

- ③楽しくあたたかい家庭に「ありがとう」
- ④大切な友人や仲間に「ありがとう」
- ⑤やりがいのある仕事に「ありがとう」
- ⑥健康で元気な体に「ありがとう」
- ⑦新しい経験を出来た時に「ありがとう」

このように、どのようなことでも「ありがとう」と言いましょ。その繰り返して、意識しなくても、ふとした拍子に口が動いて、自然と「ありがとう」と言っています。無意識に口をついて出るようになるまでの間は、少し意識を働かせて、何かあるごとに「ありがとう」を言ってください。言葉と脳、言葉と身体は、常に連動していることを憶えておいてください。

4、「ありがとう」を定着させる効果

「ありがとう」と自然に言えるように変わっていくと、周囲も変わっていきます。これが自信につながり、達成感を得られます。そして、誰に対しても素直に「ありがとう」と言える人は何があっても強いのです。どのような状況でも前向きな気持ちで、すべて自分の糧にしてしまいます。それでも不安やイライラがつのる時や気分が落ち込む時は、元気な自分をイメージして、力強く「ありがとう」と言いましょ。つらい出来事に押しつぶされそうになっても、「ありがとう」と言えるようになれば、脳は必ず問題解決の糸口を探し出します。

困難に立ち向かうための前向きな気持ちを持つための法則があります。

- 〔法則〕
- 1、すべての出来事が自分にとってプラスになる
 - 2、自分の力で解決できない出来事は起こらない
 - 3、解決策は、思いもよらぬ方角からやってくる

このように、「ありがとう」は限界突破の言葉、危機脱出の言葉としても使える。「ありがとう」が人生にツキを呼び、道を切り開くのです。

5、「ありがとう」の輪を広げよう

人に何かしてもらったら、必ず「ありがとう」と言える癖づけが大切です。そして、一度言ったからいいと思うのではなく、何度でも言うことが大切です。宮崎二葉幼稚園では、このような「ありがとう」の輪を大切にしています。職員全員が「ありがとう」の輪を広げていくことで、よい職場の雰囲気を生み出し、より働きやすい環境になっていきます。是非とも、「ありがとう」の言えるすばらしい先生になってほしいと願っています。