

感謝とは「感じる謝」である

真・感謝のススメ



私たちは日常的に「ありがとう」を使います。

しかし、その本質をどこまで理解しているのでしょうか？



単なる「礼儀」としての言葉
単なる「礼儀」としての言葉



感じた謝意を表現する「行為」
感じた謝意を表現する「行為」

感謝の構造にこそ、本質が隠れています。

「感じるに謝」と書く理由

感

内側から湧き上がる認識

+

謝

誰かが代わりに引き受けてくれた
手間への気づき

感謝とは、ただの反応ではなく、この二つの要素が結合した「状態」を指します。

感謝の二つの次元

① 言葉での感謝

性質: 動詞的 / 社会的コミュニケーション

トリガー: 何かをしてもらった行為に対する反応

評価基準: 「言ったかどうか」

② 状態としての感謝

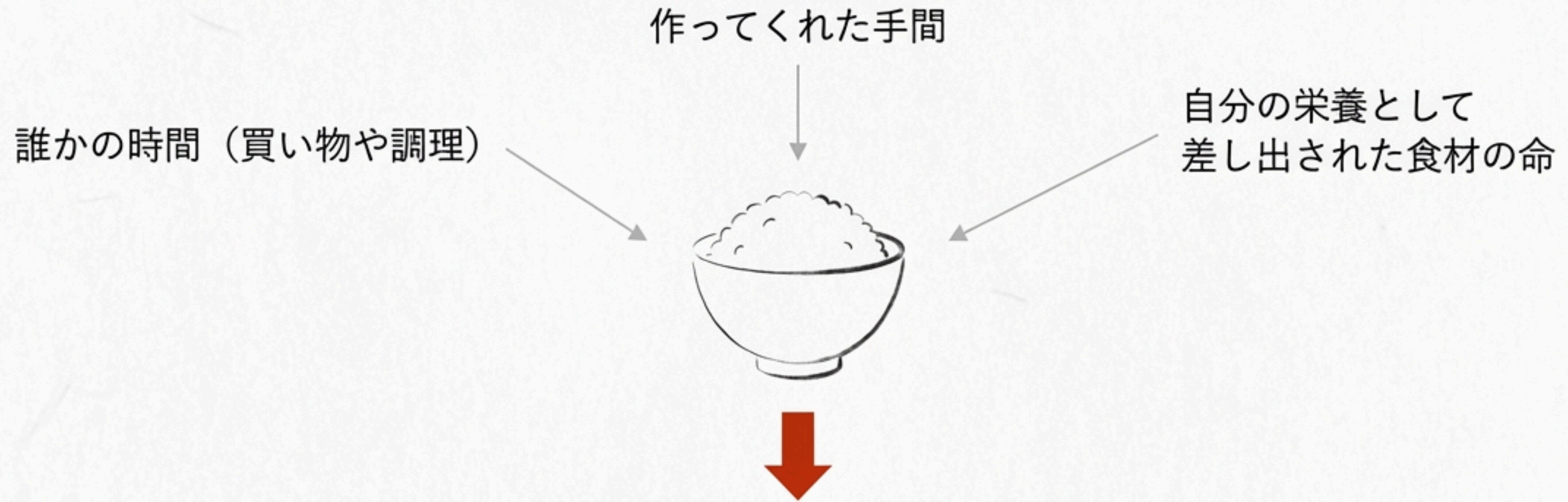
性質: 存在的 / 言葉を超える

トリガー: 今ここにあること、支えられている存在に対する認識

評価基準: 「感じているかどうか」

①と②は似ているようで、本質的に異なります。TAOISMが目指すのは「状態」としての感謝です。

「謝」に込められた意味 — 日常の解像度

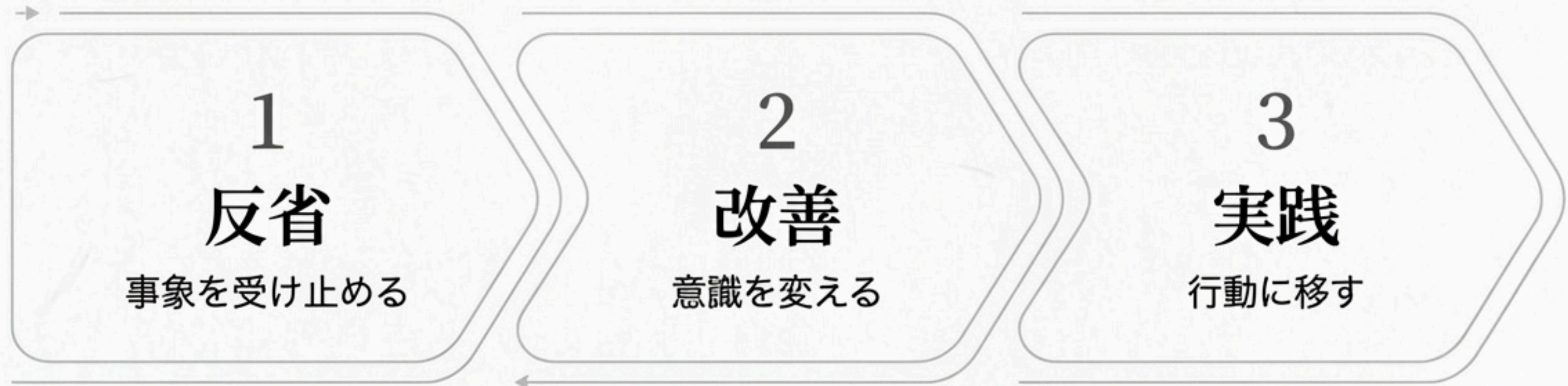


ここに気づくとき、自然と生まれる深層の感覚：

- ・「代わりにありがとう」
- ・「大切に作る」
- ・「粗末にしない」

状態に辿り着くための「謝罪の構造」

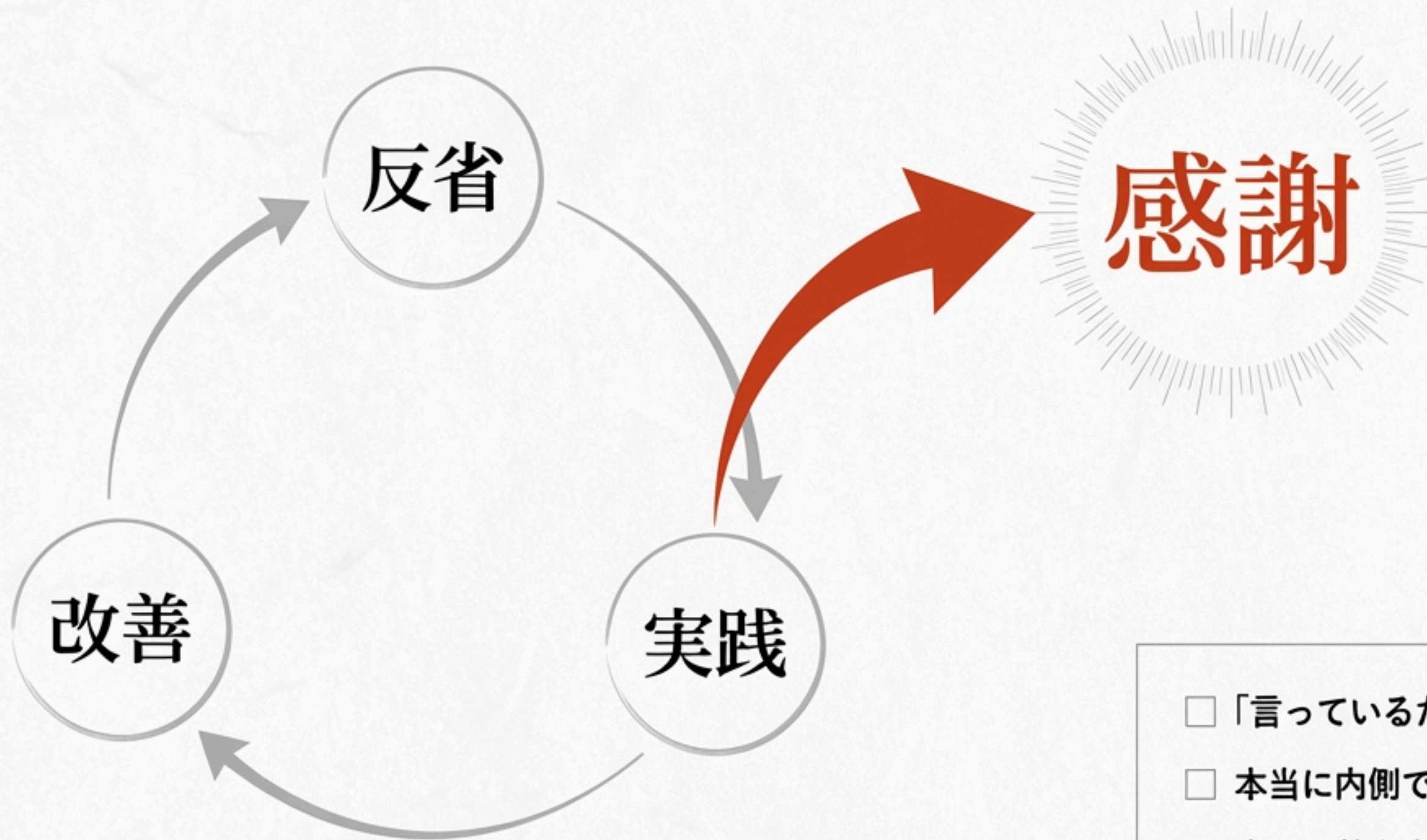
本質的な謝罪（謝意）に含まれる三つの要素



何か起きたとき、人はまず受け止めます。

この三要素の流れを繰り返すことで、人は内側から変化していきます。

感謝は「作る」ものではなく「現れる」もの



反省・改善・実践の循環の先に、
自然と生まれるのが感謝の状態。
内側の変化が外に現れた結果です。

- 「言っているだけの感謝」になっていないだろうか？
- 本当に内側で感じているだろうか？
- 当たり前を当たり前そのまま流していないだろうか？

TAOISMの教え：「整う」ということ

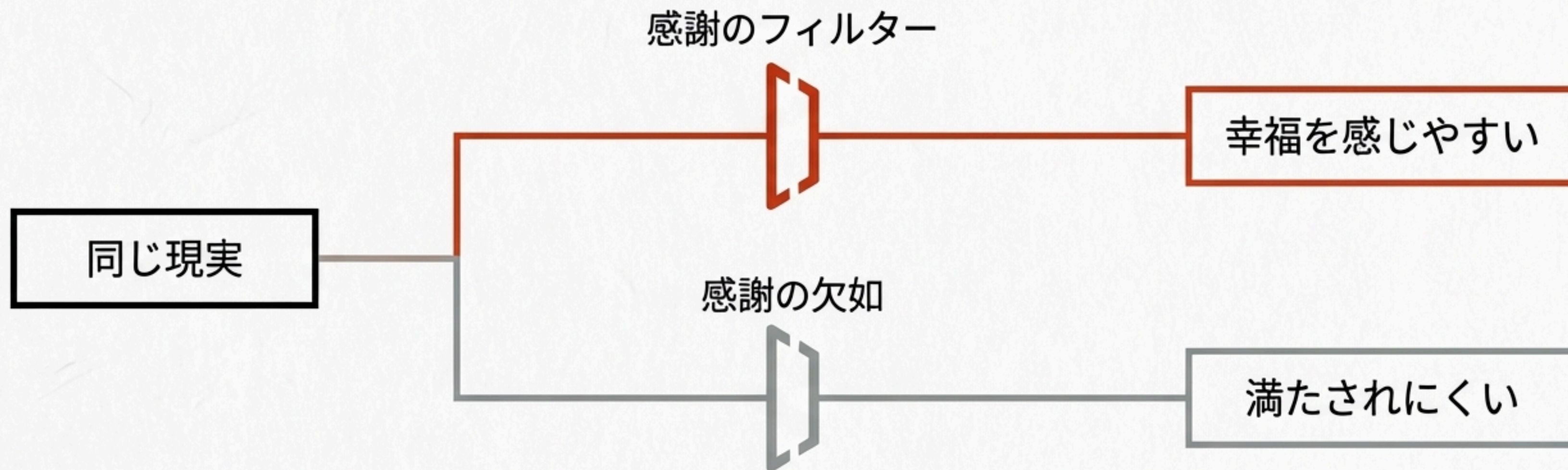
無難として流す日常
当たり前前



日常の解像度を上げる
有り難い

感謝は特別な行為ではありません。日常の解像度を上げた結果です。

感謝と幸福の「認知構造」



これは精神論ではありません。同じ現実をどう捉えるかという「認知の技術」です。

思考を整え、認識を整え、行動を整える。
その先にあるのが、自然に湧き上がる感謝です。

今日、あなたが「当たり前」だと思っていることを一つ見直してみてください。
その一歩が、真の感謝の始まりであり、徳を磨く道となります。

