

十代のための心の参考書

21世紀への 旅立ち

内田玲子 著



十代のための心の参考書
21世紀への
旅立ち

田玲子 著



著者略歴：うちだ れいこ

- ・昭和11年、四国・愛媛県に生まれる。
- ・昭和43年、神奈川県知事委託のもと、地方から小田原に働きに来ていた若者達の母親代わりをつとめ、自宅を“働く青少年の家”として開放、訪れた青少年は数え切れない。
- ・昭和55年から家庭教育カウンセラーとして、全国の幼稚園・保育園の父母の会はじめ、小・中学校PTA、企業や国立病院の社員教育講習会、保母大会、老人大学、婦人大学、生涯教育講座で講演、さらに平成2年からは全国のPTA大会の講師として招かれ、広い分野で大きな反響を呼んでいる。

＜主な著書＞

『幸せの直線コース』『いじめの根っこ』

『飛翔——私のハードル』『21世紀への旅立ち』

『愛のキャッチボール』『台所哲学』

連絡先：神奈川県小田原市別堀98

☎0465(42)1835

10代のための心の参考書
21世紀への旅立ち

1993年11月1日 初版発行

1996年8月1日 第8刷発行

著者 内田 玲子

発行所 有限会社 玄同社

鎌倉市二階堂397-1

☎0467(24)5789 (代表)

FAX 0467(24)5783

印刷 江戸川印刷所／製本 田中製本印刷

©1993 Reiko Uchida Printed in Japan.

乱丁・落丁はお取り替えます。

はじめに

幸せになりたい。

思いのままに生きていきたい。

でも傷つきやすく、もうい自分の性格では、きつと無理。

こんな自分は、いったいどうすれば幸せになれるのだろう、と悩んだことはありませんか。

若い頃の私がそうでした。

周りの人の、ちょっとした言葉に傷ついて、

風船がしばむように小さくなってしまい、

生きているのさえつらいと思ったものです。

だから、若いあなた達のために、

何かお役に立つことがあればという願いから、

心を込めたメッセージを書き綴ることにしました。

あなたが「幸せ」と感じるのはどんな時ですか。

大きな幸せばかり求めていると、

毎日の中にある、ほんのささやかな幸せを

感じなくなっているということはないでしょうか。

小さなことに満足し、

ささやかな喜びを感じる心を持っていると、

苦しいこと、悲しい場面に直面した時、

それを取り越える助けになってくれるはずですよ。

親が大袋になって子供を許す時、そこから学んでほしいことは、他人をも許せるような大きな心になってほしいという願いが込められていると思うのです。その心がわかると、自分がこの世に生まれ出たことだけで十分幸せであり、幸せを周りの人にも広げてあげられるのです。許されることによって、淋しさも悲しさも消えて、感謝の意味が見えて来るでしょう。

輝く未来が待っているあなた方には、これから、どんな素晴らしいエネルギーが湧き上がって来るのでしょうか。あなたのエネルギーを生かすのも捨てるのもあなたですから、今しか出来ないことを精いっぱい頑張つてほしいのです。そして「十代」の大切な時間の中に、人を許す大きな心を持つことへのトライも組み込んでもらえたらと思っています。

私の半生を通し、人間としての豊かな生き方、母親としての柔軟な子育て、嫁としての姑との接し方など、それぞれ目標に沿って実践して来た内容を、これまで四冊の本にまとめて来ました。これらは、全国のお母さん方はじめ、多

く、教育関係者、PTA関係、防犯関係の方々、さらには世界各国の教育関係者のみなさんからも大変な感謝のお言葉をいただきました。

この熱い応援は、揺れる二十一世紀への暗示でもあり、あなた方若い世代が気づいたことを力にして、国を支えていかなければ、世界は崩壊してしまうでしょう。

一九九三年夏、日本では北海道南西沖地震によって家々が破壊され、火に焼かれ、そのうえ大津波で数百人の命がさらわれました。それはまるで原爆のあとの廃墟としかいいようのない光景でした。たった一度の地震から、人間がどれほど無力なのかを思い知らされ、一人ひとりが謙虚になって思いやりの心を持つことの大切さを学びました。

私の願いが、一人でも多くの、心やさしいあなたに届くことを祈っています。

一九九三年秋

内田 玲子

二十一世紀への旅立ち——十代のための心の参考書／もくじ

はじめに

第Ⅰ章 言葉

あいさつ……………13

■朝の「お早うございます」のひとこと

■自分の置かれた場所から

最初の言葉が答え……………19

■大事故の中の奇跡

目標を持つ……………25

■心と体で覚えるパズル合わせ

自己発見……………28

■机の上の整理

■自分なんか

第II章 約束

「心」の玉手箱……………41

■心にかぎをかけて

■心の光が消えないように

■一週間の実践

自分を信ずる……………54

■自分の本心に聞いてみる

■遠い、悲しい記憶

■乗り越えた「関門」

■十代の時の疑問―私の場合―

本当の助け合い……………70

■たったひとことの思いやり

■ちょっとした思いやり

第Ⅲ章 心

決心……………81

■心の能力

■心を丈夫にする訓練

くらべる心……………91

■飾り物のなかった家

■尾崎豊に群がる若者の心

心の窓……………99

■マイナスとプラスの人生

■すべてがマイナス思考

■プラスで受け止める

心の淋しさ……………108

■命というもの

■長男の願いも空しく

■ “無言の対面”での涙

■ 迷い込んだ子犬

小さな思いやり……………119

第IV章 磨く

心を磨く……………125

■ 美しい心の輝きをつくるために

■ 心の汚れを取るために

心のベース……………136

■ 時間を守り切る訓練

■ 目標の実現に向かって

■ 「ヤル」という決意

■ 万国共通での「答え」を

どたん場……………151

第V章 男女交際

人を愛すること……………157

■心を成長させる交際

■エイズが奪う若い命

役割りのかたち……………165

第VI章 夢

努力……………171

■まず、自分に勝つこと

愛のリレー……………176

■夢の実現に向かつて

■世界中の若い人の元に

外国から寄せられた感謝文……………185

●カナダ・ニューファンドランド州文部省

●コスタリカ文部大臣

●アフリカ・スワジランド大國文部大臣

●インドネシア國際協力局

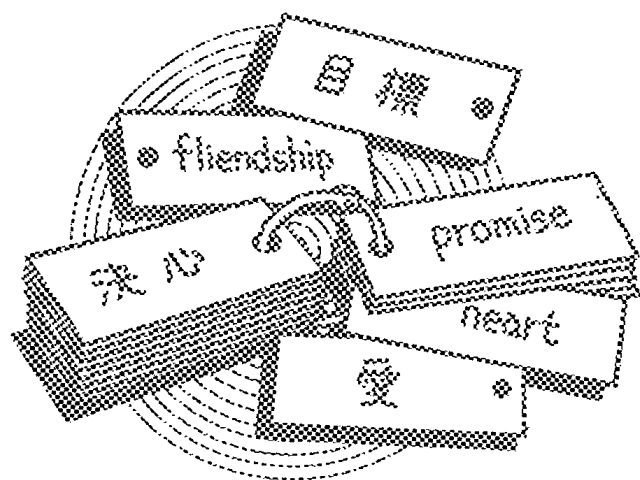
●キプロス共和國文部大臣

●カナダ・サスカチワン教育・訓練・雇用省

表紙絵・デザイン 大友 慶高

本文中のイラストレーション 岩山 仁

第I章 言 葉



あいさつ

あいさつは、心と心をつなぐ重要なパイプ役です。

おそらく、小さい時から学校でも家でも、あいさつ、あいさつと折りに触れ
いわれて来たと思いますが、朝の「お早うございます」のたったひとことが、
いえないことがありますでしたか。

ニコニコあいさつ出来る自分がいて、いいたくても貝のように口を閉ざす自
分があり、さまざまな朝、いろいろな自分があることを認められれば、心も軽
くなり、すんなりとあいさつが出来ます。

反対に、朝イヤイヤ起きて、だまって食事をし、「行つて来ます」のひとこ
ともなく家を出た日は、一日中、心はどんより曇ったままのはずです。

■朝の「お早うございます」のひとこと

長女が中学生の頃のことです。朝「ごはんですよ」と呼びかけたところ、部屋から出て来てテーブルについたけれど何もいわずに食事を始めているので、心配になり「どうかしたの」「友達と何かあったの」「何か気にいらなことがあるの」と矢継ぎ早に言葉を浴びせかけたことがありました。

朝のあいさつ、たったひとことをいわなかったために、たくさんのイヤな言葉をもらったのです。

親は、子供がだまっていると、何かと不安に思うものです。それを「うるさいなあ」と受け止め、反抗した気持ちを繰り返していると、「また始まった」としか感じない心に固まってしまいます。

お母さんはうるさい人、すぐにガミガミいうだけと思う前に、自分の行動が親に心配させているのでは、と受け止めることが出来たら、そこで、あなたの心は一步前進するのです。

それでも、お母さんは次の朝も、また次の朝も食事を作ってくれます。どん