



「ゆりの樹幼稚園の教育は 未来を切り開く 感動する脳 を作る!」その1

— 名誉理事長 高杉シズコ 亡き母を偲んで・・・追悼記—



学校法人 高杉学園 学園長 高杉美稚子

昨年は、茂木健一郎さんの著書「ひらめき脳」を題材として、「ゆりの樹幼稚園の教育はきらめき脳を作る」というテーマで一年間お届けしました。

今年は同じく茂木健一郎さんの『感動する脳』を参考文献に、ゆりの樹幼稚園の教育と重ね合わせて考えてみたいと思います。以下、「感動する脳」の目次に沿ってお話を進めます。

「少し小さい青の太い文字」で示したところは茂木健一郎さんの言葉をそのまま引用させて頂き、実線「—」は文章中略です。

コンピューターと人間の脳はどこが違うのか

— (中略) —人口知能の研究はしばらく進んだ後でまったく行き詰ってしまった。なぜか。実は人間ならば簡単にできるような判断が、どうしてもコンピューターにはできないことが分かったからです。

—爆弾を外に運べと指示した場合、ロボットは爆弾以外の状況を判断することはできない。爆弾に直接触れてはいけないと認識はしても、爆弾が載っている台車をガラガラと押すことによって生じる爆弾の揺れを予測することはできない。—人間はそれがあたりまえのようにできる。爆弾に関する知識がゼロだったとしても直感で危険を察知することが出来る。—それは知性とは全く無関係であり、実はこの直観的な判断力こそが人間の脳のもっともすぐれた力なのです。— (中略) —人間のような判断力を持つロボットは存在しません。

— (中略) —つまり知性だけが人間らしさではない。知性や感性を含めた判断力こそが人間としての証明であるのです。そして、その直感と判断力を磨くためには「感動」というものが重要な役割を果たしている

今年の巻頭言で書きたい「感動する脳」とゆりの樹幼稚園が考える教育の大切なこととの関連は、この最初の数ページに答えが先に出ています。

★ゆりの樹幼稚園が考える教育の循環 は

「自己選択→決断→承認→自信→自他分離→個別性→共感→自立」の教育の循環を通して、真に自立し、自分の事が大好きな子ども達を育てていく「自分が大好きで、自分が信じられる」教育です。

ゆりの樹幼稚園の自分で決断できるための教育の循環—これこそは人間の判断力の源になるものだからです。

また感動することの重要性については下記の

★ゆりの樹幼稚園で目指す教育の三つの柱★ のひとつです。

- 1に「真の自立への道」(個別性と共感)
- 2に「知ることの喜びを与えること」(自己成長の継続と問題解決能力)
- 3に「感動と思い出を作ること」(生命の尊重と危機管理能力)です。



創造性はすべての人間が持っている

「感動することをやめた人は、生きていないのと同じである」

これは相対性理論を発見した20世紀の天才科学者とされているアインシュタインが残した言葉です。人は生きていく中で、実に多くのものに出会っています。たくさんの人と出会い、初めての町や風景に出会い、味わったことのない美味に出会う。その一つ一つに感動を覚えることで人生はキラキラと輝いてくる。— (中略) —新しい発見に感動することがなかったら— (中略) —それはもう、人間として生きていることにはならない

今号からはこの感動することについて脳科学的見地から、ゆりの樹幼稚園の教育を見つめていくことにします。どうぞお付き合いくださいね。

さて、皆さんに多大のご協力を賜りました、97歳で生涯を閉じました名誉理事長の葬儀が終わって、四七日（よなぬか）28日が過ぎようとしています。休園のご協力、また多くの園児達にもご参列頂きましたこと心よりお礼申し上げます。母の大好きな花で、ソウさんのマークと歌が大好きだった母の心を思い、園歌をかたどった音符の祭壇で送り出すことができました。

母は4月9日に倒れ、5月26日まで時間が許す限り付き添ってきました。それは私の気持ちが癒された私の為の時間でした。入院中は、歌を歌ったり、絵本を読んだり、昔話をしたり、共に寄り添いながら、これまでのごめんなさいとありがとうの気持ちを伝えて、いい時間を過ごし、その時を迎えたと思います。静かな安らかなお別れでした。

きっと、これから意味がある日々になるでしょう。そう信じています。私もこれから命のある限り、再び、父と母に会える日まで幼児教育に生きていこうと思える日々でした。これからも園児達の為に最善を、心を尽くしていこうと再び心に誓うことが出来た時間でもありました。

そして、あれから、もう28日なのか、まだ28日なのか、時間の流れが今までとはまったく違って感じます。園児達と共にいる昼間はあっという間に過ぎるけれど、夜と、園児が来ないお休みのなんと長く感じるのか・・・もちろん、今まででもそうでしたけれど、更にその差が激しく、加速した感じがします。そんな時間の流れの中で、母との時間を振り返ってみたいと思います。



母は90歳まではとても元気で、毎日、幼稚園に出ておりました。90歳のある日、脳梗塞を起こして入院し、そこから母の8年になる闘病生活は始まりました。その時を含めて、母が危篤の状態を迎えるのはこれが4度目でした。最初と2度目に危篤になった時のことは平成17年度の巻頭言に綴っています。その時と同じように、今回も五感を刺激することを毎日しました。基本は子育てと同じです。



その子育ての方法は脳を刺激し活性化すること・・・いつも感覚を鋭敏にして、自分の元気になる姿勢・呼吸に気づいて、肯定的な言葉を使うことそして、楽しみ感動すること・・・これが一番大切です。

見えること—背中を伸ばして、顔の向き、目線、肩のはりぐあい、手の動き、自分の足がこの地球とつながってスクッとたっている感覚をもつようにしましょう。鏡を時々、チェックしましょう。そのときに自分を励ます言葉をいみましょう。

幼稚園では、体を動かすことの大切と同様に、じっとして、自分の姿勢と呼吸に気づくこと、そして、心と体が健康になるように、ありがとうの感謝の心、ごめんなさいの正直で謙虚な心が見えるように行動しよう、優しさや思いやり、心が一つになっていることがわかるように、表現しようということを大切にしています。

これが「**ゆりの樹幼稚園が目指す人間像**」です。

聞こえること—いいね、すてきだね、大好きなど、感じたことを素直に表現しましょう。

「～しないでね。」ではなく、「～してね。」と否定語ではなく肯定語を使って表現しましょう。受験生の話で、『受験票を忘れないでね』というと忘れる確立が高いそうです。そのときは『受験票は必ずもって行ってね』と肯定的に言う方が効果的です。

幼稚園では、『心の教育』の中で、子ども達の感情、心情の動きに問いかける肯定的な言葉かけをしています。これが「**ゆりの樹幼稚園で大切にしている、愛と夢と希望と勇気がわく、輝く、元気が出る、喜びの言葉かけ**」です。

感じること—深呼吸して、呼吸、顔の表情はどうなのか、感じていましょう。自分が今、何を考え、何を感じているか、どうしたいのかに気づいていましょう。ボディランゲージ、アタッチメント行動を大切にしましょう。何事もまずは、受け止め、すべて包み込んで笑ってゆるしましょう。怒り続けていると、怒りでいつまでもそのこと、人から縛られてしまいます。自分から怒りを解いたとき、自分が自分自身から自由になれるのです。自分を偽っている限り自分を好きになることはできません。自分の感情に気づくと正直になれます。

そうすると、心から楽しむことが出来、本当に感動できるのです。

幼稚園では、今、どんな気持ちで、この行動をしようとしているのか、してしまったのかを感じ、表現できる、そこからともに感動できる行動へ変化すること(**エクステンジ**)が出来る言葉かけを取り入れています。

これが、「**ゆりの樹幼稚園の1OE**」です。

この三つは私が母の入院生活でも気をつけて行ったことです。これまでの3回の危篤はこれで乗り越えてくれました。たったこれだけの見る、聞く、感じるという感覚に注目することだけで、母が8年の間に、元気になっていったことはまぎれもない事実です。だから、子育てにも同じことが言えることはもちろんのことですね。

歌を歌い、絵本を読むこと、昔話をする事、これは耳からの刺激です。

目に見えなくても、写真も持って行き見せました。家族も交代で来てもらいました。これは目からの刺激です。顔から首、胸、手、足と全身を熱いタオルで拭いて、化粧水を全身に塗ってマッサージをします。髪も毎回拭きました。手を握ったり、足を揉んだり、特に耳には、全神経が集中しているので、耳の中、耳たぶをきれいにしてから、引っ張ったり、さすったりしました。これは体への刺激です。帰りは「さようなら」という言葉は使わずに「じゃあ、またね。また来るね。またあした」という言葉を使いました。

そして、生きる力は不思議ですね。亡くなる日も、呼吸合わせをすると、呼吸も意識レベルも上がっていくのです。それでも、最後はかなわぬことでしたが、ただ、そのようなかわりをしていく中で、体がとても柔らかくなっていったのです。手も足も、腕もとても温かく柔らかくなって、張れもなくなっていきました。それは、きっと、何かを通じたのだらうと思うのです。

最後の数日、お医者様から「最後は自然に亡くなっていくのが、一番、苦しくないのですよ。何もしないことが一番です」と告げられました。私達はそれを最初は受け入れられませんでした。点滴だけはお願いして、老齢の主治医の言葉を信じることにしたのです。それは苦しい決断であり、胸が張り裂けそうな時間、日々でした。そして、母が苦しまず安らかに、本当にこも喜びが消えるように「ふっ・・・」と美しい顔のまま亡くなっていった時、そのことが正しかったことを知りました。

病院を去る際に、看護師さんから『長い看護師生活の中で、こんなに付き添われた家族に初めて会いました。こんなに愛のある介護を初めて見ました。精一杯のことをされましたね。・・・涙・・・』の言葉は、母と向き合うことができた日々が私自身への心の処方箋であったと感じさせています。

すでに、お礼の手紙にも載せましたが、母はいつもこの幼稚園を私が一番愛していると申しおりました。

その言葉通り、倒れましてから、入園式、総会、歓迎遠足、初めての保護者参観迄持ちこたえ、年度初めの、園児にとっても保護者の皆様にとっても感動いっばいの行事を一つとして休むことなく執り行わせてくれ見守ってくれました。職員終礼、5分前に安らかに眠るように九十七年の生涯を終え、玄関で全職員が出迎える中、幼稚園に戻ってまいりました。その日は、廉先生の誕生日、まさに次世代へこの学園を託すかのように日にち、時間迄、自ら見極めての旅立ちでした。

そして、今年は高杉学園、創立60周年、昨年の大震災を受けて自粛する予定でしたが、まさしく告別式は、母が主催する60周年行事でした。これらのことは名誉理事長として、まねのできない、いかにこの世を去るかという生きざまを見せてくれた引き際であったと感じています。

本当に、このかけがえのない母との時間、そして、母の死に際しての生きざま、その後の日々が、これから自分がどのように生きるか感じ、考える時間になりました。そして、私が感じたことが、その後に読んだ、日本では著名な精神科医師である齊藤茂太先生の「自分らしく生きて死ぬ知恵」の著書の中に書かれてあり、驚きでした。

私が、母の死と直面して感じたことを、こんなにも、素晴らしい文章で、表現してある・・・私が、感じたことと似た内容ですが、もちろん、私が表現するより、数倍も素晴らしい表現、文章です。

母との思い出を振り返りながら、齊藤茂太先生の言葉を引用して、私も感じたことをその中から、いくつかご紹介したいと思います。同じく「少し小さい青の太い文字」で示した所は齊藤茂太先生の言葉をそのまま引用させて頂き、実線「-」は文章中略です。



人生は限りある旅である

人間は、目の前に死を突き付けられないと自分の生の貴重さを実感できない、— (中略) — ならば自分の現在の年齢と平均寿命を照らし合わせてみて、指折り数えるのではなく、折に触れて、自分の命の尊さに気づいていこう

私は、ミセスカレッジの研修や大学の授業で、「もし、今自分が死ぬとしたら、その時に自分の大切な誰に、どんな手紙を書くでしょう、そしてその人がもし、その手紙を読んで自分に手紙を書くとしたら、どんな手紙をくれるでしょう」という「ロールレタリングという手法」を用いた研修をします。その時に朗読するのが次の詩です。



「最後だとわかっていたら」

作・ノーマ コーネット マレック / 訳・佐川 睦

あなたが眠りにつくのを見るのが
最後だとわかっていたら
わたしは もっとちゃんとカバーをかけて
神様にその魂を守ってくださるよう祈っただろう

あなたがドアを出て行くのを見るのが
最後だとわかっていたら
わたしは あなたを抱きしめて キスをして
そしてまたもう一度呼び寄せて 抱きしめただろう

あなたが喜びに満ちた声をあげるのを聞くのが
最後だとわかっていたら
わたしは その一部始終をビデオにとって
毎日繰り返し見ただろう

あなたは言わなくても
分かってくれていたかもしれないけれど
最後だとわかっていたら
一言だけでもいい・・・「あなたを愛してる」と
わたしは 伝えただろう

たしかにいつも明日はやってくる
でももしそれがわたしの勘違いで
今日で全てが終わるのだとしたら、
わたしは 今日
どんなにあなたを愛しているか 伝えたい

そして私達は 忘れないようにしたい
若い人にも 年者いた人にも 明日は誰にも
約束されていないのだということを

愛する人を抱きしめるのは
今日が最後になるかもしれないことを、

失ってはじめてわかることもある

(中略) —まず健康がそうだ—学校も、仕事も—海外旅行も—当たり前前の生活から— (中略) —特別である生活になったおかげで今まで見えなかったものが見えるようになった

明日が来るのを待っているなら
今日でもいいはず

もし明日がこないとしたら
あなたは今日を後悔するだろうから
微笑みや 抱擁や キスをするための
ほんのちょっとの時間を どうして惜しんだのかと

忙しさを理由に
その人の最後の願いとなってしまったことを
どうしてしてあげられなかったのかと

だから 今日 あなたの大切な人たちを
しっかりと抱きしめよう
そして その人を愛していること
いつでも いつまでも大切な存在だと言うことを
そっと伝えよう

「ごめんね」や
「許してね」や
「ありがとう」や
「気にしないで」を伝える時を持とう



そうすれば もし明日が来ないとしても
あなたは今日を後悔しないだろうから

『最後だとわかっていたら』

(サンクチュアリ出版) より

☆~~~~☆~~~~☆~~~~☆~~~~☆~~~~☆

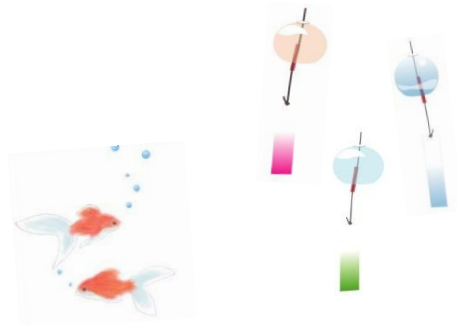
明日のために、あなたは今日、何をやるのでしょうか。
あなたの周りにいる人に、どんな言葉を伝えるのでしょうか。
あなたの周りにいる人に、どんな微笑をなげかけるのでしょうか。
もし、あなたに、そんなゆとりがなかったら、
まずは、自分を癒す時間をもつ必要があるのかもしれない。

このことに失う前に気づくことは難しいですね。

でも、一つのことを失うことによって他の物を失った時のことを想像することはできます。何かを失った時ほど、そのことに気づける時であると思うのです。それは小さなものでも同じです。

そうすれば、私達は、失うほど豊かになれるのかもしれないと思うのです。難しいけれど、今だからこそ、失うほど、今あるものへの感謝ができるのでしょう。

そして、感謝があれば、謙虚になれ、より正直に生きることが出来るような気がします。



自分の命の尊さと同時に、改めて目の前にいる人の命の尊さに気づいていこうと感じています。

それは、幼稚園の園児や保護者であり、教職員であり、家族であり、友達であり、自分の回りにいる人々、全てです。人の命に限りがある以上、明日、この人々にもう一度会えることは不確実性の中にあります。

ならば、今日この人と別れる時、この言葉が、こんな言葉が、この人との最後の言葉になるような言葉を使いたいと思いました。どの人と別れる時でも、どちらが先に行くにせよ、これが「高杉美稚子」という人が、私に最後にかけてくれた言葉といつまでも、心に残してくれる言葉で別れようと思いました。

長である以上、時に、人を叱らなければいけないこともあります。それでもなお、最後の言葉は励ましと、ねぎらいと、感謝の言葉で別れよう…そう感じています。

母に、私が最後にかけて言葉は「ありがとう、大好きだよ。また会おうね。いつか・・・いつか、私も行くからね。お父さんと一緒だからもう寂しくないね。それまで仲良く待っててね。ありがとう、また会おうね」でした。

感動が心を軽くする

最近、あなたが感動の涙を流したのはいつだったか覚えているだろうか。— (中略) —

日々のマナーを打破するには日常でも感動のフタを取り外し感性を開放することだ— (中略) —
その気になれば、感性に響くものはその辺にいくらでも転がっている。今までは目を閉じ、耳をふさぎ、鼻をつまんでいただけに過ぎないそれを解き放つだけで新しい、感動の扉が開くのだ。

私の仕事の一番は、まさしく「いかに感動してもらえるか」と考えています。園児がこの幼稚園で多くの感動体験をする、感動できる為の人的、物的環境と保育カリキュラムを最大限に整え、その環境の中で、感性が豊かに育ち、感謝し、感激し、感動できる人に育てる、そして、その感動と、成長する姿を見て、保護者の方や先生が感動し、共に成長することです。

大海原に一石を投じるとさざ波が広がります。その時の小さな一石のように、このゆりの樹幼稚園を中心に、静かに、どこまでも感動のさざ波を広げ続ける…それこそが私が一生かけて行動する使命だと考えています。

家族が揃っただけで、母の意識レベルが上がり、呼吸を合わせることで呼吸数上がる、体の感覚を刺激すれば、むくみが取れていく、目の前で、そのことに直面した私は、本当に共に生きる（子育てでは成長を促す行為、見る、聞く、感じることの大切さ、ゆりの樹幼稚園の教育）ということは、なんと素晴らしいことかと改めて感動でした。辛くて、切なくて、悲しくて、でも、今日も一日一緒にいられたことに感謝し、感動し、涙をこぼせば、また涙で心が癒されていくのです。感動は心を軽くするのです。感動すれば自然と涙がこぼれるからです。

感動で涙を流すということは本当に素敵なことだと感じています。

これから、どれだけ、ゆりの樹幼稚園にかかわって下さった人々に感動の涙を流してもらえるか、私も命ある限り「共に感動する」ことを大切に生きていこうと感じています。

いつもありがとうと言う

毎日を生き生きと過ごすには笑いは欠かせないが、そのためには感謝の気持ちを忘れないことが大切だ。

●感謝3段階●

○初級：滅多にないくらい稀で嬉しいこと、ありがたいことに「ありがとう」と感謝すること

○中級：ごく当たり前のことに、自然に心から「ありがとう」と感謝すること

○上級(達人クラス)：一般的に言う都合の悪いこと、大変なことにも「ありがとう」と感謝すること

これは先月号でも書きました。過去に起きたこと全てで、今の自分があるのです。過去のあの時の自分は好きでなくても、そうでなければ、生きていられなかったのです。であれば、好きでなかった嫌な自分さえ感謝ですね。

過去に起きたことを全てを、「だからよかった」と受け入れることが出来たら、過去のどんな自分も好きになれるし、周りのどんな人も許せるようになるのでしょう。私も厳しい母を受け入れられなかった時期がありました。

だからこそ、長く心理学を学ぶことが出来たと感じています。今から25年前、「母を笑って送り出せる私になりたい」が、私の31歳の時の心理学の学びの原点でした。今、改めて心から母に「ありがとう」と伝えたいですね。

今、そう伝えられる私でいられる事を嬉しく受け止めています。

そして、今回の花に包まれた、素敵なお見送りの儀式が出来たのは、土日を徹して、思いを託して、心を尽くしてくれた教職員がいなければ、決して実現はしなかったでしょう。この団結と心のありように感謝、感動の日々でした。

足るを知る姿勢を持つ

普通に生活することをやめてひたすら、こころの修業をするような生き方は私達にはできない。ならば、— (中略) — 欲のコントロールをすることだ

「無執着」という言葉があります。執着しない為には、「足るを知る」事です。そして「手離すこと」だと私は思うのです。握った手の視点は一つですが、手離した手には5本の視点があります。手離して、初めて手に入れることがあります。

何かに執着している間は、そのことやその人から逃れられなくしているのは他ならぬ自分です。苦しくて、離れたいのに離れなくしているのは自分です。

許し、受容し、自分からこんなことも、こんな時も、こんな日もあるさと、受け入れ、許せた時、もっとも離れたかった事柄から自分自身が解放されるのかもしれない。

生きることも同じだろうと思うのです。精一杯生きる、その上で起こることは受け入れるしかないのですね。

「人生は思うようにならないからこそ面白い」起こったことを受け入れて、今、自分に出来ることを精一杯する、それが生きるということ、それしかできないのだろうと思います。

そして、それが、もっとも素晴らしい生き方なのでしょう。

余分なものを捨てる「心の整理」

最初に捨てるものは、「人を憎らしいと思う気持ち」「人をうらやましいと思う気持ち」「悔しいという気持ち」である。— (中略) — 他人と比べてむしろ違う部分を認め合い、それぞれの生き方を大切にしていく中で、共通項を見出すという人間関係を作るようにしたい。— (中略) — 他人と比較するのをやめてみる。

比較するから、「だって」「でも」「どうせ」が出てくると思うのです。それを言う時間があつたら、今、何が出来るかを考えようとする、今、できることからやってみようとする事です。

これもゆりの樹幼稚園がめざす人間像の一つです、

今を生きる

過去は変えられないが、「あのつらい体験があるからこそ、今の充実した自分があるのだ」と思える時— (中略) — 自ら過去を変えて見せたといっている、結局は自分の受け取り方次第である。— (中略) — 過去の良いことも悪いこともひっくるめて受容する。そうすることで、今という時間が本当に自分の物であると感じられる。大切なのは過去をどう生きたかではなく今をどう生きるかである。



母との時間で感じたことを書くことで、気持ちを整理し、今に生き、これから未来へ向かって、どう生き抜き、死んでいくかを見つめることが出来た気がしています。大正3年に生まれた母は、ちょうど「大正100年」を終えて、97年の生涯を閉じました。大正、昭和、平成と戦前、戦後の激動期を精一杯生き抜いた母を誇りに思います。

母の歩んだこの歴史と、大正モダンの心を忘れず、亡くなるまでおしゃれ心を忘れなかった母の心意気を大切に、ここから、今から、創立100周年に向けて、共に新たな出発です。

そして、100周年、私は、ほぼ母と同じ歳、その日を迎えることはできるのでしょうか……。楽しみです。

母が亡くなった後に紙に走り書きの句を見つけました。最後に、新園舎が建ち、嬉しく、同時に、淋しい気持ち、そして、それを受け入れていってくれた母の心を受け止め、紹介して追悼と致します。

シズコ作



思い出の
家も次々と
消えて行く
これも時代か
感慨無量

幸あれと
学び舎を建て
努力なく
心淋しい

星空を
見る学び舎を
一人ながめて
ほめてやる

