



## 「2 年前に 60 歳、還暦を超え、一周まわって、今感じること」

吉塚ゆりの樹幼稚園 園長 高杉美稚子

七五三をはじめ、お祝い事は数え年で祝うのが日本の習わしです。そして、還暦だけは満年齢でお祝いします。これは、「十干と十二支」を組み合わせた 60 を周期とする数詞の数え方で 60 年で一回り、自分が生まれた年と同じ十干十二支がめぐってくるのが 60 年に一度のことだから、還暦だけは満年齢で祝うのだそうですね。次は大還暦、120 歳、そこまではなかなか長生きできそうにはありませんので、満 60 歳を盛大にお祝いするのでしょうか。

私も、還暦を超え、この 8 月で 62 歳を迎える年になりました。今回の夏のゆりの樹通信では、少し、幼児教育のことを離れ、後悔し、反省し、そこから学んで、「自分が 62 年、生きてきて今一番感じることについて、いくつか触れてみたいと思います。

### ★忍耐力を付けるとは★

長く生きていくと、その時は、耐えられない、乗り越えられない、苦しい、辛いことにも出会います。いえ、長く生きていなくても、今、まさに悩み、苦しんで、辛い思いを抱えていらっしゃる方はたくさんいます。(もちろんその出来事を受け止められない自分がまだいるということで、成長の余地が残っているから、苦しいので、もっと大きな器になれば苦しいと感じる量は減ってくるのですが・・・出来事の大きさにもよりますのでなかなか難しいですね)

62 年、いくつかの私にとっては大変と感じる事柄や時期を乗り越えてきた人生を振り返ってみると、「**忍耐力は、我慢することではなく、今を精一杯生きた時、その後でその力が付いたなあと思えるものではないか**」と感じるようになりました。

逆説的にいえば「**我慢はしなくていい、今できることに集中する、それしかできない・そして、今を精一杯生きていけば、すべてが終わり、振り返った時に初めて、よく耐えたなあ、がんばったなあ、と思える日が来る・・・後になって振り返って、その時が来た瞬間、よく耐えたなあと感じることが「忍耐力が付いた」ということではないか**と過ぎた日々を振り返って思っています。

だから、つらい、苦しい時こそ、悩みを抱えている時こそ、今、毎日を懸命に少しずつ、できることをできることだけでいいから生きて行くことが大事なのだなあと改めて、心から湧き出るように感じています。そして、そうはいつでも人生はなかなか思い通りにはいきません・・・

だからこそ面白いのだと感じる力も必要かなと感じています。そんなことを感じていたら、先人は立派です。さすがですね。私が気付くようなことはとっくに書かれています。そのことが明記されていました。

以下ヴォーヴナルグの言葉です。

「**忍耐とは希望を持つことの技術である。**」





忍耐を単に苦痛に耐える力と解してはならない。苦痛に耐える力などはそんなに持続する筈がないからだ。持続力というのは、それ自身が自分を充足させ、心を安定させるものでなくてはならない。チャレンジすること、困難を克服すること、自分自身が、自分に充足感や効力感を与える時、本当の忍耐力が得られるのだろう。

問題を解決し、克服する充足感、効力感、自己実現する快感を求める生き方が、自分の性質として身に付けば自然と忍耐力は身につくだろう。「習慣は第二の天性」という言葉があるが、「自己実現」というのは、習慣として身についた忍耐力によって、はじめて可能になるだろう。

大きな苦痛に耐えたら、成功を得ることが出来るだろうなどと考えるのではなく、**自分にできることを自分にできる精一杯で生きること、生活の習慣に取り入れることの出来る克己心、それが本当の忍耐力を養うのだ。その忍耐の土壤にこそ希望の花は開くだろう。**

たしかに「継続は力なり」である。持続力が必要なことは誰でも分かっている。しかし、それがなかなか出来ない。それが出来ないのが何故かがわかれば、問題は半分以上解決しているのだが、それは一つだけではないから、なかなか捕まえることが出来ない。

「しかし、それらは結局、自分が口だけで努力をせず、効力感や充足感を与えてくれるという体験につながっていないからではないか。

効力感や充足感を得ようと思うなら、**他人が褒めてくれることや世間が評価してくれることを期待する以前に、自分の能力が発揮できたか、与えられた可能性を形にすることが出来たかということに目が行かなければならない。**

競争をしたらいつも自分はビリだから競争は嫌だと考えるのではなく、走ることが出来るというのは、たとえビリでもかけがえのない能力だということは、努力し続けた人だけが実感できる。

実感出来れば、人は決して走ることをやめない。**他人に勝つことではなく、自分に勝つことを目標にすれば、確実に自己実現の快感は手に入るだろう。**

次にきづいたこと・・・

## ★命令語や否定語が人を苦しめる理由★

ゆりの樹幼稚園では、「命令語の代わりに具体的に依頼する、否定語の代わりに肯定語を使いましょう」ということを大切にしています。なぜなら、命令語や否定語は、人の心を切ってしまう言葉だからです。具体的に言えば、

〇〇して→今大丈夫？ 〇〇時までに頼んでもいいかな、廊下は走りません→ゆっくりあるこうね 忘れないで→〇〇を〇〇までに持ってきて下さいね・・・等です。

ところが、命令語や否定語だとは気づかずに使っている言葉があります。私も10代の頃や、結婚したての頃よくこのような言葉を使っていました。

それは、「私のこと、わかっていない、もっとわかって」「認められていない、認めて」「愛してないでしょ、もっと優しくして」「見捨てないでよ」等の自己嫌悪に陥っていたり、承認欲求が強い時に愚痴ってしまいがちな言葉です。





自分が苦しくて、辛くて、わかってほしくてつい言ってしまうこの言葉が、実は命令語であり、否定語であることに気付いたのは、臨床心理学の学びを始めてからのことです。

そして、理解できたのは頭の中であって、本当に体ごと理解できたのは、多くの失敗の体験をし、辛い思いをした後年でした。そして体で感じたことは「私のことわかって」の本当の意味、自分は辛くて、ただ愚痴っただけの言葉が相手に伝わってしまう、与えてしまうメッセージでした。

## 「私のことわかってと落ち込む」心の声

まず落ち込むことを人前で見せるということについて考えてみましょう。

私はこんなに苦しんでいる、私のことわかってと落ち込む

→私は落ち込むほど頑張っている→これだけ頑張っているのだから私は悪くない

→悪いのは周り→もっと理解してよと無言で相手を攻めている



人前で落ち込むのは、自分は悪くない、この苦しさを理解してくれない周りが悪いと、無言で相手を、まわりを攻めていることになるのではないかということに、ある日ふっと気づいた時があります。

言葉ではなく、落ち込む姿を見せることで、相手に無言の攻めのメッセージを伝え、圧力をかけるのは、相手も落ち込んでいる自分に対して言いたいことがあっても言えなくなり、ただ慰めることしかできなく、相手にフラストレーションがたまり、人間関係を悪くしていくのではないのでしょうか。

もちろん愚痴を聞いてもらう「吐き出し効果」は、元気になるためには必要です。ストレス解消にも重要です。そんな時は、この人は大丈夫と思う人に聞いてもらうことが大事です。

自分の「心のうんちの場所」を見つけておくことです。

心のウンチとは一感情に気づいて、どのようにその感情を吐き出すかの方法です。

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」

そして、人間はどこでもウンチはしない、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、相手を考えた場と自分と相手の立場を考えて出すことが大切です。

いいウンチの出し方をすれば、自己肯定感が高まり、すっきりとした気持ちでゆったりと生きていくことができるようになります。但し、どんなに素敵な、受容感のある人でも、ずっと愚痴を聞けば、嫌になります。愚痴りたい、そんな時一番いいのは、人前ではなく、後で洗ってすっきりしてあげられるような、洗える、枕や人形がいいのです。充分聞いてもらったら、洗ってきれいに、すっきりする。

もし、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、相手に、答えを求めているか、「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自分がいることに気付くことです。この承認欲求の動機で聞いてもらおうと、「答えが違っていると、その人のせいにして恨んでしまう」か「相手が賞賛をしてくれないと、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」そして、私がこんなに話した「のに」わかってくれない、だから





「わかって」と言い続け、私がこんなにしてあげた「のに」と「相手からの見返り」を求めての攻めのメッセージ「のに」が出てしまうのです。

「わかって」という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も大切です。

そこから抜け出すには、動機（自分の感情）に気づき、ふりをせず、素直に感情を表現し、他者が理解できるように伝えていく力を培うことが大切です。それができると、相手と自己への執着がなくなり、他者に向かって開かれてくる。そして「のに」という見返りを期待した行動、言動がなくなる、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ことになります。

だから、心でどのように感じているかと、頭で考えていることと、言葉にしていることと、実際に行動していることの違いに気づき、その時の自分の感情に気付くと、適切に心のウチ（感情を出す）をすることができるようになり、自分の感情をコントロールすることができます。

### わかってもらいたくて発する言葉が否定語になる理由



「愛して」という命令語は→私を愛さないあなたを愛さないという否定

「認めて」という命令語は→私を認めないあなたを認めないという否定

「見捨てないで」という命令語は→私を見捨てるあなたを私は見捨てるという否定

「優しくして」という命令語は→私に優しくしないあなたに優しくしないという否定です。

これは相手を受け入れなく、相手を責めていることです。そして、雰囲気、人間関係が悪くなるのです。だから、命令語は否定語なのです、だから嫌な気持ちになるのです。

まずは自分が相手を受け入れていないことに気付かず、人を攻めていることに気づくことです。

「私のことわかって」「愛して」「認めて」と人前で落ち込むのではなく、「見捨てないで」「優しくして」とそう感じたら、まずは、自分から、理解する、わかろうとする、

「愛して」という前に、自分は本当に相手を愛しているかに気づき、まずは自分から愛する、

「認めて」という前に、自分は本当に相手を受け止めているかに気づき、いったん相手の気持ちを受け止める、受け入れる、

「見捨てないで」と感じたら、自分から絶対相手を見捨てない、自分から優しくする、受け入れると決意することが大事だと思うのです。

そうすれば、私がこんなに愛しているのだから、認めているのだから、相手が私を愛さないはずはないと、認めていないはずはないと、自分で自分を信じられるようになります。

だから肯定語、依頼系の言葉を使いましょう。自分から認め、受け入れ、愛し、信じましょう。

そして受け入れるということは、なかなか難しいですね。次回は、そこから始めましょう。

