
第2章

プログラムをつくるためのセンス

- きみの立っている所にはね、
100のプログラムがあるんだよ！
- プログラムづくりの魅力とは？
- “理解”って何だろう
- “わからない”ことはいけないこと？
- 人とのかかわりから学ぶこと
- 子どもたちの前に立つあなたに
- 全てはイメージから創られる
- 違いを実感するワーク
- 自分を見つめてみよう
- 「長くてたのしいこの人生！」

これから環境学習を授業に取り入れていこうと考えている先生方の前で、ジェームズさんはこう言いました。

きみの立っている所にはね、 100のプログラムがあるんだよ！

アメリカ、首都ワシントンD.C.。ジェームズさんの専門は地質学。普段は大学の教壇に立っています。でも大学で地質学の専門的な授業をするだけでなく、「自分にできること」を考えて、町の真ん中で、環境学習の市内バスツアーを始めました。今日は、先生方と一緒に市内をめぐる予定になっています。

「100のプログラム」なんて言われて、“えーっ、そんなにあるのかなあ？”と半信半疑の先生方に、ジェームズさんは、こう問いかけました。

「ほら、あそこの街路樹、なんであの種類なんだろう？葉っぱが大きくて美しいからかな？でも、散ってしまったら掃除が大変なのに。どうしてだと思う？」

「今、みんなの後ろにある建物の壁に、ヒビが入っているのが見えるかい？なんであんな所がひび割れているんだろう？」

「あ、向こうの通りに清掃車がやってきたよ。この地区のゴミは一体どこに行ってしまうんだろうね？」

「君達の立っている地面をごらん。平らかい？そう、少しへこんで傾斜が出来ているね。どうしてへこんでいるんだろう？」

ジェームズさんの質問の答えを考えて、先生方のヒソヒソ話が始まりました。やがて、一通りみんなを見回すと、ジェームズさんは言いました。

「とっても簡単なことなんだ。知識としては、多分、みんなが知っていることばかりだよ。……街路樹はね、排気ガスに強く、厳しい環境に耐えていけるものでなくてはだめなんだ。だから、あの木なんだよ。建物のヒビは、酸性雨によるものなんだ。信じられるかい？強い酸性の雨が、この建物の壁を溶かしているんだよ。地面の傾斜はね、地盤沈下で起きたものなんだ。この丘の上では地下水を汲み上げているんだけど、その影響なんだ。

ね？こんな風に見ていけば、100個のプログラムなんてすぐに出てくるだろう？難しく考えることはないんだよ。“なんで”とか“どうして”って思いながら、いろいろな物事をよく見てごらん。ボク達の周りにあるもの全部がプログラムになるんだよ」

ジェームズさんの言葉に、先生方はニコリうなずきました。

「じゃ、出発しよう。すべては、Do（やってみること）から始まるからね」

プログラムづくりの魅力とは？

プログラムづくりには大きく3つの魅力があると思います。まずはモヤモヤしていたものを現実のものにしていく“形にする楽しさ”。次に、人とかかわることで感じられる人と“つながる”楽しさ。そして、気づかなかった自分に気づく“自己発見”の楽しさ。プログラムづくりの「クリエイティブ」で「スリリング」な体験は、きっとあなたの人生の幅を広げてくれることでしょう。

見えなかったことが見えてくるおもしろさ

何が見えてくるんだろう？ 「自分が」「人が」「自然が」「社会が」……これまでとは違った顔をのぞかせます。プログラムをつくることは、主体的に考えること。今までただ受けとるだけだった情報を、あなたの考えで味つけして、外へ向けて発信し、問いかけをすること。つまりは立場を転換させることなのです。

「どうすれば、ゴミ問題の深刻さを分かってもらえるだろう？」 「なにかいいネタはないかなー」 そんな、今までとは違った方向からゴミ問題を見つめ直すと、にわかにはゴミが輝いてくるから不思議。ゴミから見える社会、ゴミ側から見た社会……視点をかえれば浮かび上がる数々の問題や価値観の違いに、きっと新鮮な驚きがあることでしょう。「エッ、ひとつの事実の奥に、こんなたくさんの意見があるの？」 さあ、あなたはなに注目しますか？ どんな意見に共感しますか？ 切り口によっていかようにも変わる目を、十分に堪能してください。

よみがえる体感

自然の中で心おどる発見……あの時の感動を覚えていますか？
環境について目が開かれた……あの時の衝撃を再現できますか？

誰もが通過するこうした揺さぶられる思いに、何度も立ちあえ、追体験できるのはプログラムづくりならではの役得です。どんな感激でも、日々の暮らしの中で色あせていくもの。自然の心地よさも水汚染に対する危機感も、一度は身体が覚えた反応だったのに、いつのまにか頭での理解に格下げされていきます。そんな時、まだ未体験の参加者のために場を設定することは、忘れかけていた体での感覚を取り戻すことにもつながります。参加者の動揺は、スタッフであるあなたの心をも共振させるはず。こうして響きあうことから、忘れかけた体験が再度、色づき、いきいきとした実感を伴ってあなたの意識を高めてくれます。

いつでも、フレッシュな気持ちで目的を見定めていけることは、あなたの成長のために、そして活動を的確な方向に進めるためにも、大切な力となることでしょう。

“理解”って何だろう

「世界の中には飢えている人もいるっていうのに……あ～あ、贅沢だっってわかっているけど、つい作りすぎちゃうのよね。もうおなかいっぱい～い、お肉残しちゃお～と。」

「お米のとぎ汁、このまま流すと、風呂桶4杯分の水を使うくらいに薄めなくっちゃいけないんだって、この前テレビで言ってたけど、ウ～ンめんどろ。ちょっとくらい捨てたってそう変わりゃしないわよね～。え～いやっと。」

“わかっちゃいるけどやめられない” そんなことあんなこと、身のまわりにはいっぱいあります。でもそれは本当にわかっているのかな。“理解する”って何だろう???。ちょっと考えてみましょう。知っているはずなのにできないアレコレを、行動に結び付けるためのアプローチを……。

感じること

「『知る』ことは『感じる』ことの半分も重要でない」と、レイチェル・カーソンはその名著「センス・オブ・ワンダー」に記しています。この『感じる』ことは＝『理解すること』と結びつくものではないでしょうか?ここで取り上げた『知る』ことは、単に与えられる情報であって、そこに個人としての“思い入れ”のないもの。例えば「熱帯雨林の危機?ああ、知っているよ毎年、日本の半分の面積がなくなっているっていうやつだろ」な～んてさらっと答えてしまえるものこと。問題と自己の間に遮断された距離を持っていて、自分とのつながりに気づけなくなってしまっている、切り離された知識のことです。

これに対して『感じる』とは、問題と自分との間につながりが意識されて起こるもの。受けた情報に自分という主体が介在して、初めて起こる心の揺れです。そう考えると『感じる』という要素は、問題を引き寄せてとらえるために、ぜひ考慮したい要素といえそうです。

気持ちをむけて

『わたし』の行動は、もともと『誰か』のためにあるわけではなくて、私がやりたいからやっているはず。それなのに、はっきりした理由もわからないまま「みんながそうしているから」と決められていることが、案外多いように感じます。定まらない『誰か』に基準をおいて行動を決めているのは、本当の理解は望めません。

そこで問い直しを提案。他者との差異で自分を評価するのではなく“ありのままのわたし”に気持ちを向けてみましょう。そして、自分をちょっと客観的にみつめて、評価してみましょう。そこで何が起こって、どんな判断をしているのか、日々の暮らしをふりかえてみます。「わたしは本当は何を望んでいるのか?」。忙しい日々を追われるばかりでなく、時に立ち止まって「わたし」の心をジッとのおぞきこむことで、自分の行っていることの意味がわかり他とのかかわりが見えてきて……理解への道を開くのではないのでしょうか。ふりかえりの時間を持つことも、理解への道すじと考えられそうです。

繰り返すこと

一度聞いただけ、あるいは一度の体験だけで、行動に結びつくような理解を得るのは、とても難しいこと。人の成長は様々な経験の積み重ねの中で、螺旋階段を昇るように、ゆっくりとすすむものなのです。

はじめは頭の中だけの「理屈での理解」でしかなかったことが、繰り返し伝わることで「体での理解」に変わってきます。こうして理を解せるようになるれば、いつでも必要に応じた行動がとれるようになるもの。本来的な理解とは、言われたことをそのままやるようなものではなく、本質を捉えて、あらゆる場面で応用できることを言うものです。こうしてみると繰り返し伝えることや、チャンスを多く作ることも理解をすすめる上でのポイントとなりそうです。

がんばりすぎなくていいんだよ

最後にもうひとこと。肩の力を抜いて、リラックスしましょう。地球と自分との「つながり」を意識して、他人まかせではない選択で「暮らす」ためには、過激な行動やボランティア精神だけでは、息切れして続けていけません。「誰かのためにやってあげること」は気持ちがいいし、時には、とても重要なことではありますが、それが日常的に続くとなると話は別です。“地球のために私はこんなにガンバッテいるのよー！”なんて息巻いても、せいぜい3ヶ月がいいところ……そんなふうになってしまうのは意地悪すぎるでしょうか。でも、「やってあげる」ことは、生活と離れた特別な感じがして、いつのまにか「やらなくてもいいこと」に都合よく置きかえられていたり、あるいはその逆に「～しなければならぬ」で、妙に自分の行動を縛って窮屈な思いをしていたり……。こんな気持ちでやっているのは、続かなくて当りまえだとは思いませんか？

無理して「やってあげる」よりも、時に手を抜くことはあっても、気持ちにあった行動を、等身大にすすめていきたいものです。その方が、関

わっている本人が気持ちよく過ごせるし、地球環境に対する影響も、長い目で見ればこちらのほうが、いい成果が得られることでしょう。

さらにガンバリすぎの悪い点は、ガンバッテいない人を見るとイライラ腹立たしくなること。「私がこんなにガンバッテいるのに、どーしてあの人はやらないの！プン」などと思いはじめると、もう気分は最悪。無力感にとらわれて「バカバカシイ！そんなら私もや～めた」なんてことになっては、いったい何のために始めたのか、目的は何だったのか……わかりません。でもガンバリすぎてダウンしてしまう、こんなケースは、実際にたくさんあります。本当なら、心豊かな暮らしを願って始めたはずなのに、かえってイライラの原因を抱え込んで……ついには虚しい気持ちで「や～めた」なんて、本末転倒もいいところですよ。

がんばりすぎないで、ひとりで抱えこまないで、自然体で向きあっていきましょう。それでこそ、地に足のついた「理解」が生まれるのですから。

“わからない” ことはいけないこと？

こどもの頃のこと、ちょっと思いだしてみましようか

「わかんない、これな～に？」そんなことを言って目を輝かせながら、誰かに走り寄った記憶はありませんか？小脇に絵本を抱えていたかもしれないし、庭でみつけた、ちいさな虫を手にしていたかもしれない……とにかく頭にあるのは「これな～に？」ただそれだけ。未知のものに対する憧れと興味を胸いっぱいにくらませて、いてもたってもいられない、あのはじけるような感触を……。わからないこと自体がうれしかった、あの未知の扉の前に立つ、心おどる、ドキドキする「わからなさ」を、環境学習のプログラムにかかわろうとする前にもう一度思い起こしてみましよう。

みつめてみよう、2つの「わからなさ」

幼い頃のこんな素敵な「わからなさ」とは別に、もうひとつの「わからなさ」を私達はかかえています。「こんなこともわからないの！」という叱り言葉がびつたりと言ひあてる、心を凍りつかせるあの「わからなさ」。

今、多くの人たちは「わからなさ」＝いけないこと、かわいそうなこと、だめなこと、と考え、「わからなさ」をいかに取り除くかに心くだいでいるように思います。そして「わからなくてはだめ！」という脅迫されるような雰囲気は「わからないコンプレックス」を生み、「新しい何かをはじめたいな」と思っても、「でも——何かやろうとしても、結局、わからないんじゃないのかな。

——だったらはじめからやらないほうがいい……そう、今だって結構忙しいんだし……」こんな具合に、幾重にも屈折して“わたし”を縛っていきます。でも、本当にきれいさっぱり「わからなさ」を消し去ることができるのでしょうか？そして本当にそれが幸せな、豊かな、生き生きとした暮らしをはぐくむことにつながるのでしょうか……？

このふたつの「わからなさ」は、いったい何が違うのでしょうか？

ソトから与えられたものって楽しくないよ

もう一度、子どもの頃の「わからな～い」を思い出してみましよう。

その時のあなたは自分をダメだと思いましたか？

つまらなく思いましたか？

かわいそうな状態でしたか？

自分が消えていくような感じがしましたか？

心が凍りつくような感覚にとらわれましたか？

こんなふうには考えられませんか？心を凍らせる苦い「わからなさ」は、外から貼られるレッテルとしての「わからなさ」ではないのか……と。

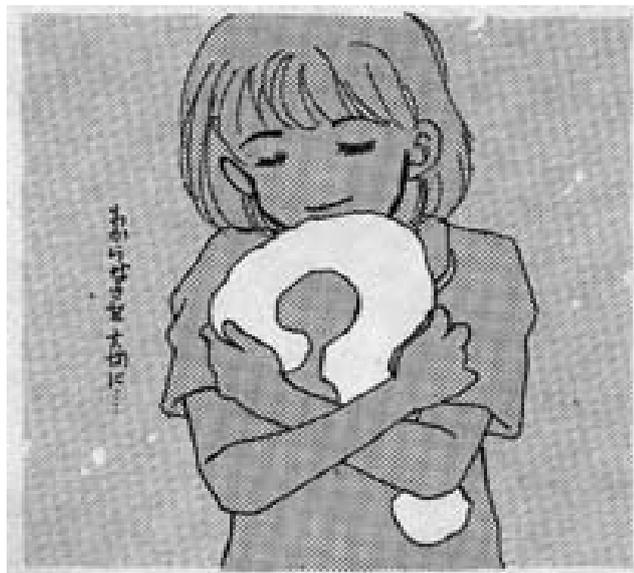
あらかじめ、つくられたイメージの「いい生徒」「いい妻」「いい父親」「いいサラリーマン」「いい教師」「いい……」の枠に自分をあてはめようとガンバツてみたけれど……なぜかできない「わからない」まま。ソトからの期待に答えようとした時に生じる「わからなさ」は、わからない＝落伍者に思えて、どんどん委縮して息苦しくなってしまいます。そうするうち、「わからなさ」と出会うような新しい機会を避けるようになって、「わからなさ」につながるような“自分で考える”ことすら放棄して、他人の意見を取り入れる、あるいは批判するだけの“評論家”になってしまう……。

でも、それで楽しいの？と問われれば、なんとなくもの足りなくて冴えない顔。生きているという実感・ワクワクが乏しいのが現実、なのではないでしょうか。

大切にしたい「わたし」をはぐくむ「わからなさ」

一方、心おどる「わからなさ」に思いをめぐらすと、ソトから与えられたものではなくて、自分からすすんで新しい世界と結びつきたいと願ったときに、生まれてくることに気づきませんか？。不思議なもの、気になるものに目をとめ、心ひかれる時、「わからない」ことがむくむくと入道雲のように湧きあがり、心の底から「わかりたい」と思います。そして自然にからだが動いて、そのために見たり、聞いたり、調べたりします。また、それらのことをじっくりと見つめ、感じ、考え、組み立てようとしています。「心がふくらむわからなさ」あるいは「イメージが豊かに湧きだす」「心を活発に開放する」「創造につながるわからなさ」なのです。

そう、人が「わからなさ」自身から学ぼうとすれば、いのちが輝いて、生きることが楽しくなるのではないのでしょうか。反対に「わからなさ」を遠まきにしているだけだと、不安が生まれ、いのちの輝きをくもらせてしまう……。そんなふうに考えることもできます。



「わたし」の花を咲かせるために

環境学習とは、「生き生きと暮らすためのもの」「創造的な関係をつくっていくためのもの」「よりよい環境をはぐくんでいくもの」。そう考えると『わからなさ』を大切にすることが、ひとつの鍵かとも思います。「わからない」という気持ちは、本当は、そのものに対する『愛情』や『信頼』や『驚き』の念からも生まれる、とって大切な感情。自分の「わからない」という気持ちをもっと大切にしたら、ステキな未来がひらけてくると思いませんか。

反対に「わからなさ」を無理に消して正解を暗記していると、しなやかな感覚までも消えてしまうのではないのでしょうか。人それぞれに同じ容姿を持った人がいないように、価値観だって、しあわせの形だって、それぞれに違ってあたりまえなはずです。

あなたなりの「わからなさ」をはぐくむことが「あなた自身をそだてること」。ひとつとして同じものがない、“あなたの花を”咲かせるためにも、もう一度、自分の切実な「わからなさ」に息を吹きこんでみてはいかがでしょうか？あなたの花がふっくらとほころぶように。

人とのかかわりから学ぶこと

いかに多くの書物を読もうとも、学べないものがあります。人に対するおもしろい、自分の感情の扱い方、機微を察した行動、より深い洞察……。人は、ひとりでは生きてゆけません。と同時に、人とのかかわりの中からこそ、より豊かな未来が創造されるのです。

かかわりを通じて

自分なりの考え方、行動や感情は、様々なかかわりの中から生み出されていきます。本当なら次々に起こる新しい体験に、心おどる共感や悩みの葛藤を繰り返してこそ、よりバランスのとれた豊かな成長をとげるものなのですが……時として、単なる過程でしかない、今の『自分』に、過大な“価値”を与えてしまい、これに合った行動しかとらなくなることがあります。条件で自分を縛ってしまうことは、行動を狭めてしまうこと。そして、事実をありのままに受け入れられなくなることにつながります。これは大きな損失！なぜなら新しい経験こそが、より広い世界への案内人なのですから。歪んだ世界の中で暮らしている、心はずむ出会いは、望むべくもないでしょう。本当なら授けられるはずの、経験のための場を奪ってしまうことは、豊かな成長の芽を摘みとることにつながるのではないでしょか。

豊かな成長のために

今まで培ってきた『自分』と矛盾するような経験は、これまでの自分が崩れてしまうことへの恐れや不安によって、混乱を生じることも多いことでしょう。けれども、「自己の成長」「他者への理解」「地球の健康」、どれをとってみても、この“新しい自分”を創造することなしには実現が難しいように思います。ではそういった恐れを越えて、人との関わりを次へのステップへとつなげるためには、どんな支えが必要なのでしょうか？

かかわりを成長へとつなげるためには、「信頼」「関心」「理解」「共感」などが必要だと言われています。つまり、人から（重要なかかわりを持った人であればさらによい）自分の存在そのものを認められ、共感しあいながら、理解されるという過程があつてこそ、自分や他の人に対して向きあうことができるというものです。肯定的なエネルギーを得てこそ、わきあがる混乱さえも、自分の一部として認めていくことができるようになるでしょう。

だからこそ、人からの関心や共感を実感できるような機会や、共に育ちあえるという意味での”共育”的な場が、今、求められているのではないでしょか。



より豊かなコミュニケーションのために

コミュニケーションとは、本来お互いの気持ちや価値や自分の世界を相手に開くことによって、理解しあい、意味や感情や価値の世界を共有していくものです。より円滑なコミュニケーションのために、大切にしたい要素をあげてみました。

○耳を傾けること

人は、言葉で伝えあいます。ですから、相手の言葉に耳を傾けることから交流は始まります。誰だって、受け入れてもらえることはうれしいもの。投げかけられた言葉に正面から向き合うことは、相手の心をほぐす道へと通じます、心ある関係を望むなら、まず表面的な言葉だけではなく、その背景にあるもの、沈黙の中にあるもの、相手の感情などについても“耳を傾ける”ことが必要です。

○真実をもって自分を相手にひらくこと

相手の顔をうかがいながらの対話では、本来的な交流は望めません。人に対する時は、誠意をもって心を開き、自分の本当に思うところを伝えて行きましょう。「雨降って、地固まる」のことわざのように、時に衝突があっても、まごころある言葉は、豊かな、関係をつむいでくれます。

○感情を効果的に伝えること

感情を表現することは、人とつき合う時、妨げになるという考え方もあります。しかし、たとえそれがマイナスの感情であっても、それを押えてしまうのではなく、建設的な方法で伝えることができれば、むしろ関係を深めることができるでしょう。

○自分の考えをはっきり表現する

多くの誤解の原因は、「自分にわかっていることはきっと相手にもわかっているだろう」「言わなくても理解してもらえよう」という思い込みにあります。伝えたいこと、心にあることをはっきりとイメージして、明確な言葉で表現する努力を欠かさずにいることが大切です。

こういった心がけが環境学習にとって、そして日常生活にとっても大切なことと思えるのですが……いかがでしょうか？

子どもたちの前に立つあなたに

レイチェル・カーソンといえば、「沈黙の春」の著者として、いち早くアメリカの公害問題に警鐘を鳴らした科学者として有名ですが、晩年、子どもとのかかわり方について、示唆に富んだ「センス・オブ・ワンダー」を著しました。彼女の言葉に耳を傾けながら、子どもとの関係を今一度ふりかえてみましょう。

もし、八月の朝、
海辺に渡ってきたイソシギを見た子どもが
鳥の渡りについて少しでも不思議に思っ
てなにか質問してきたとしたら
その子が単に、
イソシギとチドリの違いができるということより
わたしにとって、
どれほどうれしかわかりません。

子どもたちに生まれつきそなわっている
「センス・オブ・ワンダー＝神秘さや不思議さに
目をみはる感性」を
いつも新鮮にたもちつづけるためには
よろこび、感激、神秘などを
子どもといっしょに再発見し、
感動を分かち合ってくれる大人が
すくなくともひとり、
そばにいる必要があります。

子どもの歪みは大人への問いかけ

人と人との関係は、人と鏡の関係にあります。そして、子どもに対する大人、大人に対する子どもも同様に鏡の関係に……。鏡の面が歪んでいれば、そこに映る子どもの像もまた、歪んでいきます。だからこそ『あなた』という鏡を磨く必要があるのです。

子どもを取り巻く大人たちが、自分の問題を抱え込んだままにしていると、その歪みは弱い立場にあるものに投影されて、子どもを実像で捉えることができなくなってきました。自分の歪みから導きだされる誤った反応で、子どもを歪めてしまうのです。まず自分自身の問題をクリアーにしておかなければ、子どもは見えきません。

今日の体調はいかがですか？イライラしていることはありませんか？わだかまったものがあるのなら原因をさぐって、自分なりに納得のいく状態にしておきたいもの。あなた自身の体の状態や心の位置を、もう一度確かめたら深呼吸。できるだけ先入観を入りこませない、まっさらな状態で子どもと向かいあいましょう。ネガティブなイメージで向かえば、ネガティブな反応しか返ってきません。あなたの鏡は歪んでいませんか？

主体性を育てるために

子どもにどんな成長を望みますか？環境学習で言うところの主体的な個人を育てたい……というのであれば、きちんと向きあった形での葛藤の場は、積極的につくるように心がけましょう。なぜなら、本当に他者とぶつかった経験のない子どもには、本当のところでは自分は「何が欲しいのか」「何がしたいのか」がハッキリつかめないからです。壁の前でいつもスルッと抜けてしまってばかりで、自分を寄り添わせてくれる人、自分をかばってくれる道ばかりを選んでいては、結局、自分は何なのかがわからなくなってしまいます。だから、ちょっとした小ぜりあいはずすぐ仲裁するのではなく、その成り行きを見守ってあげてはいかがでしょうか？ 子どもたち自身に、自主的な解決の道をさぐらせてみましょう。

いろいろな生きもの名前を
しっかり心にきざみこむことにかけては
友だち同志で森へ探検にでかけ
発見のよろこびに胸をときめかせることほど
いい方法はない——

子どもの学び

子どもに遊びの中で何がおもしろいかと聞くと、一番に「仲間との遊び」をあげてきます。一人で遊ぶことも一つの楽しみであることには違いないでしょうが、仲間と遊ぶ楽しみこそが“ほんとうの”楽しみといえるかもしれません。失敗しても、楽しみのためならば、どんなふうにしたらうまくいくかと工夫し、考えます。そして遊びに工夫をこらすことで、ますます楽しみはほんものになっていきます。

ほんとうの“生きた知恵”は、ほんとうの楽しみを通じて——仲間とのかかわりを通じてはぐくまれていくものではないでしょうか。

問題行動をどう見るか

子どもがみせる問題行動の多くは、それを通して子どもが内部の鬱積を吐き出し、何かを訴えようとしている懸命の表現です。あなたは、子どもが本当に訴えたいことに目を向けずに、行動の表面のみを見て、困ったことだと眉をしかめてはいませんか？

人間……とくに子どもは、自分が何か感情を表現したいときに、しっかり受け止めてもらえないと、内部にどんどん不満をためこんでしまいます。子どもたちは、自分が表現したことに対して、相手にもまっすぐ返してくれることを、大人以上の繊細さをもって望んでいるのです。にもかかわらず、その要求を言葉で説明できないから、内部にイライラを蓄積し、不必要に攻撃的になったり、安心して自分を人にまかせられなくなったりしているのです。同じ視線に立って、もう一歩あゆみよってみましょう。原因をさぐれば、解決の道もひらけてくるかもしれません。

たとえ、
たったひとつの星の名前すらしらくとも
いっしょに宇宙のはてしない広さのなかに
心を解き放ちただよわせるといった
体験を共有することはできます。
そして、子どもといっしょに
宇宙の美しさに酔いながら、
いま見ているものがもつ意味に思いをめぐらし、
驚嘆することもできるのです。

トラブルと成長

トラブルは成長のチャンス。はっきりとした、自己主張、自身、相手への思いやり、適度な自己抑制、折り合える工夫などは、「ぶつかる」という経験の中からつちかわれるもの。ケンカをするたびごとに親しさが増し、相手を思いやり、自分を主張できるようになるものです。自分の思いをぶつけることは、時にはトラブルを招くこともあります。それでも、人とぶつからない人生はさびしいもの。人間は、人とぶつかることをとおして成長し、人と心をかよわせ、生きていてよかったなという確かな実感を得ていくものではないでしょうか……。



わたしたちはなにかおもしろいものを見つけるたびに
無意識のうちによろこびの声をあげるので
子どもたちもいつのまにか、
いろいろなものに注意をむけるように
なっていました。
もっともそれは大人の友人たちと
発見の喜びを分かち合うときと
なんら変わりありません…

人間を越えた存在を認識し恐れ、
驚嘆する感性をはぐくみ強めていくこと……
わたしはそのなかに、永続的で
意義深いなにかがあると信じています。
地球の美しさと神秘を感じとれる人は、
たとえ生活のなかで苦しみや
心配ごとにであったとしても、
きっと、生きていくことへの
新たなよろこびへ通じる小道を、
みつけだすことができることでしょう。

子どもが心を開くとき

問題のある子どもを変えようと、やっきになっ
てはいませんか？

「あなたは間違っているから私が正しい方法を
教えてあげましょう」。一見すると子どものため
に見えても、一段高いところからの観察者の視線
では、子どもは固い殻をつくるばかり。子どもを
変えようとがんばるほどに、子どもはかたくなに
ところを閉じてしまいます。人を変えるのは、そ
う容易なことではありません。ただ、自分が変わ
ることで相手が変わることはよくあります。その
場合大切なのは、相手の状態をそのまま受けと
ること。「困った子」と嘆くのではなく、「今はそ
うした状態なんだな」という認識をもつことで
す。あなたが一段おりること、かたくなに閉じ
たところにも、春の光を届けることができるかも
しれません。

迷いの時代に

現代は直面する問題を避けたり、ごまかした
りする小手先の欺瞞が、大手をふってまかりと
おる時代です。この結果、人間はさびしくな
り、子どもたちは、無気力に、あるいはヒステ
リックにならざるをえない……。子どもたちの
からだ、こういった自分の要求や訴えを、ど
のように表現しているか、それを大人たちがど
のように受け止めているかに、意識を向けてみ
ませんか。小さな変化を大切にしながら、ど
のように子どもたちの成長につきあっていくか
を、考えていきましょう。

——斜文字はレイチェル・カーソン（上遠恵子訳）「センス・オブ・ワンダー」
1991, 祐学社から

子供と同じ視線で、ものを見たことはありますか？車が怪獣のように見えたり、足元
のアリが妙に親しげに見えたり……大人のほうが知識が多いのは事実でしょう。でも大
人とは違った世界に住む子供は、ある面、大人以上の先輩でもあります。大切にしたい
のは「教えてやる」ことではなく、お互いの世界を交流させること……そして「一緒に
やる」ことなのです。

全てはイメージから創られる

「気のせい」という言葉があります。「そんな気のせいよ」というとき、そんなことはナイコトとして扱われているけれど、気のせい……気持ちが体や行動に与える影響というのは、なかなかどうして、偉大なものなのです。気持ち＝イメージとするなら、このイメージひとつであなたは幸せも不幸せも選び取れるし、環境をよくすることも悪くすることもできる……より魅力的な場をつくるために、このイメージの力は欠かせません。そこで、このイメージについて少しとりあげてみたいと思います。

まずは、イメージがどのくらい具合的に、体や行動に影響を与えているのか、簡単なワークでひとつためてみましょう。

2人でペアーを組み、Aさんが片方の腕を水平に出してください。

Bさんはその腕を両腕で押え込んで力まかせに押し下げようとしてください。

下げられてなるものかと、Aさんは力をこめて押し返します。

——いかがですか？腕は下がりましたか？

Aさんは目をつぶって、今まで生きてきたなかで、一番こわかったこと、みじめだったことを思い出してください。その感じをたっぷり味わってください。

Bさんは、同じように腕を下げようとしてみてください。

——いかがですか？腕は下がりましたか？

Aさんは、今度はいちばん嬉しかったこと、しあわせだったことを思いうかべてください。それにたっぷりひたってください。

Bさんは、同じように腕を下げようとしてみてください。

——いかがですか？腕は下がりましたか？

だれでもできる簡単な実験。イメージで体は確実に変わることが、わかっていただけだと思います。暗い・みじめなイメージは体から力を奪い、心はずむイメージは、不思議なほどのエネルギーをわきたててくれます。「気のせい」は、実は“科学的”な事実なのです。

でも、「いいイメージをもちなさい。そうすれば積極的な生き方ができて、あなたも、あなたの関わる活動も魅力的になりますよ」などとカンタンにいわれても、「ハイ、そうですか」と荷持を持ち替えるように、カンタンにできることではありません。

『……そう、わかってはいるけれど、

いいイメージを持ち続けることは、とても大変なこと……』

「それじゃあ！」……ということで、いいイメージをもつために役立つようなことの中でも、まずは「からだ」をみつめることから考えてみましょうと思います。

イメージによってからだが変わるなら、 からだを変えることでイメージも変わるはず？

それでは、話し合いの途中でもお手軽簡単にできるリフレッシュ方法を。

まずは自分の体を客観的に観察してみましよう。

得意な話題についての話しあい、あるいは気のあつた友達との会話でも結構です。「話せるな」と感じている時と、「ここではどうも……」と黙っていたい時とでは、からだの感じが違うはず。たとえば、このときの手の表情ひとつをみても、前者はやわらかくひらき、自由に動きリラックスした状態、後者はかたく握りしめて閉ざしているか、ちぢこまって緊張した状態ではないかと思えます。

からだと心は緊密な関係だからこそ、からだをほぐすことで心もほぐせる＝イメージもほぐせます。言いかえれば、いいイメージをもつには、まず“ほぐれたからだ”を大切に！と、言えそうです。



まず姿勢をチェック、人の話を受容できる姿勢ですか？

- 背中丸くなっていませんか？
- 胸は閉じていませんか？
- からだは前のめりになっていませんか？
- 手はどんな位置にありますか？

おおらかにあるがままの『あなた』で向かい合うために、こんなことを意識して姿勢を正してみましょう。

- 頭は見えない糸で、天からひっぱられているような感じで立てる。
- その下に、首、胸、腹、腰、そして足を立て直していくような感じで……。

ひとりでこっそり

- 首や肩をまわす、手をギュッと握ったり、パッとひらいたり、ぶらぶらさせたり。
- 手の指を1本ずつ掴んで、左右にねじる。
- 屈伸運動や体をねじるのも、簡単ですが効果があります。
- 目をつぶって、おもいきり眼球を右に左に、上に下に、そして右回り、左回り。目の緊張がとれて、すっきりします。

みんな一緒に

- もっといいのは“肩たたき”。いいことは何でもみんなと一緒にやった方がいいに決まっています。
- 2人1組で首から肩、背中をたたく。どのくらいの強さが気持ちいいのか、どこがたたいて欲しいかを聞きながら進めましょう。緊張感がほぐれて、ほら、からだはほかほか、気持ちもほかほか、いい発言ができます。

かかえてる問題のあり方によって、からだの感じは違います。その違いに気づくことによって、今度は、からだの感じが変わってきます。そして、からだの状態を変えることで、問題の状況も変わってきます。

人が集まると、もめごと当然多くなるもの。でも、そんなことも含めて楽しめるようになりたいですね。みんなが額にしわを寄せていたら、決して良い方向が見つかるわけがありません。煮詰まった時には、こんな息抜きのワークを取り入れたみてはいかがでしょうか。いいイメージを、いかにみんなで持ち続けられるか。ちょっとからだの位置を変えてみる、ちょっと視点を変えてみる。

いくら大義名分をふりかざしても、イキイキとしたエネルギーのあふれていない活動には、人は集まらないし続かないでしょうから。

違いを実感するワーク

摩擦は他愛のない思い違いから生まれるもの。ひとつの言葉から、描くイメージは、十人十色だということを、わかっているようでも案外忘れていて、妙なところでカドがたつことがあります。個々のイメージの違いを、しっかり認識しなおすワークを体験してから話しあいを始めることで、こんな摩擦が少しでもなくなればこんな楽しいことはありません。

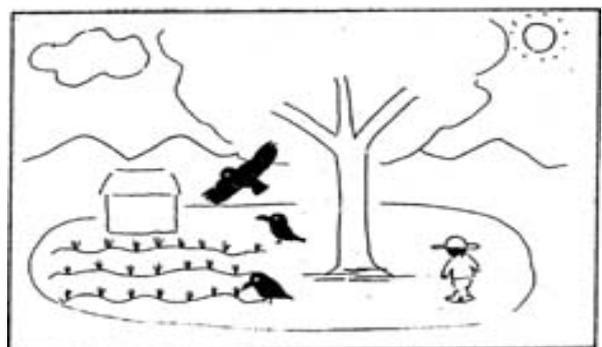
1) イマジネーションの世界で

- ・目をつぶってもらい、言葉かけを行ないます。例えば……
「自分が道を歩いているところ」をイメージしてください
そして、その途中で「誰かに会うところ」をイメージしてください。
- ・目を開けて小グループ（2～3人）で、今、イメージしたことを話しあいましょう
どんな所を歩いていたか……。
誰と会ったか……。

2) より具体的に

- ・紙とペンを渡す
- ・適当な言葉かけをする。その言葉通りに紙に描いてもらう。例えば…
「庭に大きな木のある家があります」「そこからは山が見えます」「空には太陽と雲があります」「庭の前は畑になっています」「犬小屋が見えます」「鳥が3羽見えます」「誰かが家にむかって歩いてきました」……等
- ・描きおえたら、グループごとに絵を見せながら話しあう

こんなわずかなことでも、全く同じイメージを持った人はいなかったと思います。それほど人間の認知は多様だということ。同じ言葉で同じイメージが伝わるとはかぎらないことを、みんなで理解するのに役立てば…と思います。



自分を見つめてみよう

『アイデンティティ』、すなわち、自分としての独自性、他ならぬ『わたし』であるという確信をもつことが、創造的な生き方の基本です。そして自分を見つめることから得た力は、環境学習のプログラムを考える上で、とても大きな力になります。実際のプログラムデザインに入る前に、是非、この「自分を見つめるワーク」にチャレンジしてください。

「こころ」に注目して

「何に感動したのだろうか？」「何に感激したのだろうか？」考えてみると、そこはいつも“こころ”が存在しているように思います。

“自然のこころ” “物のこころ” “人のこころ” そんな様々な“こころ”が、『わたし』の“こころ”に響いた時、深い理解につながり、視点が変わり、行動に影響する……そんな気がします。どんなに素晴らしいことを言っても、人間的に信頼できない人の言葉は、相手の“こころ”に届かない……それだけの力を持ちえないように感じます。そう、どんなにとりつくろっても、見えてしまうも、感じてしまうものがあります。

人は誰でも、知っているのにできないこと、気にはかけているけれど実行できずにいることを、いっぱい抱えています。しかし、そういった機微をわかってこそ、伝えあい、受け取りあえる開かれた場が作れるのではないのでしょうか。話しあいの中で「あなたの言っていることは間違っているよ！」と言われたら、ムッとして、正しい、間違っているということ以前に「私の勝手でしょ」と、感情の面から聞く耳をもたない状態になってしまうことが、よくあります。相手の“こころ”に配慮をもたなかったために起きた、本質的な問題からはずれた、つまらないすれちがい……。でも、案外こんな“つまらないすれちがい”が“つまらない生活”をつくりだし、いのちをくもらせていきます。

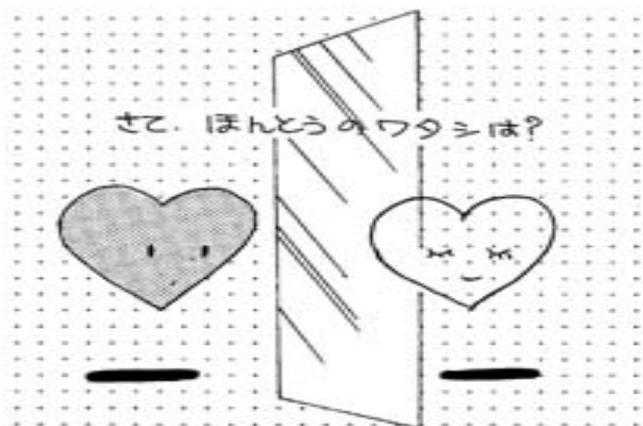
「こころ」の伝え方

“こころ”は、「これでどうだ！」と一方通行で伝わるものではなく、相互の気持ちの交換や共感のなかで伝えられるものです。“ありのままの自分”を見つめることは、思い違いに気づき、機械的ではない人のこころに配慮した行動をとるための、羅針盤のようなもの。“こころ”に届けるために、そして何よりあなたが、よりこころ楽しく暮らすためにも、今、一歩さがって自分を見つめることは、大きな意味があります。

とは言っても……

「先生」とか「リーダー」という立場にたつと、なかなか自分の非を認めにくかったり、つい見栄をはってしまったら……。そんなことが必要な時もあるかもしれませんが、もう少しラクになりたいものです。自分を見つめて“謙虚”になることで、いい関係が育ち、「わたし」もラクになれるとすれば一石二鳥。わからないことを認めないところから、無用な意地や虚勢は生まれます。

さあ、自分を謙虚にみつめる第1歩のはじまりです！ここでは「生きる」ことに焦点を絞ったワークをひとつご紹介します。



長くてたのしいこの人生！

このワークは、添付したワークシートの指示に従ってすすめるセルフガイド形式。基本のワークは1人で行なうものですが、何人かで同時に行い、それぞれのワークを行なった後、集まって感想を話しあうことができれば、さらに興味深いものになります。

いのちの対極に位置すると考えられている死は
 実は、いのちを奮いたたせ
 そのかがやきを何倍にも増す力をもっています
 死や困難は、ひとの成長を促進させ
 隠れている真実がみえるようになることがあります……

これからしばらくの間、このワークシートを使って“あなた自身”の生と死について考えながら過ごしてみてください。

まずは、ゆったりと
 これからの時間をすごすのによさそうな
 お気に入りのスポットをみつけてください。
 できれば
 自然のあたたかみを受け取れるような……
 陽のひかりや風のそよぎが
 感じられるところがいいのですが。
 難しければ、部屋の中でもかまいません。

守ってほしいことは……

- 必ずひとりになってワークに取り組むこと
 (何人かでやる時は、お互いが見えない距離をとること)
- そのページのワークが済むまで、次のページを見えないようにすること
- 本気でとりくむこと
- 遊びごころを大切にすること

ここで落ちつくためのおまじない、呼吸法をひとつご紹介しましょう。

ゆったりと座ります。
 椅子に？ たたみに？ 地面に？
 あぐらでもいいけれど、できる人は正座で……
 軽く目を閉じて
 頭のとっぺんの髪を
 少しつまんで持ち上げてみてください
 背すじをピンとのばします
 そう、頭で天をつきあげる感じで
 手はラクに、膝の上にでも置いてください
 腹式呼吸で
 まず、お腹がぺっちゃんこになるくらい
 息をぜ～んぶ吐きだしてから
 鼻からスーッとお腹がまあるくふくらむくらい
 いっぱいに吸いこみます
 息を止めて、いち、にい、ふたつ数をかぞえます
 そして今度は、針穴に糸を通すようなつもりで
 ゆっくりと息を吐いていきます
 吐きおえたら、また
 鼻からスツといっきに吸って… 1・2・止めて
 ……ゆっくり吐いて……
 これを、10回ほど繰り返します

この呼吸法を行なうと、こころが集中すると同時に、感受性と想像性が高まり、こころのなかの深い部分に到達できるようになります。さあ、それではページをめくってみましょう。

ヨーロッパには昔から「メメント・モリ（死を覚えよ）」という言葉があるそうです。自分がいつか死ぬ存在であることを、日常においてしっかり認識しておくことで、生の価値が変わるということでしょうか。そのために、自分の人生になんらかのモノサシをあててみるのも、ひとつの手なのかもしれません……

B 5 版位の紙と鉛筆を用意しましょう。

紙の中央に横線をずーっと 1 本ひいてください。そして、線の両端に○印を打ってください。左端の○の下に、あなたの誕生日を書きこんでください。右端の○の下には、あなたの命日、つまり死亡する日を書きこんでください。

もうおわかりですね。この 1 本の線は、あなたの「人生線」です。

今、この時、あなたはこの線のどのあたりにいると思いますか？

ここだと思うところに○印を打って、今日の日付を書きこんでください。

あなたの「人生線」をじっくり眺めてみてください。

この線は「長く、楽しい、より良い人生」を表しているでしょうか？

今、感じていることを下のスペースに書きとめておきましょう。

過去は、あなたの人生そのものです。

そこでの喜びや悲しみ、希望や願い、失望や後悔、……そのすべてが、かけがえのないあなたの人生なのです。

ところが、これまでのあなたの人生の目的は何でしたか？

生まれてから今日まで、何をめざし、何をなしとげようと努力してきたのでしょうか。

あなたの人生線の、今日の日付けから誕生した日までの間のスペースに、あなたが今日までになしとげたと思うことを、いくつか箇条書きにしてみましよう。じっくりと、今日までの日々をふりかえって書いてください。

では、どうぞ……

ふりかえり

もうおわかりですね。今度は、未来に目を向けてみましょう。

あなたの未来とは、今日から、あなたが設定した命日までの人生のことです。つまり「あと何年で寿命」と自分で宣告したようなものです。

さて、この残された期間を、あなたはどのように生きたいと思いますか？

今度は、あなたの人生線の、今日の日付けと命日の間のスペースに、これから死ぬまで

やり遂げたいこと

経験したいこと

これをやり終えないと死んでも死に切れない

と、思っていることなどを箇条書きにしてください。

ここまでやってきて、今感じていることを下のスペースに書きとめておきましょう。

ひかりを見るために目があり

音を聞くためには耳があるのと同じに、

人間には時間を感じとるために心というものがある。

そして、もしその心が時間を感じとらないような時には

その時間はないも同じだ……

今までに書き記してきた「過去」「現在」そして「未来」をみつめてください。そして未来と現在をつなげてみましょう。

今日があるからこそ明日があって

明日があるからこそ、

1年後……5年後……10年後……があります

自分の希望する未来をみつめて、明日やることを書いてください。

ふりかえり

もし人間が死とは何かを知っていたら
恐いとは思わなくなるだろうにね。
そして死を恐れないようにになれば
生きる時間を人間からぬすむようなことは
だれにもできなくなるはずだ。

————— ミヒャエル・エンデ「モモ」1976, 岩波書店より

いくつかのワークを通して、短時間にこれまでの
人生、これからの人生を考えてみました。
今のご気分はいかがですか？
さて、いよいよ最後のワークです。

このワークを通しての感想を下のスペースに書
き留めておきましょう。

「人生線」を眺め、自分の人生をひとまず総括
してみると、あなたの人生とは結局何だと思いま
すか？

ひとことと言えるようなキャッチコピーや、和
歌や俳句、単語などであらわしてみてください。

ふりかえり

わたして……

「人生線」をひいて自分の人生を考えてきました
が、いかがでしたか…？
おつかれさまでした。これでこのワークは終了で
す。

参考：「環境共有ワークショップ」

By 川島憲志、川島恵美(1993)

「教師業ワークショップ」1989, 黎明書房