



「あたりまえのことを

あたりまえのようにさりげなく」

園長 高杉美稚子

平成18年度2.3月号と同じ内容になりますが、今回のインフルエンザのことにに関して、通じるところがありましたので、加筆し再度掲載したいと思います。

福岡でも新型インフルエンザが発生し、今回のことで日本にいとつい忘れてしまう生活習慣を、「しなければならぬではなく、しないと生きていけない」マンマーのことに思いをはせました。およそ10年前から洋史理事長と私がマンマーの恵まれない子ども達の支援をしていることは、既にご存知の方も多いと思います。

そして、今思うことがあります。それは『当たり前のことを当たり前にさりげなくすること、そしてそれができる幸せを感じること』の素晴らしさです。

先日、お医者様に新型インフルエンザの対策についてたずねたところ『医者が言える一番大事なことは手洗い・うがいこれだけです。これ以上大切なことはない』のだそうです。

これは8年前、マンマーに初めて行ったところの話です。マンマーでの暮らしは、電気・水も又、たやすくは供給されないところ。基本的なことは、外から帰ったら、手洗い・うがい。ひじまでの手洗い・ひざまでの足洗い、そして、毎回、目薬をさす、外から帰ったら外靴を洗う、洋服の汚れを落とすか着替える事がマンマーでは必要ですが、恒常的な電気の供給、衛生的な水は満足に手に入りません。そして平均寿命は53歳くらいです。

生活リズムを整える・手洗い・うがい・物を見極めて食べる・食べた片付け・戸を閉める、きちんと着替える・よごれはすぐ落とす、なんて当たり前のことを、そして、当たり前だから、つい忘れてしまうことを、当たり前だから、それをしないとどんなことになるか忘れてしまうこと、その当たり前のことをしないとそのことがマンマーでは「命取り」になります。そして当たり前のことをしたくてもできない状況でもあるのです。

福岡でのインフルエンザ発生を受けて、当たり前のことを当たり前にできる幸せを感じて、当たり前のことを、当たり前に行うことを、今一度見直す機会にしたいものです。

次に大切なことは『情報に振り回されない』ことです。マンマーでは物の値段や、食べて大丈夫か等を決めるのも自分です。これは本当にその金額を払う価値があるかどうか、食べて大丈夫かは自分の見る目、判断力と決断力があるかないかにかかっているのです。もし、安い

物を、法外な金額で買わされたのなら、それは自分が物を見る目がなかったからです。もし、それがどうしてもほしかったのなら、高くてもそれはそれであきらめることです。人がどうか、どう思うかではなく、自分で決めるのです。すべては自己責任です。

この当たり前のことを、気負わずにさりげなく当たり前に行動することの大切さと、できることの喜び、そして情報に振り回されず、自分で決定することの大切さを、いつもマンマーに支援に行くたびに感じます。

そしてこの地で感じる大切さを、今回のインフルエンザの出来事でも感じています。どうか、手洗い・うがい、早寝早起き・朝ごはん・規則正しい生活リズムで健康な体を常日頃から作っておくことを今だけでなく忘れずにいていただけたらと思っています。



洋史理事長と私がマンマーの支援を始めたきっかけは、電気や水道の設備も不十分で、日本から寄贈されたたった一つの井戸に頼る小学校をはじめ、幼児教育は始まったばかりのような実情を知り、子どもたちに小さな音楽会を催すということから、5年前、カスタネットを寄贈するという機会に恵まれ、そこから子ども達は音楽教育を受けたことがないので、是非音楽会を開催して音楽を教えてほしいという話になったからでした。

イワタジ区アーガ第4小中学校、ノースダゴン区アーマガ第4小学校など、いくつかの小学校を訪問しました。幼稚園クラスの3クラス分くらいの大きさの教室に200名以上が入るので、すしずめです。だから授業も午前と午後に分けて行われています。

5-10月は雨季なので、雨が降ると破れた屋根から雨が降り込み、高温多湿の為、少ししかない教科書がボロボロになるような現状です。黒板とノートなどは、板にチョークの役目をするような石で書く、石板といわれる文具もまだ活躍しています。もちろん、学用品、教科書などほとんど不足しています。

さて、700名の生徒達が、壊れかけていた教室の壁を抜いて作ったにわか作りの講堂に集まり、神妙な面持ちで私達親善団を待っていました。

トーンチャイムを使った「きらきら星」「さくらさくら」、「ドレミの歌」、手遊びでの「アイアイ」、「幸せなら手をたたこう」、エプロンシアターをしながら、「不思議なポケット」「10人のよいこ」

など、一曲一曲進むたびに子ども達の笑顔がはちきれていきました。どの歌も子ども達に親しみやすいように、あらかじめマンマー語に訳していきしましたが、そんな私達の思いが十分に子ども達に伝わっていく演奏会でした。



子ども達が自分の体を使って参加する音楽会は、きっと、初めての経験だったのでしょ。始めはちょっとはにかんで、次第にプログラムが進んでいくうちに子ども達の目がきらきらと輝き、終わって帰ってしまうのがつらい、そんな風に思いました。ご近所のお年寄りから、小学校に通えない子ども達までが、学校の窓から顔をだしてのぞきこんで見ていました。窓から聴こえてくる音楽に興味をひかれ、身を乗り出して学校をみているようです。



そして、孤児達を麻薬から救うために始めたミャンマー野球チームの青少年教育も見学し、支援しました。

あれから、ミャンマー野球チームは寄贈したトーンチャイムで楽団を結成するまでになり、自分達で作った野球場で見事な演奏を聴かせてくれ、私達に再び素晴らしい感動をくれました。小学校では今、カスタネットブームが起っています。私たちが贈った小さな、小さな種が大きな花に育つ予感を感じています。

子ども達のくったくのない笑顔に出会えただけで、支援に行き始めた甲斐がありました。でも感じることも数多くあります。

演奏会が終わって、お腹がすいたねと雑談する私達にせっかくあげたパンとジュースを『のどが渴いたならこれを飲んで』と差し出そうとする子ども達の姿がありました。一年に数回飲めるかどうかかわからないやっとなにに手にしたジュースを差し出すのです。

私達より生活は貧しいけれど、心は豊かなのです。いつも感動すると涙もろい私は終わって、きっと号泣するに違いないと思っていたのですが、これから私に何ができるのだろう、自分のしている行為はなんだったのかと振り返る時、ただ寄付をすることが本当にいいことなのか、ただの同情などで戻することは出来ませんでした。

感動にだけ浸ってられない自分を内面にみつけ、安易に彼らを抱きしめることがはばかられました。本当に複雑な思いがありました。



感動がなければ何も始まりませんが、自分が感動するだけでいいのか、感動を表に現すことはかえって失礼ではないのかとすら感じさせられます。

何かをすることによって、より以上のものをもらっているのは私達でした。何かをしてあげたいという心そのものが思い上がりでした。いい意味で、淡々と普通に笑って話して、過ごして、感情を分かち合っていることが彼らに対する誠意のような気がします。

そうして月日がたち、ただ時々、ミャンマーに行ってお小学校を支援するより、この国の幼児教育の発展に手を貸す方が、私たちの力を発揮できるのではないのか、最終的には彼らを、本当の意味で支援することになるのでは

ないかという考えに至り、幼児教育ができる先生を育てるお手伝いをするようになりました。

毎月、二人の収入のお小遣いの部分からわずかな金額の支援です。しかし、物価が、10から20分の1の国ですから、何がしかの足しにはなるのです。

2000年からの私たちの小さな支援から始まり、ミャンマーで初めての国際的な幼児教育の第一歩を踏み出すことができ、心の豊かさとは何か、教育の原点とは何かということについてじっくり考えることができています。

そして、何より心が癒されるのは、昔持っていた日本人の心がここには残っているからではないかと思うのです。今、日本では忘れ去られたかに思われる、人を大切に思いやりの心、すべてのものに感謝する心、人を疑わない純粋な心、ひたすらに学ぼうとする真摯な心、人を敬う謙虚な心が残っています。



お正月が乾季で、一番良い季節です。それでも30度くらいはあります。雨が降らないので、作物には影響があるでしょうが、教育には良い季節です。1月には運動会をするような環境ですので、日本の冬休みは、ミャンマーでは、学校があっている期間ですので、ミャンマーではお休みではありません。この季節は日本が冬休みで、この時期に良く支援に行きますが、この時期は指導にも身が入ります。

雨季の5-10月頃は40度くらいにはなります。

幼児、小学生の伝承遊びや集団の遊びを学び、幼児教育を指導することで、教育の原点やルーツについて再度考える機会にし、更にゆりの樹幼稚園の教育にプラスになるような場になりたいと考えています。

このことをお話しするために、少しミャンマーのお国事情をお話しすることにします。

軍事国家ですが、武装している人は、ほとんど見かけません。多く見かけるのは、映画「ビルマの豎琴」そのままの茶色の布をまとったお坊さんです。

ロンジーとよばれるスカートのようなものをきている人々の姿です

敬虔な仏教徒が多いミャンマーの人々は皆親切で、治安はいいです。物が無くても心は豊かな国ですが、経済、生活事情は世界最貧民国ですから、かなり苦しいものがあります。

平均寿命が男性53歳、女性55歳というところに一言で表れているでしょう。何より、その平均値を下げている原因は子ども達の病気による死亡率の高さでしょう。

医療面、衛生面などの整備と教育が必要です。

水事情が悪く、未だ、井戸も無い家がほとんどで、川で洗濯したり、体を洗ったりもしています。電気もきいていない家も多く、日常、安定して、電気を使用するには、自分の家で発電機を買って用意しておく必要があります。



でも、これを購入できるのは一握りの人だけです。

それでも、電気も安定して供給されることがむずかしく、停電は日常茶飯事です。止まると、何時間もつかないこともあります。そのたびに小さな子ども達は不安になっていることでしょう。

電気が無い為に、露天で小さな店をしているところは夜があげると同時に店が開き、暮れると店じまいです。

しかし、少し広く屋台を広げて、裸電球の下で、果物を並べているような店は、夜11時くらいまで、店を開けています。これは、屋根も扉も無い店で、果物を他に運ぶ場が無い為に、人通りがなくなるまで、店を閉められないだけのことで、やっと人通りが無くなって、電気を消して店で寝るのです。



電話も年末年始は、少し電話をかける人が、増えただけで回線がパンクし、インフラ整備にはまだまだ時間がかかりそうです。

私達がいつも行く町、ヤンゴンは事実上の首都なので、車が多いです。30分も郊外に行くと、道も舗装されていなく、車も非常に少なくなります。

乗り物は、バスか、タクシーですが、日本で廃棄車になったような本当に古い車です。

窓ガラスは無く、内装ははがれ、鉄がむき出しで、扉が針金で固定されていたりする車もあります。ロックの部分も針金だったりします。

バスは乗車定員なしで、窓や、扉にも人がぶら下がって、もうこれ以上は乗れないというくらいぎゅうぎゅうつめの上に、まわりにぶら下がっている人もいます。

バスの周りにステップが設けられ、そこにも人が乗っている状態です。塗装は前の国のままなので、(はげがよく読めませんが、〇〇幼稚園というのもみかけました)輸入したそのままを使用しているので、行き先もかかれていなく、どのバスがどこへいくのか行き先もわかりませんので、これにはさすがに私たちも未だ乗ったことがありません。

後は、自転車の横に箱をつけたサイカーとよばれるものです。ということで、いつもタクシーを利用しますが、いつ扉が壊れるか、座っている座席が落ちないか心配なので、中央に座って、支えあって乗ります。

料金は乗る前に行き先を言って交渉になります。値段は交渉したいですが、車が良いと(といっても、車の扉が針金で留めてないような車ですが)

それでも、近年、寺院や骨董品などの古いものが好きな欧米、特にフランス人の観光が増えており、物価もうなぎのぼりです。

ミャンマーのお寺はさすが仏教国らしく素晴らしいものがあります。人々は、「今世、寄付をしていれば、来世が良い」という考えですので、働いて生活に必要なお金以外はできるだけお寺に寄付します。

たった一つしかない記念の指輪を、ヤンゴンに来て、一番大きいお寺、シュエダゴンパゴダで皆、並んで寄付をしています。

だから、お寺は素晴らしいのです。お休みの日は、お寺に家族で、ひかな一日お参りして過ごしています。

お寺は人々の憩いの場所なのです。

タクシーは、私が一人で乗っても安全面では危険では無く、みんな親切でした。とても親日家が多いので、気持ちは安心です。でも、車がとても古い、いえ、本当にボロボロなので、緊張はとけません。扉が針金で固定されているので、いつ落ちるか不安になったりします。

車が走っている、道路事情は、一度舗装はされているようなのですが、修繕があまりされていません。

歩道の石畳は崩れ、数メートルごとに穴が開いています。道路自体も、陥没したり、かけているところが多く、穴に落ちたり、壊れそうなところに足を置かないように、足元をしっかりと見て歩かないといけません。

夜、外出しても襲われるなどという危険は感じないと思うのですが、電気が無く、道が暗いので、この穴に落ちる危険性を考えれば、夜は歩かない方が良いかもしれません。そして野犬もそこら中にいます。本当にどうやって身を守るかは自分次第です。

そして信号が無いのに、道路がとても広く、古い車は、すごい音と、排気音で、びゅんびゅん走っています。

信号が無いので、この間を縫ってわたらないといけなないので、夜の道を渡るのは現地になれないと危険です。

夜一度だけ、10分ほど歩いてお店に行ったのですが、道路を渡るのも怖く、野犬はいっぱいで、お店にたどり着くまで、命がけの思いでした。

食べ物是非常に辛いものが多いです。衛生面から、日本人は、道路わきの店で食べると、確実におなかをこわすといわれています。



だから、自炊できる短期のアパートを借りて、自分で作るのが一番安全です。少しお金持ちの人が行くシティマーケットが2、3軒ありますが、品質は自己判断が必要です。

庶民の露天や市場に売っている魚や肉は、道路の端で、昔の金たらいのようなものの上に、そのまま売っています。お菓子のようなものには、ハエやみつばちがたくさんかっています。

そのような中に行くと、安全なものを見分ける力、観察力と判断力と決断力はかなり向上しました。





果物は安全で豊富です。だから私の主食は必然的に好きなザボンです。しかし、食べた後はすぐ洗う、すぐ片付ける、このことをしないと、すぐアリや

ハエがたかります。戸を開けたらすぐ閉める、こんな当たり前なこともすぐしないと、ハエや蚊がすぐに部屋に入ってきます。そして、一晩はつらい夜になります。

買い物に行ったら値段が本当にまちまちです。外国人だとふっかけられることもあります。この品物をいくらでなら買う価値があるか、値段の価値をみきわめられる力が買う側に必要なのです。

日常品の物価は、日本に比べてとても安いけれど、非日常品は日本に比べてとても高いのです。電化製品も売っているところがありますが、とても手が出せる金額ではありません。ものの値段の差が大きいのです。だから、貧富の差はすごいですね。

ミャンマーへの支援の旅は、渡航時間も含めて、なんだか命がけの旅ではありますが、このようなミャンマーの事情から考えさせられ、学ぶことがたくさんあります。

自分が満足するだけの偽善的な、押し付けの慈善が何もならないことはお分かりいただけるでしょうが、お話は、そのことではありません。

それは、これを読んだ方が、それぞれ肌で感じ取って頂くしかないのですが、今の引きこもりや非行に走る、又、自殺願望の学生、身勝手な行動をする人、ひとの悪口ばかり言って謙虚さのない人、不況ではありますが、それでも、今の豊かさに感謝できない人などはぜひこのような、いろいろな世界があることに気づいてほしいのです。

非行は「生活リズムがしっかりすれば減る」という結果がすでに出ていますが、夜明けと共に起き、日暮れと共に寝るという生活、この経済や生活状況を体験すれば、このような子どもはいっぺんで、直るような気がします。

今、生きていること、自分のおかれた立場に感謝し、きっと人生観が変わることでしょう。そして、自分が生きる意味を、自分の人生を考え、力強く生きていってくれるに違いありません。



このミャンマーでの暮らしの中では、私達が大切にしなければならぬ子育ての基本『**当たり前**のことを**当たり前**にすること』がいっぱい詰まっているように思うのです。

初めてミャンマーに着いて2日目、私は、1日目は日本と同じように生活をしたためか、猛烈な下痢に襲われ、1日、寝る羽目になりました、基本的なことを完璧にやれていなかったからでした。

基本的なこととは、外から帰ったら、手洗い、うがいです。私も、一応はやっていたのですが、不十分だったのです。

冒頭に書いたように、ひじまでの手洗い、ひざまでの足洗い、そして、毎回、目薬をさす、外から帰ったら外靴を洗う、洋服の汚れを落とすか、着替える事がミャンマーでは必要だったのです。できれば、いっそお風呂に入った方がいいのですが、衛生的な水も又、たやすくは供給されないところです。

水質も悪く、髪はぱさぱさ、肌はがさがさになりますので、日ごろは、仕事で疲れて、そのまま寝ることもありますが、ミャンマーでは、翌日の為には、ちゃんと化粧を落として、乳液をつけて寝る必要があります。

『1番大事なことは本当に手洗い・うがいなのです』

でも、ミャンマーでは、衛生面の向上をしなくても出来ない事情もあるのです。洗いたくても、水がないので。衛生的にしたいでもその環境が整っていないのです。だから、寿命も短いのです。日本の寿命の長さは、この良く整った環境のおかげであることを感謝しなくてはなりません。

当たり前のことを当たり前でできる幸せを感じて、当たり前のことを、当たり前に行うことを、今一度見直してみましょう。

そして、店で食べて下痢をしたとしても、どこも誰も責任をとってくれるわけではありません。自分で自分を守るのです。

ゆりの樹幼稚園の教育方針の「自己選択、自己決定、自己責任」です。何を選ぶのかは、自分で選択するので

す。自分の感覚の鋭敏性を駆使し、食べていいものか、自分で決めるのです。賞味期限がいつまでだから食べないではなく、自分の舌や目で、確定するのです。卵を買ったら、一個一個、割るときに確かめるのです。

道路を渡るときも、「空間認知能力」をしっかり使いながら、自分の位置を瞬時に確定していなくてはなりません。信号が無いのですから、ぼんやりしていて、状況をすばやく判断できなければ、油断をしていたり、感覚の鋭敏性、瞬発力や、持続力が無かったり、基礎体力や基本動作が身につけていなければ、横断できないばかりではなく、本当に命取りなのです。

しっかり、まわりを確認しながら歩かなければ、穴に落ちてしましますから、注意力も不可欠です。



物の値段を決めるのも自分です。これは本当にその金額を払う価値があるかどうか、それは自分の見る目があるかないかにかかっているのです。

もし、安い物を、法外な金額で買わされたのなら、それは自分が物を見る目が無かったからです。もし、それがどうしてもほしかったのなら、高くてもそれはそれであきらめることです。自分の責任で買ったのですから。

すべては自己責任です。それに、せっかく買ったのなら、どうせ、お金は返ってこないのなら、ぐずぐずいわずにすっぱりあきらめて、買った品物を楽しんだほうが結局は得です。自分がほしかったのですから。反省はしても後悔は無いはずです。

もし、自分はほしくないのに、人につられて買ったのなら、買ったことまで、他者責任ですから、いつまでも他人をうらみ続け、恨んでいる間は、離れたい人から、自分が自分を離れられなくしているのです。結局自分の人生は楽しくなくなるばかりです。

どちらの人生を歩むかは自分次第ですが・・・。

職員のお土産を買って帰りますが、お土産を買うことは、私自身が嬉しいことです。相手がどう思うかだけ、そしてお土産をあげることから、見返りを求めているなら、自分自身が楽しめないでしょう。見返りを求めていると、御礼を言われなかった、品物を喜んでもらえなかった等、自分の思いと、相手の行動が違ふ時、自分自身が、相手に不満を持つのです。

そして、これからは、自分が「**他人がどう思うかを気にするあまり、～しなければならない、するべきだ、**」という思いから「**私がしたいからする**」という思いに変われば、相手がどのような行動をしようと、自分は影響されないのです。

喜んでくれても、くれなくてもどちらでもいいのです。

もちろん、礼儀のある人ならお礼もいうし、喜んでくれますが、本心はわかりません。



心から喜んでくれれば、それにこしたことはありませんので、一生懸命その人のことを考えて選ぶのですが、好みもあるので、仮に喜んでくれない場合もあるでしょう。でもそれでいいのです。相手に責任はありません。

自分がそうしかったのですから・・・。

だから、自分がどうしかったかが大切です。

これを相手が喜ばないと自分が否定されたととる人は、劣等感がうらみのように溜まっていきます。

「～すべき、～でなければならない」

という感情から「**自分がどうしたい**」のかの感情に気づき、その感情を変えられたら、（気づかないと変えられませんので、まず気づくことが大切です）相手に見返りは求めなくなります。すべては自分軸です。

相手がどう思うかではなく、自分がどうしたいか、すべてを、自分軸に持ってくると、他人の言動や行動が必要以上に気にならなくなります。

イライラすることも、問題は相手ではなく、すべて自分の中にあるのです。

そう思えた時、相手も冷静に見えてくるので、相手に振り回されることもなくなるし、自分も大切に出来ます。自分を大切に出来た時、初めて、人も大切に出来るのです。

自分すら大切に出来ない人が、他人を大切に出来るわけがありません。もし、自分を押し殺して、他人に合わせて、他人を大切にしたいつもりになっても、それは、大切にしているふりであって、本当に大切にしていることにはならないのです。相手だって、心から喜んで付き合っていなければ、喜んでいふふりで、内面はいやいや付き合ってもらっても、結果としていい気持ちにはならないのです。

ならば、最初から、相手が傷つかない言葉を選んで、自分の気持ちに正直なほうが、自分も楽し、相手も自分に対して、正直になってくれるのです。

無理をしてあわせても、本当の友達ではありませんし、相手を思いやった上で、正直な自分を出して、嫌われるなら、その人はもともと、付き合う相手ではなかったのです。嫌われて良かったのです。

自分軸に持ってきた上で、本当に自分が我慢ならないときは、相手にそのことも素直に、穏やかに言えるし、ここは我慢しておこうということも、自分で決定し、自分をコントロールすることもできるのです。

もし、正直に、本当の自分、あるがままの自分を出して（わがままを言うという意味ではありません）好かれたのなら、こんな嬉しいことはないし、これこそ無二の親友です。

子育てと同じです。子どもに見返りを求めているなら、子どもに不満を抱くようになります。原因は子どもにあるのではなく、子どもが悪いのではなく、自分の責任です。見返りを求めるから、「過干渉 過期待」になるのです。子どもは子どもの人生を歩むのです。親の人生ではありません。親の所有物でもありません。

すべては、子育ての大事なことで、自分の感性と能力、見る力、聞く力、いわゆる観察力と感覚の鋭敏性、自分で考える思考力、自分の感情に気づいて自己決定し、その自己決定を最後まで信じる力、そして後は、母親の肌感覚、感性、直感力が大切です。



この直感力は、どう磨けば良いかは一番難しいですが、生活リズムが整い、リラックスし、心が穏やかになると増すような気がします。自分を含めて、何かと真剣に向き合う、時の流れを感じ、あたりが騒がしくても、自分を信じ、自分の中に、静けさを感じるとき、この直感は研ぎ澄まされるような気がします。

実際、私が、ミャンマーに滞在中、ゆりの樹幼稚園の教育方針に沿って、自分を信じ、決断力をもち、生活習慣を整えることができたとき、この直感力は高まりました。

そしてミャンマーにいる間に、私にもうひとつ不思議なことが起こりました。あんなに嫌いだった、英語が好きになり、少し話せるようになったことです。

これは英語圏に行ったからではありません。2週間くらい英語圏に行ったからといって話せるものではないことは、もし渡航経験のある方でしたら納得されるでしょうが、問題は私の内面の変化だと思うのです。

私の大好きな心理学者の加藤帝三先生が、かなり前に著された本『なぜ英語が話せないか』の中にこのような内容がありました。すいぶん昔に読んで、その頃は理解できなかったのですが、あまり定かではないのですが、骨子は下記のようなものです。

『自分が嫌いな人は、自分を信じられない、自分を信じられないから、いつも他人の言動や行動を気にする。

拳句に他人にふりまわされて、自分がなくなり、自分が嫌いになる。自分が嫌いだから、劣等感を持つ。劣等感を持つから、何をしても、結果が気になる。

結果が気になるから、結果や、評価を恐れる、恐れるから、その過程を楽しめない、楽しめないから、さらに結果だけを求める。』

これは、いつもの加藤先生の考えですが、『人がどう思うか、そしてプロセスを大切にせず、結果だけ気にして恐れるから、自分が理解できた範囲の簡単な英語を使って、出来ることだけでも話そうとすらしない。

他人にすごいと認められることばかり、気にするから、自分がどう認められるかが大問題であって、相手が何を感じているのかは感じられない。相手はどんなのかは問題ではないので、表情からだけでもわかる相手の意図が読めない。声が意味することが理解できない。

他者依存なのに、すごい結果だけを求めるので、いつか、誰かが何とかしてくれて、いつか自分には、何かすごいことが起こると、根拠も無く思っているのに、今日、自分ができるところから少しずつやってみるという小さな努力ができない。だから、もし、今日ひとつの単語でも、覚える時間があっても、覚えようとする気が起こらず、結果として英語は上達しない。』

長い一冊の本を、いつもの加藤先生の考えを元に、思い出してみるとこのようなものであったと思います。

他の著者の方の文章でも、忙しいからできないのは、「忙しいから」ということに責任転嫁にしている。

「～だから」という言葉を使うとき、いつも他者責任で、自分が責任を取っていない。いつも自分に言い訳している、と述べているのがあります。

自己責任がとれる人の言葉でいえば、『忙しいのではなく、自分がしようとしていなかっただけである。だから、出来なかったことで、相手に迷惑をかけたならごめんなさい、と忙しかったなどと言い訳せず、ただあやまるだけである。』という言葉がありますが、通じるものがあります。

これは、私は『なぜ人の話が聞けないか、理解できないか』に通じるものがあると思います。その意味で、今回、英語を話せるようになったのではなく話してみよう、と思うことができた、多少失敗しても、ひとがどう思っても話してもいいんだ、と感ずることができるようになったのだと思います。



英語の能力がアップしたのではなく、私の中に、良くも悪くも、あるがままの自分を許し、本当に自分を信じる力、結果を恐れない、そして最後まであきらめないことの深遠さが腑に落ちていった、そのことの確認ができたからと感ずています。

そして、本当のプラス思考はプラス思考だと意識しないところまでいくことが本当のプラス思考だとも感ずます。

自分の中にマイナス思考の部分があるから、プラス思考であろうと意識するのです。私が、昔そうであったように、強いプラス思考の持ち主は、案外強いマイナス思考の持ち主かもしれません。

だから、本当に自分がこれでよしと思えるときは、プラス思考であることすら意識しなくなるのです。

何事も、冷静に淡々と、なんでもないことのように、当たり前のことを当たり前のようにさりげなく、でも心は熱く、人におだやかで、自分に厳しくなれるのです。

でも、私のような立場の場合、人を引っ張っていく上で、プラス思考の熱い態度を示す必要があるときもあります。

どんな自分も許せる時、人にどのような姿を見せても、どのように思われても、自分軸が揺るがなければ、逆に、ここではこうしておこうと、時、場所、場合、相手に応じて、相手に合わせる行動ができるのです。



自分軸にいるとき、メンバーに合わせて、時には皆と、ばかさわぎも出来るし、紳士、淑女にもなれるのです。それが、本当に自分を大切にする、自分軸になるということです。

自分がどうしたいかに気づき、自分軸になる、自分にウソをつかないで、正直に、あるがままの自分である、私らしくいる、自分が好きで、自分を大切にするということは、わがままになる、我を通す、傲慢であるということとは全く違うことがわかっていただけるでしょう。



それが、洗練された大人になるということなのです。

そのことを理解した上で、物事を良い方向に、プラス思考で考えられることのほうがいいことは言うまでもありません。

人生には必ず、失敗も、成功も、マイナスの面も、プラスの面もあります。失敗の連続の先にあきらめなければ、必ずゴールという成功があるのです。自分にうそをつかず、最後まであきらめず、努力すれば、そのゴールが最初、目指したゴールと違っていても、自分に納得がいく新たなゴールが見つかるのです。

だから、最後の瞬間まで、自分を信じ、あきらめない心を持つ、そのために自分を大好きになる教育が大切なのです。

ミャンマーで感じたことは、自分と向き合い、さらにゆりの樹幼稚園の教育の再認識でした。**特に、自分の感情に気づいて自分で決定していくことの大切さ**です。

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保護者の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、厳しく子どもに大人が言う、指示するということは、即ち、子どもにいつも大人が答えを出してあげる子育てで、これは子どもに責任を取らせないで、親が肩代わりをしている、最も子ども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て、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。

そんな子どもに育てておいて、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させることは、一見やさしい教育に見えますが、実は子どもにとっては、一番厳しい教育で、一番子ども自身が自立する、自分の足で歩くために、最も必要な教育です。

何より、子どもが切れませんし、結果として、自分を好きになることができるので、最後まで、自分を信じていることができるから、又、自分の自己決定も信じられるのです。

この教育の循環については、ゆりの樹幼稚園の教育の根幹ですので、もうご理解のある保護者の方なら、詳しく述べることも無いでしょう。

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る時代になったと感じます。

ミャンマーの暮らしはこの当たり前のことを、気負わずにさりげなく当たり前に行動することの大切さと、できることの喜びを再度認識することができました。

ありがとう、ごめんなさい、わかりません、教えてくださいが言える、当たり前の生活習慣ができる、当たり前のことを当たり前にさりげなくできることは、しがらみや、こだわりからときはなされ、本当のリラックスと心の静けさを手に入れることにつながるのではないのでしょうか。

ありがとうが言える人は素直に、ごめんなさいが言える人は謙虚に、わかりません、教えてくださいが言える人は自己受容できるようになるのです。

学ぼうと思っていると、気づきがあります。気づこうとしない限り、気づけないのです。そう思うと、いつでも、学びは、気づいた時から決して遅くないと感じます。すべて、今からでも遅くないのです。そして、振り返れば、だからこそ良かったと思えることもあるのです。

人間が、本当の人間になるには、本当に本当に、時間が必要です。どこまでいっても奥深いものがあります。

私も、まだまだ自分育ての途中です。今の自分を連れて、次の新しい自分を発見する為の人生の旅は続きます。そして、試練に出会うたびにまた、新たな扉は開かれた気がします。

だから、子育てはゆっくりで良いとも思うのです。

親がどう育てたかは、かなり影響しますが、最後は、自分が自分をどう育てなおし、確立していくかにかかっているのです。

その為にも、自分の中に起こった感情、あせりや苦しみや、悲しみ、怒り、つらさ、理不尽さなどのマイナーな感情にまず、気づいて、気づいたらそのまま放っておかないで大切にしてください。

放っておかなければ、生きていけない時は、放っておくのがよいですが、もし、大丈夫になったら、そのことに向き合ってください。そこに解決の糸口があります。そこに、成長の元が詰まっています。



なぜ、そのような感情になったか、そんな自分は何なのか、苦しいけど向き合うのです。



向き合った人と、向き合わないで人生を過ぎた人とは、人間の幅や厚みが違ってくると思うのです。

人間の本当の優しさや包容力が違ってくるのです。

だから、小さい頃から、辛さに立ち向かえる子どもを育てることが大切なのです。大人になってからでは、しなやかさが足りないので、初めての大きなつらい体験で折れて挫折してしまいます。

だから、子どもにとってのつらい、悲しい、悔しい体験を、決して排除してはならないのです。

そして、当たり前と感じた感情から、なぜと自分に好奇心をもって自分を探求するのです。

だから、自分の感情に気づくこと、気づいてそのどんな自分も受容することが大切なのです。そうすると、ゆるぎない自己決定が出来ます。

私も、まだまだ自分育ての半ばです。自分の探求は一生ですね。私もまた次の扉に向かって歩き出します。



そう感じる時、すべて大丈夫。お母さん、お父さん、何があってもあせらないで、自分を責めないで。

お母さんも、お父さんも自分育ての真最中。

一緒に悩みながら、親も育てばいいのです。

親の子育てが、子どもに影響するのは当然ですが、子どもは案外、なんでも吸収するしなやかさをもっているからこそ、強い。

力を尽くした後は、親がまず、リラックス。

そして、親が「子どもって面白いなあ。何でこんな行動をするのだろう」と、子どもに好奇心を持って、もう二度とはやってこない至福の、かけがえのない子育ての時を楽しんで下さい。

子どもにピアノを喜んでさせたかったら、親が音楽を楽しんで聴くことです。運動が出来るようにしたかったら、毎日、親が体操をすることです。勉強が好きな子にしたかったら、お母さんが好きな本を楽しそうに読むことです。

だから、いつでも、人間は感動を忘れない、何事にも、興味、関心と、好奇心を持つ子どもに育てること大切なのです。そのほうが、結局は、一生、自分が楽しんで、リラックスでき、力を抜いて生きられるのです。

百の言葉より、親が面白がって、楽しんでいる姿を見せるほうが何倍も効果的です。親が楽しんでそれに関連することをしていけば、必ず、子どもは興味を持ちます。

親が楽しんでいると、その姿を見て、子どもが楽しめます。親が楽しんでいると、家庭があたたかくなります。楽しむと、リラックスもできるのです。**ゆりの樹幼稚園の心と体の健康を育てる「10E」ですね。**そうすると、そのあたたかい雰囲気の中で子どもも肩の力を抜いて、何事にも、安心して挑戦できるのです。

あとは、子どもが持っている力を信じましょう。育つようにしか、子どもは育たないのです。

最後は、子どもを信じきる、自分を信じられるかです。

子どもの人生の責任を取ってやることも、その子の人生の肩代わりをしてあげることも親は出来ないのです。

自分の足で歩かせましょう。子ども自身の人生なのですから・・・。

そして、お母さん、お父さん、子育てに理屈や理論は必要ありません。愛があればいいのです。愛してあげればいいのです。すべてはその子の人生です。

どーんと構えて見守っていきましょう。

どんな病気であれ、心と体に愛という栄養で、強く、しなやかな心と体を作っておくこと、当たり前のことを当たり前にする、予防と対策を徹底すること、その上で、起こったことなら、受け止めて進んでいくしかないですね。

人生には防げない、予期せぬことも起こりますが、「人生は、予想通りにならないから面白い」のかもしれませんが、今回のインフルエンザのことを、よい学びにできるかどうか、それぞれがどう受け止めていくか、新型インフルエンザが教えてくれたものは大きかった気がします。

一日でも早く、各地のインフルエンザが終息しますように。そして、子どもたちが、心も体も健康で、笑顔で毎日、幼稚園に登園できるように努力を続けたいと考えています。

