

# 三木卓球クラブジュニア修了式 2026 in 三木市立青山公民館

日時：2026年3月15(日) 15:00 場所：三木市立青山公民館 体育館(兵庫県三木市)



# 三木卓球クラブジュニア修了式 2026 in 三木市立青山公民館

日時：2026年3月15(日) 15:00 場所：三木市立青山公民館 体育館(兵庫県三木市)

三卓クラブジュニアを修了する皆様へ、「ありがとう!」と「いってきます、ただいま」、そして「いただきます、ごちそうさま」の意味を贈ります。



# 三卓クラブジュニア修了式 参加の皆様へ

卓球の前に「ありがとう」「いってきます、ただいま」「いただきます、ごちそうさま」

2026年3月15日  
三木市卓球協会  
会長 塩谷英雄

ジュニアの皆様、保護者の皆様、こんにちは。  
三卓クラブジュニアを修了する皆様へ、「ありがとう!」と「いってきます、ただいま」、そして「いただきます、ごちそうさま」の意味を贈ります。

## ■ありがとう!

皆さんは、「ありがとう」と言っていますか? お家の人に、友達に、先生に、お店の人に、知っている大人に。お家の人には皆さんの食事を作ってくれます、服とか生活に必要な色々な物を揃えてくれます。お友達と一緒に遊んでくれたり、楽しいことをしますね。先生は生きていくための知識を教えてください。お店の人は、皆さんが買物する時、相談にのってくれたりします。卓球を教えてください。知っている大人は、ボールを上手く打つことを教えてください。

そんな皆さんを支え、助けてくれる人へ感謝の気持ちを伝えることばが「ありがとう」です。心をつなぐ大切なメッセージです。

言えていなかったあなた! これからは積極的に「ありがとう」を伝えてみてください。それが、より豊かで温かい人生につながると思います。

「小さなことにも感謝できる習慣がつかます」

何気ない日常の中で「ありがとう」を意識的に伝えることで、当たり前だと思っていたことにも感謝できるようになります。それによって、日々の生活がより充実し、幸せを感じやすくなります。

## ■挨拶の言葉

「行ってきます」「行ってらっしゃい」は、挨拶の中でよく聞く言葉です。

「行ってきます」のもともとの意味は「今から出かけます」。

そして、「また帰ってきます」という意味です。

昔は旅行をすることや、夜、道を歩くことも、命がけ、もしかしたら死んでしまうかもしれない、というような危ないこととでした。

だから、「必ず帰ってきます」という思いを込めて、「行ってきます」と言うようになったそうです。

それに対して、見送る人は「行ってらっしゃい」と言います。

これも「行って、無事に戻ってきてください」という思いが込められています。

「行ってきます」「行ってらっしゃい」は、ただの挨拶ではなく、必ず帰ってきます、無事に戻ってきてくださいの気持ちが込められているんです。

◆では、出かけた人が帰ってきた時は、「ただいま」「おかえりなさい」です。  
帰ってきた人は「ただいま」と言います。

「ただ今」というのはちょうど今、現在、と言う意味です。

そのあとに、「帰りました」という言葉が省略されています。

もともとの意味は「ちょうど今、帰りました、戻りました」という意味です。

「行ってきます」行って戻ってきます、と言って出かけたから、  
その言葉の通り、ちゃんと戻ってきました、そういう意味が込められています。

対して、迎える人は「おかえりなさい」と言います。

「おかえりなさい」は「無事に戻ってきてくれてありがとう」

「あなたを待っていましたよ」「あなたの戻るところ、帰るところはここですよ」という  
意味が含まれています。

もし、帰ってきた人が「ただいま」と言っても、「おかえりなさい」と言ってもらえな  
かったら・・・それはとてもさびしい気持ちになります。

毎日のように使う「行ってきます」「行ってらっしゃい」「ただいま」「おかえりなさい」

この挨拶を自然に言えるようになると、コミュニケーションがより気持ちよくでき  
るようになります、みなさん、ぜひ覚えてくださいね。

■いただきます。ごちそうさま。

「いただきます」は、私たちが生きていくために、命をくれた動植物や、手間を  
かけた人たちに対する感謝の気持ちを表す言葉です。

「ごちそう」は、漢字で「馳走」と書きます。もともと「走り回る」という意味を持  
ち、人をもてなすために食材を集め、調理に奔走する姿から生まれた言葉で  
す。したがって「ごちそうさま」とは、“その奔走に感謝します”という意味であり、  
料理を作ってくれた人へのねぎらいの言葉です。

「いただきます。ごちそうさま。」の言葉が定着するまで、現代では当たり前この  
挨拶も、日本の長い歴史の中で見ると比較的新しい習慣です。江戸時代  
や明治初期には、食前に「いただきます」と言う習慣はほとんど見られず、むしろ  
「黙して食べる」ことが礼儀とされていました。これは、食事を神聖な行為と捉  
え、静寂の中で自然や命への感謝を表す文化的背景があったためです。つ  
まり、かつての日本人にとって“感謝とは言葉ではなく態度で示すもの”でし  
た。

「いただきます」「ごちそうさま」。この言葉はそう古くはありません。ここ100年ぐ  
らいのことです。昭和元年が1926年。しかし日本以外の国では食事を始める  
ときに、定型のこうした言葉がある国はないように思います。「いただきます」と  
は、みんなと一緒に食事をする合図のように考える人もいますが、それは現代  
になってからのことです。100年前は、日本では箱膳(はこぜん)といって、一  
人ひとりが食事をし、とくに家の主人が先に食べ、女性や子どもはあとから食  
事をしていました。サザエさん一家のように、一家団樂の食事は、戦後の生活  
の理想像で、一緒に食べるというのは、最近になって表れた家族の風景なの  
です。

保護者の皆様、お家に帰ったら今一度、

お子様と「ありがとう!」と「行ってきます、ただいま」、そして

「いただきます。ごちそうさま」についてお話しをしてみてください。