ないおん
平成26(2014)年4月号

泥洹（ないおん）とは、
心に喜びを感じていく世界、
幸せを幸せと受けとめていく
世界なのです。

育心

「河童」のひとり言

ホッとハウスinおおの代表
梅林厚子

『お前はこの世界に生まれて来るかどうか、よく考えた上で返事をしろ』

この言葉は、「蜘蛛の糸」「羅生門」で知られる作家、芥川龍之介さんの「河童」という短編小説の一節です。とても衝撃的な文章で、今も時々思い出すことがあります。

河童の世界に迷い込んだ人間が、河童の世界のことをいろいろと話してくれるのです。

『河童のお産位、可笑しいものはありません。―略― お産をするとなると、父親は電話でもかけるように母親の生殖器に口をつけ「お前はこの世界へ生まれて来るかどうか、よく考えた上で返事をしろ」と大きな声で尋ねるのです・・・・、尋ねられたお腹の中の子は「僕は生まれたくありません。」と、返事をします。』 その子は自発的に出産を拒否します。

理想郷の表現ではなく、人間界のあらゆるものを諷刺している小説だと言われています。

わたしはこの小説を読んで、このように、生まれてくる子どもに選択の権利があるとしたら、この私を親として選んでくれるだろうか？ 選んでもらえるような生き方ができているだろうか？ と問うてしまいました。また私自身もわが母、わが父の子として、生まれることを選んだろうか？ と思いました。

そして「河童」の世界でなくてよかったと胸を撫で下ろしたくなると同時に、「河童」たちの言い分に対してすべて否定できない気分にもなりました。

明確な答えを出すことなどできません。しかし縁あってこうして今、目の前にいる愛おしいわが子と、計り知れない条件の中で親子となったことは事実です。実に不思議な、不思議な、不思議な出遇いだと言わざるを得ません。

お腹の中に授かった時点で、親子の関係が紡がれたわけですが、共に新人であり、右も左も分からず、右往左往しながら無我夢中の子育てが始まります。育てているつもりが、子どもの笑顔や寝顔に励まされ、子どもから元気を貰っている自分自身に気づかされたりもします。

一人で立っていると驚き、歩いたと喜び、どうして分かってくれないのと涙し、無我夢中の子育ては、少しずつ私を親たらしめてくれているようです。そんな子どもに「私を親として選んでくれてありがとう」と心の底からこみ上げてきます。

そして、河童はひとり言を発しているかも知れません。

「あなたの子どもは、ほかの誰でもないあなたを選んで生まれてきたのだ。あなたでなければならないのだ。人間世界の親たちよ、自信を持って生きて欲しい。子どももまた、あなたを見まもってくれている。」と。

ルンルン♪ 赤坂葉子の 心理学的子育て！ 1

言葉と子どもの潜在意識

コミュニケーショントレーナー
赤坂葉子

こんにちは！ 子育て世代のパパさん、ママさん、毎日どんなことを楽しんでいますか。

お子さんからどんな言葉をもらって、どんな言葉を返し、きっと笑いにあふれて……。なんて想像していると私も笑顔になってしまいます。

子供との言葉のやり取り、本当に楽しくて幸せに包まれますね。

さて、その言葉について。私の少しの体験と、心理学の事をお話ししたいと思います。

私の3人の子供たち、今はもう社会に出た長男と、大学生の娘たちと、すっかり大きくなっていますが、小さい頃の話です。

小さな子供ですから、何かと「だって、だって。」と言いたがります。いわゆる「言い訳」ですね。内容は些細なことなのですが、私は「よし！ 今のうちに「だって」を言わない、言い訳をしない子にしておこう！」と思ったのです。

さて、作戦です。子供たちに言いました。

『だって！って言いたくなったら、代わりに「抱っこ」って言ってね。だっては無しだよ」と。もう、ニヤニヤと、ゲーム的気分です。

まだ無邪気な子供たちは、嬉しそうに「わかった！！」と。

さて、始まった我が家の【抱っこ作戦】

彼らは、言い訳モードになった時、「…だっ…えと…。んと。抱っこな、（だってな）今日はお友達が…もにょもにょ…。」

すかさず私がぎゅーーっと抱きしめてしまいますから、話せなくなります。

写真提供 M・Sさん

抱っこされた満足から、もうどうでもよくなり、どんな言い訳をしたかったのかも忘れてしまいます。親子の間にほんわか優しい空気が流れ、それでおしまいです。

日に何度も何度も、ぎゅーーっと抱っこシーンは繰り返され、その度にほんわか優しい空気です。

どれくらい続いた作戦かは忘れてしまいましたが、やがて彼らは、『だって』という言葉を忘れてしまいました。大人になった今も、やはり言い訳はしませんね。

その後私は、心理学を学んでその【抱っこ作戦】が意味する事を知ることとなります。やっていた頃は単なる閃きだったのですが、非常に興味深い脳のメカニズム。

まず、人間の脳に刷り込まれる「思い込み」とか、「信念」というものは、だいたい7歳くらいまでに刷り込まれ、そのまま潜在意識化するということ。何気なく親が使った言葉、習慣、考え方（これも言葉で表す）が大人になってもしっかりと刷り込まれたままになっているということです。

そして、ゲーム的作戦から、結果的に「だってという言葉を使って叱られる」という体験を避けることができた。これは、言い訳の感情が湧いてもいいんだと、自分を容認することに繋がっています。

言い訳の感情が出た時 ＝ 抱っこしてもらえる ＝ 親に受け入れてもらえる。

これは、大きな安心感となったのですね。自己容認と親への信頼という、成長に欠かせないものです。

ほとんどの場合、何気なく使う言葉。パパ、ママの素敵な言葉ですくすくと子供が出来上がっていきます。

美しい言葉、楽しくなる言葉、笑顔になる言葉、たくさん渡してあげられるといいですね。

もちろんご自身にも！

ジャータカのお話㊵

坊さんの願い

文と絵・たつおか まこと

昔、インドのカンビッラカ国に、若い坊さんがいました。彼はヒマラヤで、仏道修行をすることにしました。

谷間にはまだ雪が残っています。柔らかな新芽が芽吹いて、あちこちの森が薄い緑色に覆われていました。

朝起きると木の実や山菜を集め、一日一回昼食をとります。あとは一心不乱に勉強しました。そして何年か経ち、立派な坊さんになりました。

雨季には、坊さんは僧院（おてら）にこもり、修行する習わしがあります。道を歩いていて虫などを踏み殺したり、殺生しないためです。

その年は、雨季になる前に、食べるものをじゅうぶん蓄えることができませんでした。

「今年の雨季は街へ行ってみよう。」

坊さんは托鉢用のお椀を一つ持って、久しぶりに山を出ました。

◇

熱心な仏教徒でありました王さまは、門の前に立っているその坊さんを見つけました。

「あそこに立っていらっしゃるお坊さんは、偉い方に違いない。早くお城の中へお招きしなさい。」

おいしそうなごちそうが運ばれてきました。王さまはお坊さんを座らせ、うやうやしく合掌礼拝しました。

「どうぞ雨季だけといわず、お城にいつまでもいて、仏さまのお話を聞かせてください。」

坊さんは王さまの好意をありがたく受け入れ、お城の庭の片隅で修行に励むことにしました。そして数ヶ月が経ち、雨季の終わりが近づきました。

明るい太陽が、雲間からきらきらと照りつけます。

（ヒマラヤまでは遠い。王さまにお願いして、草履を一足と草の笠をお願いしてみよう。）

その日の午後、いつものように礼拝が終わりました。坊さんはさっそくお願いしようと思ったのですが、ぐっと押しとどまりました。

（大勢の人がいる前でもし断られたら、王さまと私の関係は気まずくなる。そうだ、他の人がいないところでおねがいしよう。）

王さまは耳元でささやく坊さんにこっくりうなずいて、家臣や大勢の人を遠ざけました。すると坊さんは、また考えました。

（もし王さまが私の願いを聞き入れてくださらなければ、やはり王さまと私の親しい間柄はダメになってしまうかもしれない。）

「王さま、今日はお話しいたしません。また明日にでも……」

「そうか、よくわかった。ではいつでも話してください。」

次の日も、そして次の日も、坊さんは話せませんでした。季節は雨季から乾季にかわり、一年が過ぎていきました。それからあっという間に、一二年の歳月が流れてしまったのです。

そんなある日、王さまは辛抱を切らし、自分から話し始められました

「お坊さま、何かお望みなら何でも差し上げますよ。たとえ王の位でも」

「本当ですか。実は草履一足と草の笠をいただきたいのですが。」

王さまは、お坊さんの謙虚で控え目なこころに感動されました。

さっそくたくさんのプレゼントが運ばれてきました。しかし、坊さんは、「せっかくですが修行の身には、他に何もいりません」と、草履と笠だけをありがたくおしいただきました。

そして雨上がりの朝、王さまはじめ多くの人に別れを告げ、お城を後に、ヒマラヤへと旅立っていきました。

（「ジャータカ三三三」より）

私の雑記帖

ブッダと私

劇団わらび座
戎本みろ

ブッダを演じることを伝えられたのが去年の9月、一年以上のお付き合いとなりました。お付き合い、などとはおこがましいですが、知れば知るほど、生身の人間としてのブッダの喜びや苦衷をあらたに見出し、その懐の深さを強く感じます。そして、私自身の人生を振り返ってみても、多くの出会いのなかにブッダがみたものを感じ、ああ、まさに……ブッダは最初から仏様だったわけでなく、人として自分の目で沢山のものをみて、誠実に向き合ったのだなと思うのです。ブッダを演じてゆくための大切な心根は、私たちが生きる「いま」の中に数多く含まれているのです。

ブッダの実在が実証されたのが1868年、そしてまたその生きた時期が2500年よりも二世紀前だったかもしれないという説が、最近発表になりました。新事実が発見される度に、私達と同じように呼吸をし、この世を生き抜いた「人間ブッダ」としてのぬくもりを感じます。ブッダは決して民の上にいる人ではなく、常に隣にいたのだと思います。そして共に考え、共に悲しみ喜んだ。そうして人々の心に身を添わせたことが、現在の仏の道、つまり仏教という大きな教えにつながっているのではないか。そう思うと、こんな言葉が浮かぶのです。

「ブッダは特別な人であって特別ではない」

確かに、仏教という、いまや世界中で拠り所とされている教えを生み出したことは、特別などという言葉では言い表せません。しかし、人類の歴史のなかで、ブッダのように多くの人々の苦しみを背負い、道を切り開こうとした人は無数にいたと思います。そして現代にも多くのブッダ（の心）が息づいている。長い歴史のなかでは無名であっても、その無数のブッダ達の姿に、きっとブッダ自身は涅槃からそっと微笑んでいる。そして、未だ変わらぬ人類の課題に心を痛めているような気がします。ブッダの志を継ぐのは今を生きる私たち。小さな活動からでもいい、手をつないでいきたいですね。

生きている心
千里敬愛幼稚園編「生きている心」

たからもの
いわした なつね（五歳）

なっちゃんの
たからものはね
パパと ママと
おにいちゃんと
パパと ジジと
ようちえんの 友だちと
せんせいとね
いっぱい あるねんで

挿絵・野村 玲