

認める・誉める・やる気を起こす

とんちゃん流 魔法の言葉かけ



smile

challenge



heart



私たちのこころ・感情を知る

基本感情

代用感情



嬉しい、楽しい、ワクワク、安らぎ
幸せ、安心、愛しい、素直、自由
自信、感動、共感



イライラ、あきらめ、寂しさ、憤る
嫌悪感、猜疑心、焦り



恐い、不安、心配、パニック、妄想
敵意、義務感、闘争心



憂鬱、後悔、罪悪感、傷心、悲哀、同情
敗北感、虚無感、自己卑下、恥ずかしい



辛い、苦痛、しんどい、苦悩

イラスト / 『100倍使えるカット集』(齊藤みお著 草土文化刊)より

こころのポジション

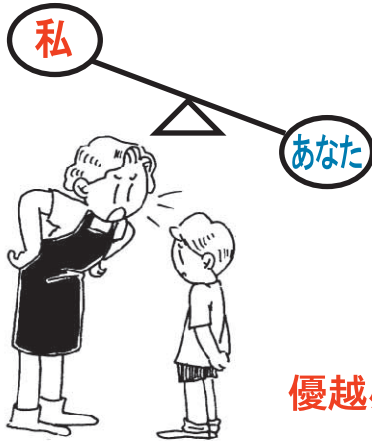
～ 子供の頃に決まる基本的な心構えや態度 ～

4つの対自分・対人への心構えや態度

私はOK

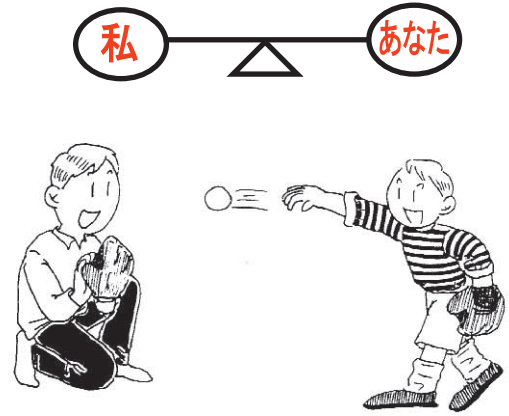
私はOK、あなたはOKでない

相手を傷つけたり、排除し、責任転嫁をする。相手に不快感を与え、いつもイライラしている。独占的でワンマン。



私もOK、あなたもOK

一番素晴らしいポジションで自分を信じ、相手を信頼し、協力的で明るく暖かい感じを人に与える。自律性のある人。



あなたはOKでない



あなたはOK

劣等感



私もあなたもOKでない

自分もダメだし相手もダメ。世の中も全てが悪い。救いようの無い最悪のポジション。自殺、犯罪者、精神異常。

私はOKでない、あなたはOK

いつも僻みっぽく、自分はダメだ劣っているんだ、他人に比べて自分は無力だ。能力も無いんだ。そう思って生きている人。依存的になったり、責任転嫁をする人。

私はOKでない

『三つ子の魂 百まで』

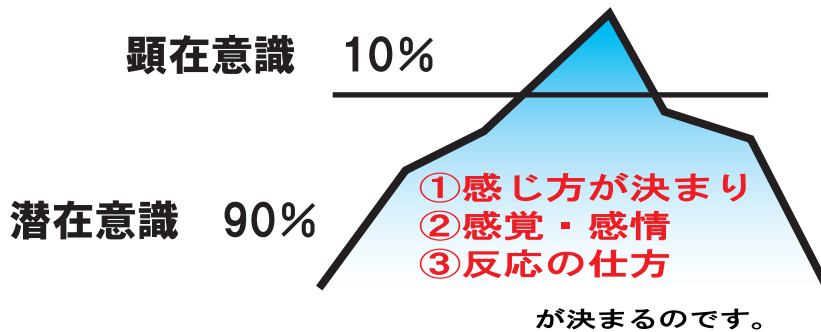
人は「自分の体を自由に使う方法」や「他人との関り方、物事がうまくいく方法を考え、工夫すること」など、**自律＝自立**していく為の基礎的能力の全てを生まれてから3年間の体験で知り、培います。人間性や心、魂のあり方、方向性などの基礎もこの時点で決定され、一生持ち続けていきます。



心とは気の動きに感性が反応して快・不快の感情が生まれその感情は気持や想いで表現されると私は思う

特に0歳～3歳位までに母親や人と接する中で、実際に感じたり、行動することにより五感を刺激して基本感情＝基本的心構えが培われるのです。

私達、大人の人格の約90%近くは約6歳位までに培われる



これらのことは脳にインプットされ、無意識の世界から習慣化、いわゆる「クセ」「性格」として表現されることがよくあるのです。

- ☆ コミュニケーションのあり方(愛の与え方・受け取り方)
- ☆ 物事や仕事への反応の仕方や取り組み方
- ☆ 幸・不幸などは感性や肌でしっかりと身につけ、一生持ち続ける
- ☆ 人間性・ものの観方、考え方・心のあり方・魂の方向性を決める

〈心の法則〉

自分の否定的(不快)の感情、想念が与える影響、結果は否定的(不快)の感情や想念を持った心ない人を育てる環境となり、また逆に肯定的(快)の感情、想念が周りに与える影響、結果は肯定的(快)の感情や想念を持った心豊かな人を育てる環境になると私は思います。

因果律 〈原因・結果の法則〉

否定的(不快)感情、想念からは自他否定の非建設的で破壊的な結果が生まれる。肯定的(快)感情、想念からは自他肯定の建設的で生産的結果が生まれる。

人間の本質は心です。心は感じる力です。感じる力は感性です。私達は感性の動物なのです。

心とは感性がプラスかマイナスどちらかの気・エネルギーに反応し、五感を刺激して快(肯定的)か不快(否定的)を感じることによって感情や想念が創られる。私達はこの快・不快の感じ方が大きな鍵を持ち、この感情、想念を基に思考が創られていくのです。

この思考が反応の仕方、ものの観方、考え方を創り、例えば「嬉しい気持」とか「イヤな想い」ということばや態度、ふるまいなどによって表現され、その人の人生の基礎をつかさどるのです。

だからこそ人間の中心である感情、想念(基本感情、基本的心構え)に意識を向け、重点を置くことが大事だと私は思うのです。

人生の幸・不幸はどんな感情、想念で生きているのかが問われるのです。なぜなら自らが発したエネルギー、快(肯定的)・不快(否定的)感情、想念が周りに大きく影響を与え、また宇宙エネルギーを呼び寄せ形づくられ、現実のものとなるからです。

だからこそ0歳～6歳までに肯定的で快の感情、想念、つまり心構えを培ったとするなら、その子は幸せに建設的な人生を無意識的、あるいは意識的に歩むことが出来るようになるのです。

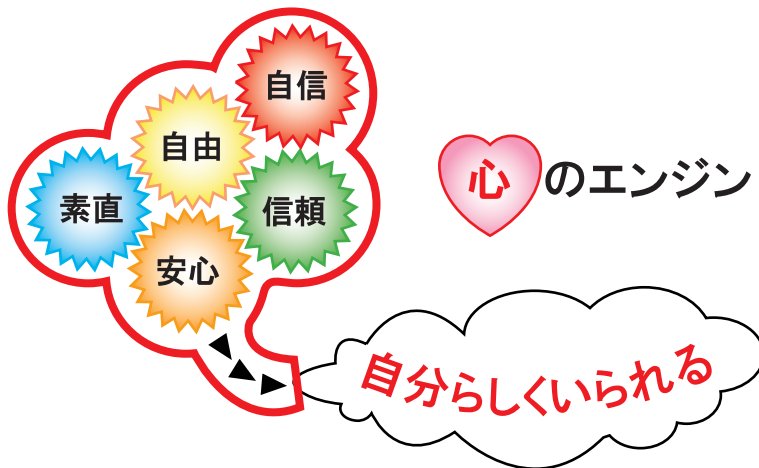
不快で否定的な心構えを培ったとしたなら、消極的で破壊的な人生を無意識的あるいは意識的に歩むことになるからです。

だからと言って、いつでも、幾つであろうと遅い、間に合わないことはないのです。気付いた時、変わる決意をした時が大きなチャンスです。プラスへ変化するチャンスだと私は思います。

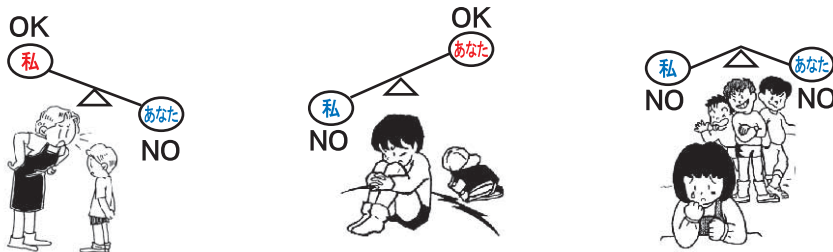
人や子どもが「自分は愛されている」「私は必要とされる人間である」と感じる事や感じられる環境をつくる事が、重要な事だと私は思います。

自主性、自発性を促す とんちゃん流 魔法の言葉かけ

とんちゃん流魔法の言葉かけとは、親と子、先生と生徒、上司と部下、嫁と姑など、こじれた人間関係を改善する方法であり、より良い人間関係を創り上げる方法です。また、その人、子どもが持っている能力、才能、可能性を引き出し、実力に変える為の影響を与える方法でもあります。

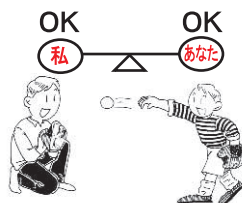


とかく今の日本の言葉かけは相手が「よりよく生きて欲しい」「より良くなって欲しい」と思い、念じながらも、言葉かけの方法がうまくいわずに指示命令形であったり、言葉が足りず相手に不快を感じさせ情報メッセージが届きにくい



上記のような現状、環境が多いと私は思います。(P2 こころのポジションを参照)

共に幸せに生きる為、より良く生きる為、より良く成長する為に

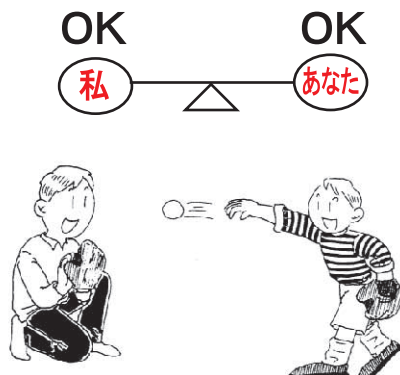


**自他尊重の
対等感**

この環境を創り出す方法がとんちゃん流 魔法の言葉かけなのです。

自主性、自発性を促す

とんちゃん流 魔法の言葉かけのながれ



- ① 認める言葉かけ
- ② 自分のありのままの気持ちを素直に伝える言葉かけ
- ③ 叱る、しつけ、アドバイス等の情報を伝える言葉かけ
- ④ 潜在能力への動機づけと自覚への言葉かけ
- ⑤ 誉める、能力存在の自覚と実力強化への言葉かけ

魔法の言葉かけの流れ①②③④⑤を下記に使用する

1. 相手が本音と言える環境を提供する。① … P7
(相手の意思を認め、気持ちを組み取る)
2. 自分が本音と言える環境を創り出す。② … P9
3. うまくいかない中から学ぶ環境を提供する。③ … P11
4. うまくいかない時、相手にうまくいく方法を考え、工夫する環境を提供する。③
5. 相手が自分の意思で選び、決める環境を提供する。③
6. 相手の意欲を尊重し、実践できる環境を提供する。④ … P13
7. やり遂げた達成感と自信を得る環境を提供する。⑤ … P15

< 認める言葉かけ >

| | |
|---------------|---------------------|
| 受容 | 相手が安心し、素直になる言葉かけ |
| そお～ (うなずき) | ……なの? (相手の言葉の復唱) |

心の扉を開くポイントはまず認め、聴くことから...

1. 相手を認める

まずあるがままの今を受け入れる
P21～22参照

「そお～」(うなずく)

相手の言葉の復唱

言いたい気持ち } を汲む
～したい気持ち }
～と思う気持ち }

「……なの?」

2. 相手を認め、復唱を繰り返す

相手の言った言葉の確認と
自分が聴いた言葉の確認

「そお～ ……なのね」

「そお～……だったのね」

※相手が安心し、素直になる

3. どんな気持ちだったのかを聴く

「……でどんな気持だった?」

4. 相手が伝えてきた気持の確認

「そお～……な気持なの?」

相手が伝えてきた気持の確認と
自分が聴いた相手の気持の確認

5. 相手が伝えてきた気持ちを復唱し、共感する

「そお～……な気持なのね」

6. 相手の気持を2～3回くり返し組む

「そお～……な気持なのね」

「そお～……な気持だったのね」

※相手の心がほっと癒される

7. 知りたいことを質問する

「どうしたの?」「どうして?」

「何があったの?」「誰が?」など

相手が本音を言える

効果

- ①「そお～」(うなずく)と相手の言葉の復唱、つまり受容することで己のこころの器を大きくする。
- ②認めることにより、その人らしくいられる環境を創る。
- ③相手の意思を認め、気持を組み取る。
- ④相手が本音が言える環境を提供する。



「ママ、お友達に遊ばないって言われた。」

< 一般的 > 「誰がそう言ったの？」
「何で遊ばないって言われたの？」
「その位で泣かないの！」

< とんちゃん流 >

「ママ、お友達に遊ばないって言われた。」



「そお～、お友達に遊ばないって言われたの。」
(うなづく)



「そお～、お友達に遊ばないって言われたのね。」
(うなづく)



「そお～、そおか、そおか、お友達に遊ばないって言われたんだ。」
(うなづく)



「お友達に遊ばないって言われて、どんな気持ちだった？」
(うなづく)



「イヤだったよ。」など子供の気持ちが返ってくる



「そお～、イヤだったの。」
(うなづく)



「そお～、イヤだったのね。」
(うなづく)

「ん～、お友達に遊ばないって言われてイヤだったんだ。」
(うなづく)

「そお～、イヤだったのね。」
(うなづく)

共感 子供の気持ちを2～3回くり返すことがポイントです

子供が泣いている時、あなたはどんな言葉かけをしますか？



< 自分のありのままの気持ちを素直に伝える言葉かけ >

『自分の気持ち』、相手の『行動や振舞い』・『感情』・『言動』などに対して感じていること、思っていることを情報として伝える。

とんちゃん流は自分の思いが相手に伝わる伝え方であり、親や大人がまず自律する為の方法です。

第1段階 <自分自身がどう感じているのか、思っているのか己にを問う>

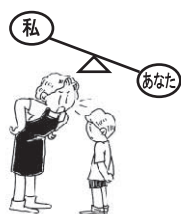
親自身が相手に対してどう感じているのか、又はどう見えているのか、どう思っているのかを自分自身に問いかけ、訊ねることです。すると「このように思う」とか「こんな風を感じる」「このように見える」という言葉が湧いてくる。

この湧いてきた言葉をまず相手にありのまま「……と」伝え、最後に「誰がそう思ったのか」を伝えることがポイントです。

- 例-1 「最近、様子が違うようにお父さんには見えるけど…」
- 例-2 「一所懸命にしているように、先生には見えないよ。」
- 例-3 「その言い方は良くないと、お母さんは思うよ。」
- 例-4 「仲間はずれにされているように、私は感じる。」

…………… と私（お母さん）は思う。
…………… と私（お母さん）は感じる。

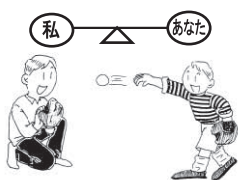
とんちゃん流 魔法の言葉かけを使うと理由や訳・価値・問題点を情報として伝えることができ、「お母さんはそう思っているんだ」と相手が素直に情報を受け取り、気づき、反省し、自主的に問題解決できる環境になる。



<一般的>

- ☆「自分が悪いんでしょう。ごめんなさいは！」
- ☆「自分が悪かったと感じた時は、素直にごめんなさいと言いなさい。」
- ☆「お母さんは自分が悪かったと感じた時は、素直にごめんなさいと言った方がいいと思う。」

※ 一般的言葉かけで終わると責められたり、威圧的に言われているようで、相手に不快感と反発心を感じさせてしまう環境になる。



<とんちゃん流>

- ☆「自分が悪いんでしょう。ごめんなさいは。ごめんなさいと言った方が良くとお母さんは思うよ。」
- ☆「自分が悪かったと感じた時は、素直にごめんなさいと言った方がいいとお母さんは思うよ。」

相手の為、より良くなる為という想いや願いは同じでも伝え方によって結果は大きく違ってきます

とんちゃん流の「・・・と私(お母さん)は思う」はあなたが主人公です。

「・・・と私(お母さん)は思う」「・・・と私(お母さん)は感じる」「・・・に私(お母さん)には見える」などと言うことは相手に言うのではなく、貴方自身がゆとり・間をつくる体勢で1・2・3と止まり、自分の言っている言葉に意識を向け、己自身から湧き出る感性によって感じたこと、思ったこと、見えたことなどを己自身が認識し、理性を使って言葉にします。

自らが発する言葉へ意識を向け、責任をとる意味で「・・・と私(お母さん)は思う」を最後につけることがポイントです。

だから相手(外界)にだけ意識を向けるのではなく、自分自身(内界)へ意識を向け、理性を使うことにより、自己コントロールが生まれ、感情的に必要以上に怒ったり、叩いたりする必要も無くなっていくのです。

相手にだけ意識を向け、自分の言いたい事や今まで溜めてきた気持や感情などが優先されると感情的に相手に伝えたり、威圧的であったりして相手に恐れや不快感を与え、こじらせる人間関係を創っていくのです。

「えー、そんなつもりで言ってないのに」とか「そんなはずじゃなかったのに」などの後悔が生まれるとするならば、もう一度自分自身の心のあり方と伝え方を見つめ直す必要があります、**コミュニケーションの決定権は相手側にあることを忘れてはならないのです。**

例 <反抗期> 『うるさい』と子どもが言った場合

一般的：何がうるさいのよ！ どうしてそういうこと言うの！



とんちゃん流：『そお、うるさい』とあなたは思うの？

でも、あなたのその『うるさい』という言い方に問題があるとお母さんは思う。目上の人に対してそういう言い方をしていることがうまくいかないことだとお母さんは思う。

効果

- ①親も子ども(相手)も楽に自分らしくいられる。
- ②情報を伝えることにより何がうまくいかないのか、問題点は何か、反省し、どのようにしたらうまくいくのか考え、工夫し、自ら解決できる環境を提供できる。
- ③意思の自由があり、自分の意思で選択し、決断、実行する。そのことにより、達成感と責任感と自信を得る。
- ④その人との信頼関係が生まれ、絆が深くなり、互いに自律する環境を提供できる。

人・子どもは、「安心」「素直」で「自由・自信・信頼」など快の状態を心に育み人格や人間関係を円滑にする。

＜叱る、しつけ、アドバイス等の情報を伝える言葉かけ＞

第2段階 <自分自身への問い>

① 理由や訳を引き出す方法

「なぜ」と自分に問う

② 価値を引き出す方法

「何が大事」「何が大切」と自分自身が感じたり、思っているのかを問う

③ 問題点(良くない点・うまくいかない点)を引き出す方法

どんな所が、どんな点が良くない・うまくいかないと感じたり思っているのか

④ アドバイスを引き出す方法

より良くなる為、うまくいく為にどうした方が良いと感じている(思っている)のかを自分自身に問う (P23～P30を参照)

第3段階 <第2段階の問いからくる想いを伝える>

| | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <p>理由や訳 価値(大切・大事) 問題点・忠告 アドバイス</p> | } | <p>と私(お母さん)は思う。 と私(お母さん)は感じる。</p> |
|--|---|---------------------------------------|

いつでもより良くなる為に情報を伝えることが目的で、相手を操作したり、自分の思い通りにさせる為のものではないのです。

もし相手を自分の思い通りにさせたいという相手の意思を無視した我欲的操作があるならば、それは相手に伝わり、うまくいかない結果が生まれると私は思います。

「一般的」言葉かけでは、人は「怒り」「恐れ」「悲しみ」「不安」「心配」「反発心」などを感じ、心に不快な状態を育てる。

身体は萎縮し、思考回路がストップして考えられない、分からない、問題解決できない状態・状況を生み出す。

しかし、とんちゃん流では人、子供は「安心」「素直」「自由」「自信」「信頼」など、平常心で自分らしくいられ、快の状態を心に育てる。

身体はリラックスし、思考回路は働き始め、うまくいく為の方法を考え工夫し問題解決できる状態・状況を生み出す。



「ママ、お友達に遊ばないって言われた。」

< 一般的 > 「遊ばないって言われたなら、いいじゃない。」

「じゃあ、ママが言ってあげるね。」

「じゃあ、テレビでも見てなさい。」

< とんちゃん流 >

「ママ、お友達に遊ばないって言われた。」

※ 魔法の言葉かけのながれ①を伝えてから



「マーちゃんは、どうしたいの？」



「アッチちゃんと遊びたい。」



「そお～、アッチちゃんと遊びたいの。」

(うなづく)

「そおか、そおか、アッチちゃんと遊びたいのね。」

(うなづく)



「アッチちゃんに遊びたいって伝えたの？」



「ううん。」



「そお～、伝えてないの。」

(うなづく)



「マーちゃんがアッチちゃんと遊びたいのなら、遊びたいって伝えることが大事だとママは思うよ。」

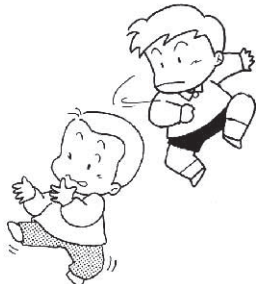
例題1 『ごはんは早く食べなさい!』

『ごはんは早く食べなさい! ごはんは早く食べた方がいいとママは思う。』(情報)

『一所懸命に食べることが大事だとママは思う。』(価値)

『〇〇くんは一所懸命に最後まで食べる力を

いっぱい持っている人だとママは信じているよ。』(動機づけ)



例題2 『人を叩いたらダメでしょ!』

『人を叩いたらダメだとママは思う。』(情報)

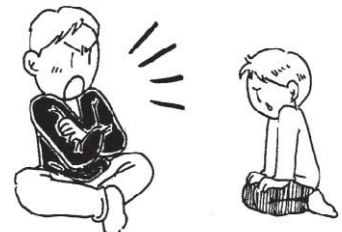
『相手が嫌だと言うことをしてはいけないとママは思う。』(理由・訳)

『人を叩いたりする人は本当の

勇気がない人だとママは思う。』(価値)

『〇〇くんは本当の勇気と優しさをいっぱい

持っている人だとママは信じているよ。』(動機づけ)



例題3 『ウソをついたらダメでしょ!』

『ウソをつくことは、うまくいかないことだとパパは思うよ。』(理由・訳)

『〇〇くんがウソをつくそのことが問題だとパパは思う。』(問題点)

『〇〇くんの中には本当のことを話す

勇気があるとパパは信じているよ。』(動機づけ)

『一般的』では、子供は「怒り」「恐れ」「悲しみ」等、不快感を『心』に育てていた

＜潜在能力への動機づけと自覚への言葉かけ＞

その人の中に生まれながらに持っている能力を信じ、引き出す
《くり返し伝えること》

……力 = 能力

あなたの中には……力があると
お母さんは信じているよ。

現象としては出来ない、やれないと思うものや見えるものでも内なる力は能力として存在している。

内なる能力を引き出す為には、現象として出来ないやれないなどを肯定的な反対語にし、語尾に『力』を付けて伝えると能力になる。

例 言えない → 言える力 しない → する力
できない → できる力 やれない → やれる力
……がない → ……がある

＜一般的＞

- ☆ できるでしょ！
- ☆ できるよ、やってごらん。
- ☆ できると思うよ。
- ☆ この位のこと大丈夫よ！



＜とんちゃん流＞

- ☆ あなたの中には一所懸命に乗る力があるとお父さんは思うよ。

相手の中にどんな力があるかを伝えることが
とんちゃん流の大きなポイントです。

注意!

動機づけの場合でも、誰がそう思っているのかを最後に付けることが重要です。

誰がそう思っているかを最後に付けないと押しつけになり、不安や反発心が増すこととなります。

例 あなたにはできる力があるよ。
あなたの中にはやれる力があると思うよ。

効果

- ①否定的に「出来ない」「やれない」「無理」「私には〇〇な力はない」と思い込んで行動が起こせない人には、肯定的に「できる力」「やれる力」「私には〇〇な力がある」「あなたには〇〇な力があると私は思う」と言うことにより潜在能力を引き出すことができる。
- ②能力の存在を認識することにより、その能力を心に育み安心と自信を得る。



「ママ、お友達に遊ばないって言われた。」

〈 一般的 〉 「マーちゃんが遊びたいのなら、自分で
言って来なさい。言えるでしょ。」
「マーちゃんには言えると思うよ。」

〈 とんちゃん流 〉

「ママ、お友達に遊ばないって言われた。」



「マーちゃんが遊びたいのなら、自分で『遊びたい』って**言える力**
があると**ママ**は思うよ。」

「マーちゃんには自分のしたいこと、思っていることを**言える力**や
勇気があると**ママ**は信じているよ。」

「ねえ、マーちゃん。」

※ **相手と目を合わせ、最後に名前を呼ぶことがポイントです。**



一般的には、最後に「ねえ、分かった?」と言うことで、
相手は不安や反発心を感じることがあります。

〈 挨拶がなかなか言えない子 〉

〇〇ちゃんの中には「おはようございます」と**大きな声で言える力**
(勇気)がいっぱいあると**おばあちゃん**は信じているよ。



〈 自分でやろうとしない子 〉

あなたの中には、**最後まで一所懸命やる力(やり抜く力)**があると
おじいちゃんは信じているよ。

〈 ごめんなさいが言えない子 〉

あなたの中には、自分が悪かったと感じる時は、**ごめんなさいと**
言える力(勇気)があると**お父さん**は信じているよ。



〈 怖がって行動しようとしていない子 〉

そお～恐いの、恐いのね。あなたの怖いという気持ちよ～く分かったよ。
怖いけど**一所懸命にチャレンジする力**や**勇気**がいっぱいあると**先生**は
信じているよ。

〈 虚弱な子や病気がちな子 〉

あなたの中には、**元気になる力**がいっぱいいっぱいあると
お母さんは信じているよ。



あなたは相手に何を伝え、心に何を育みますか？

< 誉める、能力存在の自覚と実力強化への言葉かけ >

とんちゃん流は、行動しようと言う意思を示したり、行動を起こしたら
力を伝え、今ここを一所懸命に行っていることを認め、誉める。
 結果がうまくいく為に、**今ことプロセスを大切**にする。

すごいね。あなたの中には**力**が**いっぱい**あったね。
力があることがとても素敵だとお母さんは思うよ。

< 一般的 >

- ☆ できたね。やれば出来るでしょ。
- ☆ ほら、やれたでしょ。 ☆ よくやれたね。

注意!

一般的では結果が良ければOK、悪ければNOなど結果が問題で、プロセスは問題外にしていることが多い。そのため周りの人の評価や承認に左右され、結果が良ければ安心し、悪ければ不安や恐れを感じ、周りを気にする人になる。

< とんちゃん流 >

- ☆ よくやれたね。あなたの中には最後まで **一所懸命にやれる力**が**いっぱい**あったね。
 最後まで **一所懸命にやれる力**があることが
 とても素敵だと **お父さん**は思うよ。
 ねえ、〇〇ちゃん。
- ☆ 〇〇ちゃんには **一所懸命に乗る力**が**いっぱい**あったね。
一所懸命に乗る力を持っていることがとても
 すごいことだと**お父さん**は思うよ。
 ねえ、〇〇ちゃん。



相手にどんな力があったのかを肯定的、断定的に伝え、
 誉めることがとんちゃん流の大きなポイントです。

効果

- ①内なる能力を使って行動を起こしたことを認め、誉めることで相手は自らの能力の存在を自覚し、達成感と自信が得られる。
- ②相手はその能力を自覚し、使うことによって自己承認できる。
- ③周りに左右されることなく自分らしく安心し、素直になることでやる気や向上心につながる。
- ④自律性を高め、アイデンティティーを確立していく。



「ママ、お友達に遊ばないって言われた。」

< 一般的 > 「ほら、言えたでしょ。」

「言えたじゃない。」

無視・無言(認め、誉めることをしない)

< とんちゃん流 >

「ママ、お友達に遊ばないって言われた。」



「ほら、すごいね。自分の思っていることを**言える力**や**勇気**が**いっぱいあったね。**」

「自分の思っていることを**言える力**や**勇気**を持っていることがすごいことだと**ママ**は思うよ。」

「ねえ、マーちゃん。」

※ 相手と目を合わせ、最後に名前を呼ぶことがポイントです。

< 挨拶がなかなか言えなかった子 >

〇〇ちゃんの中には「おはようございます」と**大きな声で**

言える力(勇気)が**いっぱいあったね。**

大きな声で**挨拶する力**があることが素晴らしいと**おばあちゃん**は思うよ。



< 自分でやろうとしなかった子 >

あなたの中には、**最後まで一所懸命やる力(やり抜く力)**があったね。

最後まで一所懸命やる力を持っていることがすごいと**おじいちゃん**は思うよ。

< ごめんなさいが言えなかった子 >

あなたの中には、自分が悪かったと感じる時は、**ごめんなさいと**

言える力(勇気)があったね。

ねえ、〇〇ちゃん。



< 怖がって行動しようとしなかった子 >

怖いけど**一所懸命にチャレンジする力**や**勇気**が**いっぱいあったね。**

< 虚弱な子や病気がちだった子 >

あなたの中には、**元気になる力**が**いっぱい**あったね。



子ども(相手)は心にどんな力を開花させましたか？

コミュニケーションを円滑にするポイント

- ① 挨拶や握手は1, 2, 3と止まり、相手を見て、心を込めて行う。
- ② いつも相手の言葉をもう一度くり返し言う事で相手が安心し、素直な気持ちになる環境を提供する。
- ③ 上から見下ろすような言葉かけや関わりをしない為に「…と私は思う」という伝え方をする。(目の高さは心の高さ)
- ④ 笑顔の素敵な人は誰からも愛され、周りの人を幸せにする。
- ⑤ お互いを認め合う魔法の言葉をいっぱい使い、こころの栄養(スキンシップ)を沢山与える。

『子供を不幸にする一番確実な方法は、いつでも、何でも手に入れられるようにしてやることである。』

ジャン・ジャック・ルソー (フランス作家 啓蒙思想家)

大人・子供たちにとっての「豊かな環境」とは

- ☆ あなたは大事な大事な存在であるということを全身全霊で伝え、自分自身にも周りにもOKといえる環境。
- ☆ 物質的な豊かさや相手の欲求を全て満たしてやる事が相手にとっての豊かな環境ではなく、相手が自律する為には、相手がうまくいかない状況を創っている時、愛と勇気を持って本気で伝え、行動する人間であることが真の豊かさである。
- ☆ 親の心の豊かさや上司の心の豊かさの中で相手を感じている事や、想像している事をそのまま恐れず表現できる環境。
- ☆ 人との愛の関わりや動物、大自然とのふれあいの中から得る刺激。



反抗期 (問題行動) の対処法

キーワード：自分も周りもより良くなる為

1. 相手の挑発にのらないで冷静に対処する
2. とんちゃん流を使って、肯定的に接する
3. 自分のありのままの気持ちを素直に伝える
4. 叱る、しつけ、アドバイス等の情報を伝える言葉かけ
5. 自傷・加害等はすぐに止める
6. 興奮のピークが過ぎるのを言葉かけをしながら待つ
7. 興奮のピークがすぎたら、こころの栄養を与える



反抗期(問題行動)の対処法

キーワード：自分も周りもより良くなる為

< 1. 相手の挑発にのらないで冷静に対処する >

ポイント 己を意識し、1. 2. 3と止まり、冷静になる

(とんちゃん流 魔法の言葉かけ P41~42)

表面的には、否定的な言葉や態度で挑発している
(心理的には、情緒的不安定を訴え、心の安定の為の援助を求めている)



相手の言った言葉・行動・態度
に反応しない

つまり

**挑発にのらない
興奮して対処しない**

否定的態度とは...

泣く わめく 怒鳴る 服や髪などを引っ張る 叩く 投げる
蹴る 噛み付く 押す すねる ひねくれた態度 反抗的態度

例) 『先生、嫌い』 『バカ、あっち行け』 『うるさいな』 『てめえ、ぶつ殺すぞ』
『お前のせいで、こうなった』 『何だよ、オヤジ』 『ババア、黙っている』
『できない』 『できない』
『ママして』 『ママして』 }と泣いたり、怒ったり

親、大人、教師は相手の行動や言葉に対してつい興奮して
対処することがある。そうすると、行為や問題を大きくし
たり、長びかせたりする結果になる。

だからこそ**冷静に毅然と対処することがとても重要**です。

子供は友達や親、大人の嫌がることをして自分に関心を引こうとする

《 イタズラ 悪ふざけ おどける 悪い冗談 反発 すねる 落ち着きがない 》

反抗期は...

- 情緒的不安定になり、内なるエネルギーが無性に突き上がってくる時期 (怒りの発散の時)
- 人や物事を自分の観念や枠、尺度ではかり、批判する時期
- 自尊心(アイデンティティ)を確立する為の確認と修正の時期



問題行動

- 自分の存在に気付いて欲しい、認めて欲しいという欲求
- 愛の確認(本気的愛or妥協的愛)、愛の有無
- 親や大人から自分自身に注がれる愛の度合の確認
親や大人が本気で自分自身に関わり、今の自分を認めてくれるのか
今の自分自身を親や大人はどう思っているのかの確認
自分自身がどんな言葉や態度であろうと親や大人は見捨てないのか
などの愛の確認

問題行動の裏側には、情緒不安定な状況から早く助け出して欲しいという**心の叫び**がある。



反抗期 (問題行動) の対処法

キーワード：自分も周りもより良くなる為

< 2. とんちゃん流を使って、肯定的に接する >

とんちゃん流①(P7)を使って、認める言葉かけをすることで相手や子どもは安心感や心の安定を得て落ち着く



今のあるがままを認める

言いたい気持ち }
~したい気持ち } を汲む
~と思う気持ち }

「そお～、～と言いたかったの?」「そお～、～したかったの?」

「そお～、～と思ったの?」等の認める言葉かけを2, 3回繰り返す

ポイント

腰骨を立て、否定的感情や行動に対して毅然とした態度で共感的言葉かけをする

【今のあるがままを肯定し、認めるとは…】

以下のことをしないことです

先入観や押し付けから言葉を発する, 批判, 比較, 軽視,
無視, 嫌悪的・否定} 的な感情, 態度, 振舞い, 言葉遣い

「一般的」言葉かけでは、人は「怒り」「恐れ」「悲しみ」「不安」「心配」「反発心」などを感じ、心に不快な状態を育てる。

身体は萎縮し、思考回路がストップして考えられない、分からない、問題解決できない状態・状況を生み出す。

しかし、とんちゃん流では人、子どもは「安心」「素直」「自由」「自信」「信頼」等、平常心で自分らしくいられ、快の状態を心に育てる。

身体はリラックスし、思考回路は働き始め、うまくいく為の方法を考え工夫し問題解決できる状態・状況を生み出す。

例)

『先生、イヤ!』 ⇄ 『そお～、先生イヤなの?』

『バカ、あっち行け!』 ⇄ 『そお～、バカ、あっち行けと言いたい?』

『うるさいな!』 ⇄ 『そお～、うるさいとあなたは思う?』

『できない! できない!』 ⇄ 『そお～、できないと思う?』

『ママして! ママして!』 ⇄ 『そお～、ママにして欲しい?』

『てめえ、ぶっ殺すぞ!』

⇄ 『そお～、てめえぶっ殺すって言いたい?』

⇄ 『そお～、ぶっ殺したいくらいある?』

⇄ 『そお～、ぶっ殺したいと思った?』

『何だよ、オヤジ!』

⇄ 『そお～、そんな風に言いたい?』

⇄ 『そお～、そんな風に言いたいくらいあった?』

『お前のせいで、こうなった』

⇄ 『そお～、私のせいでこうなったとあなたは思っている?』

泣く ⇄ 『そお～、泣きたい?』

⇄ 『そお～、イヤなの?』



反抗期 (問題行動) の対処法

キーワード：自分も周りもより良くなる為

< 3. 自分のありのままの気持ちを素直に伝える >

第1段階 <自分自身がどう感じているのか、思っているのか己にを問う>

親自身が相手に対してどう感じているのか、又はどう見えているのか、どう思っているのかを自分自身に問いかけ、尋ねることです。すると「このように思う」とか「こんな風を感じる」「このように見える」という言葉が湧いてくる。

この湧いてきた言葉をまず相手にありのまま「……と」伝え、最後に「誰がそう思ったのか」を伝えることがポイントです。

- 例ー1 「最近、様子が違うようにお父さんには見えるけど…。」
- 例ー2 「一所懸命にしているように、先生には見えないよ。」
- 例ー3 「その言い方は良くないと、お母さんは思うよ。」
- 例ー4 「仲間はずれにされているように、私は感じる。」

..... と私 (お母さん) は思う。
..... と私 (お母さん) は感じる。

いつでもより良くなる為に情報を伝えることが目的で、相手进行操作したり、自分の思い通りにさせる為のものではないのです。もし相手を自分の思い通りにさせたいという相手の意思を無視した我欲的操作があるならば、それは相手に伝わり、うまくいかない結果が生まれると私は思います。

① 理由や訳を引き出す方法 <自分自身になぜと問う>

「なぜ、そう感じたのか」「なぜ、そう思ったのか」「なぜ、そう見えたのか」を自分自身に問うと理由や訳が観えてくる。

この観えた理由や訳を「(理由・訳)…とお母さんは思う」と伝える。

日本ではこの理由や訳を相手に伝えず、省いていることが多い。

だから相手は指示や禁止、命令的に言われていると感じ、萎縮して理由や訳が分からず、問題解決にはならない。

【理由や訳を引き出す方法】 「なぜ」と自分に問う

- と私 (お母さん)は思う。
- と私 (お母さん)は感じる。

② 問題点を引き出す方法

〈うまくいかない点を叱る、忠告するやり方〉

1. 「何がうまくいかないのか」うまくいかない点、問題点を観る。
2. うまくいかない点、問題点を忠告したり、叱る時、否定的メッセージを伝える場合は「あなた(の)どんな部分に私(お母さん)は怒っているよ」

「あなた(の)・・・がどうだと私は思う」という伝え方をする。

「あなた(の)・・・」はその人のうまくいかない点、部分を否定し、指す為、相手は安心し、素直に伝えられている内容を理解し、うまくいかない点、部分に意識を向けることができる。

「あなた(は)・・・」はその人の全人格を否定することになり、相手はとても心が痛く、辛いものとなり、反発心が生まれ、素直に内容や情報が受け取れない表情や態度が生まれると私は思う。

(の)と(は)は一字違いでしかない。しかし、言葉は人を生かしも殺しもどちらも出来るものなのです。

愛しているからこそ、その人がより良くなってもらいたいと想い、念じるのである。だからこそ自分自身の言葉遣いにまず注意を払うことが大切だと私は思います。

3. 叱る時、「あなた(の)どんな部分に私(お母さん)は怒っているよ」と最後に怒っている感情を真剣に伝えることが大事だと私は思います。

〈叱る・忠告のやり方〉

「何が・・・うまくいかないのか」「なぜ・・・うまくいかないと私(お母さん)は思う」と情報を伝え、「あなたはどう思う」と問い、相手の思いが言えたら(もし言えなくてもOKです)「どうしたらうまくいくのかなあ」と相手に問いかける。

すると相手はうまいく方法を考え、工夫し始め、自分の意志で方法を決め、実践するから、いつも自分らしくいられると私は思います。

〈大人・子供の何がうまくいかないかを観る方法〉

なぜ未来や成人した姿にするか、それはその人の乳幼児期の感情の持ち方、反応の仕方、態度、ふるまい、ものの観方、考え方、人との関係等がその人の人生に如実に現れるからです。

小さい時に未来像・人間像を観て、うまくいかない点があれば伝えることが大切だと私は思います。

③ 価値を引き出す方法

<価値を引き出し、しつけをする方法>

あなた自身は人として生きていく上で「何が大事」「何が大切」だと感じたり、思っていますか？

相手や子供に「・・・・が大事だと私(お母さん)は思う」

「・・・・が大切だと私(お母さん)は思う」と伝えることで価値を伝え、しつけをする環境になる。

例) 「靴は揃えて置くことが大事だと私(ママ)は思う」

「人の財布はその人の大事なものだから、遊びものにはいけないと私(パパ)は思う」

「赤ちゃんには優しく大切にすることが大事だとママは思うよ」

「これはパパの大切なものだから、触らないで欲しいとパパは思う」

「約束は守ることが大事だと先生は思う」

【価値を引き出す方法】

「何が大事」「何が大切」と自分自身が感じたり、思っているのかを問う

..... と私(お母さん)は思う。

..... と私(お母さん)は感じる。

④ アドバイスを引き出す方法 〈アドバイスをする方法・やり方〉

より良くなる為、うまくいく為には「…した方が良い」と感じていること、思っていることを「…した方が良いと私(お母さん)は思う」という伝え方をします。

いつでもより良くなる為に情報を伝えることが目的で、相手を操作したり、自分の思い通りにさせる為のものではないのです。

もし相手を自分の思い通りにさせたいという相手の意思を無視した我欲的操作があるならば、それは相手に伝わり、うまくいかない結果が生まれると私は思います。

【アドバイスを引き出す方法】

より良くなる為、うまくいく為にどうした方が良いと感じている(思っている)のかを自分自身に問う

..... と私(お母さん)は思う。
..... と私(お母さん)は感じる。

反抗期 (問題行動) の対処法

キーワード：自分も周りもより良くなる為

< 5. 自傷・加害等はすぐに止める >

自傷 (自分で自分の身体を傷つけること)

頭を床や壁でにぶつける、髪を引き抜く、ひっくり返り頭部を打つ、リストカット

加害 (他に害を与えること)

叩く、怒鳴る、物を投げる、噛み付く、押す、蹴る、髪や服を引っ張る

以下の行為の時はすぐに止める

自他の生命や身体を傷つける行為
集団生活を妨げる迷惑行為
家庭生活を脅かす行為
地域社会を脅かす行為



ポイント

腰骨を立て、毅然と情報を伝える
(注意：クドクド言わない)

- ※ 中途半端な叱り方は、かえってマイナス感情を増長させ、エスカレートさせたり、相手のペースにはまりかねない。
- ※ 相手、子どもの目を見て、両手で相手を静止させる。
- ※ 全身全霊の愛で対応する

例①) 頭を床にぶつける (自傷)

そんな風に頭をぶつけるのは良くないとママは思うよ！」と伝え、ぶつけることを止める(頭を手で守る)ように働きかける。

「そんな風にしたいくらい、イヤだったのお？」

「そおか、そおか、そんな風にしたいくらいイヤだったのね」と気持ちを汲み、「あなたのイヤな気持ちは良〜く分かったけど、そんな風に頭をぶつけるのは良くないとママは思うよ！」と情報を伝え、ぶつけることを止めるように働きかける。

例②) 人を叩く、蹴る (加害)

「そんな風にしたいくらいイヤだったのお？」

「そうやってしたいくらい、イヤだったのね」

「あなたのイヤな気持ちは良〜く分かったよ」

「でもね、自分がイヤだからと言って、人を叩くのは良くないと先生は思うよ」と情報を伝える。

「叩いたらいけない」「ダメでしょう」「やめなさい」だけでは子どもは益々エスカレートしやすくなる



とんちゃん流を使って

「叩いたらいけないと先生は思う」

「手を出したらダメだと先生は思う」 **と伝える**

「やめた方がいいと先生は思う」

反抗期(問題行動)の対処法

キーワード：自分も周りもより良くなる為

< 6. 興奮のピークが過ぎるのを言葉かけをしながら待つ >

「そお～、イヤだったの」

「そお～、イヤだったのね」

「そおか、そおか、そんなにイヤだったのね」

「だけど、あなたの～は良くないとお母さんは思うよ」

「どうしたら、うまくいくのかなあ～」



見守りながら、上記の言葉を時折繰り返して伝え、待つ(忍耐する)ことです

ポイント 依存関係を作らない⇒相手が自律する為に！

相手に触れない 相手に触れさせない タッチングは禁物
否定的感情をストロークしない

否定的行為

泣く わめく 叫ぶ すねる ひねくれる 暴れる 投げる
食って掛かる 怒鳴る 甘える 叩く 殴る 蹴る等



否定的行為をすることで、自分の欲しいものを手に入れようとしていたり、自分の思い通りに相手を操作しようとすることもある。

ポイント

年齢や個人差はあるが、平均40分くらいは泣き続ける。言い続ける。怒り続ける。

長い子は1時間以上泣く子もいる。

(わがままの強い子、甘やかされている子等)

反抗期(問題行動)の対処法

キーワード：自分も周りもより良くなる為

＜7. ピークが過ぎたら、こころの栄養を与える＞

ピークが過ぎると否定的行為がなくなり、心も落ち着き素直になると素直に情報を受け取り、自ら問題を解決するようになる。この状態になったら、胸をつけ、しっかりギュッと抱き、『こころの栄養』(温もりと大好きという想いを伝える)を与える。

『こころの栄養の与え方のポイント』

① 抱く

手は子供の脇の下から入れる

胸の谷間に相手の胸をしっかりと着け、手のひら全体で相手の背中をぎゅ～っと抱き、自分の方へ引き寄せる

② 伝える

大好きという想いとぬくもりを伝える
(ほほを着け、子供の耳元で伝える)

「〇〇ちゃんはお母さんの大事な大事な宝物。」

「お母さんは〇〇ちゃんが大好きよ。」



③ 名前を呼ぶ

「ねえ、〇〇ちゃん」と名前を呼びながら子供(相手)と目を合わせ、想いを伝え、心の絆を結ぶ

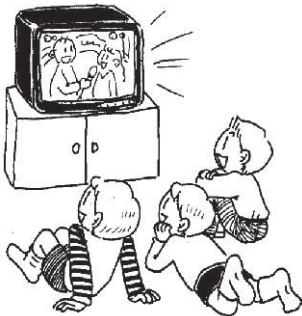
※ こころの栄養は想いを込めて与えれば与えるほど効果は大きくなります。
栄養は1日10回以上与えて下さることを望みます。

よくある日常の言葉かけ

▲ 一般的 ◎ とんちゃん流

▲ 早く寝なさい！ 明日起きれないわよ。

◎ 明日起きれなくなるから早く寝た方がいいとママは思うよ。
あなた達はどう思う？



▲ テレビは離れて見なさい！

◎ 目が悪くなるから、テレビは離れて見た方がいいとおばちゃんは思うよ。
どうしたらうまくいくかなあ？

▲ タバコは向こうで吸ってよ！ 臭いなあ。

◎ 臭いから、タバコは向こうで吸ってくれるといいなあって僕は思うけどなあ。



▲ もっと大きく振りなさい！

◎ もっと大きく振った方がいいと先生は思うよ。
あなたはどう思う？

▲ 早く拾いなさい！

◎ 早く拾った方がいいと先生は思うよ。
○○くんはとした方がいいと思う？



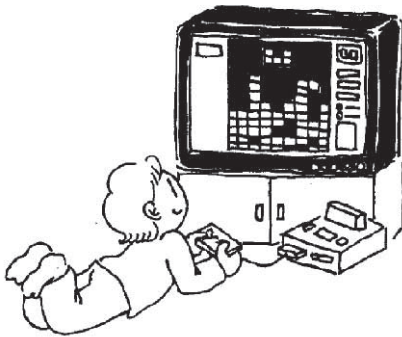


▲ 一人でできるでしょ！頑張りなさい。

◎ ○○くんの中には最後まで一所懸命にチャレンジする力がいっぱいあるとお母さんは思うよ。ねえ、○○くん。

▲ 宿題終わったの？早く勉強しなさい！

◎ 早く宿題やった方がいいとママは思うよ。あなたにはやれる力があるとママは信じているよ。



▲ いつまでゲームばかりやっているの！

◎ いつまでもゲームばかりやっていていいかなあ？○○くんには判断する力があるとママは思うよ。

▲ キレイになったね。

◎ 大変だけど最後まで一所懸命にキレイにする力があつたね。ねえ、○○くん。



▲ できたじゃないか。

◎ ほらっ、すごいね。○○くんの中にはできる力がいっぱいあつたね。

▲ 上手に描けたじゃない。

◎ すごいね。観察する力がいっぱいあつたね。最後まで一所懸命にやることが素晴らしいと先生は思うよ。



伝えたい想いは同じでも、伝え方によって受け手側のこころの状態は変化する

とんちゃん流の魔法の言葉かけを使って・・・

音読カードをよく忘れていく小2妹。

その妹に今までは母親に『持って行って』と言われ、届けていた小5の兄。

しかし、その日は『イヤだ!』と言って、音読カードを兄は持っていかなかった。
＜事例＞

□夕食後、2人並んで座っている時に小2の妹の方から話をしました。

私「モモちゃん、今日音読カード忘れていったね。学校に行ってどうだった？」

妹「あ～っ、忘れたって思ったよ。先生に言ったら明日持ってきなさいって言われたよ。」

私「そお～、お母さんはね、モモちゃんに立派な大人になってもらいたいと思っているよ。お母さんの思う立派な大人とはね。相手のことを思いやる力があって、感謝の心を持っていて、自分のことは自分でできる人だとお母さんは思っているよ。モモちゃんにはそんな大人になってもらいたいとお母さんは思っているよ。そんな人になるために学校に行ってるとお母さんは思うよ。その学校で使う大事な道具を忘れていくのは上手くいくと思う？」

妹「ん～ん」（首を横に振る）

私「そお～、上手くいかないとおあなたは思うのね。じゃあ、どうしたら上手くいくと思う？」

妹「音読カードにサインをして渡された時に、あとでと言わずにすぐランドセルに入れる」

私「そおか、音読カードにサインをして渡された時にすぐにランドセルに入れればいいと思うのね。そおか、そおか、お母さんもそう思うよ。モモちゃん、あなたの中には音読カードをすぐにランドセルの中にしまえる力があるとお母さんは思うよ。」

妹「うん。」（うなづく）



□次に兄の方、今朝のことを怒られるのではないかと構えていたようでした。

私「賢治、今朝モモちゃんの音読カードを持って行ってって頼んだ時に、あなたはそのまま置いて行ったよね。それをお母さんは怒っている訳じゃないよ。お母さんが持って行って欲しかったのは、みんな忘れる時があるよね。だから困った時は『お互いさま』という気持ちを持つことも大事だとお母さんは思うからなの。賢治には相手のことを思いやる力が沢山あるとお母さんは信じているよ。」

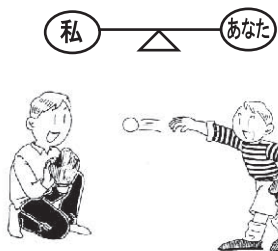
兄「うん」（うなずく）

二人とも最初は怒られると思って構えた様でしたが、私が冷静に自分の想いを話したのでよく聴いてくれ、とても素直に納得したようにうなずきながら『うん』と言っていました。

私が伝えたことを素直に受け入れられたことで、より自分の中にある力を認識しているようでした。



自律性のある人とは…



生きていく上でプラス、あるいはマイナスのものの観方、考え方、言葉遣い、感情の持ち方、行動、反応の仕方、振舞、態度などは自らが選び、決定、行動していることを知っている。また、そこには結果に対する責任があることを自覚している。だからこそ、他人のせいにしたり、言い訳をすることなく自主的に責任ある行動をとるのです。つまり、**すべては自らが創り出した結果であることを自覚している人**のことです。

自律とは意志が外部の拘束から自由であること 自分で自分を制御すること
(国語辞典 金田一京助監修参考)

★自分が目的(何のために)、目標(何を成すのか)とする結果を得るためにはどんな方法があるか考え、工夫し、見極め、自らの行動、状況、そして創造の中から考え工夫する力探す力(探求心・判断力・決断力)を培う。

※ **自分も周りもうまくいく為のものであるかどうかを見極め、判断する力を育む**

★自らが決めた目標に向い、喜び、楽しみながら最後までやり抜く、やり遂げる力(意志力・忍耐力)を培う。

★物事にチャレンジ、トライする心、行動力(冒険心・勇気・行動力)を培う。

★「失敗は成功の元 ダメでもともと 経験した分、儲け」つまり、うまくいかなかったこと(失敗)から学び、うまくいく為の新しい方法がそこにある。だからこそ、成果、成功へ近づくチャンスと思う「ものの観方」「考え方」を培う。

★やり遂げる成功の喜び、達成感を数多く体験、体得する中で自然と一体となり、感性を磨き、喜びの中に自律性のある心構えと更なる向上心が培われることでしょう。

〈失敗・うまくいかなかった所から学ぶ方法〉

A. うまくいっている時

なぜうまくいったのか過去を見て、気づき、学ぶ。
更にうまくいく為にどうしたらうまくいくのか方法を考え、工夫し、未来を観る。

B. うまくいっていない時

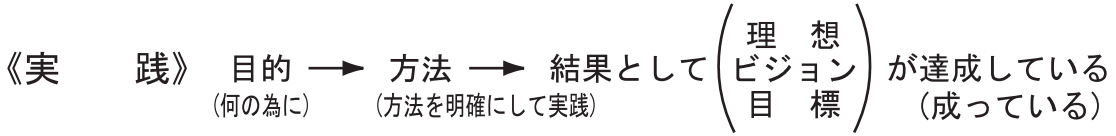
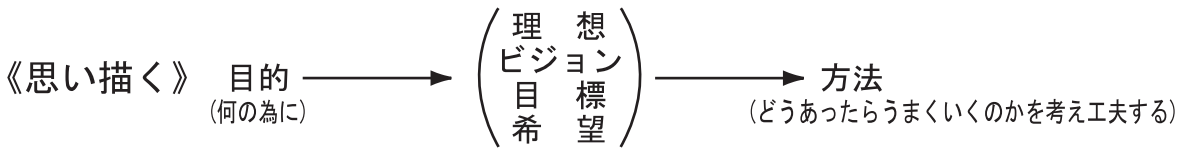
なぜうまくいかなかったのか過去を見て、気づき、学ぶ。
そして、うまくいく為にどうしたらうまくいくのか方法を考え、工夫し、未来を観る。

ポイント 視線をちょっと右上に上げて「どうしたらうまくいくのかなあ」と自分や他人に問う。



うまくいく方法が湧いてくる。
(相手が想い描けない時、創造できない時などに利用すると良い)

より良く生きていく為のプロセスと方法



Ⅰ 行動を起こす前にまずやること それは己に問い、心に描くこと

1. 目的(何の為に)と己に問い、明確にする
2. 結果、目標、理想、希望はいつどう成っていたい(成っている)と想い描いているのか
3. 結果成っている状態をつくる為にどんな方法で行うのかを己に問う

※方法が観えない時は左記の **ポイント** を行うとうまくいくと私は思う

Ⅱ

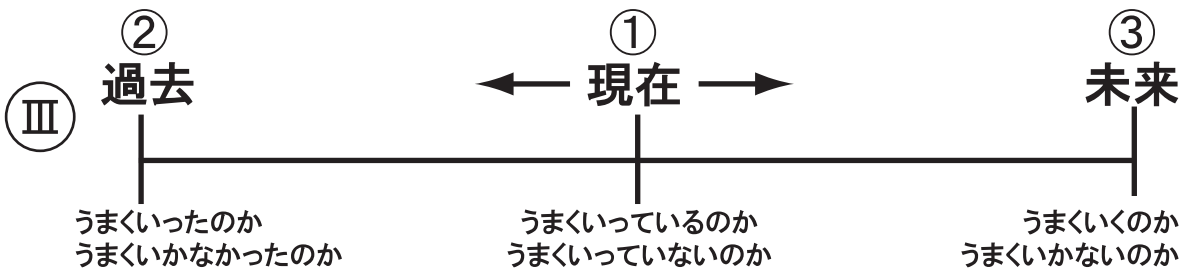
- ① 止まる 1, 2, 3,
- ② 注意してよく観る
- ③ よく観察する
- ④ 見極め、判断する



目を持ち、心の目を育てる



問題解決をする糸口になるものの観方



Ⅳ

1. うまいているか、いないかを見極める
2. うまくいく方法を考え、工夫する
3. 選び、判断する
4. 決断する
5. 実践する
6. 実践した喜び、達成感、自信、成功体験を積む

ゆとり・間の作り方

＜ 止まる1・2・3とは ＞

- ① 我の中にある己おのれを意識する(シフトする)ことによりアイデンティティーを確立する基礎となる
- ② 自分を信じる力が湧く(自信)
- ③ 心のゆとりや空間のゆとり(間)を生む

ポイント 1・2・3と止まり、4で動く(4拍子のテンポ)

① なぜ我の中にある己を意識するのか？

私達の意識は内界と外界に向けられています。

しかし一般的には内界である心や己に意識を向けず、外界に向け働きかけていることが多いのです。つまり他者の言葉、態度、振るまい、状況や環境、そして他者からどう思われているのか、どう見られているのかなどが気になり、その事ばかりにとらわれている状態になるのです。

私という己がなく、空っぽの状態になることにより心が動揺し、問題を解決出来なかったり、大きくする要因になるのです。

② なぜ止まるのか？

我の中にある己(内界)を意識することにより、我が己にシフトする。すると私という己、本当の私である意志と言葉と態度が一致した己となって表現することが出来るようになる。私が私らしくいられ、リラックスし問題や物事を正しく観、解決する力や自分を信じる力(自信)が湧いてくる。

③ 自律＝自立

絶対なる己、本当の私、アイデンティティーを確立することが、自律＝自立する為には絶対に必要不可欠なのです。揺るがない己を確立する為にも、まずこの方法を行うことです。「あの人、腹の座った人ね」とか「自信のある人ね」とか「度量の大きな人ね」など周りの人から言われる人は、己を意識し、物事へ対処している人なのです。

※ 人は心を律して、はじめて人として自立することが出来る。自律なくして自立なし。

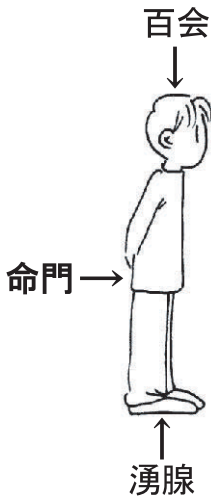


＜方法＞

- ① 下丹田(へその下)へ意識を向け、力を入れる
- ② 腰骨を立てる(命門を開く)
- ③ 肛門を締める
- ④ 肩の力を抜く

最初は①②③④の順番で行い、慣れてくると

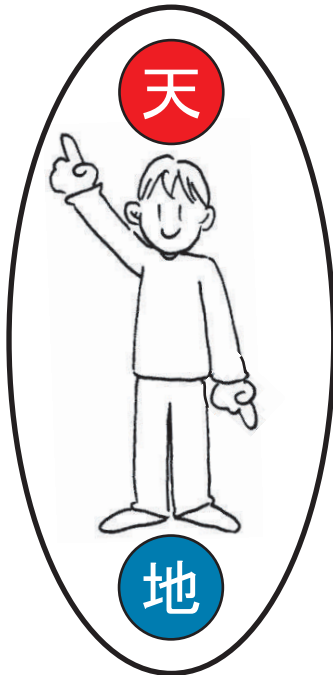
①②③④が同時に出来るようになる



宇宙エネルギーが体内を流れ、心身ともに気が満ちてくる。

腰骨を立てる
(命門を真っ直ぐに立てる)

命門を真っ直ぐにすることにより、宇宙エネルギーが体内を流れ、心身ともに気が満ち、心も身体も健康になる。



天の気を百会

天と地の間に人間はいる。天の気、地の気を身体に取り入れて生きていることを意識することが必要です。

地の気を湧腺

発達・成長・回復・進化・向上

《 陰陽の法則 》

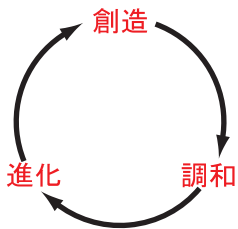
私達の住むこの地球、宇宙は全て陰(一)と陽(+)とのバランスで成り立っている

夜になると暗闇の中に月の光と星の光があり
 昼になると明るい中に影ができる



| | |
|-----------|-------|
| 女(陰)と男(陽) | 昼と夜 |
| 凹と凸 | 善と悪 |
| 右と左 | 静と動 |
| 上と下 | 元気と病気 |
| 強いと弱い | 内観と外観 |
| 高いと低い | 内界と外界 |
| 天と地 | |

「うまくいかない(陰)中には、うまくいく(陽)芽があり
 うまくいく(陽)中には、うまくいかなくなる(陰)芽がある」



全ては**創造**→**調和**→**進化**の経路をたどるのです。

発達・成長・回復・進化・向上もこの陰陽の法則によって現れてくることを知る必要があると私は思います。

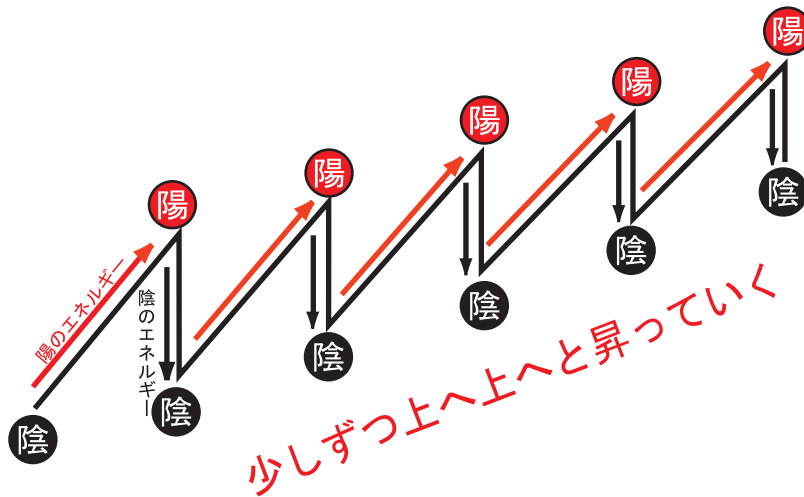
陰、つまり悪くなった状態。暗く活気がない、エネルギーが低い、消極的、低迷状態、未来が見えない、自信・勇気を表現する力がない状態である。陽は元気で明るくエネルギーが高い。積極的活動、前向き、活気に満ちており、自信・勇気を表現する力がある状態である。

私達は陰ばかりでも生きられないし、陽ばかりでも健康に生きられない。陰と陽のバランス、調和をとることによって健康に生きられるのです。昼に活動的に行動すれば、夜は静かに身体を休め、睡眠をとる。食事を摂る(陽)と次の食事まで空ける(陰)等、動と静が交互に行われている。

人間の発達や成長、そして全ての回復もこの静と動。つまり静から動へ、動から静への繰り返しで織り成されていると私は思います。

静 → 動 → 静 → 動・・・→
 (夜) (昼) (夜) (昼)

発達・成長・回復・進化・向上のプロセス



陽は元気で明るく活気に満ち、積極的活動、自信・勇気を表現する力がある。エネルギーが高く、肯定的思考で活動している。しかし人は疲れたら(陰)休まなければ更に疲労は積もり病気になる。それでも放っておくと死に至るのです。人はより良くなりたいと思っている。だから何とかしようとして陰を表現しながら、この陰を何とかしたいともがいているのです。これが問題行動や病気等の部分になるのだと私は思います。

では、この問題行動や病気が悪いのかということそうではないのです。問題行動や病気になる原因があって、結果が生じている。つまり、(原因・結果の法則)因果律によって、うまくいかなくなる原因があったことを知らせる為のメッセージであり、改善するためのチャンスとして起こっているのです。このメッセージを素直に受け入れ、内観し、反省すべき点は反省し、改善すべき点を見極め、実践した時に、また陽(+)へと動き始めると私は思います。

ポイントは自分の正しさにしないこと。問題や問題行動、病気等がそこにあるという事実を直視して原因を素直な心で観ることで。この時、静という陰の中にいるのです。この静、陰の中には次に陽へ向う方法や改善策が必ずあるのです。

その人の手に負えない問題や現象は起こって来ないのです。必ずその人に改善、問題解決のできる量や重さの問題しか起こらないし、また与えられないのです。これも法則なのです。

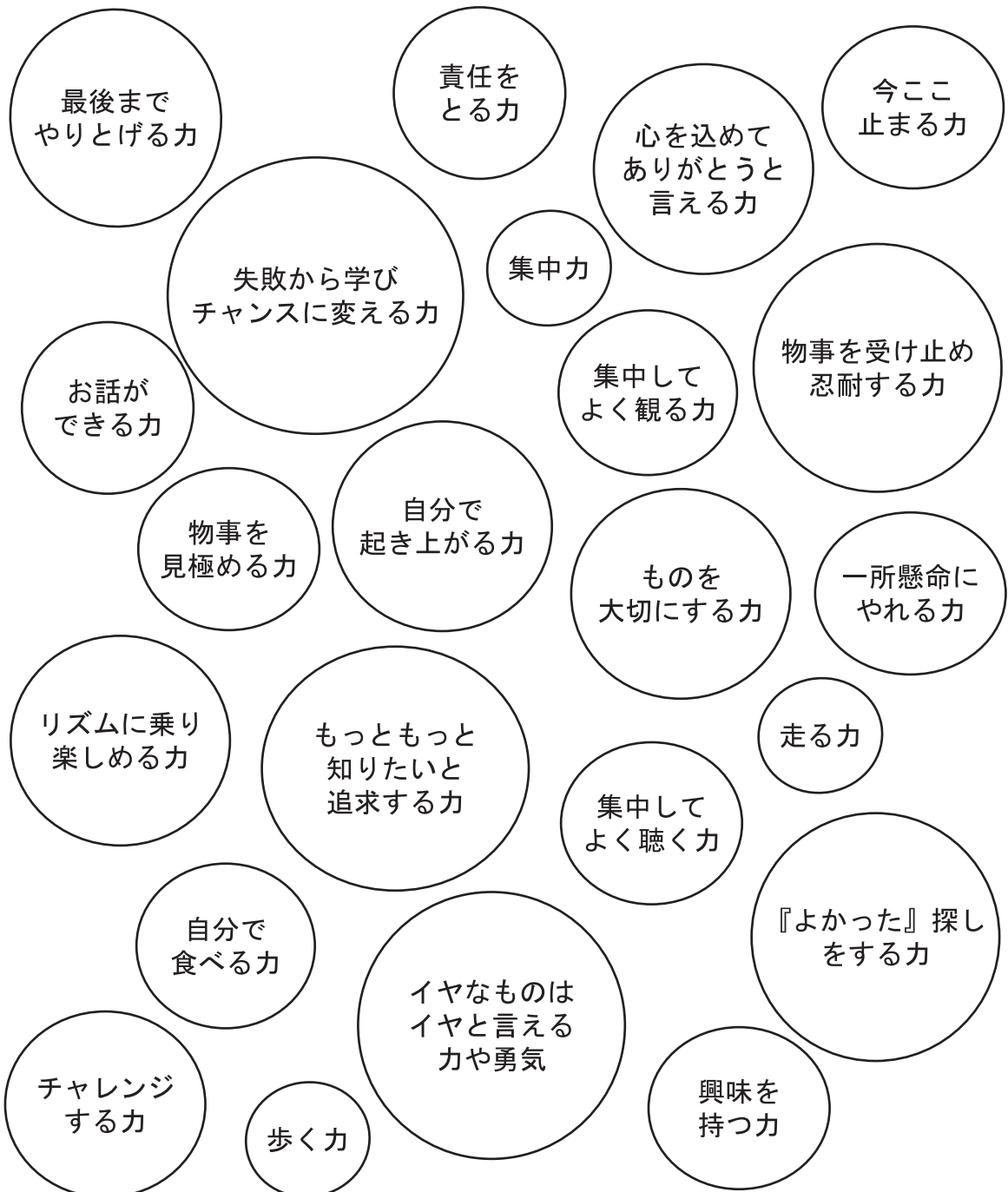
ポイント

必ず私に改善できる、解決できる量や重さであることを信じ問題や病気を直視し、取り組み、うまくいく方法を生み出すことにエネルギーを注ぐことです。

生まれながらにある力＝能力

- ① 私は〇がある。
- ② あなたの中には〇があるとお母さんは思うよ。
- ②' あなたの中には〇があるとお母さんは信じているよ。

あなたが今もっていないと思うものやあるといいなあと思う能力はどれですか



自ら進んで
物事に取り組む力

人を大切に
する力

人を優しく
思いやる心

想いを込めた
感謝の言葉が
言える力

うまくいかない時、
うまくいく方法を
考え、工夫する力

表現力

自分で決めて
行動する力

楽しむ力

行動力

最後まで
一所懸命に
する力

感じ、
受け取る力

自分を
信じる力

最後まで
一所懸命に
やれる力

感じる力

元気に
なる力

新しいものを
発見する力

自分の感じていること
思っていることを
言える力や勇気

うまくいくか
いかないかを
判断する力

好奇心

お金を大切に
する力

命を大切に
する力

ごめんなさいと
言える力

美しいと
感じれる力

プロフィール

さかい ともこ
酒井 智子

(通称 とんちゃん)



- S48・3 佐賀女子短期大学 児童教育初等科卒業
- S54・2 乳幼児センター 小部保育所開設 佐賀市水ヶ江4-3-24
- S63・5 小部保育園新設 佐賀市朝日町7-17
- H17・7 社会福祉法人 こころの故郷 小部保育園新設
- H2・5 小原靖夫氏のもとで交流分析を学ぶ
- H2・10 日本創造教育研究所 人材育成トレーナー養成コース卒業
- H5・4 交流分析トレーナーとしてデビュー
- H5・より 自閉症児・登校拒否・問題行動児・心理カウンセラー
人材育成・社員研修・子育てセミナー・お母さんの勉強会
交流分析(TA)セミナー・TA&NLP BCBファシリテーター・各種講演講師
福岡県教育庁南筑後教育事務所 子育てアドバイザーとして活動中

わたしの願い

次の世代へプラスの宝物を残していく為の橋渡しを ...

私の願いは「笑顔のあふれる社会づくりをすること」つまり「人が自分らしく周りと共に幸せに生きる環境を創ること」です。そして、心理学や臨床体験に基づく研究を通して得た知識を投入して、自己を確立し、自律性を高める環境を提供する為に考え出した『とんちゃん流 魔法の言葉かけ』を世に提唱することです。

人は幼児期に自分を取り巻く環境の中で人とどんな関わりがあり、どんな心の体験をしてきたかで、その人の人格の中に快か不快、どちらかの感情が育ち「幸・不幸の人生」を歩む基礎が潜在意識に培われるのです。

人生の基礎となる心構えは6歳位までに約90%近くも育んでしまうとされています。私達保育者や御両親を含む大人達は、子供が「プラスの心構え」を培い、それを生かして生きて行けるような環境を提供することにもっと重点をおく必要があると私は思うのです。

私に出来ることを一所懸命にさせて頂きながら、次の世代へプラスの宝物を残していく為の橋渡しをさせて頂きます。私は日々そのことを念じながら保育やカウンセリング、また講演、研修に当たらせて頂いております。

すべては

愛よりほじまり、

よりうまれる。



社会福祉法人 こころの故郷
小部保育園 園長 酒井 智子

〒840-0053 佐賀県佐賀市朝日町7-20

携帯 090-9190-9146 (Soft Bank)

電話 (0952) 29-9595 fax (0952) 25-0766

URL <http://kobe.kyushu.co.jp>

e-mail kobe-h@po.bunbun.ne.jp

