

「ゆりの樹幼稚園の教育は 感情を育て、感動を創る」その3

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、『ゆり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、「ゆり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、「ゆり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。今回は最終号です。この内容は、感情・エモーションを大切にする「ゆりの樹幼稚園の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。

最近、私が特に意識していることは、興味、関心があったときは、明日と思わず、「今スグ、すこしだけとりあえず、やってみる」ということを意識付けするようにしています。

時間には限りがあるので、できないことのほうがもちろん多いですが、「とりあえず、5分でも1回でもやってみる」ことにしています。

テレビで呼吸法がいいといえ、とりあえず、5分やってみる、胸から下を足と思って歩くのがいいときけば、とりあえず、胸から下が足になったつもりで5分、歩いてみる、この食べ物が身体にいいと、本に書いてあれば、とりあえず1個食べてみる、1回料理する、このような寝方がいいと聞けば、とりあえず、今晚はその方法で寝てみる、



朝の目ざめ方はこんな方法があるときけば、明日の朝はとりあえず、その方法で起きてみる、歯磨きの仕方はこれがいいと聞けば、とりあえず、今日はその方法を実施してみる、こんな体操がいいと聞けばとりあえず5分やってみる、緑茶うがいが効くと聞けば、とりあえず1回やってみる。顔パッチングが表情筋に効くと聞けば5分やってみる、風邪をひかない為には、ネックウォーマーをして寝るのがいいと聞けば、その晩はとりあえずやってみる。etc

このとりあえずやってみるというのは、なかなか、面白いもので、日ごろやっていないことをするので、短い時間でも、細切れで、とびとびの実施でも、随分と体と脳と、心が活性化された気がします。

お金がかかることでもありませんし、ちょっとした時間を見つけて、いいえ見つけなくても、家事をしながらでも、仕事をしながらでもできることはたくさんあります。

3日坊主に終わることもあれば、もう何十年と続けられていることも中にはあります。

一つのことを長いこと頑張っている人から見れば、案外、気分だけの続けられない言い訳に聞こえるかもしれませんが、本当にやらないよりは、何か、確実に、身体と心の変化を感じます。

きっと、いろいろなことに興味関心を持つという、前向きな姿勢、行動変化が脳にいいのだと思います。

今、一番魅力を感じるのは、「今でしょ」の林修先生です。私の気分は、林先生と同じいつも、『今でしょ』だからです。

林先生が言われるずっと以前から、「過去にとらわれて後悔するより、何が起こるかかわからない、未来に不安を感じるより、『だって、でも、どうせ』を言わないで、今、何ができるかを考えようとする」これが「ゆりの樹幼稚園のめざす人間像」にもある通り、私の信条だったからです。



なので、どんなに、忙しくても、林先生のTVはつい見てしまいます。彼の関連して物事を覚える記憶の仕方と、研ぎ澄まされた感覚の鋭敏性と創造力にも魅力を感じます。どのように育ったのか、興味深いものがありますね。「今を生きる」という言葉はもう使い古された言葉ですが、やはり、それが一番大切だと思うのです。さて、今年度のテーマ『人は感情から老化する』の続きですがこのように書かれています。

「欲望は、生きるための原動力となる」

「行く川の流は絶えずして、しかも、元の水にあらず。よどみに浮かぶうたかたは、かつ消え、かつ結びて、久しくとどまりたる試しなし」で始まる、『方丈記』は、本格的に受験勉強で取り組まなくても、多くの日本人の頭に刻み込まれている。

うつり行くものはかなさ、無常観は、日本人のメンタリティにびたりと合うのだろう。この随筆の冒頭を知らない中高年はおそらくまい。作者の鴨長明については「名前だけ知っている」という人がほとんどだろうが、世の中を捨てた人というイメージを持っているのではなかろうか。

事実、鴨長明は神職の高位の家に生まれながら、希望した神社に就職することができなかった。神職の道をとざされてから、出家してから『方丈記』を書いたのだ。この鴨長明のように「隠棲する」「枯れる」、というのは日本人の一つの理想の姿ではある。一中略—出家まではできなくても、「欲」を持たず、生きることに心を漕かせるという人は多いであろう

一中略—しかし「欲」とは生きていく上でのガソリン、エネルギー源である。

一中略—若いころに比べると、一中略—確かに欲望は薄れてくる。

一中略—支配欲や出世欲などもなくなるし、あきらめもよくなる。

食欲も衰える。そうでなくても、前頭葉の機能が落ちているわけだから、

「まあ、いいや」「ガッガッしてしょうがない」と物事に執着をしなくなる。

一中略—



しかし、**欲望とは本質的には、生きるための原動力である。**

年を取ったからといって、それをことさらおさえこんではいけない。いたずらに抑え込むと「何もやる気にならない、何やってもつまらない」といった人間になってしまう。逆に前頭葉をしっかり働かせて、**欲望をコントロールすることができれば、いくつになっても、「何でも楽しめる人」**でいることができる。



年を取っても何でも楽しめる人でいられるか、何をしてもつまらない人になってしまうか自分の「欲」との付き合い方にかかっているのだ。

鴨長明や西行、兼好法師らは、なるほど隠棲した人たちかもしれない。

だが、彼らは自分で日記や随筆を書いたり、和歌を詠むなど創作活動に打ち込んでいたのだ。生き方は「枯れている」ように見えても、何かを表現しようという「欲」までは枯れていなかったのだ。

彼らの感情は老化しているどころか、老いてますますいきいきとしていた。

寿命の延びた現代、「早枯れ」してしまうと、長い後半生が辛くなる。鴨長明のように、**何らかの趣味や打ち込む対象を持つことは、これから年を取っていく人間には必須になっている。**

「たった今、仕事(子育て)をやめるとして、毎日打ち込めるものはあるかと自問する」

老人は家で孫の面倒でも見ながら、おとなしく暮らしているのが「日々是好日」、という幻想がある。なるほどかつてはそうだったかもしれない。

1955(昭和三十)年、日本人の平均寿命は男性63.60歳、女性67.75歳と非常に短かった。あくまでこれは平均値だから、長生きする人ももちろんいたけれど常に短かった。ほんの五〇年前までは、男性の場合、五〇代半ばで定年になると、余生は10年もなかったのである。**身体機能はずっと若返っているし、知的レベルも衰えない、「余生」と呼ぶには長すぎる 現在、もう余生と呼べるレベルではない。**

長々と引用しましたが、ようするに、常に何かに興味関心を持ち続けることが大切であると言っているのですね。その方法としては、「年甲斐もない最高の誉め言葉である」と思います。

意識して刺激を求める、それに一番いいことは感動することであると考えます。またこの本にもそう書いてあります。感動は基本的には「予想」と「実際の体験」との差で起きる、だからとりあえずやってみることが大切であると思います。これはまさしくゆりの樹幼稚園の10Eの行動変化ですね。

そのほかにもこの本の中に紹介することには「不安を感じたら、それをばねにして行動に移して
みることの大切さ」が書かれています。

不安はコントロールできないけれども、行動はコントロールできる。不安は不安でいい。ありのままに
受け入れた上で、その上でどうするかと行動をすすめています。

不安を打ち消したり、取り除いたりするのではなく「じゃあどうするか？」と問うのであると書いてあります。
仲間を見つける、寄り道をしてみる、愚痴はどんどんはく、落ち込んだ時は反省しない、できたことに
目を向ける。そんな小さな行動をおこすことから始めることが大切かなと思います。

そのために必要なことが「ゆりの樹幼稚園のめざす人間像」の中の、1番目の項目「人の良い所に
焦点を当てる」ということがとても大切であると言っています。

できなかった事よりできたことに目を向ける

気分が消沈しているときは、「漠然とした不安」に苛まれやすい。←こうなると、「何も手に付かない←さらに自己
嫌悪←また落ち込む」、という悪循環に陥ってしまう。—中略—
だから落ち込んでいると感じるときは、事務作業でも家事でも、簡単にできることをする—中略—
新しいことや難しいこと、苦手なことは後回しにする。
「自分ができる」「大丈夫だ」ということを再確認していくのだ—中略—
一日が終わったときには、「できなかったこと」
ではなく「できたこと」に目を向ける—中略—
落ち込んでいるときでもこんなにできたと自分を認めてやるのである

このことは、まさしくゆりの樹幼稚園が大事にしている教育の一環「自他の素敵なところに焦点を
当てることによって、自他ともに明るく、元気になり、心と体が健康になる」ということとまったく
同じことですね。

3番目の項目「正直になる、自己肯定をする」中で、述べている「わからないから教えて、助けて」を
いうことが大切であることも述べてあります。

自分より地位の高い人から「いやあ、私はまったくパソコンのことがわからないのだけど、きみがいちばんできると
聞いたものだから、ちょっと教えてくれないか」と言われたら、まず誰だって感激する。—中略—
頭を下げることで効率よく学べるのである。

と同時に、一人で頑張るのではなく、人に頼って、頼られて、人を支えて、支えられて頑張ること、
伝えることで、仲間ができ、楽しくなり、さらに仲間ができて、充実した、素晴らしい毎日、人生にな
ることはいつもお話ししている「ゆりの樹幼稚園の10E」ですね。

さらに、私が大好きな林先生が実践している、物事を「エピソード記憶」して
覚えることの大切さも述べています。物事を覚えることはどういうことかと
いうことについてかかれています。



「エピソード記憶」とは、体験がらみの記憶である。単語や年号やパスワードはなかなか
覚えられない年齢になっていたとしても、感情がビビッドに反応するような、こうした
出来事は覚えられる。—中略—

**体験で感情がゆさぶられるように、感じられるかどうか、記憶されるかの境目だ。その体験が当たり前になって
感動しなくなると「エピソード記憶」として残らなくなる。**

問題は どうやって心に刻み込んでおくかということだから、年を取っても衰えない「エピソード記憶」として残る
ように、ものごとをエピソード化することが必要になる。つまり、ちょっとした出来事を、怖かった、腹が立ったなどの
感情が沸き立つようなエピソードとして捉えるわけだ。

ただし、この方法を実践するなら、自分の感情を知っておくことが前提になる。落ち込んで、認知が変わって
いるときは止めたほうがいいからだ。—中略—
コンピュータの仕組みであれ、—中略—
勉強であれ、「あ、そうだったんだ」と感動を伴って理解する。仕事でも同様に「そうか、こうやればいいんだ」と、
視界が開けるような瞬間がある。この「わかった体験」がエピソード化されるのだ—中略—
「そうか！こうなっていたのか」という風な感動を覚えることが大切である。

それでも、現実には、新しいことを勉強して、理解するのは難しい—中略—生半可な理解で終わってしまうことが意外に多い。この原因も実は「感情の老化」にある。

だから、結論として「ゆりの樹幼稚園の感情に気づく教育と感動する体感教育」がいくつになっても重要であると思います。今年、ゆりの樹幼稚園が大事にしている、心の教育を「人は感情から老化する」の本を題材に述べてきました。

心に残る本は、すべて、ゆりの樹幼稚園の教育がめざす方向と同じであることをいつも示唆してくれています。脳科学の本も、心理学の本も、ゆりの樹幼稚園の進む方向を、まるで、「真っ暗闇の中を進む、懐中電灯」のように照らしだしてくれています。

子育てや集団の教育では、いつ何が起こるかわからない、だからこそ、楽しくもあり、同時に、このような素晴らしい「道しるべ」を学んで、いつも確認しながら、子ども達の20年先を見据えて、慎重にかつ大胆に進んでいく必要があると私はいつも感じています。

一年間にわたって、現代脳科学の本をベースにして、本園の教育と重ね合わせて書けば書くほど、ゆりの樹幼稚園の教育は「いつまでも、前向きで、若々しくいることができ、何にでもチャレンジできる気力を持ち続ける、あきらめない心、そして、同時に、あきらめることを受容する柔軟性も育つ教育」であることを確信しています。これからも、園児達、保護者の皆様、職員にとって、私はいつも、感動プレゼンターであり続けたいと思います。

学童期を経て、やがて、成人した時に、このゆりの樹幼稚園で得たことが、芽を出し、実を結ぶように、この巻頭言のせめて、どれか一行でもその子育てのお役にたつことができれば幸せです。



最後に、年長組の皆さん、いよいよお別れの時がやってきます。いつまでも、このゆりの樹幼稚園のことを忘れないでくださいね。

力強く、自分を信じて生きてくださいね。これからも、いつも、どこにいても見守っています。そして皆さんの成長を楽しみにしています。私達も、みなさんと過ごした毎日を心に刻んで大切にします。



たくさんの思い出を、今年も、本当に、本当に、本当にありがとう。この幼稚園からいつまでも、いつまでも大きなエールと声援を送っています。

さよならは、ピリオドではなく、新たな出発に向けての句読点です。又、会いましょうね。このゆりの樹幼稚園で・・・

そして、どんな時も、答えは自分の中にあることを信じて歩いて下さい。温かい家族の愛とともに。これから先も、のびのびと、健やかに、そして、たくましく、心も大きく、広く、豊かに育ってくれる事を願いつつ、本年度の「大樹通信」も本号をもって終りとします。

最後にこの言葉を送り、平成28年度最後の園通信といたします。一年間、ご支援、ご協力本当にありがとうございました。



「行動変化は自己成長。行動変化は生きているあかし。一滴の水もやがて大河になる。」

ただいるだけで



あなたがそこに ただいるだけで
なんとなく その場の空気が
あかるくなる

あなたがそこに ただいるだけで
みんなの顔がほころぶ



あなたがそこに ただいるだけで
みんなの心がやすらぐ

そんなあなたに
わたしもなりたい



相田みつを 作