

「良い子の落とし穴」が教えてくれるもの その5

——子育ては自分育て——

園長 高杉 美稚子

コミュニケーションスキルの仕方に興味を持たれた方はどうぞ今一度お手元の『ママはセラピスト』を読んでみて下さい。子育てや人付き合いのコミュニケーションツールをすべて載せています。そして、読んで真いたところから、続きは次号です、ということで前回のお話を終了いたしました。きつと、冬休みの間に読んでくださっていると信じて、その続きのお話です。

「良い子の落とし穴」が教えてくれるものも「その5」今年度の最終章になりました。「良い子の落とし穴」に落ちない為にも、『ママはセラピスト』に書いてある、子育てにおけるコミュニケーションツールを使わないよりは使ったほうが、もうまく使えなかつたとしても、知らないでいるより、知っていたほうが子育てにおいて、もちろん天地の差があることはいうまでもありません。なので、親になった以上は、子育ての仕方、子どもの心の捉え方について学ばないよりはしっかり学んでいくことは大切です。

そして、同時に『ママはセラピスト』に書いてあるようなコミュニケーションツールを使いながら、一生懸命子育てをしても、うまくいかいかないか、わからないところがあるのが、子育ての難しさです。だから捉われないほうがもう一方で大切です。ではどうしたら、そんな相反する気持ちの中で心安らかに子育てが出来るのか。どうしたら、子育てで不安にならないかを『ママはセラピスト』に書いてあること以外で最後の章で今一度考えてみたいと思います。

1、自分の言葉使いに気をつけてみる

①「でも」をいれない

子どもになにか注意をしたり、促したりする時ついこんな言葉を使っていませんか。

『〇〇ちゃんはやさしくて素敵だよね。「でも」これからはもっと強くなっては』

こういうようにつなぎ言葉に「でも」をいれるとその前のことが全否定されてしまいます。

せっかくやさしくて素敵だねといっていることも否定になるのです。「これからは強くなっては」より、否定されたほうが体に入ってきます。そして、「でも」以降のことは耳に入らないのです。

ではなんといえはいいのでしょうか。これからは「でも」ではなく『そして』を使ってみましょう。

『〇〇ちゃんはやさしくて素敵だよね。そしてこれからはもっと強さも身につけようね』

いかがでしょうか。今までも素敵だけれど、これからはさらにどうしたらよいかということが、肯定的に体にしみこんできませんか。今までの自分も否定されないから、そして以降のことが体にすんなり溶け込んで来ます。何より否定されていませんから、素直に次の文章を受け止めることが出来るのです。これからはどうぞ、どんなときも『そして』とつないで、さらにパワーアップできるようにしてあげてください。次にどうしたらよいかを受け止められるように、次につながられるようにしてください。

同時に自分にも『そして』を使ってほしいのです。物事にはすべて両面性があります。優しい人は、優柔不断かもしれません。強い人は、傲慢かもしれません。頑固な人は、揺るがない人かもしれません。コインに裏表があるように、物事は見方を変えれば、良い面も悪い面も同時に存在します。例えば『ほめる』ということはとても大切ですが、いつも、いつもほめていると、100回の内たった1回ほめてもらえなかつたことを恨んで、母親は自分をほめてくれなかつたと思いつけるかもしれません。一度もほめてもらえなかつた子どもが、頑固な父親がたった1回ほめてくれたことを、あの父親がほめてくれたのだからと心にしみて一生大事な思い出として感謝し続けるかもしれません。そうすると『ほめることはほめないこと。ほめないことはほめること』につながり、同じ言葉にも両面性はあるのです。

「でも」ではなく、「そして」を使うことによって、私達はこの両面を同時に自分の中に感じる事が出来ま



す。「私は嬉しい、でも寂しい」と自分に言ったとき私達は嬉しいことを全否定して今、さびしいことに焦点を当ててしまいかちです。嬉しいことだけ肯定してさびしがってはいけなないと自分のある一部分を否定してしまうのです。

『私は嬉しい、そして寂しい』といえれば自分の中に嬉しさと寂しさが同時にいることが出来ます。

私も、千紘先生の結婚の時がそうでした。嬉しい私がいたらさびしがってはいけなという禁止令が自分のなかに来るのかもしれませんが。そして嬉しいフリだけをしてさびしいという感情を閉じ込めてしまいました。それが私をしばらくの間見かけはとっても嬉しくてハイだけれど、本当の内面はブルーにしていました。

人間は往々にして白でなければ、黒でなければいけないと思いかちです。『勝つか負けるか』『良いか悪いか』もそうです。一方の自分を認めても、一方の自分を否定している間は、自分を好きになることは出来ません。『勝つ時があってもいい。そして負ける時もある。同時に、勝つことは時に良いことではない時もあり、負けることはいいことではない時もある。』なのです。自分の中に自分を否定するものがある間は、自分のことを好きになれるはずはないのです。

嬉しい私と同時に寂しいという私がいってもいいんだと自己肯定できた時、楽になるのです。リラックスできるのです。私も、嬉しいこととさびしいことは相反するものだけれど、それを同時に心に受け止められたときに、心が安定してすっきりし心があたたかくなったのでした。

私達は、頑張っている時に「頑張りがすぎはいけな」と、頑張っている時の否定的な面に焦点を当て、頑張っていない時は、頑張らない自分はだめだと、頑張っていない時の否定的な面に焦点を当てて落ち込んで、自分が自分を不安にさせかちです。

そのどちらか一方にいて、不安になることが多いのですが、どちらかに行きかちな人は両方にぶれるのです。ぶれることで平行を保つのです。だからぶれる人の周りには居心地が悪いのは当然です。

頑張れなかった時は、今日は休養が必要だった、明日から頑張れる、と頑張れなかった時の良いほうに焦点を当て、頑張った時は、ここまで頑張ることができたと、頑張った良いほうに視点を当てると、自分がどの位置にいてもその自分を認めることが出来ます。実は、頑張りがすぎたとか、サボりすぎたとか、片方にぶれていても、そのことをこれでよかったと、そのことを認めたときに、真ん中の軸、揺るがない自分になっているということなのです。だから不安ではなくなるのです。これは不思議な感覚です。体験すると理解できます。

たぶん私が仕事をやめるとき、『楽になる、でもさびしい』ではいつまでも、未練たらしくなるでしょう。「楽になる、そしてさびしい」を同時に受け止められたら、自分らしい引き際になるでしょう。そんな気がしているのです。

欠点や不調和の部分の何かしようとして走ったり、カんだり、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きました。そして、模索しているときはまだ若いし、苦しいし、だからこそそのときが一番輝いているのかもしれませんが。

もうこれ以上あがいても、欠点を直せる年齢ではなくなって、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した。人間に平等にやってくるのは、老いと死です。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。なにひとつ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たら、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、「老い」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。

その目標を達成に近づける為に実現可能な小さな行動こそ、物事の両面を同時に見る事が出来るようになることです。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ご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べ、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表れるからでしょう。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事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。

そのために、『そして』は物事を同時に両面から見る事が出来るようになる魔法の言葉です。

物事の両目にある良いことに視点を当てる事が出来る言葉です。物事の両面の良いことに視点をあてる事が出来れば、失敗の、失敗の、失敗の先には必ず成功が待っているのです。その意味では失敗はないのです。白のときは白のよさを認め、黒のときは黒のよさを受け止める、そう考えると不安なことはなくなってきました。

「でも」から「そして」へどうぞ言い方を変えてみてくださいね。たった一言で世界が変わるかもしれません。いえ自分で自分の世界は変えられるのです、自分の世界ですから・・・

さて、ではなぜ、両方を同時に受け止められないか、白のときは白が悪い、黒のときは黒が悪いと思う心はなぜ起るかといえば、人がどう思うかを気にするからです。自分の中に自己否定の部分が有るから自信がもてないのです。それは「人がどう思うか」が「自分がどうしたいか」に優先しているからです。

人が自分のことをどう評価するかを気にしていたら、相手の言動によって、黒のときは黒が悪かったと感じ、白のときは白が悪かったと感じ、身動きできなくなってしまうか、相手に迎合して揺らいでしまうのです。

人の言動が気になり、降りまわされて、自分の人生のシナリオを相手に渡してしまうのです。そして自分がなくなり、不安になり、自信喪失するのです。だから次には自分のシナリオを自分で書くことが大切になってくるのです。さてその方法です。

②私の体験としてはなすこと

これは、不安や恐れを取り除くための言葉使いであり、自分自身に正直でいられる方法です。また他の人が自分をどう思うか気にしないですむ方法でもあり、結果としてリラックスして人生を送ることが出来ます。そして、他の人の評価判断にとらわれないで自分らしくいられる方法です。つまり自分の人生を自分の足で歩く、自分の人生のシナリオを自分で書く方法です。やり方は簡単です。

- ①喜んだ→私が私を喜ばせます。だれだれか私を傷つけた→私が自分を傷つける だれだれは傲慢だ。→私が傲慢を感じる。彼らが嫌がる→私が嫌がる
- ②私はできません。わかりません→私はそうすることがいやです。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。そうです、出来ないのではなく、自分がい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
- ③誰かからの強制の「～ネバならない」→私がしたいという言い方に変える
というように自分に軸を置きたい方に表現しなおすことなのです。

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。では誰が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いなおすのです。例えば子どもが悪さをしているときに腹が立つときはどんなときでしょうか。一年 365 日腹を立てているでしょうか、同じ事をしたときに同じように腹がたつでしょうか、そうではありませんね。腹が立つときもあればたないときもある、だとしたら子どもの行為が私を腹立たしくさせているわけではなく、自分の体調や機嫌によ



て腹を立てるわけです。もちろん引き金にはなるでしょうが・・・だから子どもが原因ではなく自分が原因なのです。そのことがわかれば、腹を立てるか立たないかは自分の責任になります。相手の行動は変えられませんが、自分の行動なら変えられるわけです。そして自分が考えや、視点や、行動を変えればよいと気づくことは、自分を柔軟にし、リラックスさせてくれます。

そうすると、もし、誰かが、自分のことを悪く言ったり、評価したとしても、それは自分の全存在を否定したのではなく、自分のそのときの行動について言われたのだと理解できます。理解できれば、そのときの行動や、言動を変えればよいのです。自分の全存在を否定されたのではないのです。

2、世界の中心で愛を叫ぶー全ては自分の問題として捉え、自分自身の言動に責任を持つ

子育てで、大切なことは、リラックスし、楽しむことだということについては前号で書きましたが、ここまで学んでも、分かっているけれど、リラックスしたくても出来ない、楽しみたいくても楽しめない方もいます。最後に「自己受容」ということについて考えてみましょう。

どうしてリラックスできないのでしょうか。なぜ楽しめないのか、なぜ不安になるのか、それは、子どものことが心配で不安だから・・・よく聞く言葉です。でも本当は子ども自身に不安なことがあるからではないのです。それは自分（親）自身に不安があるから、相手のことが不安に感じるだけなのです。どんな時も、人は他人のことを完全に理解することはできない、他の人を変えることはできない、他の人の責任を取ることはできない、自分は自分のことだけを自分の責任でとることができるのです。

人はいつも自分のことしか語れない、自分の世界からのみ外的の世界を見ている、だから自分のことのみ語っている、決して他の人のことを話すことはできない、というのが、心理学のひとつの捉え方です。

人は『過去と他人は変えられない、今と自分は変えられる。自分が変われば相手も変わる』ということもよく言われるキーワードですが『自分が変われば、相手も変わる、だからすべては自分次第』という意味では、人はみな自分の世界だけに生きている、自分のことしか語れないという意味は同じ考え方に通じることです。

今年の巻頭言ではお母様方に自分とずいぶん向き合っていただきました。自分の問題だと捉えない限り、問題は解決しないからです。子育てや人間関係で、不安にならないためにも、すべてのことを自分の問題として捉えていくことが必要になってくるのです。相手が悪いと他者責任にしている間は、問題は解決しないばかりでなく、自分自身も苦しいのです。なぜなら、他人の責任は究極のところ自分ではとれないからです。

では、自分のことのみ語っているということを、具体的にお話していくことにします。たとえば、自分勝手にわがままな人Aさんがいたとします。周りにいる人Bさんが『あの人はわがまま、自分勝手よね』とCさんに言っている場面を想像してください。こんな場合、言っているBさん自身がわがまま、自分勝手の場合が多いのです。なぜかといいますと、Bさんが自分の中にわがまま自分勝手のところがあるからAさんの中の自分勝手にわがままにしていることがわかるのです。もし、仮に自分のなかにそんな場合にわがままにするということがなければ、人のそんなところも気づかないのです。だからそのときに自分の中のわがままな部分が反応して相手の中のわがままな部分を今見ている、ということになるのです。もちろん、もし、ほんとにわがままな部分がない人がいたら、Bさんがなぜそのように行動するか理解できないでしょう。でもわがままな部分がない、そんな人はたぶんいませんから、わがままが目についてしまうのですが、自分の中にある、同じ感じ方をするわがままな部分が、今は反応しているのだと捉えると、自分の気も楽になりますし、相手も理解しやすいでしょう。

簡単な言葉で言えば、自分がわがままな部分があるから相手のわがままな部分がわかるのです。

相手がずるいことをすると思うときは、自分のなかにずるい部分があるから、そのことをずるい行動だと思うのです。反対に、自分の中で、ずるいと思っていることでも相手がそうと思っているのではないときもあるので、自分がずるいと思っているから、その行為がずるいことにしか捉えられないということになります。

自分が相手を心から信じていれば、相手が自分を信じないということが理解できないので、信じてくれているということを信じる事が出来るのです。人が自分を信じてくれない、という言葉を使うときは、自分が相手を信じてないから、相手も自分を信じるはずがない、相手が自分を信じる事が信じられないことなるわけです。ですから、すべては、自分がどう捉えているか、または、今の自分のなかのどこの部分が反応しているかなのです。



「あの人私のことを嫌っているよね」といっている時は自分がその人を嫌いという部分が反応しているのです。自分が嫌っていなかったら、その人が自分を嫌うなんて思いもしないからです。だから、その人が嫌っているかもしれないというときは私がその人を嫌っているということを言っているのです。「あの人、媚を売っているよね」という時、自分の中にそんな考えがない人は、『え？どうして？そういわれてもあの人のどこか媚を売っているの』と理解できなくて不思議に思うでしょう。自分の中にあることだからこそ、相手の中に同じものを見て反応してしまうのです。だから、私達はすべて自分のことを言っているに過ぎないのです。自分の世界からしか、この世界を見れないのです。だから「**全ての答えは自分の中にある**」のです。

嫌いな人の中にあるものは自分と同じものと思えば、実は、嫌いな人ほど、自分のある一部分に似ているのです。嫌いな人ほど、同じパワーを持っているのです。だから反応するのです、そう思えば、嫌いな人が一度に好きになったりはしませんか。不思議ですね。

だからこそ逆に『世界の中心で愛を叫ぶ』ことが大切なのです。自分が愛していると信じていたら、相手が愛してくれていることを信じられるのです、相手が愛してくれてないと思った時、今、自分が本当に相手愛しているかに気づく必要があります。自分が愛してなければ相手が自分を愛しているなんてことは理解できないからです。だから、愛することが先なのです。愛されたかったら、愛することなのです。愛することが信じられたら、愛されている確信をもてるのです。これこそが、「世界の中心で愛を叫ぶ」なのではないかと私は感じています。

もちろん人間は、わがままな部分も、わがままでない部分もいろいろな自分が自分の中に存在するのです。人間の心は完全懲悪のようにひとつではありません。いろんな自分がいて、それを中心になる自分がオーケストラのコンダクターのように指揮をとり、自分の音色を演奏しているのです。だから、素敵な自分の音を演奏していくことが大切です。そのためには、自分について知るという学びが必要です。自分とは何ぞや、自分の中にはどんな感情があるのか、何のために生まれ、生きて、死んでいくのか、自分探しの旅、学びが人生なのです。そしてそのことに気づかせてくれるのが、人間関係、特に子育てなのです。だから、人付き合い、子育ては難しい、苦しい、だからこそ、そこから学び成長していけるのです。人付き合いでトラブルがあったときこそ、深く自分と向き合えば、気づきが多いのです。苦しんだなら、そこから何かを学ばなくては損ですね。

そして、最後にわがままな部分も、わがままでない部分も、自分の中には、こんな嫌な部分も、良い部分もある、これも私、あれも私と気づけた時、そしてそのどの部分も自分の中にいて良いと思えた時こそ、自己受容の時です。どんな自分も受け入れられたら、こんな楽なことはありません。他の人からどんなに自分を悪いと指摘されたとしても、良いと言われたとしても、それが自分なんだと受け止められれば『そのとおり、それが自分です。だから言われてもしょうがない』と淡々と、落ち込むことなく、又のほせ上がることもなくいられるのです。これが揺るがない人ですね。平常心を持つということですね。その平静な状態だから、相手が言っている自分についての悪い点も良い点も自分にとって本当なのか、相手が言っていることがうそなのかをも客観的に見極められるのです。

そして本当に自分ない点を補えるようになるのです。

最近の子ども達の非行や事件の背景にあるものは、自分の感情が今どうなのか気づけないでいること、居心地が良いのか、悪いのか、好きなのか、嫌いなのか、いやなのか、自分がどうしたら良いかわからない、自分がなくなって自分が透明になっていることに起因していると言われてます。

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けないか、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、率直でいると、自分があるがままでいると他者に嫌われると思ひ込んでしまうからです。

拳句に良い子のフリ、わかったフリ、やさしいフリ、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、自分がいやになり、自己肯定感をもてなくなってしまいます。

ですから、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、自己への執着がなくなり、他者に向かって開かれてくる。そうすると、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。結果として、心がリラックスし、どんなことも楽しんで取り組める大人に育っていくことができるのです。それが本当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。

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 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こと
すべきか否か、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ことに

全ては今年、秋に発表した「ゆりの樹幼稚園が考える教育10E」につながって行きます。
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。

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という事です。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。人と人との成長する生産的対応はコミュニケーションをする、心が触れ合うということ

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ててほしい、その思いをこめて今年度も保育を進めてきました。

教育者、親とは自分の教えることに責任をとる、この一点につきまします。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、ということ子どもに見せなければいけない。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教育を実践する。でも、間違っはいけないのです、その為に努力が必要です。

吉塚幼稚園では、『大樹のようにすくすく伸びる子ども達！』を目標に、目先の事にとらわれない根作りの教育を、将来を見据えて、「子どもたちにとって、今、何が大切か」を考えて実践してきました。学童期を経て、やがて、成人した時にこの吉塚幼稚園で得たことが、芽を出し実を結ぶものと確信しています。この巻頭言のせめて、どれか1行でもその子育てのお役にたつことを願って今年度最後の大樹通信をお届け致します。

吉塚幼稚園 最後の年、子ども達は、ご家庭での温かさとお園の教育の中で、それぞれに豊かな成長をとげてくれました。あの「雪折れしないという柳」のように、強くしなやかに育てと願いながら、今年度もあとわずか、子ども達が残り少ない日々を充実して過ごしてくれる事を願ってやみません。

最後に、卒園児の皆さん、たくさんの思い出を今年もありがとう。この幼稚園からいつまでも、いつまでも応援しています。巣立っていく園児達だけではなく、これから学童期を経てやがて大人になっていく園児を見守る、お父さん、お母さんに対しても共に、どこにいても最強の応援団であり続けたいと願っています。

いつまでも、どこにいても、この幼稚園から大きなエールを送り続けています。翼が折れそうになったらこの吉塚幼稚園の事を思い出してください。そして、いつでも私達に会いに、そさんの待っている玄関をくぐりにきてください。又、ここで会いましょう。幼い頃の陽だまりを浴びながら・・・

卒園されましても、新生『吉塚 ゆりの樹幼稚園』を応援、見守って下さいますようお願いして最終号と致します。長い間ありがとうございました。そして、これからも宜しくお願い致します。

