

はじめに

久しぶりにカフェに入ってコーヒーを飲もうと座りました。ふと隣を見ると、スマホ片手に眉間にシワを寄せる老人、猫背でパソコンに向かっているサラリーマン。友達といるのに会話はせず、スマホで食べ物の写真を撮っている女子高生。iPadを見ている子どもを気にしながら電話をしているママ。スマホでゲームをしているパパ……。

これはごくありふれた日常になりました。

教室でケンカをして興奮状態になり、居場所がなくて相談室に来た子。ティッシュを渡して話を聴こうとしていると、相談室のドアを何度も開けたり閉めたりする子がやって来て、相談に来た子は今度は保健室へ走って逃げていく。校門では、早退する子どもと口論する保護者。職員室に行って担任の先生に気になる子の様子を報告していると、泣きながらSOSを出す保護者からの電話が入ります。校長室からは、けがをした子どもへの対応を、先生たちが協議している声が聞こえてきます……。

これは、ごくありふれたスクールカウンセラーが見た学校の日常。

私たちは目に見えるもの、耳から聞こえるもの以外に、心や体で状況を把握したり考えたりします。しかし、その1つ1つを丁寧に味わうことが少ないです。その理由は、仕事や学校が忙しいからでもなく、時間がないからでもなく、能力がないからでもなく、日々一生懸命生きているから。ただ単純に、自分を自分で、観察する方法をすっかり忘れているために味わうことが限られています。

現代社会は、人に合わせすぎて窮屈になったり、周囲に気を遣うあまりに疲れたりしやすいのかもしれませんが（少なくとも私はそうですし、職場で出会う先生や保護者の方、子どもたちもそうであるように感じます）。

そんな中、自分を100%、いいえ1000%、大切に生きていく方法を、マインドフルネスは教えてくれます。

普段、何気なく歩いている道で見える景色、大切な家族、持っている鞆、着ている服、窓から見える景色、どこからともなくそよぐ風、隣の家から香る夕飯の予感……。マインドフルネスの練習を重ねていくと、それらすべて

に対して、心から感謝の気持ちを持てるようになるでしょう。昨日チクリと言われた悪口、うまくいかなかった会議、間に合わなかった電車、突然ぶつかった人……。それらネガティブな出来事さえも感謝できる出来事になり、喜怒哀楽といった生きていると必ず出会う心の揺らぎにさえ、感謝を込めて過ごせるようになるでしょう。心が穏やかになり、自己肯定感が高まる状態をもたらしてくれるのです。

本書は、アメリカで実践されている Mindful Schools のカリキュラムを日本の学校で取り組めるようにアレンジしたものです。Mindful Schools で学ばれ、ニューヨークでヨガとマインドフルネスの活動を展開するララ (Lara Hocheiser) 先生に *how to integrate mindfulness : INTO THE K-5 CLASSROOM* (Lara Hocheiser and Nafeeza Hassan, Flow and Grow Kids Yoga, 2019) をベースに日本の実情に合わせた本をつくることの許可をいただきました。

マインドフルネスの研究は加速し、子ども向けのマインドフルネスの研究や実践も増え始めています。本書を手にした方の多くも、きっと「子どもたちのために」と思って、学びを深めたいと思っていらっしゃるでしょう。しかし、マインドフルネスの学びは、自分自身が体験し、練習し続けること、そして、子どもが感じてくれたことを教わる態度が備わってこそ、身につくものだと私は理解しています。この本は、皆さん自身のマインドフルネスの学びを助けるものにもなっています。一緒に学んでいきましょう。

絵本『たいせつなこと』（マーガレット・ワイズ・ブラウン作、レナード・ワイズガード絵、うちだやこ訳、フレーベル館、2001）に宝石のような言葉があります。

たいせつなのは

あなたが

あなたで

あること

皆さんが「あなたが あなたで あること」を大切にされて、子どもたちとともにマインドフルネスに取り組み、学校に、そして家庭に穏やかな時と空間が広がるよう願っています！