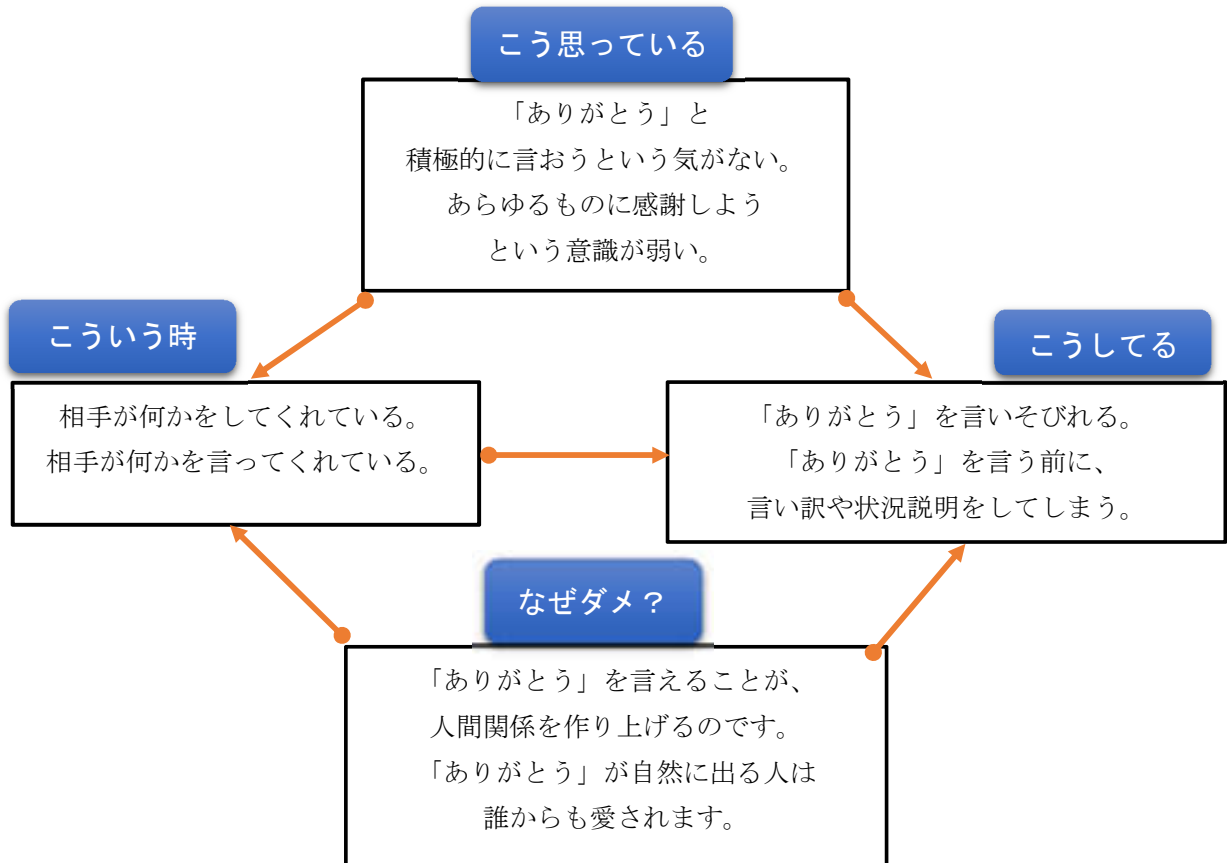


アリスモデルによる分析

テーマ	区分
「ありがとう」が自然にでない	あなたの現状



アリスモデルによる分析

テーマ	区分
「ありがとう」が自然にでない	めざす目標

こう考えよう

まず「ありがとう」と言おうと決める。

「感謝の気持ちが幸せを生みだす」
(デヴィッド・スタインドルラスト)
「すべての人間は
人に助けられて生きている」
ことを強く認識する。

こういう時に

相手が何かをしてきている。
相手が何かを言ってくれている。
相手が何かをほめてくれている。
その時、状況説明・言い訳を押さえる。

こうしよう

まずは反射的に「ありがとう」と言う。

それから説明や意見を述べる。

なぜならば

「ありがとう」が自然に出る人は
誰からも愛されます。



【なぜ「ありがとう」が役に立つのか】

「ありがとう」または「ありがとうございます」

(以下は単に「ありがとう」とします)

の言葉は、以下のように魔法のような効果があるのです。

1. 相手がその気持ちを受けとめ嬉しくなります。
良い人間関係が維持できます。
2. 「またこの人のために何かやってあげよう」
という気になってもらえます。
3. みんなに「愛される人間」になります。
1. 2. の結果がそれに貢献します。
4. 感謝の気持ちは人間を謙虚にして
人格の形成につながります。
5. 感謝の心を知らない尊大な人は、
人生の成功者になることは困難です。

【「ありがとう」の使い方】

相手が自分のために何かをしてくれたり、

言ってくれたりしたら、

その場ですぐに「ありがとう」と反応するのが正解です。

あとから理屈をつけてお礼の言葉を述べても

「ありがとう」の効き目はありません。

「その場で反応」が大原則です。

【どうやってその場で「ありがとう」を言うか】

これが難題です。

常に「ありがとう」と自然に言える人がいます。

考えて言っているのではないのです。

反射的にその言葉が出てきています。

それが本物です。

その能力は、持って生まれた本能とは思えませんので、

後天的なものでしょう。

ということは、

努力すれば、目標に近付けるということになります。

どうすればいいのでしょうか。

「ありがとう」をすぐに反射的に言わない人は、
「まだまだです」とか、「でもここがどう」とかを
言うのです。

謙虚と言えば謙虚かもしれませんが、
相手がほめてくれた気持ちを受けとめていません。
自己中心的な考え方です。

そこでこうしましょう。

「まずありがとうと言う」と誓うのです。
そして実行します。

すぐにはなかなかできないでしょう。
そこで、「あ、やっちゃった」と反省します。
それを意識して繰り返すうちに、
少しずつ「まずありがとうと言う」
に近付いていきます。

さあ、チャレンジしてください。

【私の行動改善目標（いつまでにこうなる）】のお勧め（例）

9月30日までに「ありがとう」が身につく。

【日々の行動（こうする）】のお勧め（例）

反射的に「ありがとう」を言う。

【ありがとうが言えるようになる参考情報源】

前半は、「ありがとう」を言うことの効用を説いていて、後半はなぜ言えないか、どうしたら言えるようになるかを解説しています。

1. 感謝の気持ちがやっぱり大切、7つの理由

<http://thekiduki.com/kansyano-kimochi>

感謝の気持ちが大事です、ということを多面的に解説しています。

2. 「ありがとう」感謝の気持ちが幸せを呼び込む7つの理由

<https://shinkokyubiyori.com/happiness/happy/4122/>

同じ7つですが、こちらはその効用を中心に述べています。

3. 感謝の気持ち ありがとう

<https://matome.naver.jp/odai/2136349483829660501>

「日本語の中で、「ありがとう」という言葉ほど、多くの人々に好まれ、愛されて使われている言葉はありません」「ありがとう それは魔法の言葉」など心に届く解説満載です。

4. 愛、ありがとう、感謝は最高の言葉

<http://www.ne.jp/asahi/aquarius/messenger/kansya.html>

「日常生活では、いつも意識的に多めに、「ありがとう」を使うようにしてください」など基本的になる精神論が展開されています。

5. 感謝の気持ちを持つことの大切さと感謝の持ち方

<https://hitofuri.com/kansha>

若干理屈っぽい説明ですが参考になる点がありそうです。

6. 感謝の気持ちを伝える「究極のテクニック」とは？

<https://style.nikkei.com/article/DGXZZ004559810X00C16A7000000?channel=DF180320167071>

感謝の気持ちはテクニックで伝えるものではないのですが、参考になる記述も入っています。

7. ありがとうを言わない心理6つ | なぜ感謝しないのか

[https://self-](https://self-esteem.hatenablog.jp/entry/2017/04/29/%E3%81%82%E3%82%8A%E3%81%8C%E3%81%A8%E3%81%86%E3%82%92%E8%A8%80%E3%82%8F%E3%81%AA%E3%81%84%E5%BF%83%E7)

[esteem.hatenablog.jp/entry/2017/04/29/%E3%81%82%E3%82%8A%E3%81%8C%E3%81%A8%E3%81%86%E3%82%92%E8%A8%80%E3%82%8F%E3%81%AA%E3%81%84%E5%BF%83%E7](https://self-esteem.hatenablog.jp/entry/2017/04/29/%E3%81%82%E3%82%8A%E3%81%8C%E3%81%A8%E3%81%86%E3%82%92%E8%A8%80%E3%82%8F%E3%81%AA%E3%81%84%E5%BF%83%E7)

[%90%86%EF%BC%96%E3%81%A4%EF%BD%9C%E3%81%AA%E3%81%9C%E6%84%9F%E8%AC%9D%E3%81%97%E3%81%AA%E3%81%84](#)

ありがとうを言う効果を述べた後で、言わない人の心理状態を整理しています。

8. 「ごめんなさい」や「ありがとう」が言えないひとは社会人失格

<https://naifix.com/human-society/>

タイトルほど強権的ではなく、基本論を丁寧に解説されています。

9. ありがとうが言えない（感謝できない）人の心理と接し方

<http://www.iwako-light.com/entry/arigatou>

感想文的なよい内容ですが、接し方の結論は？です。

10. ありがとうが苦手？素直にお礼を言えない人の3つの原因&改善法

<https://アラサー力.com/349.html>

3つの原因はそうなのですが、対策は間接的な方法しかいないようです。

11. “ありがとう”を言わない人達——天然型と、お坊ちゃまお嬢ちゃま型

<http://p-shirokuma.hatenadiary.com/entry/20100404/p1>

言わない人の分類はどれも似たようなものですが、表現が分かりやすいです。

12. ありがとうが言えない人の5つの心理パターンと特徴

<https://mentality1.com/thanks-680>

原因分析は似たり寄ったりですが、最後にどうやって言えるようになるかが付いています。参考にしてください。