



# 「人が人として美しく生きるということ」



—私が私らしく生きる為に、あなたがあなたらしく生きる為に、本当の自分を理解してもらう為に—  
 —結果として、今いる場所が居心地良く幸せな場所になる為に—  
 —人間関係に悩んでいるすべての人の為に—

この文章だけでもわかるようにしていますが、抜粋で書いていますので、詳しくは参照というところを読んで頂ければ、更に詳しく理解できると思います。また、「人間は」や「人は」というところを教育者、父親、母親等の自分の立場、「相手」や「人」を自分の相手、子ども、ご主人、親、後輩、先輩、友人など相手の立場に置き換えて読んで頂けるとすべての関係に当てはまると思います。  
 学校法人 高杉学園 ゆりの樹幼稚園 高杉美稚子

## 1、童話「北風と太陽」のような、いつも「太陽」でありたい。



本来は「太陽神アポロンと北風の神ボレアスの話」であったと考えられている。

ある時、北風と太陽が力比べをしようとする。そこで、旅人の上着を脱がせることができるか、という勝負をする。まず、北風が力いっぱい吹いて上着を吹き飛ばそうとする。しかし寒さを嫌った旅人が上着をしっかりと押さえてしまい、北風は旅人の服を脱がせることができなかった。次に、太陽が燦爛と照りつけた。すると旅人は暑さに耐え切れず、今度は自分から上着を脱いでしまった。これで、勝負は太陽の勝ちとなった。

これには、また別の話もある。北風と太陽がした勝負は最初は旅人の帽子をとることだった。最初、太陽は燦爛と旅人を照り付けると、旅人はあまりにも日差して帽子をしっかりとかぶり、決して脱がなかった。次に北風が力いっぱい吹くと、みごと簡単に帽子は吹き飛んでしまった。その次に行った勝負は旅人の上着を脱がす勝負だった。この勝負の結果は周知の如くである。

この別の話の教訓は、何事にも適切な方法が必要である、ということですね。一方であまくいったからといって、他方でもうまくいくとは限らない。その逆も然り。しっかり、結果を見据えて、方法を選びたい。

手取り早く乱暴に物事を片付けてしまおうとするよりも、ゆっくり着実に行う方が、最終的に大きな効果を得ることができます。また、冷たく厳しい態度で人を動かそうとしても、かえって人は頑なになるが、暖かく優しい言葉を掛けたり、態度を示すことによって初めて人は自分から行動してくれるという組織行動学的な視点もうかがえます。  
 (北風と太陽 解説より)

自分の周りの皆も太陽であるためには、「朝の心のごはん」が大切。明るく挨拶、笑顔、次に、いつも、誰にでも愛を感じる言葉、今、一歩踏み出せる勇気がわく言葉、未来に希望が持てる言葉を、夢を持ち続ける言葉を、自分にも、相手にも使って、しっかり心の朝ごはんでおなかいっぱい、心も幸せいっぱいにして朝を始めましょう。

(「言葉のごちそう」は詳しくは平成16年度 大樹通信 4・5月号巻頭言 平成19年度「大樹通信」4・5月号巻頭言を参照して下さい)

そのため人と自分に言葉のご馳走をしたいものです。何回いっても言い過ぎではありません。

**感謝の言葉**—ありがとう、ごくろうさま、苦勞が吹き飛びます。  
**相談する言葉**—あなたははどう思う？相談されればよい気はしません。

**期待の言葉**—きっとできるよ。  
 勇気がわいてきます。  
**激励の言葉**—がんばってね。やる気が出ます  
**信頼の言葉**—大丈夫、まかせたよ。  
 元氣と自信がわいてくる。  
**ほめ言葉**—よくやったね。積極性が出てきます。

6つの黄金の言葉ご飯を毎日食べるように毎日ご馳走しましょう。言葉は使っても減らない、逆心の豊かさが増えていく大事な宝物です。

### 自分にもプラスの言葉をかけましょう。

暑い、疲れた、苦しい、おもしろくない、つまらない、頭がいたい、気分が悪い、忙しいという言葉はいつも自分にかけていると、本当にいやな結果がやってきます。よかった、楽しい、うれしいと思うと、結果もそうなります。

頭在意識が感じたものが直ちに潜在意識に影響して生活機能も同じようになります。その言葉の良し悪しによって生きる力も良くも悪くもあります。人間は暗示にかかりやすい動物です。何気なく吐いた一言でも、気がつかないうちに自分や相手の潜在意識に働きかけてそのとおりの状態を引き起こします。前向きな言葉を使いましょう。つらいといっていると本当につらくなります。

これはゆりの樹の考える4つの態度とキーワードです。

### ★四つの態度とキーワード★



#### ☆してほしい4つの態度

**ペーシング・マッチング・ミラーリング・バックトラック。**

(ママはセラピスト「分かってあげよう」を参照)  
 ペーシング・マッチングとは、相手の息遣い、呼吸、目線、手足の動き、体の向きなど、見えること、聞こえることすべてに、ペースを合わせ、マッチさせるということです。ミラーリングとは相手の動きに対して、鏡のように合わせるということです。

人の話を聞く時に、相手が前かがみになっているのに、自分はそっくりかえって聞いていたのでは、相手は不愉快になるのは言うまでもありません。

バックトラックとは、相手の言葉をそのまま、受け止めて同じ言葉を繰り返すことによって、同意するという態度です。

自分がどう答えていいかわからない時の、考える時間にもなります。また繰り返し方が悪いと、相手は問い返したり、怪訝な顔をするので、相手の言っていることの再確認になります。

いずれにしても相手の立場になるということが大切で、誰でも、話を一生懸命聞いてくれる人、自分の呼吸に合わせて話してくれる人、自分の言葉を受け止めてくれるのは気持ちがいいものです。

## ☆使ってほしい言葉



### 1、「愛」のある言葉

#### 言われて嬉しい言葉、ほめ言葉、素敵な明るい挨拶を使う

大好き、すごいね、ありがとう、優しいね、かっこいいね、とくいなんだね、がんばったね、良くやっているね、がんばってる、OKよ、いいね、すてきだねえ。ファイトね、上手になったね。えらいね、今頑張れば大丈夫。その人が育てている人、関係者、家族の素敵なところをいってあげる。

### 2、「現在・過去を受容する言葉」

#### 気持ちがぴったりする、共感する言葉。その時期に応じた言葉

嬉しい、楽しいね。悲しいんだね。つらいの。苦しい？元気だね。一緒に頑張ろうね。無理しないでね、無理なら言ってね、同じだね。大丈夫？いいんだよ。私もそうだよ。今はがんばらなくてもいいんだよ。いつでも待っているからね。応援しているね。教えてくれると嬉しい。ごめんなさい。そうだね。そうなんだ。そんな自分だったから頑張れたんだね。だからよかったんだね。あなたらしくいようね。君ならできるよ。〇〇にぴったりだね。あなたが頑張っているのを知っているよ。

### 3、「未来に夢」が持てる言葉

#### 輝く言葉、達成感を高める言葉、目標を持てる言葉

素敵な夢持っているね。あなたのようにになりたい。それでいいよ、その調子、きっと叶うよ。楽しみにしているね。今何を感じている？あなたはどうしたいの？あなたはどんな時に、誰とどうなりたいの？自分で決めていいんだよ。自分で決めようね。一緒に謝りに行こうね。そばにいるから大丈夫よ。いつも見守っているからね。やればできるよ。いまの辛さが役に立つよ。なるようになるよ。あきらめないでいようね。

### 4、「未来に勇気」が出る言葉

#### 自分に気付き、自ら具体的に行動できる言葉

##### ① 具体的言葉

どうして、どんなところがだめなのか、周りが困るのか具体的（5W1H）に話す、いつ、どこで、だれが、どれを選んだら、どのようにしたら、いいか話す、話す時、場所、言い方、も選ぶ、なぜするの→どんなところでそう感じたの、どんなことでそうしたの（WHYは使わない）なぜを使うと言われた人は追いつめられる。

##### ② 自分に気づく言葉

自分の思い込みや自分で自分を制限している時に気づいてもらうときは、そうでなかったらどうなるの？がんばらなかったらどうなるの？何がそれをとめているの？は気付きにつながりやすい言葉です。

（ママはセラピスト「真実を知ろう、真実を伝えよう」を参照）

### 5、「未来に希望」が持てる言葉

（平成19年度『大樹通信』2.3月号巻頭言「でも」をいわない参照）

#### 肯定語を使う

はしりません→ゆっくり歩こうね。  
忘れないで→もってきてね。



##### ① でも→そしてにかえる

あなたは優しい、でも、これからは強くなろうね  
→あなたは優しい、そして、これからは強くなろうね。

##### ② 私の体験としてはなすこと

できません。わかりません→私はそうすることかイヤです。  
したくありません。私がしようとしていません。する気がしません。  
というように自分に軸を置いたいい方に表現しなすことなのです。そうです、出来ないのではなく、自分がやる気がないだけに気づくことです。気づいたら、認めてやる気がなかった自分に

責任をとることです。誰かが私を傷つけようとしても、自分が傷つかなければ、傷にはならないのです。では誰か自分を傷つけているかといえば、自分が自分の心を傷つけているに過ぎないのです。だから私が私のことを傷つけたといひなすのです。

### 会話が次へつながる言葉

うん→ハイ、ええ はあー、ひえー、ふーん、へー、ほー→あいうえおの言い方へ  
あーそうなんだね、いーいですね。うーん、なるほどね。  
えーすごいね。おーがんばったね

（ママはセラピスト「共感しよう」を参照）

## ☆「危険な言葉」 言っははいけないNGワード

### 指示、命令後、否定語はつかわない 「危険な態度」 してはいけない態度

#### 1、人の悪口、陰口、傷付ける言葉、名誉がそがれる自尊心が

傷付く言葉は言わない。言いたいことがあるなら、直接その人に、自分が感じたことを、自分の言葉として具体的な代替案を示して言う。

#### 2、命令形、否定語は使わない。

##### 命令形→ 命令形+依頼言葉

いまして、←いま大丈夫かな。たのんでもいいかな  
助けてくれるかな。

##### クッション言葉を使う

できれば、余計なお世話かもしれないけれど、悪いけれど、言いにくいだけれど、お手数ですが、申し訳ないけれど、ごめんけど、よかったです、あとでいいから、迷惑かけるけれど、してくれたら嬉しいんだけど、わからないのできけど、

##### 否定形→クッション言葉+肯定語+具体的言葉にいいかえる

できません→悪いけれど、あと30分したら半分は手伝えると思うので、それまで待ってくれる？

##### 喧嘩した時、けんかしたらだめ→お相手に口があったら

なんと言うかな。お相手はなんて言っているかな。

#### 3、人にしてもらって嫌な行動はしない、させない

##### みたくない。

具体的には、

- 無視する態度（挨拶をしない、挨拶を返さない。にらむ、逃げる、きつく言う。つきはなす。言い放つ。舌打ちする、ため息を漏らす、目をそらす、合わさない。素通り。）
- 場を読めない態度（相手の立場をわかろうとしない、結果、人前で恥をかかす。）
- 共感しない態度（相手の気持ちをいったん受け取らないで、同じことを繰り返し言う。面倒臭そうに、投げやりに言う。眠そうにする。頬づえをつく。無表情、無関心、違うことをする）
- 批判する態度（眉間にしわを寄せる。具体的な代替案を出さず、批判する。しつこい。人の悪いことは言って、自分はあやまらない。悪い面にしか目を向けない）
- 自分ばかり守る態度（自分の意思に反してこびる、ご機嫌をとる。正直、素直ではなく、すぐ言い訳をする。直接伝えないで、人を介して伝える。決定権を渡しておいて、責任を取らない。）などなど。

自分はしていないつもりでも、案外、自分の気がつかないところで相手がそう感じている時もあります。コミュニケーションは、自分がどういったか、どうしたかではなく、**相手がどう受け取ったかがすべて**なのです。だから太陽や北風という一つの立場、一つの視点ではなく月という二つの視点が大事になってきます。



## 2、「太陽」と同時に 「月」の部分も心の中に両方持っていたい

(「ママはセラピストー始めにー」を参照)

かつて、私は人にこう言われたことがあります。「先生はいつも、毎日輝いて仕事をし、家庭を守り、自分のやりたい事に時間を作り、翔け抜けるように働いていらっしゃる。自分のことはこの次で、いつも人の為に動き、尽くし、そのことに喜びを感じている。まるで、ほかのものを照らす為に一日中輝いている太陽のようですね。」

太陽は、どんなに疲れていても、休みたくても輝きつづけなくてはならない。そのけなげさと頑張りとか力強さは、周りの者をどんなにか勇気付け、励まし、力を与えるかはかりしれない。でも、太陽の輝きは、時として、弱っているものには、強すぎることもある。その輝きから逃れたいときもあるということを知っていますか？」その時はショックでしたね。

なぜなら、別の方から、園長になり立ての頃の私に、50点の園長、50点の母親足して100点ではいけない。50点の園長、50点の母親は誰もいらぬ、のぞんでいるのは、100点の園長、100点の母親だ」とも言われていましたから、それから「いつも、精一杯の努力」を信条に過ごしていた私は、その事を太陽と比喻するならば私は、どうすればいいの？と、又、新しい課題にその事は、何を意味しているのだろうか？と考える日々でした。そして、思い当たったことは、「月の存在」でした。

月は、闇夜を照らし、静けさと、安らぎと明日への活力を与えてくれる。太陽が輝く昼間も、見えないけれど、ちゃんとそこに存在していてくれる。それから、私は、月であることに徹しました。そして、そのことが苦しくなって、ストレス過剰になり、酸欠状態に陥り、自分自身に消化不良をおこしました。

たどり着いた結論は、「太陽」だけでも、「月」だけでも欠けていて、人間は、常にその両面を持ち合わせているほうがいいということです。一緒にいても、そばにいる人が息苦しくないように行動することを学びました。一日に昼と夜があるように、人も二面性をもってその短所を補い、長所を伸ばして輝いていられるのだと感じた出来事でした。



こんな文章があります。

『太陽は、すべての人間の発達に必要なものとして、あまねく輝く。そして、人間たちに活力を与える。ほとんどの人間がお日さまの元で活動しているのに比べ、お月さまと親しむ人間は、限られている。』

月の存在に心とめるのは、ゆったりと過ごしている休日の夜であったり、普段とは違う何かが起こっている時である。しかも、人間がお月さまの存在に気がつくのは、ちょっと寂しかったり、悲しかったりという経験と結びついていることが多い。暗闇の中で、静かに光る月に慰められたり、その不思議にこころ惹かれる。明るい太陽の輝く昼間も、静かな月の夜も、人間たちの成長に不可欠な時間であるが、真に月を体験するには、昼間とは少し異なる孤独な時を要する。

皆一緒に元気はつらつ、前に向かって突き進むという昼間の歩みと、月に出会う夜の止まったような時間の、どちらも人間にとっては必要なのである。』

昼があり、夜があって一日であるように、太陽と月は、人間の成長にとって車の車輪と言える関係にある。そのバランスを見出すところに、人間たちの豊かな成長の道が開ける。のだと思います。

二つの視点には、調和、不調和という視点もあります。不調和というのは、調和に転化するひとつの要素です。

欠点や不調和の部分の何かを何とかしようとあせって走ったり、力んだり、ときに立ち止まり、歩いたり、自己内対話を楽しみながら、同時に苦しみながら、自分の居場所やあるべき姿を求めて模索しながら生きているときはまだ若いし、苦しいし、でもそのときが一番輝いているのかもかもしれません。

もうこれ以上あがいても、欠点を直せる年齢ではなくって、日ごとに体力の衰えも感じずにはいられない年齢がやがてやってきます。人間に平等にやってくるのは、老いと死です。でも、今、この年齢になって本当に感じるのは、人間が美や魅力を感じるのは、必ずしも左右対称の均衡が取れたものや完全無欠のものばかりではないということです。

人はみな完璧ではありません。なにびとにも必ず欠点があります。でも欠点そのものが魅力になる時もあります。欠点があるからこそ、味がある。人間はどこか抜けたところがないと面白くもないものと思うのです。その足りないところをひとつの魅力にまで高めることが出来たら、本物であるし、夫婦関係も含めて相手の欠点こそが大好きになれば、こんな深い結びつきの人間関係はないと私は思うのです。

不調和や遊びの部分というのは結局のところゆとりではないでしょうか。創造性や、人間性、根性といったものは、むしろ不調和の中で育っていくのです。この事が自分の中にしっくりくるということは、これから、確実にやってくる「死に向かっていかに生きるか」という答えが私の中に見出せるような気がしています。またそれは精神力も体力も確実に衰えてくる、すなわち、自分の中の不調和が増えてくる、「若い」も確実に受け入れることが出来ることにつながるのではないかと感じています。

ではその目標を達成に近づける為に実現可能な小さな行動は、物事の両面を同時に見ることが出来るようにすることです。

具体的にわかりやすい例で言うならば、オードリー・ヘップバーンの顔のしわが晩年美しいといわれましたが、外見の美しさではなく、心持ちこそが老いることに魅力を増していけたらこんな幸せなことはないように思います。またその心の美しさ、成熟は表情にも表れ、結果として外見が魅力的になる事は更に素敵なことですね。

人づきあいにおいて40歳までは顔で選ぶ、40歳を過ぎたら顔で選ぶ、40歳過ぎたら顔が履歴書といわれるのも、その人の内面が外に現れるからでしょう。本当に内面が魅力的な方は、表情が生き生きとして美しいし、男の方でも風格がただよっています。

物事には見方を変えれば、必ず良い面と、悪い面があります。その両面を同時に人にも、自分にも、事象に対しても見ることが出来るようになったら、どんなに楽に生きれるかと思うのです。そして、それは新しい気づきを与えてくれるでしょう。

調和と不調和の双方が混在する、そしてそのことが魅力になっている人間、そしてそんなこれからの人生でありたいと思います。そしてそんな人であってくれたら嬉しく思います。

「心の朝ごはん」の例では、毎日、ごちそうの言葉は嬉しいものです。「危険な言葉や態度」では困りますが、同時に必ずしも、「言葉のごちそう」がいい時ばかりでもありません。

なぜなら、ごちそうは「いつか飽きる時もある」からです。そして悲しいことに、人間は贅沢にも、いつも、いつも、

ご馳走だと、ご馳走でないと不満に思ったり、不足に思ったりもするのです。また、いつも言葉のごちそうなんて言えないと思われる人もいます。



だから、いつもごちそうにこしたことはないですが、ご飯と栄養満点の味噌汁、まずは当たり前のことを当たり前、まずは、普通の朝ごはん、普通に挨拶、笑顔で十分いいのです。  
(当たり前のことを当たり前には平成18年度『大樹通信』2・3月巻頭言  
平成21年度 夏号 巻頭言 参照)

そして、その時、相手がそれを今欲しているか、欲していないか、望んでいるか、望んでいないか、それが一番、大切なのです。

欲しているかいないか、に気づけないでいると、「五つの過ぎたるかわり」をしてしまうことになります。

(「五つの過ぎたるかわり」は平成15年度『大樹通信』6.7月号  
平成18年度『大樹通信』11月号 巻頭言 参照)

一言で言うならば

保護とは、相手が望んでいることを、望んでいるときに、望んでいるだけ与えること、

過保護とは、相手が望んでいるけれど、相手が自分でやろうとすれば、十分できることまで、安易にこちらが手を貸してやってしまうこと、

過干渉とは、相手が望んでいないことをやりすぎたり、やらせすぎたりすることです。

過期待とは、相手が自分に期待するのではなく、相手が出来る以上に親が望むこと、

過放任とは、相手が望んでいる以上に放任すること、

過許可とは、相手が望んでいないのに許可を与えること、

要するに、ちょうどよい保護になるか、過干渉などになるかは、すべて、相手が、そのことを望んでいるか、望んでいないか、がチェックポイントです。だから、自分の肌感覚、感覚の鋭敏性がここでも大切になってくると思うのです。

だから相手をしっかり見る、相手の言葉を聞く、客観性と、感性が必要になってくるのです。

だから、三つ目の視点が必要になってくるのです。

### 3、三つ以上の異なる視点を持つていたい



(「ママはセラピスト―始めに―と相手の立場になろう」を参照)

一つの考えだと固まってしまう。二つの考えだと両方から引っ張られる。三つ以上の視点(客観的な立場)を持った時、人は柔軟になれる。

『人間は目を二つ持っている。このために遠近の判断が付き、背景を見ても、奥行きがわかるのである。片方だけの目で見ても、ある程度はわかるものの、たとえば針に糸を通したりするときなど、なかなか難しいものである。』

この事実はなかなか象徴的で、ものごとの「奥行き」を知るためには、二つの異なる視点をもつことが必要だと言えそうである。ひとつの見方だけだと、平板な見方になってしまって、立体像が浮かび上がってこないのである。』  
(京大名誉教授 河合隼雄著「こころの処方箋」より)

こんなことを読んで、どのような「二つの目」を考えられるでしょうか。その目がどのようなものかによっても、その人のものの見方の特徴が知られるでしょう。もちろん、いつも「一つの目」の見方ばかりしている人もいることが問題なのですが……。

二つの目で見ると言っても、疲れたときなどに目の焦点が合わず、ものが二重に見えたりすることがあります。それと同様に、二つの目によって二つの像が並列的に見えているので

はなく、ひとつの像として把握することが必要なのです。人間というのは、常に二つの目で人を見ることが出来ていてほしいと思います。

何も問題のないときは太陽だけでいいのでしょうか。でも、最近では少しだけ、人間関係がうまくいかない、心を痛めている、実際はそうでなくても、そう感じてしまって悩んでいる人も多いのではないかと思います。

その心をときほぐし、解決の糸口を見出すには、太陽と月、というようにいくつもの対比の中で考えていかないといけないし、そのほかの日常生活においても、客観と主観、男と女、上下、左右、からなどたくさんの二つの目がありそうです。

そして、もう一つ、三つの目で見ること、三つの視点で考えることがさらに必要だと私は考えます。

二つの目に、三つ目の視点で人間を捉える事ができた時、この立体像をより客観的に洞察することができると思います。と同様に、物事の問題解決をする時も、常に三つの視点で考えることが大切であると思います。問題が起こった時、

まずは、「私という立場」で考えてみる、次に「私とあなたを見ている客観の立場」で考えてみる、そして「あなたという立場」で考える、最後にもう1度「私という立場」に戻って、どこにいた自分がよい気持ちだったか考える、ということを最近いつも、私はしています。

そうすると、最初の「私という立場」と最後の「私という立場」は、必ず違っており、おのずとより理想に近い答えが自然に、出てくるのです。

「私とあなたを見ている客観の立場」に立つ事により、より自分を客観視出来る、客観視出来るということにより、冷静になれ、大きな状況で、何が必要なか考えることが出来る、そうすると、別のよい方法が浮かんだり、人との関わりや、物事の関わりについて理解が出来るようになるということが大切なのだと考えます。

私達は、何か問題が起こるとつい主観的になり、興奮してしまいがちです。それは、熱心な、情熱的なあまりのことですが、だからこそ、尚一層、私達自身の望ましい人間関係のために三つの目、視点が必要なのだと考えます。

太陽だけではなく、月の部分も持っていて、そして星は、地球はどう考えるだろうと、違う立場、視点で考えることが大切です。

そして、別の視点で考えて見ると、人間がいつも立派でありすぎても、息苦しくて困ってしまうのです。時として、愚かな人間と言われても、それはそれとしていいのではなかろうかと、自分を振り返って思います。

なぜならば、愚かだったことに気づけば「わかりません、教えて、助けて」が言えるからです。だから、気負わずに、構えないで、自分の気持ちに素直に、正直でいること、そしてそれを伝えることが大切なのです。

その為に、三つ目の視点を持った上で、相手を見る目を調整する、見方を変える必要が次にあるのです。



### 4、どんな事柄、現象、行動にも、全ての行動には、肯定的意味がある。

(「ママはセラピスト」―思いこみを捨てよう

リ・フレームと私メッセージを参照)

フレームを変えて見る、聞く、感じる事が大切。

情報からいつもの価値観、パターンをかえるのです。そして、同じ行った事象に違う、新しいフレームで考えるのです。

フレーム(枠組み、フィルター、色メガネ)をいったんはずして、事象だけを取り出して、フレームを付け足すこと、これがまさしく「リ・フレーム」です。

もちろん、どんな考えを採用するかは、自分で考えることが大切ですが、少なくとも、いつもの思い込みには陥らずにすみませし、違う視点が見えてきて、違う声が聞こえてきて、違う感じ方ができます。

飽きやすい→興味関心が高く、いろいろな体験ができる  
意志が弱い→柔軟である。相手を尊重できる  
落ち着きがない→活発、元気、行動力がある  
おせっかい→献身的、親切、面倒見が良い  
怒りっぽい→感情が豊か、情熱がある  
頑固→自分を大切に、芯が通っている、揺るがない  
気が利かない→振り回されない、おおらか、動じない  
気が小さい→用心深い、慎重、気配りができる  
気まぐれ→流行に敏感、好奇心旺盛、柔軟性、応用性  
こだわる→主義、主張、美学がある。信念がある、  
根気がある。あきらめない、粘り強い



暗い→おだやか、物静か、控え目、落ち着いている  
しつこい→最後まで諦めない、根気がある  
さぼる→要領がよい、効率的、気分転換が上手、健康  
神経質→神経が細やか、繊細、感受性が豊か。鋭敏性  
執着する→大切にしている心がある。あきらめない。  
冷たい→洞察力、見る目がある、感覚が鋭い、客観的  
のろま→おっとりしている、ゆるがない、あせらない  
無神経→行動が大胆。天真爛漫、無邪気、揺るがない  
理屈っぽい→知性がある、冷静に判断できる。論理的、  
理性的、分析力がある。  
わがまま→意欲、興味がある  
らんぼう→元気がいい、立ち向かう勇氣がある。  
ぼーとしている→内側に感性が育っている、  
自分の世界を大切にしている  
慣れない→違うところがわかる、しっかりしている、  
筋が通っている、自分の意見がある。  
離れられない→愛されている、心が通じ合っている

いろいろと考えられますね。これを聞いただけでも違う見方ができると思いませんか？

次に、人と人の中には必ず、あるパターンがあります。そのパターンを破る時、私たちは相手に「点」を打って、自分に「マル」を打ちがちです。「あなたが反発するから点、私が怒るマル〇」となるわけです。

これを出来るだけ、自分に「点」を打って、相手に「マル」を持っていく考え方をしていただきたいのです。つまり、「私が怒るから点、あなたは反発する」となります。区切りのつけ方で、同じ行動でも意味付けが変わってきます。句読点次第で良いようにも、悪いようにも変わってきます。自分に句読点を持ってくると、自分の行動ですから、自分が変わればなんとかなるかなと思えてきます。

時と場合によっては「悪いのは誰」と責任の所在をはっきりさせなければいけない時もありますが、その必要性がわかっていて責任者（誰が悪いときめること）を作ることは仕方ありませんが、自分勝手な句読点の打ち方でいつも考えるのは改めたものです。と、同時に、いつも自分はどこに、句読点を置くタイプのパターンであるか知っていることが大切です。

次に、私メッセージです。



あなたメッセージは相手の態度を批判する言い方  
私メッセージとは、あなたの行動を批判するのではなく、その時感じた自分の感情だけ伝えること  
あなたメッセージ → 私メッセージ  
何でテレビの音を大きくするの→いま頭痛でテレビの音が大きいとつらいの

どうしてそんな言い方をするの→私そんな言い方されるととてもつらい  
という言い方です。

あなたメッセージは即効性があります。効き目は大です。そして、その分、その人はどうするかというと、言う人の前だけできるようになり、我慢するので、怒りが溜まり、最後には切れるしかありません。  
それに比べて私メッセージには即効性はありません。時間がかかります。しかし、1枚の紙を積みあげたらいつか、頂点に達するように、必ず良いほうに向かいます。

相手との関係を気づくのに、その期間かかったのだから、同じ期間かかるというくらいでちょうどいい、気長に続けてください。またその言うタイミングですが、行動療法でのタイミングを使った言い方をするといいですね。

(行動療法は平成13年、2.3月合併号『大樹通信』巻頭言  
平成19年度『大樹通信』12.1月号巻頭言一を参照)

『心理学』の中の行動療法の反応と刺激で行動を見ていくオペラント法を使ったタイミングです。  
行動療法には原理原則があります。それは、「プラスの行動があったときはプラスの強化刺激を与えて、マイナスの行動があった時は、マイナスの強化刺激を与える」ということも、単純なものです。

プラスの強化刺激とは、注目する、誉めること、スキンシップ、微笑む言葉かける、マイナスの強化刺激とは、無視すること、叱る、拒否にらむなどです。しかし、私がこの原理原則を知った時は、まさに、「目からうろこ」こんなアカデミックな研究で、こんなことが立証されていたのかと感動したのです。簡単ですが、これかなかなか、私達大人は、相手に対して出来ていないのです。

プラスの行動があったときはプラスの強化刺激を与えて、マイナスの行動があった時は、マイナスの強化刺激を与える、これは原理原則ですが、では、マイナスの行動の時は何もせずともいいかということでは教育になりませんね。だからこそ、他人の行動の一見悪いと思える点にも、「リ・フレーム」をして、肯定的意味を見出し、そこに注目するのです。

そうすれば、プラスの行動の時も、マイナスの行動の時も、良い点に注目して、プラスの強化刺激を与えることができるのです。そうすれば、どんな時にも、かわる、注目する、即ち、コミュニケーションを取ることができるのです。

今まで、私がかんがえがっているのに、人が相手が変わらないと思っていた方も多かったことでしょう。プラスと思っていたことがプラスではなかったのかなのです。これから、努力の仕方が変わってくると思います。すべては刺激のあり方と反応によって決まってくるのです。これが行動療法のオペラント法です。

人への思いを「リ・フレーム」し、人への言い方を相手の行動を批判するのではなく、私の感情で伝える「私メッセージ」でいい、行動療法のタイミングで言えることができるようになったら、人は切れにくくなります。これだけで人間関係は変わってきます。

そしてどんなマイナスな点にも肯定的意味を見出して、1の太陽のような、元気になる言葉をかけるのです。そうすれば、相手がマイナスの時も、プラスの時も言葉を交わすこと、コミュニケーションがとれるのです。

15歳の節目の卒業式、金属バットが返ってくるか、感謝の花束が返ってくるかは「あなた」ではなく、「私」の相手の見方、言い方、タイミング、態度いかんとなるのです。

だから、次にこの行動がとれる人間になる為には「ゆりの樹が考える10E」が大切になってきます。

## 5、信念を持ってゆりの樹が考える 「10E」を生き抜くこと。 フリをしないこと



これはいつもお話していることなので、もう、皆さんは周知のことだと思います。

### エコ・エンバロメント

常に自分の心と体の健康に気をつけること。そのためには自分の周りの物的、人的環境を整えること。外的環境では、体の健康のためにも掃除・体操をすることはいいことです。悩んだ時はとりあえず掃除と体操、体も心も身の回りもすっきりします。体の健康と栄養については、「私のヨガ体操や特性ジュース」のところでお話しました。

そして人的環境としては、いつも自分のことを理解してくれ、共感してくれる人を見つけておくこと、これが「心のウンチ」です。

しっかり心の朝ごはんを食べたら、ウンチを出すことも大切、そして同時に人間はどこでもウンチはしません。心のウンチも同じ、心のウンチを出す、時、場所、タイミング、相手を考えた、場と自分と、相手の立場を考えて出すことが大切です。

ただし、必ずしも、すべてを受け入れるだけの器量は年上といえども備えてはいないことも知っておいて、愚痴の吐き出し方をしていることです。年上も、自分がその年になったらなんてことないように、大人とは限らない、ウンチを受け止められるか分からないのです。ましてや年下で、年上の経験がない人間に理解しろというのは無理なことです。相手に親の立場になれということも無理な話です。

だから、相手を見て、場を読むことが大切なのです。ただ、経験者といえども、役職や地位が高い、または親だからといって偉いわけではないのです。ただ、その立場で、仕事の量と質が違うだけで、人間としての輝きは同じだということを覚えておきましょう。

もし、心のウンチ（不満、不安な、怒りなどの感情）を出すことができなかつたら、抑圧となって、それは変な形となって爆発するのです。だから、時、場所、相手、タイミング、言い方を考えて、上手に出すことが大事です。

相手、時、タイミングを選ぶのもなかなか大変ですので、一番いいのは、洗える、枕や人形に聞いてもらうのがいいですね。充分聞いてもらったら、洗ってきれいにして、すっきりする、これはいい方法です。

これではだめで、だれかに聞いてもらわないとすっきりしないという場合は、充分、時、場所、相手、タイミング、言い方を考えて、上手に出しましょう。

もしかすると、人間相手ではないとだめ、すっきりしないという人は、相手に、答えを求めているか、ひょっとすると、聞いてもらいたいのではなく「私こんなに頑張っているの」ということに気づいてもらいたい、そして、本当の自分の心の声は、その人の、承認と賞賛を求めているかもしれないということにも気づいておくことが大切です。

（「のこがでてしまう」は平成19年度「大樹通信」12・1月号巻頭言参照）

この動機で聞いてもらおうと、「答えが後で違っていると、その人のせいにして恨んでしまうか」「相手が賞賛をしてくれないと、突き放されている、わかってもらえなかったと余計に孤独になってしまう」ことがあります。

また、私がこんなに話した「のに」わかってこない、私がこんなにしてあげた「のに」と「相手からの見返りを求めて」「のに」が出てしまうのです。

だからどんな動機で、自分がその行動をしようとしているかが大切になってくるのです。自分の本当の動機に気づかない限り、相手の反応が気になり、その反応に不満を持ってしまおうか、振り回されてしまうのです。

その動機というのが、自分の心の声、即ち、感情なのです。

### エデュケーション・エモーション



人間が人間として成長するために、ゆりの樹の三つの教育があり、三つのかかわりがあり、三つの柱があります。そして、その実現の為に、「ゆりの樹の10E」があります。

（平成17年度『大樹通信』7・8月号巻頭言「三つの教育、三つのかかわり、三つの柱はゆりの樹幼稚園って、どんな教育をする幼稚園？入園案内参照」）

心の朝ごはんは心と心のウンチを上手にすることが「ゆりの樹の10E」につながります。なぜなら、先に述べたように、その行動がどのような、自分の心の奥底にある動機、感情に突き動かされてしているかが大切だからです。

だから、10Eの中でも感情・エモーションに気づくことが一番大切です。自分の感情に気づかない限り、自分がどのような感情、動機に突き動かされて行動しているのかわからない限り、自分の行動は納得できなくなるのです。

感情に気づかない限り、自分が、居心地がいいか、悪いかも自分で分からないので、自己選択、自己決定もできないのです。感情に気づけば、自己選択、自己決定ができ、自分を承認し、自信がつき、自分に自信があるから、自他分離し、他人も自分も「これでよし」と、共感し、そこに真の自立があることは、「ゆりの樹の教育方針」ですので、もう既に充分ご存じのことでしょう。これが自他肯定です。

自他肯定できるからこそ、素直な言葉が出てきます。自分の心の声、感情に素直であれば、他人の目を気にして、フリをしなくて済みます。

（良い子のふりは平成19年度巻頭言「よい子の落とし穴」平成20年度6.7.8月号巻頭言参照）

ここにチョコレートあるとします。本当に良い子の反応は心から相手への思いやりで、自分があげたいからチョコをあげるのです。次はあげることは嫌だけどチョコをあげることを自分で選択し、決断する子どもです。これがゆりの樹の子どもの姿です。

次はあげることを嫌と反抗する子どもですが、反抗は我慢するより良いのです。少なくとも自分の心に正直ですから。良い子のフリをする子どもはチョコをあげたくないのに嫌われたくないから、あげるという行動になります。従順なフリをする子どもの姿が実は一番怖いのです。



そして、最近の子ども達の非行や事件の背景にあるものは、自分の感情を抑圧しすぎて、自分の感情が今どうなのか気づけないこと、居心地がいいのか、悪いのか、好きなのか、嫌いなのか、いやなのか、自分がどうしたらいいのかわからない、自分がなくなって、自分が透明な存在になっていることに起因していると言われています。

こうなる原因は、人の目を気にして我慢しすぎて自分の感情に気づかないか、自分の感情を押し殺していることです。そうすると変な形でどこかで爆発するか、素直に自分の気持ちを伝えることができなくなります。

なぜなら、自己肯定できない子どもは、率直にいると、自分のあるがまましていると他者に嫌われると思ひ込んでしまっているからです。

拳句に良い子のフリ、わかったフリ、優しいフリ、元気なフリ、明るいフリをし続け、本当の自分、あるがままの自分の姿からはかけ離れて行き、ますます、自分が嫌になり、自己肯定感をもてなくなってしまうのです。どの自分が本当の自分かさえ分からなくなってしまうのです。

(どうしたいかは平成19年度は『大樹通信』11月号巻頭言参照)

## エンパワーメント・エンターテイメント・エンジョイ

だから、自分の感情に気づき、フリをせず、素直に感情を表現し、他者が理解できるように伝えていく力を培うことが大切になってくるのです。それができると、相手と自己への執着がなくなり、他者に向かって開かれてきます。「のこ」がなくなるのです。

そうすると、人間力・エンパワーメント(色々な人や本がどんなに良いことを教えてくれ、私達が進む道を示唆してくれても、自分がその道を進みたい《進むべきではなく進みたいという気持ちが大切、人生はshouldからWillへの転換が大切、他人がどう思うかを気にした「すべき」から「自分がどうしたい」のかという切り替えが大切。》それが人間力)が増してきて、他者を理解することにもつながるし、どんな自分も受け入れることができるようになるのです。

プレゼントをして喜んでもらえたら、それは嬉しいけれど、もし喜んでもらえなかったとしても、自分がプレゼントをしたくて、その行動ができたのなら、それでいいのです。相手がどう思ったかではなく、自分がどうしたかったか、そしてどう行動したかが大切なのです。そしてその行動の動機、感情が何であったかが大切なのです。

そのことに自分が気づいていけば、相手が喜ばなくても満足できる人間になるのです。結果として、心がリラックスし、どんなことも楽しんで・エンジョイして取り組める大人に育っていくことが出来るのです。

そして次に、自分が楽しめれば、人間はそれを伝えたい・エンターテイメントなのです。楽しんで、伝えて、伝わったら、嬉しくて、また伝えて、楽しんで、それが仲間づくりに発展するのです。

自分の感情、どうしたいかに気づいて、見返りを求めずいけば、最後まであきらめなくて、伝えるまで、伝え続けることもできるようになるのです。それが人生をエクセレントにするのです。

そして、エクセレントな人生、自分の人生を、自分の足で、自分のシナリオで歩くことができるようになれば、本当にお互い分かり合えるようになる。最後には、お互いの言葉にならない言葉も理解できるように、言葉がなくても分かり合える、「あ・うん」の呼吸になれる、そんな仲間に行きつくのです。

(心と体の健康は平成19年度『大樹通信』2.3月号巻頭言参照)

このことを実現するためには「心と体が健康である」こと、  
そのために大切なことは

## エクセレントライフ

自分の感情に気づき、その感情を受け止めること、自分に正直であること、そのことを率直に伝えること  
勝ち負け、白黒などにとらわれず、物ごとの両面の良い点を見る事  
するべきか否か、いいか悪いか、人がどう思うかにこだわり無理をしないこと  
見返りをもとめない無償の愛を感じる  
そして、それを楽しみ、楽しいから人に伝え、自分の人生を、自分のシナリオで自分の足で歩く

全ては今「ゆりの樹幼稚園が考える教育10E」につながっていきます。人が人として生きていく上で大切な根本がここにはあるのです。  
(わがままは平成18年度『大樹通信』2.3月号巻頭言参照)

子どもにとって、自分の感情に気づいて、決定する、大人がそれを共感し、自分が感じたことを大切に育てる教育は、子どもにとって、わがままになる、甘い教育だと思っている方がいるかもしれません。

でも、その反対の 気持ちに気づいてあげないで、厳しく、子ども(相手)に言う、指示するということが、即ち、子ども(相手)にいつも大人が答えを出してあげる子育て(子育て)で、これは、相手に責任を取らせないで、自分が、親が、肩代わりをしている、最も相手を甘やかしていることになるのです。

そして、自分で責任を取れなく、人のせいばかりにする無責任な大人に育っていくのです。そんな人間に育てておいて、あとから、親の言うことをきけ、自分で責任をとれ、といっても無理な話です。

自分の感情に気づいて、本当に自分がどうしたいのかを自分で決定することは、一見やさしい教育に見えますが、実は人間にとっては、一番厳しい教育で、一番、子ども(相手)自身が真に自立する、自分の足で歩くために、最も必要な教育です。

何が厳しさで何が甘やかすことになるのかを間違えていては、子どもは本当の心のある人間には育ちません。そしてそんな時代になって来ていることを危惧します。

大樹は根を張りながら上に伸びていきます。人間がそのように自然な成長をするということは、その時々課題を解決しながら成長することです。その時々課題を解決することで根が生えていくのです。

人間を樹にたとえれば、根の部分が心理的成長で、土の上に見えている幹の部分が社会的成長です。大樹は根がないと、風が吹くと倒れてしまいます。人と人の成長する生産的効果はコミュニケーションをする、心が触れ合うということです。その上に自己実現してアイデンティティの確立があり、現実の自分を受け入れ、責任能力が身につきます。

人に迎合したり、攻撃したり、引きこもることなく、自分の内面と正直に向き合い、孤独を恐れず、自分の判断で行動し、その結果に責任を負える人間でありたい、そしてそんな大人に育ってほしい、  
と思います。



教育者、親とは自分の教えることに責任をとる、この一点につきます。教育の過程で知識が人間の血となり肉となり、人格を形成していくものだ、ということ周りにの人たちに見せなければいけません。モデリングされるようになりたいものです。

これが大きな刺激になり、勉強への意欲が沸くのです。自分の正しいと思ったことを人へ教育を実践する。だから、人に振り回されず、自分は、自分の心の声に正直に、凜として美しく生きていくことが大切です。良いモデリング、よき理解者になる。だから、そのためには努力と教育には忍耐も必要なのです。

と同時に、自分をわかってくれる素敵な人的環境としての共感してくれる人、そして共感ばかりする人ではなく、自分の感じたことにしっかり意見を言って、自分の道を正してくれる人も必要です。自分に反発する人や違和感を持つ人こそ、自分の成長や、気づきに大切なことにも気づくことが大切です。

心理学用語で、少し、厳しい言い方ですが、むやみに共感することを「共謀する」といいます。特にその人が「いいわけ」をしていることに、共感することを「共謀する」と言います。

まずは、共感することが大切ですが、いつも、いつも、あまりに「いいわけ」に共感ばかりしすぎると、その人が良い方向に変化することができなくなります。結果として悪い方向へ行くので、共謀するという言葉を使っているのです。そのためには、自分も「いいわけ」をしない、そして相手の「いいわけ」を受け取らない、ことが大事になってきます。

いつも、いつもエクセレントな状態だったら、幸せですが、人生そうばかりとは限りません。人生には、苦しいこと、悲しいこともある。何も無い人生なんてありません。

それでもエクセレントと感じる自分になる為には、自分しっかり意見を言うてくれる人は大切です。そして言える自分になることも大切です。

ではどのような言い方がいいのでしょうか。具体的に行動するということが大事ですが、そのための行動が「伝える・聞く」ということが次に大切になってくるのです。

かのキング牧師のことばにこのようなことばがあります。  
「私には夢がある、私の住む場所は山があり、谷があり、道はでこぼこで曲がっている。でもいつか、この山はならされ、谷は埋められ、でこぼこな道は真っすぐになり平らになる」

人間は決して完璧ではありません。でこぼこで、まがった、欠けたところがあって、当然。だからこそ、つらいことをつらい、苦しいことを苦しいと感じる中で、成長していく、逃げないで向き合えば、必ず、欠けた円は正円に限りなく近づいて行くのです。

そのための方法が具体的な行動、「具体的に伝える・聞く」ことです。これが[10E]のエクステンジ（行動変化）です。

## 6. 具体的な行動をとること



(平成20年度巻頭言、2. 3月号・ママはセラピスト「真実を知ろう、真実を伝えよう」を参照、行動として最も大切なことから、再度全文掲載しています)

勇気を持って進んでいくために最も必要で、大切なことはまず、感情をためないことだと、今感じています。その為に大切なことは「相手の人へ感じたことを伝える」そして「相手がどう感じているか聞く」という行動です。これは相手の行動を批判して言うというのではなく、自分の感情だけ、感じたことだけ伝え、その上で聞くということです。そして、伝えるべきこと、聞くべきことは何もありません。  
自分が伝えたいか、聞きたいか、どうかです。

そして、まず、しっかり伝えるためには、客観的に、相手を見てないと伝えることはできません。だから、まず、しっかり、見るのが大切です。そして、見るができなかったら、もし、見ていても、自分が理解できなかったら、さらに、「聞く一質問する」しかないのです。

自分の感じた事を目の前にいる相手に自分の気持ちを伝えることができたたん、目の前にいる人を受容することができます。これは私の経験上感じた不思議な感覚です。この感覚は思い切ってやってみた時にわかります。

自分の感じた事を抑圧して言わないでいると、どんどん相手を嫌いになってきます。それは自分の感情を抑えて、自分で自分に我慢を強いているからです。そして、そんな自分を否定して、ますます自分が嫌いになります。そして、そうする原因となった相手を恨む、相手も嫌い、そしてそんな自分が嫌いという自他否定の悪循環に堕ちいるのです。

だから、相手の行動を言うのではなく、自分の感情を素直に伝えることが、大切なのです。

勇気を持って自分の考えを述べる、伝えることができるまで、伝わるまで伝えた時に初めて相手を受容できたと感じ、そのことで自分を受容出来るのです。そして正直な感情を伝えることができた時、心が解放されるのです。だから、感じた事を伝えることが大切なのです。どうかひるまないで、自分の人生のために、チャレンジしてみてください。

相手にどう思われるかではなく、素直に、自分の感情が出せた時、自分の答えがたとえ、NOにしても、よいことだけでないにしても、それが、素直な感情の時は不思議と拒否はされません。かえって感謝されるものです。

それは自分の伝えた言葉にうそがないからです。よく思われようとか、自分をよく見せよう、すごい人と思われようとしていった時は、そうすればするほど、相手からは拒否されます。相手からすごい人と思われようとする時は、自信のなさ、劣等感の裏返しだからです。劣等感の裏返しで伝える時は、優しさはありません。それは自分も相手も受容していないからです。

また、「私のこと認めて、良く思っ」てという時は、「私を認めないあなたを、私は認めない」と言っているわけですから、そう感じている間は、相手は私のことを認めてはくれないわけです。

「私のこと認めてくれてないんだなあ」とそのまま受け止めることができたら、その相手の言っていることを受容しているので、その相手も、その時始めて自分を受容してくれるようになるのです。

その為にも、感情は感じたその時に伝えるのです。「私のこと認めてくれないのは、悲しい」と伝えることができれば、次に「どうしてそう感じるの?」と聞くことができたら、そうすれば、相手も、自分を客観的にみることで、仮に違う思いで言ったとすれば、私はそうではない、私は認めてないわけでもない、そんなつもりでいったわけでもないその時、すぐになら伝え返すことができるし、自分自身もそう言ってもらえた時に始めて、自分が感じたことは自分の思い込みだったことに気づくことができます。NOだと感じた自分がいたにすぎなかったことに気づきます。

もし相手の答えがNOだとしても、色よい返事ではないにしても聞き続けることが大切です。いえ、NOだからこそ、聞き続ければいいのです。

なぜならば、人はすべて自分の知覚の中に生きています。自分が見ている世界はすべて自分が作っている世界なのです。相手に対して、そう感じる時は、それが自分の中にある時だけなのです。「あの人がわがまま」という時、自分の中にわがままな部分が無かったら、相手のわがままなことには気づかないのです。

自分の中であって、自分もその時そのような行動をとるなあと知っているから相手のわがままを感じるのです。だから、人は他の人についていう時、それはすべて自分のことを言っているのです。だから、人に伝えるときは、同時にそれは自分の問題であることを知っておく必要があります。

そして、同時に、それは自分の問題だけれど、それでも伝えなければ、伝わらない時もあります。伝える必要がある時があります。伝えるべきではなく、どうしても伝えたい時があります。そしてだからこそ、それは自分の問題であることを認識している必要があるのです。自分の問題であることを認識して伝えると伝えないのでは天と地の差があるのです。知って伝えるときには、厳しさの中に本当の優しさがあるのです。

そして、自分がそう感じた時にそのことを伝えた時、相手が「私は違う」と言ってくれたら、それは自分が相手の中に、自分の部分を見ていた、そして自分が自分にそう感じさせていたということに改めて気がつく事も出来るのです。その時伝えるからお互いに気づけるのです。あとで言われても何の事だかわかりません。そしてあの時言ってくれていたら違っていたのにと相手は感じるのです。 

もし、相手に「そのとおりだ」といわれたら、自分の感覚の鋭敏性を認めればいいのです。自分の思いと相手の思いがあってれば、それは自分の自信につながります。そして、相手も嘘のない本当のことを言ってくれたと、感謝するのです。

そして、それは自分の受容につながります。いずれにしても、我慢しているより、感じたことを伝えることのほうが良いことのほうが多い、自分の気づきになることが多いのです。

そして、自分の感じたことが、違うか、合っているのか、自分の思い込みか、感覚が優れているのかは聞いてみない限りわからないのです。



また、人は、自分が持っていないものを相手を持っていると自分が感じる人に恐れや怒りを抱くのです。でも、そう感じるということは、実は本当は自分が持っているのです。そして、それは自分自身が抑圧して隠しているものです。

本当は自分が持っているもので、隠している部分を揺さぶられるから恐れを抱いたり、イライラするのです。そして、隠せば隠すほど、自分も苦しいし、相手も恐れさせているのです。自分が相手にみているものがなんなのか、理解しない限り、相手を本当に観察することはできないのです。自分の姿を相手に見て、本当に相手の姿は見ていなくて、イライラし続けるだけなのです。



それをしない為には、自分の中にあるからこそ、恐れを感じたものだとこのことを認める、受容するしかありません。

相手と同じものが自分にあると、理解すると、相手と自分を受け入れられ楽になります。自分と相手と同じものをもっていることに気がついたとたん、目の前にいる相手を受け止めることができます。そして、相手を受け止めて初めて良く、観察するゆとりができ、理解できます。

目の前にいる相手を通して、目の前にいる相手の中に見た自分の最も恐れていた部分を受容することができた時に、とても楽になります。目の前にいる人に、自分の感じたことを伝えるという小さなアクションステップを試みなかったら、得ることはできない気づきです。



相手もその時だったら、すぐ違うということができて相手も感情をためずに済むので、すっきりするのです。あとから言われたら、相手も答えを返すこともできませんし、まして自分がずっと言わないでいたら、怒りがたまった上に、本当は間違っただけの自分の思い込みを持ち続けて、相手を誤解してしまっただけで、自分も相手もお互いに不幸なまま終わってしまうことになるのです。また、自分の感覚が正しいことすら、確認することもできません。

そして、今まで、あわないと思っていた人が、実は、自分と同じものを持っていたと気づいて、相手を受け入れたとたん、心の友になれるのです。なぜならば、今までは磁石と同じ、プラスとプラス、マイナスとマイナスだから、反発し合っていたのですが、同じものを持っている、そのことに気づかずにいただけなのです。

そのことに気づいたら、「類は友を呼ぶ」最強のタッグを組むことができる、心の友になることができる可能性は高いのです。

伝えることができた瞬間に、相手を受け入れることができるのです。これも不思議な感覚です。勇気を持ってチャレンジしてみると理解できます。伝えてもいいと自分を受容したとたん、また、言わなくてもいい自分になっているのです。その時、他者受容ができています。自己受容できた時に伝えることができ、伝えることができた時、他者を受容できるのです。だから、自己受容できないと感じている人は、まずは伝えるという行動から始めるのです。

確認になりますが、伝えることは相手を批判することではありません。自分の感情のみを伝えるのです。相手の行動を伝えるのは、(例えばあなたはこうでしょ)と伝えるのは YOU メッセージと言って相手を切れさせるだけです。

私の感情を伝えるのは、(たとえば私はそのようにされると悲しい)など私メッセージと言って自分は感情を伝えて、



我慢しないので、イライラとせず、なおかつ相手の行動を言わないので、相手を傷つけないといわれています。

そして、そのことを理解した上で、もし相手の行動を伝えるのであれば、それは、自分の問題であることを認識した上で、いつ、どこで、だれが、どのようにしたらいいのか、具体的なアドバイスや提案をすることが大切です。漠然とした言葉では相手には伝わりませんし、それは、改善策にならないばかりではなく、ただ自分も相手も傷つくだけなのです。

具体的な提案の時、新しい道が見出させる勇気ももてます。勇気ももてた時しか人は成長しませんし、相手を受け入れられないと私は思うのです。自分の悪いところを指摘されてなお前を向いて勇気を持って一歩踏み出すには、私メッセージを使うか、具体的な提案で、臍に落ちない限り、前を向いては歩いてはいけません。



もし、人を導く時に具体的に言えない時は、相手を見ていなくて、相手の声をよく聞いていなくて、相手の中に自分を見ているときが多いのです。その時は具体的には言えなく、ただ漠然としたことしか言えないのです。見てないから、聞いてないから、具体的なことが言えないのです。

そして、過去のことをほじくり出したり、余計なことを言ってぐだぐだと長く言ってしまふのです。だから、具体的に言えるというのは、相手をよく見て、相手の声を聞いて、相手をしっかり観察できているという証になるのです。

だから、親と子の関係も、上司と部下の関係も、教師と生徒の関係も、嫁とその家族の関係も皆、どのように伝えるか、どのように受け取るかが大切なのです。すべて、その時の素直な感情を具体的に伝えることが大切なのです。

そして、具体的に言える時、観察ができていたその時は、相手の中に自分を見ることはありません。だから相手の中に自分を投影にしないためにも、相手の話をよく聞いてよく見て、客観的に観察して、その上で、その時の感情を伝えること、わからなければ素直にきくことが大切なのです。

同時に、そのことができていたとき、また、自分を投影していないという自己受容の確認にもつながるのです。

そして、次に、伝えた時にわかってもらえたという「ほっ」とした気持ちが人を優しくする、心を育てるのです。だから、次に大切なことは、伝えてもらった人はわかったことをわかったと伝える必要があるのです。

伝えてくれた相手が伝わったと確認ができるように表情や言葉で伝え返す必要があります。思いを返すこと、これもまた、感情を素直に伝えることと同じことです。

もしそうでなければ、伝えようとする、勇気と元気、希望が無くなります。そしてそうしなければ、伝えた事が否定されたように感じてしまうのです。だから伝えた本人が、伝えた時にわかってもらえたというほっとした気持ちを持てるような、受け止め方をすることが大切なのです。

次に、伝わってなければ、わからなければ、どんなところで、そう感じたのか、問いなおすこと、聞く事が大切です。その勇気を持つことが大切です。

見ていなかったら、見ていても理解できなかったら、聞く以外にありません。「聞く、問いなおすこと」は、相手も自分も受容することにつながります。問いなおすことができた時、自分の感情を抑えなくて済みますし、相手も自分の思いを整理することができるので、伝えた相手も再度、自分を客観的に見るができるからです。そして客観的に見る事ができた時、冷静で優しくなれるのです。そして伝わったと感じた時にしか、人は優しくはなれないのです。



そして問いなおすことは、相手をディスカウントしてはいなく、相手を尊重していて、相手が問いなおしても大丈夫な人だと信頼しているときにしか出来ないし、また、自分も大丈夫だと自分を信頼している時にしか、問いなおすことはできないのです。感情を伝える、問いなおすこと、聞くことができるかどうか、自他肯定しているか、自他否定しているかのバロメーターになるのです。

だから、勇気をもって素直に、自分が感じた感情だけを伝える、そして、素直に問いなおすこと、聞く事が大切なのです。それが、自分も相手も受容し、楽になる方法です。

もちろん、自他肯定型の人間であるのであれば、このようなことは必要ありません。自他分離し、相手は相手、自分は自分と受け止め、個性があって、なおかつ、相手も、自分も好きでいられる、共感があるときは、いわゆる「阿吽(あうん)の呼吸」で何も言わなくても聞かなくても、相手の望んでいる行動がわかる、これこそが、場を読める、大人の自立した関係です。ただ人間、なかなかそこに到達するまでには時間がかかります。



だからこそ、自他肯定できるまでは自分の感情を少しでも伝えること、わからなかったら問い直す、聞く勇気を持つことが大切なのです。

そして本当に伝えていいと、いってもいいんだと、自分を受容できたとたんに、「まあ今はいわなくてもいいか」と言わないことも選択、決断できるようになる、これは本当に不思議な感覚です。

これこそが「ゆりの樹幼稚園の心の教育」の「自己受容への自立の循環」であり、私は私、私とあなた、皆の中の自分の「三つのかかり」であり、「心が響きあう教育一響育」です。

もし、今、感情を伝える、問いなおすこと、聞くことそれができないとしたら、自分に自信がなく、不安で、劣等感の裏返しで、拡張型の人間になっている、自他否定型の人間であることを認識しなければいけません。自他否定型の人間は、不安で、自他を否定していなければ、自分が自分で居られないのです。

でも全て大丈夫です。今の状態に気づいたらそれでいいのです。そこから始まるのです。

自分の感情を少しでも伝えること、伝えてもらった側は、伝わったことを、五感を使って全身で返すこと、もし、伝わっていない、わからなかったら問い直す、聞く勇気を持つことから始めればいいのです。

もし、自分が自他否定と感じていたら、もし、苦手の人がいたら、まずは、感情を伝える、問いかける、聞くという、自分ができるところから、できる範囲で小さな行動を試してみてください。最初は、親しい人から、徐々に苦手な人にチャレンジしてみてください。

不思議なことに、小さな行動を変えてみるだけで、自分の内面が変化するということが本当にあるのです。

自分の思い込みや、信念や価値観など、長い間に自分の心の奥底に育ってきたものはなかなか変えられません。だからこそ、まずは小さな行動を試すことからとにかく始めてほしいのです。

小さな行動変化が、自分の信念や価値観まで変化させることが本当にあるのです。これも私が、実際に感じた感覚です。これもやってみないと感じることはできません。どうか勇気を持ってチャレンジしてみてください。

それが本当のコミュニケーションです。コミュニケーションはドッチボールではなくキャッチボールである必要があるのです。今は心配でも大丈夫、必ず道は開けます。悩むから成長するのです。悩むから、見えないものが見えてくるのです。苦しいことは生きているあかし。私が証拠です。

「人生は思い通りにならないから、面白い」「想定内の行動は想定内の結果しか生み出さない、想定外の人生だからこそ、予測のつかない面白い結果がある」「分かっていることは分かっている範囲にしか変化しない、わからない選択だからこそ、想定外の変化も起きる」のです。どうかあきらめないでチャレンジし続けて下さい。それこそが、たった一度しかない人生を楽しむことでもあるのです。

そして、最後に大切なことは、伝えてもらった時、どんなに未熟な自分と自分が感じる時があっても、自分を変えることはできないことにも気づいて下さい。

(ここも大切であることに気づいていてください。未熟な自分があるわけではないのです。未熟と感じる自分があるだけなのです。そして、それは未熟と感じる時もあるということなのです。)

自分は自分でいいのです。自他否定型なら、自他否定でいい、怠けものだと気づいたら、怠け者ものでいいのです。まずはそのことを「感じて気づくこと」です。だから、そんな自分が嫌いで努力したのです、だから苦しんで頑張り続けることができたのです。変えられない未熟な自分があったからこそ今の私があるのです。そのことに気づいたら、自他否定の自分に、怠け者の嫌だった自分に「ありがとう」です。

自分の中に嫌な部分がある限り、自分のことを好きにはなれません。自分の中のある部分を嫌っている限り自分のことを受容はできません。自分の中の嫌だった部分に、「その部分があったからこそ、今の私がある」、嫌だった部分に「ありがとう」をいえたら、自分のいい部分も、いやな部分も受容できて、自分が丸ごと好きになれるので、結果としてその自分を丸ごと受け入れられるのです。

そして、「嫌だった部分に、「ありがとう」がいえたら、そのいやだった部分は同時に手放しています。だから次はいやだった部分に「さようなら」です。

嫌いな人に対しても、その人がいたから今の自分があると思えたら、「ありがとう」です。そしてその自分を受容出来たら、嫌だった人に振り回されず自他分離して「さようなら」が言えるのです。嫌だった人と自分の間に境界線が引けるのです。

境界線を引くことは、相手も、自分も大切にすることに繋がります。相手に振り回されなくなりますから、相手にも、自分にも優しくなれるのです。「ありがとう、そして、さようなら。もう私はあなたにはふりまわされません。私は私、あなたはあなた」の自他分離の完結です。

自分の根本は変えられない部分もあります。どんなに努力をしても、結局、元のままだった、同じところにとどまっている、同じところにもどっている、ぐるぐるまわっているだけ、変れないと感じることもあるのです。そう感じるのも間違っていないのです。違う自分になることは苦しいのですね。

だからこそ、「少しかだけ行動を変えればいいのです。少しかだけ行動を変えることが、人からは違って見える、人から成長したと見えるのです。だから、小さな行動ステップでいいのです。自分を客観的にみて、少しかだけ行動を変えてみましょう。勇気をもって。そして、行動を変えることで、自分の中の奥底に、いつの間にか変化が起きているのです。それが成長です。

もちろん、努力の後には自分では変わっていないと思っても、人からは成長したねとみられていることがあります。その時は、根本は変わっていないと感じていても行動が変わっているのです。自分でも気がつかないうちに、行動が少しかだけ変化しているのです。

自分の目線から足元を見れば、いつも、背が伸びていることは感じないのです。でも横から見ると、他の人から見ると、背は伸びているのと同じ感覚です。これが成長のスパイラル曲線です。

同じ場所に戻っていると自分では感じていても、いる位置は高くなっているのです。

もし、自分が怠けものだと感じていても、自分がそのことに気づいて、だからこそ、小さな行動を変えれば、それが勤勉な努力家と人には見えるのです。怠け者の自分を変えることは難しいのです。そしてその自分はだめだと自分を否定している間は苦しいのです。だから「それも私」とそれを受容して、行動のみ変えるのです。自分はそのままでそこにいて、自分を否定しないで、変えられる行動だけ変えるのです。そのほうが自分を否定しないで変化しやすいのです。

また、もし、今、少しでもしょうがない、これが私だからと少しでも開き直ることができていたら、もし、落ち込んでばかりいてもしょうがないと感じることができていたら、人の目を気にしなくなっている証拠です。

また、少しでも、どうしたらいいんだろうと感じることができていたら、どうしようもないと感じていた時より、一歩前進です。ただ悩んでいた時より、ただただ落ち込んでいた時より、一歩前進です。それがまずは大切な一歩なのです。「私は私」に近付いている証拠です。その変化を少しでも感じたら、ひとつの夜明けです。夜明け前が一番暗いのです。だから大丈夫、暗ければ暗いほど夜明けは近いのです。必ず、夜明けは来る、そして夜明けがあるから、朝が来るのです。それを信じてください。それが小さな行動変化、成長です。

今まで、人の目を気にして、つらい時を過ごしてきた人ほど、人の目を気にしすぎても、努力の割には他人からは慕われていません。そして、そのことが更に自分で、自分を傷つけてつらい時間を増やしています。それは自分が正直でなく、ふりをして、本当の自分を出していないから、心が触れ合っていないから当然のことなのですが、その恐れから、ますますフリをし続けるという悪循環に落ちいつているのです。

だからどうか、「感じたことを伝える、わかたらわかったことを伝える、わからなかったら聞く、または日ごろとは違った行動をとってみる」といった小さな行動変化から始めてください。

「感じて、気づいて、伝えて、聞いて、受容して、自己分離して、共感して、決断して、自己承認して、自分も相手も信じられて、自分も相手も認めて、好きでいられる。そして優しくなれる」

これこそが、ゆりの樹幼稚園の目指す真の自立へ向けての教育の根幹です。

それでも、もし成長していないと感じていたら、元の私にもどっていると感じていたら、それは、限りなく「素の自分」に戻っているのです。自分のあり方、生きざまに気づき、だんだんと学ぶにつれて、私もその様に感じた時期があります。「なーんだ、私は、変化していない」ただ「素の、もとの自分」になっただけだと感じていました。

その時、こう気づかせてくれた人がいました。「自分の在り方に、生き様に気づいていく学びの過程は、その人の余分なものを削りとり、限りなく、巢の自分になるその過程そのものである」と。本当に、重い鎧もかぶとも脱ぎ去り、厚い皮から脱皮したその時の感覚を、今も体に感じています。

それこそが、「なーんだ。私は私でよかったの?」「私は私でよかったんだ」という感覚でした。「私が私でいてよい」という自分を受容した瞬間、その時私は、『空一くう』の世界を感じる事ができたのです。

前にもでない、後ろにも退かない「ただ、私としてそこにいる」という感覚です。拡大もしていない、縮小もしていない、等身大で、そのまま私としてそこにいる—それが、正直であり、

素直であり、振りをしていない状態なのだろうと感じています。

学べば学ぶほど、素の自分に近づけば近づくほど、素直で、正直で、あどけない自分になった気がしています。

そして、結果として何を残したかではなく、その学びの過程、そのプロセスそのものこそが、私の使命「後からついてくる人に道を示しておく、次の世代に宝物を渡す」ことです。

そうであれば、わたしのどんなに苦しんで、傷ついて、あがいた姿であれいいのです。それを受容することが、私を最もリラックスさせるのです。

ゆりの樹幼稚園の子ども達、保護者の方々、先生方、指導している大学の学生達、家族にどれだけの「心の宝物」を渡せるか、どれだけの道を残せるかは、今はわかりませんが、失敗であれ、成功であれ、まっすぐであれ、曲がった道であれ、それがどんな道であれ、懸命に歩いた道であれば、きっと足跡になると今は信じていることができる、だからこそ命の限り、伝えたいと感じています。

いくつになって、やっぱり変れないと感じている自分がある、苦しんで、小さなことにも立ち止まって、悩んで、傷ついて、あがいている、どんなにぶざまな姿であってもそれが私、そのことを受容して懸命に最後の一息まで生き抜きたいと感じています。

インディ・ジョーンズの「最後の聖戦」のワンシーン、聖杯を取りに行く時、崖から飛び降りると崖に道ができ、道を渡りきった時、その道に砂をかけてあとから来る人の為に道を示したあの場面が、私の使命を示してくれているように、今は感じられます。

そして最後にやっぱり大切なのは、行動変化。エクステンジです。想定内の選択であれ、想定外の選択であれ、自分で決定したなら腹をくくこと。選ばなかった道を歩むことはできないのです。とらなかつた行動をとってればと思うのは意味のない後悔と無駄な時間です。

行動しないで、後悔するより、行動して反省する人になりましょう。もちろん行動しないという行動をとるということも含めての自己決定です。あとは自分が選んだ道がよかったと思えるような行動をとること、選んだ道が幸せだったと感じることができるよう道をも自分自身が歩むことです。そうすれば、全ての選択は幸せの道につながるのです。そしてそのことを幸せと感じるか否かも自分次第です。幸せは誰かにしてもらうものではなく自分が感じるものなのです。幸せは自分で作るものなのです。

「怠惰なものは不平、不満、愚痴を言い、勤勉なものは希望、未来を語る」最近聞いた言葉です。感じるものがあります。

そして、行動を変える時は、謝る事も、いいわけも必要ないのです。自分が決めた行動なら、いつでも自分で変更ができるのです。変更しなかつたからといって誰も責任を取ってはくれないのです。

そして、行動で示さない限り「口だけ」と言われてしまうので、自分が良いほうに変わると感じる行動なら、何も言わなくていいのです。行動・変化あるのみです。

「行動変化は成長のあかし、一滴の水もやがて大河になる。」



## 7. 感じる事、気づく事、 受容すること



受容することに関しては、6の具体的な行動をとることの最後と重複しますが、とても、大切なことですから、「必要と選択」という考えで見つめなおしてみます。

いつも、自分の感情を正直にそのまま感じること、そして自分で自分の感情に気づいて、そして、どんな感情、動機に突き動かされて今、行動しようとしているのかに気づいておくことです。そして次にどんな自分も受容することが大事です。ではどうしたら受容できるのでしょうか。

それは、私達はいつも「**必要と選択**」を重ねて生きていくことをしているということを知っている、気づくことです。

「人に優しくできなかった、自己否定していた、つい反発してしまった」等々、自分が嫌だったと思っている行動、嫌いな部分も、その時は不安や怖いなどの感情に突き動かされた、その行動を取らなければ、自分らしくいられただけなのです。

そのことに気づくことです。必要があって、自分らしくいる為に、その行動を選択せざるを得なかったのです。その必要があったのです。だからその行動を選択しただけなのです。

そうだから、今の私があるので、そうだから今、生きていっているのです。そのことに気づくことです。気づけば、「感謝」ですね。その行動のおかげで今の私があるのだから、その嫌だった行動に、嫌いだった自分に「ありがとう」ですね。そうすれば、その瞬間、自分が嫌いだった行動、嫌いだった部分に感謝でき、**自分のすべてを受容**できるのです。これが自己肯定です。

わがままならわがままでもいい、わがままなのだ、それが必要だった、そのわがままに感謝です。そうすると、そう思えたとたんに、わがままではない人なのです。変わりたいのに、変わらないなら、変わらない自分をそのまま受け止める、それが私と受け止めた瞬間変わっているのです。

不安なら不安でもいい、不安なのだ、それが必要だった、そうでないと生きていけなかった。そうでなければ、自分ではなかった。その自分が必要だった。そうすればその不安に感謝です。そうすると、そう思えたとたんに、不安な人ではないのです。

手放したい時も、手放せない自分を、手放せないのが私、欲張りなのが私とその自分を受容できた途端、欲張りな私ではないのです。手放せているのです。不思議なことに手放したとたんに手に入るのです。

だから嫌だったところを見ないのではなく、しっかり、苦しくても見て、それがあったからこそ、生きている今に感謝するのです。それしか、自分を受容する方法はありません。

そんな自分がいたからそんな過去があったから、今の自分がいる。「**…だからよかった**」です。だから苦しんだ自分に、苦しかった過去の出来事、違和感を持ってくれた、意見をしてくれた人達に感謝です。

ここに本当の感謝、人への愛があります。それが開かれた自分です。

だから、いろいろな自分の色を否定していた「ソウのエルマー」が、「僕は、色とりどりで良かったのだあ」と自分のあり方をすべて受容していく、あの物語が私は大好きです。

自分に違和感を持ってくれた、自分に意見を言ってくれる人たちに感謝です。ただし、自分が言う側になる時は、相手、時、場所、言い方、タイミングをよく見て、周りの声、自分の心の声、感情、動機に気づいて、場を読んで、行動しましょう。**結果はそれが相手に一番伝わる**のですから。

**相手に伝わらなかったら、結局は言っても意味がない**のです。**伝わるように、伝えて始めて伝えたことになる**のです。

(自己受容は平成19年度『大樹通信』2.3月号巻頭言参照)

そして、自分を受容できた時、初めて人が受容できるのです。人が理解できるのです。それがまた、本当の自身の自己受容につながっていくのです。

**「自己受容」とは、相手を信じ、自分を信じ、その場に「身をまかせる」こと。**  
**身をまかせることが出来るとは「自分に捉われず、自分への執着を捨てる」ということ**

**自分への執着を捨てるとは「外に向かって心が開かれている」こと**  
**外に向かって心が開かれているとは「相手を理解する能力がある場を読むことが出来る」こと**

これこそが、**禅で言う『無我の境地』 精神分析で言う『自己受容』**です。

## 8. 結果として

たとえ、**人がどうであれ、どんな態度をとろうが、それに揺るがされず、凜として、人としての尊厳をもって美しく生きられる**のです。

自分から寄り添うことは大事ですが、寄り添わなくても、そんな人の周りには人が寄り添ってくるのです。それが、結果として寄り添うことになるだけなのです。

自分が変な人間である限り、それが楽な、変な行動が居心地よい変な人しか寄っては来ません。自分が居心地の良い素敵な人になった時、素敵な人が集まってくるのです。「類は友を呼ぶ」です。

そして、同時に、周りに変な人がいても、「はきだめにツル」の例のように、周りのはきだめのようなところでも、**「凜として」**、気高く一羽の真白いつるのように美しく輝いている事ができるのです

もし、それだけの自分の感情に気づいて、それを素直に伝えて、伝わらなかった時は自分の伝え方が足らなかったことにも気づいて、したかぶりをしないで、わからない事は分からない、教えてと、自分の感情を伝えればいいのです。

苦しかったら、助けて、と助けを求められる自分でいて、それでも相手が、自分を受容してくれなかったら、その人は、自分の付き合う人ではないのです。

心理学の最後の療法は「**戸を立てる**」ということですが。その人がそこにいてもいないという状態を作るのです。これは、相手を無視するのでもなく、ケンカするのでもなく、悪口を言うのでもありません。

無視、ケンカ、悪口など、こういう行動をとるということは、相手とかかわっていることになります。相手に揺るがされていることになり、戸を立てたことにはならないのです。

私が怒るのも、泣くのも、落ち込むのも、あなたの態度次第で、自分の人生を、自分の行動を相手に預けていることになるのです。それでは、悲しい、苦しい、ただの操り人形「マリオネット」であり、生きている人間ではありません。「戸を立てる」ということは、その人には影響を受けない、振り回されないということです。

その人がどんな態度をとっても、「あなたはそんなそう感じるのね。あなたがそう感じるならそれは仕方ない、そしてそれは私のせいではない、それはあなたの問題であって、私のせいではない、私は私、あなたに揺るがされない、私は私、あなたはあなた」と心に呟いて、凜として、涼しい顔をして穏やかにいるのです。

それが「戸を立てた」状態です。これができると、相手をフィルターにかけて見たり、自分の思い込みやその人がどうしているかで振り回されるのではなく、その人をそのまま見ることができ、否定も、肯定もせず、プラスでもなくマイナスでもなく、ただ、「相手をそのままの姿で見る」ことができます。と同時に、拡大もせず、縮小もせず「自分がそこにそのまま居る」ということができるのです。

相手によく思われようと、「拡大」したり、相手より出来ないと、自己否定して小さく「縮小、萎縮」したりしないで揺るがず、私らしく、そのまま居ることができるのです。

「人生は舞台である」という言葉があります。これが相手に合わせたふりではなく、場を読んで、ここはこうしたほうが良いという客観の態度、揺るがない、凜とした態度、人から尊敬をもって見られる、信頼される態度につながるのです。これこそ、「フリ」と「場を読む、場を演じきる」の違いです。

これができるということが「本当の大人になる」ということなのです。そして結果として、そうすることができれば、本当に楽に生きていくことができるのです。

結局のところ、戸を立てるといふ一見、否定的な言葉に聞こえる、このことは、私が私らしくいるということはどういうことか、という真髄を言っているのです。

大人になる（操り人形、マリオネットではない、本当の人間になる）ということは難しいことかもしれません。そして、同時に、大人、人間にならなければ、一番苦しいのは自分です。少しずついい、大人に、本当の人間になりましょう。ピノキオのように。少しずつ、少しずつ。「3歩進んで、2歩下がる」がいいのです。急激な変化は、折れるもどです。「無理なく、むらなく、少しずつ」です。

そして、「理想的な人間になる、凜として、他人に振り回されずに美しく生きていく事は難しい」のです。だから、大人になれなければなれない自分に気づいているだけでいい、大人になれない自分を受容するだけでいいのです。そして、同時に理想的な人間になったら、人間臭くないのかもしれない。仙人の状態ですね。

だから、難しいなあ、と気づいていけばいいのです。変わりたいなあと努力していけばいいのです。いつも、どうしたいか、目標を持って、それに向かって進んでいけばいいのです。後退しながらでも「良くなりつつ」あればいいのです。

(平成17年度『大樹通信』6月号巻頭言  
ママはセラピストー【目標を正しくもとう】を参照)

目標の明確化とは  
「自分はどうなりたいか?何をどうしたいのか?どのような状態になった時に目標を達成したとを感じる事が出来るか。」

いつ、どんな時に、誰とともに自分はどのような姿でありたいか。  
目標を達成すると自分はどんな影響を受けるか?  
何が自分の気持ちをそうさせるのか、  
また、それをするのを止めているのは何なのか?  
そのために自分の持っている知識や体験で生かせることは何か、  
今から付け加える役に立ちそうなものは何か。  
最初で始める第一歩は何なのか、  
そしてそれは達成する価値があることなのか、  
達成することによって弊害はないか?



その事に気付いて自問していくと、比較的、本当の自分の気持ちに気付いて目標を明確にする事が出来ます。目標が決まらない時、自分がどうしたいのかわからなくなった時にこの自問を是非してみてください。相手達が迷った時に優しくこの質問で、たずねてあげてください。自分の心の中の本当の目標が決まると、とても気持ちが落ちつくものです。

また、6の具体的な行動をする時、本当に、自分が、相手のためによくなると信じるという、動機、感情だった、伝える場合は、「相手のどうしたいか?」も聞くといひのです。

これを伝えて自分がどうなりたいか?という自分の目標を明確にしてから行動するのは当然のことです。

そして、本当に相手に伝えたい時、特にそれが、相手にとって厳しいものであるときは、相手に先に聞くのです。

「私は、これから、あなたに厳しいことだけど、今は受け止められないかもしれないけれど、それがきつと、あなたの為になると信じている、だから、伝えたい、厳しくても、それを聞きたいですか?聞かずにこのままのあなたでいるのも、厳しいけれど、受けとめて、成長するのも、どちらを選ぶかはあなたの決断だけど、聞く気持ちはありますか?」と相手の目標も明確化してから、伝えると、相手も受け止めやすいのです。

そして、「生きるとは何か」(島崎敏樹著)の本の最後のページの最後の2行にこんな言葉があります。「生きるとは、自分と共に歩もうとする友と、肩と肩を組み、前方に見えるかすかな光に向かって一歩前に進もうとする存在ではなからうか」。

感動した部分は、「・・・前に進もうとする存在・・・」というところなのです。人生とは結果ではなく、過程にこそ価値が存在しているのです。目標を決めたら、闇雲に結果だけを評価するのではなく、皆で目標に向かって毎日努力しているその過程(プロセス)そのものにも価値を見出し、力強く前進していきましょう。

人は未来に向かってどこかの部分が「いま」確実によくなりつつあるのです。苦手ではなく『少しずつ上達している』のです。

結果よりも、生きているプロセスが大事なのです。山も谷もない風景、でこぼこもない、まっすぐな道、かけたところがない、正円になったら、おもしろくもなんともない、そして、もう、人生も終わりに近いのかもしれない。

人間にはいろんな感情があります、「ねたみ、そねみ、嫉妬、怒り、悲しみ、苦しみ、せつなさ、情けなさ、悔しさ、つらさ、焦り、あがき、不安、後悔、嬉しさ、楽しさ。」この感情があるから人間なのです。このことを感じる事ができるのは、生きているからなのです。

苦しいことは生きているあかし、苦しんで、あがいて、こんな私だから、面白みがあるのかもしれない。だから、変れなかったら変れないでいいのです。

変わる(エクステンジ)ことは理想的な自分になることではないのです。そんな自分であるということに気づくことなのです。

そんな自分に気づいていけばいいのです。その選択が必要だったと気付くことが受容することなのです。



受容すれば必ず行動が変わります。受容すれば、謙虚になります。受容すれば、感謝できます。受容できれば素直に、正直になれます。受容すれば、わかりません、教えて、助けてが言えるのです。

(ありがとう、ごめんなさいの心とほどよさの加減を学ぶは  
平成18年度『大樹通信』12・1月号 巻頭言を参照)



そして、自分の「限界」を知っていることが大切です。いろいろな見方をし、時、相手、タイミングを図って、努力して伝えても、相手に伝わらない時もあります。

伝わるように、努力して、いろいろな情報を提示しても、受け取るか受け取らないかは、相手の決断です。それを変えることはできません。受け取らないと言っている人に受け取れというのは無理な話です。

牛を水飲み場に連れて行っても飲むかどうかは牛次第です。だから、「自分ができるところはここまで」と自分の限界を知って、相手に身をゆだねるのです。相手に身を任すのです。それが相手の力を信じること、そしてそのことを信じている自分を信じることに繋がります。

だから、自分らしくそこに、そのままいるだけ、拡大もせず、縮小もせず、自分らしく、ただそのまま寄り添ってあげていればいいのです。

そして不思議なことに、それができれば、自分がもう限界と  
思っていたことが限界でなくなっているのです、自分の限界を知っていることで、はじめて自分の限界が、少しずつ広がっていくのです。自分の許容範囲、人間の幅、人間としての円が大きくなるのです。

(ママはセラピスト「はじめに」平成19年度『大樹通信』11月号 巻頭言を参照)

すべての答えは自分のなかにある。答えは自分しかもっていないの  
です。だから、自分しか答えは出せないのです。

全託

すべての問題を解決する能力はすべてその人自身が持っ  
ています。その事を信じて、その人の持てるすべての資質を  
信じきって、すべてをその人自身にたくしてみよう。  
すべてはそこから始まるのです。



(過去と他人はかえられないは、平成16年度『大樹通信』6月号  
平成19年度『大樹通信』11月号 巻頭言を参照)

「自分と今、未来は変えられるけれど、過去と他人は  
変えられないのです」

自分が変われば相手が変わることは本当にありますが、それは、相手が変わったのではなく、自分が変わったから、  
相手の違う良い面が見えてきただけに過ぎないかもしれないのです。

そういうことに気づいていけば、いつの間にか、謙虚さ、素直さ、正直さ、感謝の気持ち、思いやり、自己受容が育つのです。目に見える行動でさえ育てることは難しいことなのに、目に見えないもの感情を育てるのはもっと難しい、そしてだからこそ、その目に見えないものを育てるにはこれ以外にはないのです。

もし、それでも受容できなければ、まず、ごめんなさい。ありがとう、わかりません、教えて、助けてという言葉いつも発する、この行動をすることから始めればよいのです。(平成19年度「大樹通信」7・8月号巻頭言「感情はどのようにして育つか」を参照)

子どもの感情が育つためには、気持ちよさそうな顔を見て「そうなのー。気持ちいいねえ。嬉しいねえ、そうなんだあ。楽しいね」という気持ちを引き出して言語化するのです。言語化されることによって子どもはこれが「嬉しい」ということ、「楽しい」ということがどうゆうことなのかを会得していくのです。

自分の感じていることを、適切に言語化して表現してくれる大人が周りにいないと、子どもは、どういうことが嬉しいのか、どういう事を楽しいというのかを理解することは出来ません。そうすることで初めて他人との共通の「嬉しい、楽しい。」を理解していくのです。だから、子どもには「その子が本当はどう感じているのか、どうしてほしいのか」という感情を引き出す言葉かけが一番大切なのです。

今、感情に気づけなくなっている大人は、自分で言語化し、  
自らその言葉を使って行動することで、育ちなおしができると  
私は思うのです。

自分の中にある、信念や価値は、そう簡単に変えることはできません。その信念や価値があるから生きてこられたのです。ですが、変えたほうがいい信念や生きる価値は変えたほうが楽に生きられます。

そして、なかなか変えられないのが人間です。だから、まずは自分の心の声、感情に気づいて、ごめんなさい。  
ありがとう、わかりません、教えて、助けてという言葉  
いつも発するという行動に変えてみるのです。

そうすると、いつの間にか、謙虚、感謝、思いやり、愛、自己受容という信念や価値が育つ、結果として自分が変わっていることが本当にあるのです。

これはまさしくゆりの樹幼稚園の考える【10E】です。そして、その結果、行動が変わり、その行動変化が周りからは変化して見えるのです。それが成長する、結果として変わった、大人(操り人形、マリオネットではない、本当の人間)になったということなのです。

そして、同時に時として「無理があってもいい、むらがあってもいい、大きく踏み出す時があってもいい。」のです。

「最初のいーっぽ」を踏み出す、勇気を持つことです。そしてその一歩を踏み出すためには、お腹いっぱい  
あたたかくなる言葉、「心の朝ごはん」と時、場所、相手、  
タイミングを心得た、「心のウンチ」が必要なのです。

それが、心に愛と夢を、未来に勇気と希望をもたらすの  
です。

次に、歯を磨くというような行動は目に見えるので身に付いたかどうか分かりやすいのですが、子どもの教育で育てないといけない最も大切なものは、目に見えないもの「優しさ」「思いやり」などです。

本当の優しさ、思いやりは「エンパワー」のどうしたいと  
いうことを強く願って、それがかなわなかった時に、初めて  
思いやりと優しさが人の心に根付くといわれています。

だからこそ、子どもたちにとってつらい、苦しい、悲しい  
体験は必要なのです。そしてそれをいやと感じるのではなく、  
それで潰れるのではなく、それが必要だと受け止めていく事が  
大切なのです。だから、それを見守る力が大人側に必要なの  
です。

これこそが、愛のある言葉かけをするという積極的な子育てのほかに、子どもからの言葉を待つ姿勢「手を出さず、口を  
出さず、目を離さず」の「待つ教育」の大切さなのです。

だから、教育や子育てには、楽しむことと同時に並み以上の元気と勇気と根気そして、忍耐と努力がいるのです。

そして、今を乗り越えれば、私の人生はきっと良くなる、わが子はこの体験を通してきっと成長する、素晴らしい人生が待っている、こんなことでくじけてはもったいない、転んだら、ただでは起きない、石ころでも、雑草でもつかんで立ち上がるというエンパワーを持つことと、赤ちゃんがいつか歩くことができるようになるように、必ず人生は良くなる、辛くても、立ち直ることができる、自分は元気になるイメージすることが新しい人生を導くのです。

そうやって、苦しくても、つらくても、悲しくても逃げないで、むしろそのことで、神様は私に何を学べて言っているのかと自分のその後の成長を楽しみにしながら、生きていく事こそが人生を生き抜くことです。

「苦しんであがいたからこそ、私は人生を生き抜いた」と、最後を迎えた時に、安らかに眠れるのではないのでしょうか。

孫が生まれた時に送った言葉があります。「あなたが生まれた時に、あなたは泣いている。そして周りには笑っている。あなたがこの世を去る時、周りにはみんな泣いている。そしてあなたは、十分人生を生き抜いた、満足ですとにっこり笑っている、そんな人生を歩みなさい」

人生を生き抜くとは、人がどう評価するかではなく、自分がどう生きたかなのではないのでしょうか。

## 9. 最後に、シンプル イズ ベスト



一長い間、勉強してきたとどり着いたことは、いつもどのような真理もシンプルであるということです。-

(「シンプル イズ ベスト」は平成19年度巻頭言 4. 5月号参照)

人間は言い訳したり、自分にうそを言ったり、ごまかしたり、混乱したり、自分に正直でないとき複雑になります。

自分の感情に気づいて行動し、自分に正直であるときシンプルで理解しやすいような気がします。その時こそ、言葉もいらない、見つめるだけで分かり合えるのです。そんな関係になれば素晴らしいですね。

結局のところ、太陽と風(北風はというと、冷たいとか、さまざま意味が含まれてきますので、これからは風と表現しますが)、旅人のマントも帽子も取る競争はしなくてもよかったのです。

その競争をしてしまったのは、やっぱり、自分に自信がなく、不安と劣等感でいっぱいだから、戦わなくていい戦いをしてしまったのです。

「太陽は太陽らしく、風は風らしく、」生きてよかったのです。

太陽も風も、自分の心の声を感じ、長所と欠点に気づき、その長所も欠点も受容して、いつも愛の言葉、夢に向かっていける勇気と希望の言葉を忘れず、星から、地球からどう見えるのかという3つ以上の視点を常に持って、常に、すべての行動には肯定的意味があることを信じ、太陽であること、風であることに感謝しながら、謙虚さを持って、自分らしく自分の目標に向かって生きていけばよかったのです。

太陽は太陽以外にはなれない、風は風以外にはなれないのです。だから、そのことに感謝し、できないことはできないと認め、できることを伸ばしながら、自分の声に謙虚に、素直に、正直に生きていけばよかったのです。

人生は、「1か100」ではないのです。人間は、時に身を捨てても戦わなければいけない時もありますが、少なくとも、人間の人格の出来、不出来、人生の勝ち負けにこだわっている時は、自分の中で戦っているのですから、苦しいのです。いつも、鎧と兜を着ていなければなりません。

鎧と兜は、重いので、いつか、疲弊してへたり込んでしまいます。そして、それでも足りないと、いつの間にか、鎧と、兜を飾りだすようになります。そして、体と鎧と兜と心は、ますます隔たり、心は空洞化し、存在は透明になり、自分の心の声は聞こえなくなります。

もちろん、鎧と兜が必要な時は、着ていてもいいのです。必要と選択ですから。それがないと生きてこれなかったのですから。「今は着ているんだ」ということに気づいていられないのです。

そうでないと自分の身は守れない時もあるのですから。自分が選択したなら、今はそれが必要なら、それでいいのです。

そして、同時に、もう、そろそろ、鎧と兜を脱いでみませんか。

人間としての輝きはみな同じなのです。人と比べて、不安や劣等感をもつ必要はないのです。「私は私」なのです。長所も欠点も含めて「私」以外のものにはなれないのです。

だから、どんな自分であっても、自分らしく、自分であることに、誇りを持ちましょう。人に対して、見栄を張ることや、恰好つけるとか、よく見せることではなく、これが体当の誇り「プライド」なのだと感じます。

そう感じる事ができた時、心からのリラックスが得られます。そして、人生を楽しむことができます。

鎧と兜を脱ぐ方法は、今までお話してきたとおりです。そうやって、私も、やっと今の自分にたどり着きました。少しずつ、少しずつ、一枚一枚と。そうやって、53年の年月が流れました。

私は、過去の嫌いな自分も、よい自分も含めて今の私でよかったと思っています。そして同時に、まだまだ、中途半端、これからも成長したいと願っています。

やってきたこともすべて中途半端、ピアノ、リトミック、日舞、コーラス、テニス、フラメンコ、ペン習字、絵画、陶芸、英会話、そして数々の心理学と心理療法、カウンセリング、そして、博士課程の学生と何一つ大成はしていません。

だからこそ、いろんなことができたとも思います。何かひとつに優れていたら、それだけになっていたかもしれません。どれも中途半端だから、いろんなことに興味を持って、どれも中途半端だから、手放せて、新しいことに挑戦できたのかもしれない。

中途半端はマイナーな言葉ですね。リ・フレームして「いろんなことに取り組んできて、いつもプロセスの途中にいる。いつも成長しつつある」に変えたら、だからよかった、ですね。だから、今の私があるのですね。

そして、唯一、少しはまともな続けられたかなと思うのは園長職と母親業ですが、孫もでき、母親業もそろそろ、終了、そしてやがて、園長職も手放す日が来るでしょう。

そして、今、手放したら、新しい楽しみがあることも知っています。握っている手はグーで一点しかありません。手放した手、パーには五点が広がっています。手放したときに、たくさんのが手に入ることもあるのです。

だから、また今からでも成長は遅くないと感じています。今日からまた、明日に向かって成長したいと感じています。

急ぐ必要はないのです。自分がこうなりたいという、歩んでいく方向さえ、目標さえ間違っていなければ、たどりつく方法はいくらでもあるのです。

そして、違った方向に来てしまったら、軌道修正をすればいいのです。そうやって生きてきた道なら、たとえ間違っていたと人に言われても、自分では、必ず、何かを得ています。人生は結果ではなくプロセスが大事なので、結果が出なくても、そのプロセスの中で、新しい気づき、新たなゴールが見つかったりもします。

(人生に不必要な体験はない  
平成 18 年度大樹通信 7.8.月号巻頭言参照)

私は、だから思います、その人にとって決して不必要な体験はないのだと。そしてその体験を乗り越えられる人にその体験がくるのだと。言い換えればその体験がその人にとって必要だから、その人にやってくるのだと思います。

(課題は自分、足る事を知るは  
平成 17 年度「大樹通信」2.3 月号巻頭言参照)



すべて起きる大変なことは、トラブルではなく自分の課題としてとらえることができると楽です。このことで、私に何を学べと言っているのか、このことから、私は何を学べるのかと捉えたほうが、そして、そんな自分は常に「足ることを知っている」謙虚でいる、そうすれば、リラックスして何事にも取り組みます。

今日の私がある為には、過去の出来事は、どれひとつとして、欠くことの出来ない貴重な体験であり、その体験がなければ、今の私の存在は無いのです・・・!  
今思えば、すべては、必然だったのです。



握っている手はグーで一点、手放した手、パーには五点が広がって、手放したときに、たくさんのものが手に入ることもあるように、結果を得ることが目的ではないのです。プロセスの中で学べいいのです。

だから、自分にも、他人にも、何事にも、執着せず、どんな時も、「そこにそのままいる」そして、「シンプルイズベスト」を心がけていきたいのです。

そのためにも見る力、聴く力の観察力と感じる力の感性の感覚の鋭敏性を持って、これからも、感じて、気づき、受容し、行動していきたいと思うのです。

(相手はやがて大人に 平成 19 年度大樹通信 12.1.月号巻頭言参照)

そして、その上で 「人はやがて大人になる」 ということを知っていれば、焦ることも、今、見返りを求めることもありません。やがて、自分の年齢になった時に、自分の立場になったときに、人は『ああ、あの年齢で、こんなことをしてくれていたのか、言ってくれていたのか。』と気が付き、感謝するのです。

いつか気が付いてくれる年齢、時が来るのです。その時いいのです、感謝されるのは、だから人育てはながーい道のりなのです。だから焦らないことです。どーんと構えていければいいのです。

人育ては、本当心配、不安なことだらけですね。人育ては難しい、そう感じるのも当然かもしれません。なぜならば、人育ての結果が出るのは長い未来だからです、人は未来を心配する時、不安になります。過去に思い煩うとき、後悔をします。

心が未来や過去にいる時、不安や後悔にさいなまれ、人は緊張するので、リラックスできないのです。そしてまた同じ失敗をするのです。だからこそ

『今、ここにそのままいて、目の前に見えていることをしっかり見て、聞こえていることをしっかり聞いて、今、ここで感じていることを正直に捉えて、今自分にできることをできるだけいいから、精一杯行動すること。』



そして、ゆりの樹の教育方針が子どもを育てるように、ゆりの樹の人育ての生き方を自分らしく生き抜くこと』以外に、この見えない不安の囁きから逃れることはできないのです。

そして、もし、これができないとしても、ここはできないなあ、ここは少しできている、ここは大丈夫と、自分を感じて、気づいて、受容することから始めればいいのです。そこから出発すればいいのです。

「はじめのいっぽから」少しづつです。

(夢をあきらめないは平成 18 年度巻頭言 8.9 月号参照)  
そして、あなたの夢をあきらめないで持ち続けていきましょう。

そのために

言い訳をしない。  
いろいろなことがうまく出来なくても卑屈にならない。  
感じて、気づいて、自己受容し、最後まで自分を信じる。  
そして、どのような状況も楽しみ、リラックスを得る。  
足ることを知り、謙虚に、すべてに感謝し、喜ぶこと



それが夢を持ち続ける為の秘訣です。

ありふれた日常の中から、その小さな夢、幸せ、喜びを見つける力。その力が、生きるエネルギーを生み出していくのだと思います。

明確化された夢は必ず実現します。

「夢とは、ただ語るものではなく、ただ願うものではなく、それをかなえようとするその人の心意気そのもの」です。

「行動しないで後悔するより、行動して反省する人」をこれからも大切に生きていきましょう。人生は二度ありません。私の為の私自身の人生です。あなたのためのあなた自身の人生です。他者評価ではなく自分で自分が認められる人生を送りたいと今強く感じています。

「私が私らしく、あなたがあなたらしく、シンプルに生きるために、他人に振り回されず、自分の心の声に正直に、凛として、人が人として美しく生きるために」

そして、最後に、美しいということは、決して、大輪の真っ赤なバラのように、真っ白な大きなカサブランカのようにあでやかという意味ではありません。

晩年のオードリー・ヘップバーンのしわが美しいといわれたように、名もない花が美しいように、雑草が、生き生きと美しく伸びているように、それぞれの美しさであっていいと思うのです。

美しいとは、悩み、苦しみ、傷つきながらも、強く生きていこうとする姿に他ならないと思うのです。

今年は、世界天文年、ガリレオ・ガリレイが初めて望遠鏡を夜空に向けた 1609 年から 400 年。世界中の人が、天動説を唱えようと、地動説を信じて歩き続けた、彼の姿のように、たとえ、その時は人に認められなくても、どう人に思われても、自分が信じた道を、自分で作ったシナリオで、

私らしく、あなたらしく、凛として、精いっぱい生きていきましょう。

そうすれば、本当の自分を理解してもらうことができ、周りにはそんな人が集まってきます。結果として、今いる場所が居心地良く幸せな場所になるのです。

これが、私が居心地がいい、ゆりの樹としての、夢の場所でもあるのです。どうぞ、それに向かって、これからも一緒に歩いていきましょう。私自身もそうであるように精一杯これからも努力します。どうぞ宜しくお願いします。

