

保育心理士養成講座「こどものこころとからだ」

# 小さい朝みつけた

ともだち診療所院長

真宗大谷派円立寺住職

紫 英人

# はじめに(おわび)

- 私はたくさんの方の前で話すのが大変苦手です。
- 緊張すると早口になってしまいます。

# はじめに(おわび)

- Webでお話しさせて頂く事になれておりません。

# はじめに(お願い)

私の話がよく分からないときは、  
途中でも手をあげて、聞いてく  
ださい。

最後までかまいません。

どんなことでもかまいません。

福井県  
FUKUI





# 結論

- 子どもは大人の鏡
- 共感の姿勢

# 結論

- **子どもは大人の鏡**  
大人とは親だけではない  
地域の大人だけでもない  
社会（国も超えた世界全体）が映し出されている



# 結論

- 共感の姿勢  
上から目線ではだめ  
子どもと同じ高さの目線

# 結論

- 子どもは大人の鏡
- 共感の姿勢
- 自分がいかに知らないかということを知る

## (アプローチ)

不安を抱きながら絵の分析にアプローチする人こそが、いちばんうまくやれることだろう。このような人は、自分が知らないということだけをただ恐れているだけでない。自分が知らないということをしばしば知っているのだ。ある意味では、そのほうがよい。知っているのは絵なのだから。人は絵の語ることを「聞く」だけでよい。要するに、絵の解釈に関するルールはたった一つ。自分の知らないことを知るということだ。

(「絵が語る秘密」グレッグ・M・ファース)

人間の思いは、あらゆるものが  
みんな思いだった。あれもこれも  
思っと思ったけれど、思いが追いつ  
められて来て、もうにっちもさっち  
も思いがどうにもならない所へや  
って来て、思いが思い知らされる  
。思いが思いだと知らされて、は  
じめて思いでないものに触れる  
んです。

(安田理深)

# 『子どもは大人の鏡』

- ドロシー・ロー・ノルト博士
- こころのチキンスープ —愛の奇跡の物語—

# 『子どもは大人の鏡』

- 子どもは、批判されて育つと人を責めることを学ぶ
- 子どもは憎しみの中で育つと人と争うことを学ぶ
- 子どもは、恐怖の中で育つとオドオドした小心者になる
- 子どもは、憐れみを受けて育つと自分を可哀想だと思うようになる

# 『子どもは大人の鏡』

- 子どもは、馬鹿にされて育つと自分を表現できなくなる
- 子どもは、嫉妬の中で育つと人を妬むようになる
- 子どもは、ひきめを感じながら育つと罪悪感を持つようになる
- 子どもは、辛抱強さを見て育つと耐えることを学ぶ

# 『子どもは大人の鏡』

- 子どもは、正直さと公平さを見て育つと  
真実と正義を学ぶ
- 子どもは、励まされて育つと  
自信を持つようになる
- 子どもは、ほめられて育つと  
人に感謝するようになる
- 子どもは、存在を認められて育つと  
自分が好きになる



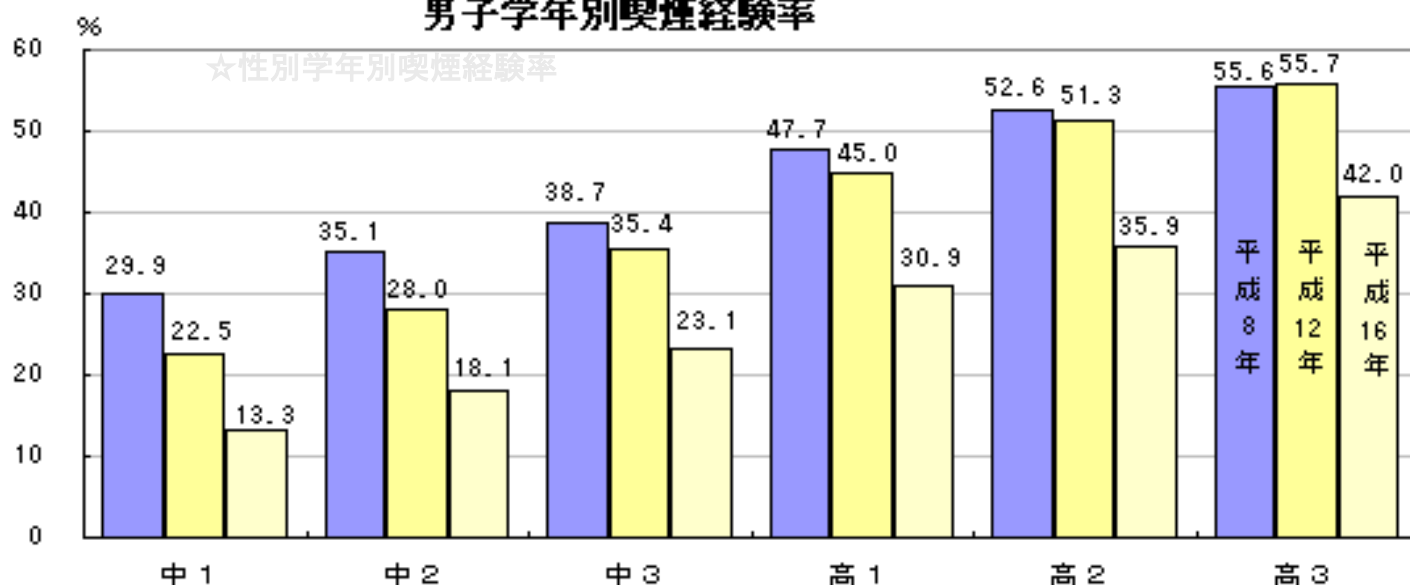
# 『子どもは大人の鏡』

- 子どもは、努力を認められて育つと目標を持つようになる
- 子どもは、皆で分け合うのを見て育つと人に分け与えるようになる
- 子どもは、静かな落ち着いた中で育つと平和な心を持つようになる
- 子どもは、安心感を与えられて育つと自分や人を信じるようになる

# 『子どもは大人の鏡』

- 子どもは、親しみに満ちた雰囲気の中で育つと生きることは楽しいことだと知る
- 子どもは、まわりから受け入れられて育つと世界中が愛であふれていることを知る
- あなたの子どもは  
どんな環境で育っていますか？

### 男子学年別喫煙経験率



### 女子学年別喫煙経験率

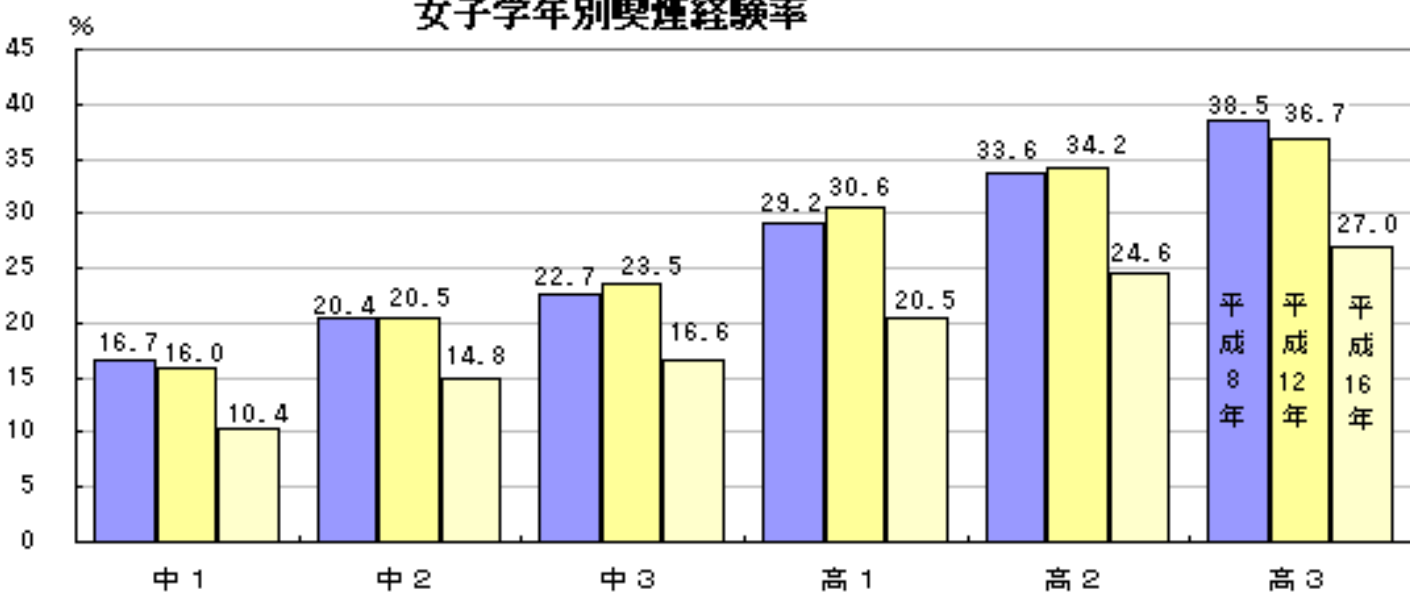
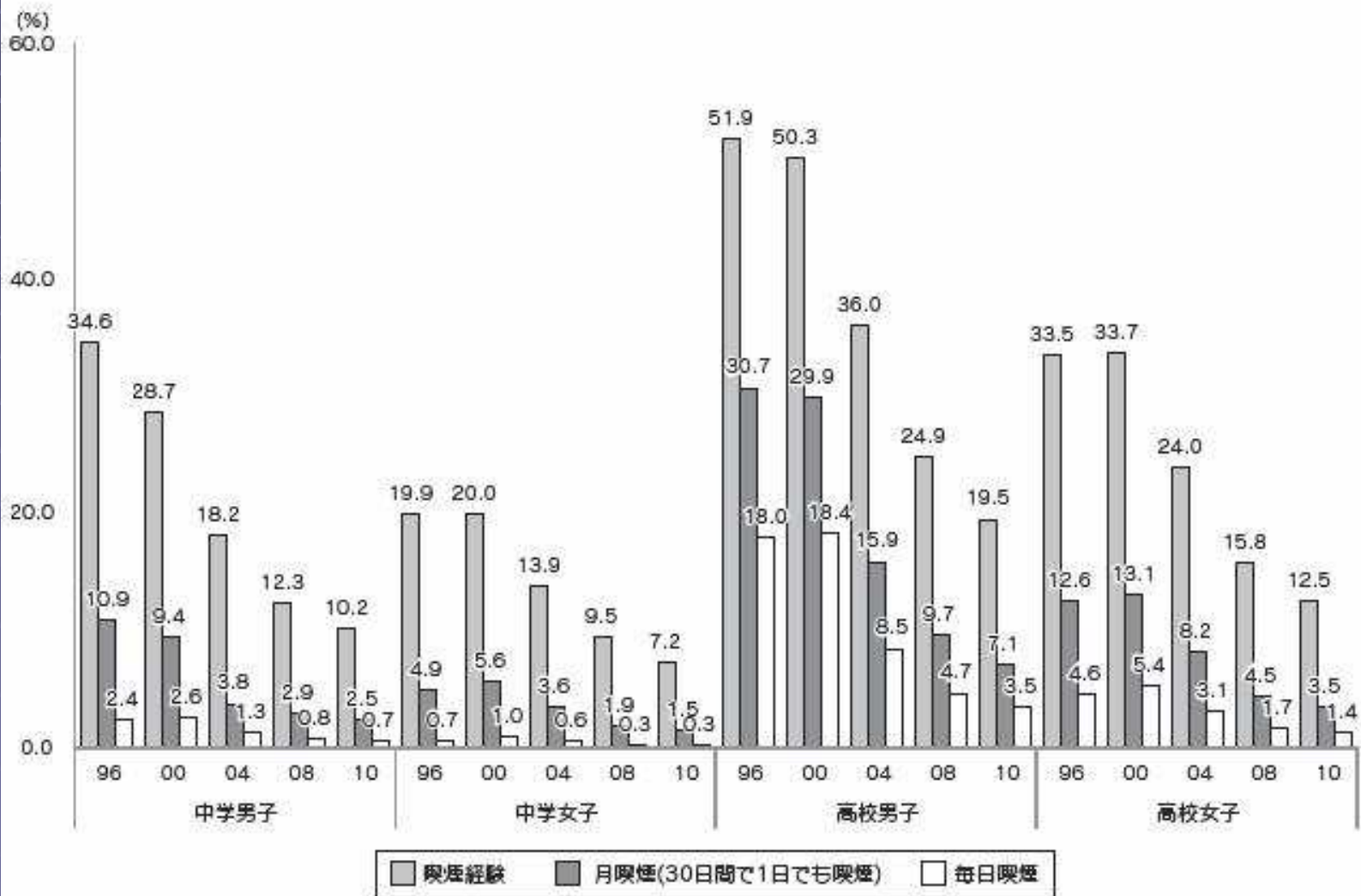


図1 中学生、高校生の喫煙頻度の推移

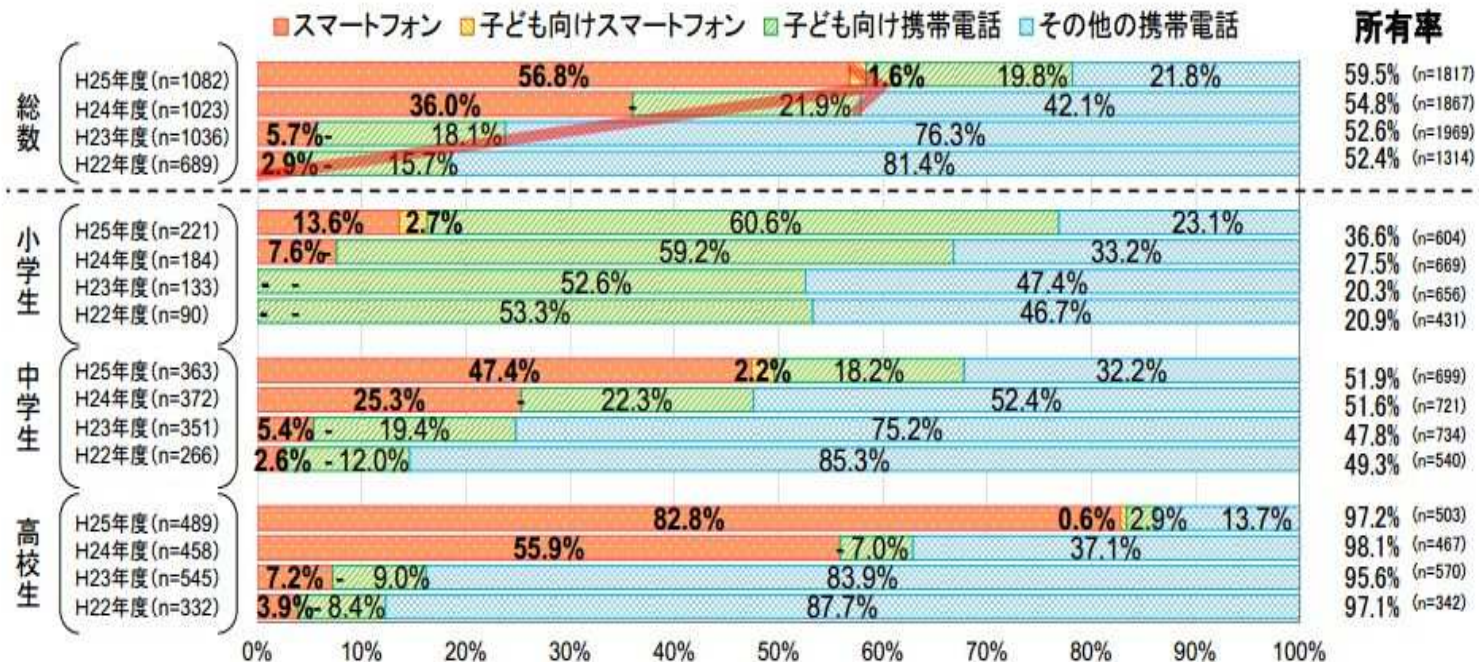


# ポイント① 青少年の携帯電話・スマートフォンの所有状況

スマートフォンを所有する青少年が増加。

### 青少年の携帯電話・スマートフォンの所有率及び所有機種

(青少年調査)



# カウンセリング (counseling)

- 基本的には相談や面接のことを指して使われる用語であり、一般に不安や悩みをもつ人に対して、原則として一対一で面接して相談相手になり、相談したい人の「自らの気づき」を促し助言・指導を与える行為である。（「小児心身医学の臨床」富田和巳監修）

# 自らの気づき

- 自分さがし
- 自己理解
- 他者理解
- 生きかたさがし

テレビ・ゲーム・睡眠等の  
生活習慣が  
子供に与えるもの



学校評価において、テレビの視聴時間やゲームの時間が長いこと、**早寝早起き**ができていない子が少なからずいる実態。

なぜ早寝早起きができないか？

なぜ早寝早起きができないか？

- 夜が楽しい

なぜ早寝早起きができないか？

- 夜が楽しい
- 朝がつまらない

# なぜ早寝早起きができないか？

- 夜が楽しい
- 朝がつまらない

- ■ ■ ■

「早寝早起き」をすると睡眠の質が向上し、朝の目覚めがよくなる。これは、精神安定に関係のあるホルモンのひとつであるメラトニンの分泌が関係している。メラトニンは光によって分泌が抑制される物質で、通常は夜に多く分泌される。夜更かしして光を長時間浴びていると、必然的にメラトニンの分泌量が少なくなり、精神的に不安定になりやすくなるのだ。夜に脳を興奮させないように早めに眠りにつき、その分、早起きして心身を活動モードにチェンジ。こうすると精神を安定させられるので、日中のストレスに対処するためにも役立つのだ。

必要とされる睡眠時間は人それぞれだが、だいたい6~7.5時間がよいと言われている。夜10時に就寝したなら、朝4時に起床すれば6時間と、睡眠時間は十分にとれている。ただし気をつけたいのは、寝る直前はあまり頭を使わず、寝やすい体制にすること。早寝をする場合、夜には自分の時間はあまりないが、その分、朝に体を動かしたり、自由に時間を使って脳に刺激を与えれば、心身を気持ちよく目覚めさせることができる。

朝



みんなの朝

# 【あさ】

朝、起きて【おはよう】と言う。

【おはよう】を言うと自分も相手も嬉しく感じると思うんだ。

【おはよう】が1日の最初のあいさつで

【おやすみ】が1日の最後のあいさつだ。

あいさつは人と人をつなぐ大切な事だ！

【おはよう】が今日も元気に聞こえてきた。

今日も1日始まった。【おはよう】

生まれる・生きている



今存在する

生まれる・生きている



今存在する



present

生まれる・生きている



今存在する



present



贈り物

生まれる・生きている



今存在する



present



贈り物



いのち

# 気管支喘息

- 適切に治療が行われないと「死」に至る

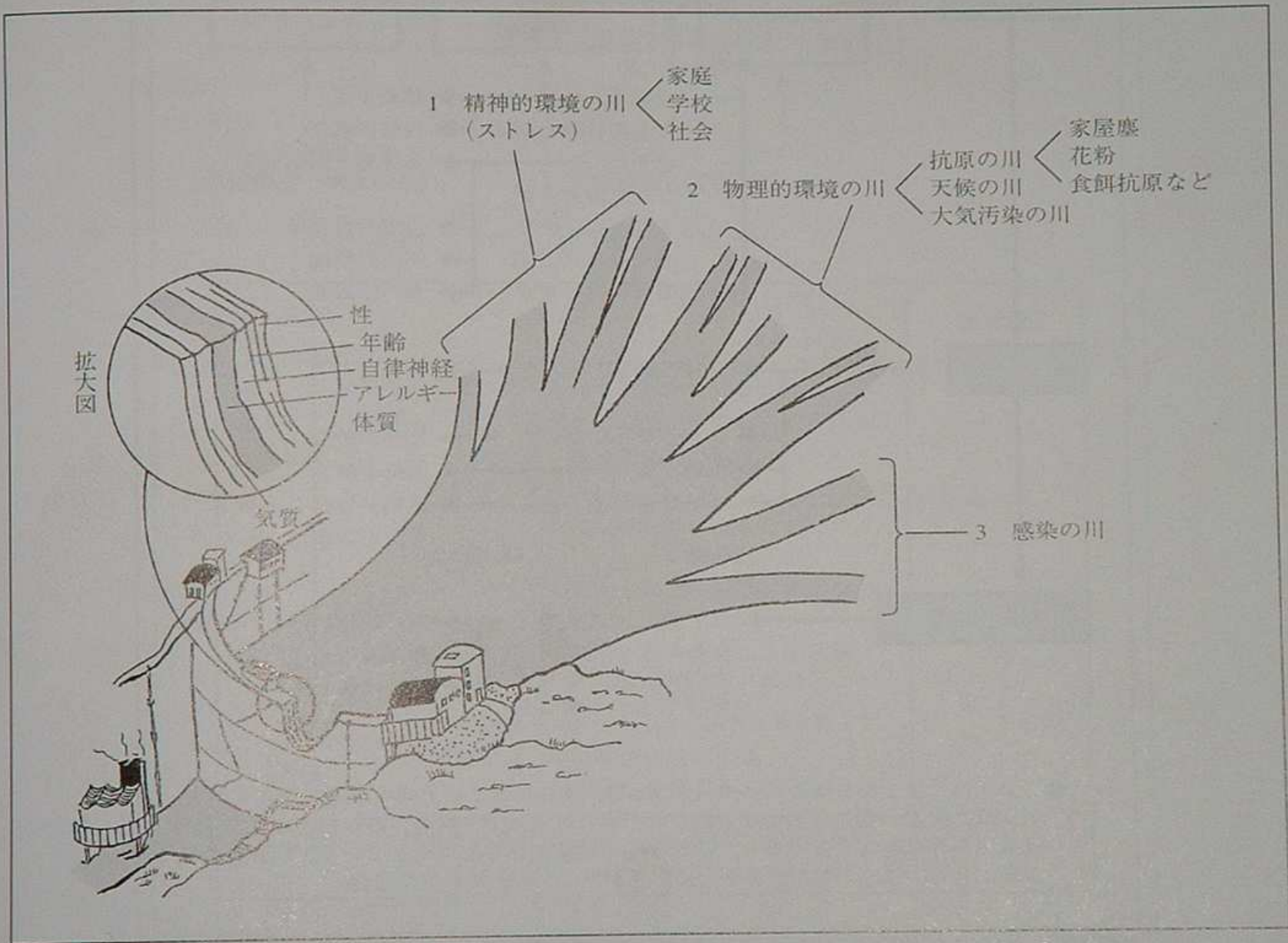


図3 気管支喘息発症過程の模式図



# 箱庭療法とは

砂遊び、すなわち遊び

作られた箱庭を分析し解釈することにはこだわらず、子供が自由に楽しい体験が出来る療法

出来上がった作品は診断的価値がある一方で、継続して作らせることで、作品を物語として読み取っていく



子供の問題としている主題が明確になる

# 朝のリレー

谷川 俊太郎

カムチャツカの若者が  
きりんの夢を見ているとき  
メキシコの娘は  
朝もやの中でバスを待っている

ニューヨークの少女が  
ほほえみながら寝がえりをうつとき  
ローマの少年は  
柱頭を染める朝陽にウィンクする

この地球では  
いつもどこかで朝がはじまっている  
ぼくらは朝をリレーするのだ

経度から経度へと  
そうしていわば交替で地球を守る

眠る前のひととき  
耳をすますと  
どこか遠くで  
目覚まし時計のベルが鳴ってる



それはあなたの送った朝を  
誰かがしっかりと  
受けとめた証拠なのだ

おはよう。ネスカフェ。

# 現実

- 選び・嫌い・見捨てる

紫英人のカウンセリング

「私は誰なのか」

# 願い

- あせらず・くらべず・あきらめず
- いのちすべて生きてよし
- そのままでよし
- みんな一緒に生きようよ

# 早起きした日は ウォーキングに出かけよう

1人もいいけど、時間があるなら家族でウォーキングに出かけましょう。ウォーキングとまでもいかななくても散歩でもいいのです。空気はおいしいし、お天気が良ければとても気持ち良く感じます。それになにより朝から家族でコミュニケーションをとれるのがいいですね。

家族みんなでお朝食を

夢をもとう



# 夢をもとう

- 夢があるとそれだけで毎日が楽しくなります。

# 夢をもとう

- 夢があるとそれだけで毎日が楽しくなります。
- 毎日が楽しければ、朝が待ち遠しくなります。

# 夢をもとう

- 夢があるとそれだけで毎日が楽しくなります。
- 毎日が楽しければ、朝が待ち遠しくなります。
- 朝が待ち遠しくなれば、早起きするしかありません。

# 夢をもとう

- 夢があるとそれだけで毎日が楽しくなります。
- 毎日が楽しければ、朝が待ち遠しくなります。
- 朝が待ち遠しくなれば、早起きするしかありません。
- 早起きするためには、早寝するしかありません。

# 夢をもとう

- 夢があるとそれだけで毎日が楽しくなります。
- 毎日が楽しければ、朝が待ち遠しくなります。
- 朝が待ち遠しくなれば、早起きするしかありません。
- 早起きするためには、早寝するしかありません。
- 早寝するためにはテレビを見たり、ゲームをしたりする**時間**がもったいなくなります。
- そうすればきっと自分だけの朝が見つかりますよ。

# 夢をもとう

- 夢があるとそれだけで毎日が楽しくなります。
- 毎日が楽しければ、朝が待ち遠しくなります。
- 朝が待ち遠しくなれば、早起きするしかありません。
- 早起きするためには、早寝するしかありません。
- 早寝するためにはテレビを見たり、ゲームをしたりする時間がもったいなくなります。
- そうすればきっと自分だけの朝が見つかりますよ。

お父さん、お母さん、  
そして先生へ  
お願い

子供たちが、大人になることに夢を  
もてるような、大人でいてください。

最後まで静に聞いてくれて有難うございました。

みんなの大切な時間に私のもののような話を聞いてくれて本当に有難うございました。



私自身立派な大人ではありません。  
と言うか、私も早寝早起きは得意で  
はありません。

だからこそ、今日出会ったみんなと  
一緒に助け合い、声かけ合いながら  
生きていけたらと思います。

これからもよろしくお願ひします。  
本当に有難うございました。

# 最後に

分かりにくかったとこととは  
ありませんか。  
何でも聞いてください。

- Live as if you were to die tomorrow.
- Learn as if you were to live forever.

保育心理士養成講座「おとなのこころとからだ」

# 小さい朝みつけた

ともだち診療所院長

真宗大谷派円立寺住職

紫 英人

おとなとは？

おとなとは？

大人

おとなとは？

大人 ⇔



大人 ⇄ こども