

# 〈心の基礎〉リサーチ

第 7 号

2016 August

〈心の基礎〉教育を学ぶ会メンバー

会長 菅野 純 綿井雅康 加藤陽子 藤井 靖 桂川泰典 原口和博 中村 有

編集長 加藤陽子（十文字学園女子大学 准教授）

発行人 〈心の基礎〉教育を学ぶ会 事務局長 養地一夫

事務局 株式会社実務教育出版 〒163-8671 東京都新宿区新宿 1-1-12 TEL 03-3355-0921 [kjq@jitsumu.co.jp](mailto:kjq@jitsumu.co.jp)

## 保護者への アプローチ

『KJQ マトリックス』の  
保護者への伝え方



学校で心理検査を導入するにあたっては、保護者の反応が気になる先生が多いのではないのでしょうか。『KJQ マトリックス』も、実施の目的やその内容を保護者へ伝えることが難しいという声を聞くことがあります。今回は、『KJQ マトリックス』の保護者への伝え方の例をご紹介します。

学校が子どもの成長を願っていること、そのために『KJQ マトリックス』を実施すること、『KJQ マトリックス』の結果をもとに、学校が家庭と一緒に子どもを育てていきたいこと、などをお伝えし、『KJQ マトリックス』を、学校と家庭との連携を深めるためのツールとしてご活用ください。

### 1. 保護者会でお知らせする

『KJQ マトリックス』の実施を保護者会でお知らせする場合の説明の例を、4つの項目に分けて掲載しました。

4月の保護者会で説明する場合、内容が盛りだくさんになりがちなので、長くならないように要点をまとめて簡潔に説明するとよいでしょう。学校長か学年主任が説明すると保護者の反応は良くなる傾向があるようです。

### (1) 『KJQ マトリックス』とは



『KJQ マトリックス』（以下 KJQ）とは子どもの心の発達状態を調べる調査と、子ども自身が自分の心についてこれからどうしたらよいかを学ぶワークブックがセットになった、心理教育教材のことです。長年、子どもの発達臨床心理を研究し、教育カウンセラーとして学業不振、不登校、無気力などの問題に取り組んできた著者（早稲田大学名誉教授 菅野純）が、中学校や高校の先生方とともに研究し開発したものです。著者の名前（かんのじゅん）のイニシャルをとって「KJQ（Qは質問紙をあらわす英語 Questionnaire から）」と名づけられました。

### (2) KJQ実施のねらい



KJQを実施するのはそれぞれの子どもの心をつまえた指導を行っていくためです。一見同じように見える子どもたちの言動も、その背後にある心は一人ひとり異なります。心はエネルギーが満タンで元気が有り余る子もいれば、元気そうに見えても心の中は不満や不安に揺れ動いている子もいます。年齢相応に人と関わる力をもっている子もいれば、まだ幼く、ともすればからかひやいじめに対処できなかったり、ふざけが度を過ぎて友だちの心を傷つけたりしてしまう場合もあります。

こうした一人ひとり異なる心の状態を KJQは明らかにし、何が、今、その子にとっての課題かを明らかにしてくれます。

### (3) KJQでわかること、できること



KJQではまず2つのことを調べます。①子どもの心に、元気ややる気の原動力となる「こころのエネルギー」が、今、どのくらい満たされているか、②クラス集団、社会集団など人の中で生きるための「社会生活の技術」が、今、どのくらい身につけているか、の2つです。

子どもの回答をコンピューターで採点・分析し、その結果をワークブックに書き込んでいくことで、今の自分の心の状態やしぐみについて知り、これから自分が何を心がけたらよいかを学習します。コンピューターでの採点や分析をもとに、これらを「自分の力」で行っていくところにKJQの特長があります。

子ども自身が自分で回答し、ワークブックをする中で、「こころのエネルギー」や「社会生活の技術」に自覚的になることは確実です。そうしたものが、自分の生活の工夫で自分の力で得ることができることもわかるのではないのでしょうか。

また、教師は、クラス全体の構造図（マトリックス）からクラスの特徴を客観的に知ることができるので、個人の相対的な位置を知りいじめや不登校の予防にも役立てることが可能になります。

### (4) 子どもが結果を持ち帰ったときの保護者としての対応



まず、子どもが何を思ったかをよく聴いてあげてください。子どもによっては自分の内面のことなのであまりしゃべらないかもしれません（しゃべらないからといって何も感じなかったわけではありません）。子どもが見せてくれた結果やワークブックを丁寧に読んで

ください。子どもの心の中をそれらの言葉が流れていったのです。できればKJQを話の種にして、今の、学校生活や家庭生活、友だちや先生との関係、親との関係などをいろいろ話し合うことができると思います。幼かった頃から、振り返るのもよいでしょう。また、大人としてのあなた自身の「こころのエネルギー」や「社会生活の技術」についていろいろ考えるのもよいでしょう。

『KJQマトリックス』で調べる「こころのエネルギー」や「社会生活の技術」について詳しく説明する場合、以下を参考にしてください。

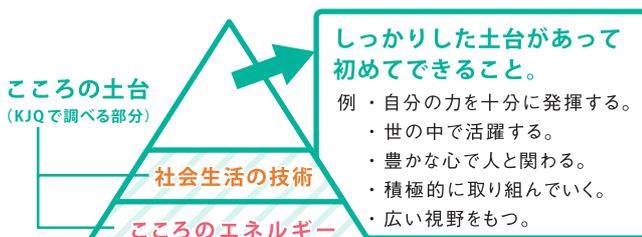
#### 「こころのエネルギー」とは：

お子さんにやる気を出させたいときに、あなたならどうしますか。「やる気を出しなさい」——こんな言葉をよく使いませんか。でも、「やる気を出しなさい」と言われて子どもは本当にやる気になるのでしょうか。「今やろうとしていたのに！」と不満顔になったり、「うるさいなあ」と拒絶することも多いのではないのでしょうか。

学業不振、無気力といった問題の背後には、子どものやる気が湧いてくるような働きかけよりも、むしろ反対に子どもからやる気を吸い取ってしまうような働きかけをしている例がよく見られるのです。

子どもが本当に「よし、頑張ろう！」という気持ちになるためには、子ども自身が安心でき、楽しいと心から感じ、認められたりほめられたりすることが大切なのです。KJQでは、これら「安心感」「楽しい体験」「認められる体験」の3つを「こころのエネルギー」の要素と考えて、さまざまな質問からその充足状況を調べるのです。

### 『KJQマトリックス』で調べること



児童生徒の行動を支える「こころの土台」

**こころの土台** 穏やかな気持ちで人と関わったり意欲的に物事に取り組むために必要な児童生徒の行動を支えている基盤のことで、「こころのエネルギー」と「社会生活の技術」の2つの部分からできています。

#### 「こころのエネルギー」

- ・元気のもとややる気のもととなるもの
- ・自己発揮の原動力となるもの

3つに分けて考えます。

安心感 | 楽しい体験 | 認められる体験

#### 「社会生活の技術」

- ・集団場面や社会的場面で自分の力を発揮するための力
- ・他人と折り合いをつけて生きるための力

6つに分けて考えます。

自分の気持ちを伝える技術 | 問題を解決する技術  
自分をコントロールする技術 | 人とうまくやっていく技術  
状況を正しく判断する技術 | 人を思いやる技術

## 「社会生活の技術」とは：

いくらやる気がいっぱいといっても、それを自分の成長にどのように活かしているかが問題です。他人との生活の中で、自分の置かれた状況をしっかりとふまえ、自分の気持ちや考えをきちんと表現し、友だちの気持ちも思いやり、いざ困ったことが生じても冷静に判断して自己解決できる—そんな人間になってほしいと思います。こうした力は、学力とはまた異なるものですが、人間が大人になればなるほど、重要になっていくものです。

KJQでは、この社会的能力を「社会生活の技術」と呼び、①自分の気持ちを伝える技術、②自分をコントロールする技術、③状況を正しく判断する技術、④問題を解決する技術、⑤人とうまくやっていく技術、⑥人を思いやる技術、の6つの技術を人間の成長期の中で身につけておきたいものと考え、調べています。

(菅野 純)

## 2. 学校・学年便りに掲載する

発行は実施日の2か月くらい前がよいでしょう。資料は上記「1. 保護者会でお知らせする」の(1)～(4)の4項目でまとめましょう。こころの土台の構造図をもとに「こころのエネルギー」「社会生活の技術」の説明も入れてください。

また、検査への誤解や心配を与えないように、「成績や評価に関係するものではない」「結果は良い・悪いで判断するものではない」「子どもの問題を診断するものではなく現在の心の状態を客観的に知り、今後の生活のあり方や生き方のヒントを見つけるためのものである」といった実施のねらいを、挨拶文などできちんと押さえましょう。

学校では、日頃から生徒理解を深め「いじめ」「不登校予防」「円満なクラス経営」を目標に取り組み、子どもが「生きる力」を身につけさらなる「心の成長」がはかれるよう願っていることも伝えたいものです。

(原口和博)

## 3. 三者面談で結果（「本人用シート」）を返却する

全児童生徒を対象に面談を行う場合、1人10～15分くらいと多くの時間はとれません。一般的に保護者は学

習への関心が高く、質問も偏る傾向があります。短い時間の中で「本人用シート」をもとに結果を確認します。2ページの「(4) 子どもが結果を持ち帰ったときの保護者としての対応」の部分をお伝えしてもよいでしょう。

保護者が見ている日頃の姿と『KJQマトリックス』の結果が異なったときは（教師の見ている姿と異なる場合も同じ）、結果を確認し子どもの感想を聞いた後、項目ごとに回答状況を丁寧に振り返り、子ども・保護者と内容を共有し今後の指導につなげていくように提案しましょう。

気になる生徒（「こころのエネルギー」「社会生活の技術」とも極端に低い、日頃の姿との違いが大きい、臨床尺度に複数チェック）は、三者面談の前に学年または学校で丁寧に分析し、共通理解を図るようにしましょう。特に臨床尺度で複数のチェックがあった子どもへは、今後の対応について具体的な対策を提案できるよう検討しておきましょう。

「本人用シート」の「あなたのココに注目」欄には、子どものよいところ、これから伸びそうな部分が示されています。この部分を参考に子どもの長所について一緒に確認してもよいでしょう。

(原口和博)



**KJQ** こころのエネルギー 本人用

学年・学年	名前	性別	資料名	学校名
3年 学年	***	男	***	***

---

**こころのエネルギー**

	1	2	3	4	5	
安心感	低				高	とても安心できる場所があると感じています。また、毎日の生活の中で認めてもらっていると実感しています。しかし、熱中できるものがまだ見つからないようです。
楽しい体験						
認められる体験	い				い	

**「こころのエネルギー」って何だろう？**

「こころのエネルギー」は、あなたの元気がやる気のもと、集中力やガッツリにあたります。いくらコワイ軍でも、ガッツリという燃料がなければ走る事ができません。人間も同じように、「こころのエネルギー」がなければ、さまざまな能力や性格のよさを発揮できないのです。

[[やる気を出して]と書かれてもどうもやる気が出ない、がんばれないと感じたことはありますか？ そんな時はあなたの「こころのエネルギー」が不足しているのかもしれません。「ワークブック」のヒントを読んで、あなたの「こころのエネルギー」を補充してみましょう。

---

**社会生活の技術**

	1	2	3	4	5	
自分の気持ちを伝える技術						「人を思いやる技術」がしっかり身につけています。つまり、相手の立場に立って考えることができます。なお、「自分をコントロールする技術」や「人とうまくやっていく技術」などはこれから伸ばしていきたいところです。あなたのやるべき行動に示しましょう。また、つらいときこそ成長しているときだと思ってみましょう。
自分をコントロールする技術						
状況を正しく判断する技術	低				高	
問題を解決する技術						
人とうまくやっていく技術	い				い	
人を思いやる技術						

**「社会生活の技術」って何だろう？**

学校や社会の中で生きていくために必要ないろいろな技術のこと、車やパソコンなど、運転技術が未熟であれば、快適なドライブは楽しめません。それと同じく、エネルギーが満タンでも、危険運転や他人に迷惑になるような使い方をしている、自分も十分に生かすことができないのです。

ちなみにこの技術は、完全でなくてもかまいません。これから時間をかけて身につけていけばよいのです。小中学生には、小中学生の社会生活の技術があり、高校生には高校生の方が必要なのです。つまり、人間が社会の中で生きていくために常に磨いていかねばならないのが「社会生活の技術」なのです。

あなたの技術力はどのくらい「ワークブック」をやって、「社会生活の技術」を磨いていきましょう。

---

**あなたの注目**

①あなたには相手の立場に立って物事を考える能力が備わっています。 ②先生から「頑張ったね」「一生懸命やってるね」などほめてもらえることがあります。 ③自分の気持ちを友だちに伝えたいとき、いろいろな方法で伝えることができます。	④その場の空気を察して、その場にふさわしい話や態度ができます。 ⑤例があっても大丈夫という見通しをもっていることは大切なことです。 ⑥友だちの意見が合わないとき、それをまとめていける能力の成長があります。
--	--

菅野 純グループ編 実務教育出版 発行

## 研究会レポート

# 〈心の基礎〉教育を学ぶ会 第4回研究会

「〈心の基礎〉教育を学ぶ会」では、毎年8月に研究会を開催しています。研究会では、さまざまな事例を取り上げ、『KJQマトリックス』の活用のしかた、生徒指導や学級・クラス経営への活かし方などについて学びを深めています。今回は、第4回研究会から「小中連携を意識したKJQの活用」を紹介します。小中連携を意識して『KJQ』を活用している、静岡県藤枝市立藤枝中学校の取り組みです。



### 第4回研究会 プログラム

2015年8月20日 実務教育出版セミナールーム  
司会・進行 / 十文字学園女子大学教授 綿井雅康

13:00～13:15 (15分)

#### ●開会のあいさつ

〈心の基礎〉教育を学ぶ会会長 早稲田大学名誉教授 菅野 純

13:15～16:20 (185分)

#### ●ケース検討会

13:15～14:20 (65分)

##### ●第1部 ガイダンス KJQ結果資料を理解する

早稲田大学准教授 桂川 泰典

14:30～16:20 (110分)

##### ●第2部 藤枝市立藤枝中学校の実践から

[コーディネーター] 国立精神・神経医療研究センター研究員 藤井 靖

14:30～15:00 (30分)

##### 1. 小中連携を意識したKJQの活用

藤枝市立藤枝中学校教諭 内藤 孝 歳

15:00～16:20 (80分)

##### 2. ケース検討会

[ケース報告者] 藤枝市立藤枝中学校教諭 山田 佳 奈

[ケース検討者] 十文字学園女子大学准教授 加藤 陽 子

〈心の基礎〉教育を学ぶ会講師 原口 和 博

16:30～17:00 (30分)

#### ●講演 子どもの心を動かす力とは 菅野 純

※所属は研究会当時のもの

「〈心の基礎〉教育を学ぶ会」は、『KJQマトリックス』に携わる研究者と教育の現場にいらっしゃる先生方との研究会です。子どもたちが学校生活の中で伸び伸びと学習し、人間関係を築きあげ、社会性を確立するための根元となる〈心の基礎〉を共に学び合うことを目的とし、継続的な研究会、会報の発行を行っています。志のある方であれば、どなたでも参加可能です。



# 小中連携を意識した KJQ の活用

## ～第 2 部 藤枝市立藤枝中学校の実践から～

静岡県藤枝市立藤枝中学校教諭 内藤 孝歳

### ◆『KJQ』導入の経緯

本校は、2012 年度から『KJQ』を導入しています。導入前、教師は生徒に「エネルギーが足りない」「まとまらない」など、つかみどころのなさを感じていました。そこで、「目の前にいる子はどんな子なのか」「どのような集団なのか」を知る必要性を感じ、「個と集団の状態を把握する」ためのツールとして『KJQ』を導入したのです。

### ◆『KJQ』をさまざまな場面で活かす

導入後は、年 2 回（5 月・11 月）検査を実施し、学校経営、学級経営に関するさまざまな場面で役立てています。

#### ① 検査結果を「資料」として活用

『KJQ』の結果をアセスメントや面談時の資料として活用しています。『KJQ』には 57 もの質問項目があるので、子どもの本質をしっかりと見取ることができ、面談で子どものよさや、今後の対応などをより具体的に、わかりやすく伝えられるようになりました。

#### ② 「学校保健委員会」での活用

2013 年度の学校保健委員会は、「藤中生の心の健康を考えるー『心の土台づくり』に藤中生の“よさ”を活かす」をテーマに開催。生徒・保護者・教師・地域の方々とともに、『KJQ』で測定する「こころのエネルギー」「社会生活への技術」への理解を深めました。

生徒の心の育成への取り組みは、保護者や教師など周囲がいくら熱心であっても、生徒自身が自らの成長に無自覚であれば、実り少ないものになってしまいます。どれほどすばらしい検査を導入しても、生徒の意識を高めなければ十二分に活かすことはできないで



しょう。そういった意味でも、学校保健委員会の取り組みは、生徒が自身の心を育てることへの意欲を高めるよい機会となり、『KJQ』を活かす土壌をつくる契機となりました。

#### ③ 「生徒理解研修」での活用

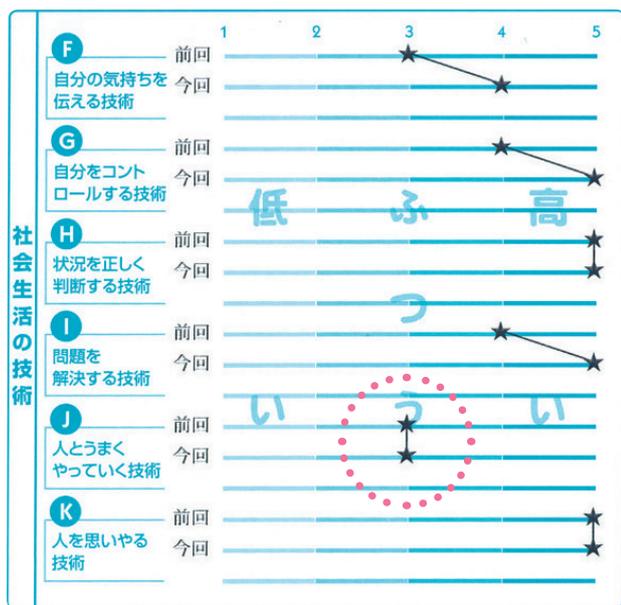
本校では、定期的に教員対象の「生徒理解研修」を行っています。

以前はよく、「何となく気になるけれどどこが課題かわからない」「他の先生に言葉で説明しにくい」場面がありました。しかし『KJQ』の導入で、教員がデータを共有し、共通の言語で話し合えるようになりました。「〇〇くんは、こころのエネルギーが高くなった」といったようになります。共通の土台で生徒理解・生徒指導ができるようになったことは教師の連携を強めるうえでも役立っていると感じます。

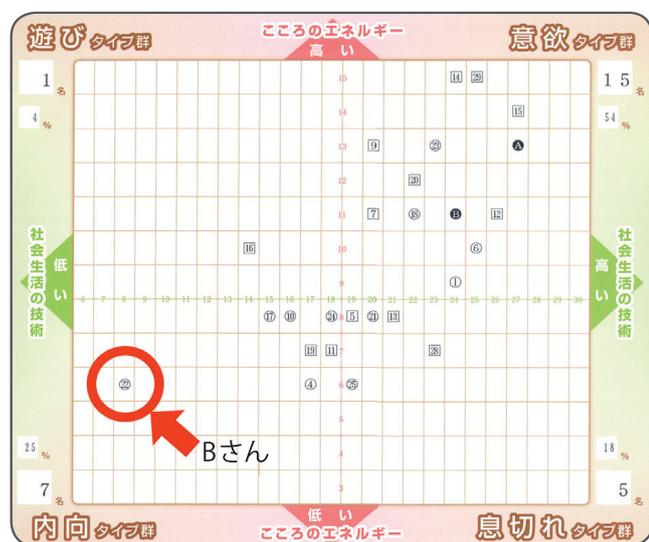
また、日常の観察だけではとらえにくかった生徒の一面に気づく手段としても効果を発揮しています。

Aさんは、ふだんのイメージと異なり、「息切れタイプ群」という結果でした。生徒理解研修では教師間で課題を共有し、保護者や本人と面談を行いました。その後、Aさんの思いや生育歴なども鑑みながら声かけを多くし、寄り添う指導を進めたところ、2回目の調

査で「社会生活の技術」が全体的に向上、「意欲タイプ群」になるなど大きな変化が見られました。一方、「人とうまくやっていく技術」には変化がなかったため、今後はここに焦点をあてて指導していこうという方針も定まりました。



Bさんは、クラスや部活動のリーダーとして活躍している生徒でしたが、結果は「内向タイプ群」でした。教師はギャップの大きさに驚いたものの、日常の観察では課題も見当たらず、原因がわからない状況でした。その後、Bさんが通った小学校の養護教諭と行った生徒理解研修で、Bさんの結果に関する話し合いを重ねた結果、「小学校時代の出来事が反映しているのではないか」という分析に至り、Bさんの不安を解消できるようなケアに努めることができたのです。



### ◆『KJQ』導入後の変化と、小中連携の可能性

『KJQ』を導入後、本校は大きく変わりました。

まずは、生徒の変化です。「学校が楽しい」という生徒が増え、意欲的に活動する様子が多く見られます。「意欲群」に入る生徒が増え、「こころのエネルギー」の平均値が上がったことも、変化を裏付けているといえるでしょう。保護者の学校への関心、協力体制も強まっています。

また、教師も変わりました。教師と生徒との対話、生徒を話題の中心に据えた教師同士の会話も増えました。共通言語を用いて具体的な内容で実践できるようになり、教師のアセスメントの感覚や生徒理解の技量が以前よりも磨かれてきたと感じます。

先にお話したとおり、生徒理解研修の場で『KJQ』のよさが実感されてきたことから、本校学区の全小中学校で『KJQ』を実施することになりました。今後は、『KJQ』の客観的なデータを活用し、義務教育9年間を通して児童生徒一人ひとりの理解を深め、成長を支援していくことになります。

不登校など課題を抱えた中学生に出会うと、「もし小学校のときに『KJQ』に出会っていたら…」と思います。それは『KJQ』の実践で、明るく意欲的になった生徒が増え、登校しぶりの予防などができたという実体験があるからです。

小学校の教師には「小学校時代の先入観を引き継がずに、中学の新たなフィールドでがんばってほしい」という思いがあり、中学校の教師には「できるだけ詳しい情報を小学校から引き継ぎたい」という思いがあります。これらの学校間のギャップをどう埋めていくか、また『KJQ』をいかに年間計画へ位置づけるか、データの保管や活用システムはどのように進めるかなど、整備が必要な課題もあります。しかし、『KJQ』を小中連携で活用することには、これらを凌駕するメリットがあると感じます。

『KJQ』を効果的に活用し、児童生徒が自分らしく、生き生きと成長し、活躍できるように支えていきたいと考えています。

## 中高一貫校に通う生徒を対象とした「こころのエネルギー」に関する質問項目の回答状況の変化

早稲田大学 山田 達人

### 【問題と目的】

中高一貫教育は前期中等教育（中学校）のみの教育と比べて、中学3年時における進路選択や、高校進学後の集団適応に関する問題が少ないと考えられている。そのため、精神的な安定を保ちながら勉強や部活動に打ち込めるとされている。

本研究では、臨床心理学的な観点から中高一貫教育の“前向きな”意義について検討するため、「こころのエネルギー」に関する質問項目の回答状況の変化を統計的に分析した。

### 【方法】

**研究デザイン** 本研究は2時点での縦断的な変化を統計的に検討するものであった。1回目の調査は2013年3月（中3）、2回目の調査は半年後の2013年9月（高1）に行われた。

**対象者** 中高一貫教育を行う私立学校3校（A校、B校、C校）に通う生徒が対象であった。2回の調査に協力した生徒の人数は、303名（男子：167；女子：136）であった。

**分析項目** 「こころのエネルギー」に関する18の質問項目であった。

### 【結果と考察】

学年が変わることにより、「こころのエネルギー」に関する18項目の各値が変化するか検討するために分析を行った（Table）。

その結果、私立学校3校すべてにおいて「43：係や委員に推薦されることが多いです」の項目で、中3より高1の値が有意に高くなることが示された。「係や委員に推薦する」行動は、他者の特徴を把握し、その人が「適任である」理由について言語化する作業が含まれる。そのため中高一貫教育は、他者を理解する十分な時間を提供し、互いを認め合う土台として機能していることが示唆された。

また、2校（A校、B校）に共通して中3より高1の値が有意に高くなった項目は、「1：この学校の中に、困ったとき、相談できる先生がいます」と「39：学校の外で、怖い思いをしたときに、周りの人が助けてくれると思います」であった。この結果は、「大人に対して安心して関わられる」精神的な安定に寄与する機能を示したものであると考えられた。つまり、中高一貫教育は、「相談できる先生」や「周りの人が助けてくれる」といった大人への基本的信頼感を育てる機能を持つと推察された。

今後は、臨床心理学的な中高一貫教育の“特徴”を明らかにするために、1) 公立高校に進学した生徒との比較、2) 在学6年間での「こころのエネルギー」の変化の検討を行いたい。

Table 「こころのエネルギー」に関する18項目の学年間比較

番号	質問項目	A校 (N=142)	B校 (N=100)	C校 (N=61)
1	この学校の中に、困ったとき、相談できる先生がいます。	○	○	
2	この学校の中に、自分の気持ちを話せる友だちがいます。			
3	家での食事は楽しみです。	○		
4	部活や行事など、目標をもって打ち込めるものがあります。		○	
5	友だちから大切な相談にのってほしいと頼まれることがあります。		○	
6	家族の一員として、自分がやるべき仕事や手伝いが決まっています。			
20	家族といっしょにいと、ホッと気持ちが安らぐ感じがします。	○		
21	このまま努力を続ければ、自分の将来は明るいと思います。			○
22	新しい知識や考え方を知ることに興味があります。			
23	この学校の中に、ゆっくり話してみたい先生がいます。			
24	遊びや勉強のときには、友だちが自分のところに集まってきます。			
25	先生から「頑張ったね」「一生懸命やってるね」などとほめてもらえることがあります。		○	
39	学校の外で、怖い思いをしたときに、周りの人が助けてくれると思います。	○	○	
40	自分の気持ちをわかってくれる家族がいます。		○	
41	難しい目標を達成して満足したことがあります。			○
42	家族のどれかの行事に、家族みんなで行くことがあります。			
43	係や委員に推薦されることが多いです。	○	○	○
44	休み時間や授業中などに、友だちから相手にされないことがあります。（逆）			

注：5%水準でt検定を行い、中3に比べて高1の値が高かった項目を“○”で示した。

# BOOK GUIDE

研究会のメンバーが学校の先生や生徒におススメしたい本を紹介するコーナーです。今回は藤井 靖先生（明星大学准教授）が紹介します。



サーフィンは不思議なスポーツです。もう始めて何年も経っているのに、自分が上手くなっているのかどうなのかが、ふと考えるとよくわからないのです。理由の一つは、うまく波に乗れるかどうかはその日の海や、天気や風のコンディションに大きく影響され、まったく同じ場所でも「昨日は乗れた」「今日は乗れない」ということがあるからです。

人間は、海を操ることも、乗りやすい波を作ることもできません。でも、眼前の波を受け入れ、観察し、そして「波をなんとかコントロールしよう」という考えを手放したとき、上手に波に乗れる道が開けてきます。

心身症に代表される、心と身体につながりに起因して起こる不調に対しても、実はこのような考え方がとても大事です。心療内科の外来カウンセリングで、私はこんな言葉を投げかけます。「身体のごことは、いったん身体に任せてみませんか…?」と。ちょっとした身体感覚の不調のサインとして判断したり、反応したり、なんとかしようとするのではなく、ただただ眺めてみるのです。

本書は、そんな「マインドフルネス」の考え方と方法を親子で学び、CD を使いながらエクササイズを体験できる貴重な一冊です。

親と子どものためのマインドフルネス  
エリーン・スネル著  
出村佳子訳  
サンガ刊  
定価 1,944円  
2015年8月発行

## 私の being

リレーエッセイ  
第7回



「こころのエネルギー」を補給する要素として「楽しい体験」がありますが、その一つとして「目的的に何もしない」、つまり「being (ただ、いること)」はとても大事です。人は日頃「doing (何かをすること)」から成り立っていますが、それ以外の一見無駄に見える時間も、実は必要なものなのです。このコーナーでは、研究会のメンバーが日頃どのように「何もしないで」こころのエネルギーを注ぎ足しているのか、紹介してもらいます。第7回は、日本の伝統文化を愛し、平安王朝の高烏帽子がお似合いの内藤孝歳先生（藤枝市立藤枝中学校教諭）です。

本業や家事・介護など「為事」(しごと) (森鷗外さんの表現) doing の力がみなぎるのは、「歴史散策」の世界に浸ったときです。そこに、点てた抹茶かシングルモルトがあれば、自室や電車の座席が極上の時空間になります。文字通り、京都の御所(ここは、夏でも木陰が多く無料で快適です)や神社への参拝、散策だけでなく、歴史についての紙上の散策です。

例えば、清少納言さんが『枕草子』で「舞は駿河舞」と愛で、現代でも宮中や伊勢神宮、葵祭などで舞われている「東游」(あずまあそび) です。その場所の地形図を眺めたり、『万葉集』などの和歌や歴史書を読み漁ったりして、成り立ちや謎を調べます。すると、蔦屋重三郎さんや、彼が東海道を行き尋ねた本居宣長さんも「東游」を調べていたのがわかったりします。

ときどき、まったく関連のない本を開いたり、手塚治虫さんの歴史物の原画を眺めたりすることも。室町時代や江戸時代にも寄り道しながら、これもまたよし、ぼんやり、そして嬉々として過ごします(探究の必要上?芸舞妓さんに取材する楽しみもあります)。時が過ぎるのを忘れて無心になれます。

「為事」doing と being とは、男性と女性のような相補の関係にあると思います。私にとって being は時空間を小旅行し、先達の鼓動を聞き、自我をとり、波長を整え「足るを知る」ことを思い出す貴重な時と言えます。

## 編集後記



『KJQ』をとおして、小学校・中学校・高等学校の先生方とお会いする機会があります。その時にいつも感じるのは、学校や先生はあたたかい存在であるということです。『KJQ』が、そのあたたかさを子ども・保護者に伝えるお手伝いができればと思います。  
(事務局 檜山)