



「目じりを下げて、口角をあげて、背中を伸ばして、

上を見上げて、歩きましょう NO. 2」

園長 高杉 美稚子

最近、子育てに自信がない、という保護者の方からの相談をよく受けるようになりました。子育てに自信がないという方は、きっと、「子育てに自信がない」のではなく、自分の生き方に自信がないのかもしれない。

このことが苦手だとか、ここではうまくいかないとか、こういう場合いつもこんなだとか、このようなシチュエーションはやる気が起きないとかという場合、往々にして、「このこと」や「ここ」や「こういう場合」や「このようなシチュエーション」ということが問題なのではなく、自分自身の生き方が、「このこと」や「ここ」や「こういう場合」や「このようなシチュエーション」のすべての底辺に流れていることがあります。

そういう場合は「このこと」や「ここ」や「こういう場合」や「このようなシチュエーション」を改善しても、うまくいきません。なので、今回は、あらゆる場所、時、場合、設定の時にも、共通する心の在り方について、一緒に考えてみることにしましょう。

何か一つでも、自分の場合に当てはまることがあり、心が軽くなっただけなら嬉しいです。

このお話の続きです。前号でまずお届けしたのは、大人向け物語でした。

その物語に込めた思いの1と2について前号で書きました。今号は3から始めたいと思いますが、その前に、まず最近受けた研修のお話から始めたいと思います。

昨年、刑務所で更生を目指している受刑者の方にカウンセリングを行っている大学教授の岡本先生と知り合いになり、刑務所や青少年の更生施設で働かれている刑務官の方も多く参加されている、ロールレタリングによるカウンセリング学会に参加してきました。

また、今、全世界で起こっている教育現場での「学級崩壊」を食い止めるための、子ども達の「心の力」を引き出す、教育プロジェクトの研修も、職員と一緒に、参加しました。このプログラムは国連でも推奨されたそうです。

そこで、学んだ事は、「ゆりの樹幼稚園の教育方針」である「10Eの心の教育」や保護者の方にお渡ししている、私の教育読本『人が人として美しく生きるために一心のごはん、心のうんち』の話と根底に流れる考え方は同じだったのです。

まず、最初の刑務官の方たちが多く参加されている研修のお話です。

皆さんは、「頑張る」とはどういうことと考えられるでしょうか。

負けない、あきらめない、弱音を吐かない、強くいること、いろいろありますね。

今のお母さん方にとって「頑張る」とはどんなことでしょうか。

誰かに負けまいと頑張っていますか。何かをあきらめないと頑張っていますか。何かのことで、弱音を吐かないと頑張っていますか。誰よりも強いようと頑張っていますか

岡本先生に伺うと『**刑務所にくる人は、自分が弱いと思ってあるそうです。そして弱いことはいけないことだと思っている、弱い自分はだめだ、だめだと思ってある**』そうです。以下青文字は、岡本先生の言葉です。「自己嫌悪」「自己否定」ですね。

そして、『弱い自分はだめだ、強くならなければと、頑張って、頑張って、我慢して、我慢して一人で、生きてきた人が多い』そうです。

『人は、時として、我慢することが一番大きな問題になる、そしてストレスになる人は、何倍も何倍も我慢して、我慢して生きてきた人。もちろん、一人で自分の意思を貫くことは、大事。そして、同時にそれは、他者の援助をもとめないで、頑張って、頑張ってしまうことになる。一人で頑張ろうとすることが大切な側面があって、同時に一番危険なことは、誰にも何も言えず、我慢して、一人で頑張ること』と岡本先生はおっしゃっています。

もちろん、「言えない」のではなく、「言わない」ことを決めて生きていく人もいるでしょう。それは、その人が決めることであるけれど、それは、やっぱり人とのつながりは薄くなります。

そして下記のようにもお話ししてくださいました。

『だから、頑張るということは、一人で頑張るのではなく、人にかかわって、人に支えられる、そして同時に人を支えることが本当に頑張るということである』

『人は一人では生きていけない。人間は弱い。弱いとはどんなことかと考えると、弱いの反対は強い。強い人は、弱音を吐かないとか、我慢強いとかいうけれど、もちろん、我慢強いことは、大切なことであるけれど、我慢するということには、抑圧するという意味もあると思うのです。』

抑圧するということは、感情を押し込めて、我慢するということです。我慢するということは誰にも言わないので、人とのつながりはありません。自分の気持ちを素直に言って、誰かに聞いてもらう、援助してもらう、自分が苦しい時の気持ちをわかってもらえた時の喜びの体験が人の心を育てるのだと思う。』

まさしく、ゆりの樹の心の教育、エンターテインメントですね。だから、もう一人で頑張らなくていい、これからは、自分のいいところも嫌なところも、さらけ出して、たよればいい。

これは、保護者の方に配っている、私の教育読本『人が美しく生きるためにの中の「心のうんち」』のお話と一緒に。人は、どこでも、誰の前でもウンチはしません、うんちの場所、時を考えてします、「心のうんち」も一緒に。

そして、しっかり吐き出して、受け止められて、楽になって、助けてもらったなら、これからは、助けること、支えることもできるはず。そうして、**自己肯定できて、自立した人は、いつでも頼っていいことを知っているから、その安心感の中で、一人でも凜として生きていけるのかも**かもしれません。

自分は弱い、自分はだめだ、だから頑張らなくて、我慢しなくて、そして、人にたよってはいけない、一人で頑張ってしまう、このことが悪循環を生むのでしょうか。

自分の中のだめな部分、嫌いな部分、失敗したことを人に伝えることができ、その上で、「そう、つらかったね、私にもあるよ、わかるよ、大丈夫だよ。わからないこともあるけれど、わかろうと努力してるよ」と自分の気持ちを受け止めてもらえた時の「ほっ」とした気持ちが人の心を育てるのです。

受け止められた、そして、その優しさや思いやりを感じた人だけに、その体験のある人に本当の優しさや思いやりの気持ちが育ち、人への優しさも思いやりも表わすことができるようになる、だからまずは受け止めてあげることが大切、というゆりの樹の教育と同じ考えです。

人を育てるとき、目に見える教育、行動変化を促すことだけでも難しいですが、心を育てることは、もっと難しいです。だからこそ、その為にも、まずは気持ちを吐き出す場所や人を見つける、次に気持ちを吐き出す勇気を持つ、行動として吐き出すことができる、そして、最後にその気持ちを受け止めてもらえる体験をするということが大事なのです。

辛い時、苦しい時、助けを求められる人であってほしい。人間は、皆、弱い、弱いからこそ人に頼って援助を求めて生きていく。たとえ、だめな自分と思われても、何らかの形で、気持ちを伝えることができれば、そこに人と人とのつながりが生まれるのだと思います。

『人に求めなかった人は、モノに頼る。モノは、満足できないので、もっともっととなる。そして、犯罪につながっていく』のだそうです。

今はやりの覚せい剤や、携帯中毒、買い物中毒もそうかもしれないですね。そして、『万引きをする子どもは「ちょうだい」が言えない』のだそうです。

犯罪は絶対、許されないけれど、なんだか、犯罪に走った人の、万引きをした子どものわかってもらえなかった、認めてもらえなかった心の寂しさ、わびしさ、悲しさが伝わってきて切なかったです。そして罪を憎んで、人を憎まず、何とか更生の道を歩んでほしいと思いました。

人は、ストレス、寂しさ、情けなさ、苦しさ、悲しさ、辛さを吐きだして、人にどんな最低の自分でも、「辛かったね、大丈夫」と受け止められた時、本当の生きる勇気がわいてくるのだと思います。

だから、ゆりの樹の教育方針にあるように、子ども達だけでなく、私たち職員が、どんなことも、「わからないことがあれば、分からないから、教えて、助けて」と正直に聞くことができる、そして、その時の時自分の気持ちを素直に「ごめんなさい」と伝えることができる、そして、「だいじょうぶ?」「大好き」「ありがとう」と正直に言ってくれたことを受け止めあえる集団、感謝と愛と勇気を持って信頼しあえるそんな仲間や家族でありたいと私は思います。

刑務官の方に、「幼児期が大事、ゆりの樹の教育を受けた園児はいいねえ、ここを間違えると更生するには数十倍の時間と労力がかかるから、しっかり子どもの心を受け止めてあげて、頑張ってくださいね」と励まされて帰ってきました。

やっぱり本当の人間に育つためには、『人とのかかわり』が一番大切ですね。だから、集団教育が必要なのですね。人と人との間で、生きていくことができることが、本当の社会的動物、人間になることですね。改めて、人間教育の基本になる、幼児期の教育を預かることの大切さを感じたのでした。

『頑張るということは、我慢して、一人で頑張るのではなく、人にかかわって、人に支えられて、同時に人を支えることが本当に頑張るということである』

この話を聞いて、職員に伝えてからは、ゆりの樹幼稚園の職員の間では、「頑張るとは一人で頑張らないこと、皆で支えあうこと」と心にとめています。そして、「頑張りましょう」というときは両手のひとさし指で、人の文字を作り、指を支えあいながら、目をあわせて声を掛け合うようにしています。

人間は「人と人とのつながり」があるところで本当に頑張れるのだと思います。

そして、そのカウンセリングを通して、受刑者の方が変化していった、実践発表をきいて、大変感動して帰ってきたと同時に、「ゆりの樹の教育は間違っていなかった」と確信したのでした。

その後、参加した分科会の事例発表で、使用された歌を聞いて、私は、思わず涙ぐんでしまいました。

年老いた親が、子どもへ綴った歌です。これから、年老いた人にどのように、若い人が、かかわっていくか、尊敬の念を持つことができるかという学生へのカウンセリングでの研究発表でした。

そこで、ここで、是非紹介したいと思います。



手紙 ～親愛なる子供たちへ～

歌:樋口了一 詞:樋口了一・角智織 曲:樋口了一

年老いた私がある日 今までの私と違っていても
どうかそのままの私のことを 理解して欲しい

私が服の上に食べ物をこぼしても 靴ひもを結び忘れても
あなたにいろんな事を教えたように 見守って欲しい

あなたと話す時同じ話を 何度も 何度も 繰り返しても
その結末をどうかさえぎらずにうなずいて欲しい

あなたにせがまれて 繰り返し読んだ 絵本のあたたかな結末は
いつも同じでも私の心を平和にしてくれた

悲しい事ではないんだ
消え去ってゆくように 見える私の心へと 励ましのまなざしを向けて欲しい

楽しいひと時に 私が思わず 下着を濡らしてしまったり
お風呂に入るのをいやがる時には 思い出して欲しい
あなたを追回し 何度も着替えさせたり 様々な理由をつけて
いやがるあなたとお風呂に入った 懐かしい日のことを

悲しいことではないんだ
旅立ちの前の準備をしている私に 祝福の祈りを捧げて欲しい

いずれ歯も弱り 飲み込む事さえ 出来なくなるかも知れない
足も衰えて 立ち上がる事すら 出来なくなったなら
あなたがか弱い足で 立ち上がろうと 私に助けを求めたように
よろめく私に どうかあなたの手を握らせて欲しい

私の姿を見て悲しんだり 自分が無力だと思わないで欲しい
あなたを抱きしめる力がないのを 知るのはつらい事だけど
私を理解して支えて くれる心だけを持っていて欲しい

きっとそれだけで それだけで私には勇気がわいてくるのです

あなたの人生の始まりに 私がしっかりと付き添ったように
私の人生の終わりに少しだけ 付き添って欲しい

あなたが生まれてくれたことで 私が受けた多くの喜びと
あなたに対する変わらぬ愛を持って 笑顔で答えたい

私の子供たちへ 愛する子供たちへ



私も、今年、96歳になる母と、91歳になる知的障害の叔父の世話をしています。

母が90歳まで自宅で介護でしたが、その直前の2年間だけ、叔父は病院で別々に住んでいました。母が脳梗塞を起こし、倒れたことをきっかけに、今は、二人仲良く、介護付きホームに入っています。私が人生の最後は姉弟で過ごす方がいいかなと思ったからです。

その後、同じ部屋で過ごすようになってからの、母の元気な回復ぶりを見るにつけ、弟を守らなければという想い、自分が知的障害のある弟より先に死んでは私に申し訳ないという、無言の母の想いを感じます。

そして私には、今二人の孫と、やがて生まれ出ようとする命があります。ここに人間同士のつながり以上に命のつながりを感じます。私の先祖がいて、祖父母がいて、父と母がいて、私がいて、娘、息子がいて、孫がいる。この命のつながりの有難いこと。

二人の孫が生まれた時、贈った言葉があります。

「あなたが生まれた時に、あなたは泣いている。そしてまわりの人は笑っている。あなたがこの世を去る時、まわりの人はみんな泣いている、そしてあなたは、十分人生を生き抜いた、満足ですとにっこり笑っている、そんな人生を歩みなさい」

私たちは、この命のつながりの中で、人と人のつながりの中で、これからどのように生きていくことが幸せにつながるのでしょうか。

苦しくても、辛くても、悲しくても、逃げないで、むしろ、そのことでこの人生で神様は私に何を学べと言っているのかと、自分のその後の成長を楽しみにしながら、生きていく事こそが、人生を生き抜くことに繋がるのだと思います。そして、人を受け止めて、人に受け止められて、人とかがわりながら、生きていくことが人を幸せにするのだと思います。

人がどう思うかではなく、自分がこうありたいという姿を生き抜くこと、それが、結果として素敵な人とまわりが認知していくようになるのでしょうか。

今、自分の本当の姿はこうありたいと願う姿ではないかもしれないけれど、それを願って、そのように生きていたら、そして一生そう生き抜くことができたなら、どんなに自分のことをだめだと感じている自分がいたとしても、それが、その姿こそが本当の自分なのだと思います。

「苦しんであがいたからこそ、そして苦しみさえも自分の成長ととらえ、人生を味わう、楽しむことこそが、私は人生を生き抜いた」と、最後を迎えた時に、安らかに眠れるのではないでしょうか。

人生を生き抜くとは、人がどう評価するかではなく、自分がどう生きたかなのではないのでしょうか。そして、どう生きたかは、人とどうかかわって生きたか、なのかもしれません。

これが一つ目の研修のお話です。そして、このことが、私が物語に込めた三つ目のことと同じだったのです。

3、人間は弱い、人間は皆完璧ではない。一人では全てはできない。だから、できない事があって当たり前。弱いところがあって当たり前。あなたがダメなんじゃない、だめだと感じる思う私がいるから苦しいだけ。生きている以上は悩むのが当たり前、悩むのは生きている証拠。悩まない人は、人のせいにして、自分に言い訳ばかり言って、人の悪口言って、自分で自分の人生に責任をとろうとはしない。だから、成長しない。

悩みは、成長のたね、悩むなら、悩む私が嫌と思わずに、悩むから成長できてよかったと思おう。悩まなかったら、悩まない私は変と思わずに、素直に良かったと思おう。

寝たら、よく寝ることができた、すっきりした、だから良かったと思おう。寝れなかったら、よく考えることができた、だから、良かったと思おう。全ては自分にとって大切な学ぶこと、必要なことが起きる。

だから、何が起きても、自分と向き合って、人のせいにせず、言い訳せず、人と関わりあって、支えられて、支えて「成長できた。だから良かった」と感謝できる自分でいよう。

さて、次に教育プロジェクトの研修のお話です。

この、教育プロジェクトは、一言で言うなら、人間の心の中に育っている素敵なおとこ、「心の力」を見出して、それが育っていて素敵だねとわかちあう教育プロジェクトです。多くの教育現場で、今、変化が起きているそうです。これは、ゆりの樹幼稚園の職員の、朝礼終礼で、実践している、「サンキューメッセージ」とつながるものがありました。

その人の中に育っている素敵なおとこ認めて、ありがとうをいうことができる人は、自分の中にも同じ力があるのです。そうでなければ、相手の中にもその力を見いだせません。

朝礼、終礼で、たくさんの報告、連絡、相談事項と自分の反省（内省）の後、相手の中にその心の力を見出して、「こんなところにあるありがとうを伝えたいです」というと、全職員が「いいねえ、すてきだねえ、だいすき。」と返します。こうして相手の中の素敵なおとこに感謝して認めることで、自分も同時に受けとめていけるのです。受け止めて、受け止められて、安心して一日が始まり、終わります。

一見、否定的に思えることも、視点を変えてみると素晴らしいこともあります。だからどんな時も、その人の中に育っている素敵なおとこを見いだせるのです。

さて、そんなゆりの樹幼稚園のサンキューメッセージに似た教育プロジェクト、今、学校現場で広がっているようですが、詳しくはホームページから抜粋してみましょう。以下HPより

『プロジェクトの核心は「ひとりひとりのいのちと人格を尊重すること」です。私たちは、この世界に生まれてきた「いのちの願い」ともいうべき人間としての体験を、それぞれが今まさに人生のプロセスとして様々に生きています。その存在とあり方をお互いに尊重し合うこと、その上で人として気持ちのよい出会いをしていけるよう、自分の中に美徳に基づく精神性の柱を持つこと、これらが求められています。

人は必ず人と出会い、映し出し合い、影響し合って、心が変化していく存在です。未来をになう子どもたちと、大人としてどのように出会うべきか、私たちは今こそ自問するときです。プロジェクトが提案する5つの態度や多くの美徳のエッセンスは、私たち自身のあり方に働きかけます。どのようにになりたいか、どのようにありたいか、人間性の本質に触れるものがそこにあります。

今、教育現場は、いじめや不登校、学級崩壊、引きこもりなどさまざまな問題を抱えています。言葉の暴力は日常的に広がっています。お互いを尊重して言葉を使うこと、それだけでもどれほど求められていることでしょうか。親や先生はもちろん、すべての人たちがひとりひとりのいのちと人格を尊重し合い、誰もが安心して自分らしく生きる社会をつくっていくこと、それがプロジェクトの目指していることです。子どもたちだけでなく、私たち大人どうしもまた、人として出会う喜びを深く体験し、心を成長させる機会を持ち続けたいと願います。』

詳しくは次号でお話ししますが、私が物語に込めた思いの4と同じ内容です。

4、人間は、いろんな自分を持っている、けちなところもあれば、けちでないところもある、優しい日もあれば、そうでない日もある。

どれも自分、今日は優しくなれなかっただけ、自分が自分らしくいるためには、突っ張ることが必要な時もある。そして、優しくなかったと悩むあなたは、本当の優しさを知っている。「自信がない」の反対は「自信がある」ではない。人は自信がない時もあれば、自信がある時もある、それが人間、今日は自信がなかっただけ、しょうがない、そんな日もある。そしてどちらも私、それが私、私は私、私以上にはなれない、だから私は私でいい。自分を否定しないで、優しくなれなかったことで良かったことに焦点を当てて、けちだった時はけちで良かったことに焦点を当てて、受け止めていく。そして不思議なことに受け止めた途端、本当の優しさを手に入れている、けちでなくなっている。

自分を否定しないで、その上で、自分の悪かったところや、失敗は失敗と潔く認める、ごめんなさいを言う。そして、その優しくできなかった、けちだったことの失敗が教えてくれることから学んでいくことが大切。学んで初めて、本当の反省（内省）ができて、成長できる。

さて、紙面がなくなりました、この続きは次号です。

