



## 「ありがとう」

副校長 齊藤 哲之

もうじき梅雨の時期がやってきます。この時期の我が家の恒例行事は梅の収穫です。収穫した梅は、梅干しにしたり、梅ジュースや梅酒を作ったりしています。当たり前のようにこの季節になると梅がなり、それを収穫していますが、毎年とてもありがたいことだと思っています。

さて、「当たり前」の意味を調べてみると「そうあるべきこと・当然・普通・特に変わったことがないこと」などと書かれています。でも実は「当たり前」と思っていることが決して「当たり前」ではないことに気づいていないだけなのかもしれません。



水道の蛇口から水が出てきたり、スイッチを入れれば明かりが点いたりすることも、一度災害が起きればそれは当たり前ではなくなります。そう考えてみると日々の生活の中で当たり前と思っていることも、実はとても「有り難い」ことなのです。そのちょっとした日々の「有り難い」ことにも「ありがとう」と感謝の気持ちをもつことはとても大切なことだと感じています。

最近読んだ本の中に『感謝のレベル』の話がありました。『レベル1』は、人から何かをもらったり、してもらったりしてうれしいと感じるときです。このとき多く人は「ありがとう」と言えるでしょう。『レベル2』は、特別なことが何も起こらないときにも感謝の気持ちをもてることです。『レベル3』は、自分にとって困難なことがあったときでもそれに感謝できる状態だそうです。なかなか『レベル3』は難しいですが、ちょっとしたことにも感謝の気持ちをもって、いつでも『レベル2』を目指したいものです。

「ありがとう（有り難う）」

その積み重ねが自分の幸福感を高めることにつながると信じて、当たり前を当たり前と思わず、感謝の回数を毎日少しずつ増やしていきたいと思っています。