



毎日『ありがとう』って  
言うてるのにな、  
なんだか心が満たされな...

なぜあの人は  
いつも  
幸せそうなのか？

~Taoismが教える「真・感謝」の秘密~

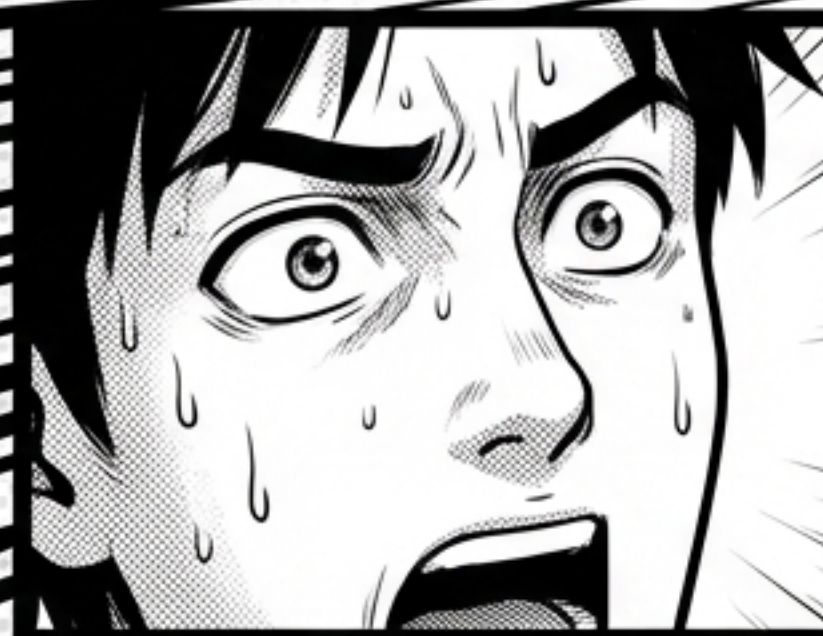
第1巻：認知の構造を変える技術



TAOISMでは、  
感謝を2つの次元に分けて捉える。  
君が毎日繰り返しているのは、  
単なる『動詞的な感謝』に過ぎない。

それは君が  
『レベル1の感謝』しか  
知らないからじゃ！

レベル1…!?  
動詞的…!?



## 2つの感謝の次元 (動詞 vs 状態)

	 ①言葉での感謝 (Level 1)	 ②状態としての感謝 (Level 2)
【本質】	行為に対する反応 (Reaction)	存在に対する認識 (Recognition)
【目的】	社会的なコミュニケーション	今ここにあること、支えへの気づき
【性質】	動詞的 (言葉に出す)	存在的 (言葉を超える)
【評価基準】	「言ったかどうか」	「感じているかどうか」



Level 1は礼儀。Level 2は「今ここ」の存在に気づく内面的な状態。本質的に全く異なる。

感謝＝「感じる」に「謝」と書く。

# 感謝



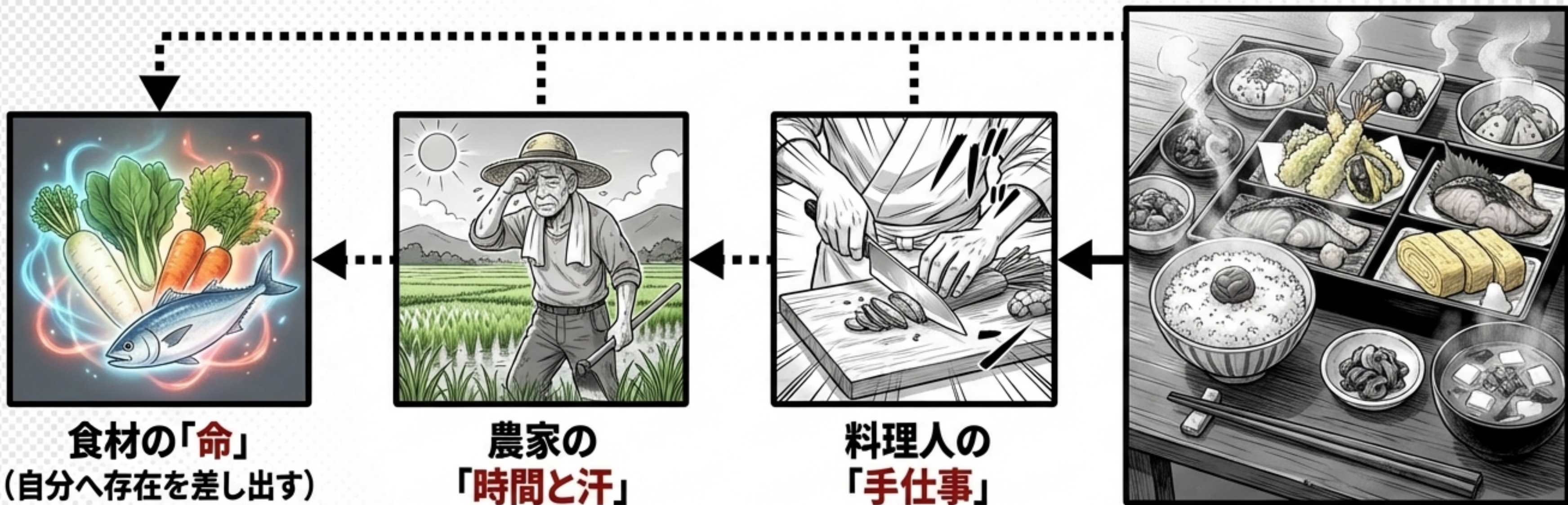
【感】：気づき、心が動くこと（感じる）

【謝】：誰かが代わりに手間を引き受けてくれたことへの気づき

~~謝罪~~  
(謝罪のネガティブな意味ではない!)

感謝＝「誰かの**手間**や**命**に気づき、それを**心で感じる**こと」

# 日常の解像度を上げる(例:目の前の食事)



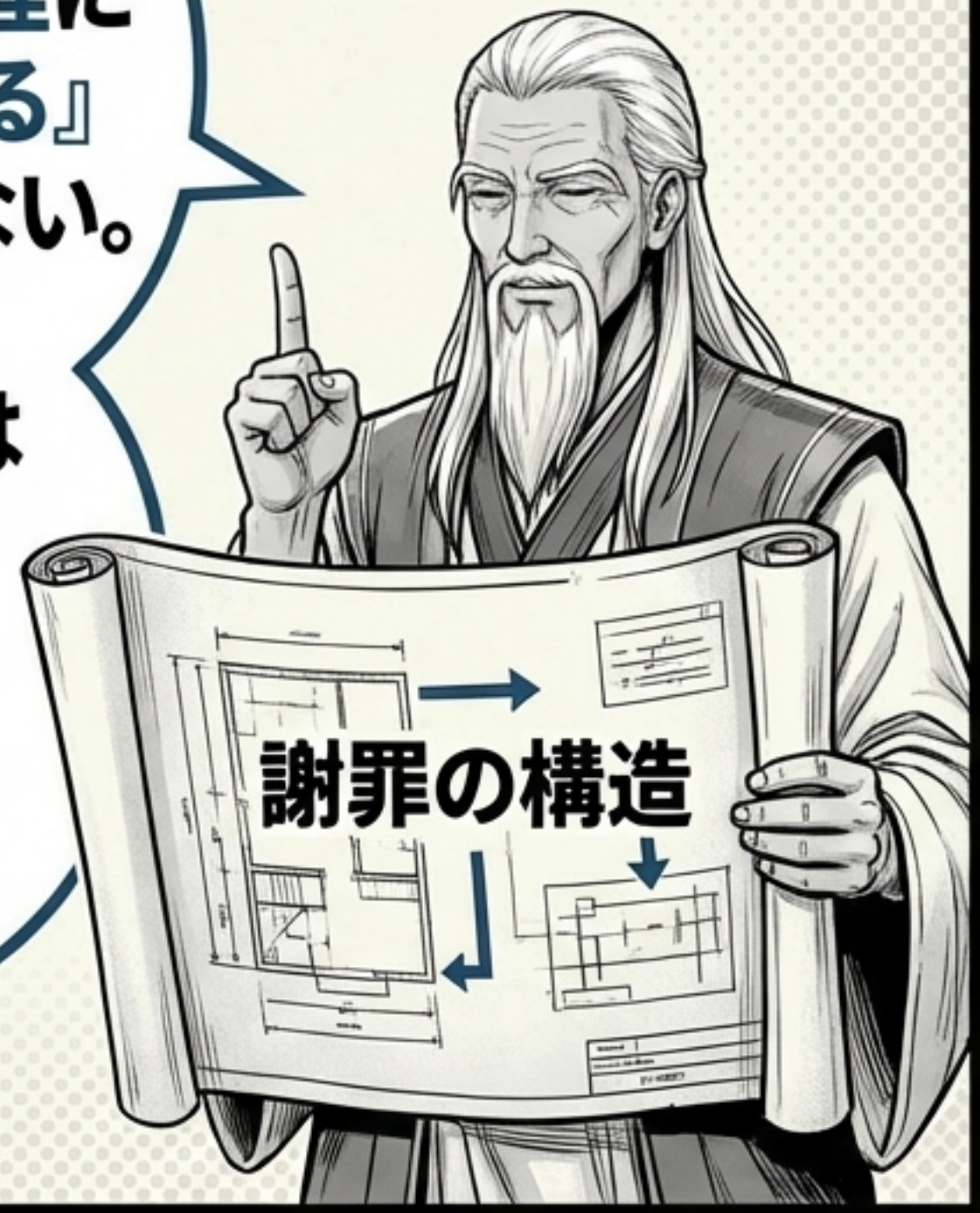
「この見えないリレーに気づ  
気づいたとき、自然と3つの感情が  
湧き上がるはずじゃ」

1. 代わりに**ありがとう**
2. **大切にする**
3. **粗末にしない**



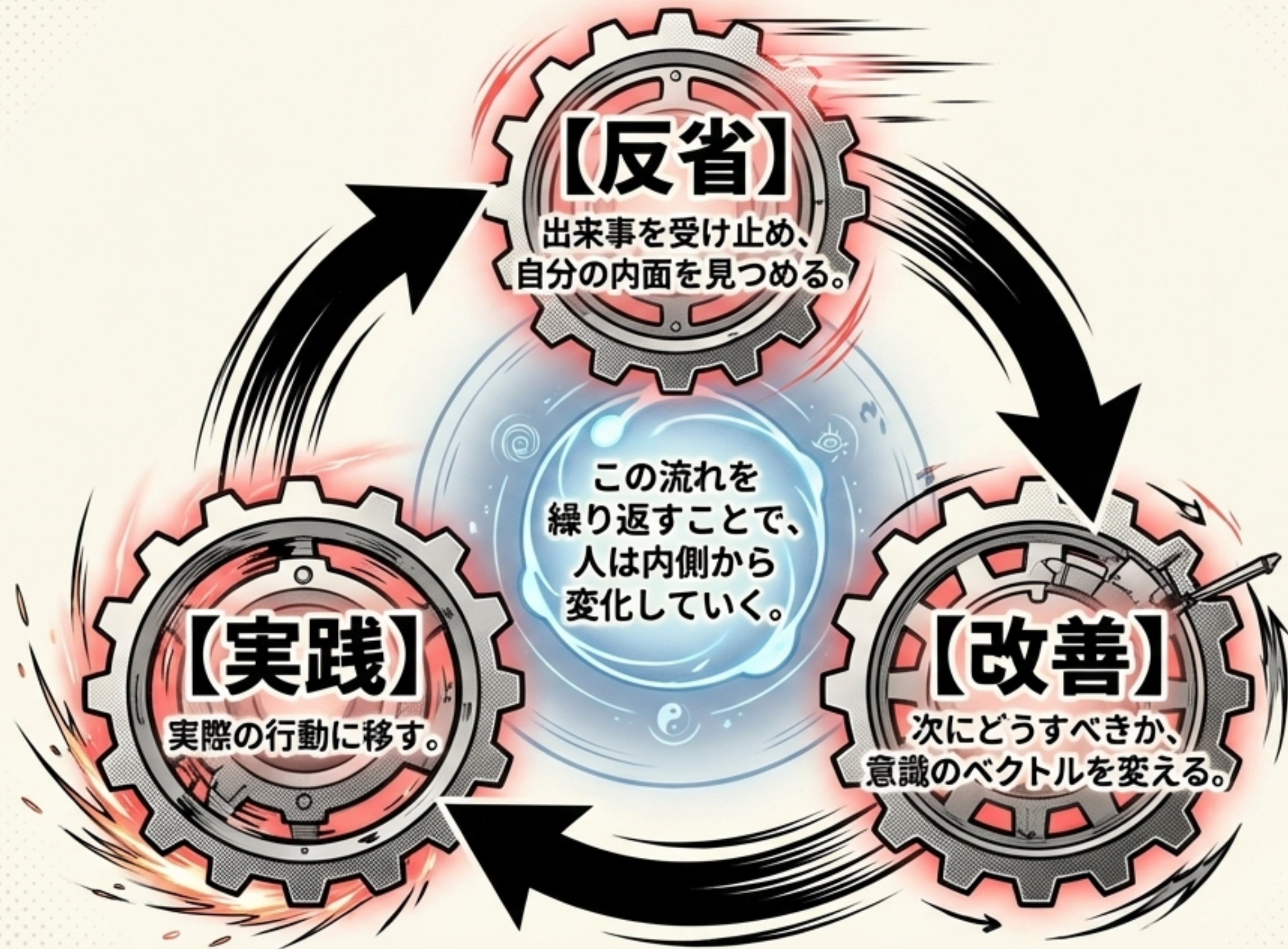
よし！明日から  
無理でも命と手間に  
感謝して生きてます！！

待て待て。  
感謝は無理に  
『言葉で作る』  
ものではない。  
辿り着く  
ための鍵は  
『謝罪の  
構造』に  
ある  
るんじゃ。



感謝はスタート地点の感情ではなく、特定のプロセスを経た「結果」である。

# 本質的な謝罪が生み出す「変化のサイクル」



感謝は「作る」ものではなく、「こぼれ落ちる」もの

「これが結果として  
自然に湧き上がる  
『状態としての感謝』じゃ。」

反省と改善の実践を繰り返す。  
その循環の先に、  
内側の変化が外に現れる。

「だから、  
言ってるだけの感謝じゃ  
ダメだったんだ……!」



# TAOISMの教え:「整う」という魔法のレンズ

無難・当たり前

有り難い

整

う

日々の出来事を「当たり前」として流してしまう状態。(解像度が低い)

当たり前を「有り難い」と捉え直す状態。(解像度が高い)

「感謝とは特別な行為ではない。  
日常の解像度を上げた結果なんじゃよ。」

感謝は精神論ではない。「**認知の技術**」である。

同じ現実

感謝という技術

幸福感

- 同じ現実でも、どう捉えるかで感じ方は全く変わる。
- 感謝できる人は、幸福を感じやすい。(満たされる)
- 感謝できない人は、満たされにくい。(枯渇する)

**思考を整え、認識を整え、行動を整える。**  
感謝とは、現実の捉え方を変える最強の「**認知構造のハック**」である。

今日、一つだけ「当たり前」を見直してみよう。

「いつもの景色なのに…  
世界が全く違って見える。」

その一歩が、真の感謝の始まりであり、  
徳を磨き、共同体と共に歩む道となる。

真・感謝のススメ 一宮