

「子どもが自分を認められるようになる第一歩は、自分を好きになること、そしてその為には、親自身が自分を好きでいられることが大切です」

園長 高杉美稚子

夏休みに読んだ記事のなかに、こんな数字を見つけました。一年間に 3 万人という数字です。一体何の数字だと思われますか？

それは何と一年間の自殺者の数字です。

ということは一日 100 人。15 分に一人が自らの命を絶っているのです。こうしている間にも何人もの人がなくなっているかと思うとやりきれない思いが致します。

では一体自殺をしない本当の強さを持った人間にどうしたらなれるのでしょうか？

それは、自分で自分が認められる、自分が好きになれる人間になれるかどうか、そんな子どもに育てるには親が自分を好きになれるかがとても大切です。

ではどうやったら、自分を認められるようになれるか、自分を好きになれるのでしょうか。

その一つの尺度となる交流分析の OK 牧場を今月号では考えてみましょう。

OK牧場について

次ページのOK牧場の図を見ながら、お読みください。OK牧場のグラフを使って現状での

アの方向は相手がどれくらい好きか？

イの方向は自分がどれくらい好きか？

ウの方向は相手がどれくらい嫌いか？

エの方向は自分がどれくらい嫌いか？

の尺度に使います。

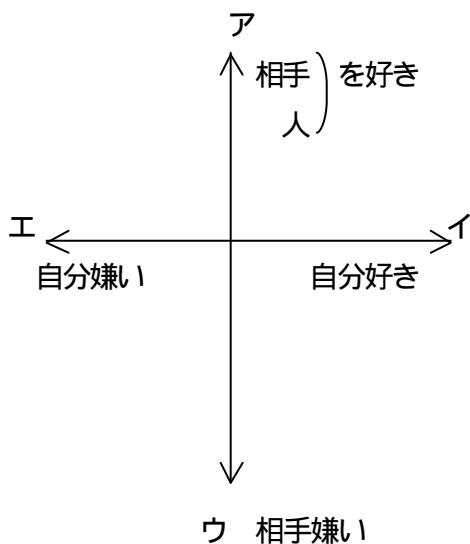
理想での

アの方向は相手をどのくらい好きになりたいか？

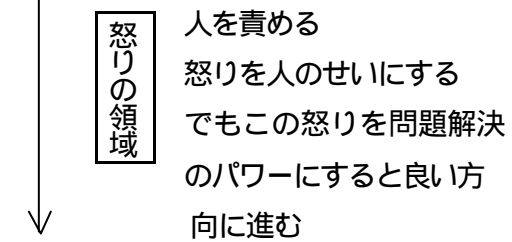
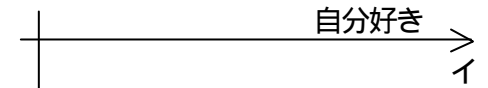
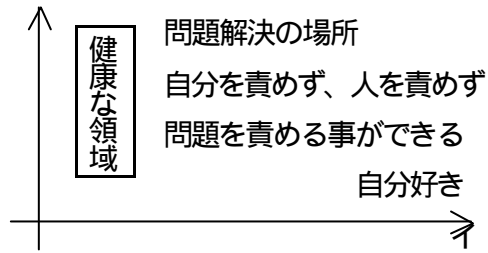
イの方向は自分をどのくらい好きになりたいか？

ウの方向は相手をどのくらい嫌いになりたいか？

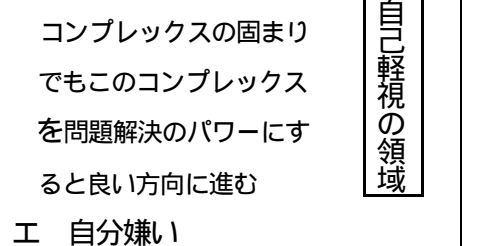
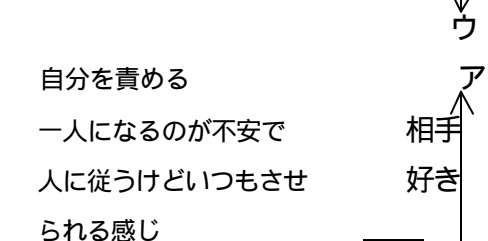
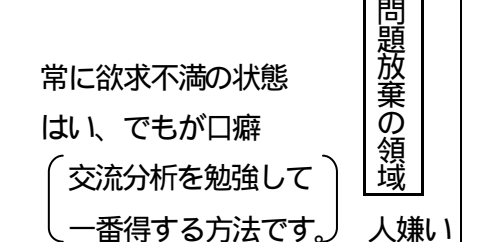
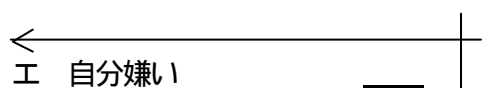
エの方向は相手をどのくらい嫌いになりたいか？ の尺度に使います。



ア 相手好き

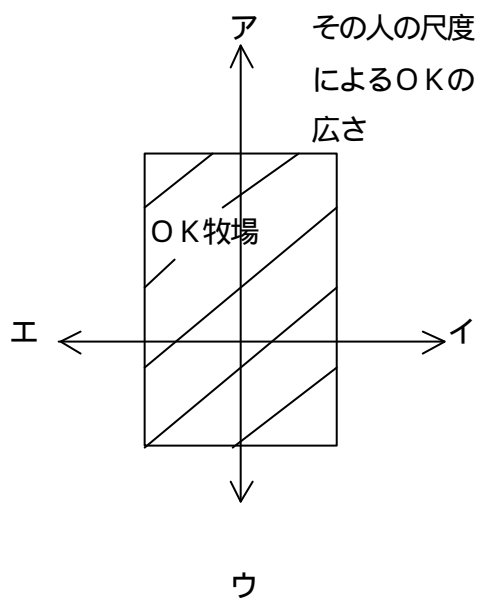


ウ 人嫌い



さて、この尺度を、現状と理想に分けて自分で計ってみてください。

アとイに囲まれた面積が広いほど、健康的な性格であるわけですが、ある意味で現状と理想が一致していれば、良くも、悪くも人は楽に生きられると言ってもいいでしょう。



しかし、なるべく、アとイの面積（OK牧場）が広がったほうが人とのゲーム（人と人との葛藤）が起こらないわけです。

では、どうしたらOKになれるか

について考えてみましょう。

1、に人を許せるようになることですがこれは最終的に、母子分離も含めて、いかに自他分離が出来るようになるかにかかっています。

そして、これは子ども達の教育の根幹を成すものだとは私は考えています。

人を許せるようになるということは

人を許せてないから自信が持てない
（許せた時自信がもてるようになる）

その人は変わらない．ならば、その人を
まず、その人としてありのまま認めて受
け入れる その為に

その人はその人 私は私、
その人はその人であって私とは違う、私
は私なのだ。その人の行動、言動はその
人の責任であって私の責任ではない、だ
から、その責任をとらなくていいのだ
（相手と自分の間にきっぱりと線をひく）

線をひく事によって、その人に惑わされ、振りまわされる事もなくなる、振りまわされる事は私にとって何もよいことはないのだから、私は、私らしくあっていいのだと考える。そうすると、ありのままのその人を認められるようになる。認めても何ら自分に影響もないからである。

相手も認められるということは、自分も認めてもいいと思うようになる。
(ここで自他がキチンと分離)
自分が認められるから、自分の考えで自分らしく生きて良いと思える。

私らしく生きる為には、自分の考えをしっかり持つことが大切で、自分の考えが持てるようになると、自分の事に責任を持つ事が出来るようになる。

自己責任をとれるようになると自分に自信が持てるようになる。

自分に自信が出来ると、相手を認められるようになり、許す事が出来る(you are OKになる)ようになる。

人を許せてないから自信が持てなかったが、許せたので自信が持てるようになる

と最初にもどりますが、自他分離が出来、共感を持つことができるようになり、結果として嫌な人を許す事が、OKになること、自分を認められることなのです。

次に、どうしたらOKになれるかの2番目です。それは、自分に自信をつけることです。その為には、人がやらない苦手な事をする、自分が得意になれる事を、こつこつと続ける事です。

1回目では自慢でもそのうち、自慢ではなくなりますが、続けているとそれが当たり前になり、自慢でなくなったとき始めて自信に変わります。

まず、趣味でも何でもいい、行動で自信をつけることです。

私も、お誕生コールを始めて、9年、最初の1年は、自分でも良く続けられると自慢でしたが、保護者の方の間ではそれがあたりまえになり、他の幼稚園の園長先生からはとても真似が出来ない、良くするねと言われ、その熱心さをなかば、関心され、なかば、あきれられるようになってようやく自信になりました。

自信(イコール I am OK You are OK)とはいかに行動したか、何を行動したかであると思います。

自信をつけると、反対に又、自分のコンプ

レックスも見えてくる様になります、自分のコンプレックスに気づけた人は、より一層人を許せるようになり自分も認められるのです。さて、OK牧場をまとめてみますと、その定義は、

1. I am OK You are OK
である事、その人の存在は100%OKであり、行動は駄目な時は駄目である。と人の存在は認め、行動で制御すること。
2. 人には、誰にでも問題解決をする能力があること。
3. 自分の人生、行動は自分で決められる事。
4. その決定はいつでも変えられること。
5. 自分の感情に責任を取ることが出来る事。と、まとめられると思います。

結婚でも、幸せにしてね、ではなく**私がしあわせとを感じるから**、あなたもしあわせと感じてね、と言う事が大事なのだと思います。

要は、どんな苦難、状況であれ、自分が幸せであるか、幸せとを感じるかは自分次第であると言う事なのだと思います。

他人をうらやむことなく、自分の周りに幸せのドームを作ってそのドームと共にいつも上昇しつづけることが出来たら、いつも幸福感に包まれて暮らすことができるでしょう。そしてその中で、子ども達も幸福感に包まれて育ってってくれるでしょう。