

「心のごはん、心のウチ、心のストレッチ」

平成25年度第1回ミセスカレッジ後半より

—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—
—子育てに、人間関係に悩んでいるすべての人の為に—

学校法人 高杉学園 ゆりの樹幼稚園 高杉美稚子

朝、早く起きてこの巻頭言を作成している私に飛び込んできたニュースは『2020年オリンピック！パラリンピック！東京に決定！』の嬉しいニュースでした。前回、東京で開催されたのは昭和38年、私が7歳の時でした。私は今年57歳、ちょうど50年前のことです。

そして、今年は2013年、年末に生まれてくる孫が、今度の東京オリンピックを見ることになるのがまさしく7歳の時・・・50年という半世紀の年を越えて、命が、縁が、そして絆が繋がっていくこの偶然に、何か、とても感じることもある早朝でした。

そして、今回、巻頭言で書くことは第1回「ミセスカレッジ」でお話しした後半の内容について掲載するつもりでした。

この後半の内容は、私の両親に関する内容であった為に、オリンピックのニュースを聞きながら、50年前のことに思いを馳せ...父を、母を思い出し、オリンピックの開催を喜び映像にも感動し、涙が止まらないひと時でした。



そして、今、当時のことを思い出しながら、この原稿を書いています。わたくしの両親は、時代を読む力があるのでしょうか・・・戦後間もない日本で、当時まだほとんど日本にはなかった幼稚園、しかも、子どもがいなかった為に、「我が子の代わりに他の子ども達を、その子ども達の未来と幸せのために、自分達の時間を使おう、我が子と思って育てよう」と、特になじみのなかった「学校法人立」という公共性と永続性のある、吉塚幼稚園（当時）を設立しました。そして、3年後私が生まれたので、幼稚園が授けてくれた。だから幼稚園を大切にしようと幼児教育に取り組んだのでした。

今でこそ、ほとんどの幼稚園が「学校法人立」ですが、当時は、数少なく、「学校法人立」の幼稚園推進にも一役買った先駆者でした。

それから、ボーイスカウトをしていた父は、いち早く、お泊りキャンプや、バスの送迎、まだ福岡では珍しい、コンクリートの園舎を建築するなど、早くから子ども達の未来を見据えた新しい教育を次々と考えて行動する、先を見越す力を持っている人でした。

なので、幼稚園へ視聴覚教育の為にテレビ、冷蔵庫、洗濯機の導入も早く、当時の私のオリンピックの記憶といえば、ご近所中の方が、私の家にテレビ観戦に来ていたことだけです。



だから、オリンピックやテレビといえば、皆で観戦するものだという記憶しかなく、後になって、あれは「カラーテレビが来たからだったのか」「オリンピックを皆で観戦していたのか」とかなり大きくなってから納得したものでした。

あれから、早50年・・・いろいろな歴史を重ねて、高杉学園も61年です。両親はどれだけの思いで、この幼稚園を育ててきたのだろうと（今は私の口癖になっている言葉ですが・・・）当時は両親の言葉でしたが、「いつも、先生達が努力し、頑張っていることに感謝している。先生達も幼稚園を愛してくれてる・・・それでもなお、この幼稚園を誰よりも最も愛しているのは私・・・」その言葉を思い出しながら、幼稚園の歴史を振り返る時間となったオリンピック東京決定！のニュースでした。

そして、本当に時が流れたなあ・・・という感慨と、
今は、その父母も側にはいない...急に襲ってきた寂しさ・・・
その思いが涙を止めてはくれませんでした。



人は一人で生まれて一人で死んでいくのが宿命です。
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。
そして周りは笑っている。あなたがこの世を去る時、
周り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」

与えられた命を全うする、人生を生き抜くとは、人がどう評価するかではなく、評価できるのも自分しかない、結局最後は、自分自身が自己受容し、どう生きたかなのでしょう。

もう一度、オリンピックを見ることが出来る幸せを感じながら、わたくしも命のある限り、園児達の為に、精いっぱい、今を大切に生き抜こうと、誓ったオリンピック決定の日でした。

さて、ここからが、第1回「ミセスカレッジ」でお話しした後半の内容です。参加された方は、復習のつもりで読んで頂ければと思います。また、入園の時に配布したファイルの中で「美しく生きる為に」「ママはセラピスト」等に更に詳しく載せていますので、併せてご覧下さい。

ゆりの樹幼稚園の「**自立の循環**」や「**ゆいの樹の10E**」の教育理念に基づく体感教育で最も大切なことは「**エモーション**」感情に気付くことです。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いるかが大切だからです。

自分の行動の動機がどのような感情から来ているかに気付ける人間は本当に自立した人間になれる、これはもう、皆さんがご存じのゆりの樹の教育の根幹ですね。

本当に人が人として、自分の人生を自分の足で、自分のシナリオで歩いていくために必要なことです。



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「これで良し」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。

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、に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。

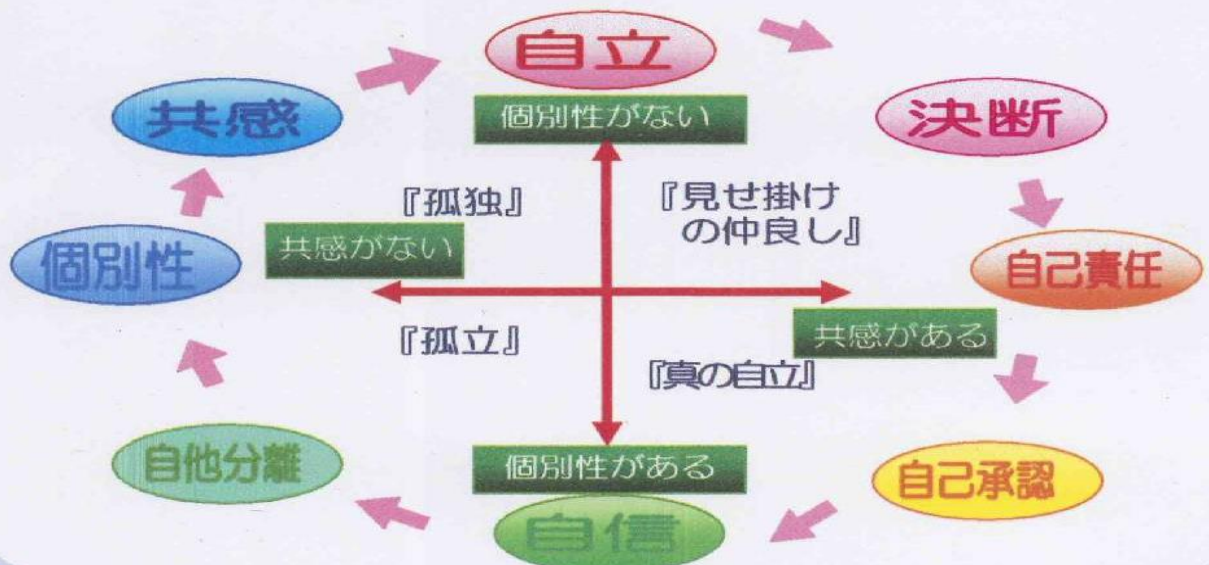
こうなる原因は、人の目を気にして我慢しすぎて自分の感情に気づけないか、自分の感情を押し殺していることです。そうすると変な形でどこかで爆発するか、素直に自分の気持ちを伝えることができなくなります。なぜなら、自己肯定できない子どもは、率直でいると、自分のあるがままでいると他者に嫌われると思い込んでしまっているからです。

挙句に良い子のフリ、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。

だから、次の図のような、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「自立の循環で培うこと」が大切になってくるのです。

『真に自立した子ども』に育ちます

自分を信じ、自分らしく生きていくことができます



友達との関わり中で育つ子ども

●私は私●

- ～自分が大好きという自己肯定感を
持つことが教育の土台～
- ～自分を信じる事が出来れば
人を信じる事が出来ます～

●私とあなた●

- ～どこまで自分を置いて、相手も大切にしたら
いいのだろう、『この程よさの概念』を友達の関
わりを通して学んでいきます～

●皆の中の自分●

- ～クラスの一員であることがうれしい～
- ～皆と一緒にしていくと楽しいという思いに
子どもが向っていくようにすることが
教育のエッセンスです～

その中で育まれる 心の教育

- 『心の教育』とはルールを教えるのではなく、なぜそうしないといけないかという気持ちを教えることです。
 - その為には、結果が分らない時、居心地が良いか、悪いか自分の今の感情に気づき、その自分の心の声に正直に小さな小さな決断を毎日毎日、その時その時で重ねていくこと、その「本当の自己決断」が自分を信じる心を育てます。
 - 自分の感情を伝え、自分の気持ちをわかってくれた時の『ほっ』とした体験が子どもの心を育てます。
 - 心を一にすると気持ちが良いと感じること、その心地良さを育てることで自分の存在を確認し、心が育つのです。
 - 園や家庭生活を通して、子どもは自分の心に修正を加えながら「最後まであきらめない心、苦しくても悲しくても、辛くてもそれを乗り越えていく心」を会得し自分が自分であるというアイデンティティーを確立していくのです。
- それが『育てる』つまりは『自ら育つ』ということなのです。

そして私たちが、子育てをする時、人間関係で悩んでいる時にこのことさえ覚えておいて頂けたら、きっと問題は解決への道を進んでいくことでしょう。
それは以前にもお知らせしましたが、星の王子さまを出版したこの本に載っている次の言葉です。

作・ノーマ コーネット マレック / 訳・佐川 睦

を

こんな微笑を



私は、いつも、別れ際の言葉を選びます。そして、その言葉を大切にします。
そして、時に、その言葉が不適切であったと反省した時は、一度口にした言葉は戻せない、だから、次からは、さらに注意を払うように心がけます・・・そうすることで、だんだんと、肯定的で、受容的で、感謝できる言葉が選べるようになってきました。

いえ、時にまだ反省するときも多いにありますが・・・
人生に失敗はありません、失敗に学べば、それはすべてプロセスです。失敗は、誰でもするのです。
『だって人間だもの』（あいだみつお）、失敗したらそこから学べばいいのです。

私が、最後の言葉を大切にするのはなぜでしょうか。それは人間はいつこの世とお別れするかわからないからです。今日、喧嘩した人と明日、また会えるかどうかは誰にもわからないのです。

最近は自分自身でさえ、この歳になると、朝起きた時に、一番に思うことは「ああ～今日も生きていた。よかったあ・・・感謝！」先ずはそこから、一日が始まります。

だから別れ際、「私のこの一言が、この人との最後の言葉になっていいの？」と自問するのです。
もしも、この世の中に生きる人が皆、親にも我が子にも、友達にも、「この私の言葉がこの人に伝えた最後の言葉になるかもしれない」という意識を少しでももって言葉を発してくれたら、どんなにか優しい、幸せにあふれた世の中になるでしょうか。



いつも、そう感じます。そしてゆりの樹幼稚園の先生達にも伝えます。「もしかするとこの人と、別れるのが明日かもしれない・・・だからこそ、最後の言葉がこれでよかったと、自分が納得できる言葉を使いましょう」・・・と。

そうすれば、どんなにか心が輝く素晴らしい子ども達が育っていくのでしょうか。
そして、どんなにか、愛と魅力あふれる職員集団になるでしょう。どんなにか素敵な優しさと思いやりに満ちた保護者集団になるでしょう。
その為にも感情に気づくことが大事なのです。自分の言動が、行動が、自分の中のどんな感情、動機に突き動かされて、してしまったのか、言ってしまったのかに気づくことが大切なのです。
そのことに気付かない限り、肯定的で、適切な優しく、受容的な言葉は選べません。感情に気づかないと、自分の感情に振り回されて、自分の感情がコントロールできなくて、人を傷つける言葉を、自分が知らないうちに、発してしまい、そして、発した後「はっと」気が付いて落ち込むのです。

自分の感情に気付けば、受容することも。反省することも出来ます。自分の感情に気付けなければ、自分の感情さえ、コントロールできないばかりではなく、その感情を、抑圧してしまい、最後には自分の感情がどこにあるかさえ、どんな感情を持っているかさえ分からなくなってしまうのです。
だから、最近の事件では、なぜしたかわからない、誰でもよかったなどの言動があるのだと私は思います。



もし、不満、不安、怒りなどの感情を出すことができなかったら、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になってくるのです。

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、もしかすると、人間相手ではないとだめで、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。

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いか、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。

ロールレタリングのワーク

そこで、自分の心の奥底の感情に気づく為に、
「もし、今から、30分後に自分がこの世を去るとしたら、」という想定で、「もっとも大切な人へ」手紙を書いてもらうワークをしました。
そして、その紙を折って、投函したことにします。
その後、その紙を再度開いて、自分が読むのですが、
「相手が読んだとしたら、自分にどんなことを言ってくれるだろうか・・・」という設定で相手からの手紙も（自分で自分に）書いてもらいました。
その間に右記の詩も読みました。

ありがとう

作者不詳

生まれてきてくれてありがとう
生きていてくれてありがとう

あなたを抱きしめながら
わたしはわたしを 抱きしめる

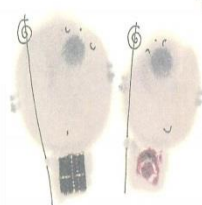
喜び	楽しさ	安らぎを	抱きしめる
悲しみ	恐れ	不安を	抱きしめる
困難	試練	絶望を	抱きしめる
希望	勇気	可能性を	抱きしめる
過去	現在	未来を	抱きしめる

わたしが「すべて」を抱きしめるとき
「宇宙」が私を 抱きしめる

こうして出会えて ありがとう
いつか 別れの時は くるけれど
永遠に消えはしない 生命の煌めき
生かされている「命」を抱きしめて
生かせる「今」をありがとう

泣いた分だけ
なれます。
笑った分だけ
なれます。
しあわせに
なれます。

あなたが
居るから
頑張れる。



会場の多くのお母さま方の目からは涙があられていました。

ほとんどのお母さまは、どなたかのことを思い出され、自分の、旦那様の、我が子の将来を思い、涙を流されたのだと思います。

この涙をこぼすという時間はとても大切です。自分と向き合うのは苦しいことですが、時には、しっかり自分と向き合って、そして時には過去を顧みて、時には愛する人、家族のことを思い、思い切り涙する時間を持ってください。涙にはカタルシス(心の浄化作用)があるのです。泣いた後は、自分にも人にも、素直に、優しくなれます。



この方法が今、私が一番学びをしている「ロールレタリング」です。実際に相手に手紙を渡すわけではなく、渡したつもりで書き、読んでくれたとして、返事も自分で自分に書くというこの方法は、感情を吐き出し、すっきりすると同時に、心を豊かに育てる為にとてもいい方法です。

書いているうちに自分の中の内なる感情が、いくつも芽生え、新しい自分や、今まで気づかなかった自分の感情に出会えたり、自分の中にたまっていた感情を発見し、吐き出すことができるのです。

そして、なぜだか、心がすっきりし、最後に出てくるのは、ただただ、感謝、すべての過去の出来事に、出会った人に、嫌だった人に、嫌いだった人に、悔しい思いや情けない思いをしたことに「ありがとう」という言葉が出てくるのです。

これがなぜ起こるかという、今、自分が嫌っている人も、大切な人も、つらい過去も、うれしい体験も、すべて自分が感じている、相手像、自分が感じている体験だからです。すべては自分が見ている世界、感じている世界なのです。その意味で本当に客観的になるということは難しいことなのです。

自分が見ている人は、本当に自分が見ている通りではないかもしれないのに、そうだと思っている自分がいるだけなのです。だから相手から帰ってきた手紙(つまりは自分で自分が相手になって書いた手紙)は自分が見ている相手が言った言葉だから、自分の感情を揺さぶるのです。これは不思議な体験です。そして自分の中に大きな変化が起こるのです。

「自分が変われば相手が変わる」とよく言われますが、少々自分が変わったからといって相手は変わりません。自分が変わったら、「相手の違った面、良い面が見えてくる」だけなのです。

又、書くという行為は、じっくり自分と向き合う為に、五感をすべて使うのでとても効果があるのです。書くということは運動感覚を、字を見ることで視覚を、それを読むことで聴覚を刺激し、全身で感情に気づくことができるのです。本当に、不思議な感動の体験ができます。どうぞ一度チャレンジしてみてくださいね。



さて、5月26日は前理事長、母の一回忌でした。母を追うように、長年、私の家で、お世話をしていた知的障害のあった母の弟が亡くなりましたので、皆さんに何度も迷惑をかけるのも申し訳ないと思い、職員のみで行いました。丁度その日が母がなくなった時と同じように職員が出勤する土曜日の亡くなった時間だったからです。(新入園児さんは、詳しい二人のことについては昨年度の巻頭言の中の追悼記をお読み下さい。)

4時半からの1回忌を前に私は昼から仏壇の準備と、掃除を始めました。そして、初めてその仏壇に日頃は見えない棚があることに気づいたのです。開けてみるとそこには、母からの手紙と、私が母に出した手紙がすべていれてありました。

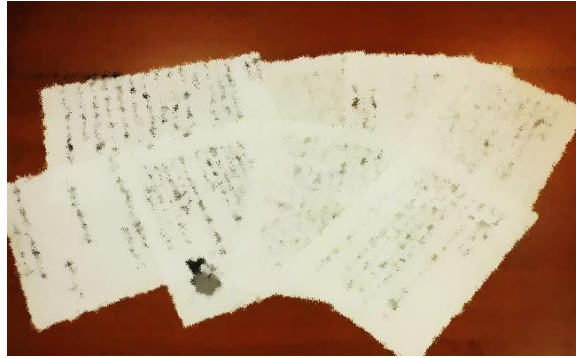


たくさんは紹介できませんが少しだけ紹介させて頂くと、一通は昭和62年の日付で、知的障害の叔父を引き取ってくれた高杉家へどんなに感謝をしているか、自分の両親も草葉の陰で感謝しているとのお礼状、一通は、私や家族をどんなに愛し、大切に思っているかの手紙と、私をしっかり支えていこうと息子や娘への手紙、洋史先生へのお礼とお願いの手紙、そして、自分が素直になれないことを受け入れ、詫びる文面でした。そして同じように当時なかなか素直になれない私が、時に触れ、母へ出した手紙も数通一緒に入れてありました。

その手紙を読んで、どれほどの涙を流したでしょうか。一回忌の日にその手紙が見つかったことは偶然ではなく必然だったと思います。私が母を受け入れ、母にどれだけ愛されていたか、最も感じた瞬間でした。

そして、本当に心から受け入れられる時期に見つかったのだと思います。

大正時代の厳格な教育者だった母は決して「そうね」「そうだったの」というような受容する言葉を私に使わなかったので、(振り返れば、母の幼い頃の環境は「そうね」と言っていたら、生きてはいけなかった環境だと今では理解できるのですが・・・)そんな母親にはなりたくない、それでも、母親は笑って見送りたい、だから「**自分が変わりたい。成長したい**」が私の心理学の学びの原点であったからです。



こんなにも愛してくれていた・・・・・・・・一回忌のその日に手元に届いた手紙は、まさしく、私への、**愛に包まれた『天国からの手紙』**でした。この『**天国からの手紙**』は、私をどれだけ勇気づけ、慰めてくれたかわかりません。

嬉しさであふれる時を過ごしました。そして時間がたつにつれ、私の感情は少し変わっていきました。

こんなに思ってくれたのならどうして、生きているうちに言ってくれなかったのかと・・・

急にお亡くなりになって、手紙さえ、自分の思いさえ、伝えられないで亡くなった方もあるでしょう。私の父もそうでした。それから比べれば、母は手紙で残せただけ幸運です。

そして、その『**天国からの手紙**』を受け取ることが出来た私は、手紙を残してもらえただけ幸せ者です。

それでもなお、やはり、生きていているうちに伝えてほしかったと思うのです。

だから、私は自分の子ども達に伝えました。「お母さんは手紙は残さないよ。伝えたいことはその時にちゃんと感じて、正直に、そして言葉を選んで伝えていくからね」・・・・と。

明日は誰にも保障されてはいないのです。今日が最後だと思ったら伝えるのは「**今**」でしょう。

この言葉が流行ったのは、皆が本能的に、大切に感じていることだったからだと思います。

そして「**今、ここ**」にいることは、「過去を後悔し、未来に不安になる」ことなく、今の感情に気づいて決断することに繋がるのです。

これこそが、ゆりの樹幼稚園の考える「**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。**」「自分の感情に気づいて小さな自己選択と決断をつみかさねることでしか自分を信じるという自信は生まれないのです。そして、自分を信じられる人が人も信じる事が出来るのです。

もう一度「今日が最後だったら」の詩を思い出して下さい。我が子に、ご主人に、家族に伝えましょう。今、あなたが感じていることを、素直に・・・・どんなにあなたを愛しているかを。どんなに感謝しているかを。どんなに応援しているかを。どんなに信じているかを。どんなに必要としているかを。どんなに頼りにしているかを。どんなにごめんなさいと思っているかを・・・

明日を後悔しない為に、家族が、皆さんの人間関係が豊かになる為に・・・

そして、自分の人生が豊かで幸せになるように・・・

