



# スクールカウンセラーだより NO.6

令和6年12月9日(金)

スクールカウンセラー 佐々木 りえ子

## 「ありがとう 25000 回ゲーム」

『すごい運の育て方』という本が気になって読んでみました。その中に書いてあったのが、「ありがとう 25000 回ゲーム」です。このゲームを提唱したのは、心理学博士で作家の小林正観さんだそうです。なんと、心を込めなくてもいいから、「ありがとう」を 25000 回声に出してということで、言葉が発動して、次第に心から「ありがとう」を言いたくなるのだとか。そして達成して半年以内に、自分にとって嬉しいことが起こるそうです。**心を込めなくてもいいなら、できそうかも!**と思った私。

でもこのゲームにはルールがあります。「ありがとう」を言っている間に、不平不満を声に出していたら、チーン!と「ありがとう」の回数がゼロに戻ります。何日かけてもOKで、不平不満も心の中で思うだけならOKです。**うーん、これはむずかしいかも、つい愚痴言っちゃってるしなあ。**

もうすぐ冬休み。私も、少しだけ時間にゆとりがもてるし、チャレンジしてみようかなと思っています。ちなみにこの本の作者のひすいこたろうさんは、5分で何回言えるか数えて、5分ごとに紙に書いて数えたそうです。何度挑戦してもうまくいかなかったそうですが、ついに達成した半年後に、出版社に応募していた原稿が賞を取り、作家デビューができたんだそうです。

小林正観さんの本の中に、講演会でされた話があります。「過去をくよくよしたり未来を心配したりする必要はなく、ただ『念』を入れて生きていけばいい。『念』という字は「今」の「心」と書く。つまり、目の前にいる人、目の前で起きていることを大事にして生きていけばいいようだ。」という話だったそうです。

そもそも「ありがとう」の語源は「有難し」。「あることが難しい」「まれである」「めったにないことにめぐりあう」という意味で「奇跡」といってもいい。では「ありがとう」の反対は?考えたこともなかったけれど、「奇跡」の反対であれば、「当たり前」。私たちは日常の出来事を、「当たり前」と思って過ごしてないでしょうか。歩けるのが当たり前。目が見え、耳が聞こえるのが当たり前。朝目が覚めるのが当たり前。息ができるのが当たり前。友だちと会えるのが当たり前。というか、「当たり前」とも思っていないかもしれません。でもよく考えてみると、そんな当たり前だと思えることが、本当は奇跡の連続です。生きて、出逢う、目の前で起きている奇跡の連続に「ありがとう」を言うって素敵なことだと思います。

冬休みチャレンジしてみた人がいたら、ぜひ教えてくださいね。わたしも次回のお便りで結果をお知らせしますね。

### 12月・1月の相談日

12月11日(水)	14:00~17:00
12月18日(水)	14:00~17:00
1月15日(水)	14:00~17:00
1月22日(水)	14:00~17:00
1月29日(水)	14:00~17:00

