

## 幸福度を高める「ありがとう」

「ありがとう」という言葉は人と関わる上で大切な言葉で、言われるとうれしい言葉でもあります。

ある調査によると、一日に「ありがとう」と言ったり言われたりする回数が多い人ほど幸福度が高かったのだそうです。それも、15回以上から大きく差が出るとか。

一日に「ありがとう」を15回も言う人というのはどのような人でしょうか。接客業の人は言う機会が多そうです。社交的な人もたくさん言っていそうです。私はそれほど言う機会がないなと思っていたのですが、一日の行動を振り返ると、建物に入るときに前の人がドアを開けて待っていてくれたとき、買い物をして店員さんから品物を受け取るとき、家族がお茶を入れてくれたとき等、誰かと関わるのであれば「ありがとう」と言う場面が結構あることに気がつきました。一日に15回はなかなか大変そうですが、10回ぐらいなら達成できそうです。まずは10回を目標に、日々の小さな「ありがとう」を見つけて、幸福度を高めたいと思います。

