

『100万回生きた猫』に見る自尊心

『100万回生きた猫』という絵本があります。90回以上重版され、読み聞かせにもよく使われているベストセラーです。この猫は、最初は王様に飼われて、年をとって死んでいきます。そして生まれ代わって、今度は船乗りに飼われる。それから生まれ代わって一人暮らしのおばあさん、泥棒、女の子に飼われて、100万回繰り返している猫なんです。そしてこの猫は、「ど

して、白い猫が先に死んでしまいます。そのとき、この猫は初めて涙を流したのです。そして最後は自分も死んでしまう。そして、二度と生まれ代わらなかつたんです。

のご主人様も大嫌い」と言いいます。だから、全然可愛くない。それで、最後100万回目に、野良猫として生まれ、白い猫と出会って、子どもが生まれる。そ

この絵本は、僕が30代の頃は、何を言いたいかよくわかりませんでした。三人目の子どもの時に、もしかしたらこういうことかなあと思いました。つまり、この猫は、野良猫として生まれた時に、初めて自分らしく生きられた。そしてそういう自分が好きになった。そして恋をして、愛を知ったのです。つまり、命をもらって生きていくと

いう事は、まず自分を好きになる、誰かを好きになる、そして自分らしく生きられる、これができるたらOKかなあと。その猫は自分が好きになった分だけ誰かを心から好きになれました。今、多くの人が自分らしく生きられなくて、三万人を越える自殺者がいます。この猫は100万回生まれ代わって、やっと自分らしく生きることができた。そして、自分を好きになって、誰かを好きになつて愛を知った。だからもう生まれ代わる必要はないんです。

この絵本で一番重要なテーマは「自尊心」だと思います。「私は私が大好き」という感情、これこそ一番子どもに持つてもらいたい感情です。自尊心に溢れている人は、個性と能力を伸ばすことに頑張れます。例えばトップアスリートの人達は、自尊心100%です。「私を見て！」と言える人達で、見られることに喜びがある。どんなに厳しい練習でも、益・正月もなく、練習、練習でも耐えられる。自分の個性と能力を伸ばすためには、何だつて頑張れて、それが喜びなんですから。甲子園で野球をやっている少年達も監督からぼろくそに、「もう帰れ」と言われて「くそ！」と思いつながら、次の日も出て来るんです。つまり、豊かな自尊心があれば、自分の個性と能力を伸ばすことが喜びなので頑張れるんです。

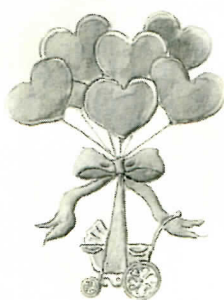
ところが、自分が嫌いな子ども達は、「お前はダメだ」と言われたら、「自分はダメなんだ」

自分を好きになる子育てのヒント

水谷

謹人

宮崎中央新聞編集長



と思うんです。勉強を頑張れば自分の可能性が広がるのに、「どうせ自分なんて」と思っている子は勉強を頑張れないんです。

自己嫌悪感の強い人は、人に見られるのが嫌です。目と目が合っただけで、「がんつけたやろ」と言つて、暴力をふるつてくる人もいます。人から自分が見られるのが苦しいんです。自分が嫌いだから。自己嫌悪感人間関係の中に入ると劣等感に変わります。誰かと比べて、「自分はどうせこうなんだ」と思うんです。

劣等感が外に向かうと自分より弱い人をいじめたり、差別したりします。内側に向かうといじけたり、すねたり、すぐに諦めてしまいます。

そして、ここが大事なのですが、劣等感は親から子に遺伝するんです。親が劣等感がとても強いと、そういう親に育てられた子どもは劣等感が強くなりま

す。オキシトシンは、愛と絆のホルモンと言われている、オキシトシンが出てくると、不安や疑問がなくなつて、信頼関係が生まれてきます。オキシトシンが一番出るのは、親子の授乳の時だそうです。おっぱいをあげ

抱つこの宿題

す。オキシトシンは、愛と絆のホルモンと言われている、オキシトシンが出てくると、不安や疑問がなくなつて、信頼関係が生まれてきます。オキシトシンが一番出るのは、親子の授乳の時だそうです。おっぱいをあげ

ているときの母親の脳はオキシトシンで溢れているそうです。おっぱいを吸っているときの赤ちゃんの脳もそうです。そういう子どもはストレスに強い大人に育つそうです。学習能力も高まるそうです。

僕の友達で、保険代理店を

「あんたはダメな子だ」と言い、子どもは「自分はダメな人間だ」と思いこんでいく。だから子育て中の親の心が自尊心で溢れていないと、子どもが可愛そうです。同じように、「俺は駄目な人間だ」と思っている先生から教えられる子どもはかわいそうです。子どもに直接接する大人は自尊心で溢れていてほしいと思います。

僕らの友達で、保険代理店をやっている平田君から聞いた話です。ある日、小学一年生のこはるちゃんが学校から帰つて来て言いました。「お父さん、今日は抱つこの宿題よ」。先生が「今日は抱つこの宿題よ」といふ宿題を出されたのです。平田君は子どもが大好きなので、「よっしゃ！」と言つてこはるちゃんを抱つこしました。こはるちゃんはお父さんお母さん、お祖父ちゃんお祖母ちゃん、ひいお祖母ちゃん、二人のお姉ちゃん、合計七人から抱つこされて学校

に行つて、その日夕方には「私が一番多くてチャンピオンだった！」と得意げに帰つて来ました。その夜、平田君が「よかったね。ところで学校の友達はみんな宿題して来たの？」と聞いたら、「して来なかつた子もいた」と。平田君は「そっかあ、そんな子がいるんだ。簡単なことなのね」と思いました。ところがこはるちゃんの次の言葉で救われました。「でもその子たちは先生に抱つこしてもらつてた」と。先生が「宿題忘れた人、前に来なさい」と言われて、げんこつかなと思つたら、前に

並べさせて先生が一人ずつ抱きしめてあげたそうです。素敵な先生だなあと思いました。

自立するための第一条件は、幼児期に抱っこされたという経験をたくさん持つことです。たくさん抱っこされた子どもは、すつとお母さんから離れ、自立していきます。しかし、抱っこが足りないと中学になってもまだまだ自立できなくて、抱っこされたいという暗黙のメッセージを出すんです。例えば、シャツをズボンからだらしなく出す。これは「シャツが出るよ、入れなさい」と言われたいために、無意識に出している。そし

たら先生が来て「ほらーシャツが出てる」と言つてズボンの中にシャツを入れてあげる。それを毎日やっているんです。本当は3歳くらいの子どもがシャツを出して、お母さんが入れてあげる。それを何回も繰り返して、子どもはシャツを出さなくなっていくけれど、そのことをしてもらえなかった子どもたちは中学生や高校生になつてもだらしない服を着て、入れてもらいたいとメッセージを出しているんです。抱っこが足りない子どもたちが、そんなふうに一所懸命「私をかまつて」と言っているんだと思います。

言葉の力で腐ったニンジン

自尊心を育てるもう一つの方法は、自分が好きになる言葉を口癖にすることです。「ありがとう」「私はツイている」「楽しいわ」「嬉しいわ」「大好き」。こういうプラスの感情の言葉を

口癖にするんです。自分にも相手にもいい言葉をふりかけてあげましょう。そうすると少しずつ自尊心が湧いてきます。「私はツイてるな」と思ったら口に出す。別にツイてなくても、「ツ

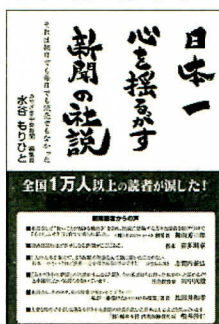
イてるわ」と言うだけで、脳がツイてる理由を探し始めるそうです。嫌な人が前にいたら、「嫌なやつだなあ」と心の中で思います。でも口に出す時には「あなた素敵ね」と言つた方がいい。言つた言葉は、自分に必ず返ってきますから。

この「ありがとう」という言葉の力の話を聞いた植村ちかちゃんという小学五年生の女の子が、夏休みに自由研究をしました。ニンジンと輪切りにして、一つのニンジンに「ありがとう」と声をかけ、一つのニンジンに「ばかやろう、腐れ」と声をかけ、もう一つのニンジンは完全に無視をして何も声をかけませんでした。これをずっと夏休み中写真に撮っているんです。実験を初めて17日目に、驚くような結果が出ました。「ありがとう」と声をかけたニンジン

ほとんど変わっていません。でも、「ばかやろう、腐れ」と声をかけたニンジンには真っ黒に腐っていたのです。そして、何と無視したニンジンはどうどろどろになっていました。「腐れ」が一番早く腐ると思つていたのに、無視したニンジンが一番先に腐つてしまいました。言葉は波動であり、その波が皮膚に、体に、心に届く。だから子どもに「あんた本当にばかだね」「どうしようもないあほだね」「生きててもしょうがないね」と言い続けたら、その子はたぶん生きていけないと思います。でも逆に、「あんた天才だね」「将来楽しみだね」「あなたを生んでよかった」という言葉をかけ続ける実験をしてみたら、すごい子になると思います。言葉の力って本当に大きいんですね。

ご先祖はいのちの応援団

BOOK



水谷編集長話題の書!

今我々には、両親が二人いて、お祖父ちゃんお祖母ちゃんが四人います。このご先祖をずっと遡っていくと、十代で千二十四人、十五代前で三万人を超えるんです。二十代前は百万人を越えて、三十代前、つまり平安時代まで遡ると、十億七千三百七十四万八千八百二十四人の先祖がいるそうなんです。この内の一人でも欠けたら、もう私達はここにはいないという、正にいのちのリレーをしながら生きていく。それも、人権とかいのちの大切さなどと言われ始めたのはごく最近です。百年前や二百年前にしても、戦国時代も、先の戦争のときもたくさん人の命が尊ばれることもなく殺されまし

たよね。そういう中でもいのちを生んで育てて次の世代までつなげてきた人がいたんです。だから私たちは今ここにいます。

その十億人が今我々を見て、「あなたにいのちをつなげて良かった」と言われるような生き方をしていかないとけない。我々が刑務所に入っていたら、両親も、祖父母も悲しみますよね。ということは、十億人の先祖が悲しむわけです。「あれだけ命がけでいのちをつないできたのに」って。だから、我々が幸せになることが十億人を喜ばせることなんです。我々の背後には十億人の応援団がいる。「頑張れよ」って言うて下さっている。だから、「何か今日ツイてるな」「運がいいわ」というようなことが起きるのは、十億人の応援団がいるからだと思います。

人生はマラソンにたとえられますが、自分と同じ年齢の

友人を亡くした方もいる。でも我々はまだ生きています。そして、マラソンというのは、最後はスタジアムに戻ってくるんです。スタジアムに戻ってきた瞬間は、どんな光景でしょうか。中に入った瞬間にワーって歓声が上がります。そして最後にグラウンドを一周回らないといけないんです。満員の観客の歓声の中を走っていく。正に人生のラストシーンですね。このスタジアムにいる人達こそ、実は十億人の応援団なんです。そう考えたら、このご先祖達から「よく頑

張ったね」と拍手喝采を受けられるような生き方をしたい。だから今日からは、「ありがとう」「幸せだね」「おかげさまで」のようなプラスの言葉を口癖のように出していく。昨日までは「もう」が口癖だったかもしれないですが、今日からは「いいよ」って。こういう言葉で生きていくと、十億人のいのちの応援団が、「ああよかった」と言うてくれて、さらに応援してくれるのではないかと思います。(円ブリオサポーターの集い・南九州会場より)

母の一言

歌手の小林幸子さんにとって、忘れられないお母さんの言葉は、「はいっ。おまけね!」。幸子さんの実家は精肉店。毎日店に立つお母さんの姿を見て育った。お母さんはいつもお客さんに笑顔で接し必ず「はいっ。おまけね!」と、ひとすくいサーブスしていた。そのときのパツ

と幸せそうに輝くお客さんの表情が忘れられなかった。小林幸子さんが歌手になった時、大切にしたのは、お客様をもっと楽しく幸せな気持ちにしたいというサーブス精神。お母さんの言葉が今もあのにこやかな笑顔や素晴らしい衣装に生きている。