

ゆうこうの家通信 VOL. 14

今回は、趣向を変えて、日々の生活に役立つ名言を集めてみました。
解釈は人それぞれですが、何か参考になれば良いなと思います。

●「やってみせ、言って聞かせて、させてみて、ほめてやらねば、人は動かじ」

○日本海軍、山本五十六の言葉です。

○ソーシャルスキルトレーニング（SST）の手順とほぼ同じで、一つ一つ丁寧に教えてあげることの大切さが書かれています。また、その手順の中に“褒める”が組み込まれていることがとても大切なポイントだと思います。

○「言って、できなくて、怒る」の悪循環に陥らないように、覚えておきたい名言です。

●「乳児はしっかり 肌を離すな
幼児は肌を離せ 手を離すな
少年は手を離せ 目を離すな
青年は目を離せ 心を離すな」

○アメリカインディアンの子育て四訓とか、山口県教育者の子育て四訓など諸説あるようです。

○子どもの成長に伴い、親の関わり方を変えていく段階がよく分かる言葉です。“少年は手を離せ 目を離すな”の部分で、親は戸惑うことが多いように思います。手を離さず頑張ってきたからこそ、手を離すことが難しくなる場合もあります。一気に手を離すのではなく、困ったときにすぐに手を差し伸べられるくらい目を離さないでいることが大切なんだと思います。

○小学校から中学校に上がると、手を離さざるを得ない段階が一気にやってきます。これまで親が管理できていたことが、中学校に入ると途端に難しくなります。これが中1ギャップの一因となり、学校不適應に繋がる場合もあります。



- 「人は誰もが天才だ。しかし、木に登る能力で魚を評価すれば、その魚は一生、自分はバカだと思い込んで生きることになる。」

- 物理学者、アインシュタインの言葉です。
- 「誰にでも長所がある。短所ばかり見ていると自己肯定感が下がりますよ。」という意味でしょう。
- 発達に凸凹があったり、特性が強くある子どもたちは、どうしても苦手な面ばかりが強調されがちです。そういう子どもたちほど、得意な面や長所に注目して自己肯定感を育むことが大切です。すべてに取り組もうとするのではなく、取捨選択しながら、早めに進路の方向性を決めていくことが大切だと思います。



- 「できることが増えるより、楽しめることが増えるのが、いい人生。」

- 精神科医、斎藤茂太の言葉です。
- 頑張って鉄棒ができるようになりました。一生懸命練習して25メートル泳げるようになりました。でも、大人になったら鉄棒も25メートル泳ぐ機会もあまりないかもしれません。一生懸命努力することは素晴らしいことだと思います。しかし、すごく辛い思いをしてできるようになった結果よりも、楽しく意欲的に取り組んだ過程の方が、大切な場合もあるように思います。



- 「おだやかな心は問題を解決します。

怒りにふるえ、悲しみに打ちひしがれ、嫉妬に狂った心は問題をますます混乱させます。
問題の解決は心のおだやかなときにしなさい。」

- 宗教家、ジョセフ・マーフィーの言葉です。
- 「優先すべきは、問題を解決することではなく、心を穏やかにすること」という意味でしょうか。心の状態が悪いときは、物事を客観的に捉えることができず、悲観的になりがちです。特に、気分の波が大きい人ほど、心の状態が悪いときに大事な決定をしないことはとても大切です。
- “まずは深呼吸”。すぐにそう思える人は問題解決も上手な人だと思います。

- 「周りの環境は心の状態によって変わる。心が暗いと何を見ても楽しくない。

静かで落ち着いた環境にいれば、心も自然とおだやかになる。」

- 真言宗の開祖、空海の言葉です。
- 個人と環境との相互作用について述べている言葉です。その人の心の状態によって見える世界が変わる。また、良い環境がその人の心に良い影響を与える。
- 中学校から通信制高校に行ったら、とても明るく楽しそうになりました。通常学級から特別支援学級に移ったら、行き渋りがなくなりました。そんな話はよくあります。その人自身を変えていくのか、環境を変えるのか、見極めることが大切であり、難しい部分でもあります。

●「夜明け前が一番暗い。」

- イギリスのことわざで、“明けない夜はない”という意味も含まれているようです。「辛いどん底の先には、明るい未来が待っているよ」という希望のメッセージが込められているのだと思います。
- 似た意味で、「雨が降らなければ虹は出ない」というハワイのことわざもあるようです。
- 人によっては、辛い状況が続くと立ち上がることができなくなってしまうこともあります。誰でもストレスがない状況では問題なく過ごせますが、ストレスフルで辛い状況ほど人の真価が問われるとも言われます。
- 希望（夜明け）に辿り着くために、辛い状況（夜明け前の暗がり）をどのような工夫をして耐え忍ぶのか。何の工夫もなくただひたすら耐えるのではなく、どのような工夫をしてどう過ごすのか、その工夫こそが重要なのだと思います。



●「神よ、変えることのできるものについて、それを変えるだけの勇気をわれらに与えたまえ。変えることのできないものについては、それを受け入れるだけの冷静さを与えたまえ。そして、変えることのできるものと、変えることのできないものとを、識別する知恵を与えたまえ。」

- アメリカの神学者、ラインホルド・ニーバーの言葉です。
- ニーバーの祈りとして有名で、座右の銘にお勧めする名言です。
- 最も難しいのは、“変えることのできるものと変えることのできないものとを識別する”ことかもしれません。すぐに、これはできる、これはできないと正確に識別できると、人生ずいぶん楽になります。思い悩んでいる人ほど、変えることができないことを変えようとして悪循環に陥っているように思います。知的な問題、障害特性など変えることができない部分を無理して変えようと思わずに、それらを受け入れて、変えることができる部分に着目していくことがとても大切です。
- 精神科医のエリック・バーンは、「他人と過去は変えられない。自分と未来は変えられる。」と言っています。子育てにおいては、子どもだけを変えようと思わずに、親自身が対応を変えた方が上手くいきます。対人関係の問題解決の際も、相手を変えることはできないため、自分自身が変わっていくことが問題解決に繋がります。

○関連する名言

- ①「他人と過去は変えられない。自分と未来は変えられる。」

(カナダ出身の精神科医、エリック・バーンの言葉)

- ②「どんなに悔いても過去は変わらない。どれほど心配したところで未来もどうなるものでもない。今、現在に最善を尽くすことである。」

(経営の神様といわれた松下幸之助の言葉)

- ③「『できないこと』ではなく、『できること』に集中しなさい。」

(現代経営学あるいはマネジメントの発明者、ピーター・ドラッカーの言葉)

- ④「最も強いものが、あるいは最も知的なものが、生き残るわけではない。最も変化に対応できるものが生き残る。」

(『種の起源』を書いたチャールズ・ダーウィンの言葉)

- ⑤「山は西からも東からでも登れる。自分が方向を変えれば、新しい道はいくらでも開ける。」

(経営の神様といわれた松下幸之助の言葉)



代表挨拶

3年に及ぶコロナ対策…。「裏です」とのナースの声で二重マスク、ガウン、グローブで、狭い感染ルームにいくという診察スタイルはまだ終わりませんが、5類になったということで、気持ちはずいぶん楽になりました。

スタッフも半分以上…私自身も昨年8月、コロナに罹ってしまいました。生活の基本（生活リズムを整え、よく寝る、よく食べる、よく動くこと）をベースに、「ゆうこうの家」の利用者さんもスタッフも心と体のバランスを整えていけたらいいなと願っています。

お互いに思いやりのある、明るい声掛けをすることで気分が上向き、やる気も出ます。スタッフ一同、利用者さんからのそのようなお声かけで元気を頂いています。これからも「ゆうこうの家」をよろしくお願い申し上げます。

発行：NPO法人 発達・心理相談センター「ゆうこうの家」

住所：名古屋市天白区表山1-1753-2 悠幸ビル2階 ☎ 052(893) 6077