



「プロセスを楽しむことができる人間に育てよう」その5

園長 高杉美稚子

ニュースでも、クリスマスや冬の到来を告げる声が増えてきました。そろそろ風邪が流行し始める季節となります。嘔吐下痢の園児がふえてくる季節ですね。そこで、どうすれば、風邪にかかりにくくなるのか、考えてみたいと思います。

まず、第一には、毎日のバランスのとれた食事子どもを風邪から守ることです。

寒さが厳しいこの時期は特に、インフルエンザが流行してきます。食事を上手に摂る事で風邪に負けない体力を作りたいものです。冬の魚には、良質のたんぱく質が含まれている為、体を丈夫にし、体力をつけるので、頻りに摂取しましょう。

又、ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を保護し、ビタミンCは、ウイルス感染の抵抗力をつけるといわれています。ビタミンAの野菜には、ブロッコリー、人参、春菊、ビタミンCには大根、白菜、ネギ等があります。特に大根に含まれるリグニンという物質が、がんを予防し、アミラーゼが消化酵素の働きをし、辛味成分が、食欲を増進させ、おろし汁は、せき、たんを切るという薬としての効用もあり、積極的に取入れたいものの一つといえます。

葉は、油いために、首に近い所はビタミンCが多く含まれるので、生のおろしで、中央は、糖分が多いので「ふろふきだいこん」にし、先端は水分が多く辛いので、みそ汁の具にいれましょう。そして、子どもの好きなきんぴらにしたり、葉でふりかけを作ったり、チャーハンにまぜたりと、部所によって味わいと栄養素を引出しましょう。

風邪にかかったら、ぬるめのお茶（たんになが下痢を和らげる）で水分を補いましょう。

熱がある時は、ビタミンB1やCが消耗するので、豆腐やジャガイモ、卵、ネギ、しょうが等を補給し、体をあたためる汁物を取りましょう。気をつけたいのは、果物でりんご（ペクチンが下痢を防ぐ）以外は体を冷します。果物のとりすぎに注意してください。

又、塩分のとりすぎにも注意し、消化機能が弱っているので、繊維の多いものはさけたいものです。ここで、風邪をひかない私の特効薬を2つ紹介致します。

1、ネギ汁

ネギをきざんだもの、梅ぼしをきざんだもの、しょうがのすりおろし、かつおぶし（分量はみ）をコップに入れ、熱湯をそそぎ、あつあつを飲む。

2、だいこん汁

だいこんを小さくさいの目にきざんだものとだいこんおろしをはちみつに1晩つけ、翌日、コップに入れ、熱湯をそそぎ飲む。汁と一諸につかっただいこんも食べる。

今年はワクチンやタミフルが効かない新型インフルエンザが流行するといわれています。やはり、日頃からの心身共に健康づくりが大切です。

これは、大人向きですが、この2つで私は風邪をいつも乗り越えています。

効きますよ。是非、お試し下さいね。



次にやはり基本的な事、手洗いとうがいの実行です。園でも頻りに実施していますので、ご家庭でもよろしくおねがい致します。

特に家庭では、お茶によるうがいも効果的とされていますので、是非実行してみてください。そして、後は十分な睡眠とお母さんの愛が大事です。「たかが風邪、されど風邪」皆で、冷たい風の中でもかけまわるように、日頃から、十分留意したいものです。



さて、体の健康が整ったら、心の健康です。「プロセスを楽しむことができる人間に育てよう」もその5となりました。

今回は、つい親が子どもに使ってしまう言葉使いから、考えてみることにしましょう。セラピストの『中村延江先生』の著書や私を11年、指導してくださっている『小林展子先生』の認知行動療法の著書、ストレス対処実践法—認知療法によるアプローチにも詳しく掲載されています。今回はその中から紹介しましょう。

私たちは自分の性格や考え方などに癖があって、何か問題が起きたときも、ついその思考パターンで悩んでしまいます。ほかの考え方をすれば、楽に答えが出せたことが、自分の癖で考えることによって、悩みを大きく膨らませてしまったりする場合があります。

それで、ものすごく落ち込んだりするわけですが、振り返って考えると、『悩みのもと』はその自分の性格や考え方にあります。自分が抱えている重大な悩みも、『問題』という小さな細胞を自分の思考パターンで増殖した結果だったりするわけです。であれば、まず、自分という人間を見直すのが先決です。

人はそれぞれ性格や考え方がちがいますが、おおざっぱにはいくつかのタイプに分けられます。それを探るのに便利なのが自分の口癖です。お母さん方は自分の口癖をどのくらい知っていますか？もし、知らなかったら友達に聞いてみて下さい。自分の口癖の裏に「自分がどうしたいか」が隠れています。私たちが自分では気が付いていない、非意識下の願いです。

いつも、お話していることですが、感動と思い出、そして自分の人生は、誰かが作ってくれるものではありません。たとえ親が、よい思い出と思っている、そうは子どもが取ってくれない時もあるのです。自分が良い思い出と、素晴らしい人生と感ずるかは、やはり、自分次第なのです。心の平安や幸せは与えてもらうものではなく、誰かに幸せにしてもらうものでもなく、自分で感ずるものなのです。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。平安に、幸福感をもって過ごすか、否かは、周りの人ではなく究極のところ自分次第なのです。

いつも人のせいばかりにして、悪口ばかりを言って、不平不満ばかり言って、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。自分の周りに何かがあった時、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「今ここ」の感情に気付き、自分が本当はどうしたいのか、居心地がいいのか悪いのか、たとえどんなに感ずる自分がいたとしても、その自分を受容し、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。

これはゆりの樹幼稚園の「教育の循環」のことですね。感動と思い出は、その人がそれぞれの立場で、精一杯頑張った分だけ平等にかえってきます。感動と思い出は自分の手で作るのです。そのためにも私たちは、そう感ずることができる子どもたちを育てたいと思うのです。

それが、「Shoud」～しなければならぬから「Will」～したいへの心の転換です。だからこそ、お母さんに、口癖から、自分の本当の願いに気づいてほしいと思います。



では、口癖から自分の性格や考え方を見つめてみましょう。
たとえば、

「どうせ」というのが口癖の人は、自分のことを低く見ていて、すぐになんでもあきらめてしまう人。たった一つの良くないことにこだわって、そればかりくよくよ考え現実を見る目が暗くなってしまうタイプ。「絶対に」「ぜんぜん」「まったく」「完全に」だったら、すごくがんばり屋で無理してでも目標に向かって突き進むけど、ちょっとでもつまずくと「絶対」ではなくなるので、全部放り投げてしまいたくなる人。物事を黒か白かで考える思考法。少しでもミスがあれば、完全な失敗と考えてしまう。

「せっかく」だったら、人の世話をするのは好きだけど、ちょっと押しつけがましい所もある人。



「べつに」だったら、意地っ張りで素直になれない人。

「だって」だったら、他力本願で、責任を持つのが苦手な人。

「いいよ」だったら、人のいうことに逆らえない、自己主張が苦手な人。

「まだ？」だったら、せっかちでいつも何かにかりたてられている人。

「きっと」だったら、自分の憂鬱な感情は現実をリアルに反映している人。

「～に違いない」だったら、①心の読みすぎ…ある人があなたに悪く反応したと早合点してしまう人。②先読みの誤り…自体は悪くなるに違いないと決め付ける人。

「～すべき」だったら、物事が自分の期待の水準であるべきだと自分に言うタイプ。自分に向けられると、罪の意識を持ちやすく、他人にこれを向けると怒りや葛藤を感じる人。

「いつも」だったら、たったひとつの悪いことがあると世の中すべてこれだと考えるタイプ。



口癖から、こうした自分の性格や考え方にパターンがあることがわかります。このパターンが悩みを生んでしまう場合があるわけです。ここで試しに口癖の本当の心の声に光を当ててみましょう。口癖の裏で「自分はどうしたい」と思っているのでしょうか？

「どうせ私なんかでできっこない」	本当の心「私だってやってみたい」、「やっているのに」
「絶対に～しなくちゃいけない」	本当の心「ダメなら放り出したい」
「せっかく～してあげているのに」	本当の心「ありがたく思っよ」
「べつに！」	本当の心「私の気持ちをわかって」
「だって～なんだもん」	本当の心「私のせいじゃない。責任逃れしたい」
「いいよ」	本当の心「いやだなー」「自分の意見を言ってみたいけれど面倒」
「まだ？」	本当の心「ぐずぐずしないで」「私ならすぐ出来るのに」
「きっと」	本当の心「私はまちがっていない」
「～に違いない」	本当の心「できっこない。～に決まっている。相手は正しい。自分が悪い」
「～すべきである」	本当の心「出来なかったらどうしよう。私は正しい。相手は間違っている」
「いつも」	本当の心「完璧でなければならない。例外は許されない。」

「〇〇」のなかの「自分が本当はしたいこと」がうまくいかないから、悩みが生まれたのです。もちろん私たちは、したいことがなんでもできるわけではありません。それをする、人間関係がまずくなったり、自分の評価が下がってしまったりすることもあります。でも、本当はそうしたいということ、口癖が雑弁に語ります。自分も、そして相手がいれば相手も、口癖の裏を心では勘づいていて、関係がギクシャクしてしまいます。それで、悩むわけです。

その時に、ただしょぼりしたり、パニックになったり、文句を言ってばかりいたり、すねたり、どうでもよくなったりしているだけでは、悩みは前に進みません。

本当の心に気付いて、「自分がどうしたいか」を踏まえた上で、どうすればそれに近づけるか、また、どう折り合いをつけていくか、もしくは、どうやってあきらめていけばいいのかを、順を追って一歩ずつ着実に進んでいくのです。人間は生きている以上、悩みから解放されるわけではありません、悩むことは、苦しむことは生きている証拠です。同じ悩むなら、この悩みを通して、私は何を学べるのだろうか、この苦しさは私に何を教えてくれようとしているのだろうか、前向きに悩むほうが得策です。悩みは、私たちを成長させてくれるものだからです。また、同じ悩みが来たら、一度解決することができたら、悩みではなくなるのです。だから、逃げないで、悩みと向き合うことが大切です。

だから、明るく向き合うのです。

明るく悩むのです。このことから、何が学べるのだろうかと・・・。



『生きていれば、誰にでも人生の障害にぶつかります。小さい子どものうちは、ただ自分の五感で様々なものを受け入れるだけで精一杯だったのが、もの心がつく頃には、友達とけんかをしたり、いじめられたり、悩みを意識しないうちに、もう悩む気持ちを味わっています。』

思春期ともなれば、恋に悩んだり、自分の将来が見えなくて悩んだりする絶頂期でしょうし、その延長線上には、結婚や仕事の悩みがあふれ、さらにその先の人生にだって、悩みは尽きることがありません。そんな悩みと出会ったとき、不幸のどん底に突き落とされたような気持ちになって、「なんで私ばかりがこんな思いをしなくちゃいけないの!」と感じたり、自分だけがはずれくじを引いて、周りのみんなが悠々と上手に生きているように見えたりします。

たしかに悩みに出会うと、とてもつらい気持ちになります。自分がとてもかわいそうに思えたりもします。「世の中のだれひとりとして自分の気持ちなんかわかってくれない!」そんな孤独な思いをします。でも、悩みは本当は、はずれくじなんかじゃありません。それは、孤独な心の中に植え込まれた一粒の種。自分を育てるための栄養がぎっしりと詰まった、『夢』の種なのです。



恋に悩むのも「その恋を叶える」という夢をかなえたいからです。その夢をかなえるために、自分はいったいどうすればいいのかを悩んでいるのです。そのときに、「どうして私ばかり!」と思っているだけでは、種は育たないまま。心ももやもやして、ただつらくて空回りするだけです。だから、勇気を持って悩むときはちゃんと悩んでいきます。つまり、自分がどうすればいいのか、どうしたいのか、ということと、しっかり向き合うのです。それが、自分を知っていくステップになり、自分を育てていくことになります。『夢』はそのあとに咲く花や実です。どんなにつらい悩みだって出口があります。いくつものトンネルを出るたびに、『夢』の種が育ち、枝を伸ばしていきます。悩めば悩むほど、『夢』の枝は大きく茂って、たくさんの花や実を結ぶ可能性を育てることになるのです。』これは中村延江先生の言葉です。

結婚して、見知らぬ所に嫁いで来て、子どもが生まれて、子育ての真っ最中のお母さん方は、なんと多くの悩みを抱えている時期であろうかと思います。ご近所付き合い、子育てのこと、お姑、お舅さんの事、友達付き合い、悩みはつきません。お母さん方と一緒に子育て講座を勉強し始めて随分経ちましたが、これは、いかにこの悩みのトンネルを早く抜け出せるか、その方法、近道だと思います。

迷い道での道しるべになったり、「ドラえもんの不思議なポケット」のようにいつでも取り出せる玉手箱になれば大変うれしく思います。又、少しだけ、先に勉強を始めた私が、早道、抜け道を示す事が出来たり、一人で進むのがつらくてもさみしくても、二人なら頑張れるということがありますので、そういう心を軽く、そして強く、優しく出来る役目ができればと考えます。

少しでも、前へ進む道を知っていたら、迷子にならずに済みますし、たとえ迷子になってもこれからは、そこから、身動きできなくなる事はないでしょう。勇気を持って迷い道を進んで行きましょう。

『悩める事は、生きている証。つらい、かなしい、苦しいことは、成長するためのステップ。新しい自分に会い、気付かなかった可能性を見つけ、どんな自分も受け入れる為に必要なこと』

これからも、うんと自分らしく生きるために、悩みのトンネルと一緒に歩いていきましょう。

