

# 幸せな人生とするヒント

## ～ ステキな人生・子育てのために ～

= 上 =

---

☆「多様な問題（問題とされている言動）は、その時その人がそうせざるを得なかった」との認めに立つ（立つ・発つ）ことが大切です。

～ この姿勢は、カウンセリングの基本とされていることであり、私には、キリスト教の「愛」、仏教の「慈悲・慈愛」にもつながる視点だと思えます。

あなたの心を和らげ、自身の命・健康を大切にすることになります。

私自身、大切にし、公私において、問題だと感じられる事態に遭遇した際に、思い出して、対処するように心がけています。

---

☆ 今（今から）、どのようにするかの方法論を考え、実践することが大切です。

～ より具体的なプラスイメージを持つことと、より具体的な行動目標を持ち、実践することが大切です。願い・目的とする成就の過程を、段階を追って想像しつつ、各要素を具体化していくことが幸せな人生とするためのコツです。

一人だけではなく、理解者や協力者を得て、お互いを祝福し合うことも大切です。

\* 下記のような反応に陥っていたら、それは不健康といえる展開であり、要注意です。

数人での議論、二人で話し合う時や、自分自身で考える際に、「かわいそうなあの人」・「悪いのは私」が展開し、今後に向けた方法論が出ない場面は要注意です。一方、「悪いのはあの人」・「かわいそうな私」が展開するのも要注意です。避けましょう。

これらの心情は、いずれも過去のことにとらわれて、原因論・責任論・感情論に終始している展開です。打開・解決のための達成可能な方法論が軽視され、充実感や心の癒しを得ることが遠のく“負の視点”・“負の論議”といえます。一般的に、直面する問題が大きいと感じるほどに、負の論議に陥りがちなので留意が必要です。

テレビのワイドショー的番組や週刊誌の記事は、こうした類（たぐい）の構成が多いです。ということは、気をつけないと、私たち、とくに、大人は、現代日本社会のこうした状況（責任論・感情論）に日々慣らされている（大脳が順応している）懸念があります。

「負の視点」「負の論議」と気付いたら、そのことを指摘して方法論の展開へと是正するか、あるいは、それが出来なくなれば「逃げるが幸せ（逃げるが勝ち）」です。

「負の論議」であると気づいた際、相手があって、そこから転換する発言をするのには、多少の勇気（と思いついた決断）が必要になります。

☆ 問題?! : 実は、人生（親子関係・家族関係など）の転機・チャンスです。

～ 長い人生です。子どもが育つ過程は、親にとっても、平坦な道ではありません。

問題だとされる状況に直面した場合にこそ、冷静にコトの本質を丁寧に・大切に考えてみたいのです。早く結果を求めようとして、親子・家族がともに混乱しないようにと願います。

問題に直面した際は、“深みのある人生となるチャンスだ”、“心豊かに育ちあえる機会だ”と考えましょう。

家族・家庭における問題ならば、家族の関係性がよりステキになるチャンスです。表面的な解決を急がないで、じっくりと気持ちを通わせたい願いがあります。

また、問題だと思える出来事が生じたときは、“子どもにとっては、自立するための大切なチャンスだ”とみます。世間体を気にして、問題の解決を早くに求めようとして、かえって、問題を長引かせ、深刻な様態に陥ったりすることがあり得ます。留意しましょう。

さらに、“一体、誰の問題であるのか”、“誰の人生にとっての壁・乗り越えるべき課題であるのか”についても、大切に考えてみたいのです。

気持ちを伝え・通わし合い、必要な援助はするわけですが、過干渉・過保護では困ります。また、物・金での対処は、問題解決を先送りすることになり、新たな課題を抱えることにもなりますので困ります。

モノ・金ではなく、心・共感性の観点を重視しましょう。

---

☆ “ありがとう”・“いただきます” は、とにかく大切です。

～ 感謝のことばや気持ちを伝えることばは、自分と相手を癒し、なごませて、また、相手を勇気づけます。また、子ども・他の大人から良く聴く（＝ カウンセリング）ためには、“…そう思うのね” “…そう考えているんだね” と、共感的・受容的な姿勢、傾聴的な態度で、気持ちを伝えることが大切です。

何よりも“ありがとう”や“うれしいよ”が、さらっと言えるように練習します。日常生活場面において“ありがとう”と言えるチャンスが多々あることに気づいてください。

日本人は、とくに中高年の男性は“ありがとう”に慣れていません。若い方でも、振り返って“ありがとう”が少ないかなあと思える方は、最初は、慣れず、ごちなくとも、とにかく“ありがとう”を実践してください。いつしか、意図しなくても自然に、素直な気持ちとして“ありがとう”の言葉が言えるようになりましょう。（かつての自分自身もそうでした。）

意外に疎かにされているのが、“おはよう！”・“おはようございます”・“こんにちは”など、日常の挨拶の言葉で、これらも関係性を育む上でとても大切です。

好ましくないと考えられる言動に直面した場合は、“そうかなあ…こう思うけどなあ…” “…こういう考え方もあるよ” と、やはり気持ちを伝える言葉かけが大切になります。

問題となる場面では、とかく価値判断を押しつけがちで、まず間違いなく会話が続き、気持ちを通わし合うことが出来ない状態・関係性に陥ります。

“そうかなあ…こう思うけどなあ…” “…こういう考え方もあるよ” という言葉かけは、相手（子ども・他の大人）を傷つけず、相手に考える機会を与えることになります。

そして、こうした姿勢・態度で、気持ちを伝える言葉かけが出来るようになるためには、練習が必要です。頭で理解するだけでは、機に応じて実践できません。自分自身の育ち・幸せのためにも、表現する練習・実践を続けてください。

“いただきます”は、食べられる側の“命をいただきます”であることを確認しましょう。魚類や鳥肉・豚肉・牛肉などの命をいただいて、そして、“ごちそうさま”は“命をごちそうさま”であることにも気づきたいのです。例えば、牛肉は、どこかで、どなたかが、生きていた牛の命を止め、解体して下さって、そして、パックに牛肉として詰められたものを調理して、“命を食卓でいただいている”ことに気づきたいのです。必要に応じて、そうした感謝の心を言動に表して、子どもに示すことも大切だと思います。

ところで‘同じ釜の飯を食べた仲間’は、特別な親近感を持って関係性を話します。

ご家庭において、食卓を共にして、(命をいただき、)感謝する心を育むことは、家族が関係性を深めるために、とても大切です。～ 家族みんなで“食育”の実践です。

---

## ☆ “尊敬”・“信頼”・“協力”は、自分を幸せにする三つのキーワードです。

・“尊敬”は、成否や障害の有無などを問わず、人の命そのもの、共に生活できている事実への尊敬です。私たちの命は生かされており、“感謝に始まる”視点です。

・“信頼”は、どんな状況であってもその人を信じることです。信用する・しないとは異なります。

親はわが子を信頼し続けることが基本です。条件を付けず“私は、どんなことがあっても、あなたが誠意を持って、着実に歩むことを信じるよ”といった関係性が信頼です。

約束を守ったから、成果を発揮したから、信用してやるものではありません。宿題をすると言いつつ、しなかったから、あるいは、点数をとらなかったから信用してやらないという関係性でもありません。[人を“信頼”することは、人生の大きな課題・難題です。]

ところで、銀行は、基本的には、私を“信頼”してはくれません。就業状況、健康状態や担保の有無を基に“信用”をして、返済可能なお金を貸すかもしれませんが・・・。

・“協力”は水平関係であるといえます。親・強者、子・弱者の強弱の関係ではなくて、目の高さを等しくし、大人の気持ちをきちんと子どもに話して、心を通わせたいのです。

子どもは、生活歴が短く、言葉や態度で適切に表現することが未熟で、失敗することが多々あり得るのです。そして、失敗を含めた体験を通じて、学びとる力は大人以上にあるのです。

子どもにとっては、失敗体験が、かけがえのない人生の糧になるようにと願います。失敗をした子どもの勇気をくじくことにならないようにと対応してほしいのです。

失敗は、大人になるまでに、皆が繰り返してきたことです。そして、失敗体験を通じて本物の学びをしていくわけです。

以上の“尊敬”・“信頼”・“協力”を大切にしたり実践することは、(大人同士の関係性、近所付き合いや職場なども含めて、)結果的に、自分の人生を幸せにすることになります。

---

## ☆ 成功イメージを、より具体的に、確信的に持ち続けるのは人生のコツです。

～ 困難な問題を解決するには、成就したときの具体的な成功イメージを確信的に持ち続けながら、方法論を展開していくことが大切です。 マイナスイメージが少しでも出れば、これを払拭し、とらわれないことが大切です。しかし、容易には出来ません。体得できるようにな

るまでは、念じ・祈りながら、練習の積み重ねが大切になります。

とくに、過去に経験が無かったり、前例が乏しい事象に対処するときにはなおさらです。

具体的な方策がイメージ出来るようになるまで、他の人に学んだり、書物で調べたりなども必要になりましょう。

「不安」・「心配」というのは、相手や自分自身を信頼できず、方法の展開がなく混沌とした状態に留まっている状態です。要するに、具体的な成功イメージが確立出来ていない状況であるともいえます。具体的で実践可能なプラスイメージを整えることが大切になります。

---

\* 問題が、わが身にふりかかり、考え方、解決の糸口・方策が見出せず、専門機関・施設等に相談することになったとします。

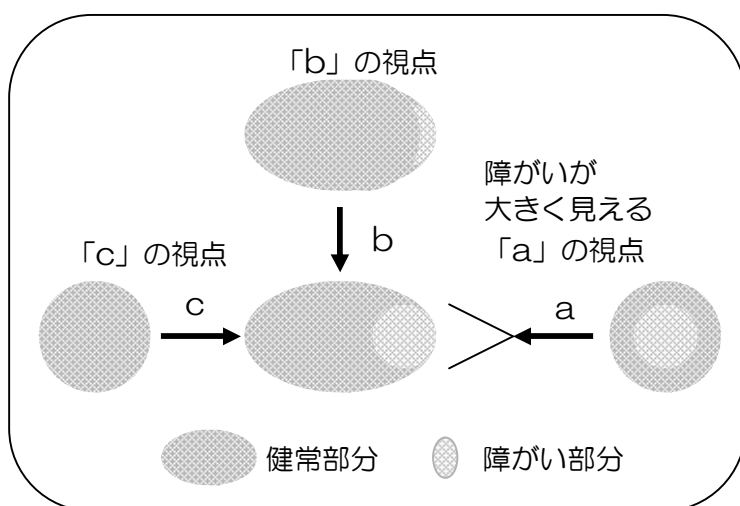
相談に行って、気持ちが楽になるのなら、どうぞお続けください。

相談に行って、相談の最中に、あるいは、終っての帰りに、気持ちが落込み、気分が重たくなるようなら、ひょっとしたら、その相談は効果が乏しい（無効・害となる）かもしれません。（小生に相談された場合も同様です。） 相談される際は、せっかくの出会い・受診の機会ですから、気持ちを大切に通わせ合うことができれば嬉しく思います。

---

## “障がい” を見る視点（＝ “問題となる言動” を見る視点）

「生涯を通じて気持ちを分かち合い、学び続けたい」ことは、発達障がいの有無に関わらず、皆に等しい願いといえましょう。その基本の一つに障がいをみる視点があります。



左図は、健常者が、とくに障がいのある方との生活体験が乏しい方々や保健医療・教育関係者、行政担当者などが、「a」の方から障がいのある方を見てしまう傾向があり、全人的観点（「b」や「c」からの視点）が軽視され易いというモデルです。

障がい児・者自身、保護者も、「a」にとらわれがちになりましょうが、「b」や「c」の視点を大切にして、「命あること」や「時間がゆっくり過ぎていく発達の過程」・「出会い」などを大切にして欲しいと願います。

本モデルは、脳性麻痺や知的障がいなど、多種多様な“障がい”のある方に接する上での留意事項としてお示したのですが、実は、心身の“障がい”は、一時的な観点からは、私たち皆に共通することです。家族の関係、地域や職場における人間関係などが不安定であるとか、緊張状態にある際は、お互いの心に“障がい”があるからだと言えるかもしれません。

“障がい”を皆に共通する“問題となる言動（をやる心）”に置き換えて考えてみましょう。

図で示した意図を丁寧に読み込んでいただければ幸いです。

---

本資料は、外来診療における説明・解説用に作成したものです。

智頭病院 小児科 科長 大谷 恭一

インターネットで検索 → 「智頭病院小児科」情報満載！ ご覧ください。