

「プロセスを楽しむことができる人間に育てよう」その6

園長 高杉美稚子

今、自分に自信がない、自分がふがいないと感じていたら・・・

人間関係に悩んでいるすべての人のために



人生を正しく生きれば、運命は自分で動きだす。夢のほうから君たちのところにやってくる。

最後の授業 ランディ・バウシュ、ジェフリー・ザズロー

ランディ教授は、コンピューターサイエンスの世界的権威でアメリカのカーネギーメロン大学教授でした。すい臓ガンに侵され半年間、命の限りをインターネットを通じて世界の人々に授業をしていました。彼の思いがこの一冊に集約されています。

夢の実現は、願望実現という言葉で表されます。しかし、その実現には意志の力が必要です。



「夢大陸」より

いよいよ平成20年度も最後の園通信をお届けする季節がやってきました。時間は加速するといわれています。平成の時代になって20年、40代になってからなんと時間の流れの速いことか、そして、園長になって25年、はや四分の一世紀が過ぎようとしています。

今年は丑年、あと24年、園長になってからと同じ年月、2周りの干支、3回目の丑年を頭も体も元気で迎えられるかなと感じるこの頃です。

自分なりに精いっぱい歩んできたこの25年でしたが、不安と恐れの中で、人生で何度、崖から飛び降りるがけっぶちの決断をしてきたか、「自分を否定するもう一人の内なる声と負けてはならないという信念と自分を受容してリラックスを得たい」という、相反する願いにつき動かされながら、それでも、無理をして前に進まなければならなかった私の人生の意味が最近ようやく理解できてきました。

それは、「後からついてくる人に道を示しておく、そして次の世代に宝物を渡す」ことでした。私の生きてきた意味は、私がつらくても苦しくても、前進してきた意味は私の使命そのものでした。

そのことがわかった今、とても楽に、楽しんで生きることができるようになりました。園児達、保護者の皆様、ゆりの樹幼稚園の先生たち、皆さんの人生もいつの日か自分が何のために生きているのか、そしてどのように最後の日を迎えるのか、そのゴールが何なのか見つけられる日がやってきてほしいと思います。



私は、そのための努力はこれからも惜しまないつもりです。私のいいところ、悪いところを含めて、なんでも、モデリングして学んで、盗んでほしいなあと感じています。どんな姿であれ「あとからついてくる人のために」なることであるならば、私が何かから学ぶことは、苦しくてもなにも苦勞だとは感じなくなりました。たとえ、失敗だらけの道であっても、それが足跡になるのであれば、それから学んでくれるものがあれば、何の恐れもなく勇気を持って一步を踏み出すことができるからです。なぜならば、そのこと自体が私の生きる意味、生きていく道、使命、そしてそれこそが私の意志の力だからです。

そして、勇気を持って進んでいくために最も必要で、大切なことはまず、感情をためないことだと、今感じています。その為に大切なことは「相手の人へ感じたことを伝える」という行動です。これは相手の行動を批判して言うというのではなく、自分の感情だけ、感じたことだけ伝えるということです。そして、伝えるべきことは何もありません。自分が伝えたいかどうかです。

自分の感じた事を目の前にいる相手に自分の気持ちを伝えることができたたん、目の前にいる人を受容することができます。これは私の経験上感じた不思議な感覚です。この感覚は思い切ってやってみた時にわかります。

自分の感じた事を抑圧して言わないでいると、どんどん相手を嫌いになっていきます。それは自分の感情を抑えて、自分で自分に我慢を強いているからです。そして、そんな自分を否定して、ますます自分が嫌いになります。そして、そうする原因となった相手を恨む、相手も嫌い、そしてそんな自分が嫌いと自他否定の悪循環に堕ちいるのです。

だから、相手の行動を言うのではなく、自分の感情を素直に伝えることが、大切なのです。

勇気を持って自分の考えを述べる、伝えることができるまで、伝わるまで伝えた時に初めて相手を受容できたと感じ、そのことで自分を受容出来るのです。そして正直な感情を伝えることができた時、心が解放されるのです。だから、感じた事を伝えることが大切なのです。どうかひるまなないで、自分の人生のために、チャレンジしてみてください。

相手にどう思われるかではなく、素直に、自分の感情が出せた時、たとえ自分が伝えた感情が、相手に対するNOという感情にしても、よいことだけでないにしても、それが、素直な感情の時は不思議と拒否はされません。かえって「良く伝えてくれたね」と感謝されるものです。



それは自分の言葉にうそがないからです。よく思われようとか、自分をよく見せよう、すごい人と思われようとしたときは、そうすればするほど、相手からは拒否されます。相手からすごい人と思われようとするときは、自信のなさ、劣等感の裏返しだからです。劣等感の裏返しで伝えるときは、優しさはありません。それは自分も相手も受容していないからです。

また、「私のこと認めて、良く思って」というときは、「私を認めないあなたを、私を認めない」と言っているわけですから、そう感じている間は、相手は私のことを認めてはくれないわけです。「私のこと認めてくれてないんだなあ」とそのまま受け止めることができたなら、その相手の言っていることを受容しているので、その相手も、その時初めて自分を受容してくれるようになるのです。

その為にも、感情は感じたその時に伝えるのです。「私のこと認めてくれないのは、悲しい」と伝えることができたなら、「どうしてそう感じるの?」と聞くことができたなら、そうすれば、相手も、自分を客観的にみることができ、仮に違う思いで言ったとすれば、私はそうではない、私は認めてないわけでない、そんなつもりでいったわけではないとその時、すぐになら伝え返すことができるし、自分自身もそう言ってもらえた時に初めて、自分が感じたことは自分の思い込みだったことに気づくことができます。NOだと感じた自分がいたにすぎなかったことに気づきます。



もし相手の答えがNOだとしても、色よい返事ではないにしても聞き続けることが大事です。いえ、NOだからこそ、聞き続ければいいのです。

なぜならば、人はすべて自分の知覚の中に生きています。自分が見ている世界はすべて自分が作っている世界なのです。相手に対して、そう感じるときは、それが自分の中にある時だけなのです。「あの人がわがまま」というとき、自分の中にわがままな部分が無かったら、相手のわがままなことには気づかないのです。自分の中であって、自分もその時そのような行動をとるなあと知っているから相手のわがままを感じるのです。だから、人は他の人についていう時、それはすべて自分のことを言っているのです。だから、人に伝えるときは、同時にそれは自分の問題であることを知っておく必要があります。

そして、同時に、それは自分の問題だけれど、それでも伝えなければ、伝わらない時もあります。伝える必要があるときがあります。伝えるべきではなく、どうしても伝えたい時があります。そしてだからこそ、それは自分の問題であることを認識している必要があるのです。自分の問題であることを認識して伝えるのと伝えないのでは天と地の差があるのです。知って伝えるときには、厳しさの中に本当の優しさがあるのです。

そして、自分がそう感じた時にそのことを伝えた時、相手が違うと言ってくれたら、それは自分が相手の中に、自分の部分を見ていた、そして自分が自分にそう感じさせていたということに改めて気がつく事も出来るのです。その時伝えるからお互いに気づけるのです、あとで言われても何の事だかわかりません。そしてあの時言ってくれていたら違っていたのにと感じるのです。



もし、そうだといわれたら、自分の感覚の鋭敏性を認めればいいのです。自分の思いが相手の思いと合っていることを確認できれば、それは自分の自信につながります。そして、相手も嘘のない本当のことを言ってくれたと、感謝するのです。そして、それは自分の受容につながります。いずれにしても、我慢しているより、感じたことを伝えることのほうが良いことのほうが多い、自分の気づきになることが多いのです。そして、自分の感じたことが、違うか、合っているのか、自分の思い込みか、感覚が優れているのかは聞いてみない限りわからないのです。

また、人は、自分が持っていないものを相手が持っていると感じる人に恐れや怒りを抱くのです。でも、そう感じるということは、実は本当は自分が持っているのです。そして、それは自分自身が抑圧して隠しているものだからです。

本当は自分が持っているもので、隠している部分を揺さぶられるから恐れを抱いたり、イライラするのは、そして、隠せば隠すほど、自分も苦しいし、相手も恐れさせているのです。自分が相手にみているものがなんなのか、理解しない限り、相手を本当には観察することはできないのです。自分の姿を相手に見て、本当に相手の姿は見えてなくて、イライラし続けるだけなのです。



それをしない為には、自分の中にあるからこそ、恐れを感じたものだということを認める、受容するしかありません。相手と同じものが自分にあると理解すると、相手と自分を受け入れられ楽になります。自分と相手と同じものをもっていることに気がついたとたん、目の前にいる相手を受け止めることが出来ます。そして、相手を受け止めて初めてよく観察するゆとりができ、理解できます。

目の前にいる相手を通して、目の前にいる相手の中に見た自分の最も恐れていた部分を受容することができた時に、とても楽になります。目の前にいる人に、自分の感じたことを伝えるという小さなアクションステップを試みなかったら、得ることはできない気づきです。

相手もその時だったら、すぐ違うということができて相手も感情をためずに済むので、すっ



きりするのです。あとから言われたら、相手も答えを返すこともできませんし、まして自分がずっと言わないでいたら、怒りがたまった上に、本当は間違っただ自分の思い込みを持ち続けて、相手を誤解をしてしまったままで、自分も相手もお互いに不幸なまま終わってしまうことになるのです。また、自分の感覚が正しいことすら、確認することもできません。

そして、今まで、あわないと思っていた人が、実は、自分と同じものを持っていたと気づいて、相手を受け入れたとたん、心の友になれるのです。なぜならば、今までは磁石と同じ、プラスとプラス、マイナスとマイナスだから、反発し合っていたのですが、同じものを持っている、そのことに気づかずにいただけなのです。

そのことに気づいたら、「類は友を呼ぶ」最強のタッグを組むことができる、心の友になることができる可能性は高いのです。

伝えることができた瞬間に、相手を受け入れることができるのです。これも不思議な感覚です。勇気を持ってチャレンジしてみると理解できます。伝えてもいいと自分を受容したとたん、また、言わなくてもいい自分になっているのです。その時他者受容ができていますからです。自己受容できた時に伝えることができ、伝えることができたとき、他者を受容できるのです。だから、自他受容できないと感じている人は、まずは伝えるという行動から始めるのです。



確認になりますが、伝えることは相手を批判することではありません。自分の感情のみを伝えるのです。相手の行動を伝える(例えばあなたはこうでしょ)と伝えるのは「あなた(YOU)メッセージ」と言って相手を切れさせるだけです。私の感情を伝える(例えば私はそのようにされると悲しい)など「私(I)メッセージ」と言って自分は感情を伝えて、我慢しないので、イライラせず、なおかつ相手の行動を言わないので、相手を傷つけないといわれています。私はこれを「愛メッセージ」と呼んでいます

そして、そのことを理解した上で、もし相手の行動を伝えるのであれば、それは、自分の問題であることを認識した上で、いつ、どこで、だれが、何を、どれを選択し、どのようにしたらいいの、(5W.1H)具体的なアドバイスや提案をすることが大切です。但し、なぜ(Why)は使わないほうがいいのです。なぜは相手の言い訳を引き出し、相手を責めることにもなります。

なぜの代わりに「どんなところからそう感じるの」と聞いてあげましょう。漠然とした言葉では相手には伝わりませんし、それは、改善策にならないばかりではなく、ただ自分も相手も傷付くだけなのです。具体的な提案の時、新しい道が見出させる勇気もてます。勇気もてた時しか人は成長しませんし、相手を受け入れられないと私は思うのです。自分の悪いところを指摘されてなお前を向いて勇気を持って一歩歩み出すには、「私メッセージ」を使うか、具体的な提案で、腑に落ちない限り、相手は納得して前を向いては歩いてはいけません。

もし、人を導く時に具体的にいえない時は、相手を見ていなくて、相手の声をよく聞いていなくて、相手の中に自分を見ているときが多いのです。その時は具体的には言えず、ただ漠然としたことしか言えないのです。見ていないから、聞いていないから、具体的なことが言えないのです。そして、過去の事をほじくり出したり、余計な事を言ってぐだぐだと長く言うのです。だから、具体的に言えるというのは、相手をよく見て、相手の声を聞いて、相手をしっかり観察できているという証になるのです。そして、的確で具体的な、その時という時をえた、グッド・タイミングウーなアドバイスこそが最も優しさを伴った厳しさなのです。

だから、親と子の関係も、上司と部下の関係も、教師と生徒の関係も、嫁とその家族の関係も皆、どのように伝えるか、どのように受け取るかが大切なのです。すべて、その時の素直な感情を具体的に伝えることが大切なのです。

そして、具体的に言える時、観察ができていたその時は、相手の中に自分を見ることはありません。だから相手の中に自分を投影にしないためにも、相手の話をよく聞いてよく見て、客観的に観察して、その上で、その時の感情を伝えること、わからなければ素直にきくことが大切なのです。同時に、そのことができていたとき、また、自分を投影していないという自己受容の確認にもつながるのです。



そして、次に、伝えた時にわかってもらえたというほっとした気持ちが人を優しくする、心を育てるのです。だから、次に大切なことは、伝えてもらった人はわかったことをわかったと伝える必要があるのです。伝えてくれた相手が伝わったと確認ができるように表情や言葉で伝え返す必要があります。思いを返すこと、これもまた、感情を素直に伝えることと同じことです。

もしそうでなければ、伝えようとする勇気と元気が無くなります。そしてそうしなければ、伝えた事が否定されたように感じてしまうのです。だから伝えた本人が、伝えた時にわかってもらえたというほっとした気持ちを持てるような、受け止め方をすることが大切なのです。

伝わっていなければ、わからなければ、どんなところで、そう感じたのかを問いなおすこと、聞く事が大切です。その勇気を持つことが大切です。問いなおすことは、相手も自分も受容することにつながります。問いなおすことができた時、自分の感情を抑えなくて済みますし、相手も自分の思いを整理することができるので、伝えた相手も再度、自分を客観的に見ることができるからです。そして客観的に見ることができた時、冷静で優しくなれるのです。そして伝わったと感じた時にしか、人は優しくはなれないのです。

そして問いなおすことは、相手をディスカウントしていなく、相手を尊重していて、相手が問いなおしても大丈夫な人だと信頼しているときにしか出来ないし、また、自分も大丈夫だと自分を信頼しているときにしか、問いなおすことはできないのです。感情を伝える、問いなおすこと、聞くことができるかどうか、自他肯定しているか、自他否定しているかのバロメーターになるのです。

だから、勇気をもって素直に、自分が感じた感情だけを伝える、そして、素直に問いなおすこと、聞く事が大切なのです。それが、自分も相手も受容し、楽になる方法です。

もちろん、自他肯定型の人間であるのであれば、このようなことは必要ありません。自他分離し、相手は相手、自分は自分と受け止め、個性があつて、なおかつ、相手も、自分も好きでいられる、共感があるときは、いわゆる「阿吽（あうん）の呼吸」で何も言わなくても聞かなくても、相手の望んでいる行動がわかる、これこそが、場を読む、大人の自立した関係です。でも人間、なかなかそこに到達するまでには時間がかかります。

だからこそ、自他肯定できるまでは自分の感情を少しでも伝えること、わからなかったら問い直す、聞く勇気を持つことが大切なのです。

そして本当に伝えていいと、いってもいいんだと、自分を受容できたとたんに、「まあ今はいいわいでもいいか」と言わないことも選択、決断できるようになる、これは本当に不思議な感覚です。

これこそが「ゆりの樹幼稚園の心の教育」の「自己受容への自立の循環」であり、私は私、私とあなた、皆の中の自分の「三つのかかわり」であり、「心が響きあう教育 - 響育」です。

もし、今、感情を伝える、問いなおすこと、聞くことそれができなかつたら、自分に自信がなく、不安で、劣等感の裏返しで、拡張型の人間になっている、自他否定型の人間であることを認識しなければいけません。自他否定型の人間は、不安で、自他を否定していなければ、自分が自分で居られないのです。



でも全て大丈夫です。今の状態に気づけたらそれでいいのです。そこから始まるのです。

自分の感情を少しでも伝えること、伝えてもらった側は、伝わったことを、五感を使って全身で返すこと、もし、伝わっていない、わからなかったら問い直す、聞く勇気を持つことから始めればいいのです。



もし、自分が自他否定と感じていたら、もし、苦手な人がいたら、まずは、感情を伝える、問いかける、聞くという、自分ができるところから、できる範囲で小さな行動を試してみてください。最初は、親しい人から、徐々に苦手な人にチャレンジしてみてください。

不思議なことに、小さな行動を変えてみるだけで、自分の内面が変化するということが本当にあるのです。

もちろん、信念や価値を変えることができたら、楽に行動は変えられるのですが、自分の思い込みや、信念や価値観など、自分が小さい頃から、知らず知らずのうちに持ってしまっている長い間に自分の心の奥底に育ってきたものはなかなか変えられません。そして、それが変わるのを待っていたら時がたちすぎてしまうのです。私は気づいてから大方20年を必要としました。幸せになるチャンスを逸することにもなるのです。

だからこそ、まずは小さな行動を試すことからとにかく始めてほしいのです。そうすると小さな行動変化が、自分の信念や価値観まで変化させることが本当にあるのです。これも私が、実際に感じた感覚です。これもやってみないと感じることはできません。どうか勇気を持ってチャレンジしてみてください。

それが本当のコミュニケーションです。コミュニケーションはドッチボールではなくキャッチボールである必要があるのです。今は心配でも大丈夫、必ず道は開けます。悩むから成長するのです。悩むから、見えないものが見えてくるのです。苦しいことは生きているあかし。私が証拠です。

「人生は思い通りにならないから、面白い」「想定内の行動は想定内の結果しか生み出さない、想定外の人生だからこそ、予測のつかない面白い結果がある」「分かっていることは分かっている範囲にしか変化しない、わからない選択だからこそ、想定外の変化も起きる」のです。どうかあきらめないでチャレンジし続けて下さい。それこそが、たった一度しかない人生を楽しむことでもあるのです。

そして、最後に大切なことは、伝えてもらった時、どんなに未熟な自分と自分が感じる時があっても、自分を変えることはできないことにも気づいていて下さい。

(ここも大切であることに気づいていてください。未熟な自分がいるわけではないのです。未熟と感じる自分がいるだけなのです。そして、それは未熟と感じる時もあるということなのです。)

自分は自分でいいのです。自他否定型なら、自他否定でいい、怠けものだ気づいたら、怠け者ものでいいのです。まずはそのことを「感じて気づくこと」です。だから、そんな自分が嫌いで努力したのです、だから苦しんで頑張り続けることができたのです。変えられない未熟な自分があったからこそ今の私があるのです。そのことに気づいたら、自他否定の自分に、怠け者の嫌だった自分に「ありがとう」です。



自分の中に嫌な部分がある限り、自分のことを好きにはなれません。自分の中のある部分を嫌っている限り自分のことを受容はできません。自分の中の嫌いだった部分に、「その部分があったからこそ、今の私がある」、嫌だった部分に「ありがとう」をいえたら、自分のいい部分も、いやな部分も受容できて、自分が丸ごと好きになれるので、自分を丸ごと受け入れられるのです。

そして、嫌だった部分に、「ありがとう」がいえたら、その嫌だった部分は同時に手放せていきます。だから次はいやだった部分に「さようなら」です。嫌いな人に対しても、その人がいたから今の自分があると思えたら、「ありがとう」です。そしてその自分を受容出来たら、嫌いだ



った人に振り回されず自他分離して「さようなら」が言えるのです。嫌いだった人と自分の間に境界線が引けるのです。境界線を引くことは、相手も、自分も大切にすることに繋がります。相手に振り回されなくなりますから、相手にも、自分にも優しくなれるのです。「ありがとう、そして、さようなら。もう私はあなたにはふりまわされません。私は私、あなたはあなた」の自他分離の完結です。

自分の根本は変えられない部分もあります。どんなに努力をしても、結局、元のままだった、同じところにとどまっている、同じところにもどっている、ぐるぐるまわっているだけ、変わらないと感じることもあるのです。そう感じるのも間違っていないのです。だから、違う自分になることは苦しいのです。

だからこそ、少しだけ行動を変えればいいのです。少しだけ行動を変えることが、人からは違って見える、人から成長したと見えるのです。だから、小さな行動ステップでいいのです。自分を客観的にみて、少しだけ行動を変えてみましょう。勇気をもって。そして、行動を変えることで、自分の中の奥底に、いつの間にか変化が起きているのです。それが成長です。

もちろん、努力の後に自分では変わっていないと思っても、人からは成長したねとみられていることがあります。その時は、根本は変わっていないと感じていても行動が変わっているのです。自分でも気がつかないうちに、行動が少しだけ変化しているのです。

自分の目線から足元を見れば、いつも、背が伸びていることは感じないのです。でも横から見ると、他の人から見ると、背は伸びているのと同じ感覚です。これが成長のスパイラル曲線です。

同じ場所に戻っていると自分では感じていても、今、自分が居る位置は高くなっているのです。だからこそ、もし、自分が怠け者だと感じていても、自分がそのことに気づいて、小さな行動を変えれば、それが勤勉な努力家と人には見えるのです。怠け者の自分を変えることは難しいのです。そしてそんな怠け者の自分はだめだと自分を否定している間は苦しいのです。だから「それも私」とそれを受容して、行動のみ変えるのです。自分はそのままそこにいて、自分を否定しないで、変えられる行動だけ変えるのです。そのほうが自分を否定しないので変化しやすいのです。

また、もし、今、少しでもしょうがない、これが私だからと少しでも開き直ることができていたら、もし、落ち込んでばかりいてもしょうがないと感じることができていたら、少しだけ人の目を気にしなくなっている証拠です。

また、少しでも、どうしたらいいんだろうと感じることができていたら、どうしようもないと感じていた時より、一歩前進です。ただ悩んでいた時より、ただただ落ち込んでいた時より、一歩前進です。それがまずは大切な一歩なのです。「私は私」に近付いている証拠です。その変化を少しでも感じたら、ひとつの夜明けです。夜明け前が一番暗いのです。だから大丈夫、暗ければ暗いほど夜明けは近いのです。必ず、夜明けは来る、そして夜明けがあるから、朝が来るのです。それを信じてください。それが小さな行動変化、成長です。



今まで、人の目を気にして、つらい時を過ごしてきた人ほど、人の目を気にしすぎても、努力の割には他人からは慕われていません。そして、そのことが更に自分で、自分を傷つけてつらい時間を増やしています。それは自分が正直でなく、ふりをして、本当の自分を出していないから、自分の心を閉ざして、心が触れ合っていないから他人から親しく感じてもらえないのは当然のことなのですが、慕われていない、と感じるその思い込みが、ますますフリをし続ける自分を作り出していくという悪循環に落ちいつているのです。



だからどうか、「感じたことを伝える、わかったらわかったことを伝える、わからなかったら聞く、または日ごろとは違った行動をとってみる」といった小さな行動変化から始めてください。そして、自分が変われば他人が変わって見えるのです。他人が変わってくれるのではないのです、自分の目に変わって見えるのです。よいところが見えてくるのです。

「感じて、気づいて、伝えて、聞いて、受容して、自他分離して、共感して、決断して、自他承認して、自分も相手も信じられて、自分も相手も認めて、好きでいられる。そして優しくなれる」

これこそが、ゆりの樹幼稚園の目指す「真の自立」へ向けての教育の根幹です。

それでも、もし成長していないと感じていたら、元の私にもどっていると感じていたら、それは、限りなく「素の自分」に戻っているのです。自分のあり方、生きざまに気づき、だんだんと学ぶにつれて、私もその様に感じた時期があります。「なーんだ、私は、変化していない」ただ「素の、もとの自分」になっただけだと感じていました。

その時、こう気づかせてくれた人がいました。「自分の在り方に、生き様に気づいていく学びの過程は、その人の余分なものを削りとり、限りなく、【素の自分になる】その過程そのものである」と。本当に、重い鎧もかぶとも脱ぎ去り、厚い皮から脱皮したその時の感覚を、今も体に感じています。

それこそが、「なあーんだ。私は私でよかったの?」「私は私でよかったんだ」という感覚でした。「私が私でいてよい」という自分を受容した瞬間、その時私は、『空 ぐう』の世界を感じる事ができたのです。

前にもでない、後ろにも退かない「ただ、私としてそこにいる」という感覚です。拡大もしていない、縮小もしていない、等身大で、そのまま私としてそこにいる。それが、正直であり、素直であり、振りをしていない状態なのだろうと感じています。

学べば学ぶほど、素の自分に近づけば近づくほど、素直で、正直で、あどけない自分になった気がしています。いま、52歳を迎え、本当に童女の気分です。

そして、結果として何を残したかではなく、その学びの過程、そのプロセスそのものこそが、私の使命「後からついてくる人に道を示しておく、次の世代に宝物を渡す」意味なのです。

そうであれば、私のどんなに七転八倒して、苦しんで、傷ついて、あがいた、みっともない姿であれいいのです。そのプロセスを受容したことが今、私を最もリラックスさせています。

ゆりの樹幼稚園の子ども達、保護者の方々、先生方、指導している大学の学生達、家族にどれだけの「心の宝物」を渡せるか、どれだけの道を残せるかは、今はわかりませんが、失敗であれ、成功であれ、まっすぐであれ、曲がった道であれ、それがどんな道であれ、懸命に歩いた道であれば、きっと足跡になると今は信じる事ができる、だからこそ命の限り、ランディ教授のように伝えたいと感じています。

いくつになって、やっぱり変れないと感じている自分がある、苦しんで、小さなことにも立ち止まって、悩んで、傷ついて、あがいている、どんなにぶざまな姿であってもそれが私、そのことを受容して懸命に最後の一息まで生き抜きたいと感じています。



インディ・ジョーンズの「最後の聖戦」のワンシーン、聖杯を取りに行く時、崖から飛び降りると崖に道ができ、道を渡りきった時、その道に砂をかけてあとから来る人の為に道を示したあの場面が、私の使命を示してくれているように、今は感じられます。



そして最後にやっぱり大切なのは、行動変化。行動変化はゆりの樹幼稚園が考える心と体の健康のための『10E』エクステンジ、最後のEです。想定内の選択であれ、想定外を選択であれ、自分で決定したなら腹をくくることが。選ばなかった道を歩むことはできないのです。とらなかった行動をとっていればと思うのは意味のない後悔と無駄な時間です。

悔やむことが、自分のためになるなら、それですっきりするなら、一生愚痴を言って、人の悪口を言って、全て他者責任にして、苦しいところにとどまり続けるのも自己決定です。でもそれでは嫌な気持ちのままですね。

だから、行動しないで、後悔するより、行動して反省する人になりましょう。もちろん行動しないという行動をとるということも含めての自己決定です。

自己決定したなら、もう別の道が選べないなら、あとは腹をくくって、自分が選んだ道がよかったと思えるような行動をとること、選んだ道が幸せだったとすることができるような道を自分自身が歩むことです。そうすれば、全ての選択は幸せの道につながるのです。そしてそのことを幸せと感じるか否かも自分次第です。幸せは誰かにしてもらうものではなく自分が感じるものなのです。幸せは自分で作るものなのです。

「怠惰なものは不平、不満、愚痴を言い、勤勉なものは希望、未来を語る」最近聞いた言葉です。感じるものがあります。

ゆりの樹幼稚園では、目先の事にとらわれない根作りの教育を、将来を見据えて、子どもたちにとって、今なにが大切かを考えて実践してきました。学童期を経て、やがて、成人したときにこのゆりの樹幼稚園で得たことが、芽を出し実を結ぶものと確信しています。

このゆりの樹幼稚園が目指している教育で、親も教師も、子どもの成長に負けなくらい、自分を見つめ成長する、そのお手伝いができたなら嬉しいことだと、今年も、8回の子育て講座と巻頭言を通して、私なりに精いっぱいお伝えさせて頂きました。

この巻頭言のせめてどれか1行でもその子育てのお役にたつことを願って今年度最後の大樹通信をお届けいたします。どうか、いつも自分を信じることを、好きでいることを忘れないでください。そしてそのために必要なことは、ゆりの樹幼稚園の自己決断から始まる自立の循環であることを信じてください。『あなたに必要な答えと幸せはいつもあなたのそば、そしてあなたの中にある』ことを覚えていて下さい。

卒園生の皆さん、いよいよおわかれの時がやってきます。在園中のご協力に心からお礼申し上げます。卒園しても、いついつまでもこのゆりの樹幼稚園から大きなエールを送っています。

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。最後にこの言葉を送り、平成20年度最後の園通信といたします。一年間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」

