

「心のごはん、心のウンチ、心のストレッチ」

平成25年度第1回ミセスカレッジ前半より

—私が私らしく生きる為に、あなたがあなたらしく生きる為に、本当の自分を理解してもらう為に—
—結果として、今いる場所が居心地良く幸せな場所になる為に—
—子育てに、人間関係に悩んでいるすべての人の為に—

学校法人 高杉学園 ゆりの樹幼稚園 高杉美稚子

2年間、脳科学者の茂木健一郎さんの「ひらめき脳」と「感動する脳」の本を題材に、ゆりの樹幼稚園の教育理念と照らし合わせて巻頭言をお届けしました。今年度は、今一度、「感動することで、心を育てる」というゆりの樹幼稚園の教育の原点に立ち返り、「ミセスカレッジ」でお話した内容について掲載致します。参加された方は、復習のつもりで、読んで頂ければと思います。

また、入園の時に配布したファイルの中で「美しく生きる為に」「ママはセラピスト」等に更に詳しく載せていますので、併せてご覧下さい。

1. 心のごはん

心のごはんとは、人からまたは自分自身で自分に、愛と勇気をもらい、夢と希望に向かって一歩を踏み出せる言葉かけのことです。

北風と太陽が力比べで、旅人の上着を脱がせることができるか、という勝負をします。まず、北風が力いっぱい吹いて上着を吹き飛ばそうとしますが、寒さを嫌った旅人が上着をしっかりと押さえてしまい、北風は旅人の服を脱がせることができませんでした。次に、太陽が燦々と照りつけると旅人は暑さに耐え切れず、今度は自分から上着を脱いでしまい、勝負は太陽の勝ちとなりました。

手っ取り早く乱暴に物事を片付けてしまおうとするよりも、ゆっくり着実にやる方が、最終的に大きな効果を得ることができます。また、冷たく厳しい態度で人を動かそうとしても、かえって人は頑なになりますが、暖かく優しい言葉を掛けたり、態度を示すことによって初めて人は自分から行動してくれるということです。

自分も自分の周りの皆も太陽でいる為には、「朝の心のごはん」が大切。明るい挨拶、笑顔、次に、いつも、誰にでも愛を感じる言葉、今、一歩踏み出せる勇気がわく言葉、未来に希望が持てる言葉を、夢を持ち続ける言葉を、自分にも、相手にも使って、しっかり心の朝ごはんでおなかいっぱい、心も幸せいっぱいにして朝を始めましょう。

★6つの黄金の言葉★

1. 感謝の言葉—ありがとう、ごころうさま、→苦労が吹き飛びます。
2. 相談する言葉—あなたは どう思う？→→→→相談されれば いやな気はしません
3. 期待の言葉—きっとできるよ。→→→→→勇気がわいてきます。
4. 激励の言葉—がんばってね。→→→→→やる気が出ます
5. 信頼の言葉—大丈夫、まかせたよ。→→→→→元気と自信がわいてくる。🌸🌸🌸🌸
6. ほめ言葉—よくやったね。→→→→→積極性が出てきます。

6つの黄金の言葉をご飯を毎日食べるように、自分の周りの人に、特に家族に毎日あげましょう。素敵な言葉は使っても減らない、逆に使えば使うほど心の豊かさが増えていく大事な宝物です。

毎日、ごちそうの言葉は嬉しいものです。同時に必ずしも、「言葉のごちそう」がいい時ばかりでもありません。なぜなら、言葉のごちそうは、食べ物と一緒に、毎日ごちそうではどんな食べ物、黄金の言葉でも、ごちそうは「いつか飽きる時もある」からです。

そして悲しいことに、人間は贅沢にも、いつもいつもご馳走だと、ご馳走でないと不満に思ったり、不足に思ったりもするのです。また、いつも言葉のごちそうなんて言えないと思われる人もいます。

だから、いつもごちそうにこしたことはないですが、ご飯と栄養満点の味噌汁、まずは当たり前のことを当たり前に、まずは、普通の朝ごはん、普通に挨拶、笑顔で十分いいのです。その時の適時・適量の「普通の飯とみそ汁」でいいのです。決してごちそうである必要はありません。

そして、その時、相手がそれを今欲しているか、欲していないか、望んでいるか、望んでいないか、それが一番、大切なのです。



★そして自分にもプラスの言葉をかけましょう★

暑い、疲れた、苦しい、おもしろくない、つまらない、頭がいたい、気分が悪い、忙しいという言葉はいつも自分にかけていると、本当にいやな結果がやってきます。よかった、楽しい、うれしいと思うと、結果もそうなります。

顕在意識が感じたものが直ちに潜在意識に影響して生活機能も同じようになります。

その言葉の良し悪しによって生きる力も良くも悪くもなります。人間は暗示にかかりやすい動物です。何気なく吐いた一言でも、気がつかないうちに自分や相手の潜在意識に働きかけてそのとおりの状態を引き起こします。前向きな言葉を使いましょう。つらいといっているとなんかにつらくなります。

「心のごはん」で一番大切なことは、自分や相手、その人のいいところを見ることです。

ゆりの樹幼稚園のめざす人間像

には

7つの目指す人間像があります。その中の一つ目がこれに該当します。

1、心と体が健やかな人—明るく、元気

人の良いところに焦点をあて、笑顔を保つことができる



人の良いところに焦点を当てることができる人は、いつも笑顔でいられ、明るく元気です。その結果として心も体も健やかになるのです。

例えば、今から仲良しのお友達と食事に行ったとします。そして、さあお支払となった時に、会計係の方が「一人501円です。」といったとします。その時の反応です。「まあ1円くらい持ってくればいいのにケチねえ」と思うか、「1円まで割ってくださって、なんと経済観念がしっかりしてあって、しっかりしている人」ととらえるかは会計係の方のせいでしょうか。そうではありませんね。

会計係の方はただ「501円です。」という行動と言動を取っただけです。それをケチととるか、経済観念が素晴らしいととるかは、それを思う私の問題なのです。

ある意見を聞いた時「あの人がわがままね」と思うか「自分の意見をしっかり持っている」ととるかは、相手ではなく私自身の捉え方なのです。その人のせいではなく自分の物の見方、視点の持ち方なのです。すべては自分が見ている世界、聞こえている世界、感じている私のとらえた世界に過ぎないのです。それを私達は、時として、その人のせいにして悪口を言ってしまいます。

だから、悪口を言う時、それはその人のことを言っているのではなく、自分のことを言っていることに気づいておくことが大切です。なぜなら、自分の中にケチなところがあるから、自分の中にわがままなところがあるから、その人をケチやわがままと捉えてしまうのです。自分の中にないものを相手の中に見ることはできないのです。自分の中にある同じ場所が相手の同じ場所と反応しているに過ぎないのです。

反対を言えば、相手の中に良い所を見いだせる人は自分の中にいいものを持っているから、そのことに気付くのです。ゆりの樹幼稚園では、毎日の職員朝礼、終礼の「サンキューメッセージ」を伝える挨拶をしますが、相手にありがたい部分を表せるということは、相手を承認、受容しながら、自分自身を承認し、受容することに繋がるのです。

いつも、人の悪口を言うことが好きな人はそういう人と一緒にいることが心地よいのでそういう人が集まります。そして、最後には自分も悪口を言われて嫌な思いをするのです。そして、心も体も不健康になって、笑顔もなくなり、暗く元気もなくなっていくのです。悪循環です。

人の良い所を見ることが心地いい人はそういう人が集まります。そして、皆が気持ちよくなって、ますます素敵なグループや家族になっていきます。子ども達も親のそういう言動、行動を見て育ち、同じような人に育っていく可能性があるのです。だから、人の良い所に焦点を当てるのが心も体も健やかになるのです。

★3分でわかるカウンセリングマインド★

さて、では「心のごはん」をもらった時とそうではない時をコップとしょうゆを使って実際に見てみましょう。「3分でわかるカウンセリングマインド」です。

ここに水が入ったコップ大小2つあります。大きいコップは大人の心、小さいコップは子どもの心です。このコップに同じ量のしょうゆを注ぎいれます。さてどうなるでしょうか。



小さなコップは真っ黒になりました。さて何杯の水でこの水はきれいになるでしょうか、なんと幸いなことに2杯できれいになりました。



子どもの心は、すぐに真っ黒になりやすいけれど、きれいになるのも少ない量で済みました。さて、大きなコップはどうでしょうか。大人の心です。濁りは薄いけれど、きれいな水になるには15杯の水が必要でした。これは何を意味しているのでしょうか。

もうお分かりだと思います。こちらは、同じ（考え、思い）を持っていても、その相手、時、タイミング、量、入れ方（与え方、接し方）1つで相手のあり方、心は変わるということ、そして立ち直るのに大人は時間がかかるということです。このことこそが、カウンセリングマインドそのものと言えるでしょう。

綺麗にするのにこんなに時間がかかるのなら、初めから入れないようにするほうがいいですね。

2、心のウンチ

常に自分の心と体の健康に気をつけること。そのためには自分の周りの物的、人的環境を整えること。外的環境では、体の健康のためにも掃除・体操をすることはいいことです。悩んだ時はとりあえず掃除と体操、体も心も身の回りもすっきりします。体の健康と栄養については、これから先のミセスカレッジで、「園長先生のヨガ体操や特性ジュース」でお話しますね。

そして人的環境としては、いつも自分のことを理解してくれ、共感してくれる人を見つけておくこと。これが「心のウンチ」です。

しっかり心の朝ごはんを食べたら、ウンチを出すことも大切、そして同時に人間はどこでもウンチはしません。心のウンチも同じ、心のウンチを出す、時、場所、タイミング、量、相手を考えて、場と自分と、相手の立場を
考えて出すことが大切です。

ただし、必ずしも、すべてを受け入れるだけの器量は年上といえども備えてはいないことも覚えておいて、愚痴の吐き出し方、場所、相手を知っていることです。年上も、自分がその年になったらなんてことないように、

大人とは限らない、ウンチを受け止められるか分からないのです。ましてや年下で、年上の経験がない人間に理解しろというのは無理なことです。相手に親の立場になれということも無理な話です。

だから、相手を見て、場を読むことが大切なのです。経験者といえども、役職や地位が高い、または親だからといって偉いわけではないのです。ただその立場で、仕事の量と質が違うだけで、人間としての輝きは皆同じだということも覚えておきましょう。そうするとへりくだったり動じなくなります。

もし、心のウンチ（不満、不安な、怒りなどの感情）を出すことができなかつたら、抑圧となって、それは変な形となって爆発するのです。アッシー、パシリになったり、陰でいじめをしたり、大人の前だけでいい子でありたい（これは入園説明会で十分お話ししていることですが・・・）だから、時、場所、相手、タイミング、言い方を考えて、上手に出すことが大事です。

相手、時、場所、タイミング、言い方を選ぶのもなかなか大変ですので、一番いいのは、洗える、枕や人形に聞いてもらうのがいいですね。充分聞いてもらったら、洗って綺麗にして、すっきりする、これはいい方法です。

これではだめで、だれかに聞いてもらわないとすっきりしないという場合は、もしかすると、人間相手ではないとだめで、相手に、答えを求めているか、ひょっとすると、聞いてもらいたいのではなく「私こんなに頑張っているの」ということに気づいてもらいたい、そして、本当の自分の心の声は、その人の、承認と賞賛を求めているかもしれないということにも気づいておくことが大切です。

この動機で聞いてもらうと、「答えが後で違っていると、その人のせいにして恨んでしまう」か「相手が賞賛してくれないと、突き放されている、わかってもらえなかったと余計に孤独になってしまう」ことがあります。

また、私がこんなに話した「のに」わかってくれない、私がこんなにしてあげた「のに」と「相手からの見返りを求めて」、非意識の中で相手を責める「のに」が出てしまうのです。

だから、どんな動機で、自分がその行動をしようとしているかが大切になってくるのです。自分の本当の動機に気づかない限り、相手の反応が気になり、その反応に不満を持ってしまいか、振り回されてしまうのです。

その動機というのが、自分の心の声、即ち、感情なのです。だから、感情・エモーション（ゆりの樹の 10E・エモーション）に気づくことが一番大切です。自分の感情に気づかない限り、自分がどのような感情、動機に突き動かされて行動しているのか気づかない限り、自分の行動は制御できなくなるのです。

感情に気づかない限り、自分が、居心地がいいか、悪いかも自分で分からないので、自己選択、自己決定もできないのです。感情に気づけば、自己選択、自己決定ができ、自分を承認し、自信がつき、自分に自信があるから、自他分離し、他人も自分も「これで良し」と、共感し、そこに真の自立があることは、「ゆりの樹の教育方針」ですので、もう既に充分ご存じのことでしょう。これが自他肯定です。

自他肯定できるからこそ、素直な言葉が出てきます。自分の心の声、感情に素直であれば、他人の目を気にして、フリをしなくて済みます。

だから、ゆりの樹幼稚園の感情に気付く「自立の循環」や「10E」の教育理念に基づく体感教育（ゆりの樹の 10E・エデュケーション）が重要なのですね。

次に、「心のウンチ」で大切なのは私(英語でI・もじって愛)メッセージを使うことです。

★私(愛)メッセージ★

あなたメッセージは相手の態度を批判する言い方

私(愛)メッセージとは、あなたの行動を批判するのではなく、その時感じた自分の感情だけ伝えること

子どもと接する時、大人である私達はついこんな態度をとりがちです。

例えば

- 子どもが遅く帰ってきた時「こんなに遅く帰って、これからもっと早く帰りなさい！」
- 子どもがテレビの音をがんがにかけている時「うるさいねー。ちょっと静かにしなさい。」
- 子どもが何かしてかした時「だめ！やめなさい！いつもあなたはこうなのだから」
- 子どもが何もしない時「早く。さっさとしなさい。ホントにぐずなのだから」

覚えはありませんか？他にも自分のパターンを考えてみましょう。きっといろいろな口癖が出てくるでしょう。ではこんなときどんな言葉かけがいいのでしょうか。

遅く帰った時は、怒る自分の気持ち「感情」に気づいてみましょう。するとどうでしょう。

それは「あなたのことが心配だったの」になるかもしれません。だったら、怒る前にその気持ちを表せばいいのです。「心配していたのよ。何もなかった？大丈夫？」そしてその後ゆっくり叱ればいいのです。

そうすればどんなことも話してくれるようになります。怒ってしまっただけは、何があったのかという情報さえ収集できません。これが「私（愛）メッセージ」です。あなたメッセージ → 私（愛）メッセージへの転換です。
テレビの音がうるさい時は、「お母さん、今、少しや休めるととっても嬉しいけど」と『私メッセージ』を使います。『私メッセージ』というのは、あなたに原因がある時でも「あなたは～～だから」といわないで、「私は～だけど」「私は～と感じるのだけれど」「私は～だと嬉しい、悲しい」というように、すべて私の行動と、感情に焦点を当てていってみる言い方です。

このような言い方をしますと、相手が自ら考え、判断して答えてくれるようになります。
「じゃ、今は小さくするね。」とか「いつからならつけてもいい？」と会話が続きますし、何より、こちら相手の考え方が理解できます。その人には、その人なりにそうせざるを得なかった理由があるからです。

又、何もいわないで我慢したり、怒鳴ってしまって自分の気持ちが伝わらないよりも、自分の気持ちを素直に言うことで、自分の本当の気持ちも理解してもらえ、すっきりします。ストレスもたまらなくなりますから、自分が何より楽になります。我慢するより言うて良かったと思えるようになります。

だから「私（愛）メッセージは、プチ心のウンチ」なのです。せっかく心配したり、お願いしても結果として、互いに嫌な気持ちしか残らないなら、言わないほうがよかったということになります。これは子どもの側からでもいいことです。

子どもが何かをしてくれなかった時も、「まさかあなたが！どんなことがあったの？ 何でも話していいよ。話したくないなら、お母さん待っているけれど、お母さんが聞きたいから、力になりたい（ゆいの樹の 10E・エンパワー）から、話したくなったらなんでも話してね」と共感し、そして「何があっても大好きよ」と伝え（ゆいの樹の 10E・エンターテイメント）受容し、具体的に聴いていくといいと思います。

子どもには親はつい「朝早く起きなさい」という言葉が出がちですが、この時も「お母さんは一緒に朝ごはんをゆっくり食べれると嬉しいな」「その言葉を聞いてと悲しいよ」とか「どうしたら出来るかな」という相手の行動ではなく自分の行動と感情を伝え、次にできる行動を共に考える方法としての言葉かけがいいですね。

そして子どもの考えに、まずは「そうね」と相槌を打ってみましょう。それだけでも、子どもは共感され、受容されたと感じ、話をしてくれるようになるものです。私メッセージが難しかったら、まずは「そうね」「そうだったの」という会話から始めましょう。大人から行動変化（ゆいの樹の 10E・エクスチェンジ）ですね。
「子どもが何も話してくれない」ではなく「話をしてもらえない親」にならないように気をつけたいものです。

あなたメッセージは即効性があります。効き目は大です。そして、その分、その人はどうするかというと、言う人の前だけでするようになり、我慢するので怒りが溜まり、最後には切れるしかありません。

それに比べて私メッセージには即効性はありません。時間がかかります。しかし、1枚の紙を積みあげたらいつか、箱いっぱいになるように、いつか頂点に達し、必ず良いほうに向かいます。
相手との関係を築くのに、その期間かかったのだから、同じ期間かかるというくらいでちょうどいい、と考えて気長に続けて下さいね。

結果として、15歳、中学卒業の時に「花束」や「ありがとう」の言葉が返ってくるか、「金属バット」が返ってくるかは大人の言葉かけにかかっているのです。私（愛）メッセージを使って、素敵に（ゆいの樹の 10E・エクセレント）親子関係、人生を築きましょう

さて次に大切な心のウンチは「上手な感情の吐き出し方」です。私はミセスカレッジや大学の授業、研修講師として実践研修をする時にいつも行うのが、「ロールレタリング」です。

これは、犯罪をしてしまった子どもが、自分の親や被害者に「ごめんなさいやありがとう」が言えなく、形だけの「反省」で終わり、結果として自己受容できないまま、再犯を重ね苦しんでいる姿を見て、できたカウンセリングの手法です。

「自分から大切な人への手紙を書く」→、相手がそれを読んでくれたと想定して→「今度は、相手から自分への手紙を書く」という一人芝居のようなものですが、往復書簡の形式をとった方法です。

ここからが第一回のミセスカレッジの後半ですが、紙面がなくなりました、次号に譲ります。
また参加されなかった方で、内容がお知りになりたい方には、DVDができ次第貸し出しをしますので楽しみにしていて下さいね。ではまた次号まで・・・