

「ゆりの樹幼稚園の教育は 五感力を育てる」その3



学校法人 高杉学園 学園長 高杉美稚子

今年度は、斎藤 孝先生と山下 柚美先生の著書『五感力を育てる』を題材として、「ゆりの樹幼稚園の教育は五感を育てる教育であること」をお伝えしています。今年度最終号も『五感力を育てる』の目次に沿ってお話を進めます。「少し小さい青の太い文字」で示したところは斎藤 孝先生と山下 柚美先生の言葉をそのまま引用させて頂き、実線「—」は文章中略です。

「五感力」というキーワードの続きです。

五感が目覚める三つのメソッド（山下+五感生活研究所より参照）

いま、子どもたちの「五感」はどうなっているのでしょうか？日本味覚教育協会では小学生の子どもたちに味覚教育を実践している内坂芳美さんからこんなお話を聞きました。「基本の味覚を感じ分ける食の教育活動をしていると、最近の子どもたちが塩や砂糖に指先で触れたり、素材をそのまま口にするのがとても少なくなっていることに驚かされます。どれくらいの分量を口に入れたらしょっぱいか、といった見当がつかないことに愕然としました」家庭の中で、子どもたちはどのように「五感」を働かせているのでしょうか。



少し前の時代までは当たり前だった、身近な道具や素材の、質感の違いや味の違いに、今の子どもたちが出会う機会がいかに減っているか。—中略—そんな現実が浮かび上がってきます。

だからこそ、ゆりの樹幼稚園では、毎学期の「クッキング保育」や、世界中の恵まれない人たちのことを考える「おにぎりとお汁」しか食べない日をセッティングしたり、給食選択制や様々な保育を通して、「食」について考える日を通して園児たちがご家庭でも持っていただけるように「五感力を高めるカリキュラム」をしているのです。その結果として、園児たちのこんなお話の宝石箱のような言葉が聞かれます。

「クッキング保育」のあとでは、野菜が苦手だった園児がサンドイッチパーティで頑張って一口食べたあとに「わあ、かわいくなってきたあ！！」

ヒヤシンスを育てながら、最初のころ「まだ赤ちゃんだから暗くしてあげようよ。」お外遊びから帰ってくると「みんなシー！ヒヤシンスが寝ているからみんなの声でおきちゃうよ」

「ヒヤシンスにドライヤー当てたら暖かいって言うっちゃんない？」

こいのぼりのはじき絵の後では、「大きな口で風をいっぱい食べて、お空を気持ちよさそうに泳いでいるね」

合同の園内遠足では「今日のお弁当はいつもより美味しい。だっていつもよりお友達が多いから」

縦割り保育では、「今日は年中組さんと一緒だから、優しくしよう。体で教えてあげよう。」

そのあとごみ拾いをして、「お部屋がきれいになるとすっきりした気分になって気持ちいいもんね」

また、「やってあげるんじゃなくて、言葉でつたえてあげよう」

砂遊びの時小さい組さんに「手伝ってあげるね。手でトントンしたら強いお山が作れるんだよ」

自分の手と足を土の中に入れて「今カブトムシの幼虫になっているの」

チューリップの水やりをしていると「お水をあげるんじゃなくてお湯をあげたいね。だって外が寒いから、あったかいお湯を飲んだら体がポカポカするから」

お弁当の日「嫌いなものも入っているけど頑張って食べる！だってお母さんが一生懸命作ってくれているから…」

雨の日「お天気がいいなあ！おひさまパワーで筋肉がいっぱいになるもん」

母の日のカードを作って「ありがとうの気持ちで作ったら嬉しいよね」

時の記念日に「今日は時計の誕生日だからおめでとうって言おう！」

夏服最後の日に「これにお友達たちの思い出が入ってる！！」

小運動会の日「みんなで力を合わせて頑張ろう！力が抜けないようにお口をギュとしていこう！」

シャツが出ていた園児は「パワーがめけないうちにしよう」「もう頭も心もいっぱいになったから、お腹に入れて帰るね！」

運動会当日「天の神様がガードの旗が綺麗に揺れるように、風、ふかせてくれよるっちゃんない？」

運動会が終わって「心が熱くなったからこの気持ちで今日も頑張る！」

家庭でのお話を聞いているとき「昨日ご飯でから揚げ食べた！！おいしかったから、パワーがたまった★」

探検保育の日。流れる雲を見て「雲がおうちに帰ってるのかも…」「きんもくせい、いい匂い♡シアワセな匂い」

「新幹線、風切って走っていて気持ち良かった♡紅葉を見て「葉っぱの布団で温まって寝てるんだよ。わーワクワクするな〜♪がんばってね★」「トマトを食べて赤くなった！紅葉！」



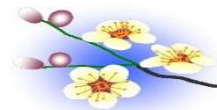
たくさん走った、マラソンの後に「はあ！はあ！心臓がドキンドキンって言って強くなってるよ」
おたより帳お預かりの日に「いいなぁ～！おたより帳はお泊まり保育がいっぱいあって★」
冬休み前に「思い出帳の中に〇〇組での思い出がたくさんはいつているから、宝物！」
「ヒヤシンス冬休みの間寂しくないかな？」
ほしいものは何？と尋ねると「寝ずに、すぐに朝になる枕！みんなにすぐ会えるから」
クリスマスを前に「サンタさん今、準備中だね！」
いただきますのごあいさつの後「ご飯を作ってくれた人にありがとうを届けるんだよ。
だけど、怪獣みたいな声はだめだよ。やさしい声でごあいさつしたら、気持ちが伝わるよね！」
カメさんが天国に行った日「きっとカメさんは空の海で泳いでいるんじゃない？」
すべり台の上によって「空までとどかん！空が飛べたら、星とか雲とか食べてみたい！」



まだまだたくさんさんの言葉が宝石箱の中には詰まっています。この宝石箱を読むたび五感力が育っていることを喜びながら、更に「五感力の大切さ」を確認し、ゆりの樹幼稚園のカリキュラムを進めています。
そして、園児達の言葉に触れるたびに、ゆりの樹でのその育ちを心から嬉しく感じます。

最近、「子どもたちの五感力が弱まっている」という危機感を抱く親や教師たちに、しばしば出合うようになりました。そうした大人たちとの会話の中でよく語られることは、「実は子どもたちと同時に、親、大人たち自身が、五感・感覚を使うことをおろそかにしているのではないだろうか」ということです。「子どもたちの現状は、そんな大人たちの暮らし方の結果として出現した、とは言えないだろうか？」そんな問題意識にしばしば出会います。そこで、親と子ども、あるいは友達同士で一緒になって五感を使いながら、五感力を目覚めさせていくためにはどんな方法があるのか、—中略—

日常生活の中で五感をチェックしてみよう



私たちは日常生活の中で、さまざまな感覚を同時に使いながら暮らしています。状況を判断しながら身体を危険から守ったり、何も意識せずに環境に合致した行動を選択したり、必要な栄養を補給したりすることを自然に行っているのです。

しかし多くの場合、五感・感覚を意識して使っていないので、自分の五感の働き具合やその精巧なセンサーの力に、気付きません。いったい日常の暮らしの中で、私たち自身の五感はどうな状態で、どのように働いているのでしょうか？

最後に五つのチェック項目を用意しましたので、ぜひあなた自身の五感を目覚めさせる入口にしてみてくださいと思います。どの項目も、特別な準備も費用もいりません。日々生活の中で、簡単にできることばかりです。

五つのチェック項目のうち、一つでも要注意項目にあてはまる感覚があったら、ひとまず立ち止まり、自分自身の「五感力」について再確認してみてください。中には治療などの対処が必要な機能低下もあるかもしれませんが、そこまで重大な問題ではなくても、私たちの「五感力」は現代社会の中でいくぶんかは低下しているに違いありません。その現実を直視して、その中でより「感じることを楽しむ暮らし方」がどのようにすればいいのか、追い求めてみたいものです。

チェック項目のひとつひとつはささやかなこと。でもこのチェックが私たちの身体に、優れた働きや機能があることを再発見するきっかけになるはず。五感チェックを通して出合う発見の中から、大きな驚きや喜びが生まれるきっかけを探し出してほしいと思います。

また、姿勢の大切についても斎藤先生は述べていらっしゃいますが、ゆりの樹幼稚園では、「自分の目で見て、耳で聞いて、心で感じて、体で表しましょう！」という言葉園児達にいつも伝えています。

「自分で考えて、自分で決めるということが最も大切だ」と考えるからです。なぜなら、どんなに良い姿勢であっても、それが強制された姿勢では、人間の脳に悪影響を及ぼすことが解っているからです。

もちろん、「自分で決める、人の気持ちを大切にすること」ということは、わがままなことを助長するものではありません。しかし、時として、子どもの気持ちをわかってあげる教育は「子どものわがまま」を助長しないかと懸念される場合もあります。大人でも自分の気持ちをわかってくれない人の言うことを聞けますか？

子どもは、もっと敏感です。大人より思考型ではなく、まだ感情で動く年齢だからです。わかってもらえたから、納得してその人の話を聞くのです。個人の基本的感情「嬉しい、楽しい、苦しい、辛い」が理解されたからこそ、次の個々の心の育ち「優しさや思いやり」に繋がるのです。

自分の「悲しいという感情」を汲み取ってもらった子どもは友達の悲しそうな顔をみるとその子が悲しいのだということを理解できるのです。だからこそ、子どもの世界の感動もあるのです。あまりに思考型になって、感情を感じとれなくなった大人は感動も出来ません。感動がないところには共感もないので、その人は次々とトラブルメーカーになりかねません。



自分の感情に気付くことが出来る人は、それはその感情として受け止め、いったん自分の心の中に置いて、別の行動が選択できるからです。感情に気づけない人は、自分が何でそんなに腹が立ったりするのかわからないので、その気持ちを自分の心の中に留めておいておけないのでそのまま爆発してしまうのです。



本当の自分の感情『心の声』に気づいていなければその声に正直になる事は無理です。自分に正直にならないということは、自分を信じることができないということに繋がりますので、ひょっとすると自分を認めていなくて他者承認を強く求めて苦しんでしまっている方かもしれません。

他者承認を求めてしまっているうちは、他人の承認のほうが先です。自分の気持ちが後になってしまうのです。もちろん人間社会ですから他人の気持ちを考えることはとても大切です。

そして、本当のところ自分の感情にすら気付けない人が他人の気持ちなど気付けるはずもないのです。「私を認めて」と言っているうちは「私を認めてくれない。あなたを認めない」と言う他者を否定していることになり、さらに相手に肯定されないという悪循環に陥っているのです。

だから、他者承認ではなく『自己承認』が必要となってくるのです。と、同時に『自己責任』とは、何かが起こった時に自分で責任を取るという大きな意味もありますが、最も大切な事はその時その時の『今、ここ』の自分の感情に気付いてどのように行動するかという小さな、小さな（結局は、とても大きな）決断を毎日、毎日、一瞬一瞬積み重ねていくことが大切なのです。

大切な事は自分の心の中にいったん入れておいて、その感情を受け止めることができれば、その場に応じた行動が自分の決断で取れる人間になれるということです。「毎日の小さな積み重ねの中の小さな決断を数多く体験すること」が大切です。そのことが最も大切なことであり、それが本当の自己決断だということです。それが自分の感情を自己コントロールできる洗練された大人になるということです。

そして、そのことこそが自分の人生に『自己責任をとる』ことなのです。それが自分の人生を自分の足で歩くということなのです。他者承認ばかりを求めて、相手がどう思うかばかりを気にして、他人の言動や、行動ばかりに振り回されていることは、いつも、自分に責任を取らず、他人のせいにし続け、自分の人生を他人に預けているようなものです。

そして、その結果、私の心を暗くするのも、明るくするのも他人しだいという人生は寂しいですね。

自分の人生のシナリオを作るのは自分自身です。人がどう思うかに振り回され、悪い面ばかりに焦点を当てて、暗い毎日を過ごすか、「自分が感じたこと、自分がどうしたいか」に焦点を当てて、自己責任を取って、辛い、苦しいことがあっても捉えなおして明るく過ごすかを決めるのも自分自身でしかないので

結論として、気持ちをわかってあげる、自分の感情に気づいて、自分で決断させる教育は、子どものわがままを助長することにはならないことはご理解頂けると思います。また逆に、そのことこそ、親が厳しく叱って、先に先に指示して、答えを出してしまう教育より、本当は自分に厳しい教育であり、そして、それが本当の人間に育つためには必要な教育ということも理解して頂けるでしょう。

強制ではなく、自分で決めるからこそ「ゆりの樹幼稚園の園児は、ちゃんとしているのに、子どもらしい」と外部から来園された方から言って頂けるのはこの教育の結果だと感じます。その証拠として斎藤さんの本の中にはこんな少し怖い文章があります。



フロイトの症例分析で有名な一中略『魂の殺害者』（草思社、岸田秀訳）の中で、一中略「幾何学的な外形的な美しさの一中略「身体への矯正が、息子シュレイパーの後年の発狂の原因だとしている（シュレイパー父子の教育関係についての詳しい考察として、石橋武彦『シュレイパーの心身に対する教育』山文社がある）。一中略

身体を強制的に変形するだけでは、決してよい姿勢は生まれない。息がゆったりとできて、当人にとって心地よく、しかも、活動が活性化するような姿勢は、身体感覚に基づいて練り上げられていくものである。一中略「よい姿勢をつくる際の基本は、無駄な力を抜くということと中心感覚を持つということである。一中略「肯定的な感覚」というものも、また、相手と繊細にやりとりしていく「レスポンスする関係」も、こうした「自然体」が土台になって生まれていくのだ。

ゆりの樹幼稚園の「自分の目で見て、耳で聞いて、心で感じて、体で表しましょう！」といっている五感を大切に、自分の感情に気づいて、自分で決める教育、自己肯定感が育つ教育が重要な根拠がここにあります。

こうしたゆりの樹幼稚園の教育のプロセスが実を結んだ結果が、人や動植物、その他の事象にさえ、「愛と思いやりあふれる、感情豊かな表現」となって表れたものが、まさに「お話の宝石箱」だと思えます。

私もまだまだ成長過程ですが、勉強するのがおっくうでない…人はよく頑張るねえ・・などと言って頂けますが、今の私は頑張っているつもりはなく、自分が興味、関心を持ったことを、ただただやってきただけなのです。そう感じられるのも父母との幼い頃の多くの原風景があるからです。

例えば、私は今でも裏面が白いチラシなどは捨てがたいです。これは幼い頃、紙が貴重な時代、いつも、チラシを切って穴をあけ、ひもを通して、私の落書き帳にしてくれる為に、柱にくぎを打って、鉛筆と共に、いつも手に取れる場所にかけてくれた父母との原風景のおかげです。

また、寒い季節は苦手ですが、冬のイルミネーションは大好き！よく孫を連れて出かけます。「よし！いくよ」と元気よく出かけられるのも、これも幼い頃、花電車（現花自動車）が大好きな私の為に、終点まで電車を追いかけてくれた父との光の原風景があるからです。

これからもこのような「心の原風景」になる教育を一つでも多く、ゆりの樹幼稚園でプログラミングしていきたいと思えます。

斎藤先生の本を参考文献にゆりの樹幼稚園の「五感を育てる」教育について書いてきました。「大樹になる一歩は、その芽を伸ばすこと」今年度も、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いくらい、自分を見つめ成長する、お手伝いができたなら嬉しい限りです。

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下さい。そしてその為に必要な事は、「**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下さい。『**あなたに必要な答えはいつもあなたの側、そして、あなたの中にある**』ことを覚えていて下さい。

年長組の皆さん、いよいよお別れの時がやってきますね。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幼稚園から大きな、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。今年度の応援に感謝し、最終号と致します。



<提言>「五感力」を育てる十のメソッド

五感チェックシート

触覚 指先で物の質感を感じとる機能は低下していませんか？
check 塩、砂糖、小麦粉、片栗粉、きなこなど、素材の違う粉を、目隠しをして触ってみましょう。それぞれの微細な質感の違いが指先で感じ分けられますか。 ◎質感が同じに感じたら、要注意。
味覚 舌で味をしっかりと感じ分ける機能は十分に働いていますか？
check コップ一杯の水（100cc）にティースプーン2杯分の味噌汁を入れて混ぜます。別のコップに同じく水（100cc）を入れ、ティースプーン3杯分のジュースを入れてみます。舌の先で、2つの液体の味の違いを感じ分けてください。 ◎味の違いを感じなかったら、要注意。
嗅覚 鼻で匂いをしっかりと感じ分ける機能は低下していませんか？
check 日常的に使っている石鹸、シャンプー、リンスの匂いに変わりはないか、確認してください。 お茶、コーヒー、酒、たばこなどの嗜好品の匂いはいつもと同じでしょうか？ ◎匂いに変化があったら、要注意。
聴覚 耳でしっかりと聞き取る機能は弱くなってはいないでしょうか？
check 日常的に使っている、テレビの音量、携帯電話の音量の設定数値を確認してください。また、自分の声量に変化はありませんか？ ◎目盛りや声が大きくなったら、要注意。
視覚 見分ける力が変化してきてはいないでしょうか？
check 走る車のナンバープレートは何桁まで見てとれますか。看板の文字はいつもと同じように読めるでしょうか。風景の広がり？ 以前と比較して視界が狭まってはいませんか？ ◎自分のまわりがよく見えなくなったら、要注意。