

楽しむ能力を育てる

魔法の言葉

Kotobagake

岸本 元気

GENKI KISHIMOTO

心が元気になる

こころが ほっこりする 50の読み物です。

子育て編

はじめまして！岸本元気です。

---

はじめまして。

言葉がけコンサルタント 岸本元気です。

ブログ「楽しむ能力を育てる魔法の言葉」<http://ameblo.jp/kotobagake/> の中から

楽しむ能力を育てるための 『子育て編』として 50の方法を ブック形式に編集してみました。

子育てに少し疲れたかなと思ったら ぜひ 読んでみてくださいね。

みなさんが 少しでも ほっとしてもらえたら 作者として これほど嬉しいことはありません。

(げんき)

## 【1】 夢よりも もっと大きな『理想』を描かせてあげよう

---

「夢」を持つこと。

とても 素晴らしいことです。

たとえ 小さな夢であっても その子の持つ『夢』には 大きな価値があります。

その夢よりも 今度は もっと大きな『理想』を描かせてあげよう。

ある子の夢は お花屋さんになることです。

かわいい夢ですね。

この夢が『理想』となったなら

「きれいなお花で 町中を いっぱいにしてあげる」

「世界中が たくさんのお花で囲まれるように がんばる」

そう変化するのかもしれませんが。

「夢」は 自分の目標です。

『理想』は、人類全体への、 もっともっとたくさんの人へ という願いのこもった

自分の夢が 他の人へ貢献できる そんな最高の状態です。

こどもたちの夢を できるかぎり 世界中の人に役に立つように  
『理想』へと 育ててあげましょう。

自分の夢が 大きくなることを こどもたちは きっと喜びます。

見えない「こころの中の夢」は  
こうして 『理想のタネ』へと 変化していくのです。

こどもを育てる親 そして 部下を育てる上司や経営者

育てる人の仕事とは

実は 「夢」を「理想」に育ててあげることなのです。

(げんき)

## 【2】 あなたの家には、すでに『福の神』は いるのです。

---

この世界にある生き物の中で 唯一 笑うことのできる生き物

それが 人です。

鳥や他の生き物も 鳴くことは できたとしても 笑うことはできません。

もちろん、相手を笑わすことも できません。

笑顔も人の持つ 大きな才能です。

子どもたちには ぜひとも このちからを発揮してもらいましょう。

子どもは、本当に 笑わせてくれます（笑）

そして 笑顔にしてくれるものです。

おとぼけてみたり、変な動きをして 笑わせるちから。

こどもの持つ 独特の能力ですね。

こどもの持つ 計算のない 自然な『ボケ』こそ 笑いの原点です。

子どもが与えてくれる『笑い』を まるで客席のお客さんのように聞いてあげましょう。

どんどん 『笑い』を送ってくれるはずです。

実は、子どもたちこそ あなたの家の『福の神』なのです。

(げんき)

### 【3】『夢を伝える』 それが 本当の「手紙のお仕事」なのです。

---

敬老の日の手紙は 神様まで 届くものです。

おじいちゃん おばあちゃんへは ぜひ 手紙を書いてあげましょう。

この手紙には 3つのポイントがあります。

まずは、「感謝」と「健康」です。

いつも おじいちゃん おばあちゃん ありがとうって 感謝の気持ちを書くこと。

そして おじいちゃん おばあちゃんの健康を願う気持ちが 大切ですね。

この2つのメッセージは

おじいちゃん おばあちゃんにとって 自分の人生を考える 大切なことばなのです。

そして もうひとつ 大切なメッセージがあります。

それは その子の「夢」をしるしてあげることです。

僕は 大きくなったら こんな風になるんだよ。

私は 大きくなったら こんな風になりたい。

来年は 絶対 さかあがり できるようになるね。

どんな夢でもかまいません。

おじいちゃんやおばあちゃんに 未来のわたしを 教えてあげましょう。

こどもたちの未来は

おじいちゃん おばあちゃんの 希望でもあり 大きな幸せです。

それは おじいちゃんやおばあちゃんの夢でも あるからです。

きっと 喜んでくれるはずです。

手紙には いつも 夢をしるすことが 大切です。

夢を伝える

それが 手紙の本当のお仕事なのです。 (げんき)

## 【4】 「口に出して訂正すること」は 人と助け合う力 の種なのです。

---

小学校の授業を よく見学させて頂くのですが、教室の後ろから様子を見ています

たくさん気づかされることがあります。

なかでも すごいなあと感じたこと

それは 「こどもたちは 口に出して訂正する」 ということです。

「あっ まちがった！ ここは こうやんか。 これを こっちにしたから へんな ふうになった」

「あっ 3ってかくつもりが 5ってかいてしまった」

訂正内容は 様々ですが、訂正するたびに その子のことばに よって  
他のこどもたちも 自分のプリントに書かれた答えを見直します。

「あっ おれもやん」 「あっ あぶないあぶない わたしもおなじことしてた」

先生からしてみると それは 「授業の妨げ」になるかもしれません。

でも 実は それは素晴らしいちからなのです

ひとりの発言によって 全員が 自分の答えや考えを見直すこと。

そして なによりも その発言者である子が、どの部分を間違ってしまったのかの解説まで行ってくれる

「口に出して訂正すること」で、頭の中には「見直し」したり「チェックする」という回路が出来上がってくるのです。

そして もうひとつ大切な点

それは 「間違いを訂正することを恐れなくなること」 なのです。

間違いを訂正することは勇気がいるものです。

だからこそ 人にわからないように コツソリとやっけてしまいます。

でも 本来 間違いの訂正は みんなのためにやるものです。

そう、「共有財産」なのです。

間違いを堂々と発表し その間違いのどこが 悪かったのかを みんなに伝える

そして 同じ間違いをしないように 意識づけさせる 素晴らしいちからなのです。

「人と助け合うちから」の種や「自分を素直にみつめる」種というものは

実は こうした日常の中の 小さな出来事の中に隠れているものなのです。 (げんき)

## 【5】洗濯物が干してある道を歩こう

---

洗濯物が干してある道を歩こう

子どもたちは どうしても 一人で歩いて帰らなくては ならないこともあります。

学校の帰り道 塾の帰り道

まだ 明るいうちに 一人で 民家の近くを帰る時には

洗濯物を目印に帰りましょう。

そう、洗濯物が干してある家を見つけながら 帰ります。

洗濯物が干してあるということは その家の在宅の確立は かなり高くなってきます。

お布団なんか 干していると いいですね！

もちろん 100%では ありませんが、 安全な目印であることは 確かです。

幸せの黄色いハンカチ では ありませんが

万が一 逃げなくてはならない時の 目標になります。

洗濯物を干す時には

祈りを込めて干しましょう。

もしかすると 子どもたちにとって  
あなたの洗濯物は とても大切な目印なのかもしれません。

子ども110番のプレートが貼ってなくても、こうやって 目に見えない

子ども110番のプレートだってあるんですね。 (げんき)

## 【6】親と子は 同じスピードで成長していくのです。

---

子どもたちは 毎日 どんどん成長しています。

身体も 心も どんどん どんどん ……

本当に 素晴らしいものです。

今日 はじめて 自転車に乗れた子どもたちも きっといます。

初めて 笑った 子どもたち

初めて 立った 子どもたち ……

今日は 常に 成長の日です。

もちろん それは 親にとっても です。

僕らも どんどん どんどん 成長しているのです。

子どもたちの成長に気づくのは  
他でもないあなた自身も成長している証拠 なのです。

子どもたちの成長に気づいた あなたは

今日も 一歩 前進してるんです。

親と子は 常に 同じ距離を保ちながら 進んでいます。  
互いに 成長しながら 常に 関係を保っています。

子どもは 親を 絶対に 抜くことは できません。

なぜなら

変わっていないようでも 親も成長しているのだから

そう あなたとあなたの両親の関係のように (げんき)

【7】「最高のしつけ」とは、「不安を持たないこと」を教えてあげることなのです。

---

色々なことを こどもたちに教えてあげるのが 「しつけ」です。

でも、このしつけの中で「最高のもの」

そう「最高のしつけ」とは  
「不安を持たないこと」 を教えてあげることなのです。

「不安」

どれだけ「不安」を多く感じてきたか。  
これが その子の人生に大きく影響を及ぼします。

大人になってからの様々な悩みや問題  
もとをたせば それは「不安」に他ならないからです。

「不安を どう扱うことができるか」

それが この世界での『大きな課題』のひとつ です。

そのためには こどもの頃から  
「不安」への「恐怖」を無くしてあげることが 大切なのです。

でも ちょっとした不安は、日常 絶えず与えてしまうものです。  
小さなものなら ちょっと買い物でお母さんがいなかったり、保育園のお迎えが  
遅れたり、お父さんとお母さんが喧嘩したり・・・  
これは、どの家庭にも 当たり前のようにあります。  
これを無くしなさい。というのは 正直 無理であり そこまで親の方が「不安」に  
敏感になる必要は ありません。

ただ、「不安」を与えた後、その『不安』と同じか  
それ以上の『愛情』を与えてあげることが大切です。

「不安」を持ったあとに 自分で自分の『不安』を打ち消せるほどの  
「愛情」を感じることができれば

その子のころには「この世界への信頼感」が芽生えはじめます。

『すべてに対する信頼』

その基礎を作っているのは 「不安」を超えるほどの「愛情」なのです。

(げんき)

## 【8】トイレの神様に頼めば わがままを言わなくなります。

---

トイレには 神様がいます。

けっして 学校の怪談に出てくるような おばけは いません（笑）

神様です。

このトイレの神様は 「豊かさ」や「健康」をつかさどる 家の神様です。  
家族の健康、こどもたちの成長を いつも見守ってくれます。

よく トイレ掃除をすると 金運がつくといいですが  
ここで『謙虚な気持ち』を学べることは 本当です。

実は これが トイレの神様と 出会うチャンスにつながるのです。

こどもたちが 思い切り わがまま いう時。

自分の中に 聞いてみましょう。

「自分も 最近 謙虚な気持ちを忘れていないか」と。

そこで トイレ掃除をするのです。

できれば こどもたちも 一緒がいいですね。

時に 便器の中に 「おーい！」とか 神様を呼んでみたりして（笑）

楽しく やりたいものです。

不思議に この 「トイレの神様効果」は、 現れるものです。

自分自身が「謙虚なところ」を 持てるだけでなく  
こどもたちにも 小さな「謙虚なところ」の『種』を 植えてくれます。

（げんき）

## 【9】時には こどもたちに かみなりを落とそう。

---

時には こどもたちに かみなりを落とそう

怒るのでは、ありません。かみなりを落とすのです。

ここを間違えては、いけません。

「怒る」というのは、厳密に言うと「私は気分を害しています」です。

中心は、私にあります。

「かみなりを落とす」のは「こどもたちへの注意信号」なのです。

神様は、かみなりを落とします。

本当は、落としているのではなく、見せているのですが。

雷は、ほとんど雨の降る前に起こります。

これは、「大雨降らずぞ、注意しろ。早くおうちへ帰んなさい」なのです。

危険を知らせる「合図」です。

こどもたちが危険なまねをした時には、容赦なくかみなりを落としていいのです。

「かみなりを落とすこと」は「こどもたちへの愛情」です。

危険が近づいたことを教えてあげましょう。

ただし、あまり落としすぎると、おちおち歩けなくなりますので注意してください。

(げんき)

## 【10】 こどもが集めてきたものは、すべて親へのプレゼント

---

こどもたちは、よく公園や遊びに行った場所で モノを拾って持って帰ったり  
なにかを集めたりします。

こどもが集めてきたもの。

実は 親へのプレゼントなのです。

「集める」という行為は その「興味ある対象」が たくさんあれば「嬉しい」といった  
感情から動く 行動なのですが

そこには 、収集したものを 誰かに「見せたい」。  
それを見た誰かが それを見て「すごいなー」って驚かせたい。  
そして 褒めてくれた相手に たくさんある中のひとつを「あげたい」

そんな 誰もが 持つ ごくごく普通の欲求です。

そうです。  
一番最後の欲求 「あげたい」は 他でもない あなたのです。

この「あげたい」までには 「見せたい」「驚かせたい」「褒められたい」という  
3つの欲求が 先にあります。

どうしても この3つは 見落とされがちなのです。

まず この3つの欲求を理解してあげるだけで

その子の中の 人に与えたい という能力は 格段にアップしはじめます。

人は 「与えれば 与えるほど 豊かになっていく」ものです。

こどものDNAの中には 隠れされたプログラムが ひとつあります。

それは、 「親に対して 与えたい」という ちから です。

これは、他でもない 母親への 恩返しなのかもしれません。

(げんき)

## 【11】 「叱る」ことが できるのは 唯一 人間だけなのです。

---

「叱る」ことが できるのは 唯一 人間だけです。

他の地球上の生き物たちは 「叱ること」は ありません。

その必要が ないからです。

生まれたばかりの野性の動物や鳥たちは  
生まれた時から 自ら 生きる術を身につけています。

鳥だと 飛び方や 馬だと 走り方 ライオンだと 餌のとり方

生まれた時から 本能として持っているのです。

だから あえて 親は 教えてあげることはありません。

親の役割は ただ 大きくなるまで 「守る」のみです。

人は 違います。

この世界で 生きていくための「生きる術」は 学ばないといけないように

神様は 創ったのです。

「叱る」とは 「生きる術」を身につけさせるための大切な「学習」なのです。

叱ることなくして 人は生きる術を 身につけることはできないのです。

ここで注意したいのが 「怒る」ということです。

「怒ること」は すべての生き物が 持つ これも本能です。

「怒る」は、危険から 身を守るための 防御として 備わっている能力です。

だから 動物たちも 危険な時には 「怒ります」。

こどもが 急に 道路に飛び出す。

お友達を 階段から 突き落とす。

こんなときに 親は こどもを「怒る」のです。

これも とても大切な「学習」です。

神様は 親を通して こどもたちに「学習」の機会を与えています。

それを「しつけ」というのです。 (げんき)

## 【12】 誉め方ひとつで こどもたちは 「花畑」 になるのです。

---

「難しいこと」と「簡単にできること」

どちらも 大切なこと です。

こどもたちは 日々 どんどん 「難しいこと」をこなすことが できるようになります。

めざましい発達です。

「難しいこと」ができると 先生も回りのみんなも 誉めてくれます。

「すごいね！！ こんなことができるんだね」

誉められると とても嬉しいものです。

また チャレンジしたくなります。

特に 周りのお友達の前で 誉められると とても嬉しくなり  
自分だけができたこと それをととても誇らしく思うものです。

「さかあがり」ができた お友達をみんなの前で 誉めてあげます。

その横で まだ「さかあがり」ができない 一人の男の子が その風景を見ている。

その子は きっと思います。

「僕も がんばって さかあがりして 誉めてもらいたい」

できていない こどもたちは きっと 思っているはずです。

誰かが 難しいことができるようになったとき、 その子だけでなく 全体をほめてあげましょう。

こどもたちは 大人から誉められると 嬉しいものです。

でも お友達から 誉められるのも 同じくらい嬉しいものです。

できる一人の子だけを誉めてあげるよりも、全体を誉めて そして こども同士で 誉めあえるようになると  
こどもの能力もやる気も ぐんぐん伸びていきます。

そうすることで 難しいことも みんなで こなしていけるようになるのです。

できる子だけを 誉めてあげると、できない子は 無理をしてしまうものです。

「だって 誉められたいもん・・・」 そんな感じです。

「誉めること」で 「こども」は まるで 植物のように 伸びていきます。

でも そこに 「まわりへの配慮」という肥料を加えてあげると

「こどもたち」という 「花畑全体」が ぐんぐん育っていくものです。 (げんき)

## 【13】寝顔を見たら 祈りをこめてみよう。

---

### 寝顔を見たら 祈りをこめてみよう

子どもたちの寝顔って 本当に素敵なものです。

寝顔というものは  
ところが どこか遠くに遊びに行って  
身体だけが お留守番をしているようなものですね。

そこにあるのは この世界で存在するためにある  
大切な身体です。

身体のひとつひとつの細胞の中にも  
きっと 意識があるはずですよ。

見えない潜在意識は いつも 身体を生かしてくれているから。

寝顔を見たら 祈りをこめてみよう。

いつまでも健康で元気でありますように。

歩んでいく大切な道のりの中

この子の身体を通して すべての幸せを体験できますように。

相手の幸せを祈ること。

もちろん、見えない神様に祈ることも大切です。

でも目の前にある 相手の形ある存在に祈りをこめてみる。

そうすることで きっと 相手の中にある 見えないちからが

自分の想いを 受け止めてくれるはずですよ。

子どもたち。そして夫や妻や彼女や彼氏。  
兄弟姉妹に 父母。

どんな人であれ もし 誰かの寝顔をのぞくことができたなら

そんな想いを送ってあげるのも

きっと大切なことです。 (げんき)

## 【14】 「こどもの描く絵」 実は その裏には ものすごい秘密が隠れているのです

。

こどもたちが、よく園などで お父さんの似顔絵やお母さんの似顔絵を描いてくれますね。

母の日や父の日などの行事には 必ず 壁などに貼ってあります。

この こどもの描く絵。 実は かなり 的を得ているんです。

あー 「やっぱり！そうかしら こんなに私のこと 可愛く描いてくれて（喜）・・・」

おー 「俺は、こんなに大きく書いてくれて さぞ強いお父さんなんだろう（慢）」  
という話では ありません・・・（笑）

たしかに そういう見た目で 的を得ている場合もありますが

もうひとつ 大切な点、いや 的があるのです。

実は この絵は 将来の自分に大きく影響を与えること。

そして  
それが将来の自分自身を作り出すこともあるということです。

例えば めがねをかけた お父さんを描いたとします。

もちろん、お父さんは めがねをかけているので この絵の中に  
「めがね」は、かかれています。

ただ、もうひとつの意味があります。  
それは、理解力という モノを見る目です。

めがねを描くという行為を行っているうちに  
こころの中では、「めがねをかけると よく見える」という意味を無意識のうちに浸透させているのです。

じつは、絵を描くときに とても大切なこと。

それは、描いているうちに その描いているものを無意識のうちに浸透させている。  
という 事実なのです。

相手の絵を描くときには  
相手に対して持つ イメージや印象を 描きながら 強めていきます。

そのこころの中に描きだされたイメージは いつしか自分のイメージとなっていきます。

「絵を描く」という行為は かなり奥深いのです。

こどもたちの描いた絵を 自分にではなく そのこどもたちに  
当てはめると その子のこころの中で 今 どんなイメージが  
できあがっているのか 確認できることも あります。（げんき）

【15】出席番号というのは、自分のためにあるのではなく、誰かが思い出してくれるためにあるのです。

---

学校に行くと 自分独自の番号が与えられます。

そうです。出席番号です。

出席番号は そのクラスにいる1年間の間 自分について回る自分だけの番号です。

自分のあらゆる持ち物にもついて回ります。  
1年間の大切な「ラッキーナンバー」のようなものです。

子どもたちは 学校という「小さな社会」の中で  
この「出席番号」を通して 世の中を体験しているのです。

「僕は この子の次で そしてこの子の前」

「大好きなあの子は ●番なんだ。」

「出席番号」を通してだけしか味わえない「つながり」というものもあるのです。

いわば これは 自分の中での「暗号」のようなものです。

僕も よく縁日などのくじを引く時に この番号を使いました（笑）

僕は だいたい6番だったので いつも 「6」を引いてたんですね。

それと もうひとつは 「34番」。

これは 僕が好きだった女の子の番号です（笑）

だから いつも その番号は 大切に使っていました。  
もちろん、くじを引くときにも 使ったりして・・・（笑）

子どもにとって はじめて与えられた「番号」は とても大切なものです。

まだ、学校に通っていない 子どもたちにも 好きな番号を与えてあげるのもいいですね。

子どもにとっての番号は 出席番号であれ ゼッケンの番号であれ  
ユニホームの番号であれ 「宝物」です。

自分の番号。

それは 本当は 自分のためではなく  
誰か 他の人が 自分のことを思い出してくれるために  
与えられた 大切な番号なのです。（げんき）

## 【16】全ての「ことば」を経験すると 「ことば」を選ぶ大切さが わかるものです。

。

「最近 本当に口が悪くなって 困っています・・・」

「どこで覚えてきたか・・・汚いことばが多いんです・・・」

「ことば」は 選択するものです。

ことばの内容は ともかくとして  
ことばの数が増えていくことは こどもたちにとっては いいことなのです。

それは 表現のレパートリーが増えていくこと だからです。

ことばの数が多ければ多いほど  
自分の気持ちを 表現するのに 最適なものが 見つかります。

「全てのことばを経験してから 選択する」ものなのです。

もちろん その都度 注意をしてあげることが 大切です。

そうすることによって 「選択する」というプロセスを学んでいくからです。

悪い表現は 知っているけど 一度も使ったことがない子も もちろんいます。

それは 素晴らしいことです。

でも こどもながらに 一度は使ってみたい・・・そんな気持ちは 持っているはずですよ。

使わないに こしたことは ありませんが

もし 初めて使ったとしても、それは それで 受け入れてあげることも 大切です。

「悪い表現や汚いことば」

それは 使ってみて初めて、自分自身が いやな気分になって  
「もう 使わない・・・」 そんな思いを起こしてくれるからです。

こどもにとって いいことも悪いことも すべては「体験」です。

「体験」できたからこそ 「選択」することが可能になるのです。 (げんき)

## 【17】 こどもの「気」が くるくると 変わる 理由

---

子どもたちは、すぐに「気」が 変わります。

今、この遊びをやっていたかと思うと すぐに別の遊びをやってみたり  
「行く」と言って すぐに 「やぱり 行かない」と言ってみたり・・・

大人にとっては 時に 大変な想いを することが ありますよね。

「気」が 変わること。

それは、「気」の流れを 読むこと です。

「気」の流れが変わったことに いち早く気づく『 勘 』である場合も多いのです。

今の時代、流れが 速すぎて どんどんと 人の興味や産業も変わります。  
流行も そうですね。

昔は、こんなに 時代の流れは 速くは なかったはずですが。

でも、どうでしょう。

こどもの「気」の変わり様は、 今も昔も さほど 変わりありません。

では、なにが 変わったのでしょうか？

時代を作り出している人たちは 実は 「こども時代の感性」を まだ生き生きと  
残した人たちである ということです。

流れを読む『勘』は、 鍛えるのは かなり難しいものです。  
これは、ほとんど 持って生まれた『気』を読む力だからです。

できるかぎり この能力は そのままにして あげたいですね。

大切なことは、

こどもが『気が変わっても』 それは、気の流れを読んでいるのだと  
理解してあげることなのです。 (げんき)

## 【18】 こどもたちに「土地のかみさま」だけは 教えてあげよう。

---

「かみさま」

いろんなところに たくさん いらっしゃるものです。

もちろん 天の上にも いらしゃいますが

いつも 目の前にも いるのです。

それは 「土地のかみさま」です。

土地の神様は どの町にも どんな場所にも います。

そして いつも そこにいる たくさんの人たちを見守っているものです。

怪我がないように

事故がないように

悲しいことが ないように

さみしいことが ないように

いつも 明るく元気で 仲良く 幸せであるように

いつも そう願いながら 見守ってくれるのです。

でも ほとんど 誰も 気づいてくれません。

もちろん 気づいている人もいるのですが、

それでも まだまだ多くの人が気づいていないものです。

こどもたちには 「土地のかみさま」だけは 教えてあげましょう。

いつも 元気でいられること

いつも 守ってもらっていること

そのことを 教えてあげましょう。

実は 土地のかみさまのちからは

土地のかみさまに 気づいた時点から 発揮されるからです。

「知らぬが仏」では ありません。

「知ったら」現れる「かみさま」なのです。

土地のかみさまは こどもたちが 大好きです。

そのことも一緒に伝えてあげましょう。

きっと 目にはみえなくとも 感じることは できるはずです。

「いつも守ってくれて ありがとう」

「この場所で 元気に暮らすことができ ありがとう」 (げんき)

## 【19】夏休みの宿題で一番大事なことは 「夏を楽しむこと」 なのです。

---

夏休みの宿題で一番大事なことは 「夏を楽しむこと」 なのです。

お母さんの心配事。

やはり 夏休みの宿題であり やっぱり勉強のことですよ。

夏休みの宿題。

僕も 昔を思い出せば ずいぶんと考えながらやっていました。

でも大人になった今

本当に 記憶に残っている宿題なんて そうないですよ。

おじいちゃんちに遊びにいったこと。

セミの標本を作りながら 百科事典で調べた セミの絵を描いてみたり

家の前に ビニールプールを置いてもらって

そこで 水鉄砲で遊んだり・・・

そんな思い出が一番 記憶に残っています。

そして 社会に出てからも

そんな経験や記憶の方が ずいぶんと仕事にも役立っている気がします。

夏休みの宿題で 一番大切なこと。

それは 「夏を楽しむこと」 なのです。

社会に出ると どうしても 休みを取ることに 引け目を感じたり

仕事が気になったりしてしまうものです。

だからこそ、こどもたちには 自分の時間を楽しむ能力を見つけてほしいですね。

「夏を楽しむこと。」

これは 人生を楽しむ能力のいわば「基礎作り」のようなものです。

(げんき)

## 【20】 こどもたちに ときには大富豪のような体験をさせてあげよう。

---

大富豪のような体験をさせてあげよう

夢の実現にもっとも近づくのは 実は ちょっとしたことです。

それは、「体験」です。

「体験」の数は、 いわば 「夢」までの道のりに 石畳をひいているようなものです。

野球選手になりたいければ 「野球」をたくさん 「体験」すること。

弁護士になりたいければ 「法律」をたくさん 「体験」すること。

素敵な恋愛をしたければ 「恋愛」体験を 増やしていくことです。

「体験」こそ 「実現」への 近道だからです。

こどもたちに 「大富豪」のような体験をさせてあげると

自然に「大富豪」のイメージを 作り始めます。

たまには、 そんな「雰囲気」を味わえる「場所」や「空間」を 体験させてあげるのも いいかもしれません。

なりたいものには 必ず なれます。

なりたい自分にも 必ず なれます。

もし、あなたが なりたいと思い、そしてそれを「体験」する機会を 増やすこと。

実は、簡単な「自然のルール」なのです。（げんき）

## 【21】折り紙は 折ることよりも開くことの方が大事なのです。

---

こどもたちは 折り紙が大好きです。

特に学童期に入ると いろんな折り紙にチャレンジしていくものです。

幼稚園や保育園でも 年長さんになってくると  
「折り紙」の作る「形」だけでなく 「折る」という行為が楽しくなるものです。

折り紙を折り終わったら もう一度 開いてみましょう。

「折り紙」

実は 折ることも大切なのですが 「開く」ことも大切です。

そう 「展開」です。

立体を平面におこすための 「展開図」

これは こどもたちのイメージ力をぐんぐんと伸ばしてくれます。

鶴を折ったら 開いてみる

開いたときの 1枚の折り紙には 様々な線が描かれています。

そして ゆっくりと その線を たどっていく

そうすることで

「あっ ここが 胴体の部分で これが 頭になるんだな」

自分の中で イメージが膨らんでいくものです。

これを繰り返していくと

自分が作りたいものが 描ければ 折り紙の本や手本がなくとも  
その形を作るために どう折ればよいかも だんだんとイメージできるようになります。

これは すべのことに つながっていきます。

「完成図」を描くことは 大切です。

でも それを現実的に組み立てていくための「段取り」や『計画』そして  
逆算していく「スケジュール」や「工程」  
それなくしては 「完成」は 難しいものです。

折り紙は 「物作り」の基本を教えてくれる とても大切な 遊びなのです。（げんき）

## 【22】 こどもの「視線」の先には いつも「期待」があるのです。

---

こどもたちは、道を歩く時や 遊ぶ時

視線をキョロキョロさせながら  
実は 2つの「方向」を見つめています。

『空を見上げるこども』

『地面を探すこども』

大きく わけると この2つです。

この2つの「方向」

実は 2つのちからを それぞれが表わしているのです。

「空を見上げる」のは 上からのなにかを期待しています。

「地面を探す」のは 下からのなにかを期待しています。

そうです。どちらも「期待」しているのです。

そこから 「新しいものが現れること」に です。

「空」からは 大きなちから からの恵み

「地面」からは 大きなちから からの愛情

こどもたちは 常に新しい何かを期待し続けています。

それは 好奇心であり 毎日が 冒険だからです。

そして もうひとつの意味 それは

『空に対する好奇心』は 『お父さん』に対する好奇心。

『地面に対する好奇心』は 『お母さん』に対する好奇心なのです。

こどもの動きには 親への想いが いつも含まれているのです。

これを知っていると また明日から

新しいこどもたちを 発見することが きっと できます。(げんき)

## 【23】 さよならは こどもたちを元気にするおまじないのことば

---

こどもたちと夕方 別れるとき

必ず こどもたちには 「さよなら」を言ってもらいます (笑)

もちろん 僕も 目をみながら ちゃんと・・・

極端ですが

もし おはようのあいさつや いただきます ありがとう が言えなかったとしても

「さよなら」だけは 言ってもらうようになっています。

「さよなら」は 僕にとって こどもたちが元気でいてくれるおまじないだからです。

僕らは みんな いつか この世界を離れます。

でも その時って きっと 誰にも「さよなら」は いえないのです。

突然 いなくなってしまうことが 多いからです。

もし 誰かに伝えたいことが あったとしても

それは きっと 「ありがとう」です。

「さよなら」は きっといえません。

だから こどもたちには 「さよなら」を言ってもらいます。

それは また明日 元気で会える 約束のことばだからです。

「さよなら」がいえるのは 「明日」があるからです。

こどもたちが 騒ぎながら 笑いながら 帰る姿

そこには きっと 明日がある そんな気がします。

僕にとって 「さよなら」は

彼らが 元気でまた 明日 この場所にやってくる おまじないです。

「さよなら」は 僕にとっては 祈りのことば なのです。 (げんき)

## 【24】 「汗びっしょりで遊ぶこども」と一緒にいると「不運」は逃げていくのです。

---

学校の校庭          園の園庭

蒸し暑い時期でも   こどもたちは   汗びっしょりになって遊んでいます。

服も汗でびっしょり

額には   汗で髪の毛が   へばりついていたり・・

多少   顔に髪がはりついていても   全然平気です。

男の子だけでなく   女の子もそうです。

気持ち悪くないのかなあって   思うくらい   汗をかいていても   まだ   遊んでいます。

「最近ついていないなあ・・・」

そう思ったら

汗びっしょりで遊ぶこどもたちから   エネルギーをもらいましょう。

見知らぬこどもに声をかけて遊ぶのは   怪しまれます。

といって   車の中から   様子を見るのは   もっと怪しまれます。

こどもと遊ぶ機会があれば   一緒に遊んで   汗を流しましょう。

もし   一緒に遊ぶことができないなら   その場の「空気」をもらいましょう。

深呼吸して   こどもたちが出す「気」をもらってもいいですね。

それも無理なら   遊ぶ姿を見て   微笑むだけでも大丈夫です！

こどもは   もともと   『エネルギーのかたまり』です。

どんどんエネルギーを出すことによって

周りからの「不運」や「悪い気」を寄せ付けないものです。

大人になると   「不運」がやってくるのは

単に   エネルギーを出し切る機会が少なくなったからなのです。

常に   パワフルであれば   「不運」など寄せ付けることはありません。

汗だくで遊ぶパワフルなこどもたちから   「不運」を跳ね除ける   エネルギーをもらいましょう。

きっと   あなたは   元気を取り戻し、今までところの中にあつた「もやもや感」も吹き飛ばしてしまうはずです。

こどもが   不運をよせつけない理由   それは   まさに   走る「盛り塩」だからです。

遊び終わった後に   汚れたTシャツに浮き出る   「汗の塩」こそ   実は   彼らの出す「盛り塩」なのです。（げんき）

## 【25】子育ての楽しみがわかる2つの日

---

子育ての楽しみがわかる2つの日

それは、「その子の結婚式」

そして「その子が また こどもを生んだ日」です。

この2日は、確実に 子育ての本当の意味が理解できます。

そしてこの 2日ほど 幸せに思える日はありません。

結婚式は 本当は両親のためにあるのです。

両親への感謝の意味を込めた

そして「子育て」の意味を知るための人間にしか与えられてない日です。

動物は すでに子育ての楽しみを知っていますが

人間は それを確実に実感するために「理解する日」を作りました。

それが結婚式なのです。

どんな苦勞も全て ここで報われる。

そんなものです。

「成功」もそうです。

1回の成功で 10000回の失敗も報われます。

だから この世界は面白いのかもしれない。

やはり原点は「全てを楽しむところ」なのです。

(げんき)

## 【26】 「いのちの楽しみ方」は こどもの頃に インプットされているのです。

---

「一日を一生のように生きるちから」

これが こどもたちのちから です。

こどもたちは、毎日を 完全燃焼しています。

今日 一日を 全力でこなすちから です。

まさに 一日を一生のようにいきるちから です。

全力で遊び、全力で楽しみ そして ぐっすり眠るのです。

大人の時間軸は 長期的プランに基づいているので 今年、今月、今週を  
ふまえながら 進んでいきます。

でも こどもたちにあるのは 「今」の楽しみです。

明日は、「明日のお楽しみ」なのです。

「今」 全力で 遊ぶことが なによりも優先されるのです。

時間の管理というよりも 『自分の行動の管理』。  
これが こどもたちの「時間管理法」です。

今日一日を 全力で過ごす ちから。

これこそ 本来の 「いのちの楽しみ方」なのかもしれません。 (げんき)

## 【27】お父さんは 家になくても こどもを守ることができます。

---

「いない・いない・ばあー」ってしてあげると  
赤ちゃんは 本当に喜んでくれます。

いないよ いないよって しながら  
急に お顔を出すと 驚きます・・・実は それが楽しいんですね！

いないと思ったら いた・・・

それは こどもたちにとっては 面白いものですが  
不審者にとっては 驚き以外の何者でもありません。

留守中に進入してきた 泥棒だけでなく  
ひとりで留守番をしているこどもや一人暮らしの女性を狙う不審者も  
この 「ほかに誰か人がいる」というメッセージは 彼らを 一瞬 ひるませてしまうものです。

留守番をするこどもたちに 「ピンポンが鳴っても でなくていいからね」  
そう伝えても こどもたちは 思わず玄関に向かってしまうものです。

これは こどもたちの自然な行動なので 無理はありません。

もし こどもたちが 出しまっても、相手をひるませる方法を準備しておきましょう。

それは 「お父さんの持ち物」です。

特に 目を引いてしまうのが  
靴とカバンです。

玄関のドアを開けると そこに靴と カバンが置いてある。

それは とても大きな効果が期待できるのです。

靴は できれば 玄関に向けてではなく 家の中へ向けておきましょう。  
カバンは ドンっと 玄関に置いておきましょう。

不審者は 開けた瞬間に 「大人がいる！！」  
一瞬 ひるんでしまいます。

こどもたちが 万が一 玄関を開けてしまっても  
「お父さんが奥にいます」 そう伝えると 更に効果は倍増します。

「じゃあ また今度来ますね」 そう言って立ち去るでしょう。

一人暮らしの女性の家でも、男モノの靴が どんと玄関にあると  
不審者も不用意に 上がりこむことは出来なくなります。

こどもたちを狙う不審者  
お父さんは 家になくても こどもたちを守ることはできるのです。  
それが お父さんの魔法のちから なのです。 (げんき)

## 【28】 こどもたちが 拾ってきたものには エネルギーがあります。

---

こどもたちは、外で遊んできたときに  
お家に なにかを 持ってかえることが しばしば あります。

葉っぱ、どんぐり、石、木の枝、砂、落ちていたカードなど・・・

実は、この拾ってきたものには エネルギーが あるのです。

こどもは、どうして モノを拾うのか？  
「欲しい」「集めたい」「かわいい」 いろんな理由が ありますが

そこにある共通のイミは 「興味」です。

人は、興味のある対象に「エネルギー」を感じてしまうものです。  
そして その対象は、その人に エネルギーを与えるものなのです。

大人にとって つまらないと思えるものでも  
実は、本当に 「大切なこと」を 教えてくれる 素朴なものが多いものです。

こどもたちが 気に入って拾ってきたものは  
本人が一番 気に入る形で なおしてあげましょう。

空き箱の中、机の上・・・どこでもかまいません。

そのモノに いかにも価値があるのか では ないのです。

その子にとっては 「あるだけで」 落ち着くもの・わくわくするものだからです。

拾ったと考えるより 誰かにもらったと 考えてみる。

それは、自然からなのかもしれません。  
もしかすると 大人には、見えない 神様からの贈り物かもしれません。

ただ、いえること  
それは モノは、その子に「エネルギー」を与える存在だということです。 (げんき)

## 【29】人形やぬいぐるみ 実は 「愛情の貯金箱」 のようなものなのです。

---

家の近くを歩いていると、小学校1年生くらいの女の子が 道路の脇にしゃがみこんでいました。

どうしたのかなって 見てみると その子と同じくらいの大きさの犬に エサをあげていました。

おそらく 散歩の途中だったのかな

「お腹すいたんよね、 ほら 食べなさい」と片ひざを 地面につけて

小さなポーチから ドッグフードを取り出して

わんちゃんにエサをあげて 「お腹いっぱいになったね。 いこうか」と

また 犬の散歩をはじめました。

ほとんど 犬と同じくらいの大きさの その女の子の 小さな愛情あふれる姿が とても 可愛かった。

なんだか 微笑ましくて ところが あったかくなりました。

こどもたちに 「お世話をしてもらおうこと」

とても 大切なことです。

この女の子のように 飼い犬の散歩でもいいし、家の水槽の中の お魚のお世話。

植木鉢の花の水やり。 どんなことでも かまいません。

できれば 生きものたちの お世話をさせてあげましょう。

もし 生き物が いなければ ぬいぐるみでも人形たちでも かまいません。

大切なのは その子が 自分よりも 小さいものや弱いものへ

愛情を向けられる ところを 養うことが 目的だからです。

お世話されたものは 必ず お世話してくれた人へ 愛情を返してくれます。

生き物たちも 植物たちも そうですが

実は ぬいぐるみや人形たちも同じなのです。

直接 なにかの行動を起こすことは できませんが

必ず なにかを 感じさせてくれるはずです。

大事にしている人形やぬいぐるみを 見ると ところが なごんだり いやされたり しませんか？

そこには 「愛情」があるからです。

それは 人形やぬいぐるみが 感情をもっているのではなく

あなたが その人形やぬいぐるみに 抱いた「愛情」がこもっているからです。

あなたの送った愛情を あなた自身が受け取っている。

人形やぬいぐるみは 実は 「愛情の貯金箱」 のようなもの。

そこに 愛情をためてきたのは 他にもない あなたや あなたのこどもたち なのです。

あなたが抱いた愛情の数だけ あなたは 愛情を受け取ることができます。

たとえ それが 生きていないものでなくても (げんき)

## 【30】 「さあ、おばけよ 出てきなさい！」

---

心霊スポットがあります。そこをある時間に通ると必ず何かが出るらしい。でも、ほとんどの人は出くわさないのです。なぜか？

答えは「さあ、おばけよ 出たけりゃ出てきなさい。」と心の中で言うからです。

ピンチになったら心の中で叫びましょう！

「さあ、おばけよ どこからでも 出て来い！！」って。ほとんど退散してしまいます。

人生の中にはたくさんの「おばけ」が突然やってきます。

明日の不安や悩み、こどもの病気、明日の支払い、家族の問題、人間関係ありとあらゆる形でやってきます。

そのときは、大きく息を吸って 「さあ、おばけよ 出て来い！」と唱えてみよう。

立ち向かう姿勢がある時には、そのおばけたちは必ず退散します

「必ず」です。

おばけというものは、影みたいなもので歩けば後ろから着いてきますが立ち止まって今度は追っかけると前へ逃げてしてしまいます。

おばけは、本当は一番「奥病なもの」なのです。

絶対に負けてしまうような問題など この世界に存在しません。

どうすることも出来ないような「おばけ」には背をむけずに目をむけて「さあ、いつでも出てこい！」と言ってあげよう。

あらゆる生き物には「目」があります。これは、モノを識別するためだけにあるのでは ありません。光が入ってくるだけでなく 光を放つこともできるのです。

目から力強い光を放つことができれば、目の前の「おばけ」は 消えてしてしまいます。

問題という「おばけ」は闇の中でしか存在することが出来ないからです。

安心してください。神様は、厄除けの「お守り」をはじめから あなたに持たせてくれています。

それは、「あなた自身」です。

われわれの本当の正体は、単なる「おふだ」なのかも知れません。

亡くなってしまった先人たちは すでに「おふだ」に なっているのですから（げんき）

## 【31】大人が見せてあげるものは キラキラした自分だけです。

---

大人が こどもたちに 教えてあげること  
たくさん あります。

「教えてあげる」となると どうしても 「教える」という行為に目がいってしまうものです。

『大人の役割』  
それは 赤鉛筆で こどもの間違いを修正することでは ありません。

大人が 教えてあげること  
それは 「キラキラした自分」を見せてあげることなのです。

こどもは いつか 大人になります。  
そして また次の世代のこどもたちに 教えます。

人が 本当に教えなければならないこと  
それは 「人生の暮らし方」や「生きる知恵」ではありません。

「生きている楽しさ」です。

本当に 生きていることに対する感謝と楽しさがあれば それは ことばにしなくとも 伝わります。

それが 「キラキラ感」なのです。

たくさんのことを教えるよりも 「キラキラした姿」を見せてあげるほうが  
「自分の人生の大切さ」を 伝えることができるのです。

「今日 こんな楽しいことがあったのよ」  
「この洋服見つかって 本当に嬉しかった！！」  
「今度の食事会 本当に楽しみ・・・」  
そんな 姿を こどもたちに見せてあげましょう。

「ママ なんだか かわいい」 「パパ こどもみたいだね」

そんな ことばが こどもの口から 出る家族  
それが ほんとうに 幸せな家族なのです。

難しい理論もマニュアルも 子育てには必要ありません。  
あるのは ただ あなたの幸せそうな姿だけです。

あなたが 幸せであれば こどもたちは 必ず 幸せになります。

これ以上の子育ては ほかには ありません。（げんき）

## 【32】 そうじ時間の後にこそ こどもたちの関係がみえてくるのです。

---

そうじ時間・・・

そして そうじ当番・・・

こどもの頃は あんまり好きではありません・・・僕もそうでした（笑）

「そうじ時間」

先生は その掃除をしている風景をみながら注意したり指導したり  
どの先生もがんばっています。

「そうじ時間」

じつは その時間は 先生は いない方がいいのです。

先生が見なくてはならないもの それは そうじの後です。

そうじの終わったあと ゆっくりと教室をまわってみるのです。

そうすると ふと 気づくことがあります。

ある子の机だけ なんだか すごく汚れていたり

ある子の机の下に ゴミが固まっていたり

せっかく そうじをしているはずなのに・・・

そうじ当番の子は 必ず 自分の周りや自分の机は きれいにするものです。

でも そうじ当番以外の子のまわりを よくみると

そこには こども同士の関係が 浮かび上がってくるのです。

1回目は 注意する必要は ありません。

先生が その子の周りのゴミを拾ってあげればいいのです。

指導するのではなく ところに記憶しておくのです。

そして また 翌日 のそうじの後 確認してみることです。

街でゴミをばい捨てする人も

それは 自分とは 直接関係がないから できるのです。

こどもたちの関係も 同じものです。

ゴミは 「関係」です。

ゴミを見れば そして その人のゴミの捨て方をみれば きっと 見えてきます。

そこには その人の気持ちや 他人への思いが隠されているのです。 （げんき）

### 【33】 「お空の上は大渋滞」なのです。

---

5歳の女の子 ももちゃんが 僕に質問をくれました。

「げんきつき ねえ ねえ ももちゃんのおとうと まだ生まれないの？」  
(ももちゃんは ぼくを げんきつきと呼んでくれます)  
「どうして おとうとは まだ生まれてこないの？」

もちろん この子は 僕の娘では ありません。・・・(笑)

神様に聞いた話として こどもたちには 伝えています。

「お空の上は 大渋滞」  
空の上には 神様とたくさんのこどもたちが 住んでいます。  
空の上のこどもたちは 早く生まれたくて みんな 大騒ぎです。

「ぼくが 先 私が先だってば 」・・・って

お空の上は 順番待ちの大渋滞です。

空の上の神様も 大忙し

地上につながる 魔法の電話で お話中です。  
「パパさん ママさん つぎの坊やが 早くそっちへ行きたがってるんじゃが・・・」

パパとママは 二人で話しあっています。

まーるい お月様が出るころ  
パパとママは 二人仲良く 空に向かって 「OK!!」って合図を送ります。

それからが 大忙し  
神様は つぎの坊やに いそいで 準備させています。

「ほらほら 坊やよ パパとママが 呼んでるから そろそろ準備をはじめなさい・・・」

「はい かみさま! やったー!! なまえは なんにしてもらおうかなあ・・・」

空の上のこどもたちは 準備を始めました・・・  
空の上のこどもたちは この世界に降りてくるのに いつも順番待ちです  
そして降りてくる前には 神様とパパとママとで話し合いがあります  
OKサインが 夜空にとどいた時  
たくさんの空の上のこどもたちが 順番を争います

「ぼくのおねえちゃんが ももちゃんだもん」  
「ももちゃんは わたしの おねえちゃんよ」  
それは それは 大変です

ねえ ももちゃん  
みんな ももちゃんのおとうとや いもうとに なりたいんだって (げんき)

## 【34】 イライラさせられたら おおいに喜びましょう。

---

こどもたちから イライラさせられることがあります。  
急いでいる時に ぐずぐずしたり 言うことをきかずに暴れたり泣いたり。  
そんな時には 少し思い出してみましよう。

実は それは、『神様の作戦』 なのです。

こどもは 急速に大人へ成長するようにプログラムされています。

こどもの成長がどんどん分かりはじめると嬉しい反面 少し淋しくなってきます。

そこで 成長をわかりにくくするために 神様は、イライラさせる方法を選びました。

実は イライラさせることは 「成長の証」つまり 大人へ一歩進んだ証拠なのです。

「どうして言うこときかないの！」は 本当は、「また一つ大人になったんだね」なのです。

大人の世界でも そうです。

旦那さんや会社の上司、近所の人など  
もしかすると 誰かが あなたを イライラさせているかもしれません。  
そのときにも 思い出してください。

その人もまた 今「成長している」のです。

だからこそ 温かくみつめながら 「今 この人は 成長しているんだ」  
そう思っあげることが大切なのです。

でも 忘れないでください。

それは 一番 成長しているのは あなた自身なのです。（げんき）

## 【35】 「ことば」を否定することは 「思い」を否定することと同じことなのです。

---

「ことば」と「思い」

本来 「ことば」は そのまま「思い」を表す「伝達」の道具です。

「ことば」と「思い」は 常に 同じもの

「思い」を表現するために 「ことば」は 存在するのです。

でも 少しずつ 大人になっていくうちに

「思い」とは違う 「ことば」というものが また生まれてくるものです。

子どもたちには 「ことば」と「思い」をつなげていく機会を増やしてあげましょう。

僕は 子どもたちに ことばを使ってもらうときに ころがけていることが ひとつだけあります。

それは 「思い」をそのまま 「ことば」にすることです。

悔しかったり 悲しかったり 人を恨んだり

いじめたくなる気持ちがあったり 人に仕返ししたくなる気持ちがあったり

嬉しさも悲しさも そのまま 「ことば」にしてもらいます。

「あいつ ぜったいゆるせない こんどは ぶったたいてやる！！」

そんなことばを聞いたら

「なんてことを 言うの！！」と 叱るのは ごくごく当然のことです。

でも それでも ちゃんと「ことば」として「表現」できたことは 本当は 大切なことなのです。

子どもの頃 常に 「思い」と「ことば」がつながっていると

大人になって 生きていくことが 楽になるのです。

「思い」を「ことば」で表現できなくなると

どんどん 自分自身が「わからない存在」になってしまうからです。

「こんなことを言ってるけど 本当の気持ちは 違うんだ」

そんな思いを積み重ねていけばいくほど

「本当の自分」と「もうひとりの自分」が くっきりと分かれはじめます。

本来 「本当の自分」しか存在しないのです。

子どもたちが 汚いことばや怒りを表現したときには

それは 大切なことなんだと気づいてあげましょう。

「ことば」は 強引に変えることは できます。

でも「思い」は 力づくでは 変えることは できません。

「思い」が変われば 「ことば」は かならず変わります。

「思い」を変える方法

それは 「ことば」を否定しないことなのです。

「ことば」を否定することは

「思い」を否定することと同じだからです。 (げんき)

【36】宿題は忘れても テレビ番組は 忘れない こどもの姿は 本来そういうものなのです。

---

宿題は忘れても テレビ番組は 忘れない

これが こどもです（笑）

忘れるということは「選択」している証拠なのです。

忘れようと思うこともできるし、やりたくないから忘れたふりもできる。

ここには きちんとした『自己主張』が含まれているのです。

もちろん、宿題を忘れるということは 注意しないといけないことなんですが。

自分の中できちんと 「やりたいこと」「やりたくないこと」が  
はっきりしている分 大人よりも選択能力は長けているのかもしれませんが。

- 1) こどもの テレビやゲームへの集中力。
- 2) やりたくないことはしない 選択能力。
- 3) 毎日を完全に楽しめる能力。

大人にはない 大きな能力です。

でも、最近ではこの3つの能力が ずいぶんと押さえられてる気がします。

こどもが より大人の考え方に近くなってきたんですね。

テレビ番組は忘れても 宿題は忘れない。  
やりたくないことも やりたいものだと思込ませる。  
毎日を明日の心配に使い切ってしまう。

なんとなく そんな風を感じてしまうんですね。

こどもというものは  
宿題を忘れても テレビ番組とおやつの時間は 忘れない。

それで いいような気がするのよは 僕だけでしょうか？（げんき）

## 【37】毎日 お名前を書いてあげると 人気運がつきます。

---

名前こそ 最高の「幸運の導き手」です。

みなさんも こどもたちの名前を いろんな想いで考えたはず。

でも 大きくなるにつれて その「名前をつけた日」の記憶も

だんだんと 遠い過去になってしまいがちです。

名前には、ものすごい 「念」が込められています。

もちろん いい意味ですけど（笑）

できるだけ こどもたちの名前を 書いてあげましょう。

できれば 毎日がいいですね。

誰にもきづかれなくていいのです。

手帳やメモ帳。

広告の裏紙 など なんでも かまいません。

一日 1回書いても

1年では、 365回になります。

誰に見せるためでもないのです。

見せるのは ただひとつ その子を この世界に送り込んだ「神様」にです。

紙に名前を書くということ。

これは、その子の名前が「この世界にたくさん露出する」ことを意味します。

そうです。

「人気」運を アップさせるための 魔法の呪文のようなものです。

名前のイミも そこでは 「強化」されていくものです。

「紙に書く」ことは 「神に加来」ことです。

あなたの想いは、ちゃんと 未来に加えてくれるからです。 （げんき）

【38】 『子育て』は、『音楽』のようなもの。 子育ては、長い長い『曲』なのです

能楽、音楽。 いろんな『楽』が あります。

『子育て』も 文化というジャンルで分けるとすれば この『楽』に近いものです。

音楽は、すごく楽しいものですよね。

でも、一つ一つの「音」としてみると たとえば 「ド」や「ソ」など 単音では それほど 楽しいものではありません。

でも、これが つながり 『メロデー』となった時に はじめて その楽しさや素晴らしさが分かってくるものです。

子育てという日常の「音」だけでは なかなか その楽しさには 気づくことはできませんが  
それが 『成長』という『メロデー』となった時に その楽しさと素晴らしさに気づくものです。

子育ては、長い長い『曲』のようなもの。

完成した時に はじめて この曲の素晴らしさに気づくはずです。

もうひとつ 『楽』には 意味があります。

それは、『楽をする』という意味の『楽（らく）』です。

子育てで 例えば イライラしたり怒鳴りたくなったりする時

そこには『楽（楽しむ）』ではなく 『楽（らく）』が あるはずですよ。

「少しは、楽（らく）に させてよ！！」 という 楽（らく）ですよ。

楽（らく）を求めると 楽しみは なくなります。

これは、全ての物事に言えることだと思います。

スポーツの練習、習い事、自分の目標など この世界のあらゆるジャンルで行われること

全てに共通していえることです。

子どもが いなくなれば 「楽（らく）になります」でも「楽しみがなくなります」

でも、日々の「子育て」。 たまには 「楽（らく）」をしたいですよね。

「楽をする」方法は、ひとつ あります。

それは、「楽しみを与えること」ですよ。

子どもは、楽しみを与えると その世界に入り込みます。

そうすれば あなたは、「楽（らく）」になります。

そして あなたが その楽しみを一緒に味わえば あなたは 「気持ちが悪く」なります。

実は、この「楽」ということばに込められた意味は 案外 深いテーマによって 完成された ことば なのです。

「楽（らく）」は、「楽しみ」なのです。

そして決して忘れては ならないこと それは

子どもたちは あなたに「楽しみを与える存在」だということです。 (げんき)

## 【39】 こどもたちに教えてあげることが 3つずつが理想的 ~しつけの3つの魔法

---

こどもたちには、特に小さなこどもたちには いろんなことを教えてあげたいですね。

毎日 お父さん、お母さんからいろんな「注意」を受けているはず・・・。

「お洋服は ちゃんと かごの中に入れなさい。」  
「ご飯を食べるときには お口をとじなさい」  
「おもちゃは ちゃんと おもちゃ箱になおしなさい」

あげれば きりがないはずですよ。

こどもたちに教えてあげることが 3つずつが理想的です。

そう、テーマを3つにしてあげるのです。  
とりあえずは この3つを まずしっかり身につけることに専念しましょう。

一気に いろんなことは 大人でもできないものです。

たとえば 上の3つの例で例えると  
しばらくは この「お洋服のこと」  
「お口を閉じて食べること」  
「おもちゃをなおすこと」

に専念します。

そして この中のどれかひとつが できれば

そうですね、たとえば「おもちゃをおもちゃ箱になおすこと」ができたなら  
今度は そこに 新しい「練習課題」を加えます。

たとえば 「はみがきをがんばって自分でやってみる」などです。

つねに 課題を3つにしぼって できたら 次を加えてあげる。  
でも 課題(テーマ)は、いつも 3つだけ。  
そうしてあげることで こどもたちは どんどん課題を吸収していくものです。

これが 「しつけの3つの魔法」です。

本当は、しつけのテーマも「衣」「食」「住」にわけてあげると まんべんなく  
できるはずですよ。

ひとつずつでは 時間がかかってしまうもの。  
二つずつでも 結局は 一つずつに目が向いてしまいます。

3つずつの課題は 不思議と「向上力」をアップするのです。

さあ、今日から 3つずつやってみましょう。(げんき)

【40】「帰りの会」が しっかりできるクラスのこどもたちは 成功する確率が高くなるのです。

---

僕は、時々 小学校の授業を見学させてもらうことがあるのですが  
できるかぎり 最初から下校まで 一通り こどもたちと一緒にいるようにしています。

授業の様子を拝見させてもらったり 一緒に 給食をたべたり  
お昼休みに遊んだり そして帰りの会のあと 集団下校する こどもたちを見送ります。

僕が この学校生活の中で もっとも重視しているもの  
それは 「帰りの会」なのです。

帰りの会は 先生によって中身は ずいぶん違います。

明日のことを説明して とにかく 早く帰る段取りをする先生もいれば  
一日の振り返りをしっかりさせる先生もいらっしゃいます。

「今日あった出来事を振り返ること」

「うまくできたこと もっとこうしたらよかった」と振り返ること  
これは 何よりも重要なことなのです。

PLAN DO SEE という流れの中で  
PLAN (計画) し、とりあえず DO (やってみる) 人は たくさんいますが  
SEE (振り返ってみること) を実行する人は そのうちの10%と言われています。  
そして なにより この10%の人たちは すべて成功しています。

「きょう ぼくは 『さかあがり』ができたのが うれしかったです」  
「きょう そうじとうばんの ときに あそんでしなかったので あしたから やります」  
「きゅうしょくとうばん のとき もうすこし ていねいに くばるよう がんばります」

帰りの会での1日の振り返り

この習慣は きっと 大人になったときに 彼ら そして彼女たちを 支えてくれるはずです。

「今日あったことを 振り返ってみる」

そして 明日につなげてみると 目に見える形で 自分の変化があらわれてきます。

仕事帰りに 自分だけの「帰りの会」やってみませんか？ (げんき)

## 【41】 こどもの描く夢には あなたが必ず関わっている。

---

こどもたちは 色々な夢を持っています。

野球選手やサッカー選手。看護師さんやケーキ屋さん。

なりたいものこそ 未来の自分です。

興味のあるものというのは すでに その子の中に芽生える「種」が存在しています。

可能性は 無限大にあるのですから 決して「夢」ではありません。

もうひとつ 大切なこと。

それは こどもの夢には 家族の夢。  
そう あなた自身が大きく関わっているのです。

テレビにできるような 有名な人になりたい。

それは あなたが テレビに出ている有名人を見る ひとつひとつの  
仕草や表情を こどもたちは自分自身に期待しています。

食べ物屋さんや看護婦さんやお花屋さん。  
これは いつも あなたが家庭で行っている仕草や表情を見ながら  
お母さんに こんな風にしてあげたいという願いなのです。

こどもたちは たくさんのものに憧れます。

でも そのところの真ん中にあるのは やはり家族です。  
そして すべては お父さんやお母さんにしてあげたいこと。

それが 夢として表現されたものです。

こどもたちの夢。それは いつも こどもたちを想う  
あなたへの 想いのお返しなのです。

こどもたちの夢には 隠れた あなたへの想いが含まれているからです。

あなたのこどもたちの夢は なんですか？（げんき）

## 【42】モノの置き方を変えてみると こどもの行動も変わる。

---

モノの配置というものは 自分でも気づかないようで かなり影響力があります。

例えば 模様替えなどをやってみると 気分もまったく変わります。

大人以上に 実は こどもは モノの配置を見ています。

保育園やスーパーまでの道のりの中で どこに たんぼぼがあるか  
どの場所からだと 川の鯉が見えるのか まるい石ころのある場所  
そんな 大人が気づかない場所に関する感覚を持っています。

お部屋もそうです。

ぐちゃぐちゃになった引き出しの中から 見事に 壊れたキーホルダーを  
見つけたり 折りかけの折り紙をはさんだ 本の場所に気づくこともよくあることです。

時には お部屋のモノの配置を変えてみよう。

そうすることで 新しい記憶を生み出すからです。

今度は ここになにがある。 棚のおもちゃが テーブルの下のボックスに  
入っただけで なにか 新鮮な面白さを感じるはずです。

いつもの場所のキティちゃんが クマに変わっているかもしれません。

モノの配置によって 気分も行動も変わるのには 大人もこどもも同じです。

でも もっと大切なことは、 環境の変化に対応できるちからです。

大人になると 知らない場所や新しい会社など 環境が変わることは  
多々あります。

そんな中で いち早く その場所に適応していく力。  
小さな変化に気づく力。  
それは 小さな頃に身につけることもできるのです。

人との関わりあいの変化は、 人との付き合い方から学びます。

でも モノとの関わりあいの変化は やはりモノとの付き合い方で  
覚えていくものです。(げんき)

## 【43】『思い出の調味料』の あ・い・う・え・お って？

---

こどもたちと一緒に クッキーを作ったり、  
花壇を作ったり、工作したり いろんな楽しいことを  
やる機会が増える季節がやってきますね。

家族で楽しむ時には、お父さんやお母さんが  
その作り方を教えてあげたりするはずです。

作り方を教えてあげることは 大切です。

でも、本当に大切な部分は『思い出』を作ってあげることです。

そう、『思い出の調味料』です。

こどもたちの記憶に深く残るのは  
教えてもらったこと（作り方）ではなく、教え方でもありません。

『楽しく過ごした』という感覚が 深く残るのです。

そこで登場するのが、この『思い出の調味料』たちです。

思い出の調味料は あ・い・う・え・お です。

「あ」は、愛情。

「い」は、意外性

「う」は、嬉しさ

「え」は、笑顔

「お」は、おとうさん・おかあさん です。

『思い出』を作るのは 別に遠くへ遊びに行く必要もないのです。

この『思い出の調味料』さえあれば・ (げんき)

## 【44】 こどもたちが泣くのは 神様の近くにいるからです。

---

こどもたちは よく泣きます。  
本当に 小さなことでも・・・

あんまり泣きすぎると 大人は 大変かもしれませんが  
少しだけ 捉え方を変えてみることも大切です。

泣くことは 神様の近くにいる証拠なのです。

人が生まれてくるとき  
最初に おぎゃーという産声と共に泣き始めます。  
神様から離れた瞬間です。

そして 人が この世界から離れていくとき  
周りの人たちの温かい 涙に包まれて 天へと向かっていきます。  
神様のもとへ 送り出す 涙  
そして 泣き声と共に

泣くということは とても神聖な行為なのです。

そして 泣いているとき  
それは 神様の近くにいる瞬間です。

合格発表で見せる 涙も  
オリンピックで金メダルをとったときの 涙  
とても 神聖な場所にいる瞬間 神様がそばにいる瞬間です。

悲しくて 泣くとき 悔しくて泣くとき  
その時も 神様の近くにいる瞬間なのです。

こどもたちが 泣いているとき  
それは まだ 神様に近い存在であるという証拠です。

歳をとると 涙もろくなる  
それは 少しずつ 神様へと 近づいている証拠なのです。

思い切り 泣いてみることも とても 大切なことです。

その時 あなたの後ろには 神様が 必ずいます。 (げんき)

## 【45】たまには 手を見て ほめてあげよう

---

こどもたちの手を見る機会

そして こどもたちが お父さんやお母さんの手を見る機会

なかなか 日々の生活では 少ないかもしれません。

こどもたちの手を見ながら 誉めてあげましょう。

毎日 保育園や幼稚園で 一生懸命 遊んだ 手のひら

毎日 宿題や塾の勉強で がんばっている 小学生の 手のひら

いつもの顔の表情やことばには 表れない

がんばった印が たくさん刻まれているものです。

仏像や神様の像は

いつも 手のひらを見せています。

それは 「こころを開いてくれている」証拠なのです。

ペットは お腹を見せながら こころを開いてくれますが

人は やはり 手のひら です。

こどもたちの手のひらを見ながら

毎日 がんばっていること

ほめてあげましょう。

はじめて 好きな子と手をつないだとき

ドキドキしたはずです。

手のひらは ことばや態度では 表現できない

大切な愛情表現の 道具なのです。 (げんき)

【46】 「宿題」を「ラブレター」のように読んであげると「やる気」は出てくるのです。

---

こどもたちの宿題

そして 社会人が提出するレポートや企画書

「提出物を出す人」

そして それを 「読む人」がいます。

「提出物」

人は それを見たときに、そこに書かれてある「答え」や「決定事項」に目がいくはずです。

算数の宿題であれば そこに書かれた 「答え」です。

「宿題」を見てあげる時には 「答え」よりも「思い」を読み取ってみよう。

算数の答えが書かれた宿題の用紙・・・

よく見ると 何度も何度も 消しゴムで消した後があったり

ちょっとだけ クシャって曲がっていたり

数字が何度も書き換えられていたり

そこには 一生懸命 考えた「努力のあと」が残っているのです。

「答え」だけを見て ●や×をつけるだけでは もったいないのです。

「提出物」には 「念」がこもっているのです。

「がんばって解いてやろう」

「めんどくさいな これでもいいか」

「わかんないよー・・・」

その子なりの色んな「思い」です

紙に書かれた「文字」ではなく 「思い」を読み取ることが大事なのです。

それは、まさに 「ラブレター」のようなもの

「ラブレター」は そこに書かれている「文章」だけでなく

そこに込められた「間」や ちいさな丸のつけかた 一つにも

「想い」を込めているものです。

それを 受け取ってくれた人が 見つけてくれて

そこで はじめて「想い」が「受け取られる」のです。

「宿題」は 先生から 生徒へのラブレター

そして 生徒から 先生への 「お返事」なのです。

お互いの気持ち ちゃんと届いていますか？ (げんき)

## 【47】 こどもたちに 『自己重要感』 を 見せてあげよう。

---

自己重要感を満たす日を作ろう

人の活動を支えている 様々な ところの働きの中で 特に大切なもの。  
それは、『自己重要感』 です。

『自己重要感』は  
「自分は 人のために役立っている」。  
「自分は、愛されている」 などの 自分を愛する気持ちと自分を尊重する  
自尊心です。

時には 自分のために 自分の『自己重要感』を満たす日を作ってあげよう。

自分のことを尊重できる ところ  
自分を愛せる ところ  
これは、 ところの中心 のようなものです。

本来、人は 全てのモノや人、出来事 全てを愛せる生き物です。  
ただ、そこには 条件があります。

まず、自分を尊重し愛すること を 優先しなければなりません。  
大切なことは まず 自分を愛しく思えることです。  
これは、まるで 鏡に映し出されたかのように 外の世界に現れていきます。

「自分を愛するように 他人を愛する」  
まさに その言葉通りに 反映されるからです。  
まず、自分を愛してみること。  
自分を褒めて 自分が生きていることを誇りに思うこと。

これが 自分にとって 一番大切なことなのです。

そして これが こどもたちに 「自尊心」を教えることに つながるのです。

自尊心は 教えることは、 できません。

唯一の方法は 「見せてあげること」 なのです。 (げんき)

【48】 こどもを幸せにするために 必要なもの はじめから 備わっているのです。

---

親に手があるのは

こどもたちが困ったときに 手を差し伸べてあげるため

親に足があるのは

こどもたちに何かあったとき 誰よりも早く駆けつけられるように

親に耳があるのは

こどもたちの話を すべて受け入れてあげるため

親に口があるのは

こどもたちを 勇気づけてあげるため

親に目があるのは

こどもたちの行く道を ただ見守ってあげるため

親にこころがあるのは

自分がいなくなった後も こどもたちに「思い出」を残してあげるため

親が わが子と出会えたのは

その子が あなたを 一番だと 思ったから

こどもを幸せにするために 必要なもの

はじめから ちゃんと 備わっているのです (げんき)

## 【49】夜泣きしてくれて ありがとう

---

近くから 赤ちゃんの夜泣きの声が聞こえてきます。

「夜泣き」

お父さんにとっても お母さんにとっても 大変なものです。

仕事や家事で疲れているのに・・・なかなか泣き止んでくれません・・・

外に出て 夜風に当たったり 車で少しだけドライブしてみたり 静かな音楽を流してみたり

本当に 泣きやんでもらうまでが 大変です。

それに 目の前で泣く 赤ちゃんの声は とても高い声で

それに 夜ともなると それは それは ものすごく大きな声に感じてしまいます。

お父さんも お母さんも ヘトヘトになってしまいます・・・

これといった原因はなく 本当に様々な理由や説があるのですが

それにしても お父さん お母さんが ヘトヘトになるのは よくわかります。

この子が生まれたこと

本当に待ち焦がれて そして 生まれてきてくれた感動と喜び

そして 目の前に いる 世界で一番大切なわが子です。

実は その子は この世界に生まれる前から

あなたの中にいたのです。

それは あなたのこころの一部として

そして 神様からのちからだけでなく その子自身のちからによって

自分のこころを持って そして あなたのこころの一部も背負って

この世界に降り立ってきました。

あなたのこころの中には 今まで たくさんの葛藤がありました。

つらい経験もあったし 悲しいこともありました。

そんな中で 自分のこころの内側に押さえ込んできた たくさんの想いに

気づかないように 今日までがんばってきました。

でも その想いの一部分は

ほかでもない あなたの大切な その子が 背負っているのです。

生まれてくる前に 赤ちゃんは 神様と約束しているものです。

「お父さんとお母さんを幸せにします！！」って

決して 親がこどもを幸せにするわけでは ありません。

それは まったく逆です。

「夜泣き」

赤ちゃんは ちゃんと 神様との約束を果たしているのです。

お母さんの中にあつた つらかった思い出や苦勞 嫌なことも全部

泣いてくれているのです。

赤ちゃんは 泣くことによって 大切な親の こころの奥の気持ちを 昇華してくれるのです。

赤ちゃんは 決して あなたに不満があるわけでは ありません。

嫌なことがあつたり 悲しいことが あるわけでも ありません。

ただ あなたのこころの奥にしまった想いを昇華しているだけなのです。

夜泣きしてくれて ありがとう (げんき)

## 【50】お前を産んで本当によかった。

---

「お前を産んで本当によかった」

これが 子どもの癒す最高のことばです。  
これ以上の 「ことば」は おそらく存在しません。

このことばを 子どもたちに放てるのは 唯一 お母さんだけです。

お父さんは 「生まれてきてくれてよかった」しか 言えません。

「お前を産んで本当に よかった」

このことばこそ 自尊心と感激と幸福感を生み出す泉のようなものです。

子どもが どんなに悪くても  
どんなに 大変であっても  
絶対にしてはならないのが 「後悔」です。

人は たくさんの失敗に対して 後悔するものです。

でも それは あくまでも 自分の中でのもの。

子育てに後悔をしては いけません。

そこには 子どもの姿があるからです。

自分の存在を後悔されるほど 人のこころを傷つけてしまうものはないからです。

いつも いつのときも

「この子を産んでよかった」という想いは  
やはり伝えてあげることです。

「お前を産んでよかったよ」

そのことばは 頭に残るのではなく 本当に こころに残るものです。 (げんき)

## 最後まで読んでくれて ありがとう

---

おわりに

最後まで読んで頂き ありがとうございます。  
少しの間でも ほっとしてもらえたら 僕としてはこれ以上の喜びはありません。

また、いつかどこかで僕の「ことば」を見つけたら  
思い出してくださいね。  
それは、他でもない「あなた」へのメッセージなんです。  
では、またいつかどこかで

ありがとう

岸本元気

# 岸本元気プロフィール

---

## ◆プロフィール◆



## 岸本元気（きしもと げんき）

1967年 福岡県生まれ

『言葉がけコンサルタント』

『言葉がけセラピスト』

「言葉」を使った認知療法（言葉がけセラピー）を行っております。

- ・保育ソーシャルワーカー（保育士・精神保健福祉士）
- ・企業内ソーシャルワーカー
- ・WLB（ワーク・ライフ・バランス）EAPコンサルタント

現在、EAP（従業員支援プログラム）の会社を立ち上げ、メンタルヘルスだけでなく、育児・介護休業支援などを手がけております。

また、保育ソーシャルワーカーとして「子育て支援」「言葉がけ」「メンタルサポート」で全国で講演やセミナー活動も実施中。

テーマ★『愛する能力と楽しむ能力を育てる言葉がけ』★では

保育や教育現場だけでなく、様々な団体の研修・企業内研修でも取り入れて頂いております。  
（全国どこでもお伺いしております）

- THP心理相談員（中央労働災害防止協会）
- 元佐賀県教育委員会スクールソーシャルワーカー
- 厚生労働省 育児両立支援職場環境整備コンサルタント
- 厚生労働省 育児・介護休業トラブル防止指導員 等も経験

児童養護施設指導員、学童保育指導員、保育士、スクールソーシャルワーカー、精神科ソーシャルワーカー、ひきこもり青年の支援寮などを経験し、現在は、企業内にてメンタルヘルスケアのEAPカウンセラーとしても活動しています。

ブログ：「楽しむ能力を育てる魔法の言葉」 <http://ameblo.jp/kotobagake/>