

第4分科会

演題：断捨離®講演会「背中で語る親子関係」

講師：断捨離®トレーナー 藤原 久美子 氏

【講師紹介】

モノと頭と心の片づけコンサルティングエクセレント教育
（株）代表取締役

断捨離トレーナー／心理カウンセラー／小学校教諭歴31年
2015年3月まで小学校教諭。31年の教師生活を断捨離！

RKK熊本放送「断捨離特集」に生出演など



【講演内容】

断捨離とは、「不要なものを『断つ』・不要なものを『捨てる』・執着から『離れる』」ことで、「思考」を片づけ、自分と向き合い（内観）、人生をも変えていく「行法哲学」であること。

断捨離の実践により、自分の「行動」（言葉も含む）が変化していき、他者への言動をも変化していく。そして「豊かな人間関係」「豊かな人生」へと変化していくものである。

概要は下記の通りです。

■最初のお願い

- ・学習効果を高めるために簡単な質問をします。挙手して答えて頂けると嬉しいです。

■「受講動機」は？

- ①「断捨離」という言葉に興味があった
 - ②「親子関係」で悩んでいる
 - ③「両方」
- ①がとても多かった。

■「断捨離」とは？

「片づけ」・「俯瞰力」（生きる力）・「自在力」（心の在り方）へと進化します。
一言で断捨離とは、「不要なものを『断つ』・不要なものを『捨てる』・執着から『離れる』」ことを通して、シンプルで質の高い生活。そして、「ごきげん」（笑顔）に暮らしていくことを目指しています。

モノを「捨てる」ためには、「考える」（思考）ことが必要となります。モノを「放置」していることは、「思考停止」しているのと同じことです。「捨てる」ことは、それほど難しいのです。

■「背中で語る」とは？

- ・「背中で語る」とはどんなことだと思われますか？
会場の方より「言葉ではなく行動で示すこと」という回答をいただく。
- ・子どもに言う前に、ご自身は「行動」されていますか？

・「言葉<行動」が大切ということです。「言うは易し行うは難し」というように、大人ができない（行動しない）のに、他人や子どもに要求してもそれは難しいというものです。

・「自分自身の行動をチェック」ということで「○×クイズ」（12問）に教えてください。

・○の数が9個以上→素晴らしいです。

■「親がしてきた子育て」をモデルにしたいですか？

・モデルにしたくないと思われる方は、どのような言動が嫌だったのですか？

会場の方より

「小学生のとき缶詰を開けようとして開けられず、母から『そんなこともできないの？』とバカにされたことに不快に感じた。」など。

・いくつになっても「親は親、子は子」。その関係性は変わらないのです。だからこそ、「正しい親の背中を見せ続ける」ことが大切です。

■「背中で語る」と言いますが、

現状はどうでしょうか？

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| ・使った物や食べたものを片づけない | ・「～しなさい！」「～したの？」と命令や確認の言葉が多い |
| ・自分の持ち物や洋服が散乱している | ・いつも、イライラ・不機嫌・無表情 |
| ・食事中もTV／スマホに夢中 | ・感情的になって怒る・罵倒する |
| ・過保護、過干渉あるいはネグレクト | |

■背中で語る「以前」の問題では？

・親自身が片づけをしないのに、子どもには「片づけなさい！」と命令したり、叱ったりすることを、お子さんはどう思っておられるでしょうか。

・子どもの人格を否定するような言動（怒りに任せた感情的な言葉・恩着せがましい言葉・皮肉やからかい言葉など）や世間体を気にしすぎ他人と比較する言葉などでお子さんは「心」が傷ついておられないでしょうか。

・まずは、ご自身の言動を認識し、改善することが先ではないでしょうか。

■「片づけ」とは？

・「収納」と「断捨離」の違いを映像で説明。「似て非なるもの」であること。

・下記の写真は、断捨離実践者の方の「ビフォーとアフタ」です。



・「見える環境」を整えると「自分の心」も調う。

・「散らかった部屋」にも気づかず生活している。あるいは、気づいていても整頓しないことは、「無自覚・無意識・無感覚・無責任」のあらわれでもある。

・断捨離をすることで「心」のストレスをなくし、快適な生活ができるようになります。

■ 「断捨離ゲーム」とは？

- ・準備物は「ゴミ袋」と「覚悟」のみ。
- ・自分のモノ・自分の場所からスタートしましょう。
- ・捨てる時は、「ごめんなさい。さようなら」。「有難う。さようなら。」という気持ちで。
- ・家族といえども「他人のモノ」は勝手に捨ててはいけません！

<まとめ>

- ・正しい親の姿を見せ続けることが大切です。（自分がやって見せる）
- ・モノを「探す時間」、片づけや掃除に要する「時間」や「労力」などは、もったいなくありませんか？モノを捨てることが「もったいない！」のではなく、モノに取られている自分の「時間・空間・エネルギー（労力）」が「もったいない！」ということです。
- ・断捨離は一生続きます。なぜならモノは必要だからです。終わった関係のモノは、自分で始末していきましょう。このようなことから「親の背中を見せ続ける」ことができます。
- ・気持ちのよい「住まい」から、気持ちのよい「家族関係」を作ることができます。