》

- ・お兄ちゃんが何かしてくれれば、まだ口が回っていない1歳7か月の娘が“ありがとう”と言うようになりました。
- ・“ありがとうのハードル”は高いけど、言ってみたら相手の反応もよく、自分の気持ちも軽くなりました。
- ・日頃“ありがとう”は自然に言えています。心に余裕がなくなるとつい言いそびれてしまい「しまった」と思うことがあります。
- ・当たり前と思っていることが当たり前ではないということに気づきました。
- ・“ありがとう”ということとで回りの人が不思議な顔をしたのが印象的で、普段自分がいかに言っていなかったかを感じました。
- ・自分で思っていたより多くの“ありがとう”をいう言葉を家庭では言えていたと感じました。
- ・家族の反応は良く、小学4年の息子が何か手伝いをしたあとに“ありがとう”を言うと、“どういたしまして”と答えてくれました。
- ・私への“ありがとう”を意識してみたら、とてもたくさんの“ありがとう”をもらっていて、幸せな気持ちになりました。
- ・夫がこれまで以上に家事や育児を手伝ってくれるようになりました。
- ・“ありがとう”のあとに笑顔がついてくると感じました。