

〈心の基礎〉リサーチ

第 9 号

2018 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



道徳教育に活かす KJQ マトリックス

早稲田大学准教授 桂川泰典

【道徳の教科化がめざすもの】

小学校では平成 30 年度から「特別の教科 道徳」がスタートしています。中学校では平成 31 年度からスタートします。教科として道徳を教えることを私たちはどのように考えていけばよいのでしょうか。

文部科学省によると、教科としての「道徳」の目的は「**よりよく生きるための基盤となる道徳性**」を育むことだとされ、より具体的には「**自己を見つめ、物事を多面的・多角的に考え、自己の生き方についての考えを深める**」ことだとされています（「特別の教科 道徳」の指導方法・評価等について（報告）、2016）。

ここで言う「よりよく」という言葉が示しているのは、「**明日はもっとこうなりたい**」という**自己成長への意欲**と考えてもよいでしょう。では私たちの心にそんな成長への気持ちが生まれてくるのはどんな時でしょうか。

- ・今の自分が好きである、まんざらではないと思える（自己受容）
- ・他人と比べるのではなく、自分自身もっている良さに気がつく（自己固有性）
- ・努力して変わった、成長できたという実感がある（成長体験）



「友だちに〈すごいね！〉と言われた」、「先生に、〈〇さんしかできないよね〉と言われた」、「2回しかできなかった縄跳びの2重飛びが10回できた」。そんなとき、私たちの心には「もっとできるようになりたい」、「このまま続けていければ良いことがあるだろう」といった成長への希望が生まれてくるのではないのでしょうか。

反対に「自分は何をやってもだめだ」、「〇〇くんはできるのに、自分はできない」。そんな気持ちのままでは、いくら素晴らしい授業を受けても、先生から親身な指導がなされても、「明日からがんばろう！」という気持ちは起きにくいものです。

このように自己の受容や成長体験を基盤としながら、自己について考える力を育む、それが道徳教育の目指すところだと言えます。

【道徳性は評価できるのか】

教科として教える以上は評価が伴います。しかし道徳性を評価するということが本当に可能なのでしょうか。

道徳性の評価には、教師や社会が望ましい人格像を提示し、子どもたちがそこに向かって努力をしていく、そんなイメージが伴います。もちろん私たち大人が、「子どもにこうあってほしい」、「こんな成長を遂げてほしい」と願うことは自然なことですが、それが「あるべき姿」として一方的に子どもたちに伝わるとき、私たちの成長への「願い」は、子どもたちにとっては「義務」、あるいは「大人の前でうまくやっておこう」という「打算」になってしまう危険があります。私（筆者）も、自身の子ども時代を振り返ると、大人から一方的に押し付けられる価値観に反発を覚えたり、適当に合わせておこうとその場をやりすごしたことを覚えています。それは私たち大人が子ども時代に1度は感じた体験なのではないでしょうか。だからこそ、私たち大人は子どもの道徳性について評価することには慎重であるのだと思います。

とはいえ、教科としてはじまるからには評価をしないとではなりません。このような「押しつけ」の評価にならないためにはどうすればよいでしょうか。先に上げた文科省の報告では、以下のような注意点が述べられています。

- ・評価の基盤には「教師と児童生徒との人格的触れ合いによる共感的な理解」があること
- ・努力を認めたり励ましたりすることで、児童生徒が自らの成長を実感し、意欲的に取り組むきっかけとなること
- ・教師にとっては子どもを理解し、目標や計画、指導方法の改善・充実に資する資料となること
- ・他の児童生徒との比較ではなく、当該児童生徒内での評価であること

等です。全体的に言えるのは、「子どもを応援するための評価」であるという視点だだと思います。アセスメント（査定・評定）だけではなく、アプリシエーショ

ン（承認・理解）が大事にされていると言ってもよいでしょう。

【道徳教育とKJQ】

道徳の教科化を概観すると、実はKJQマトリックスを通して行われる教育・指導との共通点が少なくないことに気がつきます。KJQの背景には以下のような理念があります。



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 |

私たちは、子どもたちが生き生きと自律的に成長できるよう教育的な働きかけをします。図のピラミッドの一番上の三角形が達成されるよう願っているわけです。しかし、上部の三角形をそのまま指導するだけでは指導が根づかないことも少なくありません。「自分から積極的に挑戦してごらん」と伝えることで頑張れる子もいれば、そうでない子もいるわけです。そこで三角形を支えているこころの土台部分（「こころのエネルギー」「社会生活の技術」）を育てることが、結

果として上部の自律的な成長を生み出すのだと KJQ では考えました。

道徳教育の目標は「**自己を見つめ、物事を多面的・多角的に考え、自己の生き方についての考えを深める**」ことです。それは KJQ のピラミッドでは上部の三角形にあたります。

また道徳教育を達成するには、その基盤として**自己成長への意欲の育成**が必要であると述べました。これも KJQ と同じ発想であり、**意欲の素となる「こころの土台」**を育てることによって上部の三角形が**達成される**と考えます。そのため KJQ では、**こころの土台を評価するだけでなく、こころの土台を育てるためのさまざまなヒント**を教師、子どもたちに提供します。たとえば、本人用の結果シートでは子ども一人ひとりのこころの状態に合わせて、子どもたちの良さを認め、語りかけるようなフィードバックがなされます。

自分で結果シートを読むだけでも自己理解と自信につながりますが、その内容について教師や保護者と話し合えるとさらによいでしょう。自分の良さを大人に理解してもらおう体験は、課題点も含めたさらなる自己受容につながり、成長への意欲を育むことにつながるからです。

評価を通して、子どもこのころの声を聴き、理解して、成長を応援できる。これは心理検査でありながらも大人からの一方的な評価だけに終わらない、KJQ ならではの大きな強みであり、道徳教育の展開をサポートする心強いツールとも言えるでしょう。

< 本人用シート >

KJQ

マ
トリ
ク
シ
ト

学年・組・番	名前	性別	受付No.	学校No.
3年 組 来田	*** **	男	*****	***-****

+ こころのエネルギー

もうちょっと 満タン 元気一杯

1	2	3	4	5
安心感	低	ふ	高	
楽しい体験	★	つ	★	
認められる体験	い	う	い	

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。

「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、あなたの元気ややる気のもと。車でいうガソリンにあたります。いくらカッコイイ車でも、ガソリンという燃料がなければ走ることができません。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くなるのです。

「やる気を出して」と言われてもどうしてもやる気が出ない、がんばれないと感じたことはありませんか？ 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ない。「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	★	★	★	★
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	ふ	高	
問題を解決する技術	い	う	い	
人とうまくやっていく技術	★	★	★	★
人を思いやる技術	★	★	★	★

「人を思いやる技術」がしっかり身についています。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。あなたのやさしさを行動に示してみましょう。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。

「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。車でいう運転技術です。いくら性能のいい車でも、危険な運転や他人に迷惑になるような使い方をしている、自分も持っている能力を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、今、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・中学生にふさわしい社会生活の技術があり、高校生には高校生にふさわしい技術が必要です。つまり、人間が社会の中で生きていくために身につけていかなければならないのがこの「社会生活の技術」なのです。

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

あなたに注目のこと

<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>④その場の雰囲気を感じて、その場にふさわしい話や態度ができます。</p> <p>⑤何があっても大丈夫だという見通しを持っていることは大切なことです。</p> <p>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高さがあります。</p>
---	---

菅野 純 グループ 編 実務教育出版 発行

『KJQ』Q & A

先生の質問に
お答えします

『KJQ』に関する質問に
お答えする
コーナーです。

菅野純先生が KJQ に関する質問に答える動画を 9 月頃下記のサイトにアップする予定です。

実務教育出版 教材 NAVI
http://www.jitsumu-kyouzai.com

子どもに結果を返すとき、
どのようなことに気をつければよいでしょうか。

KJQ の結果は学力テストと違って、「良い」「悪い」ではないということが前提となります。学力テストでは 100 点のほうが 0 点よりも良い、となるでしょう。ですが KJQ は子どもこのころの成長を測るもので、その結果は現時点での子どものありのままの姿だということを考えると、それを否定することは子どもの今の存在を否定することになってしまいます。結果を「良い」「悪い」ではとらえないようにしてください。

また、子どもに、この結果が君たちの現実で、それを理解することからスタートするんだということを伝えてください。そして、先生も君の結果を見て、教師としてどんなことをがんばればよいのかのヒントをもらった、ということも伝えるとよいと思います。 (早稲田大学名誉教授 菅野純)

3

研究会レポート

〈心の基礎〉教育を学ぶ会 第6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、学校現場における課題を事例として挙げながら、

KJQの読み解き方や活用方法について研鑽を深めています。

今号は、第6回研究会から「ワークブックを使った模擬授業（高校）」の様子をレポートします。

第6回研究会 プログラム

2017年8月17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

12:00～12:10 (10分)

●開会のあいさつ

早稲田大学名誉教授 〈心の基礎〉教育を学ぶ会 会長 菅野 純

12:10～13:00 (50分)

●ガイダンス1 KJQマトリックスを読み解く

早稲田大学准教授 桂川 泰典

13:00～14:05 (65分)

●ガイダンス2 ワークブックを使った模擬授業（高校）

明星大学准教授 藤井 靖

14:15～16:30 (135分)

●ケース検討会（中学校の事例から）

【コーディネーター】十文字学園女子大学教授 綿井雅康

14:15～14:45 (30分)

1. 事例報告「中学3年間の反復実施が生徒指導・学級経営にもたらす効果と課題」

東京都私立中学校教諭 根本江里加

14:45～16:30 (105分)

2. 事例検討 ワークショップ

【ケース報告者】東京都私立中学校教諭 根本江里加

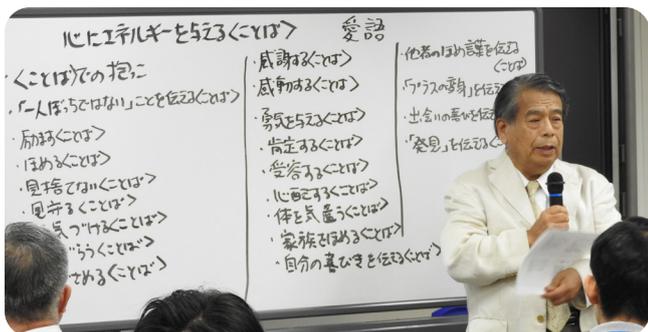
【ケース検討者】十文字学園女子大学准教授 加藤陽子

〈心の基礎〉教育を学ぶ会講師 原口和博

16:30～17:00 (30分)

●本日のまとめ 子どもの心に寄り添うために 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。



ガイダンス 2

ワークブックを使った模擬授業（高校）



1. 「ワークブック」とは？

「ワークブック」は、KJQ の「結果シート」とともに配布される児童生徒用のワーク教材のことです。「結果シート」の見方や、「こころのエネルギー」「社会生活の技術」を高めるためのワークなどが児童生徒にわかりやすい言葉で解説されています。

KJQ は心理検査でアセスメント（評価・測定）するだけでなく、「ワークブック」を活用することで自己理解や成長を図ることができるのも特徴の一つです。「ワークブック」は KJQ の結果を教育に展開するとき重要な役割を担うものであり、「ワークブック」を上手に活用することで KJQ をより効果的に生かすことができるのです。

2. 「ワークブック」を用いた模擬授業

では、実際の授業ではどんなふうに「ワークブック」を使うとよいのでしょうか。明星大学准教授の藤井靖先生が高校の教師役を、3 人の大学院生が高校生役を務めた模擬授業で、児童生徒がよく陥るトラブルと解決のポイントを紹介してくれました。

1) 書き込みが進まない生徒へのアプローチ

生徒が、「ワークブック」の②『「こころのエネルギー」を増やす素材を見つけよう』に取り組む場面で、7 つの項目すべてを書き込んだ A さん（遊びタイプ群）と B さん（意欲タイプ群）に対し、「息切れタイプ群」の C さんは 2 項目が空欄のままでした。

発表を終えた C さんに、藤井先生はまず「いいね、なるほど」と褒め、認める声かけをしました。そして「空欄があったね。思いつかなかったのかな」と尋ね、「グ

ループのみんなに空欄の箇所を聞いてみたらどうだろう？」と持ちかけました。了承した C さんに、グループメンバーの A さんと B さんは C さんのよいところをいくつも伝えます。聞いていた C さんは「自慢できるところや、よいところを言われて初めてそうかなと感じた」と感想を述べました。

アプローチのポイント

「ワークブック」は、個人、ペア、グループ、全体などで多様な取り組み方が考えられるので、学級の実態に合わせていろいろ組み合わせるとよい。

自分で思いつかないときは、ほかの人の意見を聞くのも一つの方法であることを共有する。また、自分の中にある「こころのエネルギー」源や、「社会生活の技術」に気づいていないこともあるので、友だちとのやりとりや教師からのフィードバックで気づかせていくとよい。子どもたちのよい部分を認め、さらに伸ばす、そんな心構えをもつことが大切である。

< C さんの書き込み >

② 「こころのエネルギー」を増やす素材を見つけよう

例を参考に、次の 1～7 の下線部に記入してみましょう。

(例) 私はいつも 犬の散歩 をするようにしています。

スタート

1. 私はいつも	<u>読書</u>	をするようにしています。
2. 私は	<u>吹奏楽の練習</u>	をやり遂げました。
3. 私は	<u>おとなしい</u>	と人にほめられます。
4. 私は		が自慢できます。
5. 私は	<u>携帯ゲーム</u>	が上手です。
6. 私の良いところはズバリ		です!
7. 自分自身の好きなおところは	<u>よく考えたら行動に移せるところ</u>	です!

ゴール

どうですか? この 7 個があなたの「こころのエネルギー」を生み出す大事な「素材」です。苦しいとき、つらいときにはこの 7 個を思い出して自分を励ましてみましょう。だれが何を言おうとあなたはあなた。だれとも比べなくてよいのです。



2) 1つに答えを絞ろうとする生徒へのアプローチ

「ワークブック」の④「問題を解決する技術」に取り組む場面。Cさんは「なりゆきに任せる」、Bさんは「意見が多いほうを優先する」と発表、クラスは「なりゆきに任せるしかない」という意見にまとまりかけました。そのときAさんは「先生に相談をする」「何か案を提案する」「みんなの意見を取りまとめる」もよいのではないかと発言しました。

< Aさんの書き込み >

④ 問題を解決する技術

意見がまとまらないときなどは、問題を解決することは簡単ではありません。たとえば、文化祭の係を決めたいのですが、なかなか意見がまとまりません。あなたならどうすると思いますか。次のAからFのうち、一番近い行動を()の中に書いてみましょう。

A. みんなの意見を取りまとめる
B. 意見が多いほうを優先する
C. 先生に相談する
D. なりゆきに任せる
E. ほかのクラスの情報を集める
F. 何か案を提案する



あなたなら⇒(AとCとF)

問題を解決する方法は、1つではなく複数あったほうがより可能性が広がります。解決が困難だと思ったときほど、遠慮せずに身近な人に相談しましょう。

模擬授業を行った藤井先生に KJQの「ワークブック」について コメントいただきました！



学校現場で使用される心理検査は、時間的制約や「心理学の専門知識が必要」というイメージから、どうしても“やりっぱなし”になってしまうことも多いものです。しかしながら、検査をフル活用し日頃の指導につなげていくためには、教師や子どもが結果を振り返る作業が欠かせません。KJQにおいて、事後に行う「ワークブック」は(1)児童生徒が自分と向き合う時間になるとともに、今後の自分について考える機会になる、(2)他者との共有の中で、自分の中にはない方法に気づいたり、自身の振る舞いの影響について知る時間になる、(3)自己コントロールやスキル習得・発揮の意欲を高めるきっかけになる、という3つの大きな意義があります。

✿ アプローチのポイント ✿

KJQや「ワークブック」はテストではないので正解はないこと、答えを1つに決めるのが目的ではないことを繰り返し伝えるとよい。「ワークブック」に取り組むことで、多様な考えがあること、自分や友だちについて新たな発見ができることを体感させたい。

3. 模擬授業に参加した感想

藤井先生が再三語っていたのは「あくまでも一例」という言葉です。ワークの答えに正解がないように、「ワークブック」を使った授業にも正解はありません。児童生徒、クラスの雰囲気、先生のタイプなどによりいろいろな形があってよいようです。

さらに、菅野純先生が講評でお話しされていました。「ワークブック」を使った授業には子どもの成長の可能性も感じられました。ワークに取り組むことで自分と向き合い、多様な選択肢を知り、言葉・行動・態度・思考のバリエーションを増やし、子どもたちは枠を外してどんどん成長していけるのです。



KJQマトリックスガイドブック

よりよい学級・クラス経営のための実践サポート集

編集 菅野純グループ 体裁 B5判・128ページ

発行 実務教育出版 定価 1,200円(税込)

同書では、「ワークブック」を用いた授業の展開例を多数紹介しています。指導の「目的」や「展開上の留意点」のほか、投げかけや呼びかけの言葉の例も具体的に示されているので、クラスや学級に合わせてアレンジしやすく、すぐに授業実践できます。

<心の基礎>教育を学ぶ会 第8回研究会 ご案内

期日●2019年8月20日(火) 会場●早稲田大学国際会議場(東京都新宿区)[予定]

お問合せ●詳細は事務局までお問い合わせください。

事務局(実務教育出版 担当: 檜山) TEL: 03-3355-0921 E-mail: kjq@jitsumu.co.jp

不登校経験のある小学校高学年児童の精神的充足と社会的適応力の調査

—カリキュラムの検討も含めて—

松実高等学園 葛貫 庸子
和光大学 菅野 恵
早稲田大学 菅野 純

【研究の背景】

小中学校や高等学校における児童生徒の不登校は、教育上の課題であり、その対応や予防などで様々な取り組みがなされている。山田・宮下 (2008) によると、不登校の要因の一つとして学習障害 (LD) や注意欠陥 / 多動性障害 (AD/HD) 等、発達障害の子どもの二次障害的な不登校があるとした上で、日本は多様性を受け容れない社会になっているのではないかと示唆している。また対人関係における耐性の弱さや、日常の対人関係上の問題を解決するスキルの発達の未熟さも、不登校増加の一因であると指摘している。しかし、不登校経験を有する小学生の精神的充足、社会的適応力などの研究は不十分である。特に、不登校件数が増加しやすい小学校高学年に着目する必要がある。

本研究では、不登校経験のある小学校高学年児童の精神的充足と社会的適応力の特徴を明らかにすることを目的とする。また、子どもの心理的成長に効果的な支援や、不登校対策に役立つカリキュラムについて検討を行う。

【方法】

対象 首都圏近郊のフリースクール A 学園児童 12 名 (小学 4 年～ 6 年)

時期 2016 年 4 月～ 8 月

測度 「精神的充足・社会的適応力」評価尺度である KJQ 調査 (綿井・菅野、2002)

分析 児童に調査票への記入を依頼した。不登校の時期とフリースクール入学後 2 週間の時期を想起してもらい、同様の項目に 2 回に分けて回答を求めた。

【結果と考察】

不登校の時期では、意欲タイプ群 4 名、遊びタイプ群 2 名、内向タイプ群 5 名、息切れタイプ群 1 名となっており、全体で 2 極化している傾向が示された。フリースクールに入学してから 2 週間後の結果として、意欲タイプ群 4 名、遊びタイプ群 3 名、内向タイプ群 4 名、息切れタイプ群 0 名と変化した。フリースクールに入学して間もない頃は、クラス全体で個人の分散が目立っていたが、息切れタイプに位置する児童はいなくなった。不登校状態であっても意欲タイプ群にいた児童は、フリースクールに入学してからも意欲タイプ群に属しやすいことがわかった。

入学後に内向タイプ群から意欲タイプ群に移行する児童や、意欲タイプ群から遊びタイプ群に移行する児童などさまざまなケースがみられたことから、児童の心理的变化を評価しながら支援を行うツールの一つとして KJQ マトリックスの活用が期待される。

今後は、在籍期間ごとの KJQ 調査や、精神的充足や社会的適応力を育むカリキュラムを検討していきたい。

(文責 葛貫 庸子)

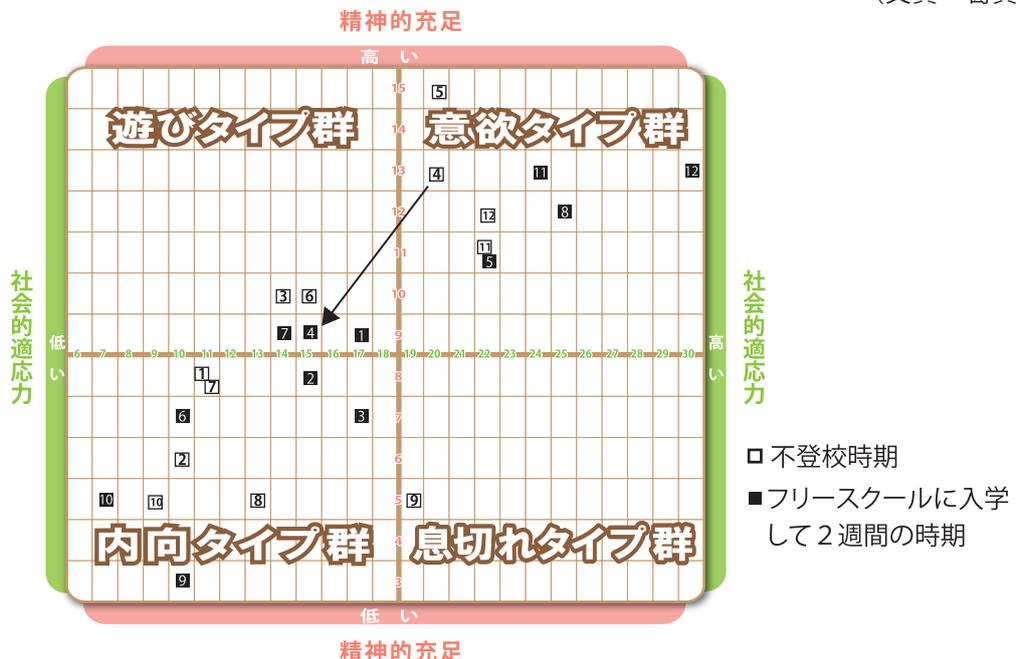


図 対象児童の KJQ マトリックス

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。今回は加藤陽子先生（十文字学園女子大学准教授）が紹介します。



こんな時代だからこそ、親として、押しつけがましくなく率直に「自分の心と体を大切にするにはどうしたらよいか」を伝えたい。そんな相談を受けたときに出会った本を2冊紹介します。

『新版 自分をまもる本』 この本は、いじめや人間関係トラブルの際にどのように自分を元気づけるか、自分の心を守る方法がやさしい言葉で書かれてあります。誰の言葉も耳に入らないとき、そと読んで心のエネルギーに変えてほしい1冊です。巻末には相談窓口が載っており、支援者や保護者にもお勧めです。

『アスピーガールの心と体を守る性のルール』 この本は、表題の通りアスペルガーの女の子のために書かれた本ですが、「支えてくれる人を見つけよう」「性に関する知識を持つ」などは、特性の有無や性別にかかわらず知っておいてほしい知識です。思春期の子どもを前に、心と身体の話はなかなか正面を切って話し難い。そんな方にお勧めの本だと思います。



新版 自分をまもる本
ローズマリー・ストーンズ 著
小島希里 訳
晶文社 刊
定価 本体 1,200 円＋税
2013 年 11 月発行



アスピーガールの心と体を守る性のルール
デビ・ブラウン 著
村山光子 訳
吉野智子 訳
志村貴子 絵
東洋館出版社 刊
定価 本体 1,800 円＋税
2017 年 4 月発行

私の being

リレー
エッセイ
第9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9回は、〈心の基礎〉教育を学ぶ会で司会進行を担当する綿井雅康（十文字学園女子大学副学長）です。

最近取り組んでいる being はプールで泳ぐこと。あれっ？取り組んだら being じゃない…、そもそも泳ぐのは doing では？そんな意見も聞こえてきそうですが、自分的には立派な being です。

泳ぐといっても、決して力強くもなく、決して速くありません。10代からずっと泳いできた経験とプカプカ浮いていられる中高年体型を活かし、その日の体調と気分を優先し、一緒のコースで泳いでいる人たちのペースにあわせて、ひたすら泳ぎ続けることを最優先。最初のうちは注意も意識も拡散し、昨日と明日の仕事を引きずって、あれこれ考えているものの、しばらく経つと頭のなかは空っぽに。泳ぐこと以外は何もしない being。プールのコースを右側通行で行って戻ってくるだけの being。朝から晩まで doing のリストに追われ、もって生まれた衝動性に突き動かされる頭脳がリフレッシュするひとときです。帰宅後に待っている泡飲料に思いを馳せれば、心はさらにウキウキです。逆説的かもしれませんが、慣れ親しんだ泳ぐという行為に専念することで being が得られる、と考えています。

編集後記



第8回を迎える2019年の〈心の基礎〉教育を学ぶ会研究会は、早稲田大学国際会議場（東京都新宿区）で行うことになりました。これまでの会場より広いので、より多くの方々にご参加いただくことができます。2019年8月20日（火）開催です。ご期待ください！（事務局 檜山）