



# 気持ちを込めて「ありがとう」

校長 土岐 邦寿

令和8年、午年がスタートしました。午(うま)は、「前向きな行動力・活気あふれる年」「努力が実を結ぶ年」という素敵な意味を持っています。今年を飛躍の年にしたいものです。新学期の始業式も元気な挨拶で始まりました。そこで、今回は「大切な言葉」について考えてみましょう。

先日、春の祭典が鹿児島市で行われ、本校の1,2年生が出場しました。そのときにも少し話をしたのですが、この大会に出るためにはたくさんの人のサポートや援助、寄付があって実現したものであること。自分たちの思いだけでなく、多くの方々の思いが詰まっていることに感謝しながら歌ってきなさいとエールを送りました。宝山ホールではきれいなハーモニーを聞かせてくれました。聞き惚れてしまうほどの歌声でした。きっと感謝の気持ちが歌にこもっていたからだと思います。

さて、皆さんは今年になってから何回「ありがとう」と言いましたか?あるいは、心のなかでつぶやいたでしょうか。今回の春の祭典だけでなく、私たちは日常的にサポートをしてもらって生活しています。食事や洗濯、朝起こしてくれたり自動車で送ってもらったり・・・、私たちの日常は自分一人では完結しません。誰かが自分の時間や労力を使ってくれた、いわば「見えないバトン」を受け取ることで成り立っています。そこで、感謝の気持ちを込めて「ありがとう」の言葉が大切なのです。

心理学では、「ありがとう」と言われると、脳内でドーパミンという「幸せを感じる物質」が出ることがわかっています。それは言われた方だけでなく、実は「言った方」の脳内でも同じことが起きています。感謝を伝えることは、相手の心を温めるだけでなく、自分の心に栄養を与える行為でもあるのです。

「ありがとう」の反対語は、何でしょう。それは「当たり前」です。「やってくれて当たり前」「あって当たり前」……そう思った瞬間、感謝の種(たね)は消えてしまいます。中学生の皆さんにとって、身近な人であればあるほど、感謝を伝えるのは気恥ずかしいことかもしれません。特に家族に対しては、「言わなくてもわかるだろう」と思ってしまいがちです。でも、言葉にしないと伝わらない気持ちがあります。まずは、小さなことから始めてみませんか。

給食を配ってくれた友達に・・・。

授業をしてくれた先生に・・・。

帰宅した時、夕飯を作ってくれている保護者の方に・・・。

「ありがとう」という5文字は、1秒もかからずに言える短い言葉です。しかし、その1秒が、ギスギスした空気を和らげ、誰かの一日を輝かせる力を持っています。皆さんが、たくさんの「見えないバトン」に気づき、それを温かな言葉で返せる人になってくれることを願っています。

日頃から、温かい眼差しで、田代中学校の生徒を見守ってくださっている保護者、地域の方々には感謝の気持ちでいっぱい입니다。3年生が本校を旅立つまで2か月を切りました。今後とも温かい言葉かけをお願いいたします。今年もみんなで田代を盛り上げていきましょう。



