

先人の知恵から

5

かうんせりんぐるうむ かかし

河 岸 由 里 子

漸く「あ」行の言葉が終わった。こんな話を読んでくれる人は少ないだろうが、今思う事としてまとめている。今回は「い」の行から以下の八つ。

- ・言うは易く行うは難し
- ・怒れる拳笑顔に当らず
- ・石の上にも三年
- ・石橋を叩いて渡る
- ・医者の不養生
- ・一悪を以てその善を忘れず
- ・一に看病二に薬
- ・一人虚を伝うれば万人実を伝う

<言うは易く行うは難し>

□で言うのはたやすく、幾らでも大きなことが言えるが、実行するのは難しいと言う例え。出典は塩鉄論。

この言葉は広く一般に使われているが、時代が変わってもこれは常に真である。

我々支援者はつつい、「〇〇してみたら

どうか？」とか「××はしてみたか？」と言ってしまふ。相談に来た人は既に色々なことを試してきているだろうが、上手く行かない方法にしがみついたり、まだ試していない方法に気付いていないかもしれないからと、アイデアを絞り出して伝えるだろうが、中々効果を得られない経験があるのではないか。

さて、皆さんは何か計画を立てたことが少なからずあるだろう。良い例がダイエットである。

夏が近づくと多くの人がダイエットを考える。薄着になるとか水着を着るからとか、理由はそれぞれだろう。

ウォーキング、エアロビクス、ジョギング、〇〇ダイエットや××ダイエットなど、世の中にはダイエットのための情報は溢れている。

ずっと続けて実行できる人もいるだろうが、多くの人が失敗している。コーチングでは、こういう失敗をしないように目標設定や動機づけを確認し、なぜ失敗するのか

について検討し、スモールステップで実行させていく。

子育てでも同じことが言える。「毎日 1 時間家庭学習を頑張ろう」、「忘れ物をゼロにしよう」、「片付けをきちんとしよう」等、保護者や先生は簡単に目標を言うが、こんな目標は中々実行できない。その度に子どもは保護者や先生から叱られることになる。もっと細かく簡単に続けられる目標設定をさせることから始めれば上手く行くかもしれない。

それ以前に、保護者や先生自身が子どもの頃、今自分が子どもに言っていることを実行できていたのか？自分が出来てもいないことを子どもに強要していないか？その子の精神年齢相応の約束事になっているだろうか？これらをよくよく検討し、スモールステップで続けさせていくべきだろう。

そして、それは支援者のあなたにも同じことが言えるだろう。

支援者としては、相談に来た人が、今まで行ってきたこと、行わなかったことを確認し、これから「是非やってみたい！」「やりたい！」と思える行動を考えられるようにしなければならない。実行がいかに難しいかと言う事を十分に理解した上で、相談に向かえるかどうかは、来談者との関係性に大きく影響する。

人には行動を上手く起こせない原因、理由もある。そんなところにも焦点を当てて、共に考える姿勢が、支援者にとっても保護者にとっても大切なのである。

英語では・・・

Easier said than done.

(言うことは行うことよりも易しい)

<怒れる拳笑顔に当たらず>

強い態度で向かってきた人には、優しい態度で接する方が効果的であると言う事。怒って振り上げた拳も、笑顔で対応する相手には、打ち下ろせなくなってしまうと言う意から。出典は五灯会元。

これは思春期の子ども達の反抗的態度にも使える言葉だと思う。大人に対する反抗心が盛んな時期に「親に向かってなんだ！」と強い態度で応じれば関係はさらに悪化するだけである。むしろ受け流したり、笑いに変えたり、笑顔で応じていると収まりやすいこともある。

また、対人援助の仕事をしていると、怒れる人に対応しなければならぬことも多々あるだろう。そんなときにヘラヘラとしていては、かえって怒りを増長してしまうだろう。しかし優しい態度は大事である。真面目に、優しく対応していれば、いずれ怒りも収まってくる。そんなことを示唆する言葉だと思う。

<石の上にも三年>

辛くても我慢してつづければ、何時かは成し遂げられるということ。忍耐の大切さを言っている。冷たい石も三年も座り続けていれば暖かくなることから。

忍耐強く待つ、続ける、耐える、我慢する、そんな言葉が美德とされていたのは、ちょっと昔の話かもしれない。物が壊れれば直ぐ捨てる時代、情報もあつという間に変わってしまう時代にあつて、辛抱することの意味が薄れてしまっている。

食べ物一つとっても、豊富にある中では選択できる。「これしかない」と言う時代ではない。幼少期から、常にそういう環境で育ってきた子ども達に、我慢とか忍耐とかと言う言葉が通じるだろうか？子どもが大事にされることに問題はないが、大事にしすぎることで子どもが脆弱化し、耐性を弱めているとすれば問題である。

子どもだけではなく、大人をみても、「直ぐ諦める」若者は増え、情報化により待つことも減った。ググればすぐ調べられる現代では仕方がないのかもしれない。

部活などでは「頑張る事、耐える事、続ける事」が重視され、何かしら結果をだせることで、「頑張る事、耐える事、続ける事」の意味を理解する事が出来る。しかし中学校や高校で「帰宅部」に所属する子も多い。こういう子にはどこで忍耐を教えらるだろうか。

ゲームやパソコンに向かう時は石に座ってでもいるような状態で、それこそ三年でもいられそう。ゲームやパソコンも依存ではなく、その発展・変革に寄与できるようになるには途中で放り出さず、コツコツとプログラミングや自作 PC づくりなどで技術を身に付け、続ける事が必要である。ただ、現実社会から逃避するためにゲームやパソコンに没頭しているとすれば、時間をいくらかけても技術も社会性も身につかないだろう。

石の上に三年も座ると言うだけで馬鹿にされ、笑い飛ばされて終わりそうな現代にあって。何かを継続して頑張ることは、仕事にもつながる。辛い時にこのことわざを思い出して、三年頑張ってみればきっと結果が出るだろう。

特に発達障がいのある青年には、よくこの言葉を使って、三年頑張ることを勧める。仕事を覚えるのに、健常者が1年かかるなら、発達障がいの人には3年はかかるからである。職場の人にもこのことは理解してもらいたいと思う。

<石橋を叩いて渡る>

用心の上にも用心して行うことの例え。

この言葉は多くの人に知られている。何事においても用心するに越した事は無いが、過剰に用心してしまうとそれはもう強迫行動になり、動けなくなる。

子育てで一般的な保護者が気にしているのは、事故の事、いじめの事、食事やアレルギー問題、その他諸々だろう。他にもネットで騒がれているものが色々ある。

例えば事故の事。小学校1年に入学したばかりのお子さんの事故のニュースは本当に悲しい。そういうニュースが流れる中、自分の子どもが事故に合わないかと心配になる。「歩道を歩きなさい」と伝え、登校路の確認をしっかりとしても、通学の列に車が突っ込んでくる事故があれば、どんなに気を付けても事故は防げないと思っても無理はない。事故にあった子だけが特別で運が悪いのだと単純に思えるだろうか？

大切な我が子が事故に合うのではと不安になれば、その不安は増大する一方だろう。そこから学校に行かせられなくなる保護者もいる。

もちろんこれは病的だが、そこまでではなくても、いじめの問題などでは、まだ起こってもいないいじめを心配して、授業参観で少しでも乱暴な口調の子を見ただけで、

「あんな子と一緒にしないでほしい」と言ってくる保護者もいれば、子どもからの報告から先生の対応に不信感がうまれると「あんな先生に子どもは見せられない」と言ってくる保護者などもいる。

マスコミでいじめ事件の報道があれば、過敏になるのは仕方がないとはいえ、石橋を叩くだけではなく、叩いて壊し、向こう岸に渡れなくして居るような保護者に出会う事も増えた。

放射能汚染、食品添加物、食物アレルギー、薬害、数え上げたらきりが無い。

ネットやマスコミで流れる情報に踊らされ、過剰に反応し、渡れる石橋を壊さないように、我々支援者がすべきことは、保護者に正しい情報を伝えること、不要に不安を煽る情報を入れすぎない事と、程々の用心に落ち着かせることである。

<医者の不養生>

人には養生を勧めながら、自分は身体を粗末にする。立派なことを言っても実行が伴わない事。専門家はかえって自分の事となると逆であることが多い例え。

子育てとは直接関係ないかもしれないが、支援者にはこの言葉は大事である。一生懸命支援した結果、うつ病になってしまった支援者に何人も出会った。支援することに忙しく、より良い支援をと頑張る、自身の受診が遅れて病気が重篤化してしまった支援者にもあった。誰かの役に立つ事が自己評価を上げるため、より頑張ると言う構図は度々みられる。しかし支援者が倒れたら、その人が支援していた何人もが困ることになる。我々支援者は身体が資本。何よ

り健康には気を付けなければいけない。当たり前の事だが敢えて書かせて貰った。

英語では・・・

Physician, heal thyself.

(医師よ、汝の病を治療せよ)

<一悪を以てその善を忘れず>

わずかな欠点や悪行を問題にして、その人の多くの長所や善行を忘れてはならないと言う事。人の上に立つ人への戒め。人材活用の心得。

元々は人材活用の心得であるが、子育てや教育でも通じる。子どもは未熟である。従って多くの過ち、失敗をし、欠点も沢山あるだろう。ADHDの子に至っては過活動の状態であることを問題視し、「困った子」にしてしまう。その結果としてその子の良いところを見失ってしまう。親子であっても、子どもの良いところを見つけられず、悪い所ばかりをあげつらう保護者も多い。

そんな時はリフレーミングを使ったり、良いところ探しをしてもらうなどで、子どもの見方を変えてもらうと良い。学級崩壊状態のクラスでも、良いところ探しはとも役に立つ。生徒同士が良いところを認め合えると、関係性が変わる。先生との関係も同様である。

その善を忘れぬことを忘れずに！

<一に看病二に薬>

病気の回復には薬よりも行き届いた看病が効果がある。

子どもが病気をすると保護者は本当に心

配してあたふたする。大きな病気だったらどうしよう。様態が悪化したらどうしよう…。そんな思いからすぐ救急車を呼んだり、救急に飛び込んだりするのは無理もない。病院に行けば「風邪」と言われたりして、解熱剤や抗生剤などのお薬をもらい、何となく安心する。それはそれで悪くないのだが、たまに保護者から「あそこの病院に行ったけど、薬もくれなかった」と言う言葉を聞くこともある。

小さい子が母親に甘えたくて「お腹が痛い」と訴えても、「〇〇を飲めば大丈夫」と〇〇を飲まされ、「はい、幼稚園に行きなさい」と言われたら、子どもの腹痛は悪化することはあっても治る事は無い。ほんの少し、「どこが痛いの？ここ？さすってあげるね。」と優しく抱っこしてさすっていたら、それだけで治ってしまう事もある。

何でも薬に頼りがちな現代だからこそ、この言葉を今一度受け止めなおして欲しいと思う。介抱されること、優しく看護してもらえることは、大人でも子どもでも同様に、身も心も癒され、病気回復の特効薬なのである。

<一人虚を伝うれば万人実を伝う>

一人がありもしないことを言うと、これを聞いた多くの人々が本当の事としてそれを言いふらす事。元々は事実無根の事でも、多くの人に語り伝えられていくうちに、本当にあったことのようにになってしまうと言う事。

この言葉は現代社会に対し一番の警告になるのではと思う。ツイッターや様々なサイト、ブログ、メール。もちろんテレビや

新聞報道も入るが、一度に多くの人々の目に触れる SNS などのメディア媒体を通じて、嘘も真実も、冗談も本気も絢交ぜになって流されている。そしてそれらが、子どもたちや親たちにも少なからず影響を与えている。

昔伝言ゲームをやったことがあるだろう。伝言で話が少しずつ変わって行って、最初の話と最後の話が大きく異なってしまふ。それが面白いからゲームとして楽しめるのだが、現実社会はゲームではない。

我々メディアに接するものが正しい情報かどうかを判断できる力を有することが必要になってきた。そして大人として情報発信に対する責任も、もっと重くしても良いのではないかと思う。子どもたちにはその情報の正誤を見極める力はまだないのだから。これからの教育では情報の判断力を養うことも重要になるだろう。

子どもたちのメールやラインでのやり取りに文句をつける前に、我々大人が大人としての姿勢を正し、見本を見せて行く必要がある。

今回はここまで。

出典紹介

えんてつろん 塩鉄論 十巻六十編 前漢時代の経済政策の書。儒者桓寛かんかんの編著。塩・鉄・酒などの専売制度の存続について諸国から集められた学識者と官僚たちが討論したことをまとめた物。

ごとうえげん 五灯会元 二十巻 仏教書。南宋の僧、ふさい普済の撰。仏法を伝える「景德伝灯録」「ごとうろく広灯録」「そくとうろく続灯録」「れんとうえよう聯灯会要」「かたいふ嘉泰普灯録」の五書の内容を整理し一つにしたもの。