

「心のごはん、心のウンチ、心のストレッチ」



平成25年度第2回ミセスカレッジより

—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

さて、夏号、秋号に続き冬号はミセスカレッジ第2回の内容です。実はこれはもうすでに保護者の方にお渡ししている「ママはセラピスト」や「美しく生きる為に」で述べていることです。

今回、その中でも一番大事なことを抜粋してお話させて頂きました。参加された方は復習のつもりで、そうでない方は特に大切なことを確認する時間にして頂けると嬉しいです。

先ずはゆりの樹幼稚園で一番大切にしている言葉です。

A. 「喜」ワード 愛のある言葉

言われて嬉しい言葉、ほめ言葉、素敵な明るい挨拶

大好き、すごいね、ありがとう、優しいね、かっこいいね、とくいなんだね、がんばったね、良くやっているね、がんばってる、OKよ、いいね、ファイトね、上手になったね、えらいね、弟妹の名前を言ってあげる、家族の素敵なところをいってあげる、

B. 「気」ワード 未来に勇気が出る言葉

気持ちがいっぱいする言葉、共感する言葉。その時期に応じた言葉

嬉しい、楽しいね、悲しいんだね、つらいの、苦しい？元気だね、一緒に頑張ろうね、無理しないでね、無理なら言ってね、同じだね、大丈夫？がんばらなくても、いいんだよ。がんばらなかったらどうなるの、いつでも待っているからね、応援しているね、楽しみにしているね、教えてくれると嬉しいです、ごめんなさい、そうだね、



C. 「輝」ワード 未来に夢が持てる言葉

子ども自身が輝く言葉、達成感を高める言葉、目標を持てる言葉、具体的に行動できる言葉

この言葉を毎日子ども達にかけてあげましょう。そして次に紹介したのはこの言葉です。
「さすがだわたり」と「かみさまナイス」の頭文字をとった言葉です。

さ…さえてるね！！

す…すごいね！！

が…がんばってるね！！

だ…大丈夫だよ！！

わ…わかってるね！！

た…楽しいね！！

し…しあわせだね！！

作・おかやす かずひで

か 感動するね！

み 見事だね！ + なるほどね！

さ さすがだね！ イ いいですね！

ま 真似したいね！ ス 素晴らしいね！

かん どう CAN DO！

感動すれば何でもできる

植松 勉



グループごとに丸くなって「おはよう」「ありがとう」「さすがだわかし」「かみさまナイス」の言葉を最初は身振り付き、手差し付きで、次に言葉だけで、最後に『アイコンタクト』だけで送ってもらいました。

この言葉を心において、毎日暮らすことができれば、「辛いこと、苦しいこと、悲しいこと、寂しいこと、嫌だと感じること」があっても、いや、あるからこそ、皆で、力をあわせて、輝く太陽目指して、いつでも、どこでも自分自身が輝き続けられるような気がします。そして、いつでも、自分に対して自分を励ます「勇気が出て、夢と希望に向かって歩める」気がします。

それだけでなんだか、涙が潤んでくるくらい気持ちがいいミセスカレッジのスタートになりました。

感動・・・ローマ字でかけば「KAN DOU」それを植松勉さんは「**CAN DO!**」と表記しました。
「**感動すれば何でもできる**」という意味です。

彼は幼い頃とても落ちつきがない子どもだったそうです。切り紙が得意で、カマキリやカブトムシを中学生になっても一人で、せっせと作っていたそうです。「お前は中学生になってもそんなことばかりをしているのか」と友達にも、先生にも言われ続けながら・・・幼い頃の写真は、友達から外れて一人で、うつむいて砂遊びをしたり、紙を切っている姿ばかりだったのです。

そんな彼は今「NASA」と共にロケットを作る仕事に携わっているのです。なぜそうなったのでしょうか。彼はやるべきことではなく「やりたいことをし続けることができたから」です。

もちろんそこには、どれだけのご両親の愛情とご理解があったか計り知れません。そして同時に彼自身が、やりたいという思いを持ち続けたからなのです。

ゆりの樹幼稚園の教育理念の**エンパワメント**ですね。



エンパワメント・エンターテイメント・エンジョイ・エクセレント



人間力・エンパワメント（色々な人や本がどんなに良いことを教えてくれ、私達が進む道を示唆してくれても、自分がその道を進みたい**進むべきではなく進みたい**という気持ちが大切。人生はShouldからWillへの転換が大切。他人がどう思うかを気にした**すべき**から**自分がどうしたい**のかという切り替えが大切。》それが人間力）が増してきて、他者を理解することにもつながるし、どんな自分も受け入れることが出来るようになるのです。

結果として、心がリラックスし、どんなことも**楽しんで(エンジョイして)**取り組める大人に育っていくことが出来るのです。

そして次に、自分が楽しければ、人間はそれを**伝えたくなる・エンターテイメント**のです。楽しんで、伝えて、伝わったら、嬉しくて、また伝えて、楽しんで、それが仲間づくりに発展するのです。

自分の感情、どうしたいかに気づいて、見返りを求めずにいれば、最後まであきらめないで、伝わるまで、伝え続けることもできるようになるのです。それが**人生をエクセレント**にするのです。

そして彼は、思いつくのです。今度はかぶと虫ではなく「紙飛行機を作りたい」と・・・
取寄せた紙飛行機の説明書はなんと英語だったのです。

紙飛行機を作りたいと一念の中学生の彼は、側にあった、英和辞典を一生懸命、毎日毎日調べては作り、調べては作り、ついに、一機の紙飛行機が完成するのです。

やがて彼は、本物の飛行機を作りたいくなったのです。そして、彼は、鉄板を買ってきて、紙飛行機と同じ作り方で、飛行機を作ったのです。そしてそこに動力を付けてみると、小さな、小さなロケットは本当に打ちあがったのです。

それから彼は飛行機作りに没頭し、仲間と共に北海道の富良野で、小さな、小さなロケットを飛ばし続けます。彼の考えに賛同した仲間と共に・・・

やがて彼の噂は海外にも届きます。そして「NASA」から呼ばれるのです。その重要な会議の日、あろうことか、別の出発地から行く通訳の人が乗った飛行機だけ到着が遅れてしまうというアクシデントが起こります。

彼は英語を話せません。会議の時に使うことが出来たのは、あの中学生の頃に紙飛行機を作る為に一生懸命、辞書を引いて覚えた、飛行機の専門用語の英単語のみ・・・彼はどんなにか絶望したのでしょうか・・・

いいえ、その会議の最後に上がった言葉は「エクセレント」だったのです。
彼の飛行機に対する専門用語だけは完ぺきでした。

翌日やっと着いた通訳の方はこういったのです。

「私にはお二人の通訳はできません・・・なぜなら飛行機の専門用語が通訳できないからです・・・」と。「どうぞお二人で、お話を続けください。」



やりたいという気持ち、エンパワーメント、人間力があれば、英単語だけで人の心を揺さぶることが出来たのです。それも「NASA」という専門家を・・・

そして彼は「NASA」の研究の一員になったのです。そして、今も北海道で小さなロケットを飛ばし続けています。又、「子ども達に夢を持ち続けてほしい」と、いつでも見学を了解し、忙しい中、時間が取れば、小さな、小さなロケットを飛ばす所を見せる為に学校を訪問し続けているのだそうです。

ご本人からこのお話を伺った時、私は涙が止まりませんでした。講演後、幸運にも隣の席でお食事ができた時、いつか、この目で見させて頂きたい、北海道に行ってみたいと心に決めたのです・・・
残念ながらまだ実現はしていないのですが・・・彼の生き様はなんと素晴らしいことか、そして、彼の幼い頃の様子を聞くにつれて、今でいう「グレイゾーン」(発達に何か支障があったのではと思われるところがあるのですが)、それでもなお、一つのことに興味関心を持ち続け、あきらめず、最後まで夢と希望に向かってその志を持ち続けること、エンパワーメント、人間力があることが、なんと素晴らしいことかと、改めて確信するのです。

人生で起こる出来事には必ず肯定的な意味があると私は考えます。辛いこと、苦しいこと、たとえ失敗だとしても、自分にとって必要だからその事が起こるのです。人は「**必要と選択**」を重ねて人生を送るのではないのでしょうか。まだ自分がその段階にしかないからそこから何かを学ぶ必要があってすべては起こるのです。そしてそれは選択している自分がいるのです。そう思えば失敗はなく「**やり直しとそこから学ぶことがあるのみ**」です。

だから**エクスチェンジ・行動変化**があるのみです。

自分の根本は変えられない部分もあります。違う自分になることは苦しいですね。

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、人から成長したと見えるのです。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こともあるのです。それが成長**です。

私が長い間学び、体験し、考え、たどり着いた「**ゆりの樹が考える10E**」は子どもが大人に育っていくために必要なことであるばかりではなく、人が人として人生を心豊かに生きるために本当に必要な、心の根底に流れることであると私は考えます。

その人の輝きは皆素晴らしい。どんなことが起こっても、大好きを伝えよう



人は、それぞれに輝いている、生きているだけで素晴らしい。その輝きは皆同じ。
ただ時々、人間だから間違っただけの行動をする。行動が間違っているだけだから、もし間違っただけをしたら、人格を否定せずに、行動だけ変えるように伝えよう。行動変化（エクスチェンジ）こそが成長。
そして、失敗したときほど、間違っただけの時ほど、大好きを伝えよう。こんな私でも大好きといってもらえた、それが一歩を踏み出す勇氣に変わる

「**ゆりの樹が考える10E**」の最初のE・教育(エデュケーション)には、教育する、訓練するという意味の他に「能力を導き出す」という意味があります。人間は、順番、お金や地位など、目に見えているものや結果には関係なく、人としての内面の輝きは、皆同じと私は考えます。

そして、どんな人でもその人自身には素晴らしい力、魅力があるのです。

その人にしかない、その人が気づいていない、潜んでいる能力や、魅力、輝きを導き出す、そのことこそが、教育であると私は考えます。そして、それを出来るのは、親であり、私たち教育者しかいないと考えます。

どんな人も素晴らしい、そして、時々人間だから間違いもする、失敗もする、それでもその人の輝きは、素晴らしい、何がいけないかというと、時として行動が間違っているだけなのです。だからどんなことがあっても、「どんな時も、何があってもあなたのことが大好き」と伝えながら、その人の人間としての輝きを大切にする、人格を傷付けない、その人自身を大切にしながら、行動だけを変えるように導く、これが「**ゆりの樹が考える10E**」のエクスチェンジです。行動変化こそ成長のあかしです。

十数年前、幼稚園でこんなことがありました。園児達が数人、手に小銭を持っているのです。今は一切現金を取り扱わない制度にしたのはこのことがあったからです。私は幼稚園で何かあったら、必ず制度を改めます。

「**人生に失敗はない、やり直しと学びがあるだけ**」が私の信条であるからです。

園児達に聞けば、「拾った」「友達にもらった」「先生の机の中にあった」など様々です。「わかったよ。大丈夫だから、何も心配しなくて大丈夫。皆、正直に話してくれてありがとうね。園長先生はお友達のことを信じているからね。すべて大丈夫・・・」と話して園長室から保育室に返しました。

そして、すぐにお母さんに電話、事情を話し、すべては園のシステムが悪い。申し訳ない、だからすぐに改善します。そして今日は何も言わず一緒にお風呂に入って、絵本を読んであげてください。そして何があっても大好きよ、を必ず伝えてくださいとお願いして約束して頂きました。

何があったかの事情は伏せさせて頂きますが、その日のうちに、または朝、園児達はすべてのことをお母さんに話してくれたのです。

最低、最悪の時でも、そんな自分を大好きといってくれたら、そんな自分から、自分が気づかない魅力を導き出してくれたら、きっと、人は「自分は、自分でいいんだ」を取り戻し、自分に正直に向き合ってくれる、そして勇気を持って前に進めるのだと思います。そのことを信じて、大好きを伝え続ける、いつも、見守って、「こうしたら」という適切な行動を示し、後押しをすることが、私達、大人、教育者や親に必要な姿勢だと思います。

そうすると、順位、結果、お金や地位など目に見えるものや結果だけにとられることなく、プロセスを大切に、自分を自分として、認めていける、植松勉さんのような人生を送ることが出来る人に育っていくのだと思います。

過去に生きるから、失敗と後悔があり、未来に急ぎすぎるから、不安と焦りがあるのだと思います。自分の感情に気づき、今にいればプロセスがあるのみです。「今ここ」に生きていれば、失敗はありません。そして、結果を得た後は「今からどうするか」「自分はどうしたいか」が大切になってくるのだと感じています。

そして、やっぱり大切なことは「**人生に失敗はない、やり直しと学びがあるだけ**」です。

**その人の輝きは皆素晴らしい。その人のいいところを見つめよう。
どんな事柄、現象、行動にも、全ての行動には、肯定的意味があるのです。**



次に大切なことはどんな時もフレームを変えて見る、きく、感じる事が大切です。

情報からいつもの価値観、パターンをかえるのです。そして、同じ行った事象に違う、新しいフレームで考えるのです。フレーム（枠組み、フィルター、色メガネ）をいったんはずして、事象だけを取り出して、フレームを付け足すこと、これがまさしく「リ・フレーム」です。

もちろん、どんな考えを採用するかは、自分で考えることが大切ですが、少なくとも、いつもの思い込みには陥らずにすみますし、違う視点が見えてきて、違う声が聞こえてきて、違う感じ方ができます。



人と人の間には必ず、あるパターンがあります。そのパターンを破る時、私たちは相手に「点」を打って、自分に「マル」をうちがちです。
「あなたが反発するから点、私が怒る マル○」となるわけです。

これを出来るだけ、自分に「点」を打って、相手に「マル」を持っていく考え方をしていただきたいのです。つまり、「私が怒るから点、あなたは反発する マル○」となります。

区切りのつけ方で、同じ行動でも意味付けが変わってきます。句読点次第で良いようにも、悪いようにも変わってきます。

自分に句読点を持ってくると、自分の行動ですから、自分が変わればなんとかなるかなと思えてきます。

時と場合によっては「悪いのは誰」と責任の所在をはっきりさせなければいけない時もありますが、その必要性がわかっていて責任者（誰が悪いときめること）を作ることは仕方ありませんが、自分勝手な句読点の打ち方でいつも考えるのは改めたいものです。と、同時に、いつも**自分はどこに、句読点を置くタイプのパターンであるか知っている**ことが大切です。

次に、大切なことは「**私メッセージ**」です。**あなたメッセージは相手の態度を批判する言い方
私メッセージとは、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**

あなたメッセージ → 私メッセージ

何でテレビの音を大きくするの→いま頭痛がしてテレビの音が大きいとつらいの
どうしてそんな言い方をするの→私そんな言い方はとても苦しかったの という言い方です。

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、言う人の前だけできるように、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、頂点に達するように、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、気長に続けてください。またその言うタイミングですが、行動療法でのタイミングを使った言い方をするといいですね。『心理学』の中の行動療法の反応と刺激で行動を見ていくオペラント法を使ったタイミングです。

行動療法には原理原則があります。それは、「プラスの行動があったときはプラスの強化刺激を与えて、マイナスの行動があった時は、マイナスの強化刺激を与える」というとても、単純なものです。

プラスの強化刺激とは、注目する、誉めること、スキンシップ、微笑む、言葉をかける、マイナスの強化刺激とは、無視すること、叱る、拒否、にらむなどです。しかし、私がこの原理原則を知った時は、まさに、「目からうろこ」こんなアカデミックな研究で、こんなことが立証されていたのかと感動したのです。簡単ですが、これがなかなか、私達大人は、相手に対して出来ていないのです。

プラスの行動があったときはプラスの強化刺激を与えて、マイナスの行動があった時は、マイナスの強化刺激を与える、これは原理原則ですが、では、マイナスの行動の時は何もしなくていいかということとそれでは教育になりませんね。だからこそ、他人の行動の一見悪いと思える点にも、「リ・フレーム」をして、肯定的意味を見出し、そこに注目するのです。

そうすれば、プラスの行動の時も、マイナスの行動の時も、良い点に注目して、プラスの強化刺激を与えることができるのです。

そうすれば、どんな時にも、かかわる、注目する、即ち、コミュニケーションを取ることができるのです。

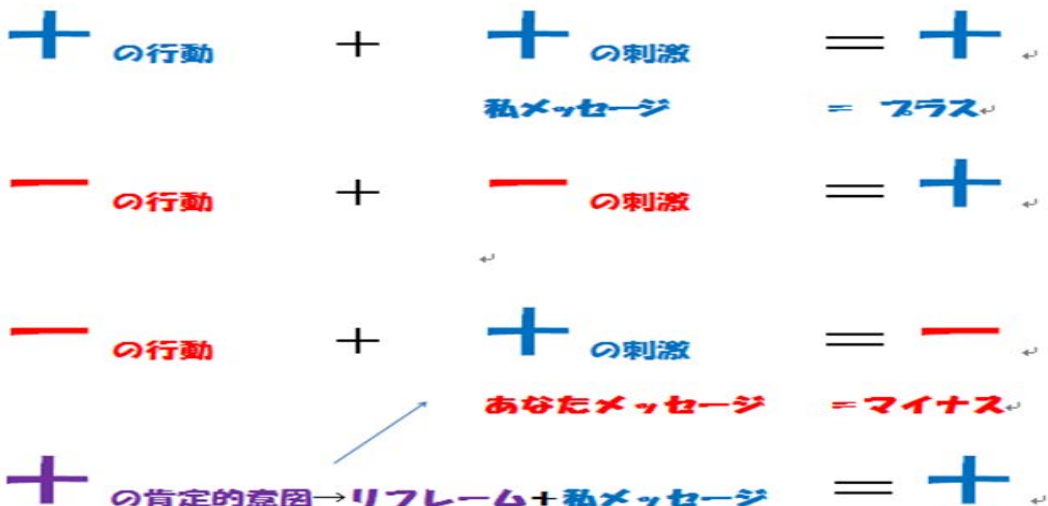
今まで、私がこんなに頑張っているのに、人が相手が変わらないと思っていた方も多かったことでしょう。プラスと思っていたことがプラスではなかっただけなのですね。これから、努力の仕方が変わってくると思います。

すべては、刺激のあり方と反応によって決まってくるのです。これが行動療法のオペラント法です。

人への思いを「リ・フレーム」し、人への言い方を相手の行動を批判するのではなく、私の感情で伝える「私メッセージ」でいい、行動療法のタイミングで言えることができるようになったら、人は切れにくくなります。これだけで人間関係は変わってきます。そしてどんなマイナスな点にも肯定的意味を見出して、太陽のような、元気になる言葉をかけるのです。そうすれば、相手がマイナスの時も、プラスの時も言葉を交わすこと、コミュニケーションがとれるのです。



行動療法の原理原則



人間は言い訳したり、自分にうそを言ったり、ごまかしたり、混乱したり、自分に正直でないとき複雑になります。

自分の感情に気づいて行動し、自分に正直であるときシンプルで理解しやすいような気がします。
その時こそ、言葉もいらない、見つめるだけで分かり合えるのです。そんな関係になれば素晴らしいですね。

三重苦の試練を背負って生まれてきたヘレン・ケラー女史は、言いました。「私はこんなにたくさんのものを与えられたのです。与えられなかったものについて考える暇はありません。」

「人生は選ばなかった道は歩めません。二つの道は歩けないのです。だから、選んだ道が良かった」と思える人生を送るのです。そうすれば、すべてのことに感謝し、幸せを感じることができると思うのです。

だから、私は、思います。「その人にとって 決して 不必要な体験はない」のだと・・・そしてその体験を乗り越えられる人にその体験がくるのだと・・・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・・・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・・・！今思えば、すべては、必然だったと。だから、自分にも、他人にも、何事にも執着せず、どんな時も「そこにそのまゐる」そして、「シンプルイズベスト」を心がけていきたいのです。

だから、やっぱり大切なことは「**人生に失敗はない、やり直しと学びがあるだけ**」と思うのです。



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。

「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

子ども達は、ご家庭での温かさと本園の教育の中で、それぞれに豊かな成長をとげてくれました。あの「雪折れしないという柳」のように、強くしなやかに育てと願いながら、今年度もあとわずか、子ども達が残り少ない日々を充実して過ごしてくれる事を願ってやみません。

最後に、卒園児の皆さん、たくさんの思い出を今年もありがとう。いよいよ「**自分探しの旅へのデイク、オフ**」ですね。この幼稚園からいつまでも、いつまでも応援しています。

巣立っていく園児達だけではなく、これから学童期を経てやがて大人になっていく園児を見守る、お父さん、お母さんに対しても共に、いつも、どこにいても最強の応援団であり続けたいと願っています。

いつまでも、この幼稚園から大きなエールを送り続けています。翼が折れそうになったらこのゆりの樹幼稚園の事を思い出してください。そして、いつでも私達に会いに、「ぞうさん」の待っている玄関をくぐりにきてください。そして日差しをたっぷり浴びてください。

「**いくつになっても、どこにいても、始まりはここ・・・ゆりの樹は人生の陽だまり・・・**」

又、いつかここゆりの樹幼稚園でお会いしましょう。皆さんの成長を楽しみにしています。ゆりの樹幼稚園も、私達も成長、進化し続ける幼稚園でいます。

