

Theme

サンキューカード は何のため

05 Lifestyle

男たちよ目覚めなさい

イラスト/ユリコフ・カフヒロ



カトリーヌ10世
Catherine X

Profile グローバル化が進む
 社交事情にも適じる。
 前からの趣味は人形劇とコスプレ。
 好きな飲み物はモンラッシュ。
 日本ではほとんど知られていない
 ある小国の女王とのウワサも?

内

関府による調査によれば、「私は価値のある人間だと
 思う」と自分を肯定できる
 若者の割合は、米・中・韓が80%超え
 であるのに対し、日本は44.9%。「自
 分自身に満足している」という人の割
 合は、米が58%、仏42%、韓36%である
 のに対し、日本は10%にとどまる。日
 本の若い人の自己肯定感は、諸外国に
 比べると随分低いということだ。

また、アメリカ育ちとはいえ日本生
 まれで日本国籍の大塚なおみさんは、
 8月次のSNS投稿で、「私は自分の
 ことを不十分な人間だと思っている」と
 綴り、自己肯定感の低さに悩んでい
 たことを告白しました。

どうしたら自分に對して過不足の
 ないOKが出せるのでしょうか？
 大塚なおみさんは、「期待に応えな
 くてはと自分自身を追い込むのはも
 うやめよう。朝起きられたら、それだ
 けで勝ちと意識することにしたんです。
 私の経験上、効果があった方法があ
 ります。周囲の人に、「はつきり」と「あ
 りがと」を言う、というシンプルな
 方法です。実践はもちろん、部下の社
 員、清掃員、警備員、運転手、コンビ
 ニの店員にいたるまで、周囲の人がし
 てくれたさまざまなことにいちいち、書
 つてみる。ぎよつと書かれても書つてみ
 る。知人にうれいことをしてもちろ
 た時には、口をきいて、二度は伝える。
 海外にはサンキューカードなるもの
 が輸入されていて、さすがに、何かを
 してもらったならばは口頭で伝える、さ
 らに文字で伝える、そこまでやると、
 喜んだ相手は次に、あなたのために特
 別な尽力をしてくれます。

すると自分が大切にされているよ
 うに感じられ、その感情が自分への肯
 定につながるっていくのです。今
 年生誕60年を迎えた政治家アナ
 紀もサンキューカードで、
 服を作ってくれたデザイナー
 にはカードを送り続けていた、
 という証言を聞きました。デザ
 イナーは発奮して、ますます記
 のために尽力しました。

もしかしたら、サービスを受け取っ
 ても無言でやりすくす日本の慣習そ
 のものが、自己肯定感の低さにつ
 ながっているのではないでしよ
 うか。

「ありがとう」を伝えると返り
 返って自分の肯定感として返っ
 てくるという真理に「目覚めな
 さい」。それに、品良くありがと
 うを伝えている男性は、紳士の魅
 力を増進し見えますよ。

