

5 感謝の気持ちを伝える

感謝の気持ちを伝えると、相手との関係がとてよくなります。しかし、感謝の気持ちを伝えたいけど、照れくさかったり、なんといいのかわからなかったりして、自分の気持ちをうまく伝えられないこともあります。

感謝の気持ちを伝えられるようになると、自分も周りの人もさわやかな気持ちになります。



☺ 感謝の気持ちを伝える時、どのようなことに気を付けると良いでしょうか？

メモ

(1) オド美さんとツン太くんの場合を見てみましょう

オド美さんとツン太くんは、いつも料理や洗濯、掃除などをしてくれる家族に、感謝の気持ちを伝えたいと思っています。

オド美さんの場合

家族 : 今日ハンバーグよ! あ、乾いた洗濯物は、オド美の部屋のベッドの上に置いていたからね。

オド美さん : うん……。 (いつもありがたいなあ。)

家族 : あら? オド美、ハンバーグ好きじゃなかったっけ?

オド美さん : あ……。 (本当は大好きなんだけど……。)

家族 : あ、それでもなかったかな……ごめんね。

ツン太くんの場合

家族 : 今日ハンバーグよ! あ、乾いた洗濯物は、ツン太の部屋のベッドの上に置いていたからね。

ツン太くん : あっそ…ていうか、勝手に部屋に入らないでよ。(本当はありがとうって言いたかったのに……。)

家族 : ま、なによその態度!

ツン太くん : 別に……。

家族 : そう、そんなに言うなら、もうごはんも洗濯も自分でしなさい!



- ☺ オド美さんとツン太くんのやり取りをみてどう思いましたか?
オド美さんとツン太くんの対応のどこを変えると良いでしょうか?

メモ

(2) オド美さんとツン太くんの例から、感謝の気持ちを伝えるには次のようなポイントがありそうです

① 素直に「ありがとう」と伝える

- 素直に一言「ありがとう」と伝えましょう。
- 相手の目を見て笑顔で伝えましょう。

② 感謝している内容を伝える

- 内容を伝えることで、より感謝の気持ちが伝わります。
(例)「話を聴いてくれてありがとう」「いつもご飯を作ってくれてありがとう」

③ 「あなたのおかげで」と伝える

- 相手に対して感謝していることを伝えることができます。

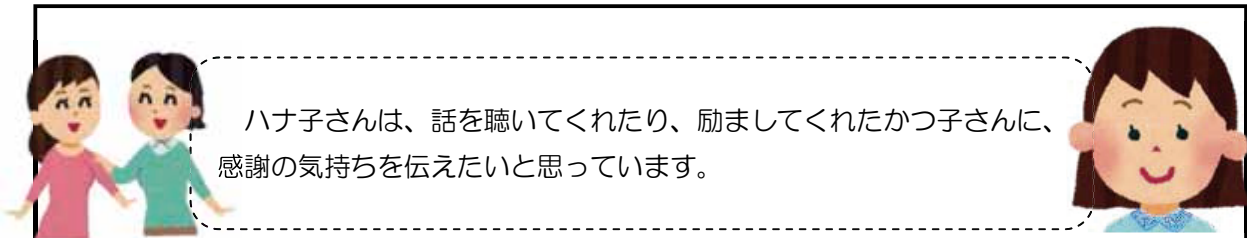
④ 「ありがとう」に言葉を付け足す

- 「嬉しかった」「助かった」などの一言を付け加えてみましょう。

生活の中で、どのような人に、感謝の気持ちを伝えたいでしょうか？



(3) 感謝の気持ちを伝えるのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見てみましょう
～友だちに対して～



かつ子さん：ハナ子も大変そうだね～。ほんとうによく頑張ってると思うよ。

ハナ子さん：うん。いつも話を聞いてくれたり、アドバイスしてくれてありがとう。

② 感謝している内容を伝える

① 素直に「ありがとう」と伝える

かつ子さん：急になによ～！（照れ笑い）びっくりした～。

ハナ子さん：いつもは言えてないけど、本当にかつ子には感謝してるんだよ。かつ子と友だちになれて本当にうれしい。かつ子のおかげで頑張れるよ。

③ 「あなたのおかげで」と伝える

かつ子さん：いやいや。私の方こそ、ハナ子と友だちで嬉しいよ。

ハナ子さん：ありがとう。いつもかつ子に助けてもらってるよ。これからもよろしくね。

④ 「ありがとう」に言葉を付け足す

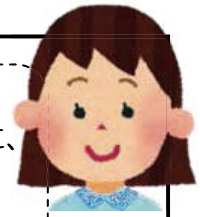
かつ子さん：もちろん！…なんだか照れるね。でも、ハナ子がそうやって言ってくれてすごく嬉しかった。さ、買い物行こうか。

ハナ子さん：うん！

(4) 感謝の気持ちを伝えるのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見てみましょう
～家族に対して～



ハナ子さんは、いつも料理や洗濯、掃除などをしてくれる家族に、感謝の気持ちを伝えたいと思っています。



家族 : 今日はハンバーグよ！あ、乾いた洗濯物は、ハナ子の部屋のベッドの上に置いていたからね。

② 感謝している内容を伝える

ハナ子さん : ハンバーグ！やったあ。おいしいご飯をいつもありがとう。洗濯も助かった。

② 感謝している内容を伝える

① 素直に「ありがとう」と伝える

家族 : いえいえ。ハナ子、ハンバーグ好きだったわよね？

ハナ子さん : うん！ありがとう！嬉しいなあ。

④ 「ありがとう」に言葉を付け足す

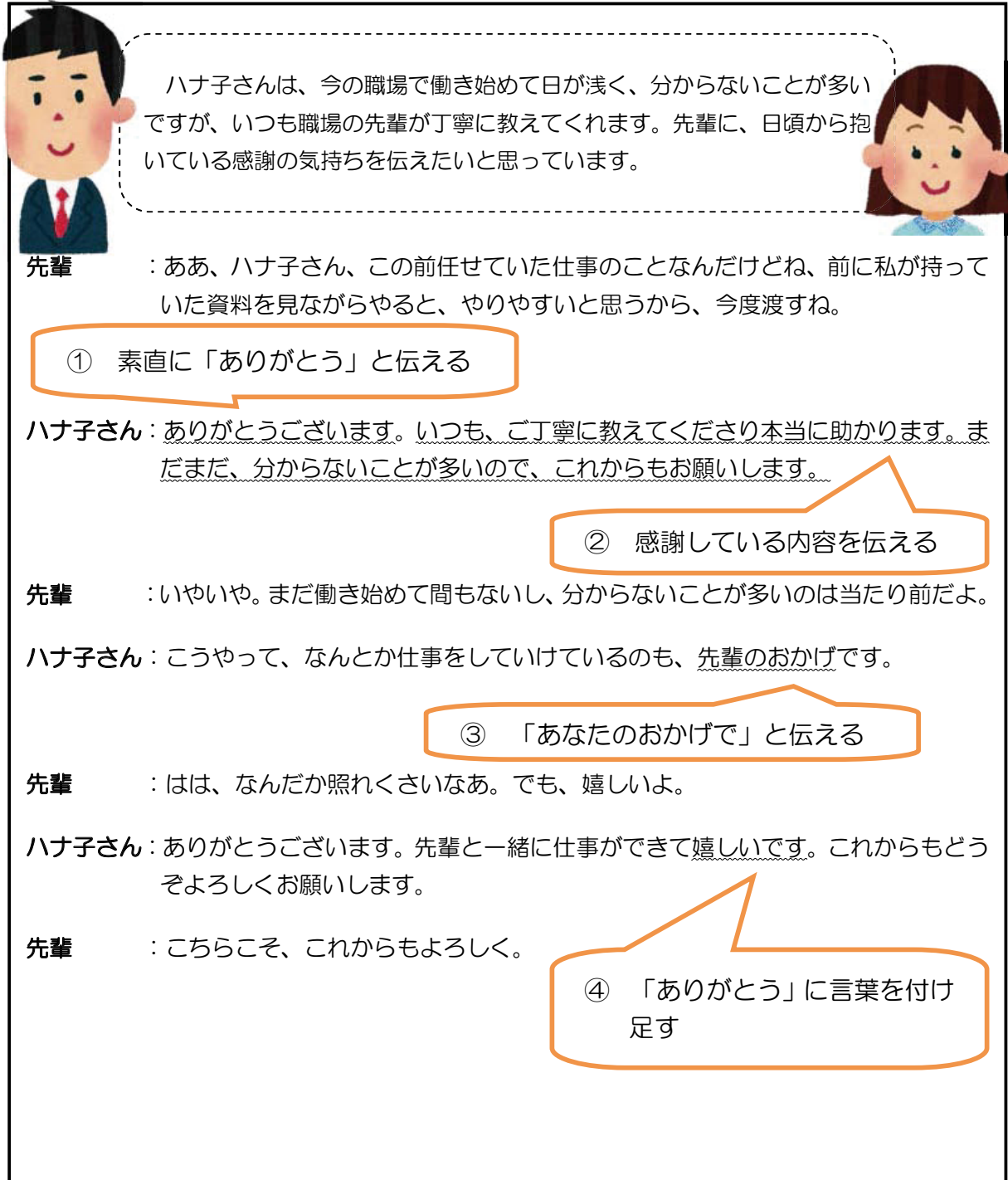
家族 : そう言ってもらえると作りがいがあるわあ。

ハナ子さん :ほんと、毎日おいしいごはんが食べられるのも、いいにおいの服が着られるのも、お母さんのおかげだよ。ありがとうね。

③ 「あなたのおかげで」と伝える

家族 : まあまあ、こちらこそありがとう。なんか照れるわね。

(5) 感謝の気持ちを伝えるのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見てみましょう
～職場の人に対して～



ハナ子さんは、今の職場で働き始めて日が浅く、分からないことが多いですが、いつも職場の先輩が丁寧に教えてくれます。先輩に、日頃から抱えている感謝の気持ちを伝えたいと思っています。

先輩 : ああ、ハナ子さん、この前任せていた仕事のことなんだけどね、前に私が持っていた資料を見ながらやると、やりやすいと思うから、今度渡すね。

① 素直に「ありがとう」と伝える

ハナ子さん : ありがとうございます。いつも、ご丁寧に教えてくださり本当に助かります。まだまだ、分からないことが多いので、これからもお願いします。

② 感謝している内容を伝える

先輩 : いやいや。まだ働き始めて間もないし、分からないことが多いのは当たり前だよ。

ハナ子さん : こうやって、なんとか仕事をしていけているのも、先輩のおかげです。

③ 「あなたのおかげで」と伝える

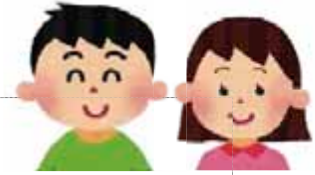
先輩 : はは、なんだか照れくさいなあ。でも、嬉しいよ。

ハナ子さん : ありがとうございます。先輩と一緒に仕事ができ嬉しいです。これからもどうぞよろしくお願いします。

先輩 : こちらこそ、これからもよろしく。

④ 「ありがとう」に言葉を付け足す

(6) 実際に2人組で練習してみましょう



<ロールプレイ>

☆場面設定☆

いつ：

どこで：

誰に：

何を：

～感謝の気持ちを伝える時のポイント～

- ①：素直に「ありがとう」と伝える
- ②：感謝している内容を伝える
- ③：「あなたのおかげで」と伝える
- ④：「ありがとう」に言葉を付け足す

★コミュニケーションの基本姿勢も忘れずに★

- ◆ 相手の方を向き、視線を相手の方に向けましょう
- ◆ 自分の気持ちが伝わる表情をしてみましょう
- ◆ 相手と程よい距離を取りましょう
- ◆ 相手によく聞こえる声の大きさと、ゆっくりと話しましょう

☺ 練習してみてどう感じましたか？

メモ

☺ 練習してみて良かったところをあげてみましょう。

例えば…

姿勢・視線・表情・声の大きさ・声のトーン・伝わる雰囲気・印象に残った言葉など

メモ

☺ こうするともっといいかも！というところをあげてみましょう。

メモ

(7) 振り返り

☆ 今日のポイントを振り返ってみましょう。

- 1) どれくらい達成できましたか？【◎ 大変よくできた、○ よくできた、△ もう少し】
- 2) どれくらい自信がありますか？【◎ 大変自信がある、○ 自信がある、△ もう少し】
- 3) 次回、挑戦したいポイントの挑戦の枠にチェック(✓)をしましょう。

ポイント	達成度	自信	挑戦	気付いたことがあれば書いてみましょう。
①素直に「ありがとう」と伝える				
②感謝している内容を伝える				
③「あなたのおかげで」と伝える				
④「ありがとう」に言葉を付け足す				

☆ プログラムをしてみてどうでしたか？（当てはまる数字に○をつけましょう。）

非常に満足	満足	どちらでもない	不満	非常に不満
5	4	3	2	1

感想

☆ 今日したことを生活の中で実践してみましょう。

家族、友だち、学校の先生や職場の人にやってみましょう。

☆ 次回は、振り返りでチェック(✓)をした挑戦したいポイントに注意をしながら練習してみましょう。

感謝の気持ちを伝えられるようになると、周りの人との関係も良くなっていくでしょう。

日頃なかなか言えない感謝の気持ちを、少し勇気を出して伝えてみましょう。相手との絆が深まるでしょう。

～SST のホームワーク～

プログラム名	
--------	--

1. 日常生活場面でスキルを実践してみましたか？

【 はい ・ いいえ 】 ※【はい】の方は2へ、【いいえ】の方は3へ進んでください。

2. スキル実践についてお聞きします。

①この1週間で実施した日にチェック（✓）を入れてください。

②実践できたポイントの番号を記録してください。（いくつでもかまいません。）

月/日	(例)2/5	/	/	/	/	/	/
実践した日	✓						
実践できたポイント	① ③						

②実施したとき、相手の反応はどうでしたか？

③実施して、良い変化はありましたか？ どう変化したか書いてみましょう。

④これからも、日常生活で実施していこうと思いましたが？

【 はい ・ いいえ 】

3. この1週間に学んだスキルを日常生活でしてみようと思ったことはありますか？

【 はい ・ いいえ 】 ※【はい】の方は①へ、【いいえ】の方は②へ進んでください。

①日常生活で実施するのが難しかった理由を以下の選択肢の中から選んでください。

(番号に○をつけてください) 【複数回答可】

1. 恥ずかしい 2. 相手の反応が期待できなかった 3. 緊張した

4. うまくできる自信がなかった 5. やる機会がなかった

6. その他(_____)

②日常生活でしてみようと思わなかった理由、どうしたらできるようになるかを書いてみましょう。