

タイトル：幸せになるための世界一簡単な方法

作成者：門田 猛

みなさん、「こんにちは〜！！」

さて、いきなりですが、簡単に誰でも幸せになれる方法があります！

これを毎日徹底的にやれば、明るい気分で過ごせるようになります。人間関係もうまくいくようになります。日常生活が好転して、幸せになることができます。

その方法とは、……「挨拶をすること」です。

「いやいや、挨拶で幸せに？冗談でしょ？」「挨拶なんて毎日やってるから」って思った人、その通りです。1日過ごしていれば挨拶する機会なんてたくさんありますよね。そして当然のようにみなさんも挨拶をしていると思います。

この誰もが当たり前に行っている、挨拶。

今日は、この挨拶の効果を改めて考えてみたいと思います。

挨拶をするとなぜ人は幸せになれるのか。

ここでは、挨拶の主な効果を3つ挙げてみます。

まず1つ目、気分高揚効果。

挨拶をすると気分がよくなる効果です。

挨拶はするほうも、されるほうもうれしいですよ。

「おはよう」と挨拶をして、「なにが『おはよう！』だ、このやろう！！」なんて返されるなんてこと、ないですよ。「おはよう」と挨拶して「おはよう」と返してもらえます。これだけで自分も相手も気分がよくなります。

みんなは挨拶をすることで気分が悪くなったことはありますか？「ぼく、おはようっていうと、なんか頭痛くなるんすよ」なんて人、いないですよ。つまり、リスクなくいい気分になれる方法、それが挨拶なんです。

続いて2つ目、緊張緩和効果。

人は声を出すことで緊張がほぐれる効果があります。仕事で大事プレゼンをする前だったり、結婚式の友人スピーチの前だったり、あるいは、合コンで初対面の人との会話する前だったり、「大丈夫かな～」と少し不安になるような場面で、声を出して近くの人と挨拶を交わせば緊張をほぐすことができます。

私も冒頭、挨拶をしましたね！このステージに立つ前は「やばっ、すごい人数だな～。ああ～緊張してきた～」と正直言うとガチガチに緊張してたんですが、今は「ほんのり緊張！」くらいの状態になってます。「いやいや、結局緊張してんのかよ！」って思いますよね。そうなんです、挨拶のおかげで「程よい緊張感」に抑えることができています。だから、一人で黙って本番を待つよりも、誰かと気軽に挨拶を交わしたほうがいいですよ。

最後に3つ目、承認効果。

挨拶は、「相手がそこにいるということ」を認知する行為なんです。認知された相手は、「存在が認められた」と承認欲求が満たされます。

例えば、みんなに挨拶している人が自分だけに挨拶してくれなかったらどう感じますか？

「私なんて、いてもいなくてもいいのかな？」とか、
「やっぱり僕、存在感薄いのかなあ」とか、

考えてしまいますよね。

逆に、挨拶をしてもらえれば、

「自分という存在が認められてる」
「ここにいてもいいんだ」

と思える。

そう、承認欲求が満たされるということが、挨拶をされるとうれしい理由の一つなんです。

心理学では人の欲求には5段階あるといわれています。最も下位の、下の欲求から順に、①生理的欲求、②安全の欲求、③社会的欲求、④承認欲求、⑤自己実現の欲求、この5段階に

分かれていて、「生理的欲求が満たされれば、安全の欲求がでてくる」というように、下位の欲求が満たされると次の欲求へ上がっていくと考えられています。

つまり、挨拶によって4段階目の承認欲求が満たされると、5段階目、自己実現の欲求を満たしたくなるということです。それは「自分の持つ可能性や能力を最大限に発揮したい、自分の夢を実現して世の中の発展に貢献したい」という欲求です。

そう、承認を与えることで、相手の欲求レベルを高めることができます。

例えばみなさんが明日の朝、仕事の仲間と挨拶を交わせば、チーム全員の自分自身に求めるレベルが高くなり、業績も上がる可能性があるということです。

部下を持つみなさん、これはもう挨拶をしようと思いますよね。

さて、このように改めて、「挨拶」の効果について考えてみると、今あげた効果だけでもいいことばかり、

さあ、みなさん、幸せになるための最も簡単な方法、挨拶をどんどんしていきましょう！！

...

とは言うものの、私が改めて言わなくても挨拶がいいってことは、みなさんもわかってますよね。

「今さら言わなくても挨拶なんて毎日やってるから」「そもそも挨拶なんて人としての基本だよ」と、当たり前すぎて、意識している人は少ないかと思います。

でも私は、日常生活において「挨拶」をもっと意識するべきだと思います。

なぜなら、無意識のままでしたら今の世の中で挨拶が少しずつ消えていく可能性があるからです。

ある人からこんな話をききました。その人・Aさんは長らく海外に住んでいたんですが、日本のスターバックスに行って驚いたと言っていました。

Aさんがスターバックスの自動ドアをくぐると、

「いらっしゃいませ！おはようございます！」

と、店員さんに言われたので、

Aさんが「おはようございます！」

と大きい声で言うと、違和感を感じたんです。

そう、お店のお客さんの視線がAさんに集中していたんです。

「あれ？なんか俺、間違っただこといったかな？」

とAさんは思いました。

すると、Aさんのうしろで自動ドアが開き、一人の40歳くらいの男性が入ってきました。スーツをびしっと着た、見るからにできるビジネスマンと叫びたいでちの人です。

同じように店員さんは

「いらっしゃいませ。おはようございます！！」

と元気よく言ったんですが、その男性は

「・・・」

と何も言わないで、スーッとカウンターまで歩いてきて、メニューを見つめている。

Aさんは

「なんだろう、この人は？挨拶されたのに返さないなんて。常識のない奴だな〜」

と思ったそうです。

しかし、そのあとAさんが席についてコーヒーを飲んでいると、お店に入ってくるお客さんのほとんどが、店員さんの「おはようございます！」に反応しないんです。

その時Aさんは気づいたんです。

「ああ、これは、私のほうがここの常識から外れてるんだ」と。

つまり、日本のスターバックスでは店員さんの「おはようございます！」の挨拶には応えない、という方が、常識なんだと。

Aさんの住んでいた国では店員さんの挨拶には応えるのが普通。でも日本では応えないのが普通になりつつあるということです。

これを聴いて、私も耳が痛かったです。

私にもお店で「おはようございます！」と店員さんに言われても、それに応えなかった記憶があったからです。

私も「挨拶が重要だ」ってことは昔から思っていました。なのに、店員さんの挨拶にきちんと応えていなかった。

こんな風に知らず知らずのうちに挨拶をしないクセがついてしまうと、それに慣れてしまって、だんだんと自分の生活から挨拶が減っていく可能性があります。

もし、挨拶が減っていったとしたら、当然さっき言ったような、いい効果は得られませんよね。むしろ挨拶がなくなったら、マイナスばかりです。

だからこそ「挨拶を意識すること」、それが大事なんです。

今、誰でも当たり前になっている「挨拶」を、今までより少し強く意識するだけ。

それで自分の身の回りに挨拶を増やしていく。

Aさんの話を聞いたあと、私も「おはようございます！」とはっきりと言うことを意識するようになりました。喫茶店に入って「いらっしゃいませ。おはようございます！」と言われたら、「おはようございます！」と返す。すると、店員さんは笑顔を返してくれます。

そう、挨拶は笑顔を生み出すんです。そして、相手の笑顔をみると、自然と自分も笑顔になりますよね。

相手も自分も幸せな気分のできる挨拶。その挨拶を改めて意識して取り組んでみる。

挨拶が当たり前でなくなりつつある今、意識して、意識して、意識しすぎるくらいで取り組むことが大事です。

子どもたちに「挨拶は大事だよ」という前に、新入社員に「挨拶は社会人の基本だよ」という前に、まずは自分が常に挨拶を意識する。日常生活すべて意識する。それが今の私たちには必要なんだと思います。

想像してください。街中のいろんなところで「おはようございます！」「こんにちは！」「こんばんは！」と挨拶が飛び交う様子を。暗い世の中になるわけじゃないですよね？

日常生活において、最もやるのが簡単で、最もやるチャンスが多く、最も効果抜群な行動、それが挨拶なんです。

なので最後にみなさんにお願いします。今日、たまたまこの会場に居合わせた人たちに、とびきりの笑顔で挨拶してみましょう！

せいの「こんばんは！」で行きましょう！

せいの、「こんばんは！」

どうですか？

見事、みなさんの挨拶が今日という世界をより幸せなものに変えてくれました。
明日からも「挨拶」で世界を変えましょう！！

ありがとうございました！