

「心理学講座が始まりました。 心が楽に生きられるように」

園長 高杉 美稚子

今回は既にラジオ「ソウの時間、子どもの時間」の「美稚子先生の子育てラウンジのコーナー」で取り上げている内容です。HPにもアップしておりますが、ラジオをお聞きでない方、インターネット環境でない方、心理学講座 1 回目を受講できなかった方もあるかと思しますので、再度巻頭言にて、お話ししたいと思います。

心理学講座を受講するに当たって三つの事を大切にしていきたいと思っています。

自己責任

今日は何で質問したのだろう。自分で何を期待しているのだろう。これからこの学びで何を獲ようとしているのだろう。この質問が終わってどのような自分に代わってほしいのだろうということ、まず自分に向かって問いかけてみてください。心理学の学びはこのようにまず自分と向き合うことから始めます。自分のことがわからずして相手を理解することは難しいからです。すべてが自己責任です。今研修で何かを得ようと思ってこなかったら、私から伝えられることは、何にもありません。私は与えられた時間精一杯伝えますが、それを受け取るか否かはあなた次第です。私のせいではないのです。私達はいつもそうやって他者責任で生きていないかということ、まず自分に聞いてください。そしてコミュニケーションはすべて自分の受け止め方次第であると同時に、あなたが何を言ったかではなく相手がどう受け止めたかであるということがすべてであることを忘れないでいてほしいのです。この講座では、相手がどう受け止めたかを感じながらお話が出来るコミュニケーションスキルを学んでいきます。

事実と見解

事実は誰が見ても聞いてもそうだとはいえるものです。机があります。これは事実です。でもまっすぐかどうかはそれぞれの見解です。私から見たら、まっすぐですが、斜めに座っている人から見れば、曲がっているでしょう。

例えば、お母さんが、ご家族でカラオケに行くとき。以前同じカラオケハウスに別々に行ったとしましょう。そこには輝くミラーボールがあります。行く前にそのミラーボールの話題になりました。お母さんは、赤のミラーボールだったといいます。お父さんは白のミラーボールだったといいます。子どもはピンクのミラーボールと言い張ります。ここで、喧嘩がおきてしまいました。もう、カラオケを歌う気分ではありません。さてカラオケハウスに着きました。では事実はどうなのでしょう。半分为赤で、半分为白のミラーボールがあり

ました。きっとお母さんは赤、お父さんは白のミラーボール側に座って歌っていたのでしよう。子どもは喜んで、いつもそのミラーボールをまわしていたのでピンクに見えたのでしよう。なんとばかげたことで、喧嘩をしていたのでしようか。見ていたものが違っていたのです。**でも私達は、こんな事をいつもしているのではないのでしょうか。どうしたら、こうならないか、その事を一緒にこの講座で学んで行きましょう。**

見解とは私の世界では正しいけれどそれは私の解釈であって、異論があるかもしれない。心理学の世界にいろいろな療法があります。今、いくつの療法が日本に入っていると思いますか？250です。捕らえ方はさまざまですね。例えば、ダイエットでも考え方は様々です。それぞれのいう事を聞いていたらどう行動しているかわからなくなります。だから、これは私が学んだ世界での対処の仕方に過ぎない、私の見解に過ぎないということを知っていてほしいのです。

でも27歳で、前園長と主人の事故で、生まれて3ヶ月と1年11ヶ月の子どもを抱えて、園長に就任して、職員も保護者もほとんど年上の中、園長をしながら15年さまざまな心理の研修で学び、最後は大学院に通って学んだ心理学の中で、お話できることこれは事実です。そしてお話できる事実は現場で培ってきたことしかお話できません。そして現場もさまざまです。私の現場の世界での解釈でのお話であることも理解して聞いて頂きたいのです。

心理学は相手を操作しないこと

心理学のテクニックを習って一番怖いことはそれで、相手を操作しようという心が働くことです。私が園長になって3年目、年長組の担任が2月で辞めました。お父さんの会社の都合で娘に身の危険があるということで、相談の上、私は腹をくくって彼女を退職させることにしたのです。私は、その後、園長をしながら年長組の担任として保育をしました。二人の子どもを抱えてほとんど寝てなかったように思います。いい保育が出来るはずはないと思います。卒園式が終わって園児と保育室に帰ってきたとき、私は保護者の前で、なんの躊躇もなく土下座をしていました。そのころは心理学も何も学んでいませんでしたから、それしかする術がなかったのです。いい保育が出来ている筈もないのに、保護者の皆さんは、分かっただけで、同窓会の日に園長先生に花束をあげたいと持ってきて頂きました。感動でした。だから、どんな心理学の手法も相手のことを一生懸命に考えて必死になって行動することにはかなわないということ、相手を操作しようとした時に共感はずべてなくなるということをわかって学び始めてほしいと思っています。相手も自分も操作しない、相手も自分にも同時に良い事がある時心理学のテクニックは有効なのです。テクニックは覚えたら一旦忘れて日常生活で自然にいつの間にか使えるようになること、でも知っているのと、知らないでするのは天地の差があるということは知っていて頂きたいのです。学ばないよりは、学んでいたほうが、そして、その事を忘れるくらい自然に共感できることが大切であることを覚えていて頂きたいのです。

変えるのは相手ではありません、自分が変わるのです。どうしたら、自分が変わるのか。その事をこの講座で学んで行きましょう。

プラスの力を使うブリーフセラピー

性善説によると、人間は素晴らしいのになぜ行き違ってしまうのか、現実では争ってしまうのか・・・心理学は理想と現実を結びつける人生のガイドです。でも、難しい心理学は心理のプロに任せておけばいいのです。私達は現実の現場の中から心理学的な捕らえ方が少しでも、出来れば楽に生きられるのです。何の為に生まれてきたのか、自分は何なのか、を知るきっかけにすればいいのです。その中で他者とどうかかわればいいのか、わかってきます。答えの求め方のヒントを与えるのが心理学です。自分を知る為には、自分の体験を通してしか知ることが出来ないのです。「答えはすべて自分の中にある」といったのは心理学者、アサジオリですが自分を通して自分を知る為に、また、答えを見つけていく為には、「よしっ」と自分に体を通して納得していく体験学習しかないのです。頭の上の部分でしか思考せず、呼吸が浅く、体全体で、「これでよしっ」と、納得するような決断が出来ないと、自分の考えに迷いがあり、自己決定できなく、自信喪失になり、自己責任がとれなく、結果として自己肯定感を持たずに、自尊感情が育たずに大きくなって、子ども達はいえ、大人も迷っているのです。

自分で学び、気づき、自己決断したことでなければ人は動かない、変わらないのです。自分の気づきは、次第に自分をセルフコントロールできるようになります。自分で気づいたことしか変わらないのです。自分がわかっていないから、セルフコントロール出来ないのです。

今朝のできごと

今朝、あるいは、昨日から起こったことで、何かいいことはなかったか思い浮かべて下さい。どうですか？心が和んでくるでしょう。そしてそんな気持ちを毎朝もってお母さんにはめざめてほしいのです。そして夜も一緒。辛い事があったらそしていいことがあったらなおさら、夜に自分に「頑張ったね、誰も見てなくても、もう一人の私がわかっているよ」といってプリン一個でもいい、自分にプレゼントしていい気分で夜寝ましょう。

棺おけに足を突っ込むときに結局は他者評価ではなく、自分が自分の人生にどう満足し、その生活に幸福感を持って生きてきたか、その自己評価で満足して死ぬるのです。人の評価の中で生きているときは、限りなく他人の評価を求めて果てしなく苦しいのです。他人がどうかではなく「自分はどうしたいか」ということを常に明確に持って頂きたいのです。その為には、「どうしたいか」がわかったら、その事を自分で決断するのです。『あの人がこういったから、出来ない、しない』というのは、結局、その人のせいにして、しないこと、決断できないことを自分にいいわけをして、自分で責任を取ることから逃げているのです。だから自分で決めることが大切なのです。「しないという行動」をとるということを決断する事も行動です。する時と、場所を考えられるのが大人ですから、何が何でも行動することが決している結果を生むわけではありません。でも自分でしないと決めたのなら、踏ん切りがつかず。これがいさぎよさです。自分で決めたことなら、自分に自信がもてます、自信がもてたら自分が好きになれます。まずは、自分で決めることから始めましょう。自分が大好きなおかあさんだったら人に認められなくてもひがんだり、いじけたりはしにくいのです。でも「自分が本当はどうしたいのか」がわからないのが本当のところなのです。それがわか

ったら、たやすく、自分が好きになる事を手に入れられます。それが手に入れられないということはどうしたいのかわからないからですね。この講座ではそれがわかるようになるための実践をしていきます。

自分のことが好きになる、そのために、自分で決めて、いい気分になって毎日自分をほめて認めて元気付けましょう。それがプラス思考でもあります。

自分が楽に生きるために

そのために一番いいことは、感謝の気持ちを持つことです。「有難う」と思えるとき、自分に自身が一番、正直で、素直で、落ち着いているときだからです、だから、まずどんなときにも有難うと思うことから始めてみて下さい。そこにはプラス思考も生まれます。私も、高校のとき、脳腫瘍で3ヶ月の命といわれたのです。でもそのことがあったから、27歳で父と主人が事故にあって園長になっても乗り越えられた、そしてそのことがあったから、落ち込まずにすんだと思えるのです。

だから、どんな体験も神様は(私は無宗教ですが)順序よく用意して下さっている、そして、人生に不必要な体験を神様は決してお与えにならないと思うのです。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。そのことを既にも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。だから問題がおきたら、有難うと思うのです。これでまた成長できるぞ、このことを通して私に何を学べとっているのかと考えるのです。

そしたら心のゆとりが出来ます。ゆとりが出来たら、いろいろな考えが浮かびます。パニックになっていたら、子育てなんて何も出来ません、自分が余裕を持つこと、そこからすべては始まります。

そしてなにより、感謝の心がもてたら、笑顔でいる事が出来るのです。さあ、今日から、笑顔になりましょう。笑顔になったら、周りの人を明るく出来ます。回りを「ほっと」させられます。美人じゃないけど、一緒にいととってまごむ、ほっとするというほとんどの人は、笑顔が美しい人です。そして笑顔でいると一番ほっとしているのは、なにより自分なのです。だから、感謝すること、笑顔でいる事が大切なのです。そしてその人は素敵な笑顔美人だと思います。今日から、笑顔になるための講座を始めましょう。