

「2年前に60歳、還暦を超え一周まわって今感じること No.2」

吉塚ゆりの樹幼稚園 園長 高杉美稚子

★受け入れることの大切さと無執着について★

前回の続きは「どうしたら、自他受容、自分も人も受け入れることができるかについて」のお話です。私は小さい頃少しの失敗でも気にすることもでした。だから、失敗しないように、失敗することを恐れて縮じこまっていたと思います。でも縮じこまった人間は、ずっと縮じこまっていると苦しくなるので、今度は自分を大きく見せようと無理をしてしまいます。そして大きく見せている自分がまた嫌になり、小さく縮むのです、そしてまた…大きくなり、小さくなり・・・この繰り返しでは自分が疲れてしまうだけでなく、周りも疲弊させてしまうのです。



そして、感情を抑圧して、「明るいフリ」「元氣なフリ」「いいこのフリ」をし続けて、無理をして、心も体も壊してしまうことになります。

ネガティブな感情が、社会化（親に言えない、受け止めてもらえない。自分で受け止めない）されないで、いい子のフリをする子どもに育ってしまうと、そのエネルギーは何らかの形で、爆発してしまいます。それは親や教師にとって些細なことであっても、子どもにとっては、過去の激しい押し込まれた感情による、大きな意味を持つものになります。だから、「あの子に限って」となってしまう時もあるのです。

そうならない為に、そして私がそこから脱出した最も大切なことは、**ポジティブな自分の声も、ネガティブな自分の声も物事の両面を同時に受け止めること**が必要でした。子どものネガティブな声を聞いて親が相手や子どもに何かをしてしまうということではありません。自分を相手を、そのまま受け止めるだけでいいのです。

「そうね、辛かったね、それを伝えてくれて嬉しかったよ」と子どもにも自分にも感情に気づく言葉かけをすることが大切です。これは感情に気づくゆりの樹の教育理念でいつもお話していることですので、ご理解頂けるでしょう。

その為に大切なことは、**自分のどんな失敗も受け入れる**ことです。ではいかに失敗を受け入れるかの方法です。失敗や自分の駄目な所に気付く人は素晴らしい。まずは、気づけている相手、気づいている自分を認めてあげましょう。気づけていない人が一番傲慢なのですから。気づけているだけで、まずは素晴らしい!!のです。「そのことに気づけているなんてすごい」と、まずは相手も自分も受け入れてあげましょう。気づけば、「失敗という川」に足を突っ込んだことがすぐわかる。だから、足を突っ込んだ時に、すぐにその川から出る事ができます。

そして、自分が失敗して、例えば、人から「のろい」と言われても、「のろい」ということを自分が受け入れていれば、頭に来たり、落ち込んだり、否定したりすることなく、「そうなんですよ」と受け入れることができる。そして「どんな所を直したらいいですか」という「わからない、教えて、助けて」が言えるようになるのです。

その時に具体的な行動変化を教えてくれる人の意見は聞き、具体的な指示ができない人はただ負の感情で言うだけなので気にすることはありません。更に、**その失敗した出来事をいい体験だったと、学びにつながったと自分で受け入れると、この溺れる川が「これが自分だ、自分らしくいればいい」という大樹の幹になるのです。**

そして、次に失敗や自分の駄目な所を人に伝えるとができたら、他の人の失敗を防ぎ、皆が幸せになり、感謝の言葉が返ってくる→自分が幸せになり、モチベーションも上がります。**伝えることができたという行動変化そのものが自分を受け入れる自己受容につながり、それが他者受容につながります。**

だから我慢するのではなく、伝えることが大切なのです。行動変化することが大事です。

ゆりの樹幼稚園の教育理念エクステンジと目指す人間像ですね。「**人のいいところに焦点を当て、謙虚で、正直に、感謝して、柔軟性と、勇気をもって自己決断すること**」です。自分が決めれば他のことでもいいです。自分が決めた価値に沿った行動を続けていると自信が少しずつついてきます。



ゆりの樹の行動変化する為の「**愛言葉**」は

- ・ **人生に失敗はない。学びと再チャレンジがあるのみ。**
- ・ **おちこわことは成長につながる、いじけるのは自分を辛くする。**
- ・ **すべきなのは息だけ、どうしたいかが大切、それを決めるのは自分。ホップ・ステップ・ジャンプ**
- ・ **人生は二つの道は選べない、とった行動、選んだ道がよかったと思う生き方をすればいい。**
- ・ **いいね！素敵だね！大好き！ 感謝することは自分への最高の承認**
- ・ **「シンプル イズ ベスト」 全ての答えは自分の中にある。だから自分軸で生きる。**です。

ではどうしたら、そのことを実際に実行できるのでしょうか。その具体的な方法としては・・・



★自信をつけること★

どうしたら、無執着でいて、自己受容し、自分を認められるのかは、小さな自信がつく行動変化です。その為に必要なことは、**人がやらない事をする、自分が得意になれる事を、こつこつと続ける事です。**

私も、30年前、園長として自信がない時、園児のお誕生コールを始めました。最初の1年は、自分でも良く続けられると自慢でしたが、保護者の方の間ではそれがあたりまえになり、他の幼稚園の園長先生からはとても真似が出来ない、良くするねと言われ、その熱心さをなかば、関心され、なかば、あきれるようになってようやく自信になりました。

時代の変化とともに、お誕生コールは、園長室で言葉かけをするという取捨選択ができるように変化していましたが、今でも続けています。



自信（つまり相手も認め、自分も認められる）とはいかにあきらめないで行動したか継続的に、どのように行動したかであると思います。



★自分の中のもう一人の自分がいることをさらに自分が認める★

どうやって、自分を認められるようになるかのもう一つの方法についてです。先の巻頭言でも書きましたがその答えは「**私の中の「私を認めて」という自分の中のもう一人の自分がいるという事を自分が認める**」と言う事です。本当に深いレベルで『自分を知り、自分の中のもう一人の自分を認める』という事ができた時、自分を認められるようになるのです。

自分の中のもう一人の挑んで揺さぶりをかけてくる自分を認める、自分がどこにいるのか、そしてどこに行こうとしているのか、自分を知るという事は、とても難しい。



そして、「私を認めて」という私がいる事を感じ、もう一人の自分を嫌ったり、排除したいと思うのではなく、とてもいとおしく思い、挑んでくる「認めてという私」を認めて、受け入れて、その私が一体になって、すっぽり私の中に居心地よくいることを感じた時、本当に自分を認められるようになるのです。もう一人の私と戦っている間は苦しいけれど、手をつなぎ抱きしめた時に、とても楽になるのです。それが「**自己受容**」だと私は思います。その時、全てが、何か大きなものに包まれている「安心感と安定感」を感じることが出来ます。そして、さらに自分に自信を持って行動できるようになるのです。

自信をつけると、反対に、自分のコンプレックスも見えてくる様になりますが、自分のコンプレックスに気づけた人は、より一層人を許せるようになるのです。許せない間は相手に執着します。

「**前に出た時は出る必要があった、引いたときは引く時だった、そう思ったとたん、大きくもなく、小さくもなく等身大の自分になった**」のです。できなかった時も、「こんな時もある」と相手も自分も許せると、同時に自分からしがらみを手放し、「**無執着**」にもなれるのです。そして、あとは時間が解決してくれることも多いです。

その時の行動変化の「**愛言葉**」は

- ①自分のパターンに気付けば別のパターンを見出す事が出来る。
- ②自分の人生、行動は自分で決められる。
- ③自分の決定はいつでも変えられる。
- ④全てに柔軟性があることが大切。
- ⑤その人の存在は100%素晴らしいものであり、時として行動が間違っているだけである。
人間の存在を認め、行動変化をする。
- ⑥人は自分の感情だけに責任を取ることが出来る。(他人の気持ちに責任はとれない)
- ⑦自分にとって不必要な経験はない。全ての体験は、次に活用できる。
- ⑧行動しないで後悔するより行動して反省する。
間違った選択でも、遅くても、何も選択しないよりいい。
- ⑨成功のなかには良いモデルがある。それを学ぶ事が大切。
- ⑩人には、誰にでも問題解決をする能力がある。必要な事は、それを適時適材で使うこと。
- ⑪失敗は存在しない。フィードバック・繰り返しがあるのみ。
- ⑫課題を達成可能な小さいサイズに分ければ、必ず何かを達成できる。



結婚でも、「幸せにしてね」はなく「私が幸せと感じるからあなたも幸せを感じてね」が大事。
要は、どんな苦難、状況であれ、自分が幸せであるか、幸せと感じるかは自分次第です。小さな幸せを見つけるエネルギーを持ちましょう。

では次回も続きます。

★遊びの取り組みについてのお願い(おもちゃの遊び方、取り扱いについて)★

クリスマスプレゼント、お年玉などでおもちゃと触れる機会が多いこの時期に再度、園やご家庭でのおもちゃに対する取り組みについて、お知らせ致します。ご家庭での遊び方についても、考えてみる機会にしてくださいね。

1、おもちゃで子どもたちを遊ばせる時は、子どもから、目を離さないこと

理由は、遊びははじめから、片づけまで全てが遊びの一環であると考えからです。本園では子ども達が主体的に生活し、主体的に遊び、主体的に考えるための、教育的な物的、空間的、心理的環境について考えて援助したいと考えています。その為に最終的に必要なことは、ハードウェアを整えた上でのソフトウェアです。遊ぶ為には、同時にものを大切にする心、気持ちよさを体感するための、心の安定を図る事が大切です。ものを大切にしなければならぬ、片付けなければならないではなく、子ども自身が気持ちいいということをイメージし、片付ける事が次の活動への期待感を持ち、片付けるということが本当に大切な場である事を体感する事が大切です。

子どもは心が不安定になると片付ける事が出来ません。日ごろからの言葉かけが大切で、**良い行動に焦点をあてる、ほめて認めてあげる言葉かけ、相手の行動を切れさせないで、自ら進んでやろうという気持ちを芽生えさせる私メッセージ(愛メッセージ)**を使いながら、**子どもの感情に訴えかけ、具体的な行動を導いていく必要**があります。

この時に大切なことは、遊びを充実させ、子ども達が、どの程度、十分に遊びこんでいるか見極める事が大切です。遊びと片付けの区切りをつけるには、境目が大切です。その為には、子どもの活動を十分に見ていないとこの見極めが出来ません。子ども同士の育ちをどう援助するか、遊びの連続をどう見極めるかも大切です。だから、目を離さないで見ていてほしいのです。

また、片付けのタイミングを逸するからです。見ていないと、遊びの流れがわからないので、言葉かけが不足し、物に対する思いやりの心も育ちません。そして子どもが、遊んだ後に保護者が勝手に片付けたのでは、遊びの流れがわかりませんので、正しい片付け方がわかりません。部品がなくなっていることにさえ気がつく事が出来ません。

表面的、機械的な片付けではなく、子どもの心が動く援助が必要です。ものを大切に、片付けるという心が育つように、幼稚園では、年齢や発達に応じての仲間や教師との信頼感関係を育みながら、片付けの必要性をどのように自らが、気づいていくか、失敗を重ねながら、自ら気づいていくことの大切さを育てています。始まりから片付けまでが遊びの一環として、指導しています。

ということは、自分が片付けられないような難解なおもちゃには手が出せないのです。そういう事も自らの遊びの中で、自分で判断出来るようになり自ら学んでいくのです。でも保護者の元で遊んでいると、自分の限界以上のおもちゃであることに気づかずに遊んで、後は保護者の方に片付けてもらうでは、困った時におきた状況にも対処できないし、自らもやり方がわかるようになり、その必要性を考え、気持ちよく生活できるようになるための学びの場を奪ってしまうことになります。その過程を見守る事が必要です。だから、目を離さないで頂きたいのです。

2、大人がモデルになることの大切さを知りましょう。

遊びたい、片付けたいという心が動いていく内的支援が大切です。日本の土地事情を反映して何かするには片付けなくてはならないという習慣としての片付けは子どもの問題ばかりではなく、大人も含めての一生の課題です。楽しんでする。知らず知らずのうちに出来るようになるという事が大切な一方で、気がつけば、片付いていたでは片付けの意識は芽生えないのです。楽しんでする環境を作りながら、子どもが自分の気持ちに折り合いを付けて、葛藤を持ちながら、受け入れていく事を支えていく事が大人の役目です。

片付けるという視点ではなく自分の思いを整理するという視点でとらえてあげることです。その為には「今、この子に何を育てたいのか」という目的をはっきりし、こうしてねという事を、きちんと伝えて(ただし私メッセージを使いながら、子どもの感情に訴えかけ、具体的に言い、相手の感情を切れさせないこと)、相手にきちんと求める事も大切です。毅然として接する、今の時代この事が少し欠けてきているような気がします。

その為には、大人と子ども、園と家庭の姿を地続きにする事が大切です。園で学んだことの姿勢が崩れないようにもご配慮下さい。大人は子どもの一番のモデリングです。子どもと遊び、子どもと共に考え、片付けを楽しむ姿勢が大切です。冬の大掃除も近づいてきました。今一度、考えてみる機会にいただけると幸いです。