



学校だより

はと広場

5 月 号

平成 30 年 5 月 1 日
さいたま市立北浦和小学校
TEL 048-831-2463

勇気をもって 「ありがとう」「ごめんなさい」

校長 益子 聡

◆ 大事なことを教えてくれる本 『鏡の法則』

「家族関係」と「自己実現」の専門家、野口嘉則（のぐち・よしのり）さんの著書に『鏡の法則』（綜合法令出版、サンマーク出版）という本があります。経営コンサルタントと称する男性が、いじめにあっている小学生の息子のことで悩んでいる母親に、あれこれとアドバイスをする物語です。本の一部を紹介します。

息子の相談だったのに、話をしていくうちに母親自身の話になっていきます。

男性は母親に「大切にすべき人を責めたり感謝すべき人に感謝していなかったりしていませんか？」と質問します。

彼女は父親のことを思い出しました。そこで、コンサルタントの男性は言います。「お父様に対する『ゆるせない』という気持ちを存分に紙に書きなぐってください」。彼女は、独善的（どくぜんてき・自分だけが正しいと思込むこと）な父親の言葉にどんなに傷ついてきたかを書きました。

次に言われたのは「お父様に感謝できることを書いてください」。彼女は、家族のために一生懸命働いてくれたこと、公園に連れて行って遊んでくれたことを書きました。

次に、「謝りたいこと」を書くように言われます。彼女は心の中で父親に反発しつづけてきたことを書きました。

最後に、「あなたの人生で一番勇気を使うことになるかもしれませんが、今書いた『感謝できること』と『謝りたいこと』をお父様に直接伝えてください」と言いました。「気持ちが伴わなくてもいい。用意した文章を読むだけでいい」と言うので、彼女はそれならできるかと思い、父親に電話をかけました。

「お父さん、お仕事、けっこう大変だったよね」「よく公園に連れて行ってくれたよね」「いろいろ反発していたけど、謝りたい」みたいなことを言いました。父親は無言でした。

突然母親に替わりました。「あなた、お父さんに何を言ったの？お父さん、泣き崩れているよ」。受話器の向こうから父親の嗚咽（おえつ・声をつまらせて泣くこと）する声が聞こえてきました。

.....

その後、息子へのいじめがびたりとやみました。

彼女は、息子に起きていたことは、自分の心の「鏡」だったことに気づきました。

◆ 人生とは 自分の心を映し出す “鏡” である

子どもはこの世に生を受け、まず家庭という社会の中で育ちます。自分をいつも見守ってくれる人がいる。自分の考えや行動に笑顔でうなずいてくれる人がいる。家庭の中にそんな素敵な空気が流れれば、子どもたちは自信をもって自分の足で自分の道を歩いていきます。子どもをほめ、認め、励まし、時には教え、しかり…。その時時で親が自分にどう接してくれたのか、どんなほめ言葉、共感の言葉を投げかけてくれたのか、毎日の小さなことの積み重ねが子どもの世界での人間関係作りで大切なこととなります。

あたたかな親子関係を通して人を認める心が育まれた子どもには〈感謝〉の心が育ちます。周囲に〈感謝〉の気持ちをもつことができる子どもは、いつも自分を正しく見つめ、自分を大切にすることを学びます。さらに、そのように育った子どもには、人を大切にすることも宿るので、他の人からも〈感謝〉される人に育ちます。多くの人に愛され、協力してもらえようになります。ここに「鏡の法則」があるのです。

あなたが他の人に「ありがとう」の心と言葉を伝えたなら、後で必ずあなたにも「ありがとう」の心と言葉が届きます。あなたが他の人に「ごめんなさい」の心と言葉を伝えたなら、後であなたにも「ごめんなさい」の心と言葉が届きます。あなたが誰かを友だちの輪の中に誘ってあげたなら、あなたの友だちの輪もどんどん大きく広がっていくのです。

* 本稿の内容は、さいたま市が取り組む「いじめ撲滅強化月間」との関連を図りました。
今回紹介した本『鏡の法則』は、北浦和小学校の図書室にも置いてあります。