

# あとがき

二〇年以上も前のことです。

「笛のテスト、合格したよ！ ぼくは、いつもみんなに負けてばかりだけど、本当は負けたくなかったんだ。みんなに勝たなくてもいいけれど、負けたくはないんだ！」

勉強や運動に苦手意識を持ち、友達からかわれても笑っている人気者の彼が、瞳を輝かせて報告してくれました。その日は、音楽の時間の直前に、保健室に「お腹が痛い」と訴えてきたのです。励ますと、何とか授業に行くことができました。その彼からの授業後の報告でした。

心がふれあった、うれしい瞬間でしたが、同時に彼から大きな宿題をもらいました。このことがきっかけとなって、「自分と人を比較して、負けた気持ちで学校生活を送っている子」「自己を否定的にとらえている子」が多いという現実には、私は気づいていきました。「どの子も自分の内に自己肯定感を育み、心満たされて学校生活を送ってほしい」と願っていましたが、私はそのために何をすればよいのかわからず、悩みながら手探りで解決策を探し求めていました。

二〇〇〇年に日本のグラッサーと称される柿谷正期先生から選択理論を学ぶ幸運に恵まれました。選択理論と出会い、「身近で重要な人との人間関係を良好にすること」で、人は心が満たされ

自己肯定感が育まれることを、人間の脳の特質として理解することができました。とは言っても最初は半信半疑で、「人間関係を改善しただけで、自己肯定感が育まれるのだろうか……」と思いつつ保健室で実践しました。すると、子どもたちが身をもってその効果を教えてくれたのです。

私は家庭でも選択理論を意識して使うようになりました。今では、家庭が居心地のよい場所に変わり、心穏やかに過ごせるようになり、エネルギーが湧き、大きな夢を持つようになりました。子どもは、特に問題を抱えた子どもは、私を成長させてくれる先生だと思っています。

その後、柿谷正期先生から奥様の柿谷寿美江先生をご紹介いただきました。寿美江先生には何度も愛媛県西予市に通っていただき、延べ七〇日以上も滞在してご指導いただきました。お迎えする車中、講座中、ホテルで過ごされる時間、いつでも誰にでも分け隔てのない思いやりあふれる笑顔を向けられていました。寿美江先生の生き方から、私は選択理論の奥深さを感じ、選択理論を学び続けたいと願うようになりました。

まさにこの「あとがき」を書いているときに、寿美江先生の計報が届きました。脳腫瘍で余命六か月と宣告された一昨年、寿美江先生は「病にもきつと意味があると思います。このような状況にあっても心穏やかでいられることに感謝します」とおっしゃいました。そして、「今は、忙しいときには味わうことができなかった、夫や息子たちや孫との豊かな時間を過ごしています」とも。また、それができるように常に配慮され続けた夫の正期先生や大学を休学して付き添った三男の命君をはじめ、ご家族や周りの方々の姿勢からも、「身近で重要な人との良好な人間関係」がどれほど人を強く優しくするかを痛切に感じました。柿谷先生ご夫妻に心から感謝するとともに、寿美江先生のご冥福をお祈りいたします。

卒業式を目前に控えた二人の子が保健室にやって来て、「卒業までに聞いておきたいことがあります。私たちはがんばっているつもりでも、家でも学校でもよく叱られます。どうして井上先生は、いつも怒らないで話してくれるんですか？」と真剣な様子で尋ねてきたことがありました。私は答えの代わりに質問しました。「どっちの言い方が、話が聞ける？」。彼女たちは「頭ごなしに言われると、怖くて何も考えられなくなる」「先生の言い方のほうが聞ける。どうして注意されたか、考えられる」とそれぞれ答えました。私は「私もそう思っているからよ」と答えたあと、「じゃあ、どちらが自分の行動を変えようと思う？」と尋ねました。「先生の言い方のほうが、自分から変えようという気持ちになれる」という返事が返ってきました。私は「私もそう思っているからよ」と答えました。

すると、二人はいつそう真剣な目をして、「じゃあ、先生から親や他の先生にそう言ってください！ お願いします！」と訴えました。私は心を込めて「私なりにがんばって伝えるね」と約束しました。そして「でも、その人の行動は、その人しか決められないんだよ。だから、あなたたちが大人になったときに、子どもに対してどんな言葉を使うかは、あなたたち自身が決めることなのよ」と投げかけました。二人とも「絶対、子どもの気持ちを忘れない大人になります」ときっぱり言いました。

私は、このときの子どもたちとの約束を一生忘れません。選択理論的なかかわり方をする親や教師が増えることによって、子どもたちの基本的欲求が満たされ、家庭や学校が今よりも夢や希望が持てる場所になると信じています。そして、それは子どもたちの柔らかい表情や声、言葉となって表れ、思いやりや主体性が生まれ、喜びにあふれる家庭や学校が築かれていくことでしょ。

自らの基本的欲求の満たし方を学んだ子どもたちは、健康な心の状態を保ち、大人になってからも協働して、明るい社会を築いていくことでしよう。

私は、上質世界（願望）にこのようなイメージ写真を描きながら、仲間とともに選択理論を学び、広めていきます。子どもたちとの約束を果たすためにも。

関心のある方は、ぜひ一緒に学んでみませんか？ 日本選択理論心理学会・NPO日本リアリティセラピー協会のホームページ (<http://www.choice theorists.com/>) や、日本選択理論心理学会西予支部・松山支部の情報をホームページ (<http://www.mikame-c-net/>) でご覧下さい。

最後になりましたが、私のささやかな取り組みを見つけ出して『月刊学校教育相談』での連載、さらに一冊の本にまとめてくださった編集の小林敏史氏に心からお礼を申し上げます。

西予市立三瓶中学校の先生方、西予市養護部会の皆さんのご理解とご協力で深く感謝しています。大野佐由子さんをはじめ、日本選択理論心理学会西予支部の皆さんや松山支部代表の武田薫さん、しまなみ支部代表の矢野利雄さん、また全国の日本選択理論心理学会員の皆さんの惜しみないご協力のおかげで、今日まで活動を続けることができています。

そして、いつも私を励ましてくれる友人、「愛・所属」を満たし続けてくれる最愛の夫と二人の息子たち、いつまでも私を愛しい娘として気遣ってくれる母、私の活動をいつも応援してくれる弟たち夫婦に心からの感謝を捧げます。

二〇一一年二月

井上 千代