

NEWS Club OVA

第38号

感謝するだけでこんなに変わる！ストレス社会を生き抜くポジティブ思考の秘訣

ハートフル・ラボ優心
代表/法人向けメンタルヘルスサービス
EAP機関/公認心理師
武澤 充孝



2024年12月17日発行

感謝するだけでこんなに変わる！ストレス社会を生き抜くポジティブ思考の秘訣

最近、『忙しすぎて感謝を忘れていく気がする』と思うことはありませんか？忙しい日々の中で感謝を表現するのは難しいですが、その小さな一言や行動が自分の幸福度を大きく変える力を持っています。今回は感謝の驚くべき効果と、ポジティブな視点を育む具体的な方法をご紹介します。

1. 仕事のストレスが減ったAさんの話

「Aさん（30代・会社員）は、毎日上司からのプレッシャーに悩み、仕事がつらいと感じていました。そんなAさんが始めたのは、毎晩寝る前に感謝できることを3つ書き出す『感謝日記』。最初は『今日、雨に濡れなかった』や『ランチが美味しかった』といった小さなことばかりでしたが、1ヶ月続けた頃には『上司がいつも自分を気にかけてくれる』というポジティブな側面にも気づき始めたのです。Aさんはこう語ります：

『感謝を探す習慣ができてから、ストレスが減って、自分に余裕が生まれました。』

2. 感謝でチームが変わったBさんの職場

「Bさん（40代・管理職）は、職場の人間関係がギクシャクしていることに頭を悩ませていました。そこで、彼が始めたのは『感謝を言葉にするチャレンジ』。たとえば、部下が小さな提案をしてくれたら『いいアイデアだね』と声をかけ、同僚が会議を準備してくれたときには『ありがとう』と伝えることを意識しました。すると、周囲の雰囲気や和らぎ、部下から積極的な意見が出るように。Bさんは感謝の力をこう語ります：

『感謝を伝えることで、チーム全体の雰囲気が変わり、成果も上がりました。』

感謝するだけでこんなに変わる！ストレス社会を生き抜くポジティブ思考の秘訣

最近、『忙しすぎて感謝を忘れていく気がする』と思うことはありませんか？忙しい日々の中で感謝を表現するのは難しいですが、その小さな一言や行動が自分の幸福度を大きく変える力を持っています。今回は感謝の驚くべき効果と、ポジティブな視点を育む具体的な方法をご紹介します。

1. 仕事のストレスが減ったAさんの話

「Aさん（30代・会社員）は、毎日上司からのプレッシャーに悩み、仕事がつらいと感じていました。そんなAさんが始めたのは、毎晩寝る前に感謝できることを3つ書き出す『感謝日記』。最初は『今日、雨に濡れなかった』や『ランチが美味しかった』といった小さなことばかりでしたが、1ヶ月続けた頃には『上司がいつも自分を気にかけてくれる』というポジティブな側面にも気づき始めたのです。Aさんはこう語ります：

『感謝を探す習慣ができてから、ストレスが減って、自分に余裕が生まれました。』」

2. 感謝でチームが変わったBさんの職場

「Bさん（40代・管理職）は、職場の人間関係がギクシャクしていることに頭を悩ませていました。そこで、彼が始めたのは『感謝を言葉にするチャレンジ』。たとえば、部下が小さな提案をしてくれたら『いいアイデアだね』と声をかけ、同僚が会議を準備してくれたときには『ありがとう』と伝えることを意識しました。すると、周囲の雰囲気や和らぎ、部下から積極的な意見が出るように。Bさんは感謝の力をこう語ります：

『感謝を伝えることで、チーム全体の雰囲気が変わり、成果も上がりました。』」

感謝の効果は、心理学の研究でも明らかにされています。例えば、アメリカのポジティブ心理学者ロバート・エモンズ博士による研究では、感謝日記をつけたグループは、幸福度が25%向上し、ストレスや不安が減少したことが報告されています。また、心臓病患者を対象とした別の研究では、感謝の習慣を持つ人々が血圧や心拍数の安定を示したという結果もあります。

こうした科学的根拠からも、【毎晩、寝る前に「感謝できること」を3つ書き出す】という簡単なことから始めてみることをオススメします。例えば、「朝のコーヒーが美味しかった。」「同僚が手伝ってくれた。」「家族との夕食が楽しかった。」など、日常の当たり前前の事に目を向けることで、当たり前前が当たり前前でなくなり結果として幸福度が増していきます。

最後に、あなたが最近感謝を感じた瞬間はいつですか？小さなことでも感謝を見つける習慣を始めることで、あなたの毎日はもっと明るく、前向きになります。今日から、感謝を生活の一部にしてみませんか？

■ハートフル・ラボ優心 代表・公認心理師 武澤充孝

個人的お悩みから企業人事トラブル・メンタルヘルスのお悩みまで・お気軽にご相談下さい。

HP：<https://heartfulrabo-yusin.com/>

mail：kokoro-yusin@xui.biglobe.ne.jp/yusin857976@gmail.com