

ガリレオサイエンス教室



「親も子も、ハッピーであるために」編

こんにちは。瀧口です。この冊子は、親御さんが笑顔で子育てができて、お子さんも幸せになり、すべての人が人生を自分らしく豊かに生きられる世界となることを願い、作りました。今後の生き方のヒントになれば、幸いです。

【あり方のこと】

たとえば、レストランで店員さんのミスで、ズボンに水がかかったとします。

こういうときに不機嫌になって怒鳴る人もいます。

でも、笑って「いいですよ。おケガはないですか？」なんて言う人もいます。

同じ出来事でも、人によって起こす行動はちがいます。

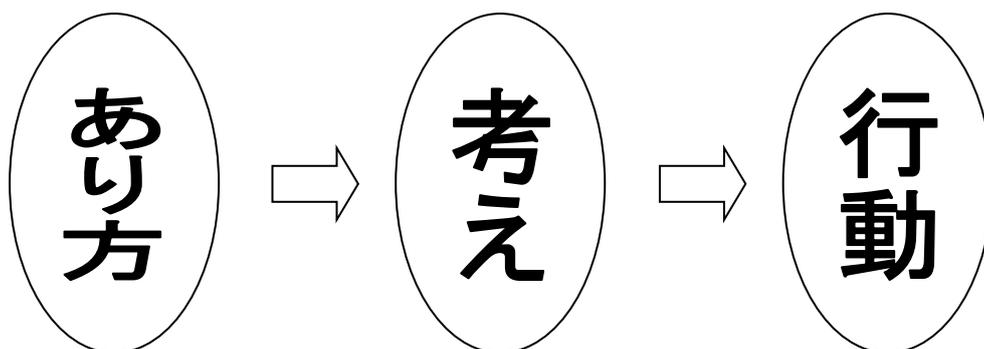
どうしてでしょうか？



それは、人によって「あり方」がちがうためです。

人間はいきなり行動を取るわけではありません。同じ出来事があっても、人によってとらえ方がちがいます。その人なりの価値観、人生観にしたがって、出来事について考えます。その考えにしたがって、行動を起こします。

価値観や人生観のことを、ここでは「あり方」と表現いたします。

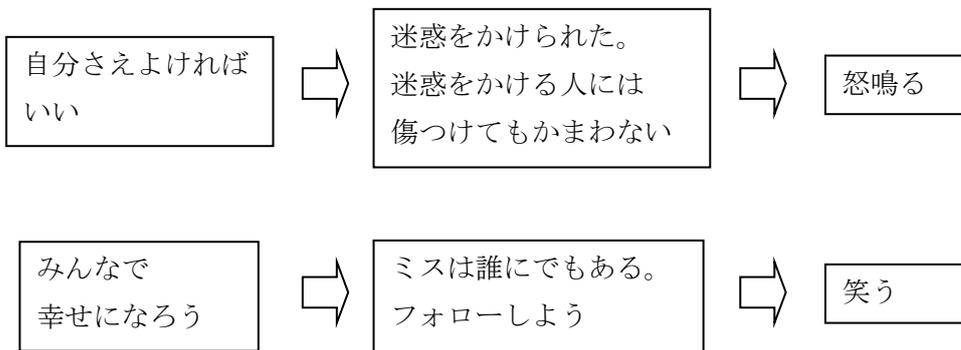


行動の根本には「あり方」がある

そのあり方が「自分さえよければいい」であれば怒鳴るという行動になりますし、「みんなで幸せになろう」であれば笑うという行動になります。

例：レストランで、定員さんのミスでズボンに水がかかった。

あり方 考え 行動



「あり方」によって行動が変わる

「行動」のところだけを変えようとしても、変えられないことが多いです。育児書にのっているやり方を聞いた瞬間は納得してがんばって実践しても、3日目くらいにもとに戻ってしまう。その場合は自分の「あり方」と望む「行動」がマッチしていないということです。「あり方」を変える必要があります。

【思い込みからできている】

「あり方」は、思い込みからできています。

お子さんが食卓で牛乳を注ぎたがったときに、こぼすかなあと思いながらも任せたら、案の定こぼした。

このときに

「みんなで幸せになろう」というあり方の人は、「おお、拭いて拭いて」とふきんを渡



して処理をします。「びっくりしたね～」と言って、ズボンをぬがせて洗濯をします。お子さんが失敗するのは当たり前のことですので、当たり前のこととして処理をします。牛乳を渡さなければこぼすこともありませんが、だからと言ってずっと渡さないとお子さんは永遠に成長しません。この失敗は必要な段階であると理解して、ちょっと大変だなあと心の中で思ったとしても、お子さんを責めません。



幸せに生きるためには、迷惑をかけることやかけられることは当たり前のことと考え、受け入れます。

「自分の幸不幸は環境によって左右される」というあり方の方は、「もう！ なにやってるの！」と言います。自分に迷惑がかけられた、不幸にさせられたと判断し、お子さんを攻撃します。

自分は一生懸命にやっている。私だって怒りたくない。こんな状況だから怒ってしまうのは仕方が無いと考えます。（そして多くの場合、本人は本当に一生懸命、精一杯やっています。）

牛乳をこぼしたというのはただの事実です。その事実をどう解釈するかで行動が変わります。その解釈は「あり方」によって変わります。本人にとっては理にかなった正当な解釈であり行動であるように感じます。しかし、人によって「あり方」がちがうので、導き出される解釈と行動は人によって全然ちがいます。



これらの「あり方」は、それまでの人生での経験から得た思い込みによって決まります。どのあり方が良いという正解はありません。ただそのあり方によって、人生の方向性が決まります。

なお、あり方は自分で選択することができます。自分はどういう風に生きたいかによって、自分で決めることができます。

【「あり方」とは】

「あり方」とは「在り方」「存在の仕方」です。

「自分はどのような存在であるかの定義」です。たとえば「幸せである」などが本来の意味での「あり方」です。

「幸せである」というあり方の人、幸せであることが普通の状態です。幸せでなくなる外圧がかかったときも、幸せであるという状態を保つように行動します。

レストランで水がかかっても、怒鳴ったりして他人を不幸にして自分も不幸になるような動きはしません。笑顔で対応するなど、自分も他人もハッピーになるように行動します。（正確には「ハッピーであるという行動をします。」）

何度も牛乳をこぼされてイライラするならば、イライラしなくて済むように環境の方を変えます。自分の体力や精神力が少なくなっているならば、体力や精神力が減らないように配偶者に頼んだり、実家に預けて回復するなどのように行動します。実際はそんなことできないよ、ではなく、どうすればできるかを考えて、行動します。

ただ、この本来の意味の「あり方」はイメージしにくいですので、ここでは「どう生きるか」を考えます。

【その場限りの判断で生きる人生】

自分が「どう生きたいか」を心に問うて「どう生きるか」を決めておかないと、人生のあらゆるときにその場限りの判断・選択を繰り返してしまいます。そうすると、何だったのこの人生？ となることが多いです。

自分で選んだ気はないけれど、消極的に選択をしてしまう。環境がこうだったんだからしょうがないじゃない！ と文句ばかり言う人生になります。



その人の人生ですので、別にそれはそれで良いのです。不幸になろうと思ってそうしているのであれば。しかしほぼ100%、不幸になろうとと思っているわけではないのに、不幸になっています。

【どう生きるか】

幸せに生きるためには、まず「幸せに生きる」と決めることをおすすめします。

不幸に生きるためには、まず、「不幸に生きる」と決めることをおすすめします。

いや、幸せになりたいに決まってるじゃんという人は、本当に幸せに生きているかどうかを自問してください。

「幸せになりたい」ではなく、
「幸せに生きる」です。

幸せになりたくても、それが常に判断基準に入っていないとそのための行動をしません。

貧乏な人が「金持ちになりたいなあ」と言っているけど、毎日パチンコしていたら金持ちにならないのと同じです。



つまり、「幸せになりたい」という希望ではなく「幸せに生きる」という意思が必要です。すでになっている状態として生きる。常にそれを軸に判断する。自分のあり方にしてしまう。

(あり方がすでに「幸せである」という人は、意識しなくても幸せを感じるための行動をし続けます。)

幸せになるための行動をしないと、幸せにはなりません。

【何のために幸せ】

ここで考えます。

何のために幸せに生きるのでしょうか。

当たり前のように、考えます。当たり前のことでも疑ってみるのが、科学です。

で、答えは……気持ちいいからです。

それ以外に理由がありません。幸せにならなくてはならないわけではありません。幸せにならなくても良いのです。

幸せになりたいから。です。
幸せになると気持ちいいから。です。
感情の問題です。

「それが気持ちいいから」にすぎません。私がそうしたいから、という感情にすぎないのです。



実は、私は幸せになっちゃいけないんじゃないか、と思っている人もいます。明確には意識していなくても。

幼少期からずっと不幸だった人は、不幸である状態に慣れてしまっていて、幸せになるのを嫌がることがあります。明らかに結婚相手として最高の人が現れても、自ら台無しにしたりします。不幸であることが自分のあるべき姿であり、幸せになると落ち着かない気持ちになって、自分で手放すのです。

現状維持バイアスと言います。生物の本能として、これまでその環境（不幸な環境）で生きて来れたのだから、その環境のまま続けた方が生存確率が高いと判断します。幸福になるのが恐くなり、自ら幸福を拒んでしまうのです。

自分はこれまで人に迷惑をかけてきたのだから、自分は幸せになる資格が無い。そう思って悲劇のヒーロー・ヒロインのつもりで、不幸に酔う人もいます。

その人にとっては「不幸である」ことが本人のあり方です。ですので本当に幸せになることは永遠にありません。周りの人も不幸にし続けます。



【幸せになることにするかどうか】

さて、ではあなたは幸せになることにしますか、不幸になることにしますか。できれば、幸せになる方を選択してください。

理由がなくとも良いのです。これまで人を不幸にしてきたとしても良いのです。これまで不幸だったとしても良いのです。「それがどっちか」といって良さそうだから、なりたい」それだけで良いのです。なぜならば、自分の人生は自分で決めるしかないの

ですから。自分の人生の主体は自分です。神が「お前は不幸になれ」と言っても「やだ。幸せになる」と言ったら良いのです。どんな環境であろうと幸せを感じるのは自由です。

幸せになって良いです。誰かの後押しが必要でしたら、私が背中を押して差し上げます。あなたは、幸せになってよいです。あなたが幸せになってくれないと、私は本当には幸せになれません。

一緒に幸せになりましょう。

【では、どうやったら幸せになるか】

幸せというのは、幸せな気持ち、心地よく感じる「感覚」のことです。

ですので、幸せになるというのは「自分が心地よく感じる環境を作る」ということです。

ただ、どんなに周囲から見たら良い環境にいても、不幸な人は不幸です。

住むところがあって雨風が防げて、清潔な水が手軽に手に入り、食べ物もすぐに見える。お湯が使えてコンロが使える。電灯があり夜も暗くない。理不尽な死の危険にさらされず、勉強できる環境に生まれ、不慮の事故に備えた保険にも入れて、電話で遠くの人とも話せて、パソコンで知らないことも知れて、なんでも買えて、いろいろな人とつながれる。

人類の歴史から見たらなんと恵まれた環境にいるのか！ という感じですが、それでもなお不幸な人は、何があっても不幸です。

幸せになるならないは、物質的な環境の問題ではないのです。心の環境の問題なのです。

幸せになるには、自分の心の環境を整える必要があります。

【「この選択は幸せにつながるかな？」】

どうなったら幸せか、どうなったら自分は心地よく感じるかの好みは人それぞれちがいます。ですので幸せになるには具体的にこうしたら良いというものはありません。結婚して子供を産むというのが全員の幸せというわけではありませんよね。結婚しない人生を望む人だっています。



ただ、誰にでもできる幸せになる方法があります。

何か選択するとき

「この選択は幸せにつながるかな？」

と自分に意識して問いかけるのです。

レストランで水がかかったとして、怒鳴ることが幸せにつながるのだったら怒鳴ったら良いです。笑っていいよいいよと言うことが幸せにつながるのだったら、笑っていいよいいよと言ったら良いです。



では、怒鳴ったら幸せにつながるかどうか見てみましょう。

怒鳴りました。どうなるでしょうか。

自分は大きな声を出してスッキリします。弱いもの(?)をいじめられて、優越感を感じます。気持ちよいです。ここまでは幸せです。

店員さんはどうでしょうか。おびえます。嫌な気持ちになります。

その現場に居合わせた人はどうでしょうか。びっくりします。怒声を聞いて嫌な気持ちになります。なんだあいつ、という目で見ます。

周囲の人は即座に不幸になります。

不幸になった人はどんな行動をするでしょうか。

いい行動でしょうか。悪い行動でしょうか。

100%とは言いませんが、かなりの確率で悪い行動をします。

あなたもそうですよね。怒鳴られたらいい気持ちはしません。気分は落ち込み、生産効率は下がります。愚痴を言い、配偶者に当たるかもしれません。

誰かを不幸にすると、その人はさらに別の誰かを不幸にします。

そうすると、まわりまわって、自分も不幸にされます。

取引先の人が見ている、商談を破棄にされるかもしれません。



私は実際に牛丼屋で、店員に横柄な態度をとるタクシードライバーを見て、そのタクシードライバーの会社は利用しないことにしました。(わりとそういうのがたくさんあります。タバコをポイ捨てする店員のいる飲食店にも行きません。)

タクシー会社の売り上げは下がります。その人の給料にも影響を与えます。



つまり、自分の行動が、めぐりめぐって自分に影響を与えるのです。良いことにせよ、悪いことにせよ。

一瞬だけ自分はいい気分になって幸せかもしれません。でも長期的な目で見ると不幸になります。だから、人に迷惑をかける行動はやめた方が良いでしょう。

どうも、怒鳴ることは不幸につながるようです。だからやめておきましょう。

では笑って、「いいですよ。おケガはないですか？」と言った場合は？

好印象ですよ。ミスを責めない。器の大きさを感じさせます。私が店員なら「助かった」と思います。この人に何かあったときに万が一居合わせたら、今度は自分が少し助けようと思います。

人を幸せな気持ちにしたら、その瞬間に自分自身も幸せな気持ちになりますし、さらにまわりまわって自分に幸せを返してもらえます。みんなが幸せになります。だからこの選択は良いでしょう。



シミになったら困る服の場合は、またちがった対応になるでしょう。その際も、自分も他人も幸せであるにはどうしたら良いかを考えます。変な遠慮をせず、自分に対しても他人に対しても誠実な態度で堂々と行動します。

反射的に行動してしまうと、今現在のあり方のままの自分の解釈で行動してしまいます。そのままでは不幸に向かうこともあります。ですので「この選択は幸せにつながるかな？」と一瞬考えるようにします。そうすると、当たり前ですが幸せになっていきます。続けているうちに徐々にその行動をとる自分自身がその「あり方」に近づいていきます。

【思い込みの例】

ここに、よくある思い込みを紹介します。

私たちはこれらの思い込みから解釈をおこない、行動していることが多いです。

思い込みの例

- ・ 子は親に従うべき
- ・ 子は親が好きに扱ってよい 傷つけてもよい
- ・ 子供はいつまでたっても未熟であり、親が助けないといけない
- ・ うちの子はアホなのでいちいち言わないと動かない
- ・ 家のことは女がするべき
- ・ 同性を好きになることはおかしい
- ・ 結婚は男女間でするべき
- ・ 親は子を無条件に愛するものだ
- ・ 苦労しないと成功しない
- ・ 学ぶというのは苦しいものだ
- ・ 男は仕事で疲れてるので家のことはしなくても仕方が無い
- ・ まちがいは指摘するべき
- ・ やれないのは努力不足
- ・ 自分の心を察するべき
- ・ ありがとうや愛してるは照れ臭いから言わなくて良い
- ・ 感謝をするとつけあがる
- ・ ほめると天狗になる
- ・ 学校は行くべき
- ・ 虐待する親はおかしい
- ・ 字が読めない、書けない、計算できないのは本人の努力が足りないからだ
- ・ 誰とでも仲良くするべき
- ・ 人には嫌われないように行動するべき
- ・ 本当に悪い人間はいない
- ・ まじめに働けば報われる
- ・ いじめられる側にも原因がある
- ・ 自分の考えは正しい
- ・ 自分に幸せになる価値はない
- ・ 障害は恥ずかしい
- ・ 犯罪者には厳しくするべき
- ・ 介護は妻がやるべき
- ・ 姑から嫌味を言われても笑顔でやりすごすべき



- ・ 母子家庭は不幸
- ・ 正しく指示すれば、人はその通りに行動する
- ・ 好きなことを仕事にして生きていくことはできない
- ・ 年上の人の言うことは聞かなければならない
- ・ 弱い人には人権がない
- ・ 劣る人は馬鹿にしている
- ・ 舐められたら負け
- ・ お客様は神様である
- ・ 綺麗ごとだけではやっていけない
- ・ 家にお金を入れている人がえらい
- ・ 性犯罪にあうのは隙があるからだ
- ・ 休むのは悪いことだ
- ・ 体罰も必要である
- ・ 目立ってはいけない
- ・ 恥ずかしいことをしてはいけない



ここでは、マイナスなことを多く書きましたが、プラスのことも思い込みです。思い込みが良いとか悪いとかではありません。その思い込みを持ったまま行動し続けたときに、幸せになることが予想されるのだったらそのままその思い込みを大事にしてください。ならないのでしたら書き直してください。

【ある女性の例】

たとえば、現在成人しているある女性を例にあげてお話しします。A 子さんとし

ます。A 子さんは、小学生や中学生のころ母親にことあるたびに「みっともない格好して！」と服装について言われ続けました。

当然いい気はしません。これがきっかけで、出かけるにはいちいち気合入れてきちんとした格好をしなくてはいけないのか、、、とげんなりして、出かけるのがおっくうになってしまいました。今でも気軽に出かけることに抵抗があると言います。

「みっともない格好して！」どうしてお母さんは言ったのでしょうか。



おそらく、理由を聞くとこういう内容を答えるでしょう。
「きちんとした身なりでないと、恥をかく。一人前の人間として扱ってもらえない。だから子どもの幸せのために、言う。」

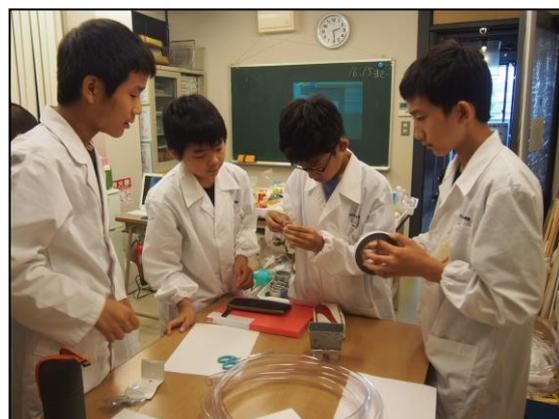
ひどい不潔な格好をしていたとかであれば、これは正当です。では、A子さんはどんな格好をしていたのでしょうか。

実は、単におとなしめの格好です。お母さんが良いと思う女の子の子したファッションではなく、A子さんの好みの派手でない服装です。小中学校のころですので、反社会的な格好でもなくごく普通の、母親が洗濯する清潔な服装です。ですが母親に何度も何度も「みっともない格好して！」と言われました。

親御さんには「女の子はこういう格好をすべき」というこだわりがあり、それが押し付けられていました。

服屋で親がA子さんに勧める服の中には「そりゃそういう服も着れたらかわいいと思うものもあった」けれど、体型の問題もあり私には似合わないよと思う服もありました。だから着なかったのもあるのだけれど、そういう、親が勧めるものを着られない自分はダメだと思っていたとも言います。

単に趣味が違うだけなのですが、母親は、自分がこれが良いと思っているのだから良いにちがいない。これを着ないで別の服を着る娘がおかしいとされていて「みっともない格好をして！」という非難の言葉を投げかけていたのです。



この母親の動機は、何でしょうか。

実は「娘の幸せを願って」なのです。動機は善なのです。母親の心としては。

これは恐ろしいことで。

幸せを願っているからと言って、必ずしも幸せになれるわけではありません。知識と、考える力と、それを受け入れる心の大きさがが必要です。

【自分の行動が、幸せにつながるかを考える】

だから立ち止まる必要があるのです。

・みっともない格好して！

と言うことが幸せにつながるならば、言い続けてかまいません。

が、冷静に考えると、この言葉って人を馬鹿にしていますよね。
人を馬鹿にする言葉が幸せにつながるかどうか。と考えてみます。

そこで「あれ？」となります。

こんな馬鹿にした言い方はしなくていいはずだと思ひ当たります。馬鹿にする言葉は人を不幸にします。

ではどういう言い方をしようか。自分が本当は何を伝えたいのかを考えます。

「もっと女の子らしい格好をなささい」でしょうか。

女の子らしい格好って何だろう、と考えます。

フリフリの、かわいらしい服？

では「フリフリの、かわいらしい服を着なさい！」だとうどうでしょうか。

おかしいですね。そんなこと言うのはおかしい。好きに服を着せてくれとなります。
人の趣味に口を出すなんておかしい、となります。

ここでようやく、自分がおかしなことを言っていることに気がきます。

これって、自分の中に「女の子はこうあるべき」って考え方があって、それを娘に押し付けてるんじゃないだろうか。

もちろん気付かないこともあります。意識していなければ絶対に気付かないことが、意識することで気付く確率が上がります。



それが分かったら、言わなくなります。正確には、そんな自分を客観視して受け入れられると、言わなくなります。

不潔な格好をしている場合に指摘することはあるにしても、娘が人の道に外れた格好をしていない限りは「言いたいのは自分の問題」であることが分かるからです。自分が言いたいだけです。

……この流れ、こんなまだるっこしいことしてるの？ と思われるかもしれませんが、私は結構こういう思考の流れをします。お子さんに声をかけるとき、またはかけた後などに、自分がどういう感情で言うのかをたどります。そうすると、自分の勝手な思い込みで言っていることが発見され、改めることがしばしばあります。

【まとめ】

幸せを望むならば

- ・「幸せに生きる」という選択をしましょう。
- ・「この選択は幸せにつながるかな？」で判断しましょう。
- ・その行動をした先に起こる未来を考え、自分を含めみんなが幸せになることを確認しましょう。



小ネタ集

ここからは、まとまってはいませんが人生や子育てに役立ちそうな知識をお伝えいたします。

【お子さんに接するときは】

幸せになろう！ こんな人生にしよう！ というのは理屈ではなく本人の湧き上がる感情によって決まります。

感情は、本人が感じようとして感じるものではなく、自然のものです。過去の経験（と本人の気質）により、感情は湧き上がってきます。

お子さんには、小さいころから幸せをたくさん与えてあげることが必要です。

幸せな気持ち。快。受け入れられている安心感。満たされている。これを存分に感じることによって世界に希望を感じ、人生を幸せに生きよう！ と自然と思えるようになります。（これを存分に感じられた人が、自己肯定感が高い人になっていきます。）

正直、大人になってから自己肯定感を高めるのはたいへんです。お子さんが小さいうちに、自然に高められるように意識しましょう。親御さんご自身は自己肯定感が低いかもしれません。でもかまわないのです。そんな自分のままで、お子さんを愛してください。受け入れ、認める。

注意していただきたいのは、条件付きの愛情ではなく、条件なしの愛情を与えてあげてください。

テストで100点が取れたからほめるなどではありません。寝る前にぎゅーっと抱きしめるとか、話を聞いてあげるとか、話を最後まで聞くとか、遊びにつき合うとか、「見てみてー！」と言われた、面倒くさそうにせず見るとか、そういうことです。

ただ、親御さんも大変ですので、できる範囲でやってください。意識して、できそうなときはやるという程度でまずは充分です！



【親である自分自身が「幸せに生きよう！」と心から思えない場合は】

それまでの人生を幸せに生きている人であれば、自然と幸せになりたいと感じます。ですが、小さいころからイヤな思いをたくさんしている人は、自然と幸せになりたいと思わなくなります。そこそこで良いやめんどくさいと思います。自らを不幸に置こうとします。

幸せになりたい！ という感情の素(もと)はみんな持っているのでしょうけれど、それが育まれないと、本当には幸せを望まなくなります。

幸せになりたいし、幸せになることにする！ と自然に思える人は大丈夫ですが、幸せになって良いの？ という人は、意識しないと幸せから遠ざかる行動をしがちです。

幸せになることに乗り気でない方、自分に自信がない方、自分が好きでない方は、自己肯定感を上げるエクササイズをすることをお勧めします。



【自己肯定感を上げるエクササイズ】

(参考：Life&Mind <https://life-and-mind.com/self-image-7-944>)

本格的なことを今回この冊子でお伝えすることは無理ですので、一つだけ。

今、自分のことを「どんな人間だ」と思っているかを書きます。1つで良いです。

- ・私は、仕事のできない人間だ。
- ・私は、頭の悪い人間だ。
- ・私は、何をしてもうまくできない人間だ。
- ・私は、ブスだ。
- ・私は、性格が悪い。
- ・愛される資格が無い。

などです。(ここでポジティブな言葉が出てくるのであれば、自己肯定感がある程度高いです。このエクササイズの続きはしなくて良いです。)

次に、書いた文言に、次の言葉を足します。「と、今は思い込んでいる」「と、今は感じている」です。

- ・私は、仕事のできない人間だ。と、今は思い込んでいる。
- ・私は、頭の悪い人間だ。と、今は思い込んでいる。
- ・私は、何をしてもうまくできない人間だ。と、今は思い込んでいる。
- ・私は、ブスだ。と、今は思い込んでいる。
- ・私は、性格が悪い。と、今は感じている。
- ・愛される資格が無い。と、今は感じている。

最後に、次の言葉を足します。「→○○してもよい」

- ・私は、仕事のできない人間だ。と、今は思い込んでいる。
→仕事のできる私になってもよい。
- ・私は、頭の悪い人間だ。と、今は思い込んでいる。
→頭のよい私になってもよい。
- ・私は、何をしてもうまくできない人間だ。と、今は思い込んでいる。
→何をしてもうまくいく人間になってもよい。
- ・私は、ブスだ。と、今は思い込んでいる。
→きれいになってもよい。
- ・私は、性格が悪い。と、今は感じている。
→性格がよくなってもよい。性格のよい人間になってもよい。
- ・愛される資格が無い。と、今は感じている。
→愛されてもよい。愛される自分になってもよい。

以上です。

現在の自分の状態を受け入れ、それが思い込みであることを自覚し、自分に許可を与えます。

……まあ、こう書きましたが、実際はやらないですね。



やらない自分のことを受け入れる。これが、自己肯定感を高める一歩です。

ちなみに、この冊子をここまで読んでいただけで、あなたは素晴らしいです。

【世間の目】

世間の人が言うことや、誰かが言うことに従っていれば幸せかどうかですが、自分がその通りだと思ったら自分の意見としてそれをしたら良いです。世間ではこう言っているけれど、自分はちがうと思ったらしなくて良いです。

「女の子らしい格好をする」ことが、女の子すべてに当てはまることであれば従ったらよいです。が、ボーイッシュな格好が好きな人もいますよね。人それぞれです。好きなことを否定されるとどんな気持ちになるでしょうか。不幸ですよね。親の好みとはちがうにせよ、受け入れてもらえたらどんな気持ちになるでしょうか。幸せですよ。人を傷つけたりしない限り、何を好きになってもかまわないはずですよ。

人はわりとまちがったことを言います。誰が何と言おうと、まわりからどんな目で見られようと、自分が正しいと思うことをして良いのです。

自分に絶望せず、幸せになれる方を選択してください。

ちなみに私の感覚では、正しい情報は4割くらいで、6割くらいはまちがっています。もちろんこの冊子の内容も、すべて合っているとはかぎりません。私は私なりの誠実さでもって書いてはいますが、全部が正しいかと言うと……わりと自信あります。



【何のために生きるかについて】

生きる目的は、人によってちがいます。

「幸せに生きる」ことは大前提としてあります。その上で、自分は何のために生きましょうか。何を幸せとして生きていきましょうか。

京セラ会長の稲盛和夫さん

- ・心を高めること、魂を磨くこと

伊那食品工業会長の塚腰寛さん

- ・人間は一生を楽しく快適に過ごすために生きている

私（瀧口幹浩）

- ・自分らしく豊かに生きること

私の場合は「自分らしさ」を大切にしています。その人その人でOKという考えで

す。私自身はものづくりや極めることが好きですが、人によってそれぞれ好きなものがちがっていて良いと考えています。それぞれが好きなものを持ち寄って、おもしろがって、みんなで幸せになりたいと思っています。

「何のために生きるか」に正解はありません。自分の好みで考えたら良いです。



まだ不明確なうちは「この選択は幸せにつながるかな？」であらゆる判断をし、そのうち自分に合ったものを文言化し、自分の人生の軸にすると良いです。人生がものすごく充実します。

なお「この選択は幸せにつながるかな？」で判断する場合、選択する必要性が出たときに判断することはできるのですが、積極的にこうしていこう！ というふうにはなかなかならないです。自分が生きる目的をはっきりさせた方がより人生は充実します。もちろんその親御さんと接するお子さんももっと幸せになります。

「自分は何のために生きるか」
たまに意識してみてください。(誰かが与えてくれるものではありません。)

なお、「この選択は幸せにつながるかな？」
と同じような判断軸に
「どんな選択をする自分が好きか」や
「人として正しいかどうか」があります。



「どんな選択をする自分が好きか」は私が以前使っていたものです。
「人として正しいかどうか」は稲盛和夫さんの考え方です。

まずは自分がじっくりくる判断軸を選んで、日々使うと良いです。

【自己中心的は、悪いこと？】

一般的に自己中心的というのは悪いことのように言われます。

もちろん、自分さえ良ければよくて、他人がどうなろうがかまわないという考え方は良くありません。

しかし本来、幸せというのは自己中心的なものです。「幸せとを感じる」のは自分で
すし「他人を幸せにしたい」のも自分です。「人が喜ぶ姿が見たい」のも自分です。

自分も良くて、他人も良いのであれば、良いのです。

自分がやりたいことが、他人を幸せにすることにつながるならばやったら良いです。
自分も他人も幸せにする。

イチローはもう引退しましたが、野球が好きで好きで自分の好きな野球だけをやっ
ていました。自分の好きなことだけをやったのです。自己中心的です。周囲の人はそ
の姿勢に感銘を受け感動しました。幸せになりました。それで良いのです。

なお、必要である迷惑はかけて良いです。お互い様ですので。念のため。

さらに、結果として自分も幸せになりますが、利他の心で行動するのもまた、良い
のです。(他人には奉仕しなければならない、という心でやる場合は自分の心を犠牲
にしていますのでダメですが。)

【お金があっても幸せにはなりません】

お金は手段ですので、お金があっても幸せ
にはなりません。一瞬の幸福感は得るかもしれ
ませんが。

そのお金なりなんなりを使ってどういう
行動を、何のためにするのか？ が生きる目
的のです。



【お子さんも、1人の人間】

先ほどの A 子さんの服装の例では、血のつながっていない他人のことであればお母
さんも言わないのです。ですが、娘の幸せを願うあまりに、こうなれば幸せになる！
という思い込みで、A 子さんに過度の干渉をしてしまったのです。(しかも A 子さん
は A 子さんで、お母さんが幸せそうには見えなかったもので、こうはならないでおこ
う、、、と思い、人生の選択も母とはちがう選択を意識してしたと言います。)

幸せに生きるためには、自分も、人も、尊重しましょう。

人と言うのは、お子さんもです。人です。一人の人間として、尊重しましょう。叩
いたり、嫌なことを言ったり、嫌味を言ったりするのは、いけません。

自分の尺度ではかれないこともあります。イライラすることがあったら、それは本当に命に関わるほど大切なことなのか？ と振り返ってください。

よくあるたとえ話ですが、杉の木の親子のところに、松の木が生えた。杉の木としては、まっすぐにシャンと立っているのが良い木だという思い込みがあったので、曲がる松の木を叩いたり切ったりして矯正(?)しようとした。結果、松の子はまっすぐにもなれず、ケガだらけでボロボロになった、というものがあります。そのまま変なことせずに育てたら、立派な松の木になったのに。

【まちがいの指摘について】

お子さんがまちがったことをしたときに、たとえば

- ・考え方がちょっとちがうとか
- ・まちがった知識を覚えているとか
- ・白衣のボタンのとめ方がちがうとか

いちいち指摘しない方が良いです。

指摘することも大切ではあります。しかし大抵の誤りよりも幸せな気持ちを感じるの方が優先順位は高いです。よほどのことでない限りは、気づかないふりをして指摘しない方が良いのです。どうしても指摘しなければ問題があるときだけ、指摘しましょう。「なんかそれ、ボタンずれてない？」のように、フラットに指摘するのが良いです。「ボタンずれてるじゃない。ちゃんと見なさい」のような自尊心を損ねるような接し方をしてはいけません。



4歳くらいのお子さんが「はしらないでね」を「は し れ な い で ね」と楽しそうに読んでいるのだったら、「ちがうでしょ。『ら』じゃなくて『れ』でしょ」なんて指摘しない方が良いのです。「ひらがな上手に読めるようになってきたね！」と声をかけて喜んだら良いのです。4歳でひらがなを読めるお子さんが、大人になってまで「ら」を「れ」と読むわけがないのですから。

こういうときにお子さんは、傷ついていても表面には表しません。

義母から「2人目はまだなの？」なんて聞かれても、笑顔でやんわりいなしますよ

ね。

でも気にしていないわけでは無く、恨みが溜まったりしますよね。

傷は、確実につくのです。

【受け入れ、共感する】

転んで「いたいー！」と言っているお子さんに対して、「いたくない。いたくない！」と言ってしまいがちです。

気持ちとしては、それくらい大した傷ではないから心配しなくていいよ、と伝えるつもりです。しかしお子さんには拒絶された感覚と「あなたの感情はまちがってるよ」というメッセージが届きます。

「そうか、いたいのかー。いたいねー。」と共感した上で「でも、大丈夫だよ。すぐ治るよ！」と言ってあげると良いです。

【あまり指示をしないほうが……】

体験会のときによく見るのですが。

実験教室に来たときに「白衣着なさい」や「ふでばこ出さない」、「カバンここよ」とお子さんがすべきことを次から次へと言ったり手助けしたりする親御さんがいらっしゃいます。それをするとお子さんは指示待ち人間になります。おどおどした、消極的な人に育ちます。

もちろん時間帯など状況によっては指示をするべきときもあります。お子さんが落ち着いて自分で考えて行動するだけの時間を待つ前に言うてはいけませんよということです。実験教室の場合は、親御さんが言わなくても先生が指示しますから、大丈夫です。

ADHD や自閉症などで支援が必要な場合は配慮いたしますのでご相談ください。



【人のためにの前に、自分のため】

人のこと、人のためにやろうと思えるのは、自分が十分に満たされた後です。

自分が満たされる前にゆずることや分けること、与えることを強制されたら、自尊心の低い人間が育ちます。

【そうは言ってもできないなー、という場合】

いろいろな話を聞いてもできないという場合。もしかすると、親御さんご自身が心身ともに疲れているかもしれません。配偶者に、子育てや生活に関する理解は得られていますか。生活に満足していますか。

ワンオペになっていたり、どちらかに負担が大きくなっていたり、気遣いの言葉がなく不満がたまっていたりなどはしませんか。妻や夫や義実家、過去に不満があったりしませんか。不満は家族全体で対処するものとして、解決をはかった方が良いかもしれません。

「もう、夫（妻）に期待するのは疲れました」という場合。このまま進んだ場合どうなるのか、自分やお子さんの将来と天秤にかけても後悔がないようにしてください。

これからの人生で一番若いのは、今日です。

【男性と女性の考え方のちがい】

ご存知かと思いますが、男性と女性は考え方の傾向がちがいます。

男性の傾向

問題解決をしたがりです。役割を与えられると（それだけを）忠実にやります。自ら察する能力はありません。生活のための必要最低限の環境があればよいと思っています。

女性の傾向

共感したがりです。共感してもらいたがりです。何でもよく気づきます。人の気持ちを配慮します。快適な環境を求めます。まわりの目を気にします。

お父さんは、意識して奥さんの話を聞いてください。すぐに否定したり、解決案を示そうとするのはやめてください。まずは、聞くのみという姿勢で。仕事をしているから仕方がないという自分の中の言い訳は捨ててください。奥さんを愛しているならば、その愛を言葉と態度で表してください。

「妻のトリセツ」のような本を一冊も読んだことが無いお父さんは、一冊くらい読まれることをお勧めいたします。いや、もう、衝撃を受けますから。



お母さんは、夫に察してもらうことをあきらめてください。期待しないでください。役割を与えて、それをさせてください。具体的に教えてください。多少ちがっていても、目をつぶってください。最初は1000000%イライラすると思いますが、将来の幸せのために見逃してください。(洗濯物にシワがあっても、死にません。) どうして私ばかり苦勞するの? と思っても、自分が行動しないかぎり永遠にそのままです。

自分が何に不満を思っていて、どうしてほしいと思っているのか、夫に言葉で言ってください。態度で「大きな音を立てて家事をするからイライラしていることを察し、その私から、自分の行動の何が悪かったのか気付きなさい」と思っても、無理です。そもそも気になるところの感性がちがいますので。

男女どちらの性質も、大切です。一点突破型の男性と、広く浅く情報収集する女性。なるほどこれらが効率よくそれぞれの性にあったらから人類は生き残ったのか、と感心します。それぞれの考え方を受け入れると、どちらかの性だけでのあり方よりも、生活が良くなります。



どちらかが大声を出したらそこで打ち切るなどのルールを設け、冷静に話し合いをしてお互いに幸せになるように動いてください。

なお、自分のことを都合よく利用しようとする人(たち)とは離れてください。人間、その気になれば何でもできます。

できる範囲で、少しずつ。意識するだけでも、まずはOKです。

【好奇心はどうやって育まれるか】

大人になってからも、好奇心をもって何事にも取り組める。こうした人は、遺伝的な強弱もあるのですが、多くは環境によって培われます。

幼少のころから、自分が新しくチャレンジしようとしたことに対して周りがプラスの反応をしてくれる。失敗したとしても受け入れてくれる。成功したら喜んでくれる。自分もうれしい。そういう体験を何度も何度も何度も何度もすることによって、好奇心のある大人になっていきます。

赤ちゃんや子どものころはみんな持っている、新しいことに対する興味・関心を損

なうことなく育ったのが、好奇心があり人生を楽しんでいる大人です。

牛乳をこぼしたくらいで「もう！」などと怒られたら、それだけでもうその人の前ではチャレンジする気にならなくなります。

1回や2回くらいなら言ってしまうても良いですが、そういうことを言う人は意識しないと無自覚に何度も言いますので、消極的なお子さんになるのです。「つつい」で済むほど生易（なまやさ）しいものではありません。



好奇心を育む体験というのは、キャンプに行ったなどの体験ではありません。日々の生活の中でのちょっとした言葉がけの体験のことです。何げない言葉によって、性格の方向性（人生は楽しい！ 人生は苦痛）が決まります。

【親だからといって、子を愛さないといけないことはありません】

子どもに幸せになってほしいというのは、万人が自然と持つ願いではありません。虐待してしまう親御さんもいます。

最初は「死なせてはいけない義務感」であったり、「作品を愛でる気持ち」であったりします。生まれたときからずっとかわいいと思ってるかということそんなことはない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。自分の子だから無条件に愛したくなるのかということ実際はそんなことはありません。

子どもに幸せになって欲しいと無条件で思っているわけでは無いと認めた上で。でも、自分はこの子を役割として育て上げるんだという「意思」でもってやっている。それで充分親の役割を果たしています。立派です。

【世の中のすべての問題を解決するための方法】

世の中にある貧困、飢餓、戦争などあらゆる問題を解決する方法があります。たったひとつのことを成し遂げるだけでいいのです。「すべての人が自己肯定感を持つこと」です。

食料はすでに人類全員が食べていけるほど生産できています。科学技術も、現在の技術くらいあれば充分でしょう。キリがありません。すでに、人類全員が飢えずに暮らせるくらいの物資はそろっているのです。

あとは、心の問題です。

領土を取り合うのは「もっと欲しいから」「すでに持っているものを手放したくないから」「自分さえよければいいから」です。

全ての人が幼少のころから、生きていて良いんだ、自分は愛されているんだ、自分には価値がある、自分が好き、自分は大切にされている、そう感じることによって、お互いを思いやる気持ちが生まれて、結果として世界中の人が幸せになります。



世界中の人が幸せになる。だからすべての人の自己肯定感を育む環境を作ることが大切なのです。

【自分の思い込みのもと】

人は「あり方」を元に行動します。

たとえば「私はダメな人間だ」という思い込み（あり方）があると、人に雑に扱われても、自分はダメ人間だからこういう扱いをされても仕方が無いなどと考え、甘んじて雑な扱いを受け続けます。

自分の持っている思い込みは、たいていしょうもないきっかけでできています。

親に「あんたはダメね」と言われたとか。その程度です。

それを自覚して、そんな自分を受け入れ、認め、許すという行為をすると、自分の望む人生を手に入れることができます。しないかぎり、永遠に、必ず、ずっと、そのあり方から出る行動パターンを繰り返し続けることになります。

【感じきる】

ちょっと心理学のお話になりますが、感情というものは、しっかりと出す、感じる、感じきることによってのみ解消ができます。例えば悲しいときに、それを我慢していたらいつまでも心の奥に悲しみが残ってしまいます。しかし、その悲しみをきちんと味わえば、すっきりと解消されます。どこかへ行ってしまうのです。



【自分がそこから逃れたとしても】

今の日本では、きちんと仕事をしていても貧困になってしまいます。清掃員やコンビニでのバイトなどをしていても、暮らしていけません。

だからそういう職業につかなくていいようにがんばりましょう、ではなく。

あなたがやらなくても、それは必要な仕事です。誰かがやらなくてはいけないのです。

誰かがやらないといけない仕事なのに、その人が食べていけない程度の収入にしかならないのであれば、それは問題です。

それはその職業に就いた人が悪いのではなく、社会が悪いのです。政治が悪い。で、その政治を作っているのは私たち一人ひとりなのです。自分は貧困生活じゃないから、困ってないからいいやと思って何もしないまま来てしまったから、今、日本が大変なことになっているのです。



【目的と手段】

あなたが勇者だとして。

「魔王を倒すこと」が旅の目的になってはいませんか。

「魔王を倒すこと」は、手段です。

目的は「平和な世界を作ること」です。そのために、魔王を倒します。

でもよく考えたら魔王を倒さなくてもいいかもしれません。他の手段もありえます。

あなたがお子さんに接する目的は何ですか。

もっと言うとなんが生きる目的は何ですか。

勉強させることや学校に行かせることが目的ではありませんよね。

【幸せについて調査した結果】

ハーバード大学で75年間をかけて幸福について調査が行われました。

724人の男性を1年おきに調査して記録し続けたというものです。

結果、健康で幸福な人生を送った人の共通点は何かというところ、あらゆる能力や財産の多寡や地位や学力ではなく、良い人間関係に尽きるということです。

この人間関係というのは、友人の数や交際相手がいるかどうかではありません。

「身近にいる人たちとの人間関係」のことです。
夫や妻、親や子との関係です。これが良好であれば、幸福。

しかし、人間関係の築き方って、私たち教わってきませんでしたよね。

人間関係の築き方を意識して教育してくれる場が、日本にはほとんどありません。

あ、いいところがあります。ガリレオサイエンス教室です（笑）。お友達もどうぞお誘いください！（宣伝）

【相手を変えようとしてもダメ】

人は変わりません。自分が変わらなう。野球やサッカーや会社で、監督や経営者が変わると、業績がガラッと変わることがあります。

これは選手が何か改造手術を受けるわけではありません。同一人物です。選手が結果的には変わるのですが、監督が変わったから、選手が変わったのです。



妻や夫に文句を言っても、変わりません。自分が、では何ができるかを考えて行動しましょう。（本当に変わらない人もいますので、その際は見切りをつけましょう。）

【罰を与えてもダメ】

罪を犯す人に対して、つかまえて厳罰を与えてもまたやります。

ノルウェーでは「どういう状態が最も再犯を防げるか」というさまざまな実験をしました。結果「厳しい環境は人間を落ち込ませるだけで希望は与えない」ということがわかりました。そこで、1980年代後半から刑務所を快適な場所にしました。

ホテルのような設備で、個室は当たり前。ベッド、机、クローゼット、テレビが備え付けられていて、リビングには共有スペースもあり、そこでゲームもできるそうです。新聞、本も際限なく自由に読める。「笑顔があふれている」状態になりました。

すると、世界で最も再犯率が低くなりました。オランダやスウェーデンも同様のことをし、同様に再犯率が大きく下がりました。結果として刑務所が空き、税金の支出を大幅に減らせました。

たとえば暴走族の人は、さみしいからやるのです。無条件に自分を愛してくれる人がいなかったために、人を傷つけます。(100%絶対とは言いませんが。)

自分を大切にされる体験をすれば、安易に人を傷つけなくなります。

人に優しくされず、むしろたくさん傷つけられてきたから人を傷つけるのに、それで刑務所でさらに苦役を強いたところでやめるようにはなりません。

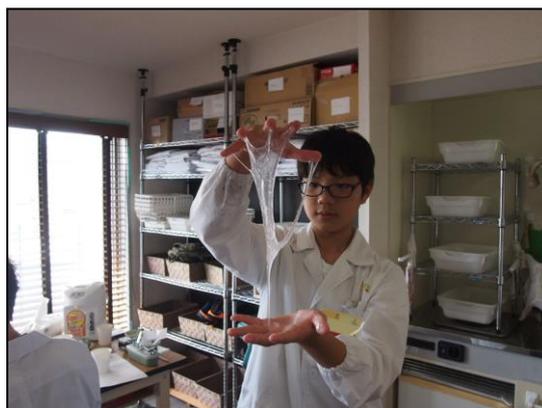
不幸な事件が起こったときに厳罰に処する声があがりますし、その心情はもったもたではあるのですが(もしも私が愛する人を殺されたりしたら、厳罰を求めると思いますが。)そればかり言ってもダメなのです。

めぐまれない環境の人を助けないと、同じ事件は起こり続けるのです。

恵まれない人がいることを知る。

意識して助ける。

たまたま自分が恵まれた環境に生まれたからといって、その上に安住していると、いつか自分の生活が脅かされます。世界はつながっています。恵まれない人を助けないと、いつか必ず見て見ぬふりをした復讐をされます。



世の中を、みんなで良くしていきましょう。

【世界の仕組みが分かれば判断の指標ができます。が……】

少し宗教チックなことを書きます。これを書くと瀧口は宗教を伝えるものか? と誤解する人がいそうでイヤなのですが。「あり方」に関わってくる大切な部分ですので、ていねいに書きます。

おそらく誰もが一度は考えたことがあるでしょう。「何のために自分は生きてるんだろう」この世界がどうなっていて、私たちはどうやって生まれ、何のために生き、死後どうなるのか。もしくはただ偶然で生まれただけで、死んだら無になるのか。

(……ちょっとまだ冊子を閉じないでください。宗教の勧誘ではありません。むしろ理論的にお話しします。笑)

この世界はどんな世界なのでしょう。

たとえば『この世界には霊界があって、生前のおこないが悪いと地獄に落ちて死後に永い永い刑罰が下る。』というものかもしれません。もしもそれがはっきりと証明されれば、世間からはもう少し犯罪が減るかもしれません。

逆に『死んだら何も無い』というものかもしれません。これが明確でしたら、じゃあ今さえよければ良いや、と犯罪が増えるかもしれません。

これら世界の仕組み（ここでは「真理」と表現します）がはっきりと分かれば、生きるときに迷いにくくなります。指標ができますので。

ただ、ご存知の通り、まだ証明されていません。「真理」は必ずあるはずですが、証明はされていません。こうなっていると言う人はたくさんいますが。

そして……実はこれは、絶対に証明できないものです。

【真理の証明はできない】

真理はあるはずですが、それが真理であることの証明はできません。

理由を説明します。

仮に、この世を神が作ったとします。



神が宇宙を作り、自然や動物を作り、特別な思い入れを持って人間をつくり、人間には平和に暮らしてほしいと願っているとしたら。

しかし、宇宙を神が作ったことを証明することは絶対にできないのです。

あなたは、どうなったら、この宇宙を神がつくったことになるかと納得しますか？

偶然と言うにはあまりにもこの宇宙が緻密にできているからでしょうか？

でも、偶然という可能性を排除できません。（どれだけわずかでも、ちがう可能性が残っているのであれば、それは証明できたことになりません。真理の証明ともなると、厳格でないといけません。）

神様を名乗る存在が現れて、天地創造の頃の映像を脳内に再生してくれたらどうで

しょうか？

その人（？）がすごいのは認めますが、その人が宇宙を作った神であるという証明にはなりません。嘘をついているかもしれません。本人に嘘をついているつもりがなくても、誤っているかもしれません。

奇跡を起こせる人がいて、その人が神を名乗ったら？

同上です。

聖書に書いてあるから？

聖書に書いてあるとどうしてそれが真理だと言えるのでしょうか。

他に何があるのでしょうか。

状況証拠的に「神がいるから〇〇なんだ」のような言い方では証明になりません。すべて偶然性を排除できません。

もちろん、自然の恵みに感謝するのは大切です。そして神が作ったのかもしれませんが。しかし、この世界を神が作ったことの証明はできないのです。

※ 誤解をしていただきたくないのですが、私はどの宗教も、真理であるかもしれないと思っています。どれか（もしくはすべて）の宗教が、真理かもしれません。霊的なものを否定しているわけでもありません。単に「証明する手段が無い」ことの説明をしています。

さて、ということで、神がこの宇宙を作ったのかどうかを含め、真理が何であるかは分かりようが無いのです。

ある程度、たぶんこうだよねというものは言えるようになると思いますが、絶対確実な真理はこれ！ とは誰も言うことができないのです。

【真理が分かって、結局自分次第】

さらになのですが、実は、生きる上では真理が何であろうと究極的には関係がありません。

なんとなく私は、真理が分かれば、生き方が変わって思っていました。



ある程度は当てはまるのですが、よくよく考えてみると結局はまちがいであること

が分かりました。真理が何であれ、自分の行動は結局自分で決めるしかないのです。

どういうことか説明します。

たとえば、真理が『神が宇宙を作った。中でも人間を特別に作った。神は人間に対し、世界にあるものをなんでも自由に使って幸せに生きて欲しいと思っている』だったとします。

それを受けて、ある人が動物を使ったゲームをやったとします。動物に玉を打ち込むような。

真理から言えば、人間だけが特別に作られた存在で、他の動物はどう扱ってもかまいません。動物をおもちゃにするのも、真理にのっとった行動です。



しかし、それって嫌な気持ちになりますよね。動物をおもちゃにするのはしのびない。やめて。と別の人が言ったとします。「動物がかわいそう。」

つまり、真理がわかっても、個人の行動は個人で判断されるのです。神様が何と言おうと、自分は、動物をおもちゃにされたくないのです。

神様がたとえば私（瀧口）に、天才的な外科手術の才能を授けたとします。そして「その天才的な技術を使って、多くの人を医学的に助けて欲しい」と願ったとします。

私のやりたいことが、たまたまその神様の願いと一致すれば良いです。医療でみんなを助けたいと思っているならば、みんなハッピー。

しかし私が、たとえば歌うことが好きで、歌うことで多くの人に感動を与えたいと思っているとしたらどうでしょう。歌うことに人生を使いたい！ と思っているのであれば。

私は、医者にならなければならないのでしょうか？ 神様が望むから。好きなことを捨てて？

……それって、なんのための人生でしょうか。

誰のための人生でしょうか。神様のため？ では、私の人生は何なののでしょうか。私が私である理由はどこにあるのでしょうか。何のために、神を喜ばせないといけな

いのでしょうか。神のあやつり人形なのでしょうか。神は、私が人生を捨てて神のため行動するのを喜ぶのでしょうか？ ……そんな神なら、私はいません。

ですので、私は歌うのです。神にもし反逆者と言われようと。

私の人生だからです。私が私の思う通りに生きられない人生なら、意味がありません。神に作られたのだとしても、これは私の命であり、私の人生です。たとえ神にでも、私の人生を好きに使うことは許しません。そんな神なら、こっちから願い下げです。神罰がくだっても、かまわないのです。

真理が何であれ、関係ないのです。

私は私の意思で、行動するのです。

ですので、実は、真理はわかりようがなく、かつ、もし真理がわかったとしても、どう生きるかには関係がなく（関係なくはないけど参考程度にしかならず、）結局自分でどう行動するか選択するしかない、ということが言えます。



つまるところ、当たり前のように、

・ **自分がどう生きるかは、自分で決めたらいいし、決めるしかない**

のです。

あり方も、自分の好きなように、決めて良いのです。

神がどうか、真理がどうか、世間がどうだからとか他人がなんて言うかとかは関係が無いのです。自分がどう生きるか、です。

自分がどう生きることにするか、です。

【天国があっても、今と結局同じ】

死後、天国があるのか地獄があるのかわかりません。しかし、もしも霊界があったとしても、今とあまり変わらない幸福度合いになります。

天国ってどんな場所だと思いますか。

良い匂いがして、食べ物はいつでも出てきて、暑すぎず寒すぎず過ごしやすい気候で、人々はにこやか？



人々がにこやかというのは、脳手術かなにか受けたからでしょうか。

あなただけは自分の人格を残したままで、他の人全員がにこやかになるはずがありません。つまり、あなたがあなたのまま天国に行くのだとしたら、他の人も生前と同じままの性格で、天国にいきます。

すると、、、生前と同じような生活になります。食べ物はいらないので心だけでしょうか。

優しい人のまわりには優しい人が集まります。

嫌な人のまわりには嫌な人が集まります。

自分と同程度の人が集まります。今と別に変わらないのです。

死後に期待するのはやめましょう。今を充実させましょう。

【意味をこじつけることはできる】

どんなことでも、意味をこじつけることはできます。

葉っぱがゆれたことに、「神様が手をふってくれた」と意味を見いだすこともできますし、「生きろってことか……」と意味付けすることもできます。

辛くて辛くて何のために生きてるか考えるときに「辛いことにも何か意味があるんだろう」「耐えるための理由があるんだろう」などと考えることもできます。

ですが、「耐えても何の意味も無いからこの会社やめよう」と考えても良いのです。



カースト制で有名なバラモン教という宗教があります。

これは、紀元前にアーリア人がインドに侵入した際に、先住民族であるドラヴィダ人を支配するために「作った」宗教です。

ドラヴィダ人を下の階級に、自分たちアーリア人を上の階級に置きました。下の階級の人に「お前たちは前世で罪を犯したからその階級で生まれた。現世で徳を積めば、生まれ変わるときに上の階級に入れる」と説くことで効率よく労働力を得、反乱を抑えました。

人は、なんでも利用します。だまします。

誰かに都合よく利用されていないか、意識してください。

【根っこの話】

よく、お子さんを木に例えて、

根が自己肯定感

幹が自立心

枝葉が考える力

実がまとめる力

のような表現があります。根が大切なんです。のような。

そうなのですが、我々大人がやるのは結局、土を良いものにし、肥料をあげ、水をあげ、太陽の光が当たりやすくすることです。

お子さんに直接関与することはあまりなくて、(病気ときは入りますが、)環境づくりが必要なのです。というか環境づくりしか、できません。



環境を整えれば、お子さんは自然と成長します。

人の成長する力を信じ、余計なことをしないことが教育の本質です。

【アサーティブ】

たとえばお子さんが危ないことをしたときに「危ないでしょ！」と怒るばかりではいけません。

怒りが沸いた本当の理由は何かに焦点を当てます。

お子さんが危ないことすると、どうして腹が立つのでしょうか。

冷静に考えると、関連性がありません。

お子さんのお友達が危ないことをしたときは「危ないから、やめてね」などと言います。お友達との関係性にもよりますが、怒りの感情は沸きません。

わが子が危ないことをすると、怒りが沸くようです。

危ないことをすると、どうなるか考えてみましょう。

怪我をするかもしれません。場合によっては大怪我を。

怪我や大怪我をするとどうなるでしょうか。いろいろめんどくさいことになります。取り返しがつかなくなったりして、とりあえずお子さんも自分も不幸になりますね。

お子さんは、不幸になるかもしれないことをしました。不幸になるかも！？ という「心配」を自分にさせました。



つまり、お子さんが「心配」させる行動を取りました。

「心配」させられた自分は、嫌な気持ちになります。不幸です。

自分を不幸にする行動をしたお子さんに怒りが沸き上がったようです。

やっと分かりました。親御さんの怒りの源泉は「心配させたことです」。

ですので、言うべき言葉は「やめて。あなたが怪我をするんじゃないかと心配なの。」です。

「やめなさい！ 危ないでしょ！」と言われても、ピンときません。お子さんは理不尽に怒られた感じになります。（もともと、危ないことをしているからといって怒

るのは理にかなっていないのですが。) 別の場所で親御さんが見ていないときに危ないことをします。

しかし、「あなたが怪我をするんじゃないかと心配なの」と言われた場合は、自分のために言っていることが分かりますので、素直にやめます。

別の場所で親御さんが見ていないときにも、自分を心配してくれる親を困らせてはいけないと思い、危険なことはやらなくなります。

怒りが沸くときは、自分の中に何があるのかを観察すると、より幸せにつながる接し方ができるようになります。

自分の心の中を観察して、相手に対して変にへりくだったり高圧的な態度で接するのではなく、対等な関係で率直に行動することをアサーティブであると言います。

「幸せになる」と決めた方は、『アサーティブ』で検索してヒットした本を読むことをおすすめいたします。具体的な方法が載っており、参考になります。



【エリクソンの発達段階】

心理学者のエリク・H・エリクソン（1902～1994）は、8つの発達段階を提唱しました。各発達段階に発達課題があります。

- ・乳児期（0歳～1歳半ごろ） 基本的信頼 対 不信
- ・幼児前期（1歳半～3歳ごろ） 自主性 対 恥、疑惑
- ・遊戯期（3歳～5歳ごろ） 自発性 対 罪悪感
- ・学童期（5歳～12歳ごろ） 勤勉さ 対 劣等感
- ・青年期（12歳～18歳ごろ） アイデンティティ 対 アイデンティティの混乱
- ・初期成人期（18歳～40歳ごろ） 親密性 対 孤独
- ・壮年期（40歳～65歳ごろ） 次世代育成能力 対 停滞
- ・老年期（65歳以上ごろ） 自己統合 対 絶望

つまり我々もまだ、発達段階の途中なのですね。

【受け入れる、の話】

ほめる、ではなくて認めるということが大切です。認める際に必要な段階があります。「受け入れる」です。

お子さんが何をしたとしてもまず「受け入れる」という行動を選択してください。

悪い結果のときにもどんなときにも、あ、そうだったんだね、と。

それから、必要なことを話してください。



がんばったんだねとか、そうか、サボっちゃったか、など。

まずすべてを受け入れると良いです。

お子さんが「こわい」と言っているのに、感情を否定して「こわくないこわくない」と言って、「できるからやってみて」と言ってお子さんにさせた場合。

できたとしても、親御さんが満足するだけでお子さんは満足しません。

スタートの時点で「こわくないこわくない」とお子さんの感情を受け入れていないためです。できても、お子さんは自分の力でできたとは思いません。親が言うからさせられたロボットの役割です。させられる。

親御さんが「そう、こわいんだね」と感情を受け止め、しばらく待ち、お子さんが自らやった場合は、お子さんは自分で挑戦して、自分でできた感じになります。

あり方として「そのままのあなたでOK」がないとこれができないのですが。

やってもいいし、やらなくても良い。どちらを選択するあなたも尊重しますという姿勢です。これがあれば、やってもやらなくても、できてもできなくても、お子さんは自信を失うことはありません。

感情を否定されて育てられた場合は（親御さんにはそんな意識はないけれど）、こわいときも、こわいという気持ちを感じてはいけなないと考えます。またはこわくても感情は無視してがんばるという風に学びます。できないとダメなんだ、できない自分はダメなんだと学びます。

【そんなん誰もしてへんやん】

何かを注意するとき「そんなこと誰もしてへんやん」と言うお母さんがいらっしゃいます。それはやめてください。

誰もしていないことは、してはいけない理由になりません。たとえばリーダーは、誰もやれないことを、わかっていたとしてもやっていないことをする人です。まさに「誰もやっていない」からこそリーダーになるのです。リーダーの資質を否定しないでください。



誰もしてないからやってはいけないのではありません。やってはいけない理由があるはずです。それを説明してください。

【目標の細分化】

体操器具の平均台に、立つことはできたけれど怖くて進めないお子さんに対して。
「もっと小さい子もやってるよ！ 行きなさい！」などと言ってしまいがちです。

親御さんの「あり方」の中に「できなければいけない」があるので、いったん「できなくてもいい」「ありのままOK」というあり方に書き換えた方が良いです。

その上で、渡ることが目標でしたら、目標を細分化してあげると良いです。

ここ（1歩先）まで来れる？ などとしてあげれば進めることがあります。ゴールしか頭がいかず、0か1かのような対応をしてしまうと、お子さんを「できない自分」にしがちです。完璧主義は人をダメにします。

本来「立てた」だけで認めてあげて良いのです。「渡り切る」を目標にしてしまうと、できなかったねとなります。「1歩歩く」にしてあげれば「1歩進めたし、よかったね」となります。

基本は「そのままでも、大丈夫」というあり方で。

その上で、目標を細分化して提示してあげてください。

【指示は具体的に】

× あぶないからやめなさい。

○ そこでもしバランスをくずして落ちると大けがになるからやめて。

【だいきらい】

お母さんに「お母さんなんかだいきらい」と言うときは、ほんとうはお母さんの全部が嫌いなのではなく、今の、叱りつけるお母さんがきらい。怖い顔をして怒って

るお母さんがきらい。

言っている側は一部のつもりで言っているのに、受け取る側は全部のつもりで受け取ります。

「いいかげんにしなさい！」という言葉で、お子さんは、親御さんが自分を全否定していると感じます。

【当たり前のことを知らないの、教えてあげてください】

お金は無限に出てくるものではありません。使うと、無くなるものです。

ではどうやってお金ってもらえるかという、仕事というものをすると、もらえます。そのために、お父さんやお母さんは会社に行っています。

普段家にいないのは、仕事をするためです。仕事をしないともらえない、大事なものです。だから、無尽蔵に使うわけにはいかないのです。本当に欲しいものだけを、買います。

こういう、当たり前と思うことを知らない、気づかないお子さんもいらっしゃいます。言葉にして、教えてあげてください。



親切や感謝というものがわからない人も、皮肉ではなくいます。自分が頼んでいないことをしてくれたのは親切ではないから感謝しなくて良いと本気で思っている人もいます。たとえば、鉛筆を忘れたと言ったら（不憫に思った）同級生がこれ使っていいよ、と鉛筆を渡してきた。勝手に渡したのは同級生なので、感謝する必要はないと考える人もいます。

【自分の身体は神聖なもの】

おちんちんを触っちゃダメ、汚いよ、と言ってはいけません。自分の身体が汚いものだと感じます。自分はダメな人間なんだ、と感じる元です。

おちんちんは大事なところだから、むやみにさわってはいけません。などと伝えましょう。自分の身体はきれいなんだ、神聖なんだ、と感じるように。

【大好きを伝えましょう】

これは以前ネットで見かけた話を要約したのですが。

5歳の娘と好きな人の話になったときに、ママはパパと〇〇ちゃん（その女の子）

が好きだよと伝えたところ、娘がはげしく動揺して、「ママは毎日怒るでしょ」「だからわたしのことあんまり好きじゃないと思ってた……」と答えたとのこと。

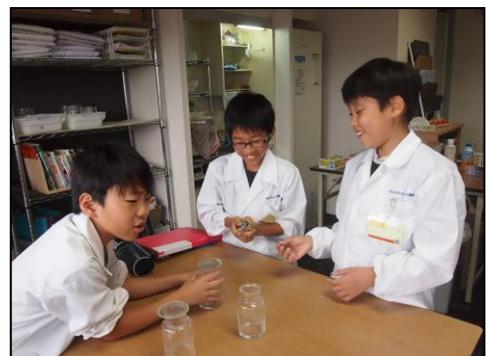
叱られた理由云々より「私はいつもママに怒られている」という事実のみが強く残っていて、結果的に「私はママに好かれていない」と少なからず思わせていることに、ショックを受けたと同時にひどく反省もしましたというものでした。

大好きと伝えましょう。言葉で、いつも。

【こんな人もいらっしゃいます】

意思や努力とは無関係に、このような特徴を持っている人もいらっしゃいます。

- ・場面緘黙症（ばめんかんもくしょう）
家では話せるのに学校などで話せなくなる
- ・不思議の国のアリス症候群
ものが急に大きく見えたり小さく見えたりする
- ・注意欠陥多動性障害（ADHD）
落ち着きが極度にない
- ・自閉症スペクトラム障害（アスペルガー症候群もこの中）
対人関係が苦手・強いこだわりを持つ
- ・反抗挑戦性障害
とにかく反抗的、挑戦的。通常の子どもの行動の範囲を超えたもの
- ・ディスレクシア
字を読んだり書いたりするのが極端に苦手
- ・ディスカリキュア
計算が極端に苦手
- ・聴覚情報処理障害（APD）
聞こえているのだけれど、言葉がよく聞き取れない
- ・トゥレット症候群
本人の意思と関係なく目をしばたかせたり、舌打ちをしたりなど



- ・吃音（きつおん）
どもったり、声が出なかつたりする

これらは、本人の努力でどうにかできるものではありません。アレルギーがある人に、気合でなんとかしろと言われても無理なように、無理です。



虐待が起こる原因は、親御さんだけの問題ではなく、お子さん自身が育てにくい特徴を持って生まれた場合もあります。3人兄弟の真ん中のお子さんにだけどうしても虐待してしまうという方もいらっしゃいます。

【動く、育つ、実る】

ときどき育児本やビジネス書籍の中で、以下の言葉を見つけることがあります。

『やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ。』

元連合艦隊司令長官 山本五十六（やまもと いそろく）の言葉です。
これをもって、ほめることが大切だ、と言われてたりします。

が、この言葉には続きがあります。

『話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば、人は育たず。』

実は、最初の「やってみせ、言って聞かせて……」の方は、人を育てるためのものではないのです。動かす、操作するためのやり方なのです。兵士向けの言葉です。

人を育てるのは、承認し、任せることです。

さらに続きがあります。

『やっている、姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず。』

【エジソンの話】

発明王のトーマス・エジソンは、小学校をわずか3ヶ月で退学させられました。答えを与え、行動を強制するやり方はエジソンには合わなかったです。

最後の面談で担任の先生から「君の脳は腐っている」と吐き捨てられました。
ひどい話ですが。

このとき、母のナンシーは「この子は馬鹿じゃないわ！」猛然と先生に食って掛かったそうです。

エジソンはその、自分の名誉のために戦ってくれた母親の姿を見て、決意しました。
「この母親が間違っていないことを証明するために、ぼくはがんばろう」

その後、母のナンシーはエジソンを1人で教育しました。

エジソンが疑問に思ったことは、普通の人なら「くだらない」と一蹴するようなことでも、エジソンが納得するまで付き合いました。

彼女は、息子を一切否定しませんでした。

最も愛する人からの、最大級の無償の愛。

世界中が敵に回っても、自分にとって一番大切な人だけは自分に味方してくれている。

自分に対する、絶対的な自信。



それこそが、何万回もの「うまくいかない実験結果」をものともしない、不屈の精神力の源だったのです。

【最後に】

どれほど修練を積み、研鑽し、臨んだ合唱や舞台、ステージ、歌劇、演奏であっても、我が子を想い歌う母の子守唄には、かないません。

我が子を慈しみにぎるその手の暖かさ、瞳には、遠く及ばないのです。

「幸せになろう」

この冊子が、あなたとあなたのお子さんの人生が、幸せなものとなるきっかけとなることを、願います。

とはいえ、できていなくていいです。ぼちぼち。

株式会社 ガリレオサイエンス教室
代表取締役 瀧口幹浩



