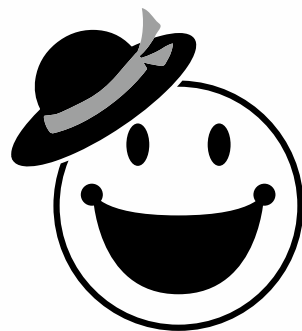


「全少」を日本一研究する指導者による提案

ZENSHOに

挑戦しよう！



養正館館長・渡辺貴斗 第10回

やる気を出す（その7） 自分が嫌い 自信が無い

◆自分に自信が無い

12月5日放映の「世界一受けたい授業（日本テレビ）」で、学級崩壊立て直し人、菊池省三先生が紹介されていました。子供達が学級崩壊を起こすのは、「自分に自信が無いから」で、「どうせ自分はダメだから」と人の目を気にして自暴自棄になり攻撃的になるのだそうです。

菊池先生の教育法を取り入れている小学校があり、クラス全員で毎日一人の子を褒めまくるという授業を行っているそうです。みんなから褒めのシャワーを浴びて、その子供たちは自信を取り戻し、自分のことが好きになり、生活態度が変わるのだそうです。今まで誰も認めてくれなかった、誰も注目してくれなかった、何もできないダメな自分、それが学級崩壊につながっていたのです。

◆半分のジュースをどう見ますか？

お母さんが大好きなジュース（もしくはワイン）が、コップに入っているとします。ちょうど半分飲んだところで、このコップを見て、この状況をどのように受け取るか？

人によってまったく別々のとらえ方があります。一人は上半分を見て「もう半分なくなっちゃった。残念だな。」もう一人は下半分を見て「まだ半分も残っている。嬉しいな。」

ちょうど半分ですから、同じ量なのにこれほどまでに受け取り方に違いが生じるのは、大変興味深い現象です。上半分のからっぽの部分を見た人はネガティブな部分に目がいく人、下半分の残ったジュースを見た人は前向きに物事をとらえることができる人です。

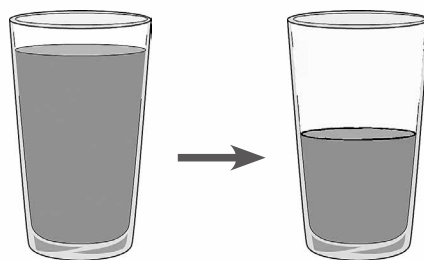
お母さんが子どもを見るときにも、子どものできていないところを探すか、できているところを見つけられるかで二分されます。上半分を見るお母さんは、我が子のできていないところを探すタイプです。悪いところを見つけて改

善してあげようという愛情からですが、これを繰り返されると子供はダメ出しのオンパレードに自信を喪失し、自分を「何もできないダメ人間」と思い込み、そんな自分に嫌気がさしてきます。良かれと思って指摘すればするほど我が子はやる気を無くしていき、お母さんは途方に暮れるのです。

◆良かったこと探しが自信につながる

養正館では「靴並べカード」をはじめとする生活習慣改善カードを全員がやり、さらに希望者は「空手ノート」を毎日書いています。皆、はじめのころは、「今日は挨拶できなくて、お母さんに怒られました」「返事の声が小さかったので明日は頑張ります」のような反省文のようなノートを書いてきます。日本人は反省の文化ですから、どうしてもその日の自分のできなかったところを探してしまいます。しかし、そのような反省と改善の文化のお蔭で、日本のハイテク産業は発達してきました。

給料をもらっている大人はそれでも頑張れますが、子供たちはそのような反省文を毎日書いていたら嫌気がさし、途中で挫折してしまいます。私は子供たちのノートに赤ペンを入れる時、「～できませんでした」「～して叱られました



「もう半分なくなっちゃった」と残念に思う人より、「まだ半分も残っている」と楽しみに思える人になりたいものですね。

た」のようなネガティブな記述は無視し、「～できました」「～して褒められました」のようなポジティブな記述に赤ペンでアンダーラインを引き、「その通りです。必ずできます」などと真っ赤になるほど書き込みます。子供は「ポジティブなことを書くと先生が注目してくれる」と潜在的な部分で感じ取っており、「今日一日の自分の良かったこと探し」をするようになります。そうするとノートが明るくなり、自分のことが好きになり、書くのが楽しくて仕方がなくなっていくます。

子供の行動において、できていないことに注目して声をかけると、自信を無くし自分が嫌いになり、みるみるうちにやる気がなくなっていくます。普段の生活でも、ノートへの赤ペンと同じで、できていないことは思い切って無視し、できていることだけに注目して前向きな声掛けを続けていくと子供は変わっていきます。さきほどの「半分のジュース」の下半分に注目してあげると、子供は常に肯定されるので自分が好きになっていきます。

◆ いつもお母さんは見てくれる！

子供にどんな声掛けをするかで、子供のメンタルはどのようにも変えることができます。つまり、周りの人の声掛けは責任重大だということです。養正館では体験入門初日から子供たちに「靴並べカード」をやってもらうのですが、お母さんに上記の説明をし、靴並べカードは「お母

さんの声掛けトレーニング（ペアレント・トレーニング）」でもあると説明します。子どもが靴並べをしなかったらお母さんは通常「あっ、今靴並べしなかったね。靴並べは？」と声を掛けます。しかし、「やらなかったら無視する」なので、子どもが靴並べしないときは、見て見ぬフリをするようお願いします。その代わりに、自分から靴並べしたときは絶対に見逃さないように「あっ、今靴並べ自分からしたね」とすかさず声を掛けて下さいとお願いしています。

つまり、「半分のジュース」でいうところの、下半分に注目するということです。「できていることに注目する」ことを繰り返していくうちに、いつもお母さんは見てくれる、自分はやればできるんだ、と自分を肯定できるようになり、そんな自分が好きになり、子どもの行動が変わっていくのです。

PROFILE

■ 渡辺 貴斗 TAKATO WATANABE



1968年4月20日生まれ。7歳から父である館長から厳しく空手の手ほどきを受ける。先代が病氣となったことから一大決心をして、養正館を継ぐ。児童心理学や成功哲学を研究して子どもたちの「心をつくる」指導法に切り替え、2014年、2015年と2年連続で全少7名入賞させる。道場経営でも、一道場で300名を超える大躍進。

日本空手道鴻志会空手道場養正館 / 静岡県沼津市本町 11-12

Column

菜那花、いざ米国へ！

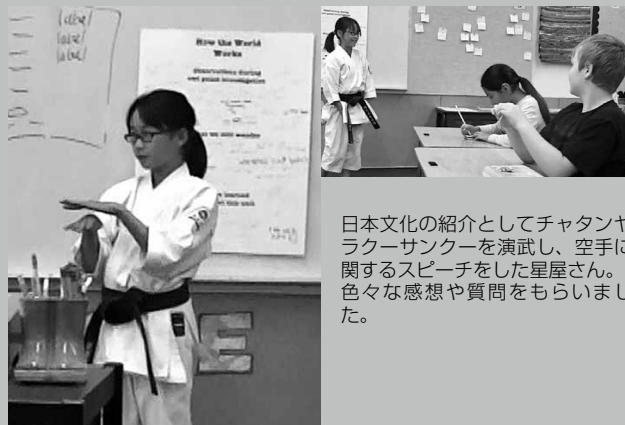
養正館の星屋菜那花(小5)が、単身、米国オレゴン州ポートランドに16日間ホームステイしてきました。以下、本人の滞在記です。

Raleigh Park Elementary Schoolにて毎日授業を受けましたが、1日10時限あり、大きな休み時間以外は授業間の休み時間がゼロでした。その学校では黒板は使わず、パソコンでタイプしたものを表示し、映像を多用していました。私は日本文化の紹介としてチャタンヤラクーサンクーを演武しました。クラスメートの感想は、「どうしてそんなに強く突いたり、速く動けるの?」「(女の子は)かっこいい」「(男の子は)やってみたい」「It's cool!」という感想でした。

みんな、空手は知っていたものの、板割のような演武を想像していて、「形」は初めて見たそうです。空手について英語でスピーチしたところ、「空手は戦うだけだと思っていたが、相手に対して尊敬の念をもつような精神性があるとは知らなかった」との感想が複数ありました。

(英語スピーチ 要約)

空手は、礼に始まり、礼に終わります。礼で始まるのは、心を落ち着かせ相手を恐れなかったためです。形では、すべてまず受けから始まります。自分の心が落ち着いていれば、自分から攻撃する必要はありません。そして、試合が終わった後は、相手へ敬意を表し、礼に終わります。空手は、組手がよく知られていますが、実は形が本来の空手の精神を表しています。空手の重要な点は、自分の心を制御することです。今、空手が2020年東京オリンピックの種目になろうとしていますが、私もオリンピックに参加できるように日本で頑張っています。



日本文化の紹介としてチャタンヤラクーサンクーを演武し、空手に関するスピーチをした星屋さん。色々な感想や質問をもらいました。