

## ★「ありがとう」が溢れる1年に★

保護者の皆様、2025年、あけましておめでとうございます。健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。早いもので、石川県能登半島地震から1年が過ぎました。被災された方々の中には、今も不自由な生活を強いられている人がたくさんいます。また、本年1月17日には、阪神淡路大震災から30年の節目を迎えます。人々のたゆまない努力と協力によって、神戸は見事に復興を果たしました。長年にわたり復興に関わってくれたすべての人たちに、改めて感謝の気持ちを伝えたいです。

本年度の締めくくりである3学期がスタートしました。今日、こうしてみんなが1つの場所に集まって始業式ができるることは、実は当たり前のことはありません。災難に遭わず、学校や皆様のご家庭が無事であり、お互いが日々健康に過ごせているからこそ、こうして元気に再会できるのです。本当にありがたいことです。ありがたいは「有り難い」と書き、「有る」ことが「難しい」、文字通り「あり得ないこと」を意味していました。今はそれが転じて、「めったにないことに感謝する」という意味になったようです。

感謝を伝える言葉である「ありがとう」は、言われた相手の心を和ませ、相手の存在を無条件に肯定し認める所作になります。心理学的には「ありがとう」という言葉を口にするだけで、脳内から幸せホルモンのセロトニン、集中力が上がり意欲的になる幸福物質のドーパミン、絆ホルモンという別名で呼ばれるオキシトシン、免疫力が高まるエンドロフィンが分泌されるなどさまざまな嬉しい効果がもたらされるそうです。そうであるなら、「ありがとう」を出し惜しみするのは実にもったいないです。目に見える感謝の事象に対しては、素直に「ありがとう」の一言を添えたいものです。またそこから一歩進んで目に見えない事象、つまり、自分の知らないところでさりげなく自分を支えてくれているであろう他者に思いを巡らすことができる謙虚さも持ち合わせてみたいものです。こうした大人の姿勢は、子供たちの豊かな情操にも繋がると思います。

最後になりますが、今年の干支は、巳年(みどし・へびどし)です。脱皮をする蛇のイメージから、「新しいことが始まる年」になると昔から言われてきました。実際、新しい年になりましたので、心機一転、何でもいいから新しいことにチャレンジしてみたいです。文責:寺沢 光明

