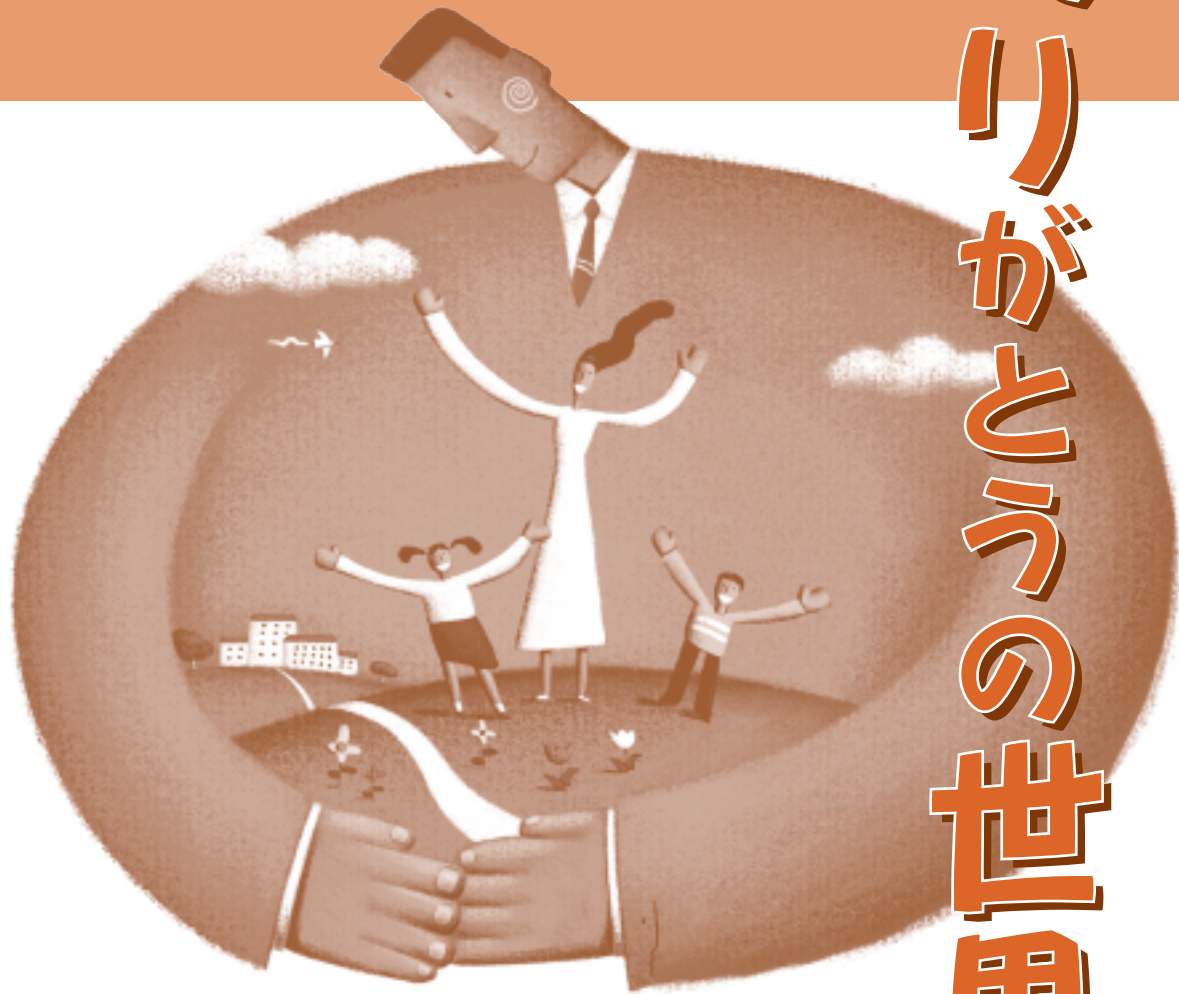


【巻頭特集】

くらし再発見

ありがとうの世界



巻頭特集では、多忙な生活の中でふと忘れがちだけれど大切なことをテーマとした、「くらし再発見」シリーズをお届けします。今回のテーマは、「ありがとうの世界」。感謝の気持ちはあっても、なかなか口に出して言えない言葉、「ありがとう」。でも、素直に心を込めて、感謝の気持ちを伝えると、新しい世界が開けてくるかもしれません。さまざまな有識者の話などから、「ありがとうの世界」をもう一度見つめ直してみましょう。

目次

■巻頭特集 くらし再発見

ありがとうの世界  
「忘れがちにありがとうをもっと意識したい」



3



■連載 江戸のくらしと金銭観 一第2回一

10

巨大マーケットとしての江戸  
「江戸経済を支えたのは  
武家の莫大な消費力でした」  
江戸東京博物館館長 竹内 誠

13

■そこが知りたい! くらしの金融知識

金融商品の上手な利用法

「金利状況に合わせて  
上手に金融商品を利用しましょう」

有限会社ストックアンドフロー 代表取締役 浅井 秀一

18

■将来へのまなざし

「しっかりと次の時代に継承したい」

伝統工芸従事者 大村 恵美

20

■知るぼると最前線

『教員のための金融教育セミナー』を開催

■金融教育の現場レポート

移動教室での  
おみやげ購入を通じた  
実践的な金融教育の展開

東京都東村山市立野火止小学校



22

■今すぐ役立つ きんゆう知恵袋

株券電子化ってなあに

株式会社大和総研制度調査部統括次長 横山 淳

28

■趣味の散歩道～生活いきいき～

絵手紙

「モットーは下手でいい、下手がいい」

日本絵手紙協会会長 小池 邦夫



30

■知るぼるとラウンジ

都道府県金融広報委員会の活動紹介  
金融広報アドバイザー紹介

33

■読者のおたよりコーナー

知るぼるとクイズ

34

■金融広報だより

金融教育ってどんなもの?  
編集後記

35

■知るぼるとミュージアム

ポスターが語る昭和のくらし



## 作法とありがとう

小笠原 敬承斎（おがさわら けいしやうさい）  
 ● 聖心女子学院卒業後、英国留学。  
 二〇〇〇年、先代の遺志を継ぎ小笠原流宗家に就任。

### 基本は相手を大切に「ママゴロ」

室町時代から七百年の歴史を持つ小笠原流作法。小笠原敬承斎さんはその宗家として、伝統ある礼儀作法を現代に生かし多くの人たちに伝える活動を行っています。

「作法というと、堅苦しく思われるかもしれませんが、基本は相手を大切にすること。『ママゴロ』にあり、その『ママゴロ』を表現した『かたち』が作法です。たとえば、箸を正しく持つのも、見た目の美しさのみが大事なものではありません。お料理を作つてくださった方や、食事への感謝の気持ちを、自然な振る舞いで表現するのがいいです」

作法は、下位の者が上位の者に対して行うものと思われがちですが、そうではないと小笠原さんは言います。

「昔の武士は『八朔の贈答』という行事を大切にしていました。現在のお中元のようなものですが、これは部下から上司に対してではなく、上司から部下に対しても贈り物を渡し、日ごろの感謝の気持ちを伝えていたのです。双方の感謝の交流が日常の行事を通じて行われていました」



## コミュニケーションとありがとう



渋谷 昌三（しやぶや しょうぞう）

● 一九四六年生まれ。東京都立大学大学院博士課程修了。文学博士。  
 現在、目白大学人間社会学部教授。  
 日本心理学会・日本教育心理学会・日本社会心理学会にも加入。

### 心と体が一体に

心理学からみた「ありがとう」の効用やコミュニケーションについて、心理学者の渋谷昌三さんは次のように言います。

「心底から、『ありがとう』と口に出したときには『ありがとう』の言葉と同時に、笑顔で軽く頭を下げるという行動が伴っているものです。このように、意識せずとも、気持ちが自然と表出行動として現れることを心理学では『セルフ（自己）・シンクロニー（同時性、共時態）』と呼びます。相手はこの表出行動を見て、本当にこの人は気持ちを込めて、『ありがとう』と言っているのだと判断します。いわば、言語以外の行動によつて、ありがとうという気持ちを符号化し、相手はその符号を解読することで、気持ちを理解するのです」

### 「好意」を明確に伝える工夫を！

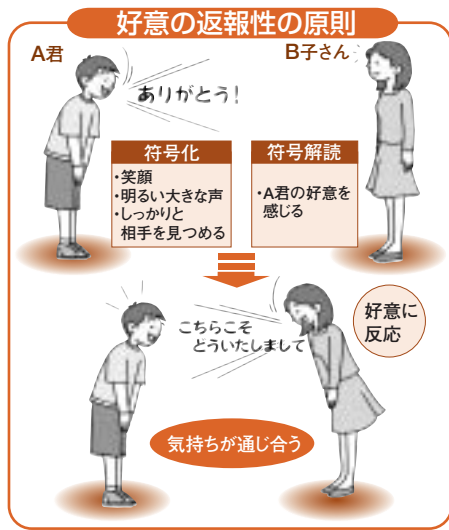
ありがとうを交わすことが苦手という人がいるのも事実。渋谷さんは「ありがとう」をスキルとして捉え、その向上に取り組むことも必要だと言います。

### お互いが気持ちよい空間を共有

だからこそ、私たちもありがとうを日々、くらしの中で生かしていくべきと小笠原さん。「お水一杯でも運んで下さった方に『ありがとう』と感謝の気持ちを伝えようと、相手のみならず、自分の過ごす空間もさわやかにするはず」

ただ、やはり表現の仕方には気を付けたいところ。時と場所にあふさわしい感謝の表現があると小笠原さんは言います。

「作法が身につけていると、的確な判断、表現を自然に行うことができます。美しい振る舞いで自分の内面にある感謝の『ママゴロ』を的確に伝達したいですね」



「『ありがとう』は、他者とのコミュニケーションにとって不可欠な表現です。ただ、うまく表現できない人もいます。理由はどうであれ、その場合には、むしろコミュニケーションスキルと捉え、形から入ることも必要でしょう。」

一方が相手にうれしそうに話しかけると、相手も同じように、うれしそうに返事をする。一方の好意の伴った働きかけに対して、他方が同様の反応を返す、この現象を『好意の返報性の原則』と呼びます。これを応用し、明るく声、微笑み、会釈などを伴いながら『ありがとう』

### 小笠原さんのありがとうの作法 ワンポイントアドバイス

- ① 「ありがとう」と伝える際、自然と行われるお辞儀。お辞儀と「ことば」は同時でなく、別々にしたほうがメリハリが出て効果的。まずありがとうと言ってからお辞儀をするというように二段階に分ける。
- ② 丁寧すぎて、お辞儀が深すぎるのは時と場合によっては避けたい。自分が深くすることで、相手の返礼にも深いお辞儀を暗に要求してしまふ。
- ③ 「御礼」「お中元」などを人に贈るとき、いきなり品物が届けられるのではなく、まず先に感謝の気持ちなどをしたためた手紙を出してから数日後に品物が届くというのが理想。事前に手紙を出せないときは、せめて品物にカードなどを添える。
- ④ 食事の作法は、作ってくれた方などへの感謝が背景にある。正しい箸遣いで「ありがとう」を表現しよう。箸の使い方ではないとされる「嫌い箸」には、箸で器を引き寄せる「寄せ箸」（下の写真参照）、それを食べようかと箸を宙に迷わせる「迷い箸」などがある。



「ありがとう」と言ってみましょう。相手はそれを好意と解読し、快く反応するものです。そこから気持ちが打ち解け、意気投合したコミュニケーションをもたらすことができるでしょう」

### 渋谷さんのありがとう伝達スキル

私たちの生活には、他者に『ありがとう』を交わす場面が多い。いつでも気持ちよい『ありがとう』を交わしたいところ。他者に好印象を与えるための、ありがとう伝達スキルをまとめてみた。

- ① 視線⇨相手の目を見る
- ② オープンな姿勢⇨微笑む、口を軽くあけると顔の筋肉も緩む、穏やかな表情。逆に口を固く閉じるのはクローズド
- ③ 相手との距離⇨パーソナルスペース、握手するぐらいの距離でありがとうが言えれば理想。だいたい六〇cm前後。これを親密距離という
- ④ パラランゲージ・準言語⇨言葉の調子に注意。はつきりと大きな声で

これらが備わっている人を「オープナー」（相手の気持ちを開く人）という。オープナーの「ありがとう」は、例えば、あそこのお店にまた行きたいと思わせるような、「次につながるありがとう」。口先だけの「ありがとう」はクローズドの「ありがとう」。相手に悪印象を与えることもあるので要注意。





# コーチングとありがとう

菅原 裕子(すがはら ゆうこ)  
●一九五二年生まれ。(有)ワイズコミュニケーション代表取締役。  
親、教育者のためのコーチング・ワークショップ「ハートフルコミュニケーション」主宰。

## 私メッセージの重要性

コーチングとは、人が潜在的に持っている能力、さらには自立的に活動したいという意欲を引き出すコミュニケーション手法。このコーチングを駆使し、企業の人材育成などに携わってきたのが菅原裕子さんです。ありがとうの重要性を次のように言います。

「よく部下のモチベーションを上げるために、褒める場合がありますが、不用意に褒めても人は動きません。相手のためというよりも、自分の都合やご機嫌取りで褒めても、褒められる側はあまりうれいとは思いません。しかし、『ありがとう』は違います。この言葉に接すると無条件に人はうれしくなります。

それは、『ありがとう』が、『(私自身が純粋に)ありがとう』と「思ったからこそ出てくる言葉だからです。『私』を主語にしたこのような言い方を『私メッセージ』と呼びます。『あなたは(えらい)』など、あなたを主語にした褒め言葉や評価する言葉よりも強いメッセージ性

があります」

## 会議の冒頭で「ありがとう」

コーチングの基本は、相手を認めること。日々の挨拶やありがとうの呼びかけがそのベースとなります。

「例えば会議を行う際にも、まずは上司が『時間をつくってくれてありがとう』と挨拶することを私は勧めています。まずは時間がない中、集まってくれたという事実を認め、感謝する。これだけでメンバーのモチベーションが上がります」

風通しのいいコミュニケーション環境の構築も、部下のモチベーション向上のためには大切です。「例えば部下が、何か言いにくいことを相談してくる場合。そんなときこそ、『ありがとう』の力が発揮されます。まずは『相談してくれてありがとう』。一緒に解決策を考えよう。この語りかけることで、相互理解が進み、問題解決の糸口を探ることができるのです。相談だけでなく、提案や忠告、間違いの指摘など、素直に受け入れたいことを言われたときほど、『言いにくいことを言ってくれてありがとう』と話すことが大切です」

## 寄稿 ありがとうと私①

# 「ありがとう」の五文字で人間は生きていける

大廻 政成(おまわり まさなり)  
●財団法人 丸岡町文化振興事業団(福井県)事務局長

日本一短い手紙として知られる「一筆啓上賞」(現在は「新一筆啓上賞」)を募集して、今年で十五年目を迎えました。私は当初から携わっていますが、毎回たくさんのご応募を戴き、その総数は九十万通を超えています。

私がいままでの作品の中でもっとも感銘を受けた手紙が次のものです。

「お母さん 私を生んでくれてありがとう  
お母さんの子に生んでくれてありがとう」三十五文字と、規定どおりの短い文章です。しかし、この中には母親への感謝、愛情があふれています。娘さん、あるいは息子さんから、こんな感動的な手紙を受け取ることができたら、どれほど幸福でしょうか。私は講演する際に、この手紙を必ず紹介していますが、そのたびごとに、多くの人が涙します。「ありがとう」の五文字で人間は生きていけるんだと、そう私は信じています。

この賞に携わって何よりもうれしかったのは、応募作品とは別に、事務局や私個人宛の「サンキューレター」を数多くいただいたこと



です。「素適な企画をありがとう」。「この企画のおかげで夫婦の間の長年のわだかまりが解けました」。

コンクールに応募するという名目で、ご主人が奥様への日ごろの感謝を文章にする。それを読んだ奥様が、夫は普段何も言わないけれど、心の中では自分のことを気遣っていてくれたんだとあらためて気が付く。そんなケースもあつたようです。

みなさん、本当は言いたかったのに、照れくさくてなかなか言えなかった「ありがとう」。手紙に託して交し合えたことの喜びがどれほど強いものか。この賞がそのような形で役に立ち、喜んでもらえる。だからこれから先も、関係機関と協力しながら続けていきたいと強く思うのです。

※筆啓上賞

平成五年スタート。毎年異なるテーマで作品を募集。平成十五年から新一筆啓上賞に。入賞作品を収めた単行本は、多くの人たちの共感を呼び、これまでに文庫本を含め五百四十万部以上が読まれている。



## ビジネスシーンでのありがとう活用術

### ①存在意義の確認のための「ありがとう」

人はただ働くだけでは、楽しくない。組織の中での存在意義を確認するために、明確な役割が与えられ、結果を生み、その結果が周囲に与えた影響を把握したいと望んでいる。役割の明確化と同時に、部下の仕事に対して、上司からの感謝の言葉は大きな意味を持つ。

### ②ありがとうの具体的な内容を伝える

上司は、ただ、漠然と「ありがとう」と言うのではなく、何に対して自分はありがとうと思っているのかを具体的に示すことが大事。書類を作ってくれた部下に対して、「ありがとう、これすごく見やすいね」と具体的に言う。直してもらいたいときには、「この部分をもっともっとこうすると、もっと見やすくなるな」と指摘すると相手も気持ちよく、対応してくれる。

### ③上司に必要なのは「観察」

上司は「ありがとう」の言葉だけでなく、日頃から部下を認める言葉を、タイミングよく掛けてあげることが必要である。関心を持って部下の言動を観察すると、いろいろなところが見つかるもの。「君の机が一番整理されている」などと言葉を掛けることで、部下は自分は認められていると感じ、さらにモチベーションが高まる。

## コラム

### ありがとうの歴史

「ありがとう」は、形容詞の「有り難し(ありがたし)」の連用形「有り難く」の音便形から変化したものです。

本来は、文字どおり、あることが難しい、つまり、「世にまれである」「めったにない」という意味であつたといわれています。

やがてこれが転じて、人間世界を超越したものの、神仏への尊敬の意で使われるようになったといえます。

国語学者の岩淵悦太郎氏の『語源散策』によると、「世に極めてまれなことは、神や仏の力で実現されることが多い(中略)。本来、そういう奇跡を起した神仏の力や徳をたたえるわけだが、同時に、神仏に感謝する気持ちの心から湧き上がってくる」。

つまり、世にもまれで、貴重なことを、神仏の力、神仏の奇跡として、文字通り「ありがたい」と感謝するようになったわけです。やがて、おそらく江戸時代あたりから、身近な人に対する感謝を表す言葉として、使われるようになったといわれています。



寄稿 **ありがとうと私②**

## ありがとうを意識しない日はない

斉藤 章児（さいとう しょうじ）

●立教大学卒業。一九六七年から三十三年間、東京農業大学  
第二高等学校野球部監督を務め、全六回甲子園に出場。  
二〇〇三年まで立教大学野球部監督。



### チームワークに勝るものなし

私は、これまで三十年以上、高校・大学で野球部の指導に当たってきました。その中で私は『不如人和（人の和にしかず）』という言葉で大事にしてきました。人の和、つまりチームワークに勝るものはない。チームワークは、チーム全員が、互いに感謝や思いやりの心を持ったときに生まれます。

私は、この実践のため、徹底してキャッチボ



ールを教えました。相対した一人の人間が、ボールを投げ、そのボールを受ける。単純なことですが、キャッチボールは、相手への思いやりの気持ちを養います。相手が取りやすいように投げる。受ける方は、相手が投げやすいように構える。一球一球、相手に対してありがたさを感じながら、二人で協力してつくりあげていくのです。野球の連係プレーも、この思いやり、感謝の気持ちがあるからこそ、うまくできるのです。

### お前のスパイクを磨かせてくれ

私が指導した野球部は大所帯でしたが、野球のレギュラーは九人と決まっています。控えの選手を含めても、ベンチに入ることができる部員は限られます。しかし、私は『全員戦力』をモットーに部員を指導してきました。補欠の部員には、コーチ、ノッカーなどの役割

### いい部員に恵まれた

高校野球の大会では学校の生徒も含めて、地域の人が大勢応援に駆けつけます。同じ学校で学ぶ生徒、地域の方が応援にきてくれることは本当にありがたいことです。応援に来た観客も含めて、全員で戦う意識を持つてば、普段以上の力が発揮されます。応援に心えるためにも、必死にプレーする。そして、日々の練習の合間には、校庭の周りの清掃などを行い、応援に対するありがとうを実際の行動で表してきました。

これまで、私は指導者として、七百人を超える卒業生を送り出しましたが、過去に指導した子どもたちから、今でも『ありがとうございました』と言われます。このときほど監督冥利に尽きることはありません。私も彼らに対し、いい部員に恵まれた、そして、野球を通じて、彼らに人間として大事なことを教えることができたと感じています。過去の部員たちへ、『野球』というスポーツそのものへ、そしてこれまで支えてくれた妻へ『ありがとう』の気持ちを意識しない日はありません。

## コラム

### 世界中に広まった母の日

世界各国には、さまざまな感謝を表す日がありますが、もっとも有名な日の一つは、母の日でしょう。

母の日は二〇世紀初頭に、ある女性が、亡くなった母親を追悼するために、教会でカーネーションを参列者たちに配ったことが直接のきっかけといわれています。その後、アメリカ全土に広まり、ウィルソン米大統領の提唱で、五月の第二日曜日を、日頃の母の苦勞をいたわり、感謝を表す日として「母の日」は定められました。

やがて、国境や宗教観を越えて、ヨーロッパはもとより、アジア、アフリカ、オセアニアと世界中の各地域に広まっていったといえます。

母親に対する感謝の気持ちは、宗教や国境を越えて万国共通のものなのです。母の日に限らず、母親には、日頃の感謝の気持ちを込めて、「ありがとう」を言うてみてはいかがでしょうか。



### 日頃忘れがちな「ありがとう」もっと意識して感謝の気持ちを言葉で表しましょう

私たちは、感謝の気持ちを持ちつつも、なかなか「ありがとう」と相手に口に出して言うことができないものです。

「ありがとうの世界」を見つめ直してみると、私たちの毎日のくらしと「ありがとう」は密接であることが分かります。

そして、実はとても大きな力を持っていることに気付かされます。それは人と人とのふれあいの喜び、幸せ感、モチベーションなども結びついているからです。

私たちは人間社会という大きな輪の中で、生きています。どんな能力を持った人でも、一人で何でもこなせる万能人はいません。誰かを助け、誰かに助けられるという、助け合いの世界で生きています。その中で、欠かせないものが感謝の気持ちであり、それを表す「ありがとう」の言葉であるでしょう。

これからは、もっと意識して、日常の中で、相手への「ありがとう」を探していきたいものです。そして、はつきりと笑顔で、「ありがとう」を交し合いたいものです。