



# 心の使い方・体の使い方

ストロングさんからお便りをいただきました。  
紹介させていただいて来ます。

渡辺先生

笑い”の力の偉大さに改めて共感いたします！

と言いますのも、息子の日間賀島宿泊体験中に私は初めてコロナウィルスに感染してしまいました(TT)

職場で発熱者が急増していたことや、自分自身感染対策が緩んでいた事が1番の原因と思います。加えて、その他にも少々深刻だなと考えてしまう状況があったのも事実です。

そんな中、息子が帰宅しました。

日間賀島という壮大な冒険を経験してきた期待大の中、隔離中の私への息子の第一声は

「えーっ 今日ママと一緒に寝られないじゃーん！」

でした。

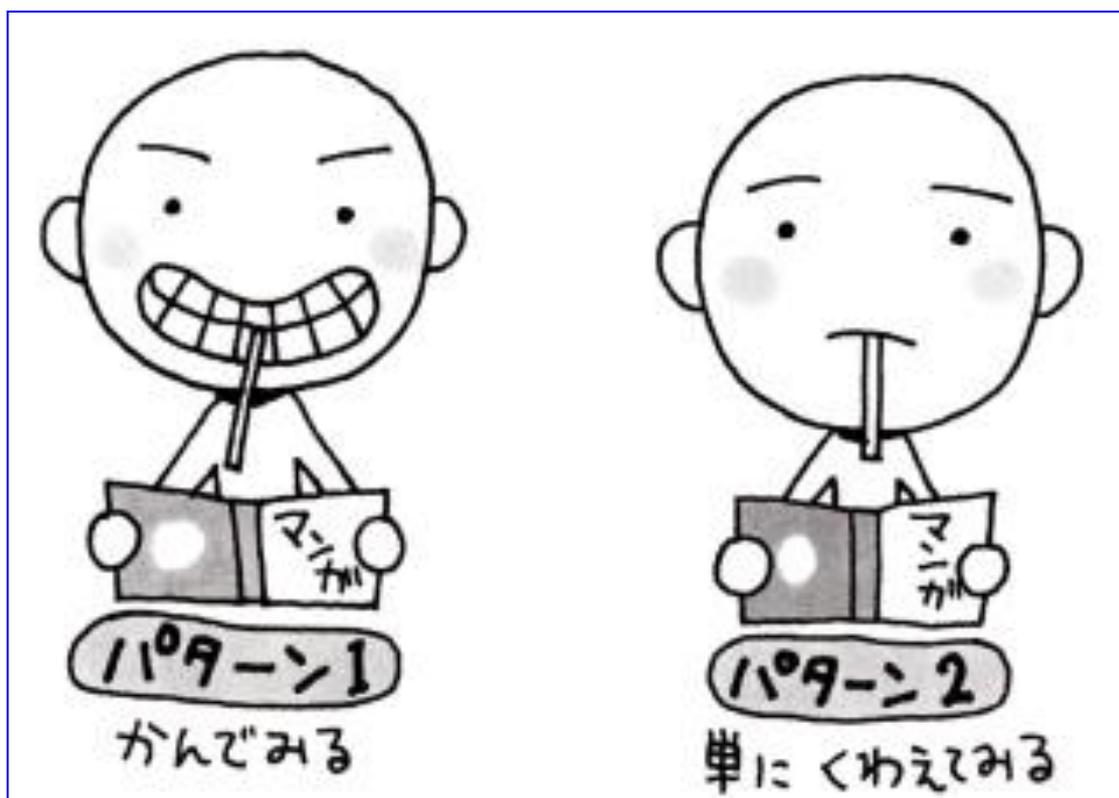
「大丈夫なの？ あのさ～イルカの〇〇ちゃんと〇〇ちゃんの鳴き声真似してあげよっか！〇〇〇〇～～～」

あまりの能天気な状況に笑ってしまい、体のしんどさや少々深刻な事もぶっ飛んだのが正直な所です(。-；

4年生の間でもどんどん”笑い”の効果が広がっていくことを願っています！

ペンネーム「ストロング」さんより

何とも心温まる投稿、ありがとうございます。  
笑いの持つ力は本当に凄いものがありますね。  
私も、これまでの人生で幾度となくその凄さを体感しました。  
以前に Venture fourth で紹介したこちらの画像、覚えているでしょうか。



同じ漫画を読んでも、口の形が違うだけで「そのマンガをはるかに面白いと感じるようになった」という結果が出ているのです。

まさに、「体は心を変える」とうことですね。

以前にも書きました。

人間誰しも、鼻歌を歌いながら落ち込むことはできないし、スキップしながら怒ることもできません。

逆に言えば、ムリにでも笑うと本当におかしくなってくるし、心が明るくなってきます。

体を楽しく明るく使わせてもらうことで、自然と気持ちも陽気になってくるのだと思っています。

ですから、自分の心を変えるのは、自分の行動であるともいえます。

しかめっ面より、笑顔がいいです。

ため息よりも、鼻歌がいいです。

とぼとぼ歩くよりも、スキップをしてみましょう。

そうやって、意図的に「体を明るく使う」ことが心に与える影響についても引き続き一緒に子どもたちと学んでいきたいと思っています。

そうそう、体の使い方と言えば最も大切なのは私はやはり「腰」だと思っています。

本気になって取り組むことを「本腰を入れる」と言います。

落ち着いて物事に取り組むことを「腰を据える」と言います。

体を表す「にくづき」という漢字に、肝心かなめの「要」と書いて腰。

日本を代表する教育者の森信三先生も、「教育においてもっとも大切なことは腰を立てることである」と「立腰の教え」を説かれました。

予備校講師として有名な林修先生も、「姿勢をよくすることが成績向上への早道」と断言しています。

私の大学時代の共感も、「身体論」の授業の中で、腰の使い方の重要性を幾度となく語っていました。

思えば、「姿勢の良い不良」って、いませんよね。

私も小さい頃に何を注意されたかと言えば、「腰が曲がっている」とよく父親に注意されたものです。

テレビを見ている時ですら、「腰が曲がっている」と言われました。

小さい時は口うるさく言われることを煩わしく思っていたものですが、今となっては確かにこの腰の使い方は勉強や仕事とも密接に結びついていると感じます。

「腰砕け」にならないためにも、「腰抜け」とならないためにも、この腰の使い方はとっても大切です。

なぜなら、体の使い方は、心の使い方につながるからです。

4年1組の学習中の姿勢も、非常に良くなってきています。

無理に背筋を伸ばすような窮屈な姿勢ではなく、腰骨を立ててそこに上半身の重さをスッと乗せる立腰（りつよう）の姿勢がとても上手になってきました。

と、そういえば今朝マイタイムの時間にいつも通りみんなと談笑していると、森君にこんなことを言われました。

「先生って、いつも半分しか座らないよね」

と。

これはどういう意味かということ、椅子に腰かけている時に、私の椅子の前半分しか使わないことを不思議に思っていたということだそうです。

これは高校生時代の名残なんですけど、バイオリンのレッスンを受けた時に、私は次のことをよく言われました。

「プロは半分しか座らない」と。

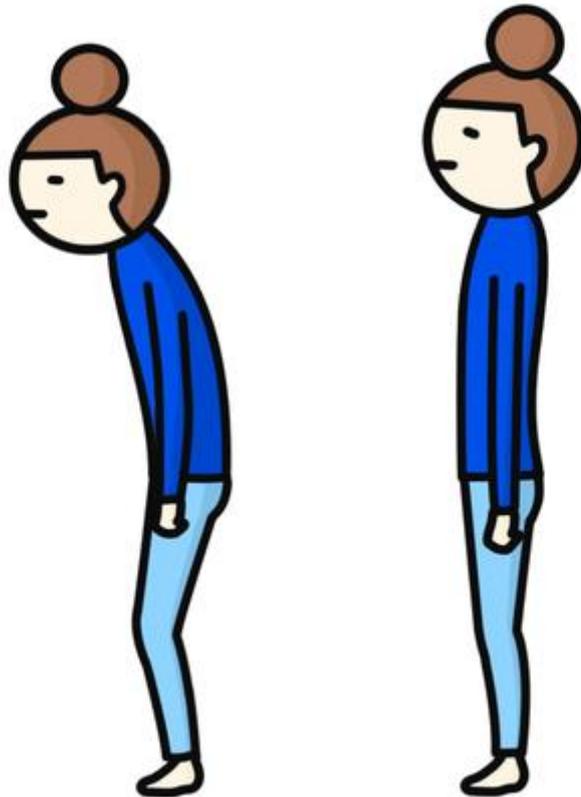
実際に、椅子にお尻全部を載せて座ってしまうと、上半身が不自由になってしまい、体全体を使って軽やかに演奏をすることが難しくなります。

体をほんの少し前に出し、腰骨を立てて座ると、実に自由にダイナミックな演奏ができるようになります。

不思議そうに森君が話していたので、今朝は高校時代のオーケストラの話になって盛り上がった一幕がありました。

心の使い方と密接につながっている体の使い方。

とても大切なことなので、点ではなく線の指導で、毎日伝え続けていきたいと思います。



☆ ↓ 読者ページはこちらから ↓ ☆ ご意見ご感想など気軽にお寄せください

<https://docs.google.com/forms/d/1qqf4cPLcjpcWaimWdu-6IFM73JahODYK4ROldg7jLxM/edit>

