



「ゆいの樹幼稚園の教育は 感情を育て、感動を創る」その2

学校法人 高杉学園 学園長 高杉美稚子

平成23年度は脳科学者、茂木健一郎さんの『ひらめき脳』を参考文献に、「ゆいの樹幼稚園の教育は **きらめき脳を創る**」、そして、24年度は脳科学者、同じく茂木健一郎さんの『感動する脳』から、「ゆいの樹幼稚園の教育は **感動脳を創る**」と重ね合わせて考え、平成25、26年度と2年間をかけて、ミセスカレッジでお話ししている内容について掲載し、27年度は、斉藤 孝先生と山下柚美先生の著書『五感力を育てる』を題材として、「ゆいの樹幼稚園の教育は **五感を育てる教育であること**」をお伝えしました。

平成28年度は園児の教育とともに親の育ちも考えたいと思い、再度、脳科学の見地から、脳科学者である和田秀樹先生の、『人は感情から老化する』を参考文献にお話を進めています。今回はその2です。この内容は、感情・エモーションを大切にする「**ゆいの樹幼稚園の10Eや目指す人間像**」につながるお話です。

以下、『人は感情から老化する』の内容目次に沿って進めます。「**少し小さい青の太い文字**」で示したところは和田秀樹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。

家電機器の多機能リモコンがどこに行った？携帯は？スマホは？と探すことが多くなってきました。時には頭にかけている、メガネを探すことまで・・・困った現象です。幼稚園の先生方は優しいから『お忙しいから仕方ないですよ。私も20代なのに時々あります』などと、かばってくれたりもします。しかし、職員室まで来て、何をしに来たか忘れてしまうことがあったり、人の名前がのどまでかかっているのに思い出せなかったり、人間60年も体を使っていると、体力もさることながら、記憶力の衰えが何より情けなくなってきたりする、今日この頃です。(気分は35歳なのに・・・です)しかしこの本にはこう書いていてあるのです。

「意欲の差が若々しさと年寄り臭さを分ける」。

「人間の老化は」というと「記憶力の低下」とすぐ結びつけて考える。新しい家電の使い方などもなかなか覚えられない。誰でもこんな体験をしているから、「**脳の老化**」という「**記憶力の低下**」と結びつけて考える。-中略-多くの人が、物忘れがひどくなることを「**老化の始まり**」だと気にしているわけだ。-中略-記憶力の衰えは実感しやすい。**だが実は、「前頭葉機能」のほうが先に低下するし、より本質的な老化に関係している-中略-だから、特別に記憶力を鍛える練習はしなくても前頭葉が活性化されれば、物忘れが改善されたりするのだ。**

私も、最近、毎日のストレッチに、以前に習ったフラメンコの踊りの1番だけ加えたり、指先や手を使う、「パステルアート」をする時間を増やしたり、時々、ピアノを弾いたり、先月から、高校時代のコーラス部のことを思いだして「うたのてらんかい」を幼稚園で主催している、小野弥生先生に発声練習、腹式呼吸を教わる時間を始めたりしています。

時間があまりとれませんので、月1、2回の努力ではありますが、「**大河も一滴のしづくから**」の言葉に習って、多少の努力を始めています。もちろんきっかけは8月24日に60歳「還暦」を迎えたからです・・・
放っておくとどれほど記憶と体力が衰えるやら・・・と懸念して始めてみました。しかしながら、この本には、それよりも「**前頭葉が大切だよ**」と書いてあるのです。だから、巷では、前頭葉を刺激するトレーニングがはやっているのでしょう。



「前頭葉の老化は40代、50代から始まる」

これは、自然の摂理であり、当たり前のことだ。だがそれを放っておくと、50代、60代になったときに、若々しい人と年寄り臭い人で、猛烈な差が付く。というのは前頭葉が老化して機能が低下すると、自発性や意欲も、じわじわと衰えていってしまうからだ。身なりもかまわなくなる。-中略-若返り(老化防止)にも興味が湧かなくなるので、外見もすっかり老け込んでしまうのだ。いわゆる「**心が老けてしまう**」のだ。
-中略-つまり、「**出発点の意欲の差**」によって結果に雲泥の差が出るのだ。

-中略-さらに問題なのは、自発性や意欲が低下すると、日常生活の中で頭を使う機会がますます少なくなってくることだ。何事につけ億劫になってくるので、からだも動かさなくなる。出歩かないから、なお一層、脳が刺激されることも少なくなると、心身ともに、老化が進んでしまうことになる。

感情が老化してくると「めんどくさい」「もうこんなことしなくてもいいだろう」などという言葉が口をついて出てくるようになる。限界を知ってしまうことも起こりがちだ。「もうこれ以上賢くならなくてもいい」「もう年だし、こんなもんだ」などと自分に言い聞かせて諦めてしまうわけだ。欲がなくなってくるのである。

この意欲の差はどこから来るのでしょうか。人はどんなことなら続けられて、どんなことなら途中で飽きてしまうのか・・・それは、私は自己決断したか否かによるのだと考えます。もちろん小さいころは何をやりたかわからないまま、親が体操選手だったとか・・・、レスリングやカヌーをしていたから・・・とオリンピックや大会のメダル取得の後ではよく聞く話ですが、親がしていたからと言って、必ずしも、続けられるものではないこと、ましてや、世界を狙うところまで行くことができるのは一握りだということを、もうすでに親になった保護者の皆様なら、自分の体験上経験済みのことでしょう。習いごと、クラブなどいくつ、どのくらいの間、継続して続けることができたのでしょうか。



親が教師だったから、立派だからと言って、全うに育つとは限りません。また親が悲しい、情けない親だったとしても全員が、つらい末路をたどるとは言えません。親のプレッシャーに負ける子もいれば、それに打ち勝つ子もいれば、親を反面教師として、確かに生活環境は、苦しい立場にあったかもしれないませんが、まっすぐに進んで、「トンビが鷹を生んだ」とかいう言葉にもあるように素敵な思いやりのある大人に育つ子もいるでしょう。



それは、どんな親のもとに生まれても、どんな境遇に育っても、どこかの年齢の時に、**どこかの場面で「もう一度、自分はこう生きる」という再決断をしたに他なりません。**この再決断ができるかどうかは、幼いころに感情に気づく教育を受けたか否かにかかっています。これこそが「**ゆりの樹幼稚園の教育理念10E**」ですね。

ゆりの樹幼稚園のエデュケーション・エモーション

エデュケーションは「ゆりの樹の三つの教育、三つのかかわり、三つの柱」です。そして、その実現の為に、「**ゆりの樹の10E**」があります。人が決断し、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。

だから、**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。感情に気づけば、自分が、居心地がいいか、悪いかも自分で分かるので、いくつになっても、自己選択、自己決定もできるのです。そして自分で決めたことは自分で変えてもいいのです。それが人生の再決断です。

さらに、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。そして、何事にも意欲をもって挑戦し続けることができるのです。

だからこそ、ゆりの樹幼稚園が考える「目指す人間像」や「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」「ゆりの樹幼稚園の10E」が今の時代こそ必要なのです。



「年を取っても、体力、知力は意外に衰えない。意欲を持ち続けることが若さの秘訣」

作家の赤瀬川原平さんは、加齢による衰えを肯定的に捉える言葉として「老人力」と名付けたが、欲がなくなるのも確かに「老人力」だろう。老成ゆえに信用されることもある。しかし一方では、欲がなくなったがゆえに枯れていくという面は否めない。何かにつけて「めんどくさい」「もうこんなことしなくてもいいだろう」と感じて-中略-諦めてしまうわけだ。欲がなくなってくるのである。こんな言葉が口をついて出るようになってくると、本当に老け込んだ年寄りになってしまうことになる。「欲」を保ち続けるのも、感情の老化と闘っていくために大事なことなのだ。-中略-だから50代になっても、かつての30代にしか見えない人もいるかと思えば、すっかり、老け込んで70歳近くに見える人もいて、極端な差がつくわけだ。

欲という言葉を使うと、少しマイナーな気がしますね。意欲というと、とても前向きな気がします。意一『い』私の言葉でいいかえるとするならば、「い」とはそこに、こころざし、もっと素晴らしい人間になりたい、成長したいという心ははいつているか、感情があるかどうかの違いだと感じます。

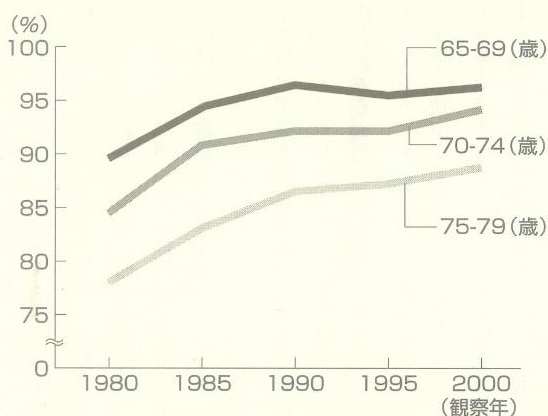
そして、自分の感情に気づいて自分で選択し、決断できた子どもは、やがて、自分の人生を、自信をもって、人間力（エンパワメント）をもって乗り越えていくことができるようになるでしょう。



「運動機能やIQの低下より怖いのは感情の老化」

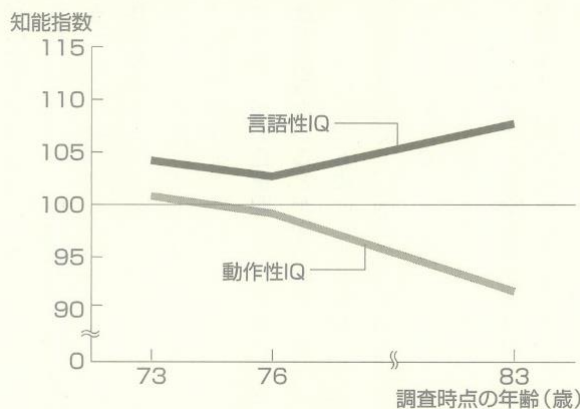
年を取ると、「使わなくなった」ときの機能低下が激しい—中略—体力だけではなく、「頭脳」についても同じことがいえる。使っていないと衰えていくことも、年を取るとともに使わないときの衰え方が激しくなる点も、同じである。—中略—**「感情の老化」を防げれば、「肉体的な老化」はかなり防ぐことが可能である。**体力や、知的機能より、感情機能のほうが先に衰える。つまり感情が老化するから、老け込んでしまうのであって、肉体は若い人と比べてもそんな色ない、それが現代の高齢者の姿である。—中略—年をとっても知的な機能もそれほど衰えない。次の図は正常老化の高齢者による知能テストの結果である。

図③:65歳以上の「歩行能力正常者」は増えている



(東京都「老人の生活実態」1980、1985、1990、1995、2000より)

図④:言語性IQは高齢者になっても維持される



(財団法人東京都老人総合研究所プロジェクト研究「老化と寿命に関する長期的横断的追跡研究報告」より)

—中略—頭も使わないと衰える。しかも、年を取るほど落ち方は大きくなってしまふことは、運動機能やIQは低下していなくても、意欲や自発性、その原動力となる好奇心など**「感情が老化」**してしまふと、年を取って体を動かさない生活とか、頭を使わない生活をしてしまふと、いよいよ本当に運動機能やIQまでが衰えていく可能性が高いのだ。つまり「足腰が弱ってきた」「記憶力が落ちた」などよりも、**ずっと気をつけなくては**いけないのが**「感情の老化」**なのである。

—中略—

好奇心の赴くまま、アクティブに行動していれば、体力、IQも維持されるのに、その最初のころにつまずいてしまふと「ひきこもり老人」にでもなると、老化は加速度的に進む。**「感情の老化」は、あらゆる老化の大本、最大の元凶と言**えるのだ。—中略—刺激のない生活をずっと続けていくと、感情は動かず、錆びついていく。加齢とともに前頭葉が縮んでくるわけだから、放っておくと感情の衰えはいち早く進む。だから、**「感情面を刺激する生活」を続けることが必要**なのだ。

老化と成長が対であることを意味するものであるならば、また、老化の最大の元凶が「感情の老化」であるならば、幼児の最大の成長の為には「感情に気づく教育、その中での成長が最大の効果である」ことも注目し値することであるでしょう。そして、自他の感情に気づき、自分の感情をコントロールすることができれば、意欲を持ち続けることができ、若さを保つことができるという、この考えはすなわち、ゆりのき幼稚園のエンパワメントにつながる考えと同じと考えることができると、私は思います。「感情に気づく」教育がいかに人を成長、成熟させるか、この文献から興味深いことが分かります。

ゆりの樹幼稚園のエンパワメント

人間力・エンパワメント（色々な人や本がどんなに良いことを教えてくれ、私達が進む道を示唆してくれても、自分がその道を進みたい《**進むべきではなく進みたいという気持ち**が大切。人生は **should** から **will** への転換が大切。他人がどう思うかを気にした「**すべき**」から「**自分がどうしたい**」のかという切り替えが大切。》そうすると人間力が増してきて、他者を理解することにもつながるし、どんな自分も受け入れることができるようになるのです。

「感情の老化を引き起こす三大原因」

①前頭葉の老化

一中略一、前頭葉は思考や意欲、感情、性格、理性といった、人間ならではの振舞いを司っている。人間らしく、幸せに暮らすためのエッセンスがつまっているとも言える。

だから前頭葉機能が発達している人は、アクティブだし、若々しい。ところが残念なことに、脳の中でも早くから神経細胞の減少が起きるのが前頭葉だ。前頭葉を使い続けること、すなわち、感情の老化を防ぐことが、すべての老化を食い止める、第一歩と言える。

②動脈硬化

年を取って、多かれ少なかれ、血管の壁にコレステロールなどが沈着して厚くなる。

通り道が狭くなって血液が流れにくくなるのが「動脈硬化」である。

動脈硬化を起こしている人の脳は、自発性の低下や、泣き出すと止まらなくなる「感情失禁」という現象が起こりやすい。

つまり、自分から進んで行動することは少なくなり、感情に振り回されたりしやすくなる。

さらに悪化して、脳の血管が詰まってしまうことが多くなると、「脳血管性の認知症」にさえなってしまうのだが、動脈硬化はその前段階といえる。一中略一動脈硬化は「感情の老化」も引き起こすことを知っておいて頂きたい。



③セロトニン(神経伝達物質)の減少

脳内の神経伝達物質である「セロトニン」は、年を取ると減ってくる。

セロトニンの作用は、ほかの神経伝達物質であるドーパミン(喜び、快楽)や、ノルアドレナリン(恐れ、驚き)などの情報をコントロールして、精神を安定させることにある。

脳内のセロトニンが不足すると、一中略一意欲の低下、不調が起こる。一年を取って当たり前と思っている様々な現象も、これは「感情の老化」の現象であろう。一中略一同に「前頭葉の老化を防ぐ習慣」が大切である。

というのも感情は、老化が進んでしまっただけでは、少々の刺激では動かなくなってしまう。ここで重要なのは、こうした習慣術はなるべく早くから始めることである。

感情の老化が進んでしまった後では、旅行のパンフレットを見ても、読む気がしないし、一中略一誘われても、面倒くさくて断ってしまう一中略一 このような感情の老化予防の本があっても読む気にもならないだろう。一中略一

「楽しいことが起こりそうだ」「面白そうだ」という感情が働いているうちに、何が自分を夢中にさせてくれるのか、何が刺激してくれるのか、何をしているときに寝食を忘れるほど楽しいのかを探しておくことが大切である。

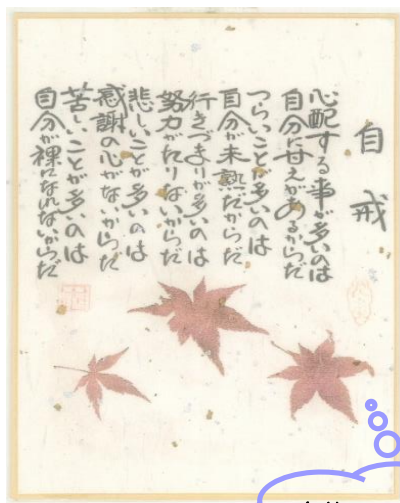
この言葉を読み進めれば進めるほど、子どもたちの成長に何が必要か、その要因と老化する要因がリンクしてくるように思われます。だから運動会などを通して感動することや達成感を持つことが大切になるのです。

ゆりの樹幼稚園の、「感情に気づくことで、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ことと体感教育の大切さを、再認識させられます。

感情に気づけば、自己コントロールができ、自己受容することができる大人に育つからです。

その根底にあるのはゆりの樹の目指す人間像「人の良い所に焦点を当て、謙虚で、正直で感謝ができて、柔軟性があり、勇気をもって自己実現する人」であることを確信します。

そうすれば、等身大で「そこにそのままいることができる」として、人の目を気にせず、リラックスし、楽しんで、自分のシナリオで、自分の人生を送ることができると思うのです。すべてはゆりの樹幼稚園の感情に気づく一自ら決断し、自ら育つ教育一から始まるのだと感じています。



自分への自戒を込めて保護者の方へ贈ります。