

〔研究ノート〕

創立者の願いの具現へ向けた授業の試み

「心と身体と現実のつながりを理解する授業」を出発点とした
学生たちの現実を切り開く実践

松 本 淳

Approaching the Vision of Enkichi Hitomi: One attempt

Jun MATSUMOTO

After World War I, Enkichi Hitomi had a vision; he hoped to bring peace into the world by drawing out the potential love, understanding and harmony of Japanese women. With the help of his friends, he successfully opened a school for women that later became Showa Women's University. We must continue to fulfill Hitomi's vision.

In this paper I introduce what Toshimitsu Yoneyama and I have been teaching for the past 6 years in a Class called "Understanding the Relationship between Mind, Body and Reality." Mr. Yoneyama, who is an expert in martial arts and an initiate in Shintai-giho*—Mind-Body Binding Method—shares his knowledge with the students in our class, and the students apply their in-class experience to their daily lives. (*Shintai-giho is a method for understanding how our state of mind influences our physical condition.)

Experiencing Shintai-giho, students are often surprised and gain a deep understanding of the great influence that feelings and emotions such as happiness, warm-heartedness, anger, fear, and annoyance have on their bodily conditions. When students are challenged to change their feelings from negative ones such as anger, disgust, or dislike to positive ones such as happiness, acceptance, love, and kindness, they realize that they can actually change the reality around them, including human relations.

Even though this experimental class is only a tiny step toward the vision of Enkichi Hitomi, I expect that our students will continue to change reality by changing themselves and their feelings toward others. Their loving hearts will have a great and positive influence on their families and neighbors. I hope that the many small but significant changes our students make in themselves will be the first step toward establishing a network that transcends nationality and religion, to create a new world filled with peace and harmony in the future.

Key words: actualization of the vision of Enkichi Hitomi (人見圓吉氏のヴィジョンの具現), a class for understanding the relationship between Mind, Body and Reality (心と身体と現実のつながりを理解する授業), Shintai-giho (心体技法), changing one's feelings from negative to positive (気持ちの転換), love wins (愛は勝つ)

1. はじめに

輝かしい未来を期待して始まった21世紀から10年が過ぎた。しかし、2008年9月のリーマンショックで打撃を受けた日本経済は低迷を続け、政治は

混迷し、失業、就職難、絆の喪失等により、現在の日本社会は言い知れぬ閉塞感で覆われているように思える。40数年前、まだ私が幼かった頃感じていた時代の空気、「科学技術へのあこがれ」「未来が

明るく開かれていく予感」「努力によって、その見返りが得られる可能性」といった昭和40年頃の時代の空気とは全く違うものを感じる。

そのような時代の中であって、一筋の希望として思いだされるものの中に昭和学園の創立者、人見圓吉先生が91歳の時に入学志願者に向けて書いた一文の冒頭の部分がある。

一千九百十四年から十八年までの五年間に三十一か国が血みどろになって戦い、四千万人ちかい人びとが死んだり傷ついたりした第一次世界大戦の事実遭遇して、愛と理解と調和の権化である婦人の力によって、女性による新たな世界改造をはからねばならぬと考えました。

怒濤のように荒れ狂う世の中において自己の進路を見失うことのない婦人、また、すすんで世のため人のために自己の力を役立てようとする婦人の出現を待望する、止むに止まれない情熱が日本女子高等学院（昭和女子大学の前身）となったのです。¹

人見圓吉先生は、第一次世界大戦の痛みを嘆き、女性の中に潜む「愛と理解と調和の力」を開花させることで、新しい時代を創ろうとした。日本再生が各地で言われる中で、今こそ創立者の願いの具現に向けて、あらゆる努力をしていくことが昭和学園に求められているのではないかと感じている。

本稿では、まず学生たちが自らの身体を通して「心と現実のつながり」を理解すること、次に自分の気持ちを転換することにより人間関係を含む身近な現実を変えていく挑戦をすること、そしてそれらの実践の積み重ねがやがて人見先生が言うところの「新たな世界改造」へとつながっていくことを願いとして、2005年6月より武道家の米山俊光氏と共にやってきた「心と身体と現実のつながりを理解する授業」と、その授業を出発点として学生たちが現実を切り開いてきた記録の一部を紹介する。

2. 授業内容

心体技法について

「心と身体と現実のつながりを理解する授業」では、学生たちに心体技法（しんたいぎほう）の体験

をしてもらうことを1つの柱にしている。

心体技法とは、「心の状態が現実はどう影響を与えているか」を身体を通して体験できるように米山氏が創始した型である。米山氏は武道家であるが、20年間警察官として勤務した経験がある。その時に事件現場で犯人と対峙する際に経験した不思議な体験があった。それは、自分の気持ちが整っていると、犯人がまるで「捕まえてください。」と言っているがごとくすぐに事件は解決し、逆に自分の気持ちが恐怖心や怒りで乱れていると、事件現場は混乱し、危うく命を落としそうにもなったという体験だった。「自分の気持ちと事件現場の空間に何か関係があるのか」。それが疑問だった。そして、その答えを探求するために、どういう気持ちで事件現場に出かけて行ったら、どういう結果になるのかを様々に実験してきたという。その結果、わかった「心と現実の関係」について身体を使って理解出来るように心体技法を考案した。そのメソッドは、スポーツインストラクターを対象とした講習会でも何度となく紹介され、DVD²にもまとめられ、スポーツ界においては、記録を伸ばすためのメソッドとして関係者に知られるようになっている。

私自身も初めて米山氏の講座に参加した時は驚愕の想いだった。10数名で、輪になって一つの方向に歩き、嫌いな人のことを思ったり、怒りの想いを抱くと足がまるで鉛の鎖（くさり）につながれているかのように重くなり、好きな人のことや、うれしいことを思うと、まるで体に羽がはえたかのように身体が軽くなった。心と身体、そして現実はつながっていることはわかっているつもりだった。しかし、原因（気持ち）から結果（現実）までには時間があると思っていた。心体技法により、心の中の想いが瞬時に現実の世界に流れてしまっている感覚を体験した。原因（気持ち）から結果（現実）までに時間差はなく、瞬時であった。自分の感情がいかに周囲に大きな影響を与えていたかを知って「自分のネガティブな感情により周囲の空間を汚して来た」と、何とも申し訳ない気持ちでいっぱいになった。このことを契機として、自分の気持ちを見つめることに意識が強く向いて行った。

「もっと早く知りたかった」という学生の感想

「心と身体と現実の関係」を学生たちにも伝えたいと思った。ちょうどその頃、施設実習に行った学生たちが、実習先でうまく対応出来ないという出来事があった。少しでも学生たちの力になりたいと思った。そのために心体技法の体験を通して、「心と身体と現実のつながり」を知り、「もしかしたら、自分の気持ちが変わったら、現実が変わるかもしれない」という希望をもってもらいたいと思った。そして、実験的に2005年度の専攻科・保育学専攻の授業で米山氏と共に、心体技法を基とした「心と身体と現実のつながりを理解する授業」を行ってみた。それがこの授業の始まりだった。学生たちがどういった反応をするかは未知数で、もしかすると学生たちは全く価値を見出さないかもしれないとも思った。しかし、授業後に一人の学生が力を込めて言った。「こんな重要なことはもっと早くやってください！少なくとも実習前にやってください。」学生がこれほど切実に「心と身体と現実のつながり」を知ることが大切であると感じているとは思わなかった。

海外でも実験

心体技法は、外国人に行った時に日本人と同じ反応なのか、違うのかを確かめるべく、2008年8月にアジア教育研修プログラムでタイとカンボジアを訪問した際に、タイのノンケーム村³の村人たちやカンボジアの王立プノンベン大学⁴の日本語学科の教員や学生の協力を得て実験を行ったが、彼らの反応は日本人と同じであった。また、これまで留学生を対象として特別に学内で行ってきた「心と身体と現実のつながりを理解する授業」においても、その国の言葉で「やさしい」「(相手に対して)温かい気持ち」等の概念が伝えられた場合においては、日本人と同様の反応になることがわかっている。

授業での心体技法の実験を取り入れる意味

「心と身体と現実のつながりを理解する授業」は、現在は教育実践研究や生涯学習概論等で行っている。

教育実践研究においては、将来教職を目指す学生たちに、子どもや児童・生徒を変えようとするので

はなく、教師の気持ちが変わると現実がどう変わる可能性があるかを体験してもらうことを旨としている。

一方、生涯学習概論においては、「困難な事態をどう克服するか」や「夢や願いをどう具現するか」といった問題に取り組む際に、「心が現実にとどのように影響を与えているか」を理解することが重要であることを知るために行っている。

授業における実験メニュー

授業では、心体技法の中から①介護、②持ち上げ、③愛は勝つ、④可動域、⑤「教えてあげる」と「一緒に学ぼう」の5つの実験を行っている。最初に米山氏と松本が見本を見せ、学生たちは視覚と説明でとらえたものを二人一組で同じようにやってみる。以下、それぞれのメニューについて説明を加えたい。

介護

病院や自宅で寝ている人を起こす場面があるが、これを気持ちを変えるとどうなるかを実験する。

〈介護1〉お互いに普通（ニュートラル）の気持ち

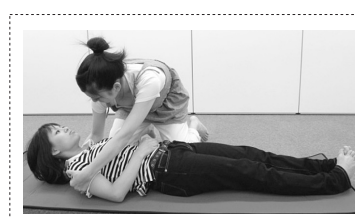
最初に普通の気持ち（お互いにイライラもしていない、やさしい気持ちでもないニュートラルな状態）でパートナーを起こしてみ、重さを確認する。



〈介護1〉

〈介護2〉起こす人がイライラした気持ち

今度は起こされる人はそのままの気持ち（ニュートラル）にしてもらって、起こす人がイライラした気持ち（怒りの想い）でやってみる。イライラ出来ない人は「不安な気持ち」で起こしてみる。（様子：重い）



〈介護2〉

起こす人がイライラしていると、起こされる人は同じ体重なのに重たく感じる。

〈介護3〉 起こす人がやさしい気持ち

次は、起こされる人はそのままの気持ち（ニュートラル）にしてもらって、起こす人がやさしい気持ちでやってみる。（様子：軽く起こせる）



〈介護3〉

起こす人がやさしい気持ちだと、起こされる人は同じ体重なのに軽く感じる。

〈介護4〉 起こされる人がイライラした気持ち

今度は、起こされる人が気持ちを変える。起こされる人は、あえてイライラした気持ちになってみる。イライラ出来ない人は、不安な気持ちでもいい。起こす人はニュートラルな気持ちでいる。起こされる人は気持ちの転換が出来たら手をあげて合図をする。（様子：重い）



〈介護4〉



起こされる側がイライラしていると、同じ体重なのに重たく感じる。

〈介護5〉 起こされる人がやさしい気持ち

次には、起こされる人は、あえてやさしい気持ちになってみる。母親が子どもを愛するような感覚である。起こす人は、ニュートラルな気持ちのまま。起こされる人は、やさしい気持ちになれば手をあげて合図をする。（様子：軽い）



〈介護5〉

起こされる側がやさしい気持ちだと、同じ体重なのに軽く感じる。

〈介護6〉 お互いがイライラした気持ち（敵対関係）

今度は、お互いにイライラした気持ちになる。ケンカしているような感じである。起こされる人は、イライラ出来たら手をあげて合図をする。（様子：とても重い）



〈介護6〉

起こされる側も起こす側も双方がイライラしていると、とても重たく感じる。

〈介護7〉 お互いがやさしい気持ち

次は、起こす人も、起こされる人もやさしい気持ちになって、起こしてみる。起こされる人は気持ちの転換が出来たら、手をあげて合図する。（様子：軽く起こせる）



〈介護7〉

起こされる側も起こす側も双方がやさしい気持ちでいると、とても軽く感じる。

チェンジ

上記の一連の動作を行ったら、起こす人と起こされる人が交替して、〈介護1〉から〈介護7〉までを同じように行う。

持ち上げ

今度は立った人を後ろから持ち上げる。人によって、介護的なものの方がわかりやすい人と、持ち上げる方がわかりやすい人とがいるので、両方やることにしている。気持ちの転換の順番は、介護の時と

全く同じである。

〈持ち上げ1〉 お互いに普通（ニュートラル）の気持ち

まず、最初にニュートラルな気持ち（イライラもしていなければ、やさしい気持ちでもない、「普通の気持ち」）で今の重さを確認する。この時に完全に持ち上がらなくてもよい。持ち上げられる側が地面から足が離れる程度でも重さの感覚が確認出来ればよい。



〈持ち上げ1〉

〈持ち上げ2〉 後ろの人がイライラした気持ち

前の人はニュートラルな気持ちで、後ろの人がイライラした気持ちや、（前の人に対して）「こいつ嫌な奴だな」と思って持ち上げてみる。イライラ出来ない人は、「不安な気持ち」で持ち上げてみる。（様子: 重い）



〈持ち上げ2〉

後ろの人が前の人に対して「イライラした気持ち」で持ち上げると重く感じる。

〈持ち上げ3〉 後ろの人がやさしい気持ち

次は、前の人はニュートラルな気持ちのままで、後ろの人がやさしい気持ちで持ち上げてみる。（様子: 軽く持ち上がる）



〈持ち上げ3〉

後ろの人が前の人に対して「やさしい気持ち」で持ち上げると軽く感じる。

〈持ち上げ4〉 前の人がイライラした気持ち

今度は後ろの人はニュートラルな気持ちで、前の人がイライラした気持ち、あるいは後ろの人に触られたくないような嫌悪感をもつ。前の子の気持ちが変わったら手をあげて合図をする。（イライラ出来ない人は「不安な気持ち」になってみる）（様子: 重い）



〈持ち上げ4〉

前の子が「イライラした気持ち」でいる時に持ち上げると重く感じる。

〈持ち上げ5〉 前の子がやさしい気持ち

次は後ろの人はニュートラルな気持ちで、前の子がやさしい気持ち、あるいは後ろの人に好意をもつ。前の子の気持ちが変わったら手をあげて合図をする。（様子: 軽く持ち上がる）



〈持ち上げ5〉

前の子が「やさしい気持ち」でいる時に持ち上げると軽く感じる。

〈持ち上げ6〉 お互いがイライラした気持ち（敵対関係）

今度は、お互いがイライラした状態。お互いに嫌いという気持ちをもった状態で持ち上げる。前の子はイライラ出来たら手をあげて合図をする。（様子: 動かない）



〈持ち上げ6〉

お互いに「イライラした気持ち」の時に持ち上げるととても重く感じる。

〈持ち上げ7〉 お互いがやさしい気持ち

持ち上げの実験の最後には、お互いにやさしい気持ちで持ち上げる実験を行う。前の人はやさしい気持ちになれば手をあげて合図をする。(様子: 足がビューンと高く上がる)



〈持ち上げ7〉

お互いに「やさしい気持ち」で持ち上げるととても軽く感じる。

チャレンジ

上記の一連の動作を行ったら、前の人と後ろの人が交替して、〈持ち上げ1〉から〈持ち上げ7〉までを同じように行う。

ここまでの実験で、学生たちは「自分の気持ちと現実(身体)は、つながっていたんだ!」という衝撃的なエネルギー体験をする。そしてさらに、現実の生活の中で、相手が攻撃的な状態(イライラした状態)で迫ってきた時に、こちらがやさしい気持ちだったらどうなるかという実験に移る。米山氏はこれを「愛は勝つ」の実験と呼んでいる。いくつかの手法があるが最近の授業では、「持ち上げ」を使っている実験を行っているの、それを紹介したい。

愛は勝つ

〈ステップ1〉

前の人はイライラ、後ろの人はニュートラルな状態で重さを確認する。前の人はイライラ出来たら手をあげて合図をする。

〈ステップ2〉

前の人イライラした状態は先ほどと同じであるが、後ろの人がやさしい気持ちになって持ち上げる。すると、先ほどとは重さがまったく違って軽く持ち上げられてしまうのである。持ち上げられる前の人、後ろの人がやさしい気持ちで触れた瞬間にイライラを保つことが出来ずに、イライラが溶けていってしまう感覚を感じる。

〈ステップ1〉

前の人イライラした気持ちになって、後ろの人が持ち上げて、どのくらいの重さであるかを確認する。この時、後ろの人はニュートラルな気持ち。



〈ステップ2〉

前の人イライラしたままで、後ろの人が「やさしい気持ち」(あるいは前の人に好意を持って)になって、持ち上げる。



相手がどんなにイライラしていても、こちらがやさしい気持ちで関われば、相手との間に変化が生じる。

可動域

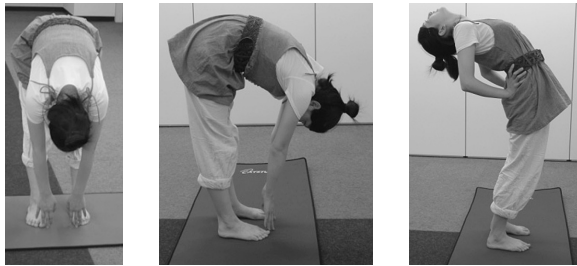
「可動域」とは身体が動く範囲のこと。それが気持ちの変化によってどう変わってくるかを知る実験である。授業では気持ちの変化によって前屈と後屈をした時の身体の動く範囲の違いを体験する。

〈ステップ1〉

ニュートラルな気持ちで前屈と後屈をして、自分の身体の動く範囲を確認する。身体がやわらかくても、かたくても構わない。

〈ステップ1〉

身体のかたい人もいれば、やわらかい人もいるだろうが、ニュートラルな気持ちで、前屈と後屈をして、自分の可動域を確認する。



ニュートラルな気持ちの時、実験者の前屈は床に指が付く程度。

〈ステップ2〉

イライラした気持ちで前屈と後屈をする。自分の身体がかたくなって可動域が狭まるのがわかる。

〈ステップ2〉

イライラした気持ちで、前屈と後屈を試みる。



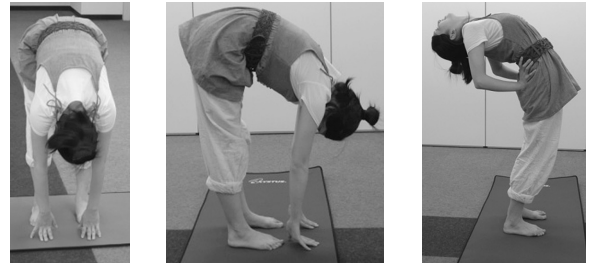
実験者がイライラした気持ちになると、前屈しても体がかたくなり、床に指が付かなくなった。

〈ステップ3〉

やさしい気持ちで前屈と後屈をする。自分の身体の可動域が広がるのがわかる。

〈ステップ3〉

やさしい気持ちで、前屈と後屈を試みる。



実験者の感情がやさしい気持ちになると、体はリラックスしてよく伸び、前屈では指の腹まできちんと床に付くようになった。

「教えてあげる」感覚と、「一緒に学ぼう」感覚

受講学生は、将来、教職に就いたり、地域の教育に携わる学芸員になったり、母親として家庭教育において重要な役割を果たす可能性がある。そこで、「教えてあげる」感覚（上から目線）と、「一緒に学ぼう」感覚では、エネルギーの出方がどう違うかを体験する実験をメニューに入れるようにしている。

〈ステップ1〉 ニュートラルな感覚で相手の重さを確認

お互いニュートラルな気持ちで、後ろの人が前の人を持ち上げて重さを確認する。

〈ステップ2〉 「教えてあげる」感覚で持ち上げる

後ろの人が、「私があなたに教えてあげる」という（見下した）気持ちで持ち上げる。（様子：持ち上がるが重い）

〈ステップ3〉 「一緒に学ぼう」感覚で持ち上げる

後ろの人が、上から目線の「私が教えてあげる」という感覚ではなく、同じ目線で「一緒に学ぼう」という感覚で持ち上げてみる。（様子：軽い）

「教えてあげる」感覚と、「一緒に学ぼう」感覚

イライラした気持ちや不安な気持ちでは、物事がうまくいかないのではないかと推測する人はいるだろうが、自信がある時や自分が相手より上の立場にある時に、思わぬ落とし穴にはまることには意識が向かないことが多い。それを「教えてあげる」感覚と、「一緒に学ぼう」感覚で、身体を使って体験してみる。

〈ステップ1〉 〈ステップ2〉 〈ステップ3〉



ステップ1: ニュートラルな状態では普通に持ち上げる

ステップ2: 相手を見下した気持ちで持ち上げると、持ち上げられたほうの体はかたく、高さも出ない。

ステップ3: 「一緒に学ぼう」という感覚で持ち上げると、「持ち上げ7」と同様に、持ち上げられた側の足が、気持ちよく伸びる。

3. 直後の反応と実生活での応用

心体技法のデモンストレーションをして見せると、学生たちの多くは「わざと力を入れたり、力を抜いたりしてやっているのではないか。」との疑いの視線を送ってくる。「同じ体重の人が一瞬の気持ちの転換で、重くなったり、軽くなったりする訳はない。」と思っているからであろう。しかし、自分たちがペアを組んで実際にやってみると、自分の気持ちによって相手の重さがまるで違うので、驚きの声があちこちから聞かれる。そして「愛は勝つ」の実験で、学生たちは大きな勇気を得ることになる。人間関係において相手がどんなにイライラしていても、怒っていても、こちら側がおだやかな気持ちで相手に対して愛情をもって接すると、相手の怒りが溶けてしまうことを身体で体験するからである。この実験は、自分がイライラした感情の役をしている時に、ペアを組んだ相手に愛情深い気持ちで持ち上げてもらおうと、イライラが保てなくなることを体験すると特にわかりやすい。これらの体験から、学生たちは日常生活における身近な対人関係において、「やさしい

気持ちでかかわったら、相手や事態が変わるか実験してみよう。」という意欲が湧いてくるのである。授業直後の学生たちの反応、および授業後1週間以内の日常生活における応用への挑戦の中からいくつかを紹介したい。

【不思議な体験だった】

私は米山さんや松本先生の見本を見ているとき、「きっと大きさにリアクションをしているだけだろう。」と思って全く今回の授業の主題を信用していなかった。しかし自分でやってみると、感情の違いだけでその後のパートナーとの作用に不気味なくらい違いが現れた。そのときの気持ちは「なんでだろう？」という疑念ではなく、「え!! なんで!？」という背中がぞくぞくする不気味さのような、気持ち悪さのようなものであった。まるで身体が心に支配されているような感覚に陥ったことを覚えている。あの教室にいた誰もが私のような感覚を覚えたと思う。それくらい今回の体験は不思議なものであった。

(2010年度・初等教育学科2年)

【まずは自分から変えていこう】

自ら体験した事を様々な場面で活かしていきたい。身近なことから考えてみると、自分に対して冷たい行動をとる人に対して、対抗心をもやすのではなく、自分からやさしい気持ちになっていきたい。そうすれば相手もきっと変わるはず、まずは自分から変えていこう、そうこの授業は教えてくれた。

(2009年度・初等教育学科2年)

【愛をもって接していきたい】

自分がイライラしていても、愛をもった人に触れられた瞬間に、そのイライラが消え、とても穏やかな気持ちになった。この事は、母と子の関係に近いのではないかと感じた。子どもが何か嫌な事があったり、怖い事があった時に、母親に抱き締められると、子どもはとても安心する。母親の愛が、子どもの不安などに勝ったと言えるのではないだろうか。今回の体験で、将来子どもと接する際はもちろんであるが、普段の生活で人と関わる際も、意識し、愛をもって接していきたいと思った。

(2009年度・初等教育学科2年)

【気持ちのあり方がどれだけ現実に影響を及ぼすか挑戦したい】

楽しい・嬉しい・幸せといったプラスのことを考えると身体は羽が生えたように軽くなり、嫌だ・苦しい、腹立たしいといったマイナスのことを考えると鉛のように身体が重くなった。それだけでも驚愕したが、私がさらに驚いたのは、私の心だけでなく身体まで軽くおよび重くなっていることを、ペアの友達を感じとっていたことだ。私だけの心理的な感覚を飛び出して、現実世界でも引き起こされていたのだ。私はこの事実には驚き、落胆した。今まで私のマイナスな考えのせいで、どれほど空気を汚してきただろうか、どれだけ周りの人が汚れた空気にさらされ、嫌な気持ちになっただろうか。だが落胆してはさらに空気を汚してしまふ。そこで私はこの事実をむしろプラスに考え、苦手な人や事物に対し、自分の心のあり方でどれほど身体が変わり、どれだけ現実に影響を及ぼすか挑戦したいと思った。

(2009年度・初等教育学科2年)

実生活での実験

「心と身体と現実のつながりを理解する授業」を通して学生たちは、「心が現実に影響を与えている」ということ、そして「現実を変えようと思ったら、自分の心をチェックして、感じ方や受け止め方を変えることが大切」であるということを実験していった。さらに、この体験を基に実生活で、「もし自分の気持ちが変わったら、相手や事態に変化が生じるかどうか」を実験してみることに学生たちは挑戦することになる。たとえば、イヤな人や子どもがいても、好きになろうと努力してみる。嫌いな人がいたら、敢えて(勇気をもって)「おはようございます」「ありがとうございます」と言ってみる。その繰り返しで、現実(相手)に変化が生じるかどうかを実験するのである。この実験では、必ずしも相手や現実が変わることは期待していない。やってみることで、自分の気持ちと現実がどうつながっているかを確認すること、そこから何らかの気づきや発見をすることを大切にしている。膨大な数の実験の記録の中から、紙面の関係で以下に数点だけ紹介する。

〈1〉子どもとのかかわり:

自分が変わると子どもとのかかわりが変わるかどうかの実験

【実習先でのCちゃんとの思わぬ展開】

実習先で担当の先生とオリエンテーションをした際、「この子は注意してください」と言われていた中2の女の子、Cちゃんが居た。夕方になり、子ども達が帰ってくると凄い言葉遣いで小さい子達に威圧的な子が来た。私はその子の名前は知らないが、「この子だろうな」と心の中で思った。案の定その子であって、中学生で思春期という事もあり、どのようにかかわっていかうか悩んだ。

その日の夜、夜泣きしていた3歳の男の子Y君をそっと着替えさせ、寝かしつけているCちゃんが居た。それを見て私は、Cちゃんに対する「どうしよう」「怖い」といったようなマイナスの感情を捨てた。「おはよう」と言っても、何も返ってこなかったCちゃんは3日目にはおじぎをするようになり、5日目には元気に「おはよう」と返してくれるようになった。その子が好きなドラマやアーティストの話、学校の事、恋愛の事、動物の事。マイナスの感情を捨ててから、Cちゃんとは良く話すようになり、Cちゃんもまた私を見つけるとニコニコしながら話しかけてくれるようになった。

Cちゃんは幼い頃、母を亡くし、5年生の時に施設にやってきた。双子の兄と姉、兄が居て、姉とは同じ部屋だが仲が良くない。学校では先生に反抗的な為、先生からも見離され、施設では幼児に威圧的な態度をとる(しかし良く気づく子である)為、施設の職員も扱いに困っている子であった。初めにそのような話を聞いてしまうと変な先入観をもってしまふが、私はその子の優しさ、本当は皆とたくさん話したい、姉のようになりたいがなれないもどかしさ、本来の中2の女の子の姿を11日間でたくさん見た。

10日目の夜、次の日で実習が最後という事もあり、手作りのカードを子どもにプレゼントした。Cちゃんにあげた際、驚きながらも「ありがとう」とにこやかに言ってくれた。

そして次の日の朝、「行ってらっしゃい」と私が言うと、Cちゃんは部屋に急いで戻り、照れながら「はい」と言って手紙をくれた。私はまさかの展開に驚き、涙

してしまい、寮長に「Cちゃんが私に手紙をくれたんです！」と報告した。寮長は驚き「大切にやってください」と言った後、「さしつかえなければコピーさせてもらえないかな？ 心理士に見せたい」とおっしゃった。秘密厳守という事、またCちゃんはカウンセリングをいつも避け、このような事は珍しいという事だったので、私は手紙を渡した。

実験というのかたいが、私の心の底から、その子に対する警戒心がとけ、自然に優しい気持ちで接する事の出来た結果であると、私は思っている。

(2009年度・専攻科・保育学専攻1年)

【生徒をやさしい気持ちで見守ると……】

私は、地元の塾で中学2年生の生徒たちに英語を教えている。このクラスは、全クラスの中で、あまり勉強についていけなくて通常のペースより遅れている子どもたちである。

私の勝手な推測だが、子どもたちは私と仲良く接してくれている。しかし、困ったこともある。まず、授業を始めるときに、教室に着席していない。廊下か外で騒いでいて、勉強をしたくないというオーラを出しているように感じる。私が呼びに行っても知らんぷりだ。授業中も、「早く帰りたい」や「もう疲れた、眠い」や、授業には関係ない話をしていて盛り上がってしまう。私は「なんでちゃんと席についてくれないのだろう」や「勉強に集中してくれないのだろう」や「保護者が授業料を払っているのに拘わらずなんで無駄にしまうのだろう」とばかり思っていて、イライラしてしまうときがある。

そこで、どうしてもイライラしてしまうときは、やさしい気持ちで接してみようと思った。すると、なかなか教室に着席してくれない生徒の気持ちが分かったような気がした。私も中学校2年生のときは、勉強の意味が分からず、なぜ私はこのような意味もない勉強ばかりしているのだろうと感じていたことを思い出した（今では、人生にとって勉強は生きていく上でとても重要なものだとつくづく感じる）。すると、この生徒たちはあまり勉強というものを理解できていないのに「勉強しよう。勉強しよう。」と注意ばかりしていても意味が無いと思った。そして、注意をせずに静かに優しい気持ちで見守っていた。すると、なんと生徒自

身が自ら教室へ入っていったのだ。これは、まぐれかと思った。しかし、何度もこの方法を試したら、いつでも自然と生徒が教室に入り勉強する態勢になる。不思議だと感じた。私がいくら注意しても勉強をしようとする態勢を取らなかったのに、優しい気持ちで居たら、素直に応じたのだ。気持ちが通じているという瞬間に立ち会えて嬉しくて感動した。授業中も、「もう疲れた、眠い」という生徒に対してやさしい気持ちになると、そういえば私も部活の後の塾は本当に眠かったな、疲れていたなということ思い出して、「そうだよね、この時間は本当に眠くなるよね、けど、あとこの問題終わったら休み時間にしていいいから頑張ってみよう！」と言うと、生徒が張り切ってくれた。

生徒ばかりを変えようと思って必死だったが、自分を変えてみると解決できるのだということを学ぶことが出来た。

(2010年度・初等教育学科2年)

〈2〉家族とのかかわり:

自分が変わると、親・兄弟とのかかわりが変わるかどうかの実験

【弟との関係に変化が生じた】

弟が来年度に受験を控えているので、最近イライラしていた。私は私で、弟に受験で失敗して欲しくないという気持ちがあって、弟に「勉強しろ」と頭ごなしに言うばかりだった。弟の反応は「めんどくさい」の一言で、すぐに部屋にこもってしまい、私もイライラして、その話題を出すことをやめていた。

この授業の後、相手に「しなさい」と言うだけでは、ただでさえ出来ればやりたくないものなのに、そんな心持ちで話しかけては余計にやりたくなくなってしまうのではないかと考えた。とにかく相手に要求をするだけではいけない、と自分なりに態度や考え方を改めてみることにした。そして、自分も一緒に勉強しなくてはいけないと思うようになった。

それ以来、特に勉強の話を出さずとも、さして日も経たないうちに向こうから色々聞いてくるようになった。要因は他にもあったのだろうけれど、私と話すことすら、勉強の話題の時は嫌そうであったのに、何だか嘘のように熱心に話を聞くようになった。私が気持

ちを変えて接するようになってからは、弟の話を書く時の顔つきも変わったような気がした。

(2009年度・歴史文化学科2年)

【父親との距離が少し近くなった】

高校の頃から父親とあまり話さなくなってしまう、気がついた時には嫌いになってしまっていた。しかし、このままでは良くないと前々から思っていたが、どうしても嫌いという気持ちが消えず何もできなかったが、今回の授業をきっかけに元に戻れるように、勇気を持って、「おはよう」などと挨拶をするようにしていった。初めは、私も緊張していたためお互いぎこちない挨拶だったが、しだいにこの挨拶が習慣になり、普通に挨拶できるようになった。まだ挨拶しかしていないが、気付くと、嫌いという気持ちが薄れていた。これから先も、この挨拶を続けていき、普通に話せるようになりたい。

(2009年度・初等教育学科2年)

〈3〉アルバイト先での人間関係:

自分が変わると、店長・同僚・お客さんとのかわり変わるかどうかの実験

【お客さんの気持ちの交流でバイトが楽しくなった】

私は1ヶ月ぐらい前から、お弁当屋さんでアルバイトをしています。仕事の内容は、お客さまから受けた注文の品を包み、レジで会計をするという単純なものです。以前からアルバイトはいくつか経験があり、すぐに仕事には慣れました。慣れてくると単純作業のレジ打ちがつまらなく嫌になってきました。仕事をしていても時計を気にしてばかりで、いつも早く終わらないかと考えていました。この授業を受けて、どうしたらアルバイトが楽しくなるかと考えてみると、今まで、ただ決められた仕事をしていただけで、お客さまの事を何も考えられていなかった事に気がきました。

そこで、もっとお客さまの立場になって、どう接客すればいいかを考えながら、「買いに来て頂いてありがとうございます」という気持ちをもってやってみる事にしました。

まずは商品についての説明ができるように覚え、お客さまが悩んでいたなら、どんな物が食べたいか尋ね、いくつかの品物をすすめたり、「今日は暑いですね」な

どお客さまと会話をするようになりました。それから精一杯の笑顔で「ありがとうございます」と言いました。

お客さまと会話をするようになり、お客さまの顔を見て接客できるようになり、よく買いに来てくださるお客さまがいるという事に気づき、仕事が楽しくなりました。商品をすべて売り切る事ができたり、買って頂いたお客さまから「お世話様。ありがとう。」と言って頂けると、とても嬉しく思いました。

(2009年度・初等教育学科2年)

【バイト先の会員さんとの関係が変わった】

バイト先(スイミングスクール)で、挨拶をしても返してくれない会員さんがいると「大人にもなって何で挨拶も出来ないんだろう」とイライラしてしまったり、「自分は嫌われているのでは?」などと落ち込む事が多かったが米山さんと体験したこの授業を思い出し、「もしかしたら自分はただ挨拶をするだけで満足して、声が小さかったり、自分の機嫌が悪い時はその気持ちのまま作り笑いしていたのかもしれない」と思った。

そこで挨拶を返してくれる会員さんと、返してくれない会員さんと接している時の自分の態度を考え直してみたところ、挨拶を返してくれる会員さんには自分から、積極的に話しかけたり、話している間に笑顔が自然にこぼれているが、返してくれない会員さんには「どうせまた挨拶をしても無視されるだろう」と考え、無意識に避けようとしている自分に気が付いた。

そこで逆に苦手意識のある会員さんに積極的に大きな声で挨拶をし、目をしっかりと見て話す事を心がけてみたところ、笑顔で返してくれるようになったり、会員さんから話しかけてもらえるようになった。自分の雰囲気が周囲に伝わって、自分が壁を作っていた事に気付いた時は、周囲の責任にしていた自分が恥ずかしくなった。

(2009年度・初等教育学科2年)

〈4〉その他の実験

【満員電車でのイライラが解消】

私は満員電車に乗っていると、凄くイライラしてしまっていて、いてもたってもいられなくなり、叫びだしたくなる。だけどそんな事はできないし、ずっとイライ

ラしている状態がほとんどだったが、米山さんの言った通り、そのような時に楽しい事、幸せな事を考え、やさしい気持ちになってみた。するとイライラがスッと消え、むしろ、ぎゅうぎゅうに詰められて、周りの人と密着しているため、人のあたたかさを感じとり、良い気持ちになってしまった。これには、凄く驚いた。これからは満員電車も苦にならなそうだ。実験成功！

(2009年度・初等教育学科2年)

【心の中で感謝の気持ちを唱えたら、ご飯がすごくおいしくなった】

日常生活の中で実験してみた。いつもはご飯を食べるときに「いただきます」とは言うけれど、ただ言っているだけで気持ちを込めているわけではなかった。(実験期間の)この一週間ではご飯を食べるときに「いただきます」と言いながらやさしい気持ちで、母親やそのほかのすべてのことに感謝の気持ちを心の中で唱えてみた。その結果普段と変わらない料理のはずなのに、いつもよりすごくおいしく感じた。これにはすごく驚いた。実験する前はおいしさが変わるなんてありえないからこの実験は失敗すると思っていた。でも実際においしく感じたのでこのような些細なことでも変わるのだと思った。今度はご飯を作るときにこれを試してみたいと思った。

(2010年度・初等教育学科2年)

4. 未来のヴィジョンへ向けて

「心と身体と現実のつながりを理解する授業」を体験した後の1週間以内の実生活における実験レポートの他に、学期末のレポートのテーマでも多くの学生が「心と身体と現実のつながりに関する実験」を取り上げている。それらのレポートの中には、1つのテーマに対して、自分の気持ちの動きと現実のつながりを何日も(あるいは何回も)記録に取り、自分の気持ちの変化するに従って、現実が変わって来る様子が克明に記されているものも多い。

学生たちの中に知識と経験を兼ね備えた熟年者に決して劣らないだけの問題解決能力と、道を切り開く力が眠っていることを感じる。それは、「魂の力」とでもいうべきものなのかもしれない。

米山氏と共に試行錯誤を重ねて研究してきた「心

と身体と現実のつながりを理解する授業」は6年の歳月を経たが、まだまだ発展の余地があると思っている。それは、私と米山氏の気持ちの中に人や物事を受け入れる度量が深まり、人に対する愛情が深まってくれば、学生たちの心に響くものも違ってくると思うからである。

近未来において、昭和女子大学を卒業して教職に就く者たちから「自らの気持ちを点検し、転換することによって問題を解決出来る教師」が多く輩出されてくること、そして「昭和女子大学で学んだ学生・留学生が自分の気持ちを変えることによって、隣人や夫や子どもに影響を与え、民族、宗教、人種、障害のある・なしを超えて、手を取り合って憎しみのない社会、愛情あふれる社会を築くためのネットワークを作りはじめている」ことを夢見て、学生たちと共に自らの気持ちの転換に挑んでいきたい。それが、創立者、人見圓吉先生と仲間たちが「女性の可能性を開花させることによって愛情あふれる世界を創りたい」と切に願った志に応えることになると思うからである。

注

- 1 『昭和源流考—大学の巻—』人見楠郎著 昭和女子大学近代文化研究所刊 昭和62年5月発行 pp 424-425
- 2 DVD「心体技法」スキージャーナル株式会社 2005年8月発行
- 3 ノンケーム村: タイのチェンマイ県にある山岳民族(リス族)の村。
- 4 王立プノンペン大学: カンボジアの王立大学の中で唯一日本語学科がある。日本語学科長のロイ・レスミーさんは、昭和女子大学の卒業生。

(まつもと じゅん 初等教育学科)