

苦しい・つらい・悲しい体験は次へのステップととらえましょう

私は無宗教ですが神様は決して、その人にとって不必要な経験をお与えにならないと思っています。必要な体験を必要なだけ順番に与えて下さっているような気がしてならないのです。

逆に言えば、そのことを通して学ぶ必要がある私だから、その問題が自分に起こってくるのですね。そのことを既に乗り越えていたら、そのことは自分にとってつらいことにはならないから、自分にはその体験はこないのです。だからどんなつらいことも、どんな苦しい経験も自分が成長するために、そして自分がいたらないことを教えてくれるためにあると思えば、皆ありがたい体験なのです。そして、小さな体験を乗り越えたという自信が、次の大きな体験をクリアしてくれる糧になるのでしょう。



だから、私は、どんなに苦しい事があっても、つらい事があっても、「神様はこの体験を通して私に何を学べといっているのだろう」「このスランプ体験を乗り越えると、どんな自分が待っていてくれるのだろう」と思います。

そうすると、不思議に困難に立ち向かう勇気がわいてきます。こんなことで、へこたれないぞというやる気、転んだらただでは起きない、苦しい思いをしたのだから、何かをつかんで、立ち上がるぞという根気が沸き起こってくるのです。ジャンプの前には、十分小さくなる事も必要なことです。

そして心が過去にいるときは失敗と感じ、心があせってばかりで未来にいるときはただの不安や過度の期待であったりするけれども、今ここでどうしたらよいか、高い目標を明確化し、その中から小さな今出来る手段に変えて、自分が実行できることからやり始めれば、いつの間にか目標が達せられ、失敗だと思っていた事も次のステップの結果でしかなくなるのです。すべてを肯定的な言葉と思いでとらえることです。「〇〇が出来ないからだめではなく、苦手だけどやれるところまでやってみよう」「いつも失敗ばかり」ではなく「いつも失敗から学んでいる」と捉えるのです。

だから、小さい時のつらい、苦しい、悲しい体験を排除しないことです。目をつぶらないで、向き合うことです。物事はいつも自分の捉え方です。はじめからそこに、つらい、苦しい、悲しい出来事があるわけではないのです。つらい、苦しい、悲しいと感じている自分がいるだけなのです。

その事を乗り越えたらそのことはつらいと感じなくなります。また別のつらい事がやってきますが、逃げないで乗り越えた経験があると、乗り越えるすべを知っているのです。つらい体験を乗り越えたり交わしたりする事が出来るようになります。経験を奪っていると、やがて大きな体験にぶつかると粉々になってしまうのです。だから小さな体験から乗り越えていく事が必要なのです。人生で苦しみ、傷ついた人は、自分の苦しさを知っているから、人のつらさもわかり、人の心も理解でき、そして、人に優しくなれるのです。



苦しんだのであるならば、そこから、何か得なければ、苦しみ損ではないですか？
悩んだのなら、次からは同じ事で悩まないようにしなくっちゃ、もったいないではないですか！
ころんだら、何かを捨てて立ちあがりましょう！それがプラス思考です。

そういう意味では、悩む事、苦しむ事は、決して損ではない、必ず得る事がある、悩むから人は育つのです。悩みが新しい世界を連れてきてくれるのです。



大いに悩みましょう。
悩みが出来たって恐れる事はありません。逆に楽しんでしまいましょう。

そして、なるだけなら悩まないですんで、悩んだとしても早く片付けたいのが人間です。だからこうやって学ぶ必要があるのですね。同じ行動を取るのでも知ってするのと知らないでするのは天地の差があります。

また、大人になってつらい事があったときは、乗り越えるために一番いいことは、感謝の気持ちを持つことです。「有難う」と思えるとき、自分自身が一番、正直で、素直で、落ち着いているときだからです。だから、まずどんなときにも有難うと思うことから始めてみて下さい。これでまた成長できるぞ、このことを通して私に何を学べといているのかと考えるのです。

そうすると心のゆとりが出来ます。ゆとりが出来たら、いろいろな考えが浮かびます。パニックになっていたら、子育てなんて何も出来ません。自分が余裕を持つこと、そこからすべては始まります。そして、なにより、感謝の心がもてたら、笑顔でいる事が出来るのです。

さあ、今日から笑顔になりましょう。笑顔になったら、周りの人を明るく出来ます。周りを「ほっと」させられます。美人じゃないけど、一緒にいるととってもなごむ、ほっとするというほとんどの人は、笑顔が美しい人です。そして笑顔でいると一番ほっとしているのは、なにより自分なのです。だから、感謝すること、笑顔でいる事が大切なのですね。そして、その人は素敵な笑顔美人だと思います。

子育てを今一度、始めましょう。
今日からでいいのです。遅くてもいいのです。
あせらなくていいのです。自分のペースでいいのです。
始める事が大切です。気づく事が大切なのです。

そして、問題の奥底にあることにしっかり目を向けていきましょう。目先のことに振り回されずに。大丈夫、だってお母さん、あなたはこんなに、自分の子どものことがかわいいのですから。大好きなのですから、子どもの事を大切に思わない人はここまで読んで下さっていません。子どもを愛せているお母さんはその事で自分を愛せることが出来るようになるのですから、すべて大丈夫です。自分のことを信じて、ゆったり子育てをしなおしましょう。



子育ては、長い。そして、過ぎてしまえば、いとおしいくらい、悲しいくらい短い。もう一度したくたってできないの。過ぎてしまえば、こんなに輝いていた時間はないのですよ。だから、お母さんが一番喜んで、子育てをお母さんが楽しめば、子どもが一番生き生きとしてくるのです。その姿を見て、何よりお母さん、あなたが一番幸福になれるのです。だから、ムリせず、楽しんで、がんばりましょう。楽しんでする子育て20年、苦しんでする20年。どちらも同じ20年です。

「気づかないことに気づく」これは子育ても同じです。子育ては誰にとっても未知の体験です。わからないことだらけです。だからこそ面白くもあるのです。同じ20年なら次はどんなことが起るのだろうと、つらいことも、悲しいことさえも、楽しんだほうが得です。

大変なことは、トラブルではなく課題と捉えましょう。

親も教師も同じです。最初から立派な親、教師はいません。だからこそ私達に子育てという仕事を与えられているのでしょ。子育てを通して、親、教師として悩む中から、そのことに真剣に向き合っていけば、越えられなかった、自分のクリアできていない発達レベルをもう一度乗り越えることができると思うのです。



問題として降りかかるということ、そのことで思い悩むということ、そのことをクリアできていない自分がいるから思い惑うのです。だから、トラブルはトラブルではなく、自分にとって乗り越えるための大切な課題がやってきたと捉えるのです。

そのことから逃げなくて真剣に向き合えば、結果がどうであれ、その過程、プロセスの中から学べるのです。だから、人間にとってつらい、悲しい、苦しい体験も必要なのです。逃げてはいけません、逃げては成長しないのです。立ち向かう心、気力が大切なのです。

ゆりの樹の [10E] エモーション、感情に気づいて、居心地が悪いことを居心地が悪いと、その自分の感情を感じることができれば、知っていれば、その居心地が悪いことに染まらずにすみます。そこからそのことを客観視して学ぶこともできます。反面教師ということもあります。スランプやピンチは成長のチャンスです。子育ては、そのスランプ、一緒に悩み成長する中で、「親育て」をしてくれているのです。

そのことを感じなければ、いつの間にか自分がいやだと思っていた、居心地が悪い人間になっていることにも気づけないのです。だとすれば、居心地が悪い場所が自分を悪くするのではなく、そんな場所こそ自分が成長できる場所なのです。だからすべては周りではなく自分の受け止め方、対処の仕方だけなのです。

課題をクリアした人は、人の心情にも気づけるようになります。ここまで読んで、完璧主義のお母さんがいたら、こんな風には思えない、そんな私はだめだと思われるかもしれません。

でも、どうか心配しないでください。本当に人生にとって遅いことはないのです。気づけばいいのです。もし変われなくても、そんな自分がいるということを知っているのと気づいていないのでは天地の差があります。気づけなければ人間は変わりません。でも、もし変わりたいという気持ちがあるなら、気づいたそのときからいいのです。気づいたそのときから、そのことをゆっくりと待って受け止めて、自分が変化したい、変化しても良いと感じたことから始めればいいのです。

古代ギリシャの哲学者ソクラテスは自分がいかにものを知らないかという「無知の知」（知らないことを知っている）の大切さを説きました。ひらめきの大切さを味わうためには、まず、何よりも自分が気づいていない数多くの大切なものの存在に目を向けることが必要なのです。



ど忘れとひらめき

「ど忘れ」というのは不思議なもので、思い出すことができないにもかかわらず、絶対自分はそれを知っているはずだという認識があります。——ペンタローズはこのど忘れの状態と、創造性とひらめきを要求している脳の状態が非常に似ているとっているのです。確かに、ど忘れをしたものを思い出す瞬間とひらめいた瞬間の嬉しい感覚が似ていることは経験的にわかります。

ひらめきのサイン

ど忘れの時のような苦しさが脳にとってどのような働きをしているかわかりませんが——この苦しきこそが、ひらめきを生むサインなのかもしれません。脳が苦しいと感じた瞬間、それは新たなひらめきを生むチャンスなのです。——「苦しい」というネガティブな感情が「ひらめき」への跳躍台になることの実事なのです。——あらゆる問題ですぐに答えが見つかったらそれはつまらないことです。

そう考えると、すぐには答えが出ない、何が起こるかわからない、未知の体験、子育てはなんと素晴らしい体験ではありませんか。その中で、子ども達から私達、親や教師も多くのひらめき脳を作ってもらっているわけです。そう捉えることが出来たらすべてに「ありがとう」感謝ですね。



足ることを知り、感謝しましょう

ゆりの樹幼稚園が最終的に子ども達に培わせたいことは、自分に起こったそんな問題、課題を乗り越えるための気力、最後まであきらめない心、何があってもそれを乗り越えていく力を身につける教育です。

答えはすぐに見つからないからこそ、その中で「ひらめき脳」が生まれるとしたら、それを**最後まであきらめないで探求し続ける、持続力、人間力、エンパワー**が必要です。その為の「自分が大好きで自分が信じられる教育」を達成するために、その年齢に不可欠な体験させたいカリキュラムを設定し、体験教育を毎日の生き生きとした活動の中で、さらに体・心で感じる体感教育として実践する中から生まれるものだと考えています。

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。

自分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気づかない限り、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、もう既に充分ご存知のことでしょう。





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。自分の本当の姿を隠し、フリをし続けることはとてもつらいことであり、もっとも自己否定につながる行動です。

もし、自分がいる場所を心地よいなあ、悪いなあという自分の感情に気づき、苦しくてもフリをせず、自分をごまかさず、正直に自分と向き合うことができれば、その感情をコントロールすることができる本当の大人になって、どんな場所においても、そこから何かを学ぶ力、知識だけではなく本当の知恵を持った、幸福感を感じられる人間に育ってくれるでしょう。

きっとそのような人は、真に自立し、自己承認し、自分の人生に何があっても勇気と自信を持って生き抜いてくれるに違いありません。

幸福とは、日本の教育と心理学の第一人者、河合 隼雄先生（京都大学名誉教授、教育学者、数学者、臨床心理学者、哲学者）の本の一冊にこんなことが書いてありました。

要約すると、「これまで教育は個性をないがしろにしてきた、これからの教育は形を教えるだけでは教育にならない。教育で個性をどう育むかというキーワードは幸福である。金持ちやいい地位や、いい大学でなくても、幸せな人とはいっぱいいるし、そういうものを全て手にいれても不幸な人とはいっぱいいる。人間は人生を出世設計でやっているうちは満たされない。金持ちになるか、幸せになるかという問いには、幸せを選ぶ幸福設計で考えると、より個性的な人生が送れる。幸福設計とは、そもそも、自分にとっての幸福とは何かを考えなければならない。

その為には、他人に振り回されず、自分の尺度を持って、自分で考えなければならない。

それが出来る力を持った子どもを育てなければならない。

親は誰でも、子どもに幸せになってもらいたいと思っているのに、不幸にしている人がいっぱいいる。

それには、親がまず、幸福について考えなおさなければならない。

親自身が出世人生の人生観を改め、幸福追求の人生にしなれば、子どもたちの幸せも未来も無い」というものでした。



幸福感を持ってない人々が増えているのかもしれませんが、自分の今の人生の中で、何が幸福か考えて、今、ある事にまず感謝する。『足ることを知る』ことが一番の幸せだと昔の人が言ったそうです。まさに、現状に不満や不足ばかりを感じて、文句ばかり言っている方は、まず、幸福感からは程遠いでしょう。

その上で、しっかり自分の幸福の優先順位を考える。そして人生設計をしていく。そのことをしっかりしなければ、子どもの教育の方向性を見誤る時代に来ているといえるのではないかと感じています。

次回は、予想できないからこそ嬉しいから始めます。

