

テーマ「子どもの思い、その支援」

函館圏フリースクールすまいる
田中 透

今日は、自分が本当に伝えたいことを話すつもりです。これは、僕が本気で伝えたいことです。そして、今日お話することは、今の日本を良い方向に進めるにも役立つお話だと思っています。なので、僕としてはこの話が、これからの子どもたちに伝えたい話です。そして、僕自身が実践していくことで、より多くの人にどんどん伝えていきたいと考えています。

まずは、今の立場と、今までの経歴をご説明します。
現在、「函館圏フリースクールすまいる」でスタッフとして働いています。
19歳で統合失調症の診断を受けました。
25歳で発達障害の診断に変わりました。

【今までの思いについて】

自分がどういう思いで今まで過ごしてきたのかをお話します。

デイケア、心の病の人の居場所、作業所、サポステ、ひきこもり会などへ、参加してた時の思い。まわりは皆、先に行き、どんどん遅れていく気持ちを持ちながら、できる努力を続けたこと。本を、ひたすらコツコツ読み続け、考え方、コミュニケーションを学び続けたこと。日々、少しずつ行動もしたこと。

そしたら、本当に、少しずつ、向上して行って、道が開けていったこと。でも、本当に少しずつで、とても苦しかったこと。何年間も、何年間も。そして、伝えたいのは、努力は必要だということ。現状を変えるには、努力と、具体的な行動が必要だということ。

今まで辛い思いをした人には、少し言いづらいのだけれど、努力は必要なのだという事。

かといって、そんな大きなことをする必要はないですよ。笑顔と明るい言葉、うなづく練習だけで、十分。この中の、1つだけでも十分。そのかわり、一生磨き続ける覚悟が必要。そのくらいの覚悟がないと、続けられないし、なかなか効果もでない。

そして、あんまり苦しんではいけないよ。もっと楽しく進んだ方が良いですね。というか、心を明るく、楽しくすることに自体に集中した方がいいかもしれない。僕も、これができるようになってきたのは最近ですね。病になることはあっても、病気になってはいけません。病を気にすると病気になっちゃうからね。

自分を信じる事が大切。自分には無限の力が宿っているからね。自分の無限の力を信じて、他の人の無限の力も信じてあげてね。

目の前の人に喜んでもらえたとき、そこにその人の居場所ができます。

僕のやりたいこと、やり続けたいことは、皆のために、学びつづけること。そして学んだことを、わかりやすく皆に伝えることです。

【簡単トレーニングの説明】

笑顔練習の仕方、うなずきの仕方。「私は、愛と光と忍耐です」「わたしってえらいね！あなたってえらいね！み～んなえらいね！」

当事者にも伝えたいし、その周りの人、支援者の人も、できるようになれば、当事者にも伝えられるし、自然と態度で伝えることもできる。

【人のために、自分を変える】

子ども・当事者の方達にやる気を起こしてもらうには、思わず相手がやる気になっちゃう自分になるしかないのではないかな。

僕の立場としてできるのことは、田中さんの言うこと試してみたい！と思わず思ってもらえるような、自分になるしかないのではないかなと思っています。

子どもを信じてあげることが大切。心配するより、安心して、信じてあげる。

オススメ CD「地球が天国になる話」(数枚あるので、差し上げます！)

そして、親や、周りの大人が幸せになることが大切です。子どもをどう変えたら良いかではなく、自分がどれだけ幸せに生きられるか。そうすると、自然と子どもに良い影響を与えられるのではと思います。

口でどう言うかではないんですよね。まあ僕も今、口で言っちゃてるから、まだまだ未熟だと思います。皆なが僕を見て、幸せそうだなあ、田中さんのように幸せに生きたいな、と思わず思っちゃうくらいに、幸せにいきたいこうと思っています。

【永松茂久さんの本のご紹介】

「感動の条件」DVD 付き とても良い内容です。

これからの時代は、目の前の人を大切することを続けていくと、必ず人生が開けていく。

自分のことだけを考えるのではなく、「for you」の精神で、誰か大切な人のためにがんばることで、自分の中の「本当の力」が出るということが語られています。

僕もこのDVDを見るたびに、勇気もらっています。

【発達障害の話】

コミュニケーションが、本質的に苦手な人がいます。そういう人は、意識的にコミュニケーションを学ぶ必要があるのではないのでしょうか。

感覚過敏の人もある。自分も、聴覚過敏・視覚過敏があります。

発達障害の人は口に出す言葉を、意識した方が良いと思います。なるべく、明るくて、人の心が軽くなる言葉を発するように心がけたほうが良いのではないのでしょうか？

「簡単トレーニング」がオススメのコミュニケーションの練習法です！

【これからの時代、簡単トレーニングが効果的な理由】

これからは、学歴社会ではなくなります。その理由を説明するために、学校に対するある一面からの見方を伝えます。

明治以降、学校の目的には、外国から学ぶのが得意な人を選抜するということがありました。そして、その人達をエリートと呼んで良い待遇を与えたのです。だから、学歴があると良いポジションにつけるので、学歴社会になりました。

今は、日本が外国に追いついちゃったから、正解は外国にはないです。中国、インドがかつての日本のような状態になっているのがわかりやすいです。この流れで、これからどんどん、世界は豊かになっていきます。貧困が減っていきます。

そして、これから日本は、そんな国々に、物質的豊かさと、精神的豊かさを両立させていく生き方を示していくリーダーになる必要があります。

これからは、経済の時代。経済とは得させっこのこと。
人を喜ばせ、得させた人が勝つ時代。その最小単位は、目の前の人を大切にすること、笑顔、うなずき、明るい言葉だと思えます。

だから、このことを子どもたち、次の世代に伝える必要があると思っています。そのためにも、自分が実践し続けていこうと思います。

「誰もわかってくれなくても良い、俺ひとりでもやります。」

今日のお話が、1つでも、皆さんのお役に立てたなら、幸いです。
どうもありがとうございました。

簡単トレーニング

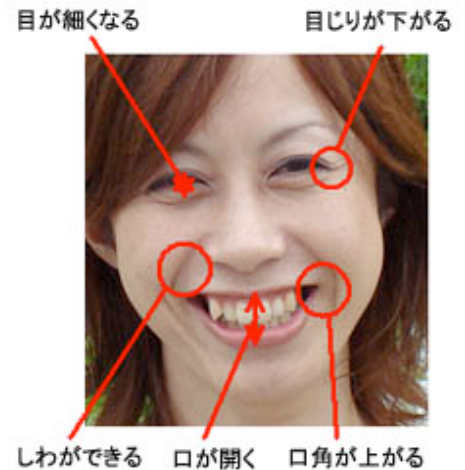


樹陽のたより 田中 透

【笑顔の練習】

1日1分鏡の前で、笑顔のチェック。笑顔を毎日磨いていきましょう♪

口に箸をくわえたくらいに口を開けて、目尻が下がって、顔にO(まる)ができる状態を意識しましょう。



(画像引用元)

<http://www.omron.co.jp/press/2007/09/c0905.html>

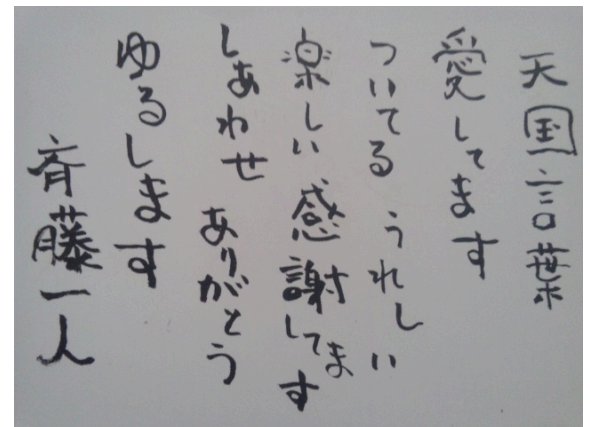
【明るい言葉を口にする】

「愛してます」「ついてる」「うれしい」「楽しい」「感謝してます」「しあわせ」「ありがとう」「ゆるします」

この言葉を、毎日呪文のように唱えましょう。

普段口にする言葉は、とても大切で、普段の自分の思考と行動にもものすごく影響します。

なので、マイナス思考や、ネガティブに考えてしまうのを変えたい時は、意識的に、口にする言葉を変えると効果的です。



(画像引用元)

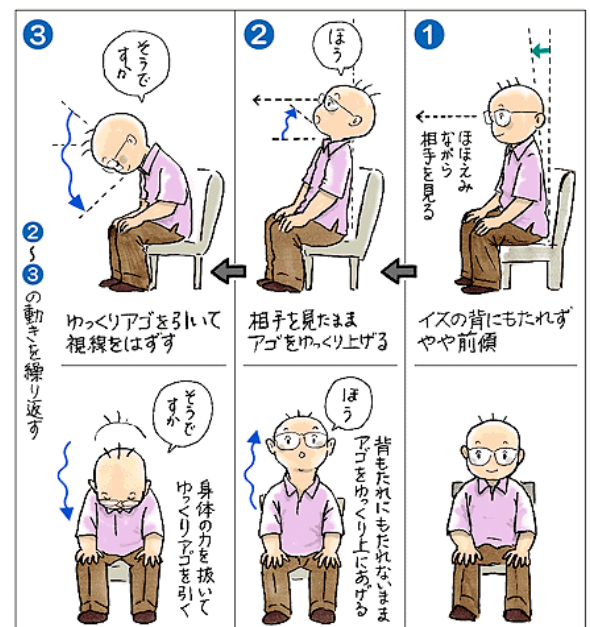
<http://ameblo.jp/rie8529/day-20120206.html>

【人の話をうなずいて聞く】

自分の話をうなずいて真剣に聞いてもらえると、とても嬉しいですね。

人は、話をしたい(=聞いてもらいたい)欲求があるので、話を聞いてあげる人は、とても需要があって喜ばれます。

コミュニケーションが苦手な人は、まずは、うなずいて話を聞くことを練習していただくだけで、人間関係が全然違ってくると思いますよ。



(画像引用元)

<http://hitonougoki.com/text/yasasi.htm>