

# 無記名クエスチョン (2017年6月10日)

※ここに書かれているものは「回答」ではなく「個人的意見」です。これをお読みになって「自分なりの回答」を導き出す参考になさってください。

No.	質問疑問・悩み事	みんなの意見
1	職場のお局様がきつくて困っています。対処法で良い案があれば教えてください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分から挨拶をする。</li> <li>・その人の幸せを毎日祈る。その人の状況を卓上カレンダーに「天気状況」として書き込み、ゲーム間隔で祈ることを続ける。</li> </ul>
2	子どもがすぐ部屋に行くので、ついつい(一緒に)部屋に入って居座ってしまう。子どもからは「何しにきたん?」と言われる。いいのかな?	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いいんじゃないかな?</li> <li>・子どもたちが違和感ないよう、同じような行動をとる。</li> <li>・居座るのもいいけれど、まずは自分自身が生活を楽しんでみる。それによって、子どもたちが子供部屋から出て親に興味持つかもしれません。</li> </ul>
3	パートナー(もしくは職場仲間)に感謝の言葉を毎日言えていますか?	完全ではないかもしれませんが、言っていると思います。
4	おいしいラーメン屋を教えてください。	8番らーめん
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもに「おもちゃを片付けて」と何度も言いますが、返事ありません。聞いてくれるのか…。反抗期なのか…。私の問いかけ方が間違っているのか悩みます。</li> <li>・子どもに注意と言うか真剣に怒っても全然言うことを聞いてくれない。</li> </ul>	<p>まだ小学生でしたよね。 私が息子(当時18才)のゴミ屋敷状態を数日できれいにさせたことがあります。それは「家庭教師を付けて欲しい」という息子に対して、美人の家庭教師を呼んだのです。 (当時、友達の彼女。現在は奥様) そういう人が来るとは思いもしなかった息子は動揺し、一回目の授業はゴミ屋敷状態の中で行いました。 そして次の週。先生が来るまでにゴミを全て片付け、分別し、整理整頓まで完璧にしました(笑)。 要は「やらせるのではなく、やりたくなる雰囲気にするには?」と考えるのです。 私自身「何とかしなきゃ」というより、イタズラ心でやっています。</p> <p>ちょっと視点を変えて、「子どもたちがやりたくなるには?」という課題にチャレンジしてみてください。</p>
6	写真で変顔にしていなのに変顔になってしまいます。助けてください。	<p>「Snow」ってアプリで顔に加工するのはいかがでしょうか? 変顔を遊んじゃいましょう。 変顔を「変な顔」と感じているのは御自身だけかもしれません。</p>
7	いつごろからスマホを持たせますか?	私は、親御さんが子どもやパートナーに、小さな♥をしっかりと贈れるようになったらだと思います。
8	自分が考える最高の褒め方を教えてください。	<p>そうですね。私は褒めるというより、自分自身に興味をもつこと、どんな自分も認めることを大切にしています。すると、自然と褒めたくなくなっちゃいます。 「方法」に意識を向けるより自分自身に意識を向けると、自然と口に出ってきます。 実は意外と自分の言動に関して興味を持っている人って少ないのです。 自分のことをもっともっと見てみると面白いことに気づくはずですよ。</p>

# 無記名クエスチョン（2017年6月10日）

※ここに書かれているものは「回答」ではなく「個人的意見」です。これをお読みになって「自分なりの回答」を導き出す参考になさってください。

No.	質問疑問・悩み事	みんなの意見
9	子どもについつい口うるさく言うってしまう。自分の思い通りにならないからなのかな？	<p>そうですね。 「叱る」という行為はとっても大切なのですが、「口うるさく言うってしまう」は叱るの範囲を超えてしまっているかもしれません。 なぜ「自分の思い通りにならないと口うるさく言うのか？」って疑問に思ったことはありませんか？ 叱るだけでいいと思っているのに、なぜそこまで言うのか？ 頭で分かっているのに、なぜ出来ないのか？</p> <p>多くの場合、御自身が子どもの頃に「自分の思い通りにさせてもらえなかった」というケースがあります。 例えば、御自身のお父さんやお母さんと子どもの頃の話をするとう状況が好転することがあります。 「私はどんな子どもだった？」「お父さんはどんなことを考えて子育てしようと思っていたの？」「お母さんは自分自身でどんな母親だったと思う？」などなど。。。子育ての参考にしたいから教えてほしいと頼んでみるのもいいですよ。</p>
10	自由に使える休みを3日間もらえるなら何をしますか？	<p>何をするかなあ。 実際、仕事が入っていないときは、「しげっちゃんの徒然草(ポエム)」の整理をしています。出版化したいと考えているので。 その他は・・・、友達にも変わった奴が男女問わずいるので、その人のところに会いに行きますね。そういう人たちと接することで色々な気づきをいただけるはずですよ。</p>
11	「疲れた・・・でもすることがあって動き出さねば・・・」 そんな時、どのようにして自分を奮い立たせていますか？	<p>私は、今でも動けなくなることがあります。 そういうときにやっていることは、「自分の声をとことん聴く」ってことです。 お母さんが子どもを膝の上に乗せて話を聴くかのように自分に「どうしたの？」ってめっちゃ優しく問いかけます。これって効果絶大です。 基本は「奮い立たせるよりも、奮い立ちたくするには？」を意識します。</p>
12	昔に戻れるのなら何歳に戻り何をしたい？	<p>これは皆さんの意見を聞きたかったですね。 「過去と他人は変えられないが自分と未来は変えられる」と言いますが、現在の自分が充実していると、過去の嫌なことも「大事な糧」となるため、それほど何歳に戻って何かをやるということは意識したことはありません。 でも、敢えて戻るとしたら、6歳の自分に戻って、養子にならない人生を体験したいなと思います。</p>

# 無記名クエスチョン（2017年6月10日）

※ここに書かれているものは「回答」ではなく「個人的意見」です。これをお読みになって「自分なりの回答」を導き出す参考になさってください。

No.	質問疑問・悩み事	みんなの意見
13	喧嘩したときの仲直り方法は？	<p>これは子どもさん同士でしょうか？ 大人同士でしょうか？ また喧嘩している本人から見たものなのか、仲裁している側なのかによっても違うと思いますが、私の意見をお話します。</p> <p>喧嘩している本人の場合は、まずは自分の意見をとことん聴きます。いっぱいいっぱい自分にぶちまけた時、本当は大好きな相手の良いところを話し始める自分に気づきます。そしたら自分から仲直りしたくなっちゃいます。</p> <p>仲裁する側の場合は、一人ひとり、話をとことん聴きます。一方が悪いとか良いとかは無いです。互いに多少なりとも非はあります。とことんとことん聴いていきます。心の中のモヤモヤまで吐き出したあと、スッキリするのか自分から解決策を出してくることもあります。試してみてください。</p>
14	何故学校の行事に出席しない、関心のない保護者がいないのかな。	<p>「関心のない保護者がいるのかな？」ってことだと解釈して意見を述べさせていただきます。（「いないのかな」ならば、全員参加されているということなので、喜ばしいことだと思うのです）</p> <p>参加すべき事案があって、それを欠席する理由は2つだと思っています。</p> <p>1)もっと魅力的な事案が他にあって、そちらを優先しているということ。</p> <p>2)日々起きていることに対応するだけで手一杯になっていて、面倒なことだと感じることに對して逃げてしまうということ。</p> <p>1)の場合は、こちらの魅力をアップすることかなと思います。でも、かなり難しいと思います。</p> <p>2)の場合は、「参加しましょう」と言っても引き気味の態度をとられることでしょう。このようなケースでは、誘うほうがどれだけ魅力的な行事か、大切な行事かを身をもって見せることだと思います。今回の講演会のことを伝えるときも、笑顔の写真がいっぱいあったら「参加したい」と思うかもしれません。言葉で伝えることも大事ですが、それに加えて参加したくなる雰囲気伝えることが大事だと考えていま</p>

# 無記名クエスチョン（2017年6月10日）

※ここに書かれているものは「回答」ではなく「個人的意見」です。これをお読みになって「自分なりの回答」を導き出す参考になさってください。

No.	質問疑問・悩み事	みんなの意見
15	家計が大変です	<p>そうなのですか？ 実は私の家計も大変です(笑)。 私の個人的意見として、出費を抑えることも、収入をあげることも大切ですが、「家計をやりくりすることが何に向かっているのか？」ということ意識することが大切だと思っています。</p> <p>例えば「この子が将来『母さんのおかげで〇〇になることが出来た。本当にありがとう』と言ってくれる」と想像するのはいかがでしょうか？ フュギュアスケート選手やゴルフのプロ選手や家庭には、それほど裕福ではない方もいらっしゃると思います。そういうところの親御さんたちは、このような思いでやっているのではないのでしょうか？ 御夫婦で「いま頑張っているのは〇〇となりたから」ってことで話し合うのも良いかと思っています。</p>
16	海外旅行 家族で行くとしたら、どこがおすすめですか？	<p>これは皆さんの意見を聞きたかったですね。 私の個人的意見としては、アメリカのディズニーランドが良かったですね。東京ディズニーランドは全く違った雰囲気の良い意味でのんびりできました。 お子さんたちも含めて「〇〇に旅行に行きたい！」ってプレゼン大会を家族でするのはいかがですか？ 一人ひとりが行きたいところを考えて、「なぜそこに行きたいのか？」を発表するのです。お父さんもお母さんも、子どもたちも、それぞれが意見を出し合える時間は大切です。</p>
17	何をしているときが一番楽しいですか？	<p>この質問も皆さんの意見を聞きたかったですね。 私は、寺子屋をしているときが一番楽しいです。他にもいっぱいあるので一番がどれかって本当は決められません。今回の講演会もめっちゃ楽しかったですよ。</p> <p>一時期「どうやって寺子屋(講演会)をすればいいのか？ どうしたら参加者に伝えたい事が伝わるのか？」って悩んだことがありました。 それを、寺子屋に参加していた子ども(当時小学5年生。10数回参加してました)に愚痴ったことがあったのです。 その子が言ってくれたのは「しげちゃんが楽しめばそれでいいんだよ。それが伝わるから」ってことでした。 それから「自分が楽しむにはどうしようかな？」って考えに変わりました。 そうすると、色んな出来事に関して自分を楽ませるようになってきました。</p>

# 無記名クエスチョン（2017年6月10日）

※ここに書かれているものは「回答」ではなく「個人的意見」です。これをお読みになって「自分なりの回答」を導き出す参考になさってください。

No.	質問疑問・悩み事	みんなの意見
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもがいじめられたと感じたことがありますか？</li> <li>・子どもがいじめたと感じたことがありますか？</li> </ul>	<p>とても大切なことです。（2つの質問は、同一人物だと思います）</p> <p>いじめられたということ、いじめたということを親としてすぐに感じたいと思いますよね。</p> <p>自己紹介タイムの中で少しだけ触れましたが、息子は5年半引きこもっていました。</p> <p>いじめは無かったようです。私が離婚して一ヶ月後から学校に行かなくなったので、原因は私です。</p> <p>それなのに、彼が引きこもっている間は「なぜ学校に行かないんだ！ お父さんがこれだけ頑張っているのだぞ」と叱責していました。そんなことを言っている自分が大嫌いでした。</p> <p>その後、自分自身のことを無条件で大好きになってからは叱責することがなくなりました。すると息子から引きこもりについて相談してきたのです。</p> <p>彼に聞いたら「話しやすくなった」と言っていました。</p> <p>ちょっと脱線するかもしれませんが、「ドラえもん」の中で素直に成長しているなど感じる登場人物の1人「しずかちゃん」って、お母さんに色んなことを相談している感じがしませんか？ のび太をはじめ、ジャイアンやスネ夫は、お母さんに相談している雰囲気がありません。ドラえもんって、色んな人間関係をしっかり捉えているなど感じるのです。</p> <p>いじめなど、人間が成長する際に痛みがともなうことが多いです。そのとき大切なのは「相談できる相手がいるかどうか」ということ。自分自身で悩みを解消できない時、話を聴いてくれる人が存在することはとても大切です。</p> <p>親としてできることは「いじめられない人間にさせることも大切ですが、いじめられ</p>
19	座右の銘を教えてください。	<p>これも皆さんの意見を聞きたかったですね。</p> <p>私の座右の銘は「一期一会」です。これは学生の頃から変わっていません。</p> <p>そして、自分のことが好きになったきっかけとなった言葉が「人生を根底から変える出逢いがある 良き出逢いを」(相田みつをさん)です。</p> <p>実際に、この言葉と出逢ってから、人生を根底から変える出逢いがいっぱいありました。</p>

# 無記名クエスチョン (2017年6月10日)

※ここに書かれているものは「回答」ではなく「個人的意見」です。これをお読みになって「自分なりの回答」を導き出す参考になさってください。

No.	質問疑問・悩み事	みんなの意見
20	趣味・自分の好きなことがなにか分からない	<p>そうですね。「ご趣味は？」と訊かれて即答できないことってありますよね。私は寺子屋が趣味と実益を兼ね備えている活動となっていますが、それまでは「カラオケ」と答えていたかな？ カラオケに年に数回しか行かないのにです(^_^;;</p> <p>「趣味って何かな？」って思ってしまうと深みにハマってしまいます。うまくいっているときって、思考でやっていないことが多いと思うのです。車の運転を初めてするとき(自動車学校の第一段階)、運転のことを考えてしまっているのうまいかないことが多かったのではないのでしょうか？</p> <p>いま、運転の仕方を考えて車に乗っていますか？ きっと考えていないと思います。趣味に関しても同じではないでしょうか。</p> <p>自分の好きなことを考えるより、まずは自分を楽ませることをしませんか？ 半分イタズラのようなものです。 「いつもはココの角を曲がるけれど、今日はもう一本先まで行って遠回りしてみよう」って、いつもと違うことをやってみるのです。 「無意識でやっていること(固定観念のようなもの)を意識的に変える」ってやってみ</p>
21	宝くじが当たらない・・・ どうしたら当たりますか？(高額じゃなくてもいいので)	<p>どうなのですかねえ。</p> <p>私は学生の時に宝くじを運ぶ仕事をしたことがあります。大きなダンボール箱を78個運んでフウフウ肩で息をしながら「これだけあって高額当選は1枚あるかないかか・・・」と感じてからは買わなくなりました(結局その時は1等は出ませんでした)。</p> <p>当たった人の近くにいるのも良いと言われていていますよね。 珍しく宝くじの高額当選者(6億円)の方がテレビに出ている動画がありましたので参考になさってください。</p> <p>YouTubeで「痛快！明石家電視台 2017年6月5日」と検索してみてくださいね。(著作権上、削除されていることも考えられます)</p>
22	仲の良かった友達とはっきりした原因は分からず、何となく気まづくなったとき、表面的にはふつうだけど内心モヤモヤしている。原因が知りたいけれど、どうきりだしたらいいですか？	<p>そういうときって、自分の中で「どうしたらいいか？」って思いがぐるぐる回ってしまいますよね。上の質問と同じように「思考することで思考停止となっている状態」だと思います。</p> <p>私が実際にやっているのは、「自分の思いをいっぱい自分に話す」ということです。自分自身に「○○さんともっと話したいよ。スッキリしたいよ。何故かと言うとね・・・」って話しています。ブツブツと独り言のように言うのは気味悪がられますから、仏壇に向かって亡くなった両親(義理)に話すようにしています。それを何度も繰り返した時、自分の心の中に「あっ、こういうことをしたい」とか「話したい」って感覚が沸き起こります。すると、考えずに相手に話したくなるのです。「話すにはどうしたら・・・」と考えず</p>
23		

# 無記名クエスチョン（2017年6月10日）

※ここに書かれているものは「回答」ではなく「個人的意見」です。これをお読みになって「自分なりの回答」を導き出す参考になさってください。

No.	質問疑問・悩み事	みんなの意見