

いきいきエデュケア⑦

—子育て・孫育て・自分育ち—

くだけけ会代表

和田重良



「意欲」と「姿勢」

先日、相模原の「くだけけ会」で「みんなで一つの痛快」というお話をしました。

本題に入る前に「痛快」ってどんな感じだろうか？という話をしました。「腹の底から晴ればれとして胸がすつとする」という快感のことだろうって言ったわけですが、よく考えると「痛快」は普段あまり味わっていないのでは…と考えたわけです。「やったあ！」という痛快を味わいたいですね。毎日「痛快」というわけにはいかないけど、月に一回くらいは「痛快」を味わいたいですね。

意欲

「みんなで一つ」と「痛快」はどこで結びつくかのお話はまた相模原の会に来ていただくことにして、ここでは「やったあ！」という痛快を味わうにはどうしたって「意欲」に結びつくようなことをしなけりゃならないということについてお話します。

孫のヒューちゃん（5才）を見てみると、いつでもどんな時でも「やる気まんまん」でいるので、子どもって全員そうなのかと思うと案外そうでもなくて、あんな小さい時にすでに「やる気のなさそう」な子を見かけるのですね。どうしたらそんなことになってしまうのでしょうか。

また、中学生頃になると、もうとっくにやる気を失ったような子がかなりの数がいてビックリするのです。「意欲」の仕組みを知らないこんなことになるのです。

-2-

「やる気はやっているうちに出てくる」という名言のもう一歩手前に、やる気を失う原因となると生きる「姿勢の悪さ」があるのです。

人間は、命令され、脅され、不安にさせられ、焦らされるのが当たり前になってしまえば本来の生きる「姿勢」はどこへやらです。フニャーとなってしまう、気持ちが入らなくなって腰砕けになってしまうのですね。

腰は要

何十年も「思春期」の子を中心に見てきた経験からすると、やる気の出てこない子のほとんどが、腹がへこんで腰が入らない姿勢なのです。腰が引けているのです。

そこで、ほくは、そういう人にはまず腰骨を立てるところからします。たいてい最初の1ヶ月くらいで強くなってきましたが、半年もかければほぼ全員、腰骨が立ち腹に力が入るようになるのです。その頃には皆例外なく「意

欲」的になっているようで、「やっぱり腰は要だな」と確信するわけなのです。

腰に力が入り腰骨が立って行くと頭のなかもスッキリしていくのですね。人間は腰でモノを考えていると言っても過言ではないのです。

一日三回の食事の前に「キッチンと坐る」を実行してみます。たったそれだけで効果的なのです。

最近ほくは朝のウォーキングを再開していますが、その時の自分に言いかけせる掛け声は「下向くな！前を見ろ！姿勢よく歩け」です。自分で自分に声掛けしてほくは「オジイサンの散歩」に見られないように努力しているのです。

一口メモ

努力のないところに「やすらぎ」なし

怠惰な生活に「寛ぎ」なし

-3-