



挨拶の力

私たちは学校や職場、地域、家庭などの日常生活の場面で、様々な挨拶を交わしています。では、その挨拶は何のために交わしているのでしょうか。礼儀だから？親や先生に言われたから？無意識に？安中プライドだから。

実は、挨拶とは、お互いの心の扉を開き、よりよい人間関係を築いていくための第1歩なのです。というのも、私たちが日頃している挨拶には、その人の心がのっていることが多いのではないのでしょうか。

例えば、「おはようございます」でも、今日も一日頑張りましょう。という思いが感じられるものもあれば、「おはようございます」が朝から嫌な人に出会ったな、面倒くさいなあという感じられるものもあります。また、「失礼しました」「すみません」などの謝罪の言葉についてもどうでしょうか。その言葉の言い方に、心の中が透けて見えたりしていませんか。

挨拶には、いくつかの大きな力があります。1つ目、「緊張をほぐす力」です。緊張していても挨拶をされるとほっとしますし、自分も声を出すことで緊張が解かれるのです。緊張するときほど、元気な挨拶をするとよいです。2つ目は、「感謝の気持ちを伝えられる」「感謝」の気持ちを込めて挨拶をすれば、相手にもきっと伝わるはずです。心のこもった挨拶は喜ばれます。相手に感謝すればするだけ、自分にも返ってきます。3つ目は、「存在を認めている」ということ。もし、挨拶されなかったとき、「無視されているのかな」と感じ、存在を認められていないと思ってしまうのです。逆に、関わったことがない相手でも挨拶されると「私のこと気づいてくれたんだ」と嬉しくなります。4つ目は、「印象の良さを与えられる」挨拶は出会ってすぐするもの。第一印象は持続するとも言われています。世の中のほとんどの人は、良く見られたいと思うし、挨拶をきちんとできる人は良い人だと思っています。

さらに、苦手な人にも挨拶をするように心がけましょう。挨拶をしないと、関係はさらに悪化する可能性があり、周囲にも嫌な雰囲気を与えます。デメリットしかありません。自分にとっても、苦手な人に挨拶できた自分を褒めると、気持ちも楽になります。誰にでも挨拶をためらってしまうことはあります。「無視されたら」「迷惑だったら」と思うと怖いですが、しかし、挨拶で気分が悪くなる人はいません。自分の経験を振り返ってみてください。挨拶をされて不快になったことはありますか。むしろ嬉しくなった経験の方が多いでしょう。もし無視されてしまったら、その人の状況が悪かったのです。挨拶をした方に非は全くありません。

挨拶なくして、人間関係は始まりません。挨拶は、相手を尊重し、敬愛する心を示すものです。私たちは、社会生活を送る上で人と関わって生きていかねばなりません。その中で、誰もがよりよい人間関係を築きたいと思っているはずですが、だからこそ、その第一歩である挨拶に「心」「思いやり」をのせることが大切なのではないのでしょうか。人は誰でも、自分を大切な存在として認められると嬉しいものです。たった一言の何気ない「挨拶」ですが、人生を左右するほどの大きな力があるとも言えます。

今一度、自分の日頃の挨拶を振り返ってみてください。そして、まず、自分から挨拶に「相手の幸せを願う心」をのせていくことを意識してみましよう。

