



Photo by Hiroshi Takasugi

上：草の中のノースポール

下：移植しておいたノースポール

“ゆっくり着実に”

吉塚ゆりの樹幼稚園
理事長 高杉 洋史

明けましておめでと〜ございます。

12月20日から風邪をひき、皆さんにうつしてはいけなかったので、引っ込んでいました。日ごろ元気なので、たまに風邪をひくと優しくしてもらえてうれしかったのですが、できるだけ早く回復しないと園長のデスク周りだけ年末の大掃除から忘れ去られた状態になります。焦っても咳は止まらず、健康のありがたさを実感しました。本当に大切なことは身近にあり、失ってみないとそのありがたさがわからないものです。それ以来、運動と食事と睡眠に気をつけています。

12月初旬、ケヤキの苗に水やりをしていると草の中にノースポールの芽を見つけました。最初は一本だけ目につきましたが、よく見るとあちこちに小さな芽が出ています。探してみると20本くらいになりました。このままほっておくと草に負けそうなので、うまくいくかどうかはさておき花壇に移植してみました。最初の2、3日は水をやりましたが、その後はほったらかしで、時々様子を見ていました。今年の正月は天気に恵まれ、散歩の途中そのノースポールに目をやると思いのほか大きく成長していました。いくつかの苗には白い花までついていました。自然からお年玉をもらった気持ちです。

さてこの二つのエピソードをまとめると、いちばん大切なことは、大切なのに忘れていたり、気づかなかつたり、失くして初めて気づくこと。そして小さな行動の積み重ねが幸せにつながる。毎年元旦には今年の目標を決めるのですが、とかく三日坊主になります。大きな目標も大切ですが、小さな目標、小さな行動、小さな気付きの積み重ねが大きな幸せにつながるのでしょうか。子育ても、自分育てもゆっくり着実にいたしましょう。



「2年前に60歳、還暦を超え一周まわって今感じること No.3」

吉塚ゆりの樹幼稚園 園長 高杉美稚子

あけましておめでとうございます。去年はどんな一年でしたか？どんなに辛い一年であっても、どんなに楽しい一年であっても、時間はみな平等です。同じ一時間を嫌だと感じながら過ごすか、こんなこともあるよねと受け入れて楽しむかで、同じ一時間が違って感じます。長くも感じたり、短くも感じたり…皆自分の向け止め方ですね。不思議なものです。

同じ一時間を過ごすなら、楽しんだもの勝ちですね。楽しむとは楽をするということではありません。

その時その時に起こることを、「そうだね」と受け止めながら、その瞬間を「興味を持って、面白がる、関心をもって見る、聞く、感じること」です。そうすると、つまらないと思っていたことも、色鮮やかに感じることができます。

そうすると、いやだなあと思っていたことが意外に面白い。だから、またやってみように変わっていきます。

吉塚ゆりの樹幼稚園と、玄海ゆりの樹幼稚園の移動はいつも電車です。

先日、電車に乗っていると、おじいちゃんとお父さんと3歳くらいの女の子と同席になりました。



きっとおばあちゃん、お母さんはお正月のかたづけかもしれませんね。

その時の、お父さんの言葉かけが素晴らしかったですね。「あの電車すごいね」みたいなことを女の子が言うと「そうだねえ」と受けるのです。



また何か一言言うと「そうだねえ」とすべての会話をまずは受け止めてあげるのです。そうすると、その女の子は、会話をとぎらせることなく「次の興味ある質問」に移っていくのです。彼女の興味は尽きることなくあふれていきます。

お父さんは、電車のことについて詳しくなさそうで、特段と、新しい情報をあげているわけでもないのですが、ただ「そうだねえ」と受け止めてあげるだけで、その子の興味は、深まっていく、その姿を見て、暮れに受け入れることの大切さについて書きましたが、本当にそうだねと感じる出来事でした。

「そだね」が去年の流行語大賞でしたが、この言葉をあまり使っていないからこそ大賞になったのでしょう。

さて、受け入れるために必要なもう一つの行動変化です。

★心を強く・やさしく・柔軟にする三つの方法★

・まず自分をほめる

どんなに小さな事でも、最大限のエネルギーをこめてほめる。

例:仕事から家に帰ってきた自分へ『よく帰ってきたね！今日もおつかれさま！』と声をかける。

子育て頑張って今日の自分にプリン1個買って帰る。



・弱い心を受け入れる・物事の両面をうけとめる

つらいことがあれば落ち込むのが人間。どんな状態に自分になったとしても、それも私とそのまますを受け入れましょう。例:しかられた時まずは、『確かに至らないところはある！それを教えてくれた人に感謝！！』と受け入れ、そして、受け入れた自分もほめて、感謝を贈ることを忘れずにいましょう。

・笑う練習をする・素敵だなあと感じる人のまねをしてみる

幸せだから笑う？笑うから幸せ？どちらが先かわかりませんが、とにかくまずは笑いましょう。何も笑うネタが無くてもとにかく笑いましょう！体を変化させる→行動変化をすることで、本当に中身が変わっていくことがあります。自分が好きだなあ、素敵だなあと感じる人の行動を真似してみる、言い方を真似してみる、同じ考え方を、やってみる。歩き方を変えるだけでも、姿勢を変えるだけでもいいかもしれません…ほかにもたくさんありそうですね。

どうでしょう？とても小さな行いかもしれません。ただ、この積み重ねがより大きい幸せへとつながっていきます。ぜひ実践してくださいね。

さて、次は、ミセスカレッジ子育て講座を始めた時に、作成した言葉です。今でもこれが座右の銘になっています。平成最後の年に当たり、平成時代に学んで、まとめたこの言葉を贈りたいと思います。

1、「すべきことは息だけ」

すべては自分の感情（エモーション）に気づいて自分がどうしたいかがあるだけ、～したいためには、自分の感情に気づいて自分で選択して、決めることが大切。自分が～したいと思うと全てが楽しく（エンジョイ）なる。楽しくなると、伝えたくなる（エンターテイメント）、そして・楽しくなるとリラックスできる、緊張しては人間力（エンパワー）は出ない、リラックスできると人間力が発揮出来る、そして、人生が素晴らしく（エクセレント）なる。

もし、そう思えないことがあったら、その起きた嫌なことで何を得ているか、自分の本当の感情に気づくこと、そうすれば全てのことから学べる私になる。

例えば、人の悪口をいってしまう私なら、言うことで得ているものがある。

すっきり感からくる優越心？それは本当は「情けない」を隠したいだけ・・・

ジェラシーからくる負けたくない気持ち？それは本当は「悔しい」を隠したいだけ・・・

自分の感情に聞いてみよう、本当の心が見えてくる、そしたら、その心を素直に抱きしめてあげればいい、だって、それがあるから今のあなたがあるのだから・・・

2、「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、人格を否定せずに、行動だけ変えればいい。**行動変化(エクステンション)**こそが成長。

そして失敗したとき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気になる

3、「人間は弱い、人間は皆完ぺきではない。だから、できなことがあって当たり前」

弱いところがあって当たり前。あなたがダメなんじゃない、だめだと感じる私がいるから苦しいだけ。生きている以上は悩むのが当たり前、悩むのは生きている証拠。悩まない人は、人のせいにし、自分に言い訳ばかり言って、人の悪口言って、自分で自分の人生に責任をとろうとはしない。だから、成長しない。

悩みは、成長のたね、悩むなら、悩む私が嫌と思わずに、悩むから成長できてよかったと思おう。悩まなかったら、悩まない私は変と思わずに、素直によかったと思おう。

寝たら、よく寝た、すっきりした、よかったと思おう。寝れなかったら、よく考えることができたよかったと思おう。全ては自分にとって大切な、学ぶこと、必要なことが起きる。

だから、何かが起きて、自分と向き合って、人のせいにせず、いいわけせず、人とかかわりあって、支えられて、支えて「成長できた。だからよかった」と感謝できる自分でいよう。

4、「人間は、いろんな自分を持っている、けちなところもあれば、けちでないところもある。

優しいところもあれば、そうでない日もある。どれも自分。」

今日は優しくなれなかっただけ、自分が自分らしくいるためには、突っ張ることが必要な時もある。そして、優しくなかったと悩むあなたは、本当の優しさを知っている。

「自信がない」の反対は「自信がある」ではない。人は自信がない時もあれば、自信がある時もある、それが人間、今日は自信がなかっただけ、しょうがない、そんな日もある。そしてどちらも私、それが私、私は私、私以上にはなれない、だから私は私でいい。

自分を否定しないで、優しくなれなかったことでよかったことに焦点を当てて、けちだった時はけちでよかったことに焦点を当てて、受け止めていく。そして不思議なことに受け止めた途端、本当の優しさを手に入れている、けちでなくなっている。

否定しないで、自分の悪かったところ、失敗は失敗と潔く認める、ごめんなさいを言う、その上で、その優しくできなかった、けちだったことの失敗から学んでいくことが大切。学んで初めて、本当の反省（内省）ができて、成長できる。



5、「人生は二つの道は選べない、とった行動が、選んだ道がよかったと思う行動をとれればいい」

大切なことはどちらの時間も、どんな自分も自分にとっては必要だということ、皆、私の部分。そして、それを、嫌な自分と思う自分でのいるのも、そう思わないでいる自分も選ぶのは自分だということ。

6、「人生は舞台、一生明るくいるということを7/1ではなく、自分で決めて生き抜くことができたなら、それは本物。違いは、自分で決めてやるか(自分軸)、相手に気に入られようとして、自分をなくして、無理に相手に合わせる7/1(他人軸)なのか、の違い。」

承認と賞賛・謙虚と遠慮・素直と従順・感謝とへつらいの違い

人がどう思うかばかりで生きていたら、自分がなくなってしまう。

人の目を気にして行動していたら、最後には、重い鎧と兜を着てへたり込んでしまう

それはマリオネット、生きている人間ではない。明るいふりをして明るい人と

付き合っても楽しくない。

「本当は、はずかしがりやです。明るいふりをしていて疲れる」と正直に言えたら、同じ仲間が寄ってくる。それが本当の友達。だから、一緒にいてリラックスできる。

7、「人間は、自分の見えている、聞こえている、感じている自分の世界に生きている。人は、自分とは違う。だからわからぬのが、当たり前。」

分からなかったら、聞けばいい。嫌われているかもしれないと感じたら、どんな所でそう

感じたのか聞けばいい。自分の思いこみの時もある、相手の思い違いの時もある。

聞けば分かる、相手のことは聞かない限りわからない。そして、その時に聞くこと、あとでは、相手も忘れている。

8、「気持ち伝わるまで伝えること、伝わらなければ、伝えたことにはならない」

具体的に「こうしたら」という新しい行動を伝えること、

そして相手の行動をいうのではなく、その時の自分の感情だけを伝えること

9、「人のいいところを見ることができるって素晴らしい。それはその人が素敵な証拠。」

相手のわがままなところがわかるのは、自分の中に同じものがあるから、反応すること。

だから嫌なやつと感じる人ほど、本当は自分に似ている。

そして、人も自分も、だめなところは、見方を変えればすべていいところ。

いいところに焦点を合わせたほうが生きやすい。

10、「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、自分の目で見て、声を聞いて、感じて、悩んで、

考えて、自分らしく生きればいい。

すべて
だいじょうぶ！！

