

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 **15** の読み物です。

家族編

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 『家族編』として 15の方法を ブック形式に編集してみました。

毎日、一生懸命に 家族のために頑張っている あなたへ。

もし、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】夫婦のバランスは、「やじろべい」より「シーソー」なのです。

夫婦関係は バランスが大切です。

もちろん 恋人関係も そうです。

バランスというと「やじろべい」のように思われるかもしれませんが。

「つりあっている」という感じ。

でも 夫婦や恋人が 一番バランスのとれる関係は「シーソー」のようなものなのです。

どっちかが 上に上がれば どちらかが下へ下がる。

そうして お互いを立てあいこ している関係。

これが 男と女の「いい関係」なのかもしれません。

子どもが生まれても そうです。

子どもたちは 公園に行っても「シーソー」は大好きです。

家族のシーソーもそうです。

子どもを一緒に乗せながら 上にあがったり下にさがったり

そうすることで 楽しいバランスは とれるものです。

バランスは、楽しみながらとるものです。

お互いの重りをあわせて 調整すれば どちらかの重りが必ず重くなり

そして 倒れてしまうものです。

楽しくシーソーのような夫婦関係が いいですね。

「人間関係のバランス」は 「楽しい」が一番だからです。

(げんき)

【2】美味しく食べることで その人の『優しさ』は 伝わるのです。

家族で ご飯を一緒に食べるときには 美味しい「話題」を 入れておこう。

そう、目の前にある「食べ物」についての話題です。

目の前にある 料理には 食材本来の味だけでなく 作ってくれた人の想いが込められていますよね。

その想いは ちゃんと 「話題」として取り上げることが大事です。

立派なシェフは、 お客様に「料理」のご説明をいたします。

お客様は、そのシェフの説明を聞いて いかにか この料理に工夫が凝らされているかを感じしながら この食事の話題と共に 口へと運ぶのです。

食べることは どの動物でも 行います。

食べさせることも 動物によっては できます。

でも「料理」をすることは 唯一 「人」しか できないのです。

それは、「作ってあげたい」という気持ちを 人は持つことができるからです。

だからこそ「作ってもらった」感謝を伝える。

大切ですよ。

(げんき)

【3】太陽と話しながら「洗濯物」を干すと あなただけでなく家族も健康になるのです。

晴れた日の朝

太陽の日差しを浴びながら 洗濯物を干すと とても気持ちいいものです。

洗ったTシャツを ハンガーにかけて 干していると TシャツとTシャツの間から見える 青空

本当に気持ちいいものです。

『洗濯』とは 単に 「衣類」を洗うことではありません。

『洗濯』の最大の魅力 それは「干すこと」なのです。

そう 太陽に向かって 「干すこと」です。

乾かすためや 殺菌という意味以外に 本当はとても大切な意味が込められているのです。

それは「想い」の光合成なのです。

こどものTシャツを干しながら、「あー ずいぶん よれよれになってきたよね・・・」そう思いながら
こどもの遊ぶ姿が見えてきませんか？

ご主人の服を干しながら、「そういえば 最近買ってあげてないよね・・・」なんて
色々な想いや絵が浮かんでくるはずですよ。

洗濯物を干すと 相手の姿が見えてくるのです。

そして そのまだ濡れた服たちに 想いを込めてあげるのです。

あなたが 家族の服たちに込めた「想い」
そこにエネルギーを込めていくのが
実は 太陽の仕事なのです。

太陽は衣類を乾かしながら あなたの想いを確認し
そして 願いを達成するための「エネルギー」を「服」に注ぎこんでくれるのです。

これが 服が行なう「光合成」なのです。

光合成をするのは 植物ではありません。
服だって ちゃんと「光合成」は するのです。

晴れた日に洗濯するなら 思い切り 服に「想い」や「願い」を込めてあげましょう。
きっと 家族を健康に そして豊かにする「ちから」を与えてくれるはずですよ。
太陽は もちろん 干している あなたにも「ちから」を与えてくれます。

(げんき)

【4】自分の身体こそ親なのです。

僕のところには たくさんのメールが届きます。

その中に ひとつのメールがありました。

「自分の親は 両方ともいなくなりました。もっと親孝行しておけば・・・」

自分の身体こそ親なのです。

親孝行は 実は 親がなくなった後でも できるのです。

それは 自分の身体を大切にすることです。

自分の身体は、確かに自分の身体です。

でも これは お父さんとお母さんの身体でもあるのです。

自分をいたわってあげること。

これは、すごく大切な『親孝行』のひとつです。

いつも その気持ちを大切にしていれば

こころというものは 案外 通じるものです。

静かに目を閉じて 自分の鼓動を聞くと

必ず『親』は思い出せるものです。

(げんき)

【5】あなたの『ちから』と こどもの『ちから』は つながっているのです。

幼稚園や保育園児の時だけでなく 小学生や中学生になった後でも
どうしても わが子と 周りのお友達を比べてしまいがちです。

「比べちゃいけないって わかってるんだけど・・・気になって・・・」

言葉が遅かったり みんなができるのに うちの子は まだできない・・・

そんな時には 本当に気になります。

ひとつの法則があります。

それは

「比べるのをやめると そのモノのちからが見え始める」 という法則です。

比べるという行為は どちらがよいで どちらが悪い という発想の上になり
立っています。

正確に言うと どちらがいい悪いではなく どちらが あなたにとって「都合がよい」
か だけなのです。

よく こころの中を覗き込んでみると きっと気づくはずですよ。

実は 比べていたのは あなたのこどもと よそのこどもではなく
「あなた」と「世間」なのです。

こどもを比べているように見えたのは 実は あなたのこころの中の
「あなた」に対する感情なのです。

あなたと世間のどんなものも 比べる必要は ありません。

あなたは 今のままで 完全なのですから。

あなたが 「あなた」を認めてあげるだけでいいのです。

そうすると 不思議なことに その子は ちからをあらわしはじめます。

実は あなたのちからと こどものちからは、つながっているのです。

(げんき)

【6】 「こどもたちの写真の裏には 幸せのメッセージ」

写真というものは、その中に「時」を封じ込めています。

神社なんかでいう 「御札（おふだ）」や「お守り」のようなものです。

楽しい写真の裏には メッセージを残しておきましょう。

書く内容は

○○が ○○をして とても楽しい。

○○に 行って とても 嬉しい。

そんな 感じで記入します。

ここでの注意は ○○だった。というような過去形ではなく
楽しい というような 現在形で書きましょう。

思い出にしまわれないのです。

今も続く そんな 現在進行形で 書くことです。

写真は 人に似ています。

「あの時は 楽しかったよ」や「あの時は 楽しかったね」
という言葉には 「区切り」が感じられるからです。

過去と現在という区切りです。

いいことや楽しいことには 「区切り」は必要ないのです。

本来 幸せは 永遠に続くものだとしておきましょう。

区切りというものは 流れをせき止めるものです。

幸せの流れを せき止めるのは とても もったいないですよ。

(げんき)

【7】『人生で起こること』を、『食べたい気分』から学んでみる。

「ねえ、今日 何 食べたい？」

「そうだね、 カレーが食べたい気分だね」

そんな会話は、どこにでもある 家庭のひとつの風景です。

昨日の夜 焼肉の食べ放題で 思い切り 焼肉を食べたとしたら

今朝、 焼肉を 食べたいとは まず 思わないはずですよ。

食べたいものを考えるときに

あなたは、なにを基準に考えますか？

身体の調子で決めることもあるでしょうし

ちょっと高級なもの、そんな豪華さで決めることもあるでしょう。

すべては、「あなた自身のなにか」と相談しているはずですよ。

よく考えてみると 即決はしていないのです。

そこには 「基準」となる なにかと話し合っけてきめています。

実は、あなた自身が決めているわけではないのです。

もう一人の自分が「希望する」ものを あなたが ただ選択したにすぎないのです。

今日、なにをしようか？

そう 考えたときも 同じですよ。

今日は、疲れているから 家でごろごろしたい。

そんな感じですよ。

これも あなたではなく もう一人のあなたの選択の結果なのですよ。

もうひとりのあなたの選択。

あなたにとって必要な状況や条件を考慮して その後に待つ未来の結果

それを 終えた後のあなたの成長など、とにかく 複雑な計算をすべて 一瞬のうちに行って

それを希望して それを引き寄せているだけなのですよ。

『人生で起こること』

これも 決して 例外では ありません。

すべての経験や出来事は もう一人のあなたが 選択した結果、引き寄せたものなのですよ。

すべては、「あなたのために」 用意してくれた もうひとりの自分からの大きな「愛情」。

『人生で起こること』は、もうひとりの自分から頂いた 『最善の選択』なのですよ。 (げんき)

【8】習い事とは 「何を習うか」ではなく 「教わることの大切さ」を知る機会なのです。

今の時代 幼い頃から 習い事やおけいこ をやっている子どもたちがたくさんいます。

将来に向けて 色んなことを 小さなうちからやること

それも大切なことです。

「何を習ったらよいですか？」 よく質問を受けます。

実は なんでもいいのです。

もちろん、将来その道でプロになるという目標があれば

例えば ゴルフプレイヤーやスケートの選手など 明確であれば その道を進むのですが

特に 今の段階で 目標がなければ 何でもいいのです。

『習い事の目的』

それは 「教わることの大切さ」を知ってもらうことだからです。

大人になってから 誰も感じること

それは 「教えてください」と無邪気に聞くことができなくなること なのです。

「教えてください」と素直に言えること。

これは、こどもの頃に その基礎はできあがっているのです。

もし、子どもたちのおけいこ を見に行く機会があったら

「何をやっているか」「うまくやっているか」 に注目するのではなく

できないこと わからないことを 「訊いているか どうか」に目を向けてあげましょう。

「教わる能力」

これこそ 「助けられる能力」 なのです。

(げんき)

【9】 「わかる」ということは 実は「気持ちよさ」を感じる事なのです。

「あのとき ○○しておけばよかった」

「今になってやっとわかった・・・あのとき わかっていたらなあ」

誰でも そんな思いを持つことが あります。

今は わかるんだけど あの時 もし わかっていたら・・・

今になってわかること・・・

実は あの時 わかっていたなくてもいいのです。

「今」わかれば それでいいのです。

「わかる」ということ

本当は 「いつ」という時間はあまり関係ありません。

何でも 早ければ早いほどいい というものでもありません。

「わかった」時こそ 「ベストタイミング」なのです。

そして もうひとつ

それは 「わかった内容」も あまり関係ないということです。

どんな内容でもいいのです

「あの人のことが ようやくわかった」

「数学の公式が やっとわかった」

「自分の悪い癖に やっと気づいた」

人それぞれ わかったことや 気づきは 違うものです。

だから 内容も それほど関係はありません。

『いつ』 わかってもいいのです。 『なにを』 わかってもいいのです（何に 気づいてもいいのです）。

一番 大切なこと

それは 「わかった」瞬間に感じる 「こころのひろがり」なのです。

「あー！わかった！」 そうやって気づくと、パーッと こころが広がるような感じ

頭の中のもやもや感が スーと解けるような感じ

そう 「あーっ そうだ！」 その時に感じる 爽やかな気分こそ 大事なのです。

気づいた瞬間の「気持ちよさ」 実はこれが 一番大切なのです。

「毎日 気づきや発見の気持ちよさを感じてみる」

「わかる」というのは 実は そういうものなのです。 （げんき）

【10】 たまには 他人を輝かせてあげよう。

たまには 他人を輝かせてあげましょう。

思い切り その人が気持ちいいほどに そして自信を持てるように
そんな状況やチャンスを作ってあげることも大切です。

人は 誰でも 自分が輝くようなチャンスを与えてもらおうと嬉しいものです。

そして それが 自信につながり そして そのチャンスを与えてくれた人と
深くつながりあうことができます。

その人が輝けば その機会を与えた人も幸せな気分になるはず。

そして また その人に「輝く機会」を与えてくれる
そんなチャンスがやってきます。

この綺麗な星空もそうです。

星がひとつひとつ光輝けるように
宇宙は 夜を作り出しました。

「輝かせるため」 それが 大きな宇宙のお仕事です。

そんな宇宙のような大きなところで

相手を輝かせてあげましょう。

人が輝くこと。

これが この宇宙の願いなのかもしれません。（げんき）

【11】 いちばん最初に見たものは 永遠に覚えている。

一番、最初に 出会ったものは すぐに思い出せるかどうかは別にして
必ず 覚えています。

生まれてはじめて 見たおもちゃ。絵本。犬。 人。 とにかく全てです。

その後に たくさん 同じものに出会いますが でも 一番最初に見たものは
覚えています。

それは なぜか。

そこには 一番 最初に それを見た 「印象」というものがあるからです。

それは どう感じたか。という 「こころの記憶」です。

最初にあった犬の印象が その後に出会う 犬への印象なのです。

いちばん最初に出会ったときに なにを感じたか。

もしかすると 一番大切なことなのかもしれません。

生まれてはじめて こどもを 叱る時。

生まれてはじめて こどもに 笑顔をなげかける時。

生まれてはじめて こどもに おもちゃを与える時。

できるかぎり 「幸せな印象」を与えてあげましょう。

はじめての出会い、実は 永遠の出会いなのです。

(げんき)

【12】自分の顔は しっかり覚えておきましょう。

毎朝 鏡を見ています。

そして何十年も 自分の顔を見ています。

でも いざ 頭の中でイメージしてみると

自分の顔は、ぼんやり浮かぶことは あったとしても
鮮明に まるで 映画のように「自分の姿」を想像することは
なかなか難しいものです。

夢を叶えるためには まず想像の中で「自分のリアルな姿」を思い浮かべることが必要です。

他人の姿を想像することは簡単なのですが、いざ 自分となると難しいものです。

自分の顔は しっかり覚えておきましょう。

それは 誰のためでもありません。

実は 『自分自身』のためなのです。 (げんき)

【13】 家族の中に 『幸せリング』を 作ってみよう。

家族の中に 『幸せリング』を 作ってみよう。

作るといっても 何か 形あるものを作るわけでは ありません。
幸せになるための 『大きな輪』を作ることです。

そのためには まず 家族全員の「夢」を知る必要があります。
みんな それぞれ 夢や 幸せの価値観は 違っているはずです。

お父さんの夢は どんな夢（幸せ）ですか？
それを手に入れるために 今のお父さんに必要なものは なんですか？

家族は そのお父さんの夢（幸せ）の実現に対して どんな協力ができますか？

お母さんの夢は どんな夢（幸せ）ですか？
それを手に入れるために 今のお母さんに必要なものは なんですか？

家族に どんな協力をして欲しいですか？

子どもたちの夢は どんな夢ですか？
それを手に入れるために 今 子どもたちには 何が必要ですか？

お父さん、お母さんは その夢の実現のために どうしてあげることができますか？

大切なのは 互いの夢や幸せを知ることです。

そして その夢や幸せを手にするために 相手にとって必要なものを教えてあげることです。

そして もうひとつは相手の夢を叶える お手伝いをしてあげることです。

もし あなたが この『3つの原理』を使い始めると
知らず 知らずに 他の家族も その原理を使い始めます。

そして この「幸せリング」は 家族から飛び出し そして友達や周りにも
影響を与えはじめるのです。

それは まるで 幸せの大きな輪を作っていくようなもの。

あなたの夢は なんですか？
あなたの夢の実現に 僕が協力できることは 何かありますか？

(げんき)

【14】忙しい時に 『時間をかけて』 あげるからこそ 「愛」 は深まるのです。

もうすぐ 今年も終わります。
仕事もプライベートも忙しい時期だと思います。

忘年会やクリスマス。
年賀状書きや 大掃除 そしておせちの準備
やることも 沢山あります。

忙しい時こそ 時間をかけてあげましょう。

年賀状を丁寧に時間をかけて作ってみたり
クリスマスの準備やケーキを自分で作ってみたり
おせちも しっかりと下準備から やってみたり

忙しさの中でも『時間をかけてみるもの』を持つことは 大切です。

この時期 みんな 慌しく過ごしています。

「いそがしい・・・いそがしい・・・」って。

そこで ふと、『時間をかけてくれたもの』に出会った時
「あーっ 忙しいのに こんなに丁寧に作ってくれたんだ・・・」

あなたが 『時間をかけてくれたもの』に きっと とても 深い「愛」を感じてくれるはずです。

「時間がない時」に 「時間をかけること」で

実は 「愛」は 深まっていくのです。

もし あなたが 誰かが 『時間をかけて』
愛情を込めてくれたものに 出会ったら、お返しに『時間をかけて』あげてください。

美味しいクリスマスの料理やおせちにであったら、洗い物や片付けに あなたが『時間をかけて』あげたり
クリスマスプレゼントに 手作りのマフラーをもらったら、マフラーを首にまく時間を沢山使ってあげたり

『時間をかけて』お返しして あげましょう。

みんなが 忙しい忙しいと
自分のために せつせと 時間を使っている時に

誰かは 大切な人のために
自分の持ち時間に「愛」を込めている

よーく 目を凝らしてみると この季節は 「愛」に満ち溢れています。 (げんき)

【15】 自分自身を表彰しよう。

【表彰状】

「あなたは、日々 子育て・家事並びに職業を持つこともありながら
こどもたちの未来づくりに貢献し、また多数の困難や不満、不安を
乗り越えながら頑張っていることを ここに表彰いたします。」

2010年12月20日

あなたの頑張りに 少なくとも 3人が表彰してくれます。

まず、お一人目は、今これを書いている僕です。
あなたが、毎日を一生懸命がんばっている姿。
その姿は本当に感動します。

二人目は あなたの こどもたち、そして家族です。

こどもたちは、大きくなれば 必ず親を尊敬します。
そして、あなたの家族たちも きっと、うまく口には出せなくても
こころの中では いつも「ありがとう」
その気持ちで いっぱいのはずです。

そして3人目は 他でもない あなた自身 です。

どんなに他人が褒めてくれても 誰にも人の目につかないところで
悩み 苦しみ 寂しさと戦いながら頑張っている自分を知っているのは、
ただ一人 あなた自身です。

本当に自分自身を表彰できるのは 「あなた自身」なのです。

自分を 思い切り表彰して、ほめてあげましょう。

いつもありがとう (げんき)

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。

この本のアップは、2010年の12月。
もうすぐクリスマス、そして 新しい年を迎えます。

2011年が きっと あなたにとって素晴らしい1年になりますように・・・
そう願っています。

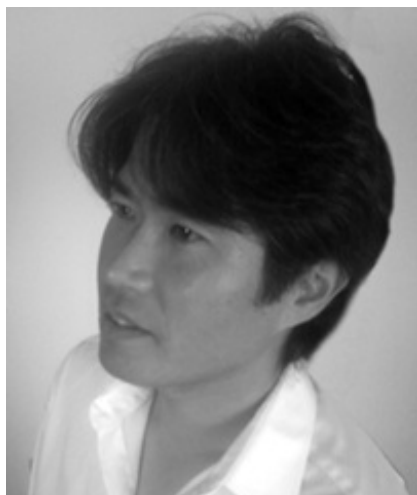
今年も元気ががんばった あなたを ころから 表彰したいと思います。

ありがとう

(げんき)

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/>