

感謝



(株)西の丸
営業部 部長

戸高 誠

今回は「感謝」について考えてみました。感謝は、私たちの人間関係や仕事において非常に重要な要素です。感謝の意識を持つことで、より良い職場環境を築き、仕事の成果も向上させることができます。

感謝とは、他者に対するありがたさや尊敬の気持ちを表すことです。これは、他者の善意や努力に対して感謝を示すことで、人間関係をより良いものにすることができます。感謝は相手を尊重し、信頼を築く上で欠かせない要素です。

「感謝が感謝を生み、不平が不平をよぶ」という言葉がありますように、昔から、感謝することの重要性が述べられてきました。最近では、この重要性が述べられてきました。最近では、宗教的、哲学的な観点からのみではなく、科学的な観点からも、感謝することの重要性が明らかにされています。研究によると、感謝の気持ちをもつ人の方が、より幸せで、落ち込む事やストレスが少なく、仕事や生活に満足することが明らかにされているそうです。

感謝することがポジティブな思考や自己肯定感の高まり、他者との良好な関係づくり、さらには心身の健康向上につながるので、当然の結果として人生や仕事において成功する確率が高まるのです。

しかし、感謝することが大事だと言われても「いやなこと、つらいこと、腹が立つことが多くて、感謝なんてできない」という人もいるでしょう。そういう人に対して「感謝の小さな種を見つける努力をして、脳回路を少しずつ鍛えていく」ことを推奨しています。具体的には、職場で挨拶をするとき、相手の良い所を見つけて伝えたり、お店で買い物をするとき、レジで店員さんに「ありがとう」と言ったり、バスを降りるとき、運転手さんに「ありがとうございます」と声をかけることです。このような行動を繰り返していくと、「感謝の種」がどんどん見つかるようになり、自然体で感謝の気持ちを持てるようになるということです。

感謝は、循環するものです。他者に感謝を示すことで、その感謝はさらに他の人々に伝播し、良い循環を生み出します。感謝の文化を育てることで、職場全体がより活気ある場所になります。

感謝し、感謝されるためには、常に社会やお客様の側に立って物事を考える視点が不可欠です。

「どうすれば、お客様の抱える課題を解決できるだろうか」

「お客様の利便性を高めるために、自分にできることは何だろうか」……

ここで言う「お客様」とは、ホールのお客様だけではなく、一緒に仕事をする社内のメンバーも含みます。いずれにしても、お客様を意識した仕事の仕方が、その人の成長にとって重要な要素となることは間違いありません。

感謝することも、感謝されることも、一朝一夕でできることではありません。自分で決めた課題を一定期間、実践し続けることで、自分の周囲に徐々に変化が表れてくるのです。変化が出てくるまでは我慢が必要になります。が、それを乗り切ると、今度は自分自身に変化が起きてくるでしょう。

焦ることなく、愚直にやり続けて、自らの成長につなげていきましょう。