



「不思議なポケット心理学」 「心のごはん、心のウンチ、心のストレッチ」

平成26年度第3回子育て講座より

—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



昨年度から、今一度、「感動することで、心を育てる」というゆりの樹幼稚園の教育の原点に立ち返り、「ミセスカレッジ」でお話した内容について掲載致しています。今年はその2年目です。吉塚は夏号が一足早いお届けとなるために、平成26年度第2回として、2年シリーズで行きますと第3回のミセスカレッジを前にその内容をお知らせすることになりますが、予習のつもりでお読みになって、是非ミセスカレッジにもお出かけくださいませ。

玄海ゆりの樹幼稚園は既に終了しておりますので、復習のつもりでご覧頂ければ幸いです。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。

初めての保護者の方の為に、まずは「**不思議なポケット心理学**」のお話から始めましょう。

私は前園長の急死のために27歳で園長になりました。当時、私自身が園長として「どうしたら生き抜く力ができるのだろう」と考える日々でした。素敵な先輩も、たくさんおられ、素晴らしい教育も数多くあり、若さと経験のなさを補うのは「学ぶことのみ」でした。そんな多くの学びの中で、やはり納得のいかないことが多く残った事も事実です。

2つ目は、経験とカンで子どもを育てる事で正解だったことも、何の根拠から、そうする事が正しいのか「わかってする」と、「わからないでした」ことでは、天と地の開きがあるということが多くの学びの中から理解できたことです。

そこまでわかれば、することはただ1つ。子ども達の教育を、大脳生理学上、科学的に分析し、理論的に系統化することでした。そうして、ゆりの樹幼稚園のカリキュラムを見直しました。

早いもので30年前のことになります。あれから、毎年、カリキュラムを見直し追加、改訂し、「**進化し続ける幼稚園**」と言っていただけになりました。そして、近年、脳の解明が急速に進み、新しい事実も判明し、この30年間の改定し続けてきたことが間違っていなかったことを確信できた事は、何より嬉しい事でした。

子どもを育てるための「教育学」そこに科学性をプラスする。
そして、同時に取りくんだ事は、「心の教育」でした。
何故なら、体の問題は、必ず心に影響する相互関係にあると考えたからです。
そして、私の心理学の学びが始まりました。

心理学はアメリカでは10年進んでいるといわれ、日本の子ども達の行動もアメリカの子ども達の後を追うように、その10年後に起こるといわれています。その事を踏まえ、一刻も早い学びをしないと、米国の先生から学びを始めたのです。それからいくつもの心理学情報を学び、最後は西南学院大学 大学院の博士課程 心理学専攻に学んだのでした。



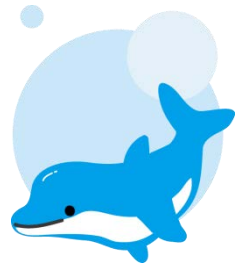
いろいろな心理学を勉強したのは、私は幼稚園の園長で、子ども達、保護者の方、職員、そして自分が成長する為に勉強するのであって、心理のプロになるわけではないので、1つの療法にとらわれたくなかった事、それぞれの療法の良い所をゆりの樹幼稚園の教育に生かすことが出来、「ゆりの樹的心理学」がいつか確立できれば嬉しい事だと考えていたからです。

そして、心理学は、決して特別なものでも何でもなく、私達が常日頃、行っている事であること、そのことを組織的に理論的に体系化したにすぎないことを痛感しました。

教わってみれば、日頃やっている事だったり、思っている事だったりするのだけれど、でもその事が、系統的に頭でしっかり理解できているか否か、わかってしているのと、わからないでしたのとでは、結果は歴然としています。そして、尚且つ、組織的、系統的に頭にしっかりインプットされ理解できた後は、もう忘れて、ごく普通に日常生活を過ごす方が、いやそうやって、自然に過ごせるようになる事が最終的に大切なことであると私は、感じています。だから子育て講座はわかりやすく、ワークをしながら実践のお話と理論を交えて楽しく行います。

「ママは、セラピスト」、その名の通り、お母さま一人一人も、お子様にとって素敵なセラピストであることをめざしましょう。
子どもの気持ちになってあげる、その気持ちを共感してあげる、わかってあげる、心を休ませてあげる、支えてあげる、これ以上のセラピーは、ありません。

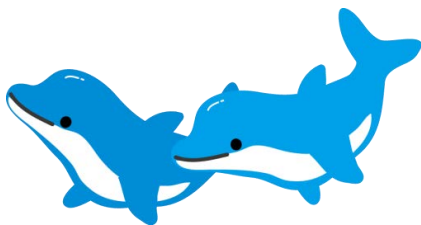
30年前に考えた「教育を科学し、正しく心をキャッチする教育」は
『3つの教育』(共育・響育・驚育)『3つのかわり』(私は私、私とあなた、皆の中の自分)、
『三つの柱』(自立の循環・知ることの喜び・感動と思い出)、
そして『ゆりの樹の教育理念10E』へと発展し、
『ゆりの樹がめざす人間像』、具体的な子ども達の行動とともに、
「**園児たちの目で見、耳で聞いて、心で感じて、身体で表す教育**」へと
進化してきました。これからも頑張ってお実践し、さらに進化していきたいと考えています。



親は、子どもを育てることによって、もう一度成長することが出来るといわれています。私も二人の子どものおかげで、自分を見つめ、教育を見つめる事が出来ました。二人の子どもに心から感謝しています。育児はむずかしい。思い通りにはならない、そして「**人生は思い通りにならないから面白い**」のです。だから、みんなで、支えあっていきましょう。共に考えましょう。手を取りあって。それが「子育て講座の第一歩」です。

私は、いろいろな心理学を学ぶ中で、自分の中にまるで、「**ドラえものの四次元ポケット**」や、子ども達の大好きな「不思議なポケット」が出来、その中から、いろいろなものやビスケットが飛び出してくるように、一つの療法に偏ることなく、多元的に、客観的にそしてすべての人の心に添える、子ども、親、友人等の全ての人間関係に役立つゆりの樹式心理学でありたいと考えています。

子ども達が大好きな「おもちゃばこ」の中から飛び出した、使いなれたおもちゃのように、わかりやすい、日常にすぐに役立つ子育ての実践方法を増やしていきたいと思ったのです。



そこで、この心理学のことを「**不思議なポケット心理学**」と呼ぶことに致しました。そして、自分の心のポケットからいつでも出せるように、その一つ一つのスキル(技法)を学び、一つでも身につけることによって、まるで「**ドラえもののどこでもドア**」のように、自分の心が自由にどこでも行くことができるようになり(これを、私は、ジョークですが、羽がはえてエンジェルになる事に例えて「**エンジェル効果**」と呼んでいます)、そのことによってより、一人でも多くの保護者の方が、柔軟性を持って考え、物事をバラバラではなく、更に統合した見地から思考、行動ができるようになって頂けたら嬉しいなあと考えています。そして、この子育て講座は保護者の方に参加して頂き、さらに改善され「**心のごはん・心のうんち・心のストレッチ**」として、ゆりの樹が成長するように成長してきました。



『心のごはん・心のうんち・心のストレッチ』

27歳 私多くの学びの出発は、
ゆりの樹幼稚園の教育を良く思ってもらいたい、
尊敬できる園長と思ってもらいたい・・・でした。これは

→他者軸 です。

そして・・・5?歳・・・その学びは長い年月の間に

子どもたちが自他肯定し、正直で、

⇔従順

真の自立をする新しい教育方法の開発につながり・・・

子育てに悩むお母さんの心と体が健康で、

自己承認し、明るく元気になる教育相談につながり・・・ ⇔賞賛

教育に携わる先生が柔軟で、

温かい、やる気が起こるコミュニケーションアップにつながり・・・

就職や友達関係に苦しむ学生の心を癒し、

力強い勇気を生み出す力につながり・・・

恋に惑う恋人たちが感謝し、

⇔へつらい・ごますり

他者肯定できる素直さにつながり・・・

新しいことに挑戦するビジネスマンが成功し、

凛として自己責任をとる自信につながり・・・

カウンセラーが穏やかに、

謙虚にカウンセリングできるスキル習得につながり・・・ ⇔遠慮



そして・・・結果として

人がどう思うか、どう評価するかではなく

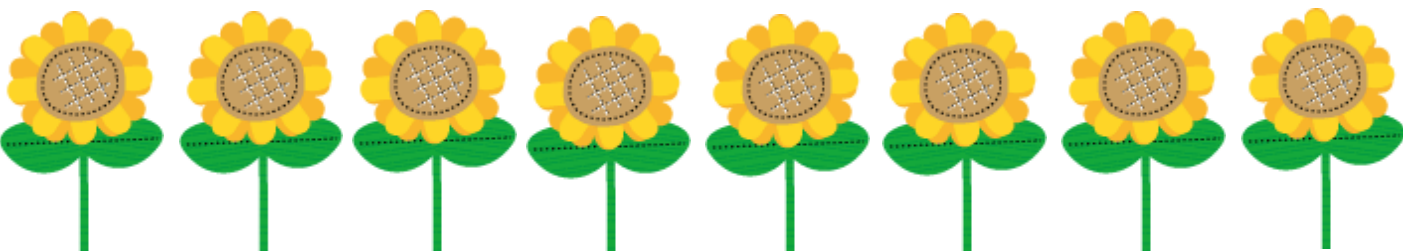
私が『そのままの私で、そこにいる』ことを手に入れることができ、
私自身が生き直すことができたのです・・・

→自分軸になったのですね

幼稚園の現場で30年以上の間、園児の教育と、母親の相談、私立幼稚園教諭の育成をしてきた現場の園長が30年以上学んできた心理学の理論をベースに楽しく、面白く、あっという間に時間が経つ、そしてジーンときて、じわっと心に残る研修をします。
二人の子ども、4人の孫を持つおばあちゃん? (気分は35歳?) 先生でもあります。

私自身を題材としながら、これまで学んできたコミュニケーションスキルのエキスを皆さんと学びます。興味をもたれた方は是非ご参加ください。
終了後、「私は私でよかったんだ」という深い自己受容感が生まれます。

具体的な内容は、次ページの様に「心のごはん・心のうんち・心のストレッチ」という内容で講演だけでなく楽しくワークをしながら進めます。



では、次に「心のごはん・心のうんち・心のストレッチ」についてお話ししましょう。



（１）心のごはんとは一言葉のコミュニケーションのあり方、言葉の与え方です。

共感する方法—４つの態度（ペーシング・マッチング・ミラーリング、バックトラック）で適切に、４つの心のごはんの言葉（愛の言葉、夢を与える言葉、希望がわく言葉、勇気が出る言葉）をどのように伝えるか。

人を傷つけないで伝えることができるコミュニケーションのあり方を身につけることができます。人にも自分にもあたたかな、優しい気持ちで生きることができるようになります。それを下記の方法で伝えていきます。

- ①幼稚園の現場で作り上げた、実践に基づく教育の考え方を基礎にして伝えます。
どんな人のあり方が素敵でしょうか。当たり前前を当たり前にする事の大切さに気づくことができます。
- ②国連の教育プログラム「バーチャーズプロジェクト」を基礎にして伝えます。
心も体も元気になるこころのごはんの取り方はどんな取り方でしょうか。
毎日ご馳走では、いつか飽きます。普通のこころのごはん、普通の味噌汁でいいのです。
その言葉かけの仕方とは・・・。
- ③交流分析を通して自分の位置の確認をします。

（２）心のウンチとは一感情に気づいて、どのようにその感情を吐き出すかの方法です。

人はどこでもウンチはしません。こころのウンチも同じです。どんなウンチの出し方が相手も自分も傷つけないで、楽に出せるでしょうか。

心でどのように感じているかと、頭で考えていることと言葉にしていることと、実際に行動していることの違いに気づき、適切に心のウンチ（感情を出す）をすることができるようになります。それを下記の方法で伝えていきます。
自己肯定感が高まり、すっきりとした気持ちでゆったりと生きていくことができるあなたになれます。

- ①ロールレタリング 自分へ手紙を書く
- ②親業 I（愛メッセージ）
- ③行動療法
- ④きれいに、楽しく、簡単に、10分で描けるパステルアート
ただ握るだけで出来るクレイアートを基礎にして伝えます。



（３）心のストレッチとは一あらゆる人間関係で自分が自分らしくいること、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の行動の仕方です。

では実際にどのような行動をすることがいいのでしょうか。
その具体的な方法を下記の方法で伝えていきます。

- ① 家族療法・ゲシュタルト療法などのNLPやコーチングを基礎にして伝えます。
 1. 見る・きく《聞く、聴く》・感じるとは
 2. リラックスする方法
 3. 思い込みをなくす「リフレーム」とは
 4. 目標を正しく持つ方法
 5. どうしたらいいか、相手が自分で考えることができるようになるための方法
 6. 相手の立場で考えることができるための不思議なイスとは
- ② 認知行動療法を基礎にして伝えます。
自分と相手への思い込みでの悩みがなくなります。



さて、3回目の子育て講座のお話を始めましょう。

「かわいい子どもには旅をさせろ」という昔ながらの言葉があります。これは本当に旅行をさせてあげるのではなく「人生の心の旅をさせなさい」という意味です。心の旅ですから、苦しいこと、悲しいこと、つらいこと、そして楽しいこと、喜びもあります。そんな体験の中から本当の人間に育っていくのです。

ところが、最近はわが子がかわいいあまり、先に先に子ども達にとって大切な体験を奪ってしまっていることが増えています。「絶対に怪我をさせないで」というように育てたお子様は集団生活に入ったとたん、手のつき方を学んでないので、顔から転んで怪我をしたりする例もあります。苦しい思いをしないように、嫌な体験をすべて排除しようとして育てた弊害は大きくなって現れます。ヘルプとサポートという言葉があります。

ヘルプとサポート

**「飢えている人がいたら、あなたはこの人に魚を釣ってあげますか？
それとも魚の釣り方を教えますか？」**

釣った魚をあげるのはとても親切です。ところが、その人が飢えないようにずっと側にいて魚を与え続けなさいといけません。それは気持ちいいことです。

なぜなら、あなたがいないとその人は生きていけません。あなたは必要とされているからです。魚の釣り方を教えるのは多少手間がかかります。でも一度本人が覚えれば、後は自分で魚が釣れるのです。自分の力で飢えに対処出来るのです。でもそれはちょっと寂しい事です。何故なら、その人は必ずしもあなたがいなくてもいいからです。あなたは、いずれ必要とされなくなります。

生まれたばかりの赤ちゃんは無力で、不完全で、親は完全な保護体制の中で24時間世話をします。この24時間体制の中では子どもは安全が保障されますが、同時に完全に親の支配下に入ります。子どもは日々成長し、やがて親の完全保護を必要としない時期は来ます。ところが、親は、なかなか保護者という立場をあきらめようとはしません。

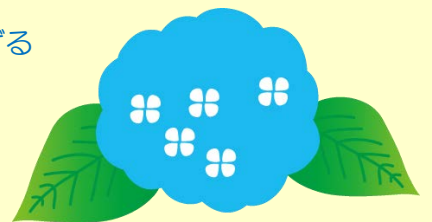
かわいい我が子愛するがゆえ、守り、きちんとしつけをして良い子に育てるために、使命感に燃えて子どもの世話をし、そして支配をします。世話をして支配をして、子どもから生きる喜びや、想像力や自主性を奪っているのです。子どもの生活を複雑で、活気のないものに行っているのは私たち親であって、それは、彼らの将来の為に、子どもの為にという大義名文の下に行われているのです。

世話をするなといっているのではないです。上の例でいえば、飢えている人に魚を釣ってあげるのはヘルプです。魚の釣り方を教えてあげるのはサポートです。**ヘルプは助けてあげること、相手の変わりにやってあげること。サポートは本人が自分ですのを見守り、必要な時だけ手伝うこと。**

思春期になると、この差ははっきりと現れます。ヘルプされすぎた子どもは、自分でやってきていないので、自分に対する自信がありません。自分に確信がないまま、それでも、親から離れて一個の人格を確立しなければならなく、必要以上に不安になったり、自分の身を守ろうとします。

サポートの中で生きてきた子は、この時期、既に自分の力で解決する力を基本的に養ってきていますので、自分でいろいろなことを成し遂げていく自信もあります。引き続き、親のサポートがあれば、健康的な成長を遂げることが出来ます。

**さて、あなたは、子どもをヘルプする親ですか？
それともサポートする親ですか？
子どもに魚の釣り方を教え、後はじっと我慢して待ちますか？
それとも、毎日せっせと子どもの為に魚を釣っていますか？**



苦しい・つらい・悲しい体験は次へのステップ

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ね。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、不思議と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」ととらえるのです。

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次第です。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、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。

私はやはり思います、**神・仏様はその人にとって決して不必要な体験はお与えにならないのだと。**その体験が乗り切れるように順番にお与えになるのだと。

そして、その体験を乗り越えられる人にその体験をお与えになるのだと。いえ、言い換えればその体験がその人にとって必要だから、その人にやってくるのだと思います。

今日の私がある為には、過去の出来事は、どれひとつとして、欠くことの出来ない貴重な体験であり、その体験がなければ、今の私の存在は無いのです・・・！今思えば、すべては、必然なのです。

今、私があるためには過去のどれひとつも貴重な体験であり、その体験がなければ今の私はないと思えるのです。このいくつかの大きな体験のおかげで、私は人が育つ・生きるということは何なのかを真剣に受け止めることが出来たからです。私はこれからは教育学だけでは太刀打ちできない時代が来ると思い心理学を学びはじめまた大学院に入り、勉強をしておし、幼稚園での教育を確立してきました。私の園での教育の捉え方は私の生きることへの魂の叫びです。そこで、多くの保護者の方が集ってくれるのかもかもしれません。

今の子ども達は持続力、忍耐力、協調性、共感、思いやりの欠如、上手に自己表現が出来なくストレスをためてしまい、結果として自分や他者を傷つけてしまう、いろいろなことに耐える為の基礎体力も落ちている人が増えています。人や家族とでさえコミュニケーションを上手に図る事も難しくなっているのでしょう。

この為、つらい、苦しいことがあると、すぐ投げ出してしまう。小学校低学年までは何とか親の庇護の下になっていて、教師も助けてあげられる範囲だとしても、小学校高学年以上になって、親や教師が助けてあげられない人間関係や問題が起きたその時、耐えられなくなって翼が折れてしまっているのです。つらい、苦しいことに向き合えないで逃げ出してしまうのです。

だから、私は、つらい苦しい、悲しい体験を決して排除しない教育を大切にしています。問題から逃げればかりいては、同じ事の繰り返しです。ちょっぴりでも苦しい事にぶつかった時、一度でもその事に真剣に取り組み、自分と向き合うことが出来たら、その時は上手に問題解決出来なくても、どう乗り越えていったらよいかという一筋の経験が残ります。そうすると、同じようなつらい体験が自分にきても、上手に受け止められるようになります。

もし、上手に受け止められなくても、**以前乗り越えたその部分だけは少しだけつらいと感じなくてすむ方法を自分の中に得ることが出来ます。**そうすれば、次に大きいボール（とてもつらい体験）が飛んで来ても、

小さなボール（少しつらい体験）から得た方法でどうすれば大きいボールを上手に受け止められるか、よけるか、あまり痛くなくぶつかれるか、どうすれば大きいボールを小さく出来るかわかってくるのです。

小さなボールを受ける経験をしないで大きくなって、柔軟性がなく育って、そこへ大きいボールが当たったら、心がこなごなに壊れてしまうのです。

又、自分と向き合わずに、逃げてばかりいると、同じくらいつらい体験が、形を変えて、（それは、小学校の友達関係が、結婚してからの家族関係だったり、仕事場の人間関係だったり形は変わりますが）また必ず繰り返してやって来ます。その大きさのボールを乗り越えてないわけですから、同じ大きさのボールはいつまでたっても、自分にとってつらいままだからです。少しでも向き合って乗り越えた部分があれば、同じ大きさのボールは自分にとってはもうつらいボールではなくなります。

もちろん、人間には一生つらいことはあるのでしょうかから、乗り越えたあともさらに大きなボールは必ず来るでしょうが、小さいボールを乗り越えられたなら、大きいボールを乗り越えるすべがあります。乗り越えられる、自信も出てきます。見通しも立ちます。方法も浮かびます。

だから幼児期の小さなつらい、苦しい体験を、親や教師が排除してはならないのです。子どものことを思うあまり、先に先にその体験を摘み取ってしまってはならないのです。

だから、**体験を奪うヘルプではなく体験をしながらサポートすることが大切なのです。**

では、自分の前にあることは、本当につらい、苦しいことなのでしょうか？ この前まで辛かったのに、乗り越えたなら、辛くなくなった。小さいころは苦しかったのに、今では苦しくない。私はつらいのに同じ事をあの人は難なく過ごしている。友達は苦しうだが、私は楽しかった。このような経験を大人なら誰でもされていると思います。

このことは何を意味しているのでしょうか？ 私はこのように考えることにしています。元々、その事象自体が、苦しい、つらい事そのものがそこにあるわけではないのだと。つらいと、苦しいと、感じる自分がそこにいるだけなのだと。自分にとっては苦しいだけのことなのだと。同じ事をつらいとは思わない人もいるのだから、

今、その事をつらいと感じる自分は何なのであろうか。どの状態にいて、どのようになりたいのかと、真剣に自分と向き合って自問自答してみるのです。そうすると、いつも同じ答えが返ってきます。

この事をつらいと、感じないくらい、もう少し大きな自分になればいいのだ、と。でなければ、同じ辛さが来たら、また同じ思いをするだけなのだから。そう考えれば、最初から、そこに、つらい、苦しいことがあるわけではないのです。それをどう受け止められる自分がいるかだけです。不安な時、最初から不安なことはないのです。不安と感じる自分がいるだけです。問題は、苦しい、つらい事象ではなく、問題は自分にあるのです。もちろん、100人中、8、9割の人がつらいと感じることならば、概ね、それはつらいことだといえるでしょう。家族の不幸とか、本当に、どんなに修行をした方でも、万人にとってつらいことも、この世の中には山ほどあります。本当に心の底から悲しいことは、涙が枯れるまで泣き通さないと諦めがつかない事もあります。そんな時は傷ついて、落ちこんでこそ、やっと立ち上げられる時もあります。逆にそれだけ落ち込んだからでないで立ち上げられないという場合もあるでしょう。

そんな時は泣いてもいい、甘えていい、弱音を吐いてもいい、照れてもいい。
がんばらなくていい。そのままでいい。そのままの自分を受け止めてあげればいい。

本当に、つらい、苦しい、悲しいと感じられる人こそ、他人の心の痛みがわかるのです。
つらいことを知っているからこそ、人に優しくもなれるのです。
苦しい事を知っているからこそ、人に寛大にもなれるのです。
悲しい事を知っているからこそ、人と一緒に慰めあえるのです。



傷ついたからこそ、人同士が分かり合い、互いに癒されるのです。だからつらい体験も必要なのです。本当につらい、苦しいと感じられる人こそ、他人の心の痛みもわかるでしょう。苦しい事を知っているからこそ人に優しくもなれるのです。ですからどんな時も、苦しいと思わないでいる自分でいようとは思いません。

でも、苦しい時、問題解決を、他者責任にしている間はもっと苦しいのです。あの人がかうだから、この人がしてくれないから、と思っている間は苦しいのです。自分と向き合って、問題を自分軸にもってきたら、自己決断、自己責任で自分で行動が取れます。自分で動けるようになると楽になります。他人のせいになっていると、他人が変わらない限り、自分は動けないで、そこに留まっているから、とても苦しいのです。

もし、つらい事が大きすぎたら、問題が起きた時、自分が、今日乗り越えられるだけの部分を取り出してみて、自分でぶつかっても大丈夫な目標達成可能な大きさのボールにして、その中で相手の行動を変えるのではなく、自分の出来る行動で、初めの小さな一歩を見つけ毎日、今日達成出来ることだけをします。そうすれば時間が経てば、少しずつ達成できる部分が増えてきます。少しだけでも何もしいよりは大きな進歩です。大きなチーズは、一度には食べられないけれど、一口ずつなら食べられます。

そして、いつかは食べ尽くしてしまいます。それと同じです。そうやって考えると視界が広がります。必ず行動出来ます。楽になれます。「**他人と過去は変えられない。自分と未来は変えられる**」のです。ですから、自分と向き合うことが必要なのです。他人に腹がたった時も、相手ばかりを悪く言うのではなくて、「ここで腹を立ててしまう自分は何なのか」と自分と向き合う必要があると思うのです。でなければ、いつでも同じシチュエーションになった時、いつも腹を立てて、いつも嫌な思いをするのは自分です。一生腹を立てていいのなら、それがその人の自己決断ですから、一向に構わないのですが、それでも本当の心の平安は訪れているとは思えません。しかし、少なくとも、ここに到達する為には子どもの頃に、つらい、苦しい体験も排除しないで、楽しい体験と共に必要であると感じるのです。

平安に、幸福感をもって過ごすか、否かは、究極のところ自分次第なのでしょう。幸せは与えてもらうもので、誰かに幸せにしてもらうものでもなく自分で感じるものなのです。幸せの基準はみんな違います、違っていいのです。人間だから、皆一人ひとり違うのです。その中で、幸せを感じるかどうかは周りの人ではなく自分次第なのです。

不幸せを「人のせいに行っている人は苦しみ・悲しみから抜けられない。苦しみ・悲しみを受け入れた時、人は成長する。」のではないのでしょうか。他者責任にばかりして、自分で腹をくくらない限り、幸せを感じる自分自身になれないのです。人の責任にしていつも不平不満ばかり言って、いいわけばかりして不幸せに過ごすか、今あることはすべて自分の受け止め方なのだと自分の人生に責任をとって幸福感を感じる自分になるのか、これもまた自分が決めていいのです。自分の人生ですから。そして自分で決めたことならいつでも変更していいのです。自分の決定ですから誰にも遠慮はいりません。その失敗から学べばいいのだと思うのです。「**失敗は失敗ではない。失敗と感じる価値観を持っているにすぎない。自己蔑視、その価値観が自分を苦しめているに過ぎない。**」のです。

ここまで到達するには、時間が必要かもしれません。しかし、自分が幸せになる為には人に幸せにしてもらおうと思っただけは幸せになれないと感じるのです。人は何も無いときはいい、でも何も無い人生はありません。自分の周りに何かあった時、何を感じ、どのように対応し、自己決断できる人間であるのか、後悔ではなく自分自身を向上させる反省を持って、自分と向き合い振り返る事が出来るのかややはり人間教育では大切ではないのでしょうか。結果が出たあとではこうすればよかったと思えることも、その時その時に判断していくのは本当に難しいことです。**結果がわからない時、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こそ「本当の自己決断」**です。人生は失敗の繰り返し、失敗の積み重ね、そうした失敗の繰り返しの中から、自分を見つめ、考え、学び取り、自分で責任が取れ、自分が責任を取った事だから、自己承認が出来るのです。

自分が自分の人生に腹をくくる、自分で決断すれば、自分で責任が取れ、自分が責任を取ったことだから、自己承認が出来、自己承認できれば自分が信じられるのです。そうすると自分が信じられるようになってきます。自分を信じることこれがまさしく自信です。他者承認ばかりを求めている、他者の承認はそのとき相手によって代わるので、限りなく相手に合わせることによって自分がなくなっていき、最後には自分が何者か分からなくなって「透明な存在」になり自殺にいたるのです。自信ができれば人と違っていいと思えるようになり個性が出来、違っていてもいいと受け止められると誰に対しても共感が出来、個性と共感があるところに本当の人間の自立があるのです。

「自分が大好きで、自分の決断を最後まで、自分で信じる事が出来る大人に育てる教育」が私の願いです。「**傲慢は自分だけ愛すること、本当に自分を愛する事が出来る人は、同時に相手も愛せる**」のだと思います。これが私の体験から創ってきた私の園の教育の一つの理念です。

さて、第3回の子育て講座の内容に移る前に紙面がなくなってきました。吉塚ゆりの樹の方は、どうぞあとはミセスカレッジに参加して直接聞いてくださいね。玄海ゆりの樹の方は、後日DVDを貸出し致しますので再度ご確認くださいね。

また、3回目でお話する「行動療法と認知行動療法、親業などを組み合わせて私が作成した子どもへの言葉かけ・私メッセージとリフレーム」、そして「ロールレタリング」については昨年度の巻頭言にも載せていますので、そちらもご覧ください。この巻頭言のどれか一行でも、また、私の子育て講座の一言で少しでも心が軽くなる人が増えることを願いながら・・・ではまた次の号をお楽しみに!

