

こころ元気研究所 所長 鎌田 敏 (かまた びん) 氏 講演要旨

こころ元気な大人が、子どもの未来を築く！

～夢を抱かせる地域づくり～

■ まずは、脳トレ(*^_^*)そして、コミュニケーションで大切なことを体感しよう！

(講演開始 13:30 冒頭) 今の時間、講師にとっては「魔」の時間帯… 皆さんの脳をスッキリして頂くために、脳トレをやってみましょう。まずは自分の右手が左手に勝つ「一人じゃんけん」、ホイ・ホイ・ホイと続けて3回勝てますか？ 練習すればだんだん早くできるようになります。

次は「7(セブン)じゃんけん」、会場内の人とじゃんけんをして、二人の指の数が7になったら握手、何人と握手できたかを競います。(制限時間を設けて会場内が盛り上がる) 説明した通り、この「7じゃんけん」は“グー”を出したら成り立ちません。お互いにじゃんけん！という共同作業で、7になった時に共に喜ぶ、そして握手というスキンシップをはかる、家族も同じように、こういった「共に喜ぶ」「スキンシップ」というコミュニケーションが大切である事を分かってもらうために、「ワーク」を通して皆さんに体感して頂きました。

今日は「元気」というのがテーマのひとつですが、普段からお父さんお母さんが上を向いて元気である事、そうすれば、その背中を見て育つ子どもも、きっと元気な子どもに育つはず… そう私は信じています。

「大人の背中」・「元気な大人」をキーワードに、今日の講演を進めていきたいと思います。

■ こころ元気な大人になるための、5つの法則

その壱「元気な大人は、美点凝視すべし」～元気な人の共通点～

一箇所かじったドーナツを見ると、欠けている部分・不足している部分がどうしても気になる… それが人情。しかし、そこばかり見ていると視野が狭くなります。欠点に走ってばかりではなく、【少し立ち止まって】(歩いて) 良いところや、当たり前すぎて気付かなかった幸せを見つけて欲しいと思います。福井の歌人である橘曙覧が「楽しみは…」とうたっている、これはきっと周りの良い所をたくさん見てたんだらうなあと思います。松下幸之助も「ないものを嘆くな、あるものを活かせ！」と言ったように、良い部分を伸ばす！ そういう視点を忘れてはいけません。何より、仕事をする場合でも、活かす方が楽しいでしょう？

その弐「元気な大人は、日常の明るい出来事を子どもたちに語るべし」

家庭の中においても、夫婦の明るい会話は、次の明るい会話をどんどん引き出します。そんな会話を通して、子どもが大人の世界に夢を描けるようになる。(早くお父さんお母さんのようになりたい!) そういう会話はとても大切だと思います。普段からできる事ではありませんが、【少し立ち止まって】(歩いて) ゆとりを持って、良いところを語るようにしましょう。

その参「元気な大人は、あいさつを毎日し、はきものをきちんとそろえ、出した椅子はきちんと机にもどすべし」

生活習慣・生活態度をいきなり変えるというのは難しいですが、頑張ってちょっと始めてみたら、やり続けて欲しい。そして、その生きざまを(背中を)子どもに見せてやって欲しい。何も言わなくても、思いやりの心が自然に育まれるようになります。【習い性となる】= 習慣が性格を作っていく、身近な大人が基本的な部分だけでできていれば、それで十分なんです。

その四「ことば、声、態度がコミュニケーションの基本であり、聞くではなく、聴くことから始まると心得るべし」

話すという行為の中で、相手に与える影響の割合は【言葉7%、声38%、態度55%】なんです。同じ言葉でも、声と態度で相手に与える影響は大きい！これを頭に入れてもらって、「聞く」ではなく「聴く」(心で耳を傾ける)、「最後まで」話を聴く！という事がとても大切な事です。【少し立ち止まって】話を聴いてあげる事で、相手は安心感・信頼感を持つようになります。さらに「共感」してあげる事、自分の言葉でメッセージを伝えてあげると、心の距離がグン！と縮まります。

その五「何事も(-)で終えず、(+で)終えると心得るべし」

怒っている時は、[-]で始まって[-]で終わりがちですが、そもそもこの「怒り」というのは第二感情であり、「怒り」の前には「期待」というものが存在しています。じゃあ、この時の「期待」はいったい何だったんだろう？これをもう一度思い出し、次もまた頑張ろう！と[+]で終わるようにする、これがとても大切な事です。これは、親子や会社の関係の時だけではなく、自分とのコミュニケーションの時においても、有効な事です。【[+]思考】という言葉がまさにそのもの、何事も[+]で終わるようにしましょう。

■ 人と人とのつながりの中で... さあ、一緒にジャンプしよう！ 《大切なことへの気づき...》

会場の皆さん、横の人と手を繋いでチームを作ってください。最初は私の合図と一緒にジャンプして頂きましたが、次は何もしません。さあ、チームでジャンプしてみてください！（徐々にモグラ叩きのようにジャンプが始まる）さて皆さん、どうしてジャンプできたのでしょうか？これは、誰かがきっかけを作り、繋いだ手＝「絆」を通して、伝わってきたからなんです。誰かがやるやろう...これでは、いつまで経ってもジャンプできません。学校や会社・地域でもスローガン掲げていると思いますが、行動に移さないと言葉だけで終わってしまいます。行動すれば、それが「絆」を通して伝わるんです。そういった事を、「ワーク」を通して皆さんに体感して頂きました。

■ 命は宝... 大人の背中... 明るい社会、明るい地域とは...

子どもは子どもなりに、与えられた場所で「一所懸命」に生きている、そして、大人の世界に夢を抱いています。我々も同じ、両親から命を授かって大人になった。その両親もまた、お爺ちゃんお婆ちゃんから... こうして「命のバトン」を受け継いで、今、自分の番を生きています。周りの人も、それぞれのバトンを受け継いで今を生きている... だからこそ【命は宝】なんです。では、明るい社会・明るい地域、この「明るい」とは一体何を意味するのか？私は【子どもが夢を描ける】という事だと思っています。我々大人が、社会・地域を築き上げていく中で、自分たちの【背中】を通して子どもに夢を与えていける、これが大切な事だと思っています。

■ 径寸十枚、国宝に非ず 一隅を照らす、これ国宝なり

【宝石や財宝が数多くあっても、それを国宝とは言わない。自分に出来る事で一隅をポツ〜ンと照らす人、そういう「人」こそが、この国（地域）の宝である】そういう意味があります。そして、周りの人から【ありがとう】と言われる、自分自身にも【ありがとう】と言える、そういう生き方が大事なんです。

元気な大人の背中を通して、福井市の子ども達が、立派な大人に成長される事を心から願っております。今日は、長時間お付き合い頂きまして、本当にありがとうございました。