



薬を飲まずに

元気になろう通信

Kotori サロン

080-2725-7939

miyufine@jcom.zaq.ne.jp

HP [miyufine.com/](http://miyufine.com/)

「薬を飲まずに元気になろう  
スクール」

Facebook Ringo Kotori

Facebook グループ

心・体と仲よくなろう

### 【本の紹介】 kotori

最近出会った本です。実際の各現場では、実践が難しいところもありますが、普段の自分を戒めるのにもよい文章だなあとと思っています。

#### 「学習する学校」 ピーター・M・センゲ著（抜粋・要約）第4章より

～ここにいる生徒は、窮屈な思いをして学習を阻まれてきた人だとみなされた。障害のために人から非難され、批判され、虐待を受け、家族や学校や地域の人々の決めつけと闘ってきた人なのだ。

この学校の学びのアプローチは、生徒を全人的な人格をもつ一人の人間として見ることから始まる。その子の弱点に焦点を合わせるのではなく、生徒の成功や潜在的な才能を土台にし、その上に積み上げる態度をとる。生徒には尊重と尊厳とが約束される。

そしてそこに馬が登場する。教員は生徒が馬と信頼を築く手助けをする。

ヘレンは字が読めるようにならない、と言っていたが、馬のえさの袋に書かれていた「オート麦」という単語を読み、馬の名前のボードを見分けなければならなかった。ヘレンは馬の雑誌も苦勞なく読めるようになった。

自分の勉強に目的をもたない生徒は、生命のない学習者である。どんな教育者もやらなければならないのは、学習者を動機づけ、学習者を導く自己マスタリーの個人ビジョンを引き出し、ビジョンとそれを実現するための学習とを結びつけられるように助けることだ。そのための方法の一つは、生徒の顔に輝きが浮かぶ、学びの瞬間をうまく見つけることだ。アーンスタインはこれを学習の「美学」と呼ぶ。

生徒や教員を学習の喜びから隔離し、切り離し続ける「不条理劇」のような学校に対抗する唯一の方法が学習の「美学」かもしれない。学校は、馬を用意する必要はないが、一人ひとりの生徒に対して自分には特別な価値がある、と信じられる環境を提供しなければならない。軽蔑、レッテル貼り、自分の発達能力を超える過剰な期待はどんなに小さなものでも、あっという間に自分の価値への不信を生み、失敗を招く。たいていの人は、「どんな生徒にも価値がある」という抽象的目標には合意しながらも、無意識のうちに、こうした軽蔑やレッテル貼りをして  
いる。～



## 【薬を飲まないで、どうやったら元気になれるの？ kotori】

病院に行って、何年も薬を飲んでいる。

いいものだとは思えないけれど、続けるしか他に方法はない、と思われていませんか。

自分も、中学生の時から不調に困っていたのですが、

内科では何も異常がないと言われ、精神科を受診することになり、薬をもらっていました。

様々な薬をもらっていましたが、

全身にじんましんが出たり、異常な眠気を催し、余計な苦痛を伴いました。

なので、夜寝る前の睡眠導入剤だけ、使っていました。

そのためだけに、半日以上の時間を費やし、都内の大学病院に行き、薬をもらいに行っていた時期もあります。

アレクサンダー・テクニークや気功をやっていて、よかったと思ったことは、

自分の思考癖に根本の解決策があることを示してもらったことです。

ここ数ヶ月は、自分は、集中ができない悩みをもっていました。何かに取り組んでいても、すぐ、別のことを思い立ち、最初にやっていたことがはかどりません。

昔からの完璧主義が働き、何かをやろうとすると、うまくいかどうかの不安が先立つのです。失敗したら怒られるという、恐ろしい罰が待っている、という思考が働いていました。これは家庭で小さい頃から怒られてきた経緯もあります。

なので、さあ、人に電話しようという、行動を起こそうと思っても、「ああ、今はあの人は、忙しいだろうから」と逃げて後回しにするのです。

これが、最近まであった、自分の思考癖と行動の関連です。これを集中できないからといって、「注意欠陥多動症」などと名づけ、「さあ、〇〇のお薬を飲みましょう」というのが病院です。（もっと深い処方なのかもしれませんが、私のこれまでの経験からの感想です。）

でも、思考癖に気づいてやめる、というアイデアがあれば、「今まで、うまくいかないと怒られることが最優先に考えていたことだったんだ。うまくいなくても、それはまた学びになるし、失敗は失敗で財産になる。ちょっと怖いけれど1つやってみよう。」という生き方へのチャレンジや展望に変わるのです。

人によっては、こういう思考癖があからさまになった時、がっくりされることもあるそうです。自分も実は「自分に唾然とする」ことが多々ありました。

人を馬鹿にしている自分。  
自分の言いなりになってほしいと思っている自分。  
うまくいってうぬぼれている自分。

でも、自ら気づくこと、それをやめようとする、そこでの混乱やもがきを経て、変わっていくこと、それこそ、人間らしさであり、何にも代えがたい価値があるのではないのでしょうか。

症状が完全におさまるかどうかはわかりません。薬で治る症例やよさもあるでしょう。

でも、「変わっていくこと」「成長」というあなただけの宝物の階段を一步一步踏んで歩いていく。それを仲間と共有できるのが、自分のやっているイベントです。

なので、レッスンはとても有意義ですし、日々が豊かになれるのです。ぜひ、不調や痛みで困っている方はご参加ください！



