

# 親切の重要性



私たちの生活や世の中はさまざまな出来事に溢れていますが、ここで少し立ち止まり、親切について考えてみましょう

11月13日は「世界親切デー」です。この日は、国同士のつながりを深めてより人に優しい世界を創り出すことで、他者への思いやりを推進するNGO団体「ワールド・カインドネス・ムーブメント」の取り組みの一環として設立されました。1997年に日本で始まったこの非営利運動には、現在、世界35か国以上が参加しています。

親切には人と人を結び付け、より優しい世界を作り出す力があることを忘れないようにしようという運動に共感する方も多いのではないのでしょうか。しかし親切であることや、親切的な行動をすることで何らかの違いが生まれるのでしょうか。簡潔に言うと、答えは「はい」です。さらに詳しく知るなら、以下をご覧ください。

## 親切がもたらす多くのメリット

心から友好的に接し、思いやりを持ち、寛大であり、人を助けることで、あなた自身のウェルビーイングが向上します。普段から親切的な行いをする人は、全体的に幸福感が高く、より活力があり、自尊心が高いことが証明されています。また、より健康で長生きする傾向があります。これは親切にすることで、オキシトシン、エンドルフィン、セロトニン、コルチゾールといった気分を高める幸せホルモンの分泌が促されることに由来します。自然に放出されるこれらの化学物質は、痛みを和らげ、血圧を下げ、ストレスや不安、抑うつを軽減するのに役立ちます。

誰かを助けることは、人脈を生み、関係を深めることにもつながります。これにより、帰属意識や共同体意識、目的意識が生まれ、うつ病や不安症のリスクを軽減されます。定義上、親切とは他人を助けることであり、自分自身を助けることではありません。そして実際に、親切には影響を与える力があります。親切を行動に移すことで、あなたの視点や人生が変わることがあります。



11月13日

.....  
世界親切デーを祝う

子供は、親切な心や人に優しくすることを学ぶことで、自分が持っているものに感謝し、自分と他人を否定的に比較しないようになります。また集中力の改善や学校成績の向上、いじめの減少にもつながります。

精神疾患や物質使用障害を抱える人は、親切な扱いを受けることで、希望や連帯感を持つことができ、自分に価値を感じられるようになります。これらは病気にうまく対処し、回復、管理する上で欠かすことのできない要素です。

一般の人は、人に親切にすることで、人生の満足感や心身の健康向上、共感や思いやりの増進、強固な人間関係の構築など多くのメリットが得られます。実際に、親切な人はより健康で長生きする傾向があります。

世界については、人々が互いに親切にすることで、より安全かつ前向きで、インクルーシブな地域社会を作ることができます。

## より親切を心がける

親切は多くのメリットをもたらすため、親切を広めることはすべての人の利益となり得ます。ここにすぐに始められる、また生涯を通じて行うことができる方法をいくつか紹介します。

- **何かをする** — 親切に関する最も良い点の一つは、無数にある中から自分に合った方法で実践できるということです。思い付きの行動、意図的な行動、自発的な行動、計画的な行動、困っている友人や見知らぬ人を助ける行動、助けを必要としない友人や知らない人を助ける行動など、親切は数秒で済む場合もあれば数時間かかる場合もあり、費用がかかる場合もあればかからない場合もあります。
- **友好的に振る舞う** — 相手が見守られている、安心できる、歓迎されていると感じられるよう振る舞うことで、相手の日常生活に良い変化をもたらす手助けをします。通りすがりの人に挨拶をする、チームミーティングで知らない同僚の隣に座る、初めて会う隣人に自己紹介をするなど、簡単なことで構いません。

### 参考情報

Optum, LiveWell, [Promote kindness today — and every day!](#) 最終更新日：2022年10月。

Optum LiveWell, [The Many Benefits of Choosing to be Kind](#). 最終更新日：2021年10月。

World Kindness Movement, [We are Kinder](#). アクセス日：2024年8月21日。



optum.com

Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属します。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。

©2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF14409809 328221-092024 OHC

- **好奇心を忘れない** — 誰もが、親切・丁寧に扱われ、仲間に入れてもらいたいと願うものです。しかし、それが何を意味するかは人によって異なります。相手が望むように接し、個人の境界線を尊重するよう最善を尽くしてください。境界線がわからないときは、本人に尋ねるようにしましょう。また、世の中のさまざまな見方や生き方の異なる人を尊重し、受け入れる余地を持つよう努めます。
- **支援する** — あなた自身が（他の人と一緒に）責任を持って、誰もが歓迎される環境を作ることが大切です。誰かの安心感や被受容感を脅かす恐れがある何かを見聞きした場合は、丁寧かつ断固とした態度で対処してください。
- **自らを振り返る** — 自分の無意識の偏見を見つけて対処したり、否定的な思考パターンを見直したり、新しい視点や異なる視点を理解しようと努めたりするなど、自分の中で思いやりを育む方法を考えてみましょう。
- **全力で取り組む** — 1日に3回人に親切にする、週に1回ボランティアをする、1日に5分間の内省時間を設けるなどの自分に合った方法で、一定の期間内に特定数の親切を実践することを自分に課します。進捗状況と、そのときどのような気分になったかを記録するようにしてください。
- **自分から始める** — 自分に優しく、自身のウェルビーイングに気を配ります。これは、他人に示すのと同じ敬意と忍耐を自分自身にも示すことを意味します。「自分」時間を作り、健康的な食事をし、十分な睡眠をとり、活動的に過ごしましょう。こうしたセルフケアを実践することで、精神的、感情的、身体的に強くなることができます。気分が良くなれば、他の人にも優しくなりやすくなります。