

健康教育[®]

— 健康なくして教育はありえない —

◎ 子どもに教えた3つの力 …… 菅原 裕子

◎ 家庭でできる「稽古教育」…………… 谷垣 友僖榮



「健康教育」[®]

——健康なくして教育はありえない——

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

3	子どもに教えたい3つの力
8	家庭でできる「稽古教育」
15	あらまし

子どもに教えたい3つの力

NPO法人ハートフルコミュニケーション
代表理事

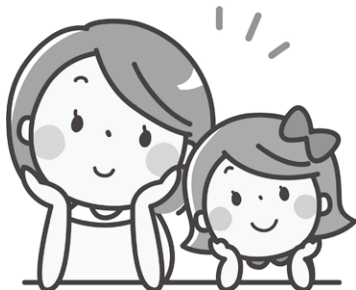
菅原 裕子



子どもをよく育てたい

親は誰もが、子どもをよく育てたいと思います。心豊かに、才能豊かに育てて、幸せな人生を過ごしてほしいと願います。きちんとしたしつけをして、周りから愛されるような子どもに育てようと心がけます。しっかりとした教育をつけ、世の中で活躍できるような基盤を作ってやりたいと願います。

ところがこれらの親としては当たり前の子どもに対する愛情が、どのように子どもに伝えられるかによって、その結果は大きく異なってきます。子どもの思いを受けとり、子どもが自然に発する創造性に寄り添って育てていくのと、親が考える正しいあり方を教え込むことの間には、大きな違いがあるのです。子どもをよく育てたいと願う親や大人たちに、今一度立ち止まり、子どもへの接し方を振り返ることを提案したいと思います。



あいまいな「しつけ」という言葉

親がイメージする「きちんとしつけられた子ども」は、身のまわりのことが自分でできて、社会性や思いやりがあって、礼儀正しい子ども、というところでしょうか。確かにこれらの能力は、子どもが幸せに生きる上では重要な要素です。

ところが、「しつけ」という言葉はきわめてあいまいで、何を指しているのかがはっきりしません。そのせいで、「子どもを、もっと厳しくしつけるべきなのは」という漠然とした不安を持っている親がたくさんいます。「しつけ」の概念があいまいなせいで、「しつけ」と称した虐待が行われることすらあります。かといって、「しつけ」をしない、何もしない、というわけにはいきません。親は、「しつけ」をどう考えたらいいのでしょうか。

ハートフルコミュニケーションでは、「しつけ」というあいまいな言葉ではなく、具体的に子どもに教えるべきことをお伝えしています。具体的な3つの力を教えましょう、とお伝えしています。その3つを教えることができれば、特に「しつけ」に関して心配をする必要はありません。この3つの力を基盤に、親が生活の手本を見せることで、子どもは自然に自分を伸ばしていくことができます。

具体的な3つの力とは、「愛すること」「責任」「人の役に立つ喜び」です。

— 具体的な3つの力 —

愛すること

責任

人の役に
立つ喜び

「愛すること」

この中で、すべての基本になるのは「愛すること」です。愛することを学んだ子どもは、自分を愛することができます。自分のことが好きで、自分のことを大切にしたいと思う気持ちは、生きる力の基本です。また、自分を大切に思う人は、人を愛することができます。これも、家族の中で、社会の中で、人の中で幸福に生きるための、基本的な力です。つまり、「愛すること」を学ぶことで、残る「責任」や「人の役に立つ喜び」を学ぶことができるようになるのです。

子どもに「愛すること」を教えるために、私たち親がすることは、子どもを愛することです。ただし、愛するというのは「親が、子どものためを思って何かをする」ということではありません。「子どもが、『自分は親に愛されている』と実感できる」ということです。

例えば、親が「子どもが礼儀作法で苦労しないように」と、子どもに脱いだ靴を揃えることを教えるとしたら、確かに、これは大切なことです。しかし、子どもが靴を揃えなかったときに「ダメじゃない! 何度言ったらわかるの! なんでもやらないの!」と叱ったら、どうでしょう。しかも繰り返し繰り返しダメ出しをされたとき、子どもは「ああ、親は自分のことがかわいいから叱ってくれてい

るのだ」と思うのでしょうか。恐らくそうは感じる事ができず、「自分はダメで、何度言っても分からず、約束を守ることができない子だ」と感じることでしょう。

「愛すること」を教えるためには、できなかったことを責めるのではなく、できていることを喜ぶように心がけましょう。親自身が毎回自分の靴を揃え、また「靴を揃えてください」と声をかけていけば、いつの日か子どもがすすんで靴を揃える日が来ます。小さな子どもは親の真似をしたがるものです。その時にこそ、「ありがとう! 靴がそろっていると、お母さん、とても気持ちがいい!」と喜んでください。それによって子どもは、家の玄関で靴を揃えるということが、親にとって大切なこと、またとても嬉しいことであることを体験します。

親が喜んだからといって、それだけで常に靴を揃えるようにはなりません。ですが、それを繰り返していけば、子どもに「あなたはできる子、あなたはお母さんを幸せにしてくれる子、お母さんはあなたが大好き」というメッセージを伝えながら、靴を揃えることを教えることができるのです。



「責任」

「愛すること」の次に、教えるのは「責任」です。「責任」を適切に教えることで、親がやたらと厳しく叱らなくても、子どもは自然と、自分の身の回りのことに上手く対応できるように育っていきます。

親は、子どもの年齢に合わせて、食事、片づけ、身じたくなど、色々なことを教えていきます。その変化はとても自然に起こります。例えば、最初は離乳食を口に運んでもらうだけだった子どもも、成長するにつれ手づかみで食べるように

なり、スプーンや箸を使うようになります。ある日、「今日から完全にスプーンを使います」というふうではなく、できたり、できなかったりしながら、気がつけばできるようになっています。

自然に起こる、とはどういうことでしょうか。2歳半を過ぎるころから、子どもは大人たちのしていることを、何でも「自分で!」と言ってやりたがるようになります。そのとき親は、時間に余裕のある限り、熱いものや不安定な場所などの危険を排除して、安全に失敗できるように場を整え、子どもが望むようにやらせて、「できた!」という喜びを共有しようとします。子どもの「やりたい」に沿ってやらせていくうちに、子どもはどんどん自分のことができるようになります。

ところが、子どもに任せたら危ないから、遅いから、きれいにできないからといって親が手を出していると、子どもは挑戦することができません。本来、小さな子どもにとっては、身のまわりの仕事はエキサイティングなものです。新しいことが次々できるようになり、自分の生活を自分でコントロールしていく手ごたえは、大変な興奮を伴うものです。ですが、挑戦を止められ、親が何もかもお膳立てしてくれる生活が続けば、子どもはやがて挑戦することをやめてしまいます。これは子どものやる気を潰すという問題にもつながってきます。

子どもの求める通り、何もかもを子どもにやらせていたのでは、暮らしが成り立たないという部分も、確かにあるでしょう。しかし、子どもの自然な成長のためには、親が手を出さないことが必要です。子どもにとって、自分の仕事を任せられて、自分の力でやりとげることが、とても楽しく誇らしいことです。



任せることで 「考える力」が育つ

子どもに任せるとするのは、親にとっては大変な忍耐のいる作業です。大変なことではありま

すが、子どもに子どもの仕事を任せるメリットが、もう一つあります。仕事を任せられることで、子どもの考える能力が育つのです。

ヒトは、自分の行動によって起こる結果を経験し、結果が良いものであれば、原因となることをまた同じように繰り返したり、結果が不愉快なものであれば、原因となった状況避けたり、行動を変えたりする生き物です。これが学習能力です。ここで原因と結果の関係を見抜く能力こそが、知能であるともいえます。ある仕事を完全に任せられた子どもは、失敗から学ぶことができます。「こうしたらダメだったから、今度はこうしてみよう」とやり方を変えるチャンスを持っています。

これももちろん、一度で仕組みを見抜けるとは限りません。見当違いな対策をしたり、全く対策をしなかったりして、二度三度痛い目を見ることもあります。しかし、そういった経験の積み重ねが、子どもの考える力を育てていきます。

試行錯誤する自由を持つことで、原因と結果の仕組みを知り、自分の望む結果を手に入れるためにはどうしたらいいかを理解できるようになります。「こうしたらダメだったけど、こうしたらうまくいった」という経験を持つ子どもは、大きな問題に直面した時に「では、どうすればうまくいくのだろう」と考える力を持っています。

この、結果から原因を見返し、原因を変えることのできる能力を「責任」と呼びます。原因と結果のすべてを任せられたとき、子どもは責任を学び、その中で考える力を育てることができるのです。安全が確保できるように見守りながら、可能な限りの仕事を子どもに任せ、どんどんその結果を経験させてやりたいものです。

たとえば、小学校に通うようになった子どもに任せべき仕事のひとつが朝起きることです。これは子どもが、比較的安全な環境の中で結果を体験しやすく、原因を理解してやり方を変えることの簡単な、そして親のサポートが有効な仕事です。

朝、遅刻しないように学校に行くのは、子ども

の仕事です。親が代わりに起こすことは簡単です。しかし、毎朝親に起こされている子どもは、寝坊して遅刻したときも、自分で対応することはできません。家に帰って『お母さんがちゃんと起こしてくれなかったから!』と怒るだけです。一方、自分で毎朝起きている子どもは、寝坊して遅刻したとき、どうすれば遅刻しないで済むかを考え、自分で対策を練ることができます。



子どもの仕事を 陰からサポートする

だからといって、起こさずに放っておけばいい、というわけではありません。幼稚園や保育園に通う中で、徐々に自分で起きることができるように親はサポートします。子どもの睡眠を観察し、何時間寝れば元気に起きてくるかを把握しましょう。つまりは、夜に早く眠りにつけるように、生活を整えることです。

もう小学校に通っているお子さんの場合は、まず子どもと話し合うことから始めましょう。『あなたも大きくなってきたから、朝起きることはあなたに任せます』と言って、自分で起きるためには何が必要かを話し合しましょう。もし子どもが「いやだ、起こして!」と甘えてきても、「ダメ!」とつき放してはいけません。子どもの不安や、甘えたい気持ちは「そうだね、起こしてほしいよね」と受け止めたうえで、親の思いをきちんと説明しましょう。「あなたはもう自分で起きられるからやってみようよ」と、説明して、だから一緒にがんばろう、と勇気づけましょう。

そして、「どうしたらうまくいくか」を、子どもと話し合しましょう。「どうやったら朝起きられる?」と子どもに聞いてください。親が答えを出さなければ、子どもが子どもなりの案を出します。目覚まし時計を買ってくれたら。カーテンを開けて

布団をはいしてくれたら。テレビをつけてくれたら。どんな案が出るかはわかりませんが、誰が何をどこまでするか、それは「自分で起きた」と言えるかどうかを、親子で考えてください。一度だけ布団をはぐけど、それで起きてこなくてももう声はかけないとか、タイマーでテレビがつくようにするから、それを寝る前に自分でセットするか、具体的な方法を決めます。

突き放すのではなく、 決めたことをする

決まったら、それを実行してみます。最初からうまくいくとは限りません。全く起きられないかもしれませんし、すんなり起きてくるかもしれません。いずれにせよ、起こさないで決めたのであれば、親も起こさない努力をすることです。一度「明日から起こしません」と言ったのに、遅刻しそうだから結局起こした、というのでは、親の信頼が台無しです。しないと言った以上本当にしない、という親の態度が、子どもとの間に信頼を産みます。

もし最初から遅刻しないように起きてくることのできれば、それで万々歳です。もし遅刻したら、子どもは「遅刻した」という経験をして帰ってきます。子どもが「遅刻しちゃった」と言ったら、「そうだね、遅刻しちゃったね」と優しく受け止めれば十分です。「明日からどうするの? もっと早くしたら?」などと提案する必要はありません。それを考えるのは子どもの仕事です。ただし、「やっぱり起こしてよ」と言ってきたら、その時は、最初と同じように「そうだね、起こしてほしいよね」と受け止めて、もう一度「じゃあどうしたらいいか」を一緒に考えましょう。問題が起きたときには、問題の原因をどう変えたらよいかを考える、ということを経験させてください。



「人の役に立つ喜び」

子どもに教えた3つめの力は、「人の役に立つ喜び」です。「人の役に立つ喜び」を知っている子どもは、すすんで人の役に立とうとします。周りの状況に気を配り、どうしたら自分の力を人のために役立てられるだろうかと考えるようになります。これは、社会で生きていくうえで大切なことです。

「人の役に立つ喜び」を教えるために、是非とも親の役に立ってもらいましょう。つまり、お手伝いをしてもらうのです。小さな子どもは、色々なお手伝いをしがります。まだ上手にできるわけではないので、親にしてみれば、お願いだから手伝わないでほしい、と思うこともあるかもしれませんが。それでも、単に子供の遊びではなく、「人の役に立つ喜びを教えるため」と考え、極力子どもにお手伝いを頼み、親の役に立ってもらいましょう。

親に頼りにされるということは、「あなたはできる」と認められ、期待されることです。子どもは喜んで引き受けます。そして、子どもがお手伝いをしてくれて、そのおかげで親が助かった、となったら、そのことを伝えます。

この時に気を付けるのが、「お手伝いできて、いい子ね」と、子どもを評価する言葉を使わないことです。代わりに、親自身の気持ちを伝える言葉を使います。つまり、「ありがとう」「嬉しいわ」です。「ありがとう、お手伝いしてくれたから、お母さん、とても助かったわ」と感謝を伝えましょう。すると子どもは、「自分がお手伝いすることで、相手を幸せにすることができる。私には人を幸せにする力がある」と学びます。

感謝を伝えるときは、できるだけ具体的に伝えるのが良いでしょう。「お皿洗いを手伝ってくれてありがとう。水が残らないように丁寧に拭いてくれるから、とても助かります」と言えば、「水が残らないように拭くことが、丁寧にいいことだ」と伝わり、次からもそうしよう心がけてく

れるでしょう。内容が具体的であるほど、相手は何を喜ぶのか、そのためには何をしたらいいのか、ということがはっきりと分かります。具体的にどんなことに気をつけていけば、自分の仕事で人を喜ばせることができるのかを、やりとりの中で具体的に理解していくのです。



生活習慣を整える

親から子どもに教えるべきことは、まずこの「愛すること」「責任」「人の役に立つ喜び」の3つです。そしてこのほかにも、「食べたら歯を磨く」「ごみを分別してごみ箱に捨てる」というような、生活習慣に関することがあります。

まずは、親が正しい生活習慣で暮らしている姿を見せることが大切です。子どもは、親が教えたようには育ちません。親がやっているように育ちます。子どもは親を真似るものです。親が正しく振る舞い、そして「やってごらん」と注意を促せば、いずれ、親と同じように振る舞うようになります。あとは、「愛すること」の項目でお伝えしたように、できているときにそれを喜ばばいいのです。

特に、「早寝早起き」「歯磨き」「入浴」などの生活リズムに関することは、言って聞かせるというよりは、何時になったら自動的にそうなる、という生活リズムを作ってしまうのが一番です。食事が終わったら歯を磨く、歯を磨いたらお風呂に入る。お風呂に入った後に時間が余っていたら、寝る時間まで好きなだけ絵本を読んでもらうことができる。でも、寝る時間になったら、たとえ何が終わっていなくても電気を消して布団に入る。このリズムができていれば、子どもも自然とそのリズムに合わせて生活するようになっていきます。

家庭でできる「稽古教育」

稽古教育流
宗家

谷垣 友徳榮



はじめに

はじめまして。今日は、家庭でできる「稽古教育」の話をしていただきます。

「稽古教育」？ 稽古で教育？

稽古という言葉にどんな印象をお持ちですか？

日本舞踊や茶道の稽古、そして武道の稽古など師匠が弟子に指南する稽古を思い浮かべていただけたらありがたいです。稽古には「形」というものがありますが、これももとはといえば師匠の師匠から、そのまた師匠から、…とずっと昔から師弟間で伝わってきました。

ですから稽古とは、「師から弟子への伝達の仕組み」だととらえることができる訳です。

師匠の動きとその「動きの素となるイメージ」を弟子は年月をかけて自身に映しとります。自身を鏡の如くし、師匠を映しとる仕組みです。映しとった師匠を「型紙」とし自身を足したり削ったりします。これが稽古の本質です。

若い頃、私は道場に住み込んで修行する「内弟子」でした。道場の少年部に稽古をつけていました。子どもたちは私の構え、動きを学ぶ訳で当たり前ですが私に似てきました。

全生徒を対象に家庭訪問をはじめました。親御様といろんな話をするうちにあることに気づ

きました。子どもと親御様はそっくりだということです。顔が似ているというだけでなく性格まで似ていることに気づいたのです。これもまた、当たり前のことかもしれませんが。

「そうか、子どもは影響を及ぼす大人に似てくる。一人では生きられない幼子だから、影響を及ぼす大人から懸命に映しとっているはずだ」この仕組みを教育に生かせないだろうか。

約30年前「稽古教育」誕生のきっかけでした。今でも「稽古教育」はこの仕組みを活用しています。

2歳半～9歳の子どもが私を映しとれるように情熱を注いでいます。映しとらせるのですから責任重大です。でも、その次元に自分を追い込むと素晴らしい成果があらわれました。

子どもに影響を及ぼす大人のダントツトップはお母様です。

「お母様、お母様が変われば80%子どもは変わります。お父様まで変わると120%子どもは変わりますよ。幼年期はあっという間に過ぎてしまいます。一緒に変わっていきましょう」



私の言葉に共感されたお母様方は、一人残らず素晴らしい子育ての方向性と子育て術を体得されました。勿論、そんなお母様方の子どもは生きる意志を持って文武両道に能動的に臨む少年、青年に成長を遂げています。

この冊子を読まれる方は、幼稚園、保育園の先生方、幼年期のお子さんを育てる保護者様方だと聞きました。先生方とは教育者として「同僚」です。親御様とは子どもへの思いで共感できるはずです。

今回は字数の都合で「仕組みを創れる資質」の授け方についてテーマを絞って話します。

「仕組み」は二種類です。

設計図を描くようなイメージ資質と、設計図から実際に建てる技術資質です。

言い換えると、ひらめきを起こす資質、ひらめいたことを具現する資質です。

— 仕組みを創れる資質 —

設計図を
描くような
イメージ資質

「ひらめきを
起こす資質」

設計図から
実際に建てる
技術資質

「ひらめいたこと
を具現する資質」

「稽古教育」の稽古では「仕組みを創れる資質」の教育に取り組んできました。

そしてたくさんの成果を挙げてきました。例えば、小2の子が人生の夢を自ら描き、夢実現に向けて「お母さん、僕、夢を実現したいから準備をはじめたい、だから塾に通わせて」と願い出たエピソードがあります。この子は「生きる仕組みを創りかけている」段階です。

心には、創意が芽生えるために必要な「心」があり、その「心」に認識という「力」が加わると創作がはじまると私は考えます。

人には創意があります。この創意を最大限生かす人がオリジナリティーを世に通す力を手に

入れます。また、創出するのは嬉しいものです。子どもたちは言っています。絵を描き上げたとき、粘土細工を造り上げたとき、作文を書き上げたとき、すごく嬉しくなる、と。

つまり、創意が具現できたとき、人の心は幸福感を味わうようになっているのです。

第1章 名コーチ (稽古における「師」)

私は弟子(2歳半～9歳の子ども)たちにこんなことを話し続けています。

「先生が40年以上かけて修得した心を、君たちは黒帯を取るまでに修得しようね。将来、先生を遠慮なく抜いていけよ」

「天職に就いて人生を謳歌しなよ。自分が何に向いて、何をしたいのかを本気で探しなよ」

「みんなは数え切れないほどのいろんな心を持っている。いろんな心に会えるように心のなか奥深くまで掘ってみるといいよ」

「はじめて知る心に会ったら仲良しになりな。何かをやるとき手伝ってもらおうといいよ」

「仲良しな心の数がいっぱいになると自然と自信が出てくるよ」

幼い子は、私の心からのメッセージに「心の耳」を向けてくれます。

幼子は影響を及ぼす大人からの受け入れに心を開いています。ですからこちらも本気で正しいと思えることを発信しています。

①「名コーチ」と平凡なコーチ

②「学校のスーパーティーチャー」と平凡な先生

③「名医」と平凡な医者

④「名工」と平凡な大工

どっちがいいでしょうか？

親御様、子どもにとっての「名コーチ」になった自分をイメージしてみましょう。

理想像のイメージです。

もしぼやけるのなら、モデリングしたいな～と感じる子育ての「名手」を探します。

探したら「名手」のように子育てを見事にやっている自身の姿をイメージしましょう。

「名手」をモデリングする上で必要なことがあります。それは、変われることです。

どのように変わればいいのかと言うと、

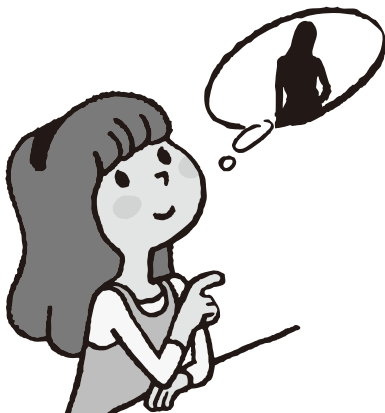
- ・笑顔の人は時には泣いてみる。
- ・ポジティブすぎるならネガティブな時間を敢えて持つ。
- ・人を馬鹿にしてしまう人は少し無理しても人を尊敬した気になる。
- ・利他すぎる人は自分の利己を思い切って許す。

などなど、「逆の自分」に変わることです。

そうすることで、今まで見えていなかったことが見えてきます。新しい視点が生まれます。この視点から見える「景色」に集中すると、その「景色」があなたに刺激を与えてくれます。

刺激を受け容れるともっと変われる気がします。これを大事にすれば人は変われます。

変われる可能性を信じるようになったら、「名手」ならこうするだろうな、こう考えるだろうな、と想像してみます。やることが浮かんでくると一緒に子育ての自信も生まれます。経験上、「私はやるべきことをきちんとしている」といった考えをお持ちのお母様は、なかなか変わらないよ



うです。でも、こういう考え方もありませんか。「子どもの成長とは心身がどんどん変わっていくことです。子どもをしつける側が新しいものをどんどん取り入れていかないと…。いい意味で変わることも親となった以上やるべきことではないでしょうか」

変わってみよう!と気軽な感じで「逆の自分」を試してみたいか?がでしょうか?

そうするうちに新しい視点が生まれ変わることが大切だと腑に落ちるときがくるでしょう。

すると、優れた子育て技能の習得も容易になります。また、お母さんの変化と比例するかのようにより子どもが「変身」します。幼ければ幼いほど、不思議ですが「母と子は一体」です。

第2章 情操教育 (稽古における「基礎」)

「仕組みを創れる資質」を育むためにも、情操教育は欠かせません。

情操教育とは、創造的・批判的な心情、積極的・自主的な態度、豊かな感受性と自己表現の能力を育てることを目的とする教育です。(広辞苑・第5版参照)

世の中には様々な情操教育と呼ばれるものがありますが、「稽古教育」ではイメージトレーニングにより情操教育を行っています。「自然体仮想法」というイメージ法です。

非常に高い教育成果を生んでいますのでそのさわりを紹介します。

「自然体仮想法」というイメージ法は、三つあります。

1. 雑念を除去するイメージ法です。

雑念とは、何かを創るときに不必要な考えです。

例えば、長距離競争で勝利したい(勝ちという

感動や実績を創る)のなら、「疲れた」という思いや考えは雑念になります。

具体的な雑念除去法は、頭のとっぺんから股下に垂直の線をイメージ、高さは臍(へそ)から股の中間ぐらいに丹田(身体の中央)を想定し、その丹田を浴槽の排水溝に置き換え、雑念を使い古しの汚れた湯とみなし流し出すイメージです。

2.対象のなかに入るイメージ法です。

心をイメージ可能な限り細分化します。「素粒子のような心」、自由自在に移動できる宇宙線のような「粒々」に置き換えます。

対象のなかに入ることや貫通することも自由、そんなイメージをします。

3.理想像を描くイメージ法です。

「素粒子のような心」が意識によって凝固するイメージをします。

技が完成した理想像をイメージします。

道場ではイメージ法を空手に応用(対戦者の心を読み、技が決まった場面を描く)しますが、ご家庭ではお子さんのピアノ演奏(曲の世界に没入でき芸術的な演奏に)やスポーツ(動物的勘で動く名プレーヤーのように)に応用できます。

イメージ法を行う前に瞑想や一点を見ての複式呼吸法で心を落ち着けることが重要です。

情操教育は他にもたくさん方法があります。

「心を探し、心を使い慣らす」ことを目的に据えて情操教育に励まれるようおすすめします。情操教育は幼い頃ほど効用が高いのです。

情操教育の際にこの一言を添えてみましょう。

「自分で選ばなければならないとき、自然摂理や道理に適っているかを判断基準にして選びなさい」と。

第3章 心観察 (稽古における「基本」)

では、子どもが「心を使い慣らす」ための方法に話を進めましょう。

「心を使い慣らす」前に、自分の心の仕組みを理解しないことには始まりません。

そこで心観察の術をしつけることが必要になります。

行動後に「怒ったから怒鳴った」「喜んだからはいしゃいしまった」と行動の原因を反省するばかりではなく、何かの刺激を与えてみてその時心がどう変化するかを把握させます。

この心を把握できる理解力が、「仕組みを創れる資質」の修得には不可欠です。

道場ではこんな話をします。

「昨日喧嘩した友だちと朝、下駄箱の前で会ったでしょう。仲直りはまだしていない。口を利くわけでも目を合わすわけでもないが、まだ怒っているか何となく分からないか？」

すると、子どもたちは「分かる」と答えます。

そこで、「なんで何となく分かるの？」と聞きます。子どもは、心観察をはじめだします。

子どもが回答します。「怒っているだろうなという感じがするから」

答えの可否を評価する必要はありません。子どもが自分の心をなかで今まで認識できていなかった「感じ」をつかんだ、つまり心を観察し認識したことを評価します。

「新しい心を見つけたね」と。

子どもは「はい」と目を輝かせます。



心理学者や精神科医、それに哲学者や思想家、詩人だけが心の専門家ではありません。

人は誰でも心観察に集中したときから自分の心の専門家です。

アルバムを用いた心観察法を紹介します。

アルバムを用意します。表紙から一枚ずつめくるときに心が写真に対してどう変化し、どんな状態になったかを心観察します。その写真は刺激です。刺激により「感じ」が創られたことを理解しておいてください。

少しレベルアップしてみましょう。

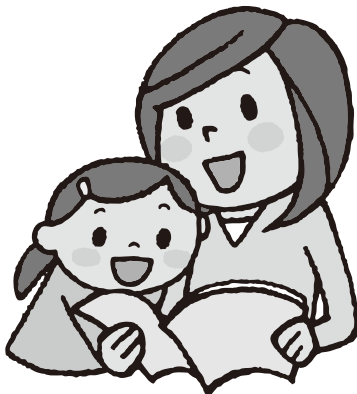
「感じ」を言葉に換えてもらいます。

注意点としては、子どもは心に起きた「感じ」を言い表す言葉数が不足しています。回答まで時間を要します。じっくり待ちましょう。この言葉をかけてあげるのも効果的です。

「心に浮かんだことをお母さんに教えて。あなたが感じたことを言葉に換えて話してみて」と、こちらが聞く姿勢であることをきちんと伝えます。

他にいくつか、ご家庭で使えそうな心観察法をあげておきます。

- ①友人の名前を聞いてどんな「感じ」が生まれたかを回答してもらう。
暴れん坊だと評判の子、遊び友だち、リーダー的存在の子、全く遊んだことのない子



- ②本の読み聞かせ前に、読み聞かせ中に起きた「感じ」を後で教えて。どのシーンやセリフで心に「感じ」が生まれたかもねと、「感じ」と伝えます。

- ③ポジティブな写真、ネガティブな写真を数枚ずつ用意し交互に見せます。「感じ」の変化を比較検討してもらいます。難易度は高いです。

- ④食べ物を味合わせたのち、味覚表現以外の言葉で「感じ」を表現してもらいます。

例:「甘い」を他の言葉で表現してもらいます。
例えば「子犬の笑顔」と子どもが言い換えたら「言葉を創りあげたね」と褒めてあげましょう。

心観察を続けていると心の仕組みが見えてきます。すると、その心を触ってみたいくなります。

さあ、心いじりにステップアップです。

第4章 心いじり (稽古における「技」)

心いじりとは、心観察で知った心の仕組みを積極的に使ってみる試みです。

心は「感じ」を創りだします。その「感じ」から言葉を創りました。これが心の仕組みです。

お母様が子どもの会話中、深く考えるようになったと感じたら、子どもが心いじりを上手にしている現れです。

例えば、遊び友だちと将来一緒に会社をつくらせたら何の業種を選ぶ?と質問します。幼い子にはかけ離れた問いのように思われますが、それが狙いです。子どもは、将来、会社、仕事、遊び友だちと一緒に働くなど生まれて初めてのイメージを創り出します。創り出す際に、新しく発見したいいくつかの心を組み立てているのです。

まさにこれが心いじりです。

更にもう一つの心の仕組みを認識しておきましょう。心は身体を動かす、という仕組みです。

少々イメージで実験にお付き合いください。
レモンをかじったことをイメージしてみましよう。口の中いっぱいには唾が出ませんか。
レモンをかじった経験がない子には、好きな子のことをイメージさせます。胸や頬がポ〜となったかを正直に回答してもらいましょう。
イメージは身体を動かす訳です。
道場ではイメージにより動きがよかった実感で、心地よいの実効性を確認しています。
よかったら、『2章 情操教育』で紹介した道場で行っている三つの自然体仮想法を試してください。これもまた心地よいのです。

第5章 置き換え (稽古における「試合」)

実践で鍛えられます。
通用するレベルに持ち上げてこそ力がついたと確認できます。
道場では空手を勉強に置き換えさせています。技を創りあげたときの要領を勉強での問題の解き方に置き換えるわけです。
空手を勉強に置き換える意義を子どもたちにこう説明しています。
「心の仕組みには何かを創る力がある。これは、自然体仮想法(イメージ法)を使って雑念を除去し、対象のなかに入り、技が完成した理想像をイメージしたとき動きが変わったことで実感したね。勉強にもそのまま三つのイメージ法を置き換えてやってごらんよ」
子どもの本心は勉強もできるようになればいいな、と思っています。



どうやればできるようになるかを知らないだけなのです。ですから、教えてあげるのです。すると、やりだします。
ご家庭では、子どもの得意なことを取り上げ、どうやって上手くなったかを分

析してみます。上手くなったプロセスを勉強に置き換えさせます。その時、心の仕組みの理解と応用があったほうがいいに越したことはありません。

もう一つの置き換え活用術を紹介します。
「理想像である将来の自分」に今の自分を置き換えるのです。
すると、
「将来の自分」-「今の自分」=「足りないこと」といった感じで課題を検討するイメージが浮かんできます。

「今やるべきこと」が発見できれば課題を創ったことになり、創造できる力をもった大人になる第一歩を踏み出したことにもなるのです。

課題は『1. 勉強』、『2. 稽古』、『3. 人間関係』の三つをバランスよく育めるよう創ってください。親御様は黒子に徹し、最小限かつ適切なアドバイスで創作をサポートしてあげましょう。

「仕組みを創れる資質」を子どもに授けてあげる自信が湧いてきましたでしょうか。

最後に、親御様にお願いがあります。

第6章 心のケア (稽古における「極意」)

置き換えは、チャレンジです。

現状より多少「無理」をし、乗り越えるから常識が変化し甘さが消え強くなれるのです。

「無理」で生じるストレスを上手く解消できれば、子どもは健全に強くなれるはずです。

お願い1 痛みを一緒に味わう覚悟をお持ちください。

親御様も変わることにチャレンジし、子どもよりもストレスを味わい克服しましょう。

お願い2 しつける、言い換えると授けることを厳

選してください。

特に、食べ物、環境、本、師は、「いい子育て」に適っているかどうかを見極めましょう。

お願い3 厳しさの三倍以上の熱量で子どもを愛してください。

スキンシップ、言葉かけ、時間の共有、愛情をきちんと表現し子どもの心を包みましょう。

後悔したことってありますよね。

あのチャンスつかんでおけばよかった。もう少し、聞く耳を持てたらよかった。もっと、相手の立場に立つべきだった。

自分の考え方は幼稚だった。自分は臆病すぎ

た。自分はなまけてしまった。

親自身の後悔は自身のなかで消化したら解決できるのですが、後で気づく子どもに関する親の後悔は、「親の後悔=子どもの損失」になってしまいます。

後悔しないように、今日から変わりはじめていただけることを願います。

親御様が変わることで子どもは確実に変わらだし、子どもは人生を開いていくでしょう。

しつけの極意は、しつける側の親の変身。これに尽きます。

ご覧いただきありがとうございました。



■執筆者紹介

菅原 裕子 子どもに教えたい3つの力

NPO法人ハートフルコミュニケーション代表理事。

有限会社ワイズコミュニケーション代表取締役。

1977年より人材開発コンサルタントとして、従来の「教え込む」研修とは違ったインタラクティブな研修を実施。1995年子どもが自分らしく生きることを援助したい大人のためのプログラム「ハートフルコミュニケーション」を開発。各地の学校やPTA、地方自治体の講演やワークショップでこのプログラムを実施し好評を得る。現在、企業を対象とした研修や企業文化変革のコンサルティングやプログラムを提供するかたわら、ハートフルコミュニケーションの活動にも力を入れている。

谷垣 友徳(たにがき ゆきひで) 家庭でできる「稽古教育」

稽古教育流宗家 稽古教育研究会武南カラテ会長師範。

1967年4月生まれ。5年間の内弟子生活や禅など、約40年に及ぶ修行歴を持つ。

現在、埼玉県南部に道場を設け幼少年を対象に稽古教育を普及している。

1.稽古前の三者面談。2.家での稽古教育法の指南。3.講話で親御様を啓発。

この三つの取り組みで親御様の「変わる」をお手伝いしている。

■協力園

表紙：南光幼稚園（東京都 練馬区）

■「健康教育」あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育®」。

1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。

読者対象/日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育®」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。

編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。

なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育®」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野6丁目3番5号

TEL:03-3365-1156(代) FAX:03-3365-1180

E-mailアドレス: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

ホームページアドレス: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>

「肝油ドロップ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



ビタミンC肝油ドロップ

ビタミンA・D・Cが
入っています。



カルシウム肝油ドロップ

ビタミンA・D・カルシウムが
入っています。

肝油ドロップは「よみきかせ」を応援しています。

「よみきかせ」  **TOKYO FM** [FM80.0MHz (月曜日～木曜日14:30頃～)]