

No.	課題・質問	しげっちゃんの意見
1	年々記憶力が低下して困っています。どうしたら記憶力が良くなりますか？	<p>実は私も記憶力が衰えてきています。忘れものもあり、洗面所の水が出しっぱなしになることもあります。「困ったなあ」と感じつつ、私自身はそれを認めることから始めています。そして、信頼できる人には伝えていきます。</p> <p>「周りの人からどう思われるか恥ずかしい」とか「こんな自分は嫌だ」と思う以上に、「環境を良くしたい」思うのでそうしています。</p> <p>そしたら、結構協力してくれますよ。</p> <p>自分で記憶力の低下を否定をしないで、周りに手伝ってもらいながら再チャレンジすると、もしかしたら元のようになるかもしれませんね。</p>
2	子どもが癇癢を起こしたらなだめますが、声掛けが難しく、良い言葉はないでしょうか？	<p>癇癢を起こしたら手がつけれなくなるのでしょうか？</p> <p>お子さんはおいくつでしょうか？</p> <p>私の息子は引きこもっていた間、癇癢を起こさなかったのですが、私がいなくてときに部屋を壊していました。</p> <p>彼にどう声掛けしたのか？</p> <p>声掛けはしませんでした。私自身が心を安定することを目指しました。そうすることで、息子のほうから声をかけてくれたのです。</p> <p>あなた自身の心の安定感はいかがでしょう？</p> <p>自分へ小さなハートを送ること。パートナーや職場の方々にハートを送ることを意識すると、お子さんな癇癢を起こした後に、あなたに話しかけてくるはずですよ。それも怒涛のように。</p> <p>やってみてください。</p>
3	子どもにイラッと来たときに自分にかかる冷静になる言葉(おまじない?)はありますか？	<p>私はどう言っているかなあ？</p> <p>言っていないかもしれませんが。なぜなら、子どもさんにイラッと来るのは「自分の心の写し鏡」だと知っているからです。</p> <p>イラッとしたら、つまり叱ることより怒りが来ると思ったら、「自分の心の中で何かうまくいっていないことがあるのでは？」と瞬間的に考えています。</p> <p>これは、ほんわか寺子屋をやる少し前からできるようになりました。最初は意識してやっていたかもしれませんが。</p> <p>ぜひお試しください。</p>

No.	課題・質問	しげっちゃんの意見
4	更年期もあり、自分にハートを送るという気持ちはあるのですが、イライラが止まりません。 例えば、どんなハートを送ればいいですか？	イライラって、意識をすればするほど止まらないような気がします。例えばですが、私がよくやるのは、目が覚めた直後に「おはよう」って優しく自分に声掛けします。 イライラするときって、「○○ってことがあったからイライラする」っていう対象があると思うのですが、目が覚めた直後は、その対象のことを思っていないことが多いです。だからこそ、心が白紙に近いときに、めっちゃ優しい声で自分に「おはよう」と言います。 これは5年くらい前に自分で気づいて始めたのですが、とても効果がありました。
5	いつまでたっても子どもは宿題をせず、寝てしまいます。 どのようにしたらスイッチを入れたら良いのでしょうか？教えてください。	講話の冒頭に話したように、私は小学4年生から高校1年まで勉強をしなかった息子に対して怒鳴っていたときは全くしませんでした。 私自身が「人生を楽しむこと」「自分の心に素直になること」「息子や周りの人に、そして自分自身に小さなハートを送ること」をやりはじめたら、息子自身が「勉強したい」と言ってきました。 あなたは心に素直に動かれていますか？ 小さなハートを送られていますか？ まずは自分自身の心の声(何をやりたいか？どうしてほしいか？)に耳を傾けることをお勧めします。 そしたら、お子さんは自分から何かを始めますよ。始めるのが怖かったとしても、それを素直にあなたに相談すると思います。
6	高倉健さんのような人間になるにはどうしたらなれるのでしょうか？	私はどうしてたかな？ 私になりたかったのは、心理学の師匠「長谷川泰三」でした。 車椅子のカウンセラーとして、人生を根底から変えられちゃった人が全国にいらっやいました。2012年の24時間テレビで、彼の半生を嵐の二宮和也さんが主演でドラマ化されました。でも、、高倉健さんも泰三さんも亡くなってしまいました。 例えば、「健さん仏」のようなものを作って。毎朝「健さん、あのね。。。>と話しかけるのはいかがでしょうか？ 「健さん、あのね。。。俺はこう思うんだ。こんなことをしたいんだ。どう思う？」と試みます。 これを毎日続けていくと、少しずつ健さんの言葉を感じるかもしれません。 私は泰三さんの思いを感じるがありますよ。 やってみてくださいね。

No.	課題・質問	しげっちゃんの意見
7	死ぬときって、どんな感じですか？	私も記憶を消されてこの世に来ているので、良く分かっていません。そのときが来たら体験できます。ただ、それまではこの世をしゃぶりつくせるだけつくしたいと思います。
8	<ul style="list-style-type: none"> ・どうすれば勉強するようになりますか？ ・子どもが自分から勉強してくれるには、どうしたらよいでしょうか？ ・塾に通わせている子供の成績が伸び悩んでいる。 ・子どものやる気スイッチを探すためにやらないといけないことは？ ・受験生の子どもがいます。 勉強が嫌で嫌でたまらないようで、どうにかして逃げたいのか、勉強しないで寝ているか、違う本を読んだり、動画を観たりしています。親として子どもに勉強してもらいたいですけど、どう接すればいいでしょうか？ <ul style="list-style-type: none"> ・子どもが勉強したくなる環境とは？ ・子どもたちに勉強すること、やる気を出させるためには？ 	私たち親世代が勉強が大好きなって、その背中(姿勢)を見せたらやるようになると思います。 人生を楽しんでいる姿を見せると、人生を楽しむようになります。 パートナー(配偶者)との会話は出来ていますか？ 夫婦生活も本当に大切です。性交渉だけでなく、会話や手をつなぐ、相手の話を本気で聴く、などなど、お子さんに関係ないことのように思われるかもしれませんが、とても大事なことです。私は独り身(バツイチ)だったので、それは見せられませんでした。生き生きと生きている姿を見せられました。 私事で恐縮ですが、息子は18歳から本格的に小、中、高の勉強をするようになりました。そのうえで大学受験資格を取るためにはどうすればいいか？自分のやりたいことをするにはどんな大学に行けばいいか？そのための塾はどこに行けばいいか？全て自分で調べました。私は何もしていません。英語だけが苦手でしたが、それ以外の科目はW田大学の合格ラインを超えていました。「スイッチが入って、ここまでになるのか？」と私もビックリしました。
9	どうして酒や煙草をやめられないのか？	講話で「依存性(ネズミの樂園)」をしましたが、依存症は環境の問題から逃げる形で起きます。 あなたにとって酒や煙草が、単なる心の安定剤としての役割であれば、特に問題はありません。 ただ、苦しいことがあったり、嫌なことがあったりしたときに、そこに向き合わないで酒や煙草に走ってしまっていたら、やめようと思うより、その環境の改善を目指したら良いと思います。 私の師匠の話の中にこのような話があります。 「児童のお父さんが、会社経営がうまくいなくなって自暴自棄になっていた。そんなとき、私が出した『家族の良いところを書こう』という宿題で、お父さんの良いところに『お父さんはお仕事を頑張っています』と書いた。それを読んだお父さんは号泣し、「もう一度頑張ってみる！」と一念発起し、会社が持ち直した。お父さんは娘さんが書いた紙を手帳に挟んで大切にしているのよ」 「やめられない」のではなく「この環境である限り止めたくない」というのが本音ではないでしょうか？ 環境と向き合ってみませんか？

No.	課題・質問	しげっちゃんの意見
10	仕事と家庭の割合は何対何ですか？	<p>私のことでしょうか？ 私は息子も独立し、バツイチ男一人暮らしなので、24時間に渡って寺子屋のことや「子どもたちが大人になりたいくなる社会」のことを考えています。 仲間からも、相談者からも連絡が来るのです。 それを喜んでいる自分もいます。 ただ、将来的には家庭を持ちたいと思っています。 「割合は何対何が良い」というより、そのことについて、家族と話し合える環境であってほしいなと思います。</p>
11	男の子は、なぜ父親とあまりしゃべらないのか？	<p>父親が「心の鎧」を付けているからだと思っています。 私がそうでしたから。 講話でも話しましたが、息子(25歳)は今東京にいるので滅多に会えないのですが、会ったときは彼8割、私が2割の割合で話します。数時間でも話をします。 でも、10年前は私が10割怒鳴って、息子は無反応。会社から帰ってきたら、壁や冷蔵庫がモデルガンの弾でボコボコになっていました。 「学校行かない息子が悪い」「穴を開ける息子が悪い」と思っていました。 でも、当時の私は自分のことが大嫌いでしたから、そんな嫌いな私のことを息子に「もっと話をしろ！」と言っても無理なことなのです。 まず、あなたが御主人と一緒に語り合いませんか？ もしお父さん御本人だとしたら、自分自身の心と語り合いませんか？ 自分が本当は何をしたかったのか？ そんなことも話してくれるかもしれません。 No.4の私の意見が参考になるかもしれませんね。</p>
12	LINE等のものに依存していて勉強は遅くなってから…。やっぱりこれをどうにかしたいです。	<p>お気持ちは分かります。私は環境を整えることから始めたら良いですよと伝えましたが、あなた御自身のお気持ちを察すると何か策が欲しくなりますよね。そしたら、まずは自分ごととしてやってみませんか？ 「私自身の『やらなければならないこと』を『やりたいこと』にするにはどうすればよいか？」って自分に問いかけてみてください。 次に、自分に実践してみてください。 自分に効果があると分かったら、お子さんにやってみてください。</p>
13	自分の心の持ちようで周りの人達の態度が変わるということを頭では分かっているけど、なかなかそれが実践できないのはなぜ？	<p>それが実践できないのは、まずそのような体験をしていないからだと思われます。ピッチャーにおいて、カーブの投げ方を頭でわかっているけど、実際に投げることができないのと似ています。練習が必要です。 自分自身が自分自身に声掛けをして、なんか行動が変わってきたなと実感すると、相手にもやりたくなるものです。</p>

No.	課題・質問	しげっちゃんの意見
14	<p>中学生はイジメは悪いこととわかっているのに、いじめてしまうのはなぜ？</p>	<p>「汚職は犯罪と分かっているのに、汚職してしまうのはなぜ？」 「覚せい剤は悪いことだと分かっているのに、やってしまうのはなぜ？」と似ていますよね。</p> <p>「トラブルが起きたときの対応(ドラえもんに見る対応方法)」でもお話したように、環境を整えることが大切です。</p> <p>あのとき話が出来ませんでした、ジャイアンのお母さんがすぐに殴ってしまう環境だとジャイアンはのび太をイジメてしまうのですが、映画版だとお母さんはかなり優しいのです。すると面白いもので、映画版のジャイアンはのび太に対して「心の友よ」とか言っちゃうのです。</p> <p>「いじめっ子はどこかでいじめられっ子にもなっている」と思います。</p> <p>言い換えると、現在いじめられっ子となっている子どもさんにも心のケアが必要です。ちょっとしたきっかけで「いじめっ子(相手は人間じゃないかも)」になる可能性もあるからです。</p>
15	<p>自分のスマホをLINEやYouTube、ゲームをするのに貸しています。本当は貸したくないのに・・・。</p> <p>夜8時半までと一応しているのに、全く守れません。その都度ガミガミ言ってしまいます。</p> <p>うまく切り上げる方法はありませんか？</p> <p>本当にダラダラずっと使い続け、パパがいないと私の言うことを聞きません。</p>	<p>ガミガミ言いたくなりますよね。でも、お母さんの言うことは聞かないお子さん。なぜでしょうか？</p> <p>お母さんは「自分がいいたいこと」を言うことが出来ていないと思うのですが、いかがですか？</p> <p>御主人とは夫婦のコミュニケーションがうまくとれていますでしょうか？</p> <p>もしうまくとれていないとしたら、なぜでしょうか？</p> <p>急に変な話をするように感じるかもしれませんが、御両親はご健在でしょうか？もしご健在だったら、あなたがお子さんのとき(3～6歳のころ)のお話を聞いてみませんか？その年代だと忘れていたり(記憶を消していること)も多いです。</p> <p>自分自身の「ホントの心」を感じることができると、お子さんはあなたの変化を感じ取り、いろいろなことを話してくれるはずですよ。</p> <p>もしよかったら、当方に連絡ください。</p> <p>この件は、お話をしっかりと聴いたら良いと思っています。</p>
16	<p>人の個性はどのようにできあがるのか？ 環境？性質？ 個人でコントロールできることなのか？</p> <p>捉え方の違いなのか？</p>	<p>今回の講話でこのお話もしたかったです。</p> <p>私の考えでは3歳～6歳の環境によって、その対応策として「気質」と合わさってできると思っています。</p> <p>だから、気質以外はコントロールできます。というか、そのころの自分と向き合うことで、自分の性質が分かってきます。わかると面白いことが起きますよ。それに関しては、また機会があればお話したいです。文字では伝えにくいのです。</p>

No.	課題・質問	しげっちゃんの意見
17	子どもに話しかけにくいときがあります。(男の子です)	<p>「イライラの原因」と同じように、「話しかけにくい」と感じるのは、息子さんの雰囲気以上に御自身の心の持ちようが多分にあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の心の状態はどうだろう？ ・パートナー(配偶者)との関係はどうだろう？ ・家族の幸せを毎日祈っているだろうか？ <p>これらを意識してみてください。寺子屋に参加して2,3ヶ月経ったとき、ほとんどの参加者さんたちが言われるのが「子どもから話しかけてくるようになった」ってことでした。</p> <p>自分自身が「心の鎧」を付けていたと気づくのです。</p> <p>上記の3つのこと、今一度意識してみてくださいね。</p>
18	過去の自分に起きた嫌なことを思い出してしまったときは、どうしたらいいですか？	<p>そういうこと、ありますよね。私もありました。今でもたまにあります。</p> <p>過去の嫌なことを思い出すことはマズイことではないと思っています。過去の嫌なことを思い出したときに自分を責めることがマズイことだと思うのです。</p> <p>ですから私は第三者的に「思い出しちゃったね」と自分に言っています。そして、「今自分が幸せか？」ってことに意識を向けています。</p> <p>今が幸せな状態ならば、「過去の嫌なことがあったおかげで、今の自分は幸せを感じられるようになった」と自分に胸を張って言えるからです。私はイヤミを言われた人や、きつい言葉を言い放った人など、その当時は悔しくて涙をながしたこともありましたが、そのおかげで「このままでは終われない」と努力して今があります。</p> <p>ですから、彼らのおかげで続けてこれたとも言えるのです。</p> <p>逆に今が幸せを感じられない状態ならどうでしょうか？</p> <p>そのときも自分に問いかけてみましょう。</p> <p>「過去の嫌なことを思い出す時間がもったいないなあ」って。</p> <p>それが「人」の場合もあるでしょう。そしたら、嫌な人のことを思い出して嫌な気分になるのがもったいないと思いませんか？ そして、殆どの場合、相手はそのことを忘れていきます。</p> <p>それに気づいてからは、自分を責めることも、相手を責めることもなくなりました。</p>

No.	課題・質問	しげっちゃんの意見
19	休みに旦那のご飯を作りたくないときはどうしたらいいですか？	<p>寺子屋に何度も参加されているある御夫婦から話を聞いたことがあります。妻「わたし、日曜日に食事を作りたくなくなったことがあったの。そしたら、それを素直に家族に言ってみた。感情的にならずにね。そしたら、、、」夫「『ボクが作るよ』って言ったんだ。少し前に妻が同窓会で他県に泊まりに行ったとき作ったことがあったから、子どもたちと一緒にやろうってなった」</p> <p>これを「そんな優しい旦那さんだからできたんだ」と思われますか？その御夫婦も、かなり危機的状況で寺子屋に参加されました。最初はお子さんのことについての悩みで奥様が単独で。次にお子さん連れて参加。子どもさんは嫌がって参加しませんでしたが見ているうちに参加したくなったようで、少しずつ近づき、最後は一緒になって遊んでくれました。</p> <p>そのあと御主人が参加。参加した当初は、あまり感情を表に出さない方でした。そして何度か家族で参加しているうちに、御主人が変化していったのです。こうして1年半ほど参加したときに、このような会話がでてきたのです。</p> <p>「旦那さんのご飯を作りたくない」と思うことはマズイことではなく、そのことを素直に言えない雰囲気、もしくはそう思う自分を責めることがマズイことなのです。</p>
20	もう少し聞きたいと思うと、それ以上話したくなる。なぜか？	<p>自分を客観視できていないからかもしれません。だから相手の話以上にはなしたくなるのです。</p> <p>一人にいるときに、自分の言葉を聞いてみませんか？誰も見ていないから恥ずかしいことは無いはずですよ。運転中でもいいですよ。</p> <p>まずは自分で自分のことを話すことで客観視する力(俯瞰力)が養われます。すると、相手との会話の中での自分のポジションを感じるようになります。「この場が盛り上がるようにするには？」って気持ちが出ると、相手の話を最後まで聞けるようになるはずですよ。</p>

No.	課題・質問	しげっちゃんの意見
21	<p>子どもに自信をつけさせたい。自己肯定感を高めてほしいのですが、褒めればよいのでしょうか？ 自信がつきすぎると周りからイジメられないのでしょうか？</p>	<p>親なら誰しも「子どもが成長して欲しい」と思いますよね。褒めれば良いというだけではないと思っています。 たしかに褒め言葉をシャワーのように浴びせると心も身体も調子が良くなります。 ただし、その子が一人になったとき(学校に行ったときなど)は褒め言葉がありませんから、打たれ弱くなることもあるのです。 要は「お子さん自身のパワーをアップすること」ですね。</p> <p>私の大好きな「教育四訓」を紹介します。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 乳児はしっかり 肌を離すな 2. 幼児は肌を離せ 手を離すな 3. 少年は手を離せ 目を離すな 4. 青年は目を離せ 心を離すな <p>お子さんは青年になり始めたときだと思います。そしたら心を離さないようにしてください。 褒めるときも、しっかりとお子さんの変化を見てあげること。本人に直接的でも間接的でも、自分の思いを伝えることをお勧めします。 そうすることでお子さんは「1人で生きているのではない」と感じます。 そしたら、周りの反応に動じない人間になります。 動じた場合でも、親御さんに相談するようになります。</p> <p>あなたも同じです。「1人で子育てしているのではない」って実感できるような環境であると気づくことが大切ですよね。</p> <p>なぜなら、今回のような企画に尽力していただいている方たちもまた、一緒に子育てをしている仲間なのではないかと思うからです。</p>
22	<p>子どもが仲の良かった友達に嫌われていじめられました。「もう元通りには戻れない」と諦めており、部活も辞めるつもりです。 習い事のない日は暇を持て余しています。 どうしてやるのが正解か分かりません。</p>	<p>あなたは子どもさんのことをしっかりと見ていられる方ですね。一緒にあって心配されている。共感されているのだなあと感じました。ただ、心配されすぎると、共感している者同士なので、お子さんにも心配な状態が移り、助長されることが多いです。</p> <p>御自身がいま悩まれていることはありますか？(お子さんのこと以外)まず、それに向かってみませんか？ 親御さんがチャレンジしている姿はお子さんのパワーになります。</p> <p>もし無いのなら、自分の環境を素敵に演出していきませんか？ 部屋の模様替えでもいいですし、新しいことへのチャレンジでもいいです。</p> <p>お子さんは中学生だと思いますので、自分自身で乗り越えられるよう心のパワーを上げて欲しいのです。 ですから、その環境づくりを行います。</p>

No.	課題・質問	しげっちゃんの意見
23	運動部なので疲れるのは分かるのですが、寝過ぎで困っています。宿題が進まない。どうしたらいいの？ 叱るべきでしょうか？	運動部を頑張っているのですね。そういうお子さんに「宿題をしなさい」ということは「部活動を抑えろ」ということになりますよね。それは酷なこともかもしれません。そういうことを、まずはお子さんと会話されてはいかがですか？ 彼も宿題が出来ていないということは感じているはずですよ。まずはとことん聞いてあげること。そのうえで、「私にできることがあったら言って欲しい」と伝えてみてください。
24	学校から帰るといつも機嫌が悪く何を言っても何を聞いても全く返事をしてくれない息子に対して、どう接したら良いかわからなくなります。息子に何と声をかけてあげたら良いのでしょうか？	私のやっている引きこもりのケアのことを「天岩戸(あまのいわと)プロジェクト」と呼んでいます。天岩戸に隠れてしまった天照大御神(あまてらすのおおみかみ)を無理やり出させようとするのではなく、岩戸の前で踊ったりして楽しい雰囲気を作り、「岩戸から出たくなる」ということが大切なのです。機嫌が悪いことも原因の一つだとは思いますが、今のご家庭の雰囲気はいかがですか？ あたたかい雰囲気でしょうか？ あなたが過ごしやすい雰囲気でしょうか？ 息子さんが返事をしたくなる雰囲気とは、あなたが家にいたくなる雰囲気でもあると思うのです。No.8でも書きましたが、パートナー(配偶者)との関係も本当に大切です。まずは雰囲気作りに意識を向けてみませんか？ 息子さんのほうから話すようになっていきますよ(実体験&参加者さんの体験談より)
25	注意力が普通より劣っている子どもに、日常的な約束事(お風呂から上がった後換気扇をつける等)を守らせようとするが、毎日ほとんど忘れる。叱らないで出来るようになるために、どう接したら良いのでしょうか？	約束を守れないということですが、別の分野で魅力的なところはありますか？ まずはそちらを感じてほしいともいます。「自分を見てくれている」という感情がお子さんに湧くようにしたいです。そのうえで「どのようにしたら守れるか？」についてお子さんと話し合ってみませんか？ 一緒になって見つけてほしいのです。「なぜ出来ないの？」というように、「なぜ」のあとには非定型の言葉がつくことが多いです。それより、二人で「どうしたら出来るの？」というように「どうしたら」を使って会話してみましょう。「どうしたら」のあとには肯定型の言葉がつくことが多いのです。

No.	課題・質問	しげっちゃんの意見
26	<p>・ダイエットしたいと思っっていますが続きません。 ・とにかく食欲があります。 やせるにはどうしたら良いですか？ 運動は嫌いです。</p>	<p>ぽっちゃり体型の私への質問、ありがとうございます(笑) それでも、一時期よりは7kgほど痩せました。 食欲は変わっていません(笑)</p> <p>どのようにしたかという、マーキング法と呼ばれるやり方をしました。 毎朝、自分の体重を量るのです。ただ、それだけでは痩せませんでした。食べているからだとは思いますが(苦笑) それでマーキング方法を少し変えました。 毎月付けていたグラフを複数月重ねてグラフ化してみたのです。 毎朝体重を量ったらグラフにつける。 月が変わったら、また1日から色を変えてグラフ化する。 すると、先月からの比較ができて、少しずつですが減っていきました。 急激に減るとリバウンドがいやなので、のんびりやっています。</p>
27	<p>部活が終わる時間が遅く、帰宅して食事して、休憩して、入浴したら、かなり遅い時間になってしまいます。 それから宿題をして寝るのは12時過ぎて、毎朝起きれず、起こすのにひと苦労です。 スッキリ起きれるいい方法がありますか？ どうやって起こしていますか？</p>	<p>一生懸命動いているお子さんですから、ゆっくり休ませてあげたいけれど学校の時間もありますね。 親御さんとしては頭の痛いことです。 個人的に「すっきりと起きれるツール(アプリ)」を紹介します。 iPhone(きっとAndroidにもあります)のアプリで「Sleep Cycle」というものがあります。 これは、ベッドや布団の上に置くことで、振動によりレム睡眠ノンレム睡眠を推測し、もっとも浅い眠りのときに優しいアラームで起こしてくれるものです。 私は3年ほど使っていますが、必ず起こしてくれるし、不快感がありません。 ぜひご利用ください。 まずはすっきりと目覚めることが大事で、それがスムーズになったら、お子さん自身が時間を調整すると思っています。</p>
28		
29		
30		