



お内裏さまの配置

- 日本では古来から向かって右側が上手(かみて)とされてきた。支配者は南を向いて国を統治するべきとされていた昔、南を向く統治者にとって太陽が昇る東側(左側)が「尊い側」とされてきたからだ。ひな人形も「向かって右が男雛、左が女雛」の配置だった。その配置が、昭和初期に東京のひな人形業界で左右反転した。
- 昭和3年11月10日に昭和天皇が即位の礼の際、天皇・皇后が古来の日本とは逆の西洋式の上手(かみて)・下手(しもて)にならい、天皇が向かって左・皇后が向かって右に並べられたためだ。それに乗った東京のひな人形業界が、お内裏さま(天皇と皇后)の配置に沿ったひな人形を作り始めた。この時、男雛と女雛だけを左右反転したので、右大臣・左大臣、左近の桜・右近の橘の位置は旧来のまま。「向かって右が上位」の並びの思想には一貫性が無くなってしまった。一方、伝統を重んじる京都界隈では、京雛と呼ばれる伝統人形が昔ながらの配置を現在も維持している。



去る2月26日(日)、大門総合会館において第1回コーチング研修が行われました。今回の研修では、コーチングの資格を保有しておられる大橋リナさんに講師をお願いしました。近年、コーチングについての関心が高くなっていますが、MISA JAPANにおいても、とりわけインストラクターの立場にある人にとっては有意義な研修になったのではないのでしょうか。受講者の方の感想を紹介します。



今井正美

2月26日(日)、大橋さんのコーチング研修を受けて来ました。

「コーチング」とは私の中で馴染のない言葉でしたが、1対1の対話により「コーチ」が「クライアント」の持っている答えを引き出すという方法で、コーチはアドバイスなどせず、クライアントに質問することで考えを引き出していきます。

クライアントは自分の考えを言葉に出し自分の耳で聞くことで「気づき」を得て自分がどのような行動をとるべきかはっきりしてきます。

カウンセリングと何が違うか、それはカウンセリングは過去の問題の原因を探り現状に戻すことで、コーチングは過去の原因ではなく、未来に焦点を合わせ、その未来に向かっていくにはどうしたらよいかということに重視している、という説明にスーッと納得しました。

そこで私達は、2人1組で簡単なコーチングを実践してみました。

「宝くじが5億円当たったら何をしますか?」というコーチ役の方にクライアント役は自由に答えていきます。そしてコーチはさらに「他には?」と質問を繰り返していきます。

他には? と聞かれると、家を買って、車も買って、旅行も…と想像が膨らみました。

次に、先ほどの答えの中から「もう少し具体的に」と聞きます。例えば車を買うならどんな大きさで、どんな色でと、漠然としていたことが明確になっていきます。

今回は「宝くじが当たる」というワクワクした内容だったので答えやすかったのですが、実際悩み事などの場合は、自分で考えてもうまく説明できなったり、相談を持ちかけられても「考えても仕方ないし、忘れたら?」くらいにしか答えていなかったな…と思いました。

この研修を受けて、次回からは「この現状を打破するにはどうしたらいいかな?」と言える気がします。

そして、質問も「尋問」になってはいけないということ。尋問だと相手責める気持ちが含まれるため、「なぜできないの?」と言うと自分を守りたくなり、言い訳のような答えしか返ってこないそうです。

そこでまた私はハッとしました。普段から人を責めるような言い方をしているな…と少し反省もしました。

良い質問をされると人は無意識に答えてしまいます。確かに「できるようにするには何が必要?」と聞かれれば、自分で具体的に考えるなど。そして良い質問を繰り返していくうちに、頭の中の情報が整理されアイデアや解決策が生まれていくのだそうです。そして、「自分から出た答えはやってみたい」という習性があり、自分の責任として考え、行動できるようになるそうです。その結果、自信が付き、目標や成長に向けて自走できるようになるそうです。

なるほど、「コーチ」とはマラソンの伴走者と例えられる意味がわかりました。

これからは秋山先生に「髪のこと悩んでいる」と言われても、「誰も見てないから気にしられんな」ではなく、「髪が増えたらどんな未来ですかね?」とにこやかに答えようと思います。(笑)

大橋さん、短い時間でわかりやすく説明いただきありがとうございました!

とても楽しく実りある研修でした☆



折橋藍里

コーチングのイメージとして、初めはなんとなく、心理ケアのようなものなのかな? という感覚をもっていたのですが、今回の研修を受けてみてまた違ったものなのだなと感じました。こちらの考える答えに誘導するのではなく、クライアントに考えさせ答えを見つけていくという事を一緒に行っていくのがコーチングなんだと理解することが出来ました。

実際に大橋先生と秋山先生がやっているのを見て、クライアントがたくさん話している印象が強くて、常に質問に答える事に疲れてしまうのでは? と思ったのですが、実際に自分がクライアント側として体験してみるとそんなことはなく、その質問について必死に答えを探し、自然と頭の中が整理されていくのを感じる事ができました。それに、問題が解決していくようなスッキリする感覚もあり、とても2分間が早く感じました。

また、コーチ側も体験して、この方はこんな風に考えてるんだなど知る楽しみもあるので面白いなと思いました。

また、大橋先生のお話の中でも印象に残ったのが、「過去のもやもやを引きずっている状態から、いかに現状に戻すかをカウンセリングというのに対して、未来に特化し、その方にとってより良い結果に導くことがコーチング」という言葉でした。

頭が整理され、良い未来を思い描くことで何よりも心がポジティブになっていく。その感覚を味わっていただけの会話を生徒さんとやっていけたらと思います。そうすることで、また来たいと思われるクラスになると思うので、私のこれからのヨガインストラクター人生にも活かしていきたいなと思いました。



北井二三子

私は今回の研修を受講する前に、YOGI LIFE 12月号に掲載されている内容を再度読み、自分なりに理解したうえで受けさせて頂きました。

実際に2人ペアとなり、クライアント=話す・答える人、コーチ=聴く・質問する人に分かれてセッションしました。

◎もし5億円宝くじに当たったらあなたはどうしますか? という案件です。

普段宝くじなんて当選するはずがないと思ってる私はこれまで1、2度しか買った事がありません…。

そんな私にコーチから

当たったら何をしたいですか? → ○○を購入したいです。

次は? → ○○したいです。

次は? → ○○行きたいです。

次は? → ○○やりたいです。

というふうに繰り返し質問されるうちに、自分の頭の中で必死に考え答えを探していました。また次に、その回答の内容を具体化した質問となりました。

どこへ行きたいですか? → 私ははっきり○○へ行きたい!

またその理由も自然に言葉が出てきました。

コーチングとは、普段考えもしない案件であっても質問される事によって頭の中が整理され、気付きを起こさせてくれるものだと思います。またコーチングは自分が将来どうなりたいか、その目標のためにどんな行動をとれば良いのか? など、未来に焦点を置いてるところが素敵だと思います。

大橋さんの説明はとてもわかりやすく、実際にセッションしたことにより、研修を受ける前よりも理解が深まりました。ありがとうございました。

INFORMATION 八尾クラス・金沢クラスのご紹介

■八尾クラス (八尾コミュニティセンター)

滑川クラスと同じように隔週日曜朝のクラスです。のんびりできる広めの和室で少人数で楽しくやっています。何より、和室から見える八尾の山々や公園の景色がとても気持ちいいです。さて、クラスメンバーの紹介です。(あとの3名では次回紹介します)

左端……藤井久美子さん

初期からのメンバーさんです。ああだこうだと言いながら早や5年！それにしても何と今や開脚前屈を綺麗にこなします。凄いです！

中央……辻井典子さん (藤井さんの妹さん)

プライベートでよく怪我をされます。何となくまだ子どものような感じがする人です。ひょっとするとオレよりガキかも知れません。

右端……長谷川智子さん

以前は体協クラスでした。お子さんの出産後復帰されました。お姉さんは小川寿子さんです。二人が揃うと私は、とにかく黙って目立たないようにしています。迂闊なことを言うとか激しく攻撃されボロボロにされます。たいへん恐ろしい姉妹です！

富山市八尾町井田126 TEL(076)454-6555
レッスン 隔週日曜日/10:00~12:00



■金沢クラス (金沢増泉)

大橋リナさんが代表者として頑張っています！

心の安定、美しさ、健康を実現。無理なく体質改善しよう。

- ・無理のないレッスンなので、初心者の方も通いやすいです。
- ・広々としたスタジオで、集中できると生徒に人気。

「アサナ」と呼ばれる身体ポーズを中心に、呼吸法、瞑想、リラクゼーションを構成するヨガです。じっくりポーズする90分間の長めのレッスンは、心身ともにリラックスできるので、心と体の変化を感じられると好評です。

金沢市増泉2-15-8 2F TEL076-234-0027

レッスン 火曜・木曜/19:00~20:30 駐車場あり
「エンジョイ金沢を見た」で入会金5,000円が無料に(5月30日まで)

◎A会員 フリー4,000円/月 B会員 1回ごとに1,500円
問い合わせは、メールまたは電話にて。
misaJapan.kanazawa@docomo.ne.jp



日本の子どもが5カ国でNo.1に

漢字教育が知能指数を伸ばすことが科学的に証明

外国の方からよく「難易度が高い」と言われる日本語。その理由として、漢字・ひらがな・カタカナの使い分けが挙げられるが、小学校教師の石井勲氏は、あることをきっかけに「漢字」に子どもの能力を伸ばす不思議な力があることに気付き、「石井式漢字教育」を編み出した。

「幼児に漢字は難しい。まずはひらがなから」は誤りなのか？

■子どもを伸ばす漢字教育

きっかけは偶然だった。小学校教師の石井氏がコタツに入って「国語教育論」という本を読んでいた。そこに2歳の長男がよちよち歩いてきて、石井氏の膝の上に上がり込んできたので、氏はコタツの上に本を伏せて置いた。

その時、この2歳の幼児がタイトルの「国語教育論」の「教」という漢字を指して「きょう」と言ったのである。びっくりして、どうしてこんな難しい字が読めたんだろう、と考えていると、今度はとなりの「育」の漢字を指して「いく」と言った。

石井氏が驚いて、奥さんに「この字を教えたのか？」と尋ねると、教えた覚えはないという。教えてもないものが読めるわけではない、と思っていると、奥さんが「アッ！そう言えば一度だけ読んでやったことがあるかも」と思い出した。

奥さんは音楽の教師をしており、「教育音楽」という雑誌を定期購読していた。ある時、息子が雑誌のタイトルを指で押さえて、「これ、なあに？」と聞くので、一度だけ読んでやったような記憶がある、というのである。

そんなこともあるのか？と半信半疑ながら、ひょっとしたら、幼児にとって漢字は易しいのかも、と石井氏は思いついた。

ひらがなは易しく漢字は難しい、幼児に教えるものではない、と思いこんでいたが、実はそうではないのかもしれない。これが石井式漢字教育の始まりだった。

■漢字学習で幼稚園児の知能が伸びた！

それから石井氏は昭和28年から15年間にわたり、小学校で漢字教育を実践してみた。当初は学年が上がるにつれて、学習能力が高まると信じ込んでいたが、実際に漢字を教えてみると、学年が下がるほど漢字を覚える能力が高いことが分かった。

そこで今度は1年生に教える漢字を増やしてみた。当時の1年生の漢字の習得目標は30字ほどだったが、これを300字ほどに増やしてみると、子供たちは喜んでいくらでも吸収してしまう。それが500字になり、とうとう700字と、小学校6年間で覚える漢字の8割かたを覚えてしまった。

ひょっとしたら就学前の幼児は、もっと漢字を覚える力があるのかもしれない。そう思って昭和43年からは3年間かけて、幼稚園児に漢字を教えた。すると幼児の漢字学習能力はさらに高いということが分かってきた。

同時に漢字学習を始めてからは幼児の知能指数が100から110になり、120になり、ついには130までになった。漢字には幼児の能力や知能を大きく伸ばす秘密の力があるのではないかと石井氏は考えるようになった。(次ページへ続く)

■複雑でも覚えやすい漢字

どんな子どもでも3歳ぐらいで急速に母国語を身につけ、幼稚園では先生の話を理解し、自分の考えを伝えることができる。この時期に言葉と同時に漢字を学べば、海綿が水を吸収するように漢字を習得していく、というのが石井氏の発見だった。

漢字は難しいから上級生にならなければ覚えられない、というのは、何の根拠もない迷信だったわけである。同時に簡単なものほど覚えやすい、というのも誤った思いこみであることが判明した。複雑でも覚える手がかりがある方が覚えやすい。

たとえば「耳」は実際の耳の形を表したもので、そうと知れば簡単に覚えられる。「みみ」とひらがなで書くと画数は少ないが、何の手がかりもないのでかえって覚えにくい。

石井氏はカルタ大の漢字カードで教える方法を考案した。「机」「椅子」「冷蔵庫」「花瓶」などと漢字でカードに書いて、実物に貼っておく。すると幼児は必ず「これ、なあに？」と聞いてくる。そこで初めて読み方を教える。

ポイントは、遊び感覚で幼児の興味を引き出す形で行うこと、そして読み方のみを教え、書かせないことである。漢字をまず意味と音を持つ記号として一緒に覚えさせるのである。

■抽象化・概念化する能力を伸ばす

動物や自然など、漢字カードを貼れないものは、絵本を使う。幼児絵本のかな書きの上に、漢字を書いた紙を貼ってしまう。そして「鳩」「鴉」「鶏」など、なるべく具体的なものから教えていく。すると、これらの字には「鳥」という共通部分があることに気づく。幼児は「羽があって、嘴(くちばし)があって、足が2本ある」のが、「鳥」なのだを理解する。ここで初めて「鳥」という概念を理解する。

これが分かると「鶯」や「鶯」など、知らない漢字を見ても、「鳥」の仲間だと推理できるようになる。こうして物事を概念化・抽象化する能力が養われる。

■推理力と主体性を伸ばす

また一方的に教え込むのではなく、遊び感覚で漢字の意味を類推させると良い。石井式を実践している幼稚園でこんな事があった。先生が黒板に「悪魔」と書いて、「誰かこれ読めるかな？」と聞いた。当然、誰も読めないのので、「じゃあ、教えてあげようね」と言っところ、子供たちは「先生、待って！自分たちで考えるから」。子供たちは相談を始め、「魔」の字の下の方には「鬼」があるから、これは鬼の仲間だ…と、こうしてだんだん詰めていった。

この逸話から窺われるのは、第一に、幼児にも立派な推理力があるということだ。こういう形で漢字の読みや意味を推理させるゲームで、子どもの論理的な思考能力はどんどん伸びていく。第二は、子どもには自分で考えたい、解決したい、という気持ちがあるということである。そういう気持ちを引き出すことで、子どもの主体的な学習意欲が高まる。そして自ら考えて理解できたことこそ、本当に自分自身のものになるのである。

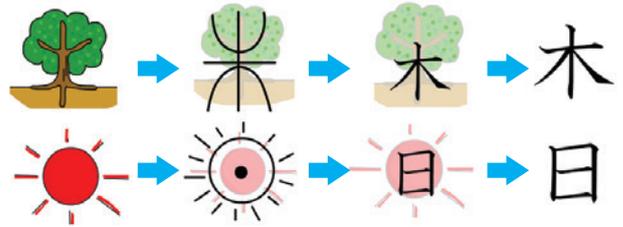
■漢字から広がる世界

石井式の漢字教育と比較してみると、従来のひらがなから教えていく方法がいかに非合理的かよく逆に見えてくる。

たとえば、「しょうがっこう」などという表記は世の中にほぼ存在しない。校門には「〇〇小学校」などと漢字で書かれている。「小学校」という漢字熟語を覚えてしまえば、近くの「中学校」の側を通っても、おなじ「学校」の仲間であることがすぐに分かる。「小」と「中」の区別が分かれば、自分たちよりやや大きいお兄さん、お姉さんたちが行く学校だな、と分かる。

こうして子どもは、漢字をたくさん覚えることで、実際の社会の中で自分たちにも理解できる部分がどんどん広がっていくことを実感するだろう。

石井氏の2歳の長男も、お父さんが読んでいた本のたった2文字だけが読みとれたことがとても嬉しかったはずだ。だから、「僕も読めるよ」とお父さんに自慢したかったのである。



このように漢字を学ぶことで、外の世界に関する知識と興味がどんどん増していく。本を読んだり辞書を引けるようになれば、その世界はさらに大きく広がっていく。

幼児期から漢字を学ぶことで、抽象化・概念化する能力、推理力、主体性、読書力が一気に伸びていく。幼児の知能指数が漢字学習で100から130にも伸びたというのも当然であろう。

漢字学習を通じて、多くの言葉を知り自己表現がスムーズに出来るようになると、情緒が安定し、感性や情操も豊かに育っていくことも期待できるし、実際そのとおりだった。

■漢字かな交じり文の効率性

漢字が優れた表記法であることは、いろいろな科学的実験で検証されている。かつて日本道路公団が、どんな標識を使ったら、ドライバーが早く正確に認識できるか、という実験を行った。

「TOKYO」「とうきょう」「東京」の3種類の標識を作って、読み取り時間を測定したところ、「TOKYO」は1.5秒、「とうきょう」は0.7秒、そして「東京」はなんと0.06秒だった。

考えてみれば当然だ。ローマ字やひらがなは表音文字である。読んだ文字を音に変換し、さらに音から意味に変換する工程を脳の中で処理しなければならない。それに対し漢字は表意文字でそれ自体で意味を持つから、変換工程が少ないのである。

日本人はこの優れた、しかし全く言語系統の異なる漢字を導入し、さらにそこから、ひらがな、カタカナという表意文字を発明した。その結果、数千の表意文字と2種類の表音文字を使うという、世界でも最も複雑な表記システムを創りだした。

漢字だけ、あるいはひらがなだけでは、いかにも平板で読みにくいのが、漢字かな交じり文では、名詞や動詞など重要な部分が漢字でくっきりと浮かび上がり、文章の骨格が一目で分かる。

漢字かな交じり文は書くのは大変だったが、かな漢字変換などの電子入力技術の発達により、急速に軽減されつつある。一方読む方では最高の効率を持つ漢字かな交じり文は、情報化時代に適した表記システムであるとも言える。

■漢字教育で逞しい子どもを育てよう

英国ケンブリッジ大学のリチャードソン博士が中心となって、日米英仏独の5カ国の学者が協力し、一つの共通知能テストを作り上げた。

そのテストで5カ国の子どもの知能を測定したところ、日本以外の4カ国の子どもは平均知能指数が100であったのに、日本の子どもは111だった。知能指数で11も差が出るのは大変なことだったので、イギリスの科学専門誌「ネイチャー」に発表された。

博士らがどうして日本の子どもだけ知能がずば抜けて高いのか、と考えた結果、この5カ国のうち、日本だけが使っている「漢字」に行き着いたのである。この仮説は、石井式で知能指数が130にも伸びる、という結果と符合している。

戦後、占領軍の圧力や盲目的な欧米崇拜から、漢字をやめてカタカナ書きやローマ字書きにしよう、あるいはせめて漢字の数を減らそうという「国語改革」が唱えられ、一部推進された。こうした科学的根拠のない迷信は、事実に基づいた石井式漢字学習によって一掃されつつある。

国語力こそ子どもの心を大きく伸ばす基盤である。国語力の土壌の上に、思考力、表現力、知的興味、主体性などが花開いていく。そして国語を急速に習得する幼児期に、たくさんの漢字を覚えることで、子どもの国語力は豊かに造成されるのである。

石井式漢字学習によって、全国津々浦々の子どもたちが楽しく漢字を学びつつ、明日を担う日本人としての逞しい知力と精神を育てていくことを期待したい。