

「プラス思考の自分になるために」

——父との思い出をたどって自分を信じる事が出来る教育をめざして その2——

園長 高杉美稚子

さて、私が開頭手術を受け退院下からのお話の続きです。私に母がプレゼントしてくれたのは、カツラでした。当時はウィッグなどない時代で、ひとつひとつ手作りの、私の頭に合わせた高価なものでした。いえ今になってあれはキットとても高価なものだったに違いないと分かるのですが・・・でもとても不恰好なものでした。

はじめてそのカツラをかぶって学校に登校した日のこと、事情を知らない他の組の人から「髪型が変ね、どうしたの」といわれタクシーでなきながら帰った日のこと、暑さで気分が悪くなって保健室に行った日のこと、今でも自分が制服を着ているままのそのときの感触でよみがえります。

そのときの保健室の先生は、私の事情を聞くと、「かつらなくても短い髪がかわいいよ。そのまま教室に戻りなさい。」といってくれたのでした。

頭にはいく筋もの手術痕がありましたが私は勇気を持って教室に戻りました。というよりそれしかなすすべがなかったのです。

クラスに帰った私に誰も声をかけませんでした。でもそれが私にはありがたかったのです。

だから今でも、本当につらいときは声をかけないで、そっと見守るということを大事にしています。

何がほしいかと私に尋ねてくれた父は私への約束どおり、戻ったひさしぶりのわたしの部屋には真っ白の鏡、机、ベッド、本棚が用意されていました。

キラキラタワーの変身コーナーにある白い鏡がそれです。でもその部屋で父は言ったのです。このことはこれから私達の家族の胸にとどめておこうと。

それは今思えば私にやがて来る恋愛や結婚問題を考えてくれていたのだと思えるのです。

そしてそんなことなど忘れて前向きに生きなさいということだったと思えるのです。

そして私は22歳のときに父の勧めで今の主人(現理事長)と見合いをし大学卒業後すぐに結婚しました。今では十分な理解がありますが、もちろん当時は開頭手術を受けたことは内緒での結婚でした。

高校の教師をしていた主人は私との結婚と同時に、幼稚園に勤務してくれました。やはり幼稚園の仕事はハードで結婚してすぐ、一人目4ヶ月で流産したこともつらいことでした。男の子でした。

それでも、二人の子供に恵まれ、平穏な日々が訪れかけた矢先、また次の辛い試練が立ちはだかることになりました。父を事故で亡くしてしまったのです。

2年後上の子どもが1歳7ヶ月、下の子供が生まれて3ヶ月、主人も重症を負う事故でした。搬送先の病院での、

必死の救命治療の甲斐なく、父は5日目にして帰らぬ人となりました。

主人は2ヶ月後に、九死に一生を得て生還しました。

事故からなくなるまでまったく生きた心地がしませんでした。でも二人が運ばれた病院は私が入院したあの病院でした。その間のことを話せば、数時間に及びます。でも振り返って見つめることも苦しくなります。

最後に主治医から「あなたは娘さんだったの。気丈だからお嫁さんとはばかり思っていました』といわれたくらい、私は周りには冷静に写っていたようでした。ただ私は自分の入院のときの主治医とのやり取りがまだ体に残っていたのでした。その体験を下に、頑張っただけでした。父がなくなった翌日からは27歳でしたが2つの幼稚園の園長、そして主人の病院通い、主人はバスタオルが涙と汗でぐっしょりになるくらいのきついリハビリでした。二人の子どもの世話、母は心労で病に倒れてしまい、私は3ヶ月で体重は23キロ落ちていました。

このとき私の心にあったのはあの父の言葉でした。[死ぬことを悔やまないで 15年間子のこの親でいたことに感謝しよう。前向きに生きよう]、父の言葉から「行動しないで、後悔するより行動して反省しよう」私は強くそのことを感じました。その言葉は私を、勇気づけ揺り動かしてくれるのです。そして、一人目の子どもの流産、そしてあの開頭手術の体験が合ったからこそ、この間がのりきれたのでしょう。

27歳で園長になり、子育てをしながらの私は職員も保護者のも年上の中、頭を下げて教えてもらうこと、今あることに感謝することからしか出来なかったのです。あの体験がなかったらきっと一人娘で、2代目でわがままで人の気持ちが分からない鼻持ちならない園長になっていたかもしれません。27歳の園長を支えてくれるすべての人に感謝でした。

今でも、いやなこと、うれしいこと、何かあったら子ども達でも、大人でもその人がなぜそのような行動をするのかに関心を持つことを大切にしています。

特に子どもの行動はそのことに親や教師が興味を持つことで、言葉かけが変わってきます。興味を持てば子育てを楽しめます。

だからいくつになっても、批判するのではなく、「なぜ、そうするのだろう」という気持ちを持つことが大切なのです。そしてその人のどのような行動にもすべて肯定的な意味があるのだと受け取ることができたとき人は心から感謝できるのだと感じています。

又、「子育ては親育て」いろいろなことがありましたが、もう二人とも、成人し、それぞれ大学院、大学をでて本園に就職しておりますので、この間のことについては割愛いたしましょう。しかし、なにをおいても二人の子育てをさせてもらえたことは私においても私にとっての何よりの成長でした。今こうして、私が園長をできるのも全てその体験のおかげとって過言ではありません。二人の子どもに私のこどもに生まれてきてくれてありがとうの言葉以上のものはありません。

また、この頃の私にとって、それまで20年間一緒に暮してきた、知的障害を持つ、叔父との生活体験が、とても

助けになりました。

10歳のときに、突然父が引き受けたその叔父の存在は、当時の私には大変な重荷でしたが、今ではその叔父に感謝の気持ちでいっぱいです。

私はだから思います。

神・仏様はその人にとって決して不必要な体験はおあた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あたえになるのだと。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、必然だったのです。

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、勉強をなおし、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。

これが、「愛」と「自己承認」の欠如の現われなのです。

この為、辛い、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。辛い、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なら、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、同じような辛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辛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（とても辛い体験）が飛んで来ても、小さなボール（少

し辛い体験)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、同じくらい辛い体験が、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、自分にとって辛いままだからです。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辛いボールではなくなります。

もちろん人間には一生辛いことはあるのしょうから、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辛い、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。

では自分の前にあることは、本当に辛い、苦しいことなのでしょう？ 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。私は辛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。元もと、その事象自体が、苦しい、辛い事そのものがそこにあるわけではないのだと。辛いと、苦しいと、感じる自分がそこにいるだけなのだ。自分にとっては苦しいだけのことなのだ。同じ事を辛いとは思わない人もいるのだから、今、その事を辛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。

この事を辛いと、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、辛い、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、辛い事象ではなく、問題は自分にあるのです。

もちろん、100人中、8、9割の人が辛いと感じることならば、概ね、それは辛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、万人にとって辛いことも、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、やっと立ち上がる時もあります。逆にそれだけ落ち込んだからでないと立ち上がれないという場合もあるでしょう。

そんなときは泣いてもいい、甘えてもいい、弱音を吐いてもいい、照れてもいい。がんばらなくていい。そのままでもいい。そのままの自分を受け止めてあげればいい。本当に、辛い、苦しい、悲しいと感じられる人こそ、他人の心

の痛みがわかるからです。

辛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。だから楽しい体験と同時に人が人になるためにはつらい体験も必要なのです

本当に辛い、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。あの人がこうだから、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。

「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。

腹が立ったときこそ、冷静に自分と向き合うのです。

そうすると、「私が、私の感情で、私を腹立たしくしているだけなんだ・・・」ということに気づかされるのです。

出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、辛い、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、みんな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しだいなのです。

不幸せを「人のせいになっている人は苦しみ・悲しみから永遠に抜けられない。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すごすか、今あることはすべて自分の受け止め方なのか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、自分で決めるのです。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遠慮はいりません。

自分の人生、いつでも変更可！なのです。

人の話を聞いて決断を変えたからといって相手に何の影響もありません。決断を変えなかったからといって誰もあなたの人生を肩代わりしてくれるわけではないからです。

人はすべての答えを自分の中に持っています。責任をとれるのは自分だけです。

失敗は失敗ではない

失敗と感じるその自分が自分を苦しめているに過ぎないのです。

そして、失敗だと気づいた段階で、それはもはや、失敗ではないのです。失敗してもいいのです。失敗したからこそわかったことがたくさんあったはずです。

学んだことがあったはず。成長したはず。

その失敗から学べばいいのだと思うのです。

失敗を人のせいにする人は、他人を恨み、他人の成功をねたみます。

失敗をした時は、成功の時より、もう一步踏み込んだ「なぜ？」を考えると、人は成長するのです。

ここまで到達するには、時間が必要かもしれません。でも、自分が幸せになるためには人に幸せにしてもらおうとおもって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。自分に回りに何かあった時、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はり人間教育では大切ではないでしょうか。

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、「自分の今このときの感情」に気付き、「すきか嫌い居心地がいいのか悪いのか」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。

巡り合う事、降りかかることに、いつも不平不満と言い訳を積み上げて、見通しの悪い不幸せな人生を作り続けるか、それら全てに対して、自身でしっかり受け止め、自分で決断し、責任をとることで、晴れ晴れとした幸福感に満ちた広がりのある人生を過ごすか。

どちらを選ぶか・・・それも自分自身で、心の声に正直な、小さな小さな決断をすればいいのです。

そして自分で決めたことは、いつでも変更していいのです。

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れば、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かもしれない。

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。だから、自分で決定しない限り、自立はありません

「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循環です。

そして最後に、私も今年、50歳を迎えます。これからも夢をあきらめないで生きていこうと思っています。

すべては夢から始まります。夢を持つということは目標を明確にすること。

目標を決めたら、その目標を小さく分けて、初めの小さな一歩を見つけます。まずは、今日できることを、できる範囲でやってみることだと思います。

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えます。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。

「今できることをできることから精一杯やること」

何か小さなことが一つでも達成できれば、それが、また次のやる気と行動を引き起こします。

言い訳をしない。

いろいろなことがうまく出来なくても卑屈にならない。

自己受容し最後まで自分を信じる。

そしてどのような状況も楽しみ、リラックスを得る。

すべてに感謝し喜ぶこと

それが夢を持ち続ける為の秘訣です。

明確化された夢は必ず実現します。

ありふれた日常の中から、その小さな夢、幸せ、喜びを見つける力。

その力が、生きるエネルギーを生み出していくのだと思います。

「夢とは、ただ語るものではなく、ただ願うものでもなく、それを叶えようとする、その人の心意気そのもの」です。

明確化された夢は必ず実現します。

父から教えられた「行動しないで後悔するより、行動して反省する人」をこれからも大切に生きていきます。

人生は二度ありません。私の為の私自身の人生です。あなたのためのあなた自身の人生です。他者評価ではなく自分で自分が認められる人生を送りたいと今強く感じています。