

子どもたちを天才にして、大人たちを覚醒させる
『成長と発達ステージ理論』



ジニアス・フィールド主宰 社会啓発家

吉村正剛

はじめに

すべての人間には、誕生してから年齢を重ねることによって成長のステージが用意されている。

そのステージを『成長と発達のステージ』として位置づけ、理論づけ、体系化したのが本書である。

いま、日本はかつてない少子超高齢化時代を迎えている。

しかもそれは、世界の歴史に類をみない、人類史上初めての現象である。

当然ながら、その問題を解決した事例など存在しない。

日本という国は、日本人という民族は、このかつてない地球の問いへの最適解を見つけなければならない。

いままでの日本の歴史は、隣国や世界からの学びの歴史だった。

文化も経済も、他者を追従し、模倣し、改良を加えるという過程のなかで発展を手にしてきた。

しかしながら、この少子超高齢化問題は、この地球で、この世界で、日本という国が、日本人という民族が、有史以来はじめて直面する、いままで誰も解いたことのない難題に違いない。

その回答が見つけれられなかったとき、この日本は世界のかなでいち早く凋落を余儀なくされるだろう。

『成長と発達のステージ理論』は、さらに少子となるであろういまとこれからの日本の未来を託すべき子どもたちの、健全で逞しい成長、発達を促すかつてない提案だ。

しかもそれは、日本の未来を担う子どもたちの成長と発達を決定づける最も重要な条件である大人たちの覚醒と、現状維持に留まらないさらなる成長と発達のための礎になるべきこれまでにない理論であることを私は確信する。

子どもたちを育み、育てることで、それを見守る大人たち自身もまた育まれ、成長することができる。

いや、大人たちの成長、発達がなければ、子どもたちの成長、発達も望めないといっても過言ではない。

もはや少子超高齢化は、未来の課題ではなく、迫り来る危機という現実だ。

私たちに逡巡している時間はない。

このかつてない課題の壁のその向こうにこそ、歴史の偉人たちが掲げてきた心と身体の理想の世界が広がっていることを私は疑わない。

正しい成長と発達なくして、真の人間性開発はあり得ない。そして、その正しい成長と発達の過程の向こうにこそ、私たちが目指すべき見果てぬ崇高な世界が広がっていると私は信じていたい。

目次

はじめに

第1章 成長と発達のプロセス

DNAに組み込まれた、ひとの成長・発達のプロセス
「本能」のステージ1

肉体と感覚の「本能」を研ぎ澄ます、ステージ1
爬虫類脳を発達させるハイハイ

正しいハイハイのさせ方

視覚と聴覚は自然で磨く

自然の音を聴かせることで、言語力も高まる

離乳はできるかぎり遅くする

言葉の発声をいそがせてはいけない

ステージ0からはじめたい、お母さんの読み聞かせ

「感性」のステージ2

感情豊かにどこまでも「感性」を広げる、ステージ2
安心させてあげることの大切さ

共感してあげることので親子の絆も深まる

しつけをしてはいけない

レストランで走り回る子どもたちをどうしつけるか

エントロピーを小さくさせる、いまの教育システム
見えない鎖で、子どもたちを縛ってはいけない
幼稚園に机や椅子は必要ない

10歳以降のしつけやマナーは、10歳までの親の生活態度で
きる

発達障害と誤解されるやんちゃな子どもたち

腕白でやんちゃな子どもたちは将来のリーダー候補生
多様性を受け入れる感性の器づくり

「思考」のステージ3

錯覚力が「思考」の力を育む、ステージ3

錯覚力こそ思考力の源

なぜ思春期は、できるだけ遅らせた方がいいのか

再び自己中心のステージへ

昭和のはじめまで反抗期はなかった

放置と放任の違い

「調和」のステージ4

社会性を身につけ「調和」を重んじる、ステージ4
ステージ4で身につける集団で行動する力

ステージ2のブロックが、ステージ4のブロックになる

ステージ5への成長・発達を阻止する大衆操作

「自立」のステージ5

導かれる側から導く側へ「自立」していく、ステージ5
なぜ多くのひとが、ステージ4からステージ5に上がれない
のか

集団から離脱し個として「自立」していく、ステージ5
ステージ5を成長の通過点にする

ステージ5で留まるひと、ステージ5の壁に跳ね返されるひと
「自省」のステージ6

人生の目的を見つけ「自省」する、ステージ6
ステージ5で留まるひと、ステージ6に上がれるひと
ボランティア、社会貢献のステージ6

転落と挫折と絶望のなかから、ステージ6に這い上がるひと
ステージ6からは根本療法が可能に

スピリチュアルな理想主義者のステージ6
実は満たされていないステージ6のひとたち
青年期にたどり着きたいステージ6の世界

「超越」のステージ7

すべて達観し「超越」する、ステージ7
フラットに、客観的に見極める力

知恵に基づき、相互依存の世界を創造する
問題解決領域から、問題未発生領域へ

人類が試されている新たな創造

志があれば、年齢に縛られずステージ7まで上がれる
「覚醒」のステージ8

あらゆる世界を「覚醒」する、ステージ8
ステージ8で悟ったひとの共通点

理想的な発達の過程を辿る、右肩上がりの進化成長曲線
なぜ多くのひとは、途中のステージに留まってしまっのか
世代違いのふたつの成長曲線の関係

なぜ自己中心と自己犠牲のステージが、交互にやってくるのか
第2章 真の天才教育をはじめよう 42

すべての子どもたちは天才になれる
子どもたちをフローの状態に導く

苦手を克服させるのではなく、やりやすいことに没頭させる
子育てに対する誤解を書き換える

理想の子育ては、「しつけ」と「教育」をやめることからはじ
まる

閉ざされた見えない枠が、子どもたちの可能性を閉じ込める
正解のない問いに答えられなくなる子どもたち

失敗という概念を消去する

自己肯定感が子どもたちの才能を開花させる
子どもたちの発達段階に応じた育み方を

早期教育とは知識を詰め込むことではない

いじめられっ子やニートの種を子どもたちに植えつけないために

子どもたちの成長に最良な環境を用意してあげよう

いますぐできる環境づくり

1 凶鑑を与える

2 ダメだといわない

3 親や大人が面倒なことをやってあげる

4 0歳から楽器を渡す

5 発達段階に応じた「体育」環境を用意してあげる

最も大切な、ひとつという環境

考え方や在り方が共鳴して伝わる「音又効果」

ミラーニューロンが「音又効果」を増幅する

才能や可能性が引き出されると、どんな子どもに育つか

それぞれの花が咲き誇れば、日本の未来は明るい

自分の子も自分とは違う

フロー状態を迎えられないまま20歳を過ぎてしまったら

100パーセント成功にコミットメントしているか

なぜノルウェーは、オリンピックで世界1のメダル国になれたのか

第3章 食生活がステージを上げる 61

生物の進化は消化器からはじまった

DNAに逆らわない食生活を

世界が目指す、江戸・元禄時代の食事

玄米が大和の国の繁栄を創った

ミトコンドリアの潜在力を引き出す玄米の力

知っておきたい玄米の唯一の欠点

白米を食べるときのひとつ工夫

玄米、有精卵、生きている食べ物を食べる

玄米、有精卵だからと無防備に信じてはいけない

ビタミンB1の吸収率を高めるニンニクの力

腸内環境改善に絶大な効果を発揮する発酵食品

採っていい糖質、採ってはいけない糖質

G1値が高い糖質は満足度が爆発的な麻薬

山菜をお勧めしたい理由

子どもたちの好き嫌いを許してあげる

水道水を飲むと眠れなくなる理由

農薬、化学肥料の矛盾

遺伝子組み替え食物の是非

病気知らずになるための食生活のポイント

○積極的に摂るといいもの

●避けた方がいいもの

第4章 生活環境のステイジを上げる 73

生き方の質を左右する3つの健康

腸内環境さえもイメージで整えられる

眠りの質を上げれば、人生の質が上がる

遮光カーテンで睡眠環境を整える

いままで知らなかった不眠症への対処法

飲み水よりもむしろ気にしたい、身体にふれる水質

いまずぐやめたいフッ素入り歯磨き粉

長期的な視点と判断で健康に投資する

定期的なデトックスで有害物質を体外に排出する

第5章 幸せな大人になる方法 79

幸せな大人でなければ、子どもたちを幸せにはできない

物質的な豊かさから脱する

親自身の幸せが、子どもたちの幸せにつながる

1日3万5千回の決断のなかで

幸せを感じにくい時代のなかで

自分の人生のハンドルは自分で握る

いままでしたくない決断に迫られる時代がやってくるなかで

何が幸せか考える力を磨く

安心・安全・安定の、「コンフォートゾーン」に安住する大人たち

いまこそ「コンフォートゾーン」から抜け出そう

失敗という概念を捨てる

脱皮できない蛇は死ぬ

現状維持本能との闘い

いまからでもできる、大人の自分天才教育

自分の枠の外にいるひととつきあう

ミラーニューロンを積極的に活用する

想えばかなう、けれど想うことが最も難しい

なぜ想えばかなうのか

できると認識したとき、不可能は不可能でなくなる

目標は目的をかなえるための通過点

ステイジを上げつつづけることこそ人生の信義

人生に遅すぎる始まりはない

あなたは誰を幸せにしたいのか

あとがき

第1章 成長と発達のステージ

DNAに組み込まれた、 ひとの成長・発達のプロセス

ひとが生まれてから成長していく、その心と肉体の発達過程は、どんな人間でも同じプロセスを踏む。

これは、ひとりひとりの人間の遺伝子、DNAに同じ成長・発達のパターンがあらかじめ組み込まれているからだ。

そのDNAに組み込まれた設計図と手順に従って、ひとりの例外もなく、ひとは成長・発達の過程をたどる。

本書の一番の論点は、この成長・発達のパターンを正確に理解・認識し、そのパターンにあらがうことのない子育てを提唱することだ。

もちろん、ひとによって、個体差によって、肉体と脳が生まれてからあるレベルに達するまでの多少の時間差は存在する。

しかし、その時間差は長くともせいぜい数年単位のもので、決定的なものではない。

最も大切なことは、成長・発達の順序だ。

そして、この順序が入れ替わることはない。

それは、この順序こそ、この地球に生物が誕生し、進化の過程を経て、淘汰の果てにいまに至る人間という生物の進化の過程だからだ。

傾向と対策、という言葉がある。

傾向を把握し、正しく理解・認識してはじめて、最適な対策が見つかる。

「成長と発達のステージ」を自らの成長のために活かすべき、そのファーストステップは、まずそれぞれのプロセスにおける現象をつぶさに理解することだ。

正しい理解と認識があれば、その後の選択と行動で間違えることはない。

ひとの成長と発達のステージは、8つのステージ、8段階の成長・発達ステップを経る。

まず、そのステージ1、「生存」のステージからはじめよう。

「本能」のステージ1

肉体と感覚の「本能」を研ぎ澄ます、
ステージ1

ひとが母の胎内から産み落とされて、はじめて迎えるステージ、それがステージ1、「本能」のステージだ。

生まれてから4歳くらいまで、人間として生存するための肉体的・感覚的「本能」を確立するための、肉体と五感（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）を発達させる段階となる。

アメリカのポール・マクリン博士が唱えた脳の三層構造説によると、脳は本能を司る爬虫類脳、感情を司る哺乳類脳、思考を司る人間脳の三層構造で構成され、このステージ1では脳のなかでも、いわゆる爬虫類脳が育つ段階として、肉体と感覚の本能を研ぎ澄ますことが生きる目的となる。

爬虫類脳は、生きるための脳であり、心臓を動かし、呼吸を継続する生命維持活動を制御する脳だ。

ステージ1では、この爬虫類脳を育てあげることが最も重要なプロセスとなる。

爬虫類脳を発達させるハイハイ

爬虫類脳を育てるために、最も効果的なのがハイハイだ。

赤ちゃんが生まれ、ハイハイをはじめたとき、少しでも早く

立たせようとするのは、逆に最も戒めたい成長のブレーキとなる。

できるかぎり立たせることを避け、ハイハイの期間を長くすることで、その子の肉体的・感覚的機能は限りなく研ぎ澄まされていく。

ステージ1の間、ハイハイ状態をキープするのがベストといつても過言ではない。

つまり4歳の誕生日を迎えるまでは、ハイハイさせておきたい。

ところが、逆に少しでも早く立たせようとしてしまいがちだが、それはまったく間違ったことだ。

特に、歩行器等を使うのは最悪の方法である。

正しいハイハイのさせ方

ハイハイを別の言い方をすれば4足歩行となる。

しかし、同じ4足歩行でも、人間を含めた霊長類の4足歩行と爬虫類の4足歩行では手足の動かし順序はまったく異なる。

爬虫類型の4足歩行では、「左手↓右足↓右手↓左足」という順序で手足を動かすことになる。

逆に哺乳類型の4足歩行では、歩くとき、走るとき、それ

それ爬虫類とは違う順番で手足を動かすことになる。

そして、赤ちゃんの脳の発達のためには、この爬虫類型のハイハイが欠かせない。

昔の日本では、比較的広い畳の部屋や板張りの部屋があり、赤ちゃんはそこでハイハイを繰り返したものだ。

テーブルや椅子等つかまるものもなかったので、早い時期につかまり立ちすることも少なかった。

歩行器などというものももちろんなかったため、自然とハイハイ期間が長くなり、それが健全な成長を自然に促したのだ。

視覚と聴覚は自然で磨く

このステージ1で、もうひとつ重要なことが五感を研ぎ澄ますことだ。

なかでも、視覚と聴覚は、この時期に最も磨かれることを知っておきたい。

視覚神経と聴覚神経は、特に発達が著しく、この時期を逃さず発達を促したい。

そのために欠かせないのが、自然の力だ。

自然の風景、景色、自然の色彩。

自然の音や波長、周波数。

これら、より幅広い周波数帯での、自然の光と音を感じさせることが大切になる。

自然の光や音は、なだらかな丘のような周波数を描く。

それに対して、人工的なデジタルな音や光は、尖った、爪楊枝のように鋭利な周波数になる。

同じ音、同じ色でも、自然が発生する音や光と、人工的に作り出された音や光とでは、周波数帯はまったく違ってくる。

たとえば、同じ赤でも、紅葉の赤と、サインペンの赤とでは、それを見た赤ちゃんの脳の育ち方、発達の仕方はまったく変わってくるのだ。

爪楊枝のような狭い周波数帯しか感じ取れないか、こんもりとなだらかに広がる丘陵のように幅広い周波数帯を感じ取れるかが大きな感覚の違いとなる。

自然の音を聴かせることで、言語力も高まる

こうした幅広い周波数帯、特に倍音と呼ばれる人間の耳に意識されない自然のなかに広がる幅広い周波数帯の音を聴かせることで、聴覚を豊かに育むことができる。

自然の音をたくさん聴かせることで、感じ取れる周波数帯の幅・領域も大きく広がるのだ。

風が揺らす枝葉のざわめき、小川のせせらぎ、寄せてはか

えず波、虫の鳴き声、動物の咆哮。ただそれに耳を傾けているだけでいい。

それに対して、人工的な音はだめだ。

テレビからの音、CDの音楽、コンピュータ、スマホ、タブレットから出力される音、そして自動車の騒音。自然から発せられる音と、これらの人工的な音とを、発達段階にある赤ちゃんの脳は聴き分けるとともに、自然の音を聴かせれば聴かせるほど感性は発達していく。

しかも、聴覚神経と言語感覚は非常に近しく、重なる部分があり、聴覚神経を磨くことで、言語感覚も同時に磨かれていく。

たとえば、日本語と英語の周波数帯は、重なる部分と重ならない部分が存在し、この重ならない周波数帯を認識できることが、ネイティブの言語力に近づくための必須条件になる。

認識できる周波数帯が狭いと、日本語の周波数帯しか認識できない。

その認識できる音だけを使って英語を表現しようとするから、ヒアリングができず、まともな発音ができないということになる。

ステージ1の時期に自然な音をたっぷり聴かせておくことで認識できる周波数帯も広がり、さまざまな音を聴き取る

ための能力の幅も広がり、さまざまな言語も聴きやすく、喋りやすくなるのだ。

なにも赤ちゃんのころや幼児のときから英語を学ばせるなどということをしなくても、自然の音を聴かせておくことで、中学生くらいになったところで英語をはじめても、ネイティブのように英語を聴き取り、話せる能力は備わることになる。

離乳はできるかぎり遅くする

母乳は地球上で最も完璧な栄養食品だ。

そして、乳児にとってこれほど最適な栄養補給源はない。

その離乳は、できるかぎり遅くした方がよい。

その一番の理由は、腸内環境だ。

乳児には、母乳以外の飲食物を消化・吸収する準備ができていない。

準備できていないのに母乳以外の飲食物を与えてしまうと、その準備できていない腸内に、腸が処理できないままそれが滞留し、結果としてアレルギーやアトピーの反応が生じてしまう。

こうして処理できない母乳以外の飲食物により腸内環境が悪化し、腸内細菌の活性化も抑制される。

その結果、脳の発達機能も悪くなる。

生物の進化の過程で、脳という臓器は、後から生まれたものだ。

もともと生命体は、単細胞の生物から始まっている。

そして、一番はじめに生まれた臓器は消化管である腸なのだ。

口があつて、消化管があつて、排泄口がある。体内に入ってくるものがあつて、それが管を通過して、最後に排出される。

初期の生命体には、肝臓もなければ腎臓もない。脳など望むべくもない。

そこに何が存在するかといえば、消化管の内部に腸内細菌がいる。

心臓もなく、脳もなく、心もないのにもかかわらず、しかしその生命体は意志を持つている。

生存しやすい場所に移動するか、自分を助けてくれるものと共生するか、さまざま意思を有している。

その意思がどこから生まれるかといえば、消化管内に存在する微生物にほかならない。

そして、生命体として自らを発達させ、進化させるために肝臓を作り、腎臓を作り、心臓を作りと、様々な臓器を作っていた。自らの意思で、進化していったのだ。

その過程を経て、最終的に脳を生み出したのであって、最

初に脳ができたわけではない。

だからこそ、腸内細菌の活性化は、その生命体にとって、すべての臓器にとつて最も重要な条件に違いない。

腸内細菌が活性化しなければ、他の臓器の機能が悪化するのみならず、脳の発達・発育も悪くなる。

こういった理由、根拠のもと、離乳はできるだけ遅くした方がいいのである。

言葉の発声をいそがせてはいけない

ステージ1では、言葉も喋らせなくていい。

いや、むしろ喋らせない方がいいといつても過言ではない。

では、どうしたらいいかといえば、できるだけ大きな声を出させておけばいい。

すなわち、大きな声で泣かせておけばいいのだ。

大きな声で笑わせる、大きな声で何かを訴えさせる。

そこに言葉はいらない。

一般的に、なるべく早くパパやママという言葉が発せようとしたりするが、その必要はないどころか、むしろよくない。

言葉が遅いと心配する親御さんがおられるが、そんな心配はまったく必要ないと改めて強調しておきたい。

それよりも、大きな声で泣き、笑い、なにかを訴える声を

あげることが、ステージ1の乳幼児にとって感覚を研ぎ澄ますために欠かせないことなのだ。

ステージ0からはじめたい、お母さんの読み聞かせ

ステージ1の子どもたちにぜひして差し上げてほしいのが本の読み聞かせだ。

絵本でも、詩集でも、小説でも何でもいい。内容は問わず、お母さんが感動する、嬉しくなったり、楽しくなったりする本をお子さんに読み聞かせていただきたい。

これは、できればステージ1の前、赤ちゃんがお腹のなかにいるときからお願したい。

最も大切なのは内容ではなく、お母さんの感情がこもった声の周波数だ。

リラックスしたお母さんの感情がどこまでも柔らかな波長として子どもたちに伝わる。その穏やかな周波数帯が子どもたちの成長・発達にきわめてすぐれた影響力を発揮する。

もしお母さんが楽器ができればそれを弾いてあげるのでもいい。

ヴァイオリン、ピアノ、笛、ハーモニカ、オカリナと、曲でなくてもアナログな音を聴かせてあげればいい。

CDのようなデジタルな音は、周波数がスパイクに尖っているのでよくない。

デジタルな音ではなく、あくまで自然な音。

また、お父さんの声よりもお母さんの声が望ましい。

女性であるお母さんは、男性であるお父さんに比べて脳の周波数が強く、そのぶん右脳が働き、ナチュラルで柔らかな音を赤ちゃんに聴かせてあげることができる。

この読み聞かせも、子どもたちの人生への最良の贈り物のひとつだ。

「感性」のステージ2

感情豊かにどこまでも「感性」を広げる、
ステージ2

4歳から5歳にかけておとずれるステージ2は、感情発達
の「感性」のステージだ。

自己中心のステージ1とはうってかわって、周囲の顔色をう
かがう自己犠牲のステージに移行する。

わがままし放題のステージ1では、お腹が減ればみじんの
躊躇もなく、「オギャーツ」と泣き叫ぶ。

「ママは忙しそうだから、ちょっと静かに我慢しよう」などと
は絶対に思わない。

排尿排便に何のためらいもなく、寝たいときは寝て、お乳
を吸いたいときは吸い、ただ生きることだけが目的の自己中
心のステージ1に対して、ステージ2は大人の顔色をうかがう
段階になる。

幼児期に入り、自分の周りに存在する大人達に守ってもら
わないと生存できない、生きていけないということを自覚し、
周りにいる大人たちの顔色をうかがうようになるのだ。

このステージ2で、爬虫類脳の発達にくわえ、哺乳類脳の
発達がはじまる。

脳の奥底に存在する、解剖学的にいう大脳辺縁系という

部分の発達により、感情と感性の育成がはじまる。

しかしここから、自己犠牲のゾーンに入っていく。

すると、それまで聞き分けがなく、手を焼いていた乳幼児が、
だんだん言うことを聞くようになってくる。

だが、この聞き分けがよくなったことをいいことに、多くの
親はしつけをはじめてしまう。

「こうしなさい」、「ああしなさい」、「これはだめ」、「あれはだめ」
と、親の価値観を押しつけ、常識や世間の枠にはめ込もうと
してしまふ。

ところが、そんな枠にはめ込まれると、脳の発達は阻害さ
れてしまふ。

だからこそ、自己犠牲の領域に入っているからこそ、逆に解
放してあげなければならぬ。

だめだとか、やっちゃいけないとか、そういった制限は実は
一切してはいけないのだ。

安心させてあげることの大切さ

ステージ2は自己犠牲のステージだ。

親や大人に助けってもらえないと自分が存在し得ないことを
無意識のうちにも自覚するようになる。

だからこそ、大人の存在が必要だ。

ステージ2の子どもたちは、大人の顔色を伺うようになってくる。

そんな子どもたちに安心できる空間を提供してあげる。

不安とか心配とか恐怖とかを与えないような環境を作って上げることが欠かせないのだ。

ところがいま世界では、最低限の衣食住さえ確保されていない環境にいざるを得ない恵まれない子どもたちが多数存在している。

そしてそれは、地球規模でその対策を講じていかなければならない課題のひとつに違いないことも、私たちが忘れてはならないことのひとつなのだ。

共感してあげることで親子の絆も深まる

ステージ2の子どもたちに最もしてあげてほしいこと、それが共感してあげることだ。

ステージ2の子どもたちは、ひと言でいえば親や大人にとつてとにかく面倒くさい存在だ。

「見てみてー」と、親や大人の都合など一切考えず絡んでくる。

つつい親や大人たちは、「いま忙しいからあとで」と言ってしまう。

このことがステージ2の子どもたちを最もスポイルすること

につながってしまうのだ。

ステージ2の子どもたちが話しかけてきたら、なにをおいても耳をそばだてて聞いてあげる。

一生懸命喋ろうとする子どもたちの話をさえぎらず、とんと聞いてあげる。子どもたちの指差す方向を見てあげる。

すると、いろいろなことを聞いてくるが、その答えを教えるはいけなない。

凶鑑等を渡して、自分で調べさせるのが最良の方法だ。

「調べて答えがわかったら教えてね」といって、あとはその子が調べ終えるのを待つてあげる。

そういつたやりとりのなかで親と子の絆が深まっていくことをぜひご理解いただきたい。

親と子の絆が深まれば深まるほど、その子が安心できる空間が広がっていく。

その結果、フローの状態にも入りやすくなる。

さらに、こうしたプロセスのなかで共感する能力がどこまでも膨らみ、限りなく育まれていく。

共感してもらった子は、ひとに共感することを自然に身につけることをぜひ忘れないでいただきたい。

しつけをしてはいけなない

ステージ2で最も大切なことは、自然な状態を保つということだ。

自然な感情を自然のまま、自然な状態で活かしてあげる。

具体的には、しつけないということだ。

子どもたちには、失敗という概念がもともと存在しない。

すべては成功につづくプロセスでしかないのだ。

それなのに、失敗という定義づけを大人が押しつけ、失敗しないようにということを教えこんでしまう。

しつ前は、押しつけた。大人の概念での正しい行動というものを子どもたちに押しつける。

それができないと失敗とみなされる。子どもたちの心に失敗という概念が刷り込まれてしまう。

ただでさえステージ2は自己犠牲のステージであるから、子どもたちは自己の自然な感情を押しとどめてしまう。

本来、自己犠牲のステージであるからこそ、子どもたちには不安と恐怖を与えないことが最も大切な条件になる。

不安と恐怖を感じさせず、安心できる空間を維持してあげることでフローの状態、すなわち夢中になれる状態に導いてあげるのだ。

自分がしていることに没頭し、我を忘れるような時間のかかにいさせてあげる。

このフローの状態に入っているとき、哺乳類脳は最も発達する。

だからこそ、子どもたちが何かに対して夢中になり、没頭していたら、それを途中でやめさせてはいけないのだ。

ご飯ができたからとか、どこかへ出かけなければならぬ時間だとか、そういつているいろいろな理由をつけて止めさせてしまうことが往々にしてあるが、そうではなくとことんやらせてあげることが大切なのだ。

ところが、しつけという名のもと、その夢中な状態から引き戻してしまう。

これは、ステージ2の子どもたちにとって最悪な教育といわざるを得ない。

レストランで走り回る 子どもたちをどうしつけるか

親御さんから「子どもをレストランに連れて行ったとき、椅子にきちんと座っていられず走りまわったり、周りのひとたちに迷惑をかけるような大声をあげたりするときは叱ってはいけないのですか」というご質問をいただくことがある。

しつけの一貫として、高級レストラン等へ子どもたちを連れ出す親御さんは少なくない。

しかし、何度もいうように、そもそもしつけてはいけない。
それに、そんな高級レストランに連れていくことが子どもたちには迷惑なことだ。

もし高級レストランで食事をしたかったら、親や大人達だけではない。

高級レストランで周りのひとたちのことを気にしながら、行儀よく座って静かに食事をするなどということは、このステージの子どもたちにはまったく必要のないことだ。

そんなしつけをしなくても、ある年齢に達し、あるステージにいけば自然に作法は身につけられる。

それよりも、高級レストランで叱られたことがその子の成長・発達を歪ませることを私は危惧する。

そんな教育は必要ないのだ。

エントロピーを小さくさせる、 いまの教育システム

エントロピーという概念がある。

元々は熱力学の概念だが、このエントロピーを大きくしてあげるものがステージ2の子どもたちには最も大切なことのひとつだ。

エントロピーとは、あるものの秩序と言い換えることもでき、それは小さい・大きいで表現される。

水でたとえるなら、エントロピーが小さい状態とは、氷の状態をいう。

冷たくて、小さくて、硬い状態だ。

これに対して、エントロピーが大きい状態とは、水蒸気の状態だ。

熱くなり、大きく膨らんで、柔らかくなる。

秩序あるものが無秩序状態に向かうこともエントロピーの増大と表現される。

そして、子どもたちはつねにエントロピーが大きくなるように導いてあげることが欠かせない。

なぜなら、身体の成長も、心の成長も、すべてエントロピーが大きくなることと同義だからだ。

脳の成長も、体内の臓器の成長も、さらには魂の成長も、すべてエントロピーが大きくなることであり、それに逆行してエントロピーを小さくさせるようなことを子どもたちに押しつけてはならないことだ。

一言でいえば、制限してはいけないということだ。

その意味でも、ステージ2でのしつけは実は最もしてはいけない制限なのだ。

見えない鎖で、子どもたちを縛ってはいけない

エントロピーを小さくさせようとするいまの教育システムでは、じつと座って、縦横きれいに整理整頓でき、言いつけを守って、みんなと一緒にみんなと同じことができることを子どもたちに強いてしまう。

それがしつけであり、教育であり、その枠からはみ出ないことが優秀だという枠にはめられる。

しかし、このステージ2の段階では、そんな枠にはまっていない、いわゆるちゃんとしていない子どもたちの方が可能性があるといえる。

いや、むしろステージ2の段階でちゃんとしている方がおかしいといっても過言ではない。

4歳や5歳という年齢で、礼儀正しく、おとなしくちゃんと座っているということは、すでに大人の枠のなかにすっきり納められていることになる。

それは、まったく自然ではない。

4歳から6歳、いわゆる幼稚園児達がきちんと椅子に座っていることが不自然なのだ。

静かに座っていられない、ひとの話を黙って聞いていられない、みんなの輪を乱すということで叱られたりするの、この世代の子どもたちにとっては苦痛以外のなものでもないはずだ。

しつけという見えない鎖で子どもたちを縛ることは、ステージ2では絶対にしてほしくないことのひとつなのだ。

幼稚園に机や椅子は必要ない

4歳から6歳では、自由奔放にさせておくことがいちばんだ。

幼稚園の教室に、机や椅子があること自体が、実は不自然なことだと私は考える。

座りたいときに座るのはもちろんかまわないし、机が必要なときにそれを使うのは子どもたちの自由だ。

しかしながら、きちんと椅子に座って机に向かわせるといふことは、決してしてはいけない押しつけだ。

親御さんからすると、そんな状態で小学校に入学したら、適応できないのではないかと心配になるかもしれない。

はつきりいおう。10歳くらいまではそんな適応はできなくていい。

小学校の低学年、中学年で、じつと座らせられて黙って先生の話を書けるといふことの方が、大人の枠に押し込められている不自然な状態なのだ。

そして、極論すると、こういった教育システムが存在する限り、子どもたちの限らない才能は開花する前に押しとど

められてしまうだろう。

しかしながら、現状ではそんな教育を行っている環境は、少なくともこの日本では存在しないだろう。

また、10歳近くになって、机に向かって椅子に座ってられない子どもたちを許容するような理解は、親も教師もまったく持っていないだろう。

残念ながら、そういった環境のなかで、子どもたちの自然な天才性はどんどん阻害されていくのだ。

10歳以降のしつけやマナーは、10歳までの親の生活態度でできる

しつけられなかった子どもたちは、そのままともな行儀を身につけられず成人してしまうのだろうか。

教えたり、しつけられたりしなかった子どもたちは、そのまま行儀知らずの人間になってしまうのだろうか。

小学校高学年や中学生になっても行儀やマナーが悪いのは、教え方、しつけ方が悪かったわけではなく、その親の行儀やマナーが悪いことが原因だ。

親の行儀やマナーがきちんとしていれば、たとえば親がちやんとした箸の持ち方をして、きちんとした挨拶の仕方をして、整然とした生活態度を取り、ちゃんとした言葉使いをしていれば、その子にたとえ教えなくても、ステージ3の段階でそれ

らは自然に身につけているものだ。

親の姿勢、言動、立ち居振る舞いからたまたまいまで、その所作のすべてあわせた親の生活態度が知らず知らずのうちに子どもたちに刷り込まれていく。

ステージ2の子どもたちを恐怖で支配してはいけない。だからといって、決して放置するとか、関わらないといっているのではない。

むしろ、しっかりと関わってあげていただきたい。その子がフロアに入れる状況を探して、その場で一緒に夢中になってあげていただきたい。

その子の適正を見極め、分析し、その子に最適な環境に導いてあげていただきたい。

ネガティブな負のモチベーションでその子を支配することは、たとえ我が子とはいえ、絶対にやってはならないことのひとつだ。

このことに気づいていない大人がほとんどかもしれない。だからこそ、どんなに強調しても強調し過ぎることはない。子どもたちを恐怖で支配してはならない。

子どもたちを叱ることですつてはいけないということを。

発達障害と誤解されるやんちゃな子どもたち

このステージ2で最も残念なのは、枠からはずれたやんちゃな子どもたちが、発達障害と誤認されてしまうケースが少なくないことだ。

ただ既成の枠におさまらず、自由奔放で、なにごととも我慢がきかず、自分の心のままにやり放題の子どもたちが、わがままで自制心の効かない発達障害というレッテルを貼られてしまうことが現実には多々ある。

ほんとうはそういう子どもたちが将来の可能性は無限なのに、逆にまわりの子どもたちより劣ってしまっているのかのように誤解されてしまうのだ。

ただそう思われているだけならまだましなのだが、発達障害の薬を飲まされつづけるということが年々増えてきている。

やんちゃでわんぱくな子どもたちは、優しく見守ってあげるのがいちばんだ。

こういう子どもたちがこのまま大人になってしまったらどうなるのかと心配する親御さんや大人たちもいるかと思うが、そんな心配は杞憂だ。

そういった子どもたちほど、成長してステージが上がりれば、自然にどうふるまえばいいか理解し、自制心もあり、行儀作法もきちんとした立派な青年、大人に成長していくものだ。

そんな自由奔放な子どもたちの可能性が踏みにじられるこ

とがないことを願わずにはいられない。

腕白でやんちゃな子どもたちは 将来のリーダー候補生

歴史を紐解くと、これまで偉人と呼ばれ、さまざまな偉業を成し遂げた人物の多くが、その幼少期に腕白でやんちゃな、いわば破天荒な少年だったりしている。

多動性障害のADHDや発達障害のアスペルガー症候群等、精神障害というレッテルや偏見により、子どもたちの可能性に封印してはいけない。

そういった、他の人間とは異なる精神の在り方も、将来そのひとの使命をまっとうするときのいわば最も頼れる『武器』になる。

しかし、それを単なる精神の障害とみなしてしまったり、その子が未来に向かって歩もうとするときの足かせになってしまふ。

将来リーダーとなるべき可能性あふれる子どもたちが、薬でダメにされているとしたらこれほどの悲劇はない。

多様性を受け入れる感性の器づくり

感性のステージ2で、もうひとつ身につけたいことに多様性の認識ということがある。

自分とは違うものの存在を認識し、受け入れられる。その認識力が強くなれば戦争などの争いとはなくなる。

もちろん、10歳までの子どもたちにロジックとして自分とは違うものの存在を認識できるわけではない。

ロジック、論理ではなく、感性、感覚として自分以外の存在を受け入れられることも、ぜひこのステージ2で身につけてもらいたいことのひとつだ。

感覚ではなく、理念でしかモノゴトを捉えられない理念脳では多様性を認識できない。

白か黒か。善か悪か。グレーの部分をグレーとして認め、許すことができないのだ。

10歳までの子どもたちが戦争をするわけではない。

けれど、10歳までの時期に多様性を認識できる感性の器づくりをしてあげること、将来戦争のない世界をつくる足がかりにはなるのだ。

「思考」のステージ3

錯覚力が「思考」の力を育む、 ステージ3

10歳から20歳前後までの10年間は、「思考」の力を存分に広げるステージ3の段階になる。

思考脳、人間脳といわれる、解剖学的にいうと大脳新皮質といわれる部分が発達する段階だ。

この思考脳は、錯覚の世界を生み出すところと言い換えることができる。

ステージ1、2で育まれる脳は、真実の世界を認識するが、ステージ3の脳は錯覚の世界を認識する脳だ。

その錯覚こそ、創造といわれるクリエイティブな世界にほかならない。

だから、この脳は創造主となれるのだ。

船を創る、車を創る、飛行機を創る、宇宙船を創る。

それは、もともととは存在し得なかった錯覚の世界の創造と言ひ換えることができるのだ。

真実の世界は、条件が変わっても変わらない。

場所が変わっても、時間が変わっても、何かが変わっても変わらない普遍の世界、それが真実の世界だ。

それに対して、錯覚の世界とは、条件が変われば変わって

しまう、相対的な世界に違いない。

思考するということは、この錯覚を規定するということだ。

錯覚であるからこそ、その規定は思考力の大きさによって飛躍的に広がる。

思考力を広げるとは、この錯覚を広げることと同義なのだ。

錯覚こそ思考力の源

この錯覚の世界は、3つのカテゴリーに分類できる。

事実、常識、思い込みという3つの錯覚だ。

これは脳の癖と言ひ換えることもでき、大脳新皮質の癖にほかならない。

過去とつなげて物事を捉えてしまうと、部分だけにとらわれてしまう、違いを見つけてしまう。

この3つの癖があるため、真実を振じ曲げて捉えてしまうのだ。

その最もわかりやすい例が絵画だ。

絵画が描かれているのは単なる一枚の布のキャンバスだ。

だが、布でしかないのにその絵を見てしまうと、あたかもそこに物があるように見える。それも立体的に。これが脳の癖なのだ。

過去の自分の知識等を総動員して、ある錯覚を抱いてしま
う。

また、民族によって、国によって、そして時代によって違
う常識が存在する。

コミュニケーションによって、宗教によって、さまざまな条件によ
って常識は変わってくる。

これも錯覚のひとつであり、本当の真実ではない。

そして、思い込みは、個人で勝手に決めつける、まさに錯覚
の極致だろう。

このような錯覚は、すべて大脳新皮質で作りに出されるもの
なのだ。

なぜ思春期は、 できるだけ遅らせた方がいいのか

ステージ3では、脳ばかりか身体に劇的な変化が起きる。

この変化の時期が思春期といわれる大人への発達の時期だ。

実は、この思春期の到来は遅ければ遅いほうがいい。

立ち上がって歩くこと、言葉を喋ること、行儀よくしつけら
れること、これらはすべて通俗思われていることとは真逆で、
その時期は遅ければ遅いほどいい。

同様に、この思春期の到来も、遅ければ遅いほどいいのだ。

それは、思春期が遅くなるほど哺乳類脳がより多く発達す
るからだ。

そして、この思春期の到来時期は、ステージ2で置かれた状
態により決定づけられることを、なんとしても理解しておき
たい。

ステージ2では、安心できる空間を作って、そこにいさせて
あげなければならない。

なぜなら、自己犠牲のステージだからだ。

ところが、心配や恐怖を植え付けられ、その心配や恐怖を
煽ることですつけられた子ども達は、無意識のうちに早く大
人にならなければと本能が察してしまうのだ。

そのため、哺乳類脳が十二分に発達し、感性を研ぎ澄ます
暇もなく、ステージ2の成長・発達途上であるにもかかわらず、
無理矢理ステージ3に到達するべく、心と身体の準備も不十
分なまま思春期に突入してしまうということだ。

再び自己中心のステージへ

思春期が到来すると同時に、ふたたび自己中心のステー
ジに入る。

思春期が第2の誕生期といわれるのも、この自己中心のス
テージに戻るからだ。

自己中心のステージに戻ってどうなるのか。限りなく冷静になり、冷ややかになる。

冷ややかになってどうするかといえば、周りの大人を観察するようになる。

この時期、親を含めた大人たちは、どれだけ真実の世界で生きているかということ子どもたちに見せなければいけない。

ただし、同じ自己中心のステージといっても、ステージ1のときの自己中心とは質が異なる。

ステージ1では爬虫類脳という肉体脳だが、このステージ3では思考脳での自己中心になる。

大人の顔をクールに冷ややかに分析し、解析しはじめる。自らの理に変換して評価するのだ。

このとき、錯覚の世界で上辺の小細工ばかり労している大人は、ステージ3の子どもたちから断固として軽蔑される。

この時期の子どもたちが最も忌み嫌うのは、ひとつによって態度が変わる大人だ。

反対にどんな大人が好きかといえは、一生懸命頑張っている、真実の世界に生きている大人だ。

一生懸命頑張るといいうのは真実の世界に生きている証拠だ。時代が変わっても、場所が変わっても、どんなに状況が変

わっても、それは変わらない。

思春期の子どもたちは、冷ややかで冷静な目で大人たちを観察している。

そして、本音で一生懸命生きている大人は子どもたちからも好かれるのだ。

自分たちになにかを与えてくれたり、なにかをほどこしてくれる大人ではない。

ましてや経済的に裕福な大人でも、頭がいい大人でもない。ただ一途に一生懸命生きている大人の姿を、思春期の子どもたちは実は好ましい目で見つめているのだ。

昭和のはじめまで反抗期はなかった

ステージ2で心配や恐怖に陥ったその反動は、ステージ3での反抗期となって現れる。

少なくとも昭和のはじめまでは、反抗期の子どもなどいなかった。

それは、ステージ2の時点で、家庭でも学校でも、子どもたちを追いつめたり、追い込んだり、詰め込み教育というような抑圧がなかったからだ。

その結果ステージ3の子どもたちもゆっくり思春期を迎え、伸び伸びと思考力を磨き、その結果いち早くステージ4

に迫り着くことも少なくなかった。

結果として、思惟に富み、精神性の高く、謙譲と奉仕と敵身の志しにあふれる早熟な若者が数多く存在していたといえるだろう。

その結果、お国のためと特攻隊を志願し、世のために後生のために、死さえも厭わないような精神性の高い若者が生まれたのだ。

それは、維新の獅子達や、それ以前の江戸時代の若者達にも通じることに違いない。

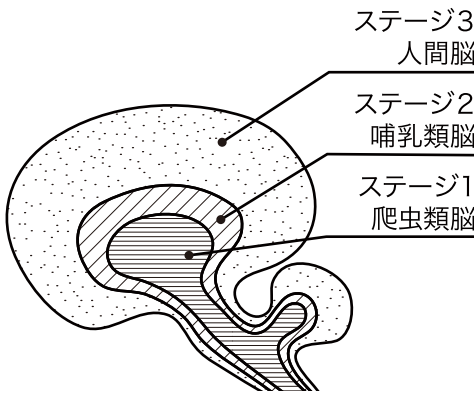
放置と放任の違い

このステージ3で停滞し、ステージ4に進むことなく反社会的勢力に加わってしまうような不幸な青年達は、親や家族、教師や周りの社会から見放されていることが多い。

無視され、相手にされないことで、ステージ3に留まってしまう。

ただ目を向けられないまま、ほおっておかれる放置に対して、眼差しがそそがれ、見守られてはいるが口出しされず、自由にさせておくのが放任だ。

親が面倒くさいからと、テレビやインターネットを見させ、ゲームをあてがうのは放置以外のなものでもない。



爬虫類脳 } 眞実の世界
哺乳類脳 }
人間脳 → 錯覚の世界

ステージ3で子どもたちの言動に干渉し、ダメ出しばかりして制限しても、反対にただ放置して悪い意味での自由にさせておいてもステージ4で留まり、ステージ5にあげられない人間になってしまう。

愛情深く見守ることは親にとつて面倒なことかもしれない。しかし、それを怠ったら、つまり親がさぼってしまったら、そのつけはすべて子どもたちが背負わなければならない。てしまうことを改めて強調しておきたい。

「調和」のステージ4

社会性を身につけ「調和」を重んじる、ステージ4

思春期を終えた18歳前後からのステージ4は、社会人になる自己犠牲の社会期に移行する。

大人の世界といえるが、身体の成長・発達とともにどんなひとでもこのステージ4まで辿り着く。

このステージ4までは自動的に到達できるので、ここからいかに覚醒し、自らのステージを上げていくかが重要な課題となる。

しかしながら、ほとんどのひとはこのステージ4を終着点として成長が止まってしまふ。

それは、挑戦、チャレンジを怖れてしまふからだ。

たとえ失敗しても、挑戦、チャレンジをすることでさらなるステージアップの道が拓けることを忘れてはならない。

ステージ4で身につける集団で行動する力

このステージ4での協調する力は、社会が成り立っていくために欠かせない能力だ。

いわゆる原始人がマンモスを捕らえるためには、集団で協力することが求められる。

人類の進化の過程で農耕が生まれたのもこのステージ4の恩恵だ。

ステージ3の狩猟民族は、コミュニティで自らの命を守るより、単独で生きていた。幼少期の子どもの状態から、木の実を取って生きていた。

それが、複数の人間が集まってマンモスを捕らえるそのコミュニティが、やがて農耕につながっていったのだ。

ひとつの場所でコミュニティができる、そのコミュニティを維持するためにステージ4という段階に発展していったといえるだろう。

メンバーの一員として、個々の役割を得ることである安心が得られはするが、自己犠牲をベースにして手にした安全・安心・安心であるため、少なからず我慢が求められ、不満も生じる。

しかし、このステージ4は1、2年で卒業したい。

1、2年の我慢は、自らの成長期間として不満にはならない。だが、ステージ4に10年も20年も留まってしまふと、不満だらけに陥ってしまう。

そのひとつの原因は、失敗を恐れ、挑戦、チャレンジを避けってしまったことにある。

これがいまの多くの日本人の状態だ。

ステージ2のブロックが、 ステージ4のブロックになる

実は、ステージ2でかかったブロックが原因となり、そこから先のステージにいけないことが多い。

いまの日本人のおよそ8割以上のひとが、ステージ4で停滞してしまっている。

その原因は、ステージ2でエントロピーが小さくなるような教育を施されてしまっているからだ。

ステージ2で感情や感性、共感力、そして冷静さといった能力を身につけることができず、いわばひととしての基礎体力に欠けてしまっているためそのような状態に陥ってしまうのだ。

挑戦できず、判断したり決断したりする能力がなく、実行力もない。

共感する能力やイメージする能力も同様に足りない。

ステージ4のひとたちの多くは優しく、素直で、美しい心の持ち主だ。

そのことを否定するものではないが、30代、40代、50代と年齢を重ねたとき、そのままの状態ですテージ4に留まると精神の破綻が起きてしまう。

人間のDNAには、年齢とともにステージもあがるように

プログラミングされているが、そのDNAのプログラムとの乖離がはじまってしまいうからだ。

だからこそ、自然な成長・発達、挑戦・チャレンジによるステージの移行は、すべてのひとにとって欠かせない条件なのだ。

ステージ5への成長・発達を阻止する大衆操作

多くのひとが娯楽として無意識に視ているテレビ番組も、ステージ4からステージ5に上がれなくしている見えない要因のひとつだ。

特に大人たちは、まだインターネットも存在しない時代からテレビというマスコミにどっぷり浸かってきて、その大衆操作に知らず知らずのうちにはまってしまっているのだ。

例えば『水戸黄門』というドラマがある。

いわゆる金持ちで権力を握っている人間を悪として規定している。

お金を持っていない庶民は善で、その善である庶民を水戸黄門はつねに守り続ける。

金持ちであり、金を作っている権力者はつねに悪であるという刷りこみがずっと続いている。

いわゆる政府が水戸黄門で、庶民が一般市民、金を握っているのは資本家で悪というステレオタイプな幻想だ。

ウルトラマンをはじめヒーローものの、そのストーリーの根幹はいつも同じで、正義が悪を倒すという勧善懲悪なワンパターンを貫いている。

いまはほとんどテレビ放映もなくなったかつてのプロレスもそうだ。

ヒーローと悪役であるヒールが存在し、最初はヒーローがピッチになり、最後は必殺技でヒールは負ける。

その光景を見て、庶民である大多数の一般大衆は喜ぶ。

知らず知らずのうちに、ステージ5を嫌い、ステージ4に甘んじるような風潮を助長してきたのだ。

そんな洗脳からも、大人たちやこれからの子どもたちは解放されなければならない。

「自立」のステージ5

導かれる側から導く側へ「自立」していく、 ステージ5

群れのなかにいるステージ4の状態から脱すると、自立するステージ5の状態が待っている。

脱するといっても、このステージ4からステージ5にアップするのは、きわめて簡単なことで、むしろ自動的にステージ5に上がっているのが自然なことだ。

導かれる側から、導く側へ。依存するひとたちから、自立するひとたちへ。現状維持から、挑戦・チャレンジへ。指示を待つのではなく、指示を出すように変わる。それが個として自立するステージ5の段階だ。

なぜ多くのひとが、 ステージ4からステージ5に上がれないのか

ステージ2で抑圧され、失敗という概念を刷り込まれてきえないければ、きわめてスムーズに自動的に、ステージ4からステージ5にアップしていける。

ところが、ステージ2で失敗に対する恐怖が根づいていると、指示待ちしている方が失敗しないため、ステージ4に留まってしまうのだ。

指示を出せば、失敗することもある。指示を出して失敗して、責任を問われて再起動不能にさせられてしまうことは多々ある。

そうした経験があると、自らリーダーシップを取って指示を出し、その結果失敗することが怖くなってしまふのだ。

こうして失敗を怖れ、挑戦やチャレンジができないことくらい残念なことはない。

集団から離脱し個として「自立」していく、 ステージ5

寝る間も惜しんで、仕事をして遊ぶ、これがステージ5のひとたちのいちばんの特徴だ。

何事に対してもがむしゃらに挑んでいく。

このステージ5を通過点としてステージ6に上がっていくひとと、ステージ5に留まってしまふひととに分かれてしまふ。

ステージ2でしっかりとコンプリートできず、ステージ2で持ち得るべきものを持ち得ず、完結できないままステージ3に上がってしまったひとの多くは、このステージ5で物欲的なステイタスを求めるようになる。

このステイタス系ステージ5に停滞してしまつた多くのひとは、何らかの事件に遭遇することが多い。

身体を壊す、他人に裏切られる、事業に失敗する。ありとあらゆる事件がふりかかる。

その結果、いわゆる目が覚めるという言葉のとおり、自らを省みることでこのステージ5から脱出し、ステージ6に移行するなら、その事件も望ましい出来事のひとつといえるだろう。

もちろん、ある志しを抱きながらステージ5に到達したひとは、このステージ5に留まらず、ステージ6にスムーズに移行していく。

ステージ5を成長の通過点にする

ステージ5に立ったひとが、最も強く信じるのがサイエンステクノロジーだ。

ステージ5に立ったひとは、エビデンスやロジックを極めて重んじる。

ステージ4のひとをもの足りなく思い、スピリチュアル系のひとへの理解度が薄い。

感情のエネルギが激しく、精神的な高揚もいちじるしい。

その結果、周りのひとたちと乖離してしまいがちなのもステージ5のひとつだ。

特に、志しや目的を持たないスタイタス系のステージ5のひ

とたちは、お金、地位、名誉、権力に興味が集中し、周囲のひとを慮ることを忘れ邁進していく。

その結果、からだを壊したり、ひとに裏切られたり、経済的に破綻するとかアクシデントに見舞われることも多い。

そして、そのときはじめて、自分がどれだけ周囲のひとに助けられてきたかに気づけるようになる。

そこで気づけたひとはステージ6が上がっていくが、気づけないひとはステージが上がらないまま停滞してしまう。

それに対して、志しを抱いてステージ5に立ったひとは、リーダーとしてのステージ5をあっという間に卒業して、ステージ6に向かっていく。

本来、ステージ5はそんな成長の通過点のステージであることが望ましい。

起業等をしていなくても、青年期にステージ6までアップしていくひとがそれにあてはまり、志し高く、世のためひとのためにと自らのミッションを果たしていくのだ。

ステージ5で留まるひと、

ステージ5の壁に跳ね返されるひと

ステージ5、「自立」のステージに立ったすべてのひとを待ち受けるのがさまざまな「試練」だ。

肉体の試練、心の試練、感情の試練、人間関係という試練、経済という試練、そして天変地異という試練。

この試練にどう立ち向かうか、この試練をどう乗り越えるか。

そもそも、この試練を前に後戻りせざるを得ないひともいるだろうし、挑むもののその試練に跳ね返されるひともいるだろう。

その結果がステージ6に辿りつけるかどうかの試金石になる。

どんなに身も心も持ち崩しても、内なる魂の支えさえあれば、必ずや次のステージの扉は開かれるだろう。

朦朧としたまま、倒れ伏したその場所がステージ6であることにあとから気づくひとも少なくない。

この試練を、昭和の始めまでの日本人は迷うことなく自らの使命として受け止めて来た。

しかしいま、迷うことなくステージ5に居座り、自らの利害のみに終止し、金と健康と笑顔にまみれ、豪華な幸せを享受している人間の存在も否定できない。

だからこそ、そのさらなる上のステージ6になんとしても上がって行かなければならない決意と覚悟を求めたいのだ。

「自省」のステージ6

人生の目的を見つけ「自省」する、 ステージ6

ステージ5でまず得られるのは、経済力、地位、名譽、権力といった物質的な力だ。

車を買って、美味しいものを食べて、家を買ってと贅沢三昧を繰り返し、これで幸せは得られたと錯覚してしまう。

ところが、それでは真の幸せは得られないことに気づくひともいる。

そのひとを待っているのがステージ6だ。

そこにいけるかどうかは、目的を持っているかどうかで左右される。

目標やビジョンだけではなく、その目標やビジョンという手段を用いてかなえなければならぬ目的を持っているかどうか問われるのだ。

自己中心のステージ5から、ふたたび自己犠牲のステージ6へ。

自己観察期として、神社巡りをはじめスピリチュアルな精神世界を追い求める傾向も増してくる。

何もかも手にいれたと思っていたけれど、何も満たされていないことに気づいたひとは、自然にステージ6に立っている。

そうなったときに、目に見えない精神世界的なものにひかれていくのだ。言い換えれば、目が覚めるとでも表現しようか。一方、最初から目的や志しを抱いてきたひとは、ステージ5からステージ6へなんの抵抗もなく上がっていくことができるのもうひとつの真実だ。

ステージ5で留まるひと、 ステージ6に上がるひと

それでは、ステージ5で留まってしまうひとと、そこからさらにステージ6に上がっていくひとの違いはどこにあるのだろうか。

いわゆるステータスを求めるひとはステージ5で立ち止まってしまう。

彼らは、目標もあり、ビジョンもあるが、目的がない。

いや、その目的が自らのステータスを充たすことに終止してしまうのだ。

それに対して、ステージ6に自然に上がっていくひとは、まずすべての行動を裏づける目的があり、その目的を遂行するためのそれぞれの段階での目標がある。

しかも、明確なビジョンを持っている。

目的、ビジョン、目標。この3つが、飽くなきステージアップに欠かせない条件に違いないのだ。

ボランティア、社会貢献のステージ6

大富豪といわれているひとたちの多くは、大なり小なり自らの資産の一部を寄付にあてている。

自分さえよければいいというステージ5の世界に留まっていたのは、やがてステージ5の世界からも陥落してしまうことを本能的に感知しているのかもしれない。

もちろん、積極的に社会に貢献しようという目的を持ち、ボランティアに講じているひとがほとんどなのだろう。

逆に欧米社会では、この社会貢献を尽くすことがある種義務づけられているところもある。

いわゆる成功法則のひとつとして、意外に語られていないのが、この社会貢献を目的とすることだ。

成功の結果として社会貢献を尽くそうという教えや啓蒙は存在するが、社会にどう貢献するか、その目的が成功へとそのひとを牽引してくれるという捉え方、考え方は、意外にも見受けられることは少ない。

そして、ステージ6に上がった成功者達は、この成功の原理原則を密かに知ったひとたちかもしれない。

**転落と挫折と絶望のなかから、
ステージ6に這い上がるひと**

ただし、自らのステイタスを求めてステージ5に立ったあと、そこで挫折を味わい、とことん痛い思いをし、悪戦苦闘し、七転八倒した末に、どん底から這い上がったそのプロセスのなかで覚醒するようなひとも少なくない。

その結果としてステージ6に立つ、そんな這い上がり系のひとは、むしろ指導者としては最適かもしれない。

ステイタスだけを求めていた自らの愚かさを誰よりも知り尽くしているからこそ、その虚しさを語り、諭すことができるひとたちだからだ。

正直に告白すれば、私もそうだった。

もちろん、無駄な過程と時間を経たことは後悔と逡巡以外のなものでもないが、それでもステージ6に上がったのは、そんな経験があったからと振り返ることも大切なことかもしれないといまでは思っている。

ステージ6からは根本療法が可能に

ステージ5までのひとは対症療法、言い換えればその場しのぎで、その場を取り繕うだけの療法しか施せない。

ところが、ステージ6に上がったひとには、根本療法、すなわち根本的な問題解決療法が可能になる。

だからといって、対症療法を否定するものでは決してない。

痛みが酷ければ痛み止めを飲むことも必要になる。

だが、根本的な痛みの改善のためには、痛みの根本原因を解決することが欠かせない。

そして、このステージ6からはそんな根本療法を受け止められるようになるのだ。

スピリチュアルな理想主義者のステージ6

シェアする、ケアする、サポートする、自己犠牲のゾーンから世の中を平和にしたい、ハッピーにしたいと真底から思い願うのがステージ6のひとたちだ。

感情の脳をフルに使うぶん、あるときは朗らかに笑い、あるときは感極まって泣くなど感情のアップダウンも激しくなる。

ステージ5では、「僕」や「私」という第一人称で自分を表していたのが、「僕達」「私達」という複数人称になってくる。

仲間として融合しあい、コラボレーションしたくなったり互いに助け合いたくなってくるのだ。

さらに、古いや風水などでビジネスを動かそうという思考も芽生えてくる。

すべてを手にいれたけれど幸せを感じられなかったステージ5のひとたちは、特にステージ6に進みたがる。

人間関係を重視し、しかも仲間、仲好しとして上下関係が

なくなり平等になる。

いわゆるユートピアを指向し、現実離れた理想主義に走る。

ところが、理想は理想として語るが、リアルにどうそれをかなえるのかまでは考えが及ばない。

ナイーブだが脆弱で、非現実的で生産性もない。

それにもかかわらずステージ6のひとたちはここが最終ステージだと誤認する。

みんな仲間でいたいと思っているが、相互依存できないため、結局孤立してしまう。

このステージ6も、やはり通過すべきステージのひとつなのだ。

実は満たされていないステージ6のひとたち

ひとに優しくしたり、慈悲や慈愛の気持ちが強くと、愛情深いステージ6のひとたちは、ひとと仲良くするのを好み、世のためひとのために動きたいひとたちだ。

自分では満たされていると思いついてはいるが、実は満たされてはいない。

カウンセリングやコンサルティングやコーチングの勉強をはじめ、誰かをよくしたい、誰かのために愛情を注ぎたいと指

向するようになる。

実際、カウンセラーになったり、コンサルタントになったり、コーチになるひともし少なくない。

権力者を嫌い、競争することも厭うようになる。

ところが、この世界にどっぷりつかって、ふわふわした精神世界を漂うが、いっこうに世の中が良くならない、変わらないことに気づく。

そして、それに気づいたとき、ひとはステージ7に移行する。

青年期にたどり着きたいステージ6の世界

厳しい見方をすると、大人になりそうな子どもというのがステージ6のひとたちだ。

大人の一步手前の青年期といえ、最もあてはまるのではないだろうか。

だからこそ、青年時代にこのステージ6にたどり着くのが理想的な成長と発達なのだ。

慈愛があつて、リーダーシップも発揮できる。同時にひとを助けてあげたい、救ってあげたいという愛情にも満ちあふれている。

他人の気持ちを汲み取る優しい気持ちも抱いている。

しかしながら、実際にはステージ6のひとはまだ頼りない。

自己満足に終わり、頼りにならない。

なにかミッションをかなえようとしても、理想を語るだけで、理想を現実化することまではできない。

問題解決、課題解決の力が足りない。

だからやはり、このステージもプロセスでしかないのだ。

しかしながら、ここで未来が光り輝く青年は、このステージ6に飽き足らず、ステージ7を目指すだろう。

「超越」のステージ7

すべてを達観し「超越」する、
ステージ7

終わりのない、永遠につづく世界が自分の上に広がっている
ことによく気づくのが、このステージ7だ。

このステージに達したひとは、自らの意識が自らの肉体から遊離する。

自らを俯瞰して見ることが出来る段階だ。

自らをどこまでも客観視し、感情をコントロールするとともに、すべてのことを受け入れ、受け止められる。

黒か白か、善か悪かという二元論ではなく、グレーゾーンを含め、真実も錯覚も含め、すべてを受け入れられる受容力を持つている。

爬虫類脳と哺乳類脳と人間脳が融合し、右脳と左脳もすべてひとつになる。

すると真実の世界と錯覚の世界も融合し、あらゆることを受け入れながら、より高度な思考や判断が可能になるのだ。

フラットに、客観的に見極める力

ステージ7まで到達すると、ステイタスも求めなくなり、物欲もなくなる。

エゴが消滅し、学歴や肩書き等も一切関係なくなるとともに、嘘や隠蔽を嫌う。

実力のみで上下関係を決定づけるが、その上下関係とはより上のステージか否かということ、フラットに客観的に自分の相手のステージを見極めるだけで、他人のステージを否定するものでもなければ、見下すものでもない。

唯一求めるのは知恵だ。

しかも、脳の一部ではなく、真実の脳と錯覚の脳が同時に発動する直感的な思考により、変化を見極め、猛スピードで対応する。

その一方、柔軟性や協調性も増し、周囲をねじ伏せようとするステージ5のひとや、曖昧なままにしようとするステージ6のひととは異なり、根本的な解決を志向する。

知恵に基づき、相互依存の世界を創造する

情報は、仮説、検証、精査を経て、知識として定着する。

知識は、行動とアクションの結果、経験として刻まれる。

経験は、継続と積み重ねに裏打ちされ、知恵として昇華する。

この知恵に基づく相互依存、シナジーこそ、ステージ7のひとだからこそ生み出せる創発の世界だ。

だからこそ、個々の総和に留まらない飛躍的な創造が生まれるのだ。

問題解決領域から、問題未発生領域へ

ステージ7のひとたちが目指しているのは、さまざまな問題、課題の解決ではない。

もちろん、それも最も重要なミッションのひとつだが、そんな問題解決、課題解決はただ通過点でしかないのだ。

では、なにを目指しているかといえば、それは問題が発生しないようなシステムづくりだ。

発生した問題を解決するのではなく、そもそも問題が発生しないようにするにはどんなシステムを構築すべきかにフォーカスしている。

たとえば、病気を治す、治療する最良の方法ではなく、病気にならないような、病気を発症しないような方法を創造しようとする。

それこそ、ステージ7のひとたちにとつての根本解決、根本治療なのだ。

人類が試されている新たな創造

ステージ5の人間が創り出したのは、人間にとつてはいいものであっても地球や自然には迷惑なものだった。

ステージ6の人間は、なにも創りだせない。

ステージ7の人間がこれから創りだすべきなのは、地球や宇宙や自然のためにもよくて、人間のためにもいいものだ。

すべての調和をはかれるようなものを創りだせるかどうか、いまの人類は試されている。

これまでは人間のエゴで自分たちに都合のいいものだけしか創りだしてこなかった。

けれどこれからは、すべての世界にとっていいものを創りだしていかなければならない。

私たち人類は、そんなミッションを果たさなければならぬのだ。

志しがあれば、年齢に縛られずステージ7まで上がれる

人生に大いなる目的や志を持つひとは、肉体的な成長を経てステージ4に到達したあと、ステージ5、ステージ6、そしてステージ7へと、驚くほどなんの抵抗感もなく上がっていく。

若くして偉業を成し遂げるひとは、例外なくこういうひたちだ。

そういつたひとたちの発言を聞くと、なんでこんなに若くして老成した言葉を発せられるのかと驚くばかりだが、彼ら

にとつてはきわめて自然なことで、決して驚くにはあたらない。
20代でステージ7に行くのもまったく不可能なことではないのだ。

そして、これからの混迷の時代を切り拓いてくれるのは、そんな20歳そこそこでステージ7に辿り着いた若者たちに違いないと私は確信する。

そんなステージ7の若者を育てることも、私の人生の使命のひとつなのだ。

「覚醒」のステージ8

あらゆる世界を「覚醒」する、
ステージ8

ステージ8に達したひとは、遙かなる宇宙の高次元の意識体と交信できるひとたちだ。

漫画家の手塚治虫さんは、完璧にこの次元に達したひただろう。

手塚さんの『火の鳥』という作品には、高次元の意識体のひとたちと交信しないと描けない世界が描かれている。

50年前、半世紀近く前に発表されているのにもかかわらず、ラップトップコンピュータやAIが登場するのだから驚愕に値するといふしかない。

真言宗の開祖、弘法大師として崇められる平安時代の高僧、空海もまた間違いないくステージ8に達した偉人のひとりだろう。

若き無名の僧が「虚しく往きて実ちて帰る」という言葉のとおり、20年の留学期間を2年で治め、読むだけでも80年から90年かかるといわれる膨大な教典の内容を理解、習得した空海の偉業もまた、高次元の意識体との交信を抜きにしてはかなえられない奇跡に違いない。

ガリレオ・ガリレイ、レオナルド・ダ・ヴィンチ、アマデウス・

モーツァルト。日本人でいえば南方熊楠。いずれも、着想や発想を練るのではなく、答えがふっと降りてくるようなひたちだ。

ステージ8で悟ったひとの共通点

インドの聖者のひとりに、ステージ8に達しているであろうラマナ・マハシルというひとがいる。

そのひとに悟ったひととはどういうひとをいうのかと尋ねたとき、こんな答えがかえってきた。

「質問することがなくなるひとだ」というその答えは、何もかもがわかるひとだと意味していた。

欧米の科学者達が、悟ったひとと悟っていないひとの違いを調べたことがあった。

血液を検査し、MRIで調べた結果、2つの大きな違いが見されたという。

悟ったひと、覚醒したひととは、脳の松果体が飛躍的に活動していて、血液を見てみるとDMT、ジメチルトリプタミンという物質が分泌していることがわかった。

普通のひとはメラトニンだけが、悟りを得たひとにはこれにくわえDMTが分泌しているというのだ。

松果体は、仏教という第3の目の奥、インド哲学という第

6のチャクラが開く部分に位置する。

悟るためには、すなわちステージを上げるためには、松果体を活発に活動させることが不可欠であることが証明されたともいえるだろう。

理想的な発達の過程を辿る、 右肩上がりの進化成長曲線

ステージ1からステージ8まで、段階を追って成長していくのが発達の原因・原則だ。

なかでもステージ1からステージ4までは、生まれてからの肉体的な成長とあいまって、ほとんど誰もが辿り着ける。

ステージ4にひとつのプラトー、停滞の踊り場があるが、成長のブレーキがかからなければひとつは自然にステージ5を目指す。

ステージ5での内省がステージに上がる要因となるが、このステージ5もプラトーになりがちだ。

それでもひとつは志しさえ抱き続けていけば、ステージ6に上がる。

ステージ6も崇高なステージであるぶん、プラトーとしてそこに立つひとのさらなる成長を静かに見守る。

しかしながら、さらに上のステージを見つめるひとには、ステージ7、ステージ8という限らない成長のステージが待ち受

けている。

こうして、たとえ途上でそれぞれの段階のプラトーに留まることがあっても、そこで自らの成長を止めてしまわないかぎり、いわゆる右肩上がりでの成長はつづけられる。

理想的ともいえる成長曲線を辿れるかどうかは、すべて本人次第だが、いわゆる選ばれ、限られた天才だけではなく、すべてひとがこの成長曲線を辿れることを私は信じている。

なぜ多くのひとは、 途中のステージに留まってしまっのか

ステージ3で成長が止まってしまっひととは、社会的に適合できず、最悪の場合は反社会的勢力の一員になってしまったり、犯罪に手を染めてしまったりする。

反社会的勢力に入ること、逆にステージ4への学びを得るひともいたりするが、引きこもりやニートに陥ってしまうのは、ステージ3から上へあがれないことがその原因のほとんどだ。

これまで多くの日本人は、ステージ4に留まってきた。

「一億総中流」等と揶揄されてきたこのステージ4のひとたちが、これまでの日本の経済的成長を支えてきたことは疑いようのない事実だ。

逆に過去の日本では、ステージ4に留まることが奨励され

てきたといつても過言ではない。

ところが世界のなかでの日本という国のステージが上がった結果、ステージ5のひとがより多く求められる時代に移行した。

しかしながら、こんどはその反動としてステージ5で留まるひとが多くなってしまった。

そして、ステージ5で留まるひとが多くなった反動として、ステージ6を目指すひとがいま若者を含めて多くなっていることももうひとつの状況だ。

こうして、時代時代に求められる価値観がそれぞれのステージで留まるブレイキになっていたことに改めて気づかされ、その事実には驚かざるを得ないのだ。

世代違いのふたつの成長曲線の関係

ここ100年近く、日本では大半の一般人の成長はステージ4で止まっていた。

20歳前後まで肉体的な成長とともに、ステージ1からステージ4まで自動的に成長すると、そこでその成長はバツタリと止まってしまい、そのまま50歳前後までステージ4に留まることになる。

仮にAさんというひとが70年の人生を歩んだとしてみよう。

結婚して30歳になったとき子どもが生まれる。その子もまたAさんと同じような成長曲線で成長・発達していくとする。生まれた子ども、Bさんはどんどんステージを上げ、成長・発達をつづける。

Aさんが50歳になったとき、Bさんは20歳を迎え、ステージ4に達する。

ところが、Aさんのステージは50歳から下降していく。一方、Bさんは同じように50歳までステージ4に留まるため、年を経るとともに、AさんとBさんのステージの差は大きくなっていく。

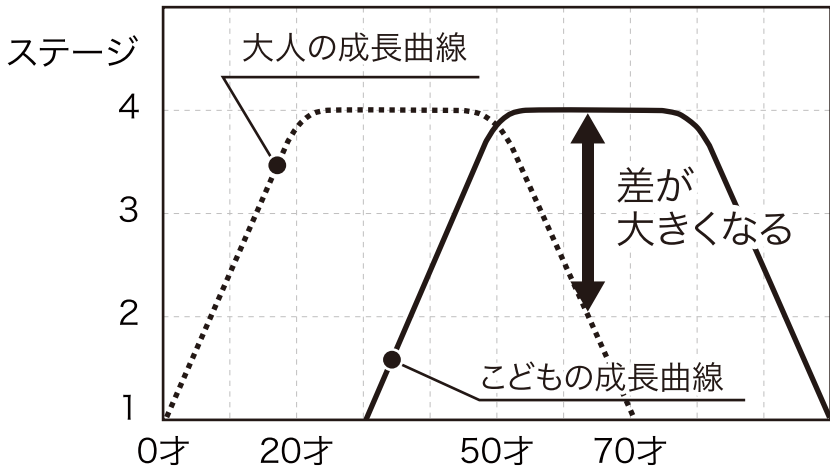
ひとが自分の親を称して、「親父も歳を取ったなあ…」とつぶやくのはこの現象のためだ。

新しいことに順応できない、意固地になり頑固になる、昔話ばかりする。

そんな親を垣間見て、落胆を感じ得ないのはこのことが原因なのだ。

そして、もしあなたが我が子にそう思われたくないなら、あなたはあなた自身のステージを上げ続けていかなければならないのだ。

そんな成長をつづける親の存在は、その子の成長をも牽引する最も大きな影響力になることを忘れていただきたい。



なぜ自己中心と自己犠牲のステージが、
交互にやってくるのか

自己中心は左脳が主導し、自己犠牲は右脳が主導する。

自己中心のステージはひとのエゴの部分であり、左脳主導のステージだ。

それに対して、自己犠牲のステージは感情や感性の領域であり、右脳主導のステージになる。

ステージ2の感情や感性が育まれる段階、ステージ4の周囲と仲良くなる親和の段階、そしてステージ7以降の悟りの段階は、すべて右脳系の感性主導の段階だ。

一般的に、自己中心はいわば男性的なステージで、自己犠牲は女性的なステージだ。

だからという訳ではないが、自己中心のステージに立つ女性経営者は、勝気であったり負けず嫌いであったり、男性的性質が強い傾向にあたりする。

第2章 真の天才教育をはじめよう

すべての子どもたちは天才になれる

まず、天才の定義をし直すことからはじめよう。

天才とは、神様からの贈り物、ギフトだ。

英語の gift には、天から与えられた才能、天賦の才という意味もある。

そして天才とは、自らが天から与えられた才能に気づき、それを限りなく開花させたひとのことをいうと再定義したい。

つまり、ごく一部の希有な子どもたちだけが天才になれるわけではなく、すべての子どもたちには、それぞれの子に応じた天賦の才があり、それを見つけ見だし、それを育てることができれば、すべての子どもたちは天才になれるということだ。

その子が他の子とは違って持ち得る能力や才能がいついどこにあるのか。

IQが高いとか、いまの教育システムで高得点が取れるとか、ましてやいわゆるいい高校、いい大学に入れるとか、社会的なエリートであるとか、そういったことと私が定義している天才とはまったく違う。

これからの人類がこれまでまったく経験したことのない未知なる時代に突入しようとしているとき、そこで求められる才能や能力は、これまでの時代で求められてきた才能や能力とはまったく別の次元のものかもしれない。

求められるのは、これからやってくる未知なる時代で活躍できる、次世代の天才なのだ。

さらに言及すれば、そんな天才の種は、すべての子どもたちのなかに宿っているに違はなく、私たち大人ができるのは、それぞれの子どもたちが潜在的に抱えているその種を見つけ、どこまでも限りなく育てあげることなのだ。

子どもたちをフローの状態に導く

フローの状態とは、何かに没頭し、我を忘れる状態だ。

このフローの状態こそ、それぞれの子どもたちが潜在的に持つそれぞれの天才性を、いかに発揮している状態といえる。

当然ながら、その子によってフローの状態に入るものが違ってくる。

だからこそ、その子にとってはどんなことがフローに入れるか、そのフローの状態にどうやってた入るかを観察してあげることが欠かせない。

そのために必要なのが見守ってあげることだ。

その子の想いのままに、自由に解き放ってあげること、どうしたらその子はフロー状態に入れるかを見極めてあげるので。

例えばスポーツなら、野球、テニス、サッカー、ゴルフ、体操、水泳、ダンス、スキー、スノーボードととりあえずひととおりやらせてみる。そのなかで、どのスポーツでその子はフロアに入れるのかということだ。

それはもちろんスポーツには限らない。

音楽、アート、書画、囲碁、将棋とジャンルは問わない。

また、女の子だから空手はあわないということもないし、男の子でもバレーがあうこともある。

先入観や親の決めつけではなく、その子がフロアに入れるものを見つけてあげるのがいい。

同じスポーツであっても、ピッチャーかバッターかというようにさらにフロアに入れるものを探してあげる。

メジャーリーグにいった大谷翔平選手はピッチャーでもバッターでもフロアに入れるからこそ二刀流として活躍できるわけで、逆にピッチャーかバッターかどちらかの一方に絞ってしまったら、野球選手としてフロアには入れなかったかもしれないのだ。

いずれにせよ、それぞれの子どもたちにどんなフロアが存在するかを見つけてあげて、そのフロアでどこまでも夢中にさせてあげることが、すべての子どもたちを天才に導く鉄則なのである。

苦手を克服させるのではなく、やりやすいことに没頭させる

ひとは自分のやりやすいことをやりがちだ。

ところが、苦手なことをやらせようとする間違いも親や大人が犯しやすい間違いのひとつだ。

その子にとってやりやすいということは、その子にとっての能力だ。

ひとと同じことをやっても、難しく感じることで易しく感じることもある。

その子にとって簡単にできることは、その子の能力・才能なのだ。

それをやらせてあげることが、フロアにいてあげる最良の方法のひとつだ。

ただし、簡単に易しくできていることが没頭できることかどうかはその子次第だ。

難しく、悪戦苦闘することのほうが、その子にとっては没頭できる場合も少なくない。

最も大切なことはそれに没頭できることで、簡単か難しいかは二の次であることだけは確認しておきたい。

難しいことでも、その子がそれに没頭して挑戦しつづけているなら、それはその子にとってはフロア状態であることも覚

えておこう。

没頭とは究極の集中状態をいう。

時間を忘れて打ち込む、自分が置かれている状況をすべて忘れて、周りの話し声も聞こえなくなり、我を忘れる。そんな究極の集中状態こそ、没頭している状態だ。

ありとあらゆることをやらせてみて、いったいその子は何に没頭するか、それを見極めてあげることだ。

子育てに対する誤解を書き換える

子育てに大切なことは何だろうか。

早期教育をすることだろうか。高額な教材を買い与えることだろうか。

いわゆる「天才教育」を施し、幼少期から知識を詰め込むことだろうか。

しつけという押しつけで、嫌がる子どもたちを叱りつけ、縛りつけることだろうか。

多くの大人たちが勘違いしている「子育てへの思い込みやしがらみ」をひとつひとつはずし、間違った既成概念を打ち砕き、真の子育ての知恵に書き換えていくことこそ、最も大切なことではないだろうか。

そして、その書き換えのために必要なことは、いままで知ら

なかった真の子育ての原理・原則を知ることだ。

本書では、親の在り方、実践的な生活環境づくりをわかりやすく具体的に解説している。

しかも、ある偏向した考え方ではなく、ひととして最も大切な法則にのっとり、どんな子どもたちにもあてはまる普通のノウハウを紹介している。

子どもたちにとってより良い環境は、親の意志と子どもたち自らの意思で創っていかなければならない。

世の中の流行や風潮に知らず知らずのうちに影響され、流されてしまうことのないように。

そして、子どもたちがやがて親になり、自らの子どもを育てるとき、自分が受けたと同じような教育を施したいと思えるような。

そんな教育を私は「理想の教育」とここに規定したい。

理想の子育ては、「しつけ」と「教育」をやめることからじまる

子育てでいちばんしてはいけないこと、それが「しつけ」と「教育」だ。

11歳から12歳くらいまでの子育てで最も大切なことは、子どもたちに五感を働かせることができる環境を与え、どれだけ身体を動かすかなのだ。

「教育」とは文字通り「教え」、「育てる」ことを意味する。

しかしこれは、知識を「教え」詰め込み、それを疑問もなく受け入れる素直さを「育てる」ことで、いままでは新しい新しい知恵を育むことにはつながらない。

「しつけ」もまた大人の価値観と都合を押し付けることにほかならない。

親や大人の期待する答えを暗記することが、これからの日本の未来にどんな意味を持つのだろうか。

大人達の余計な仕事を増やさせないために、子どもたちを自分たちの思いどおりに動かそうとする、そんな意図が見えて仕方がないのだ。

押し付けられた「しつけ」や、教えこまれた「教育」が継承されていけば、自分の頭で物事を考えられない子どもたちばかりになるのは当然だ。

だが、これまでの常識や既成概念や経験では解けないありとあらゆる問題に直面させられるこれからの子どもたちに最も大切なことは、教えることのできないままにない新しい正解を考える力に違いない。

「答え」のある世界で、その「答え」から外れないことだけを良しとする世界、つまり考えなくさせる世界から脱出させてあげることこそ、今後最も大切な子育てだと私は確信する

のだ。

閉ざされた見えない枠が、 子どもたちの可能性を閉じ込める

縦横きつちりと並び整えられた机と椅子、そこに黙って着席し、先生と向かい合わせに対峙させられる子どもたち。

出席番号が割り振られ、背筋を伸ばした正しい姿勢で座るように命じられ、私語は厳禁。

静かに授業を受けなさいといわれた子どもたちは、苦痛に感じてもそれを受け入れざるを得ず、それができる子がいい子といわれる。

もし、授業中に教室を抜け出て校庭を走り回る子がいたら、異端児というレッテルを貼られ、ほかの子どもたちの迷惑にならないよう障害さえされてしまう。

子どもたちが走り回るとは、子どもたちにとつて最も自然なことのはずなのに、規律正しく、整列し、前を向いて授業を受けることが道徳的に正しいと刷り込まれながら、感性の翼をたたませられて小学校の6年間を過ごさせられる子どもたち。

心身の発達において、最も飛躍的な成長を遂げられるはずの児童期に、子どもたちはすでに見えない枠に閉じ込められているのだ。

正解のない問いに 答えられなくなる子どもたち

「正解はこれ」と決まりきった枠のなかに押し込められることは、ある見方では洗脳ときえ言えるかもしれない。

そして、指示されながら生きていくと、いつの間にか自分自身の意思では行動できなくなり、大人達にとって都合のいい「指示待ち人間」ができていく。

こうしたのではないという枠に子どもたちを押し込め、静かに大人しく指示を待てる人間を作っていくことが教育なのだろうか。

これまでにない新しい何かをはじめるとき、これまで辿り着けなかった新しい場所に到達しようとするとき、これまでの自分の辞書にはない新しいやり方を試みなければならぬ。

それまでの習慣や常識を覆し、あり得ないことにも挑戦していかねばならない。

それは、これまでの正解とは違う新しい解答を見つけ、探し出すことにほかならない。

しかしながら、過去の正解を刷り込むことしかさせてもらえなかった子どもたちに、まだ見ぬ正解を追い求めることができるのだろうか。

子どもたちの可能性を心から信じていることは、大人たちが

見いだせなかった新しい答えを見つけようとする子どもたちの、大人たちには想像もできない新たな試みをどこまでも優しい眼差しで見守ることに違いない。

「あれをしなさい」、「これをしなさい」ではなく、何をしたいのか、何をしたらいいのか、それを子どもたち自身で考えさせることが必要なのだ。

失敗という概念を消去する

子どもたちにとって、すべての過程は成功につづくプロセスにしか過ぎない。

子どもたちには、間違いとか失敗とかという概念を押し付けてはいけないのだ。

間違いや失敗を恐れることは、次の過程に進むことを阻む、最も大きな壁となる。

赤ちゃんに失敗はない。

赤ちゃんがやるすべてのことは、次のステップに進むための試みだ。

それは、赤ちゃんだけではなく、もちろんすべての年代の子どもたちも同様だ。

ところが、先生や大人たちは、間違いという概念を子どもたちに刷り込む。

失敗をしないようにと、子どもたちの試行錯誤を許さない。

それは、子どもたちのためではなく、間違つて、失敗して、傷ついたとき、大人たちに責任という名の負担がのしかかつてくるのを嫌うからという大人の理由と都合にほかならない。

子どもたちが安心して、思う存分「転べる」環境をつくつてあげて、「転ぶ」のを笑顔で見守つてあげることが欠かせない。

怪我をさせてはいけなければならないけど、「転ぶ」ことを経て、もつとうまく走れるようになっていく。

「転ぶ」ことは失敗ではない。「転ぶ」ことを恐れて、走ることをやめてしまうことが唯一の失敗に違いないのだ。

子どもたちが失敗してしまつたとき、なにも声をかけずただ見守るだけでいい。

本人は失敗したとも認識してはいない。失敗したという概念もないのだ。

次に上手くやれる、単にそのためのプロセスでしかない。

親や大人たちにできることは、親や大人たちがしてあげなければいけないのは、ただ黙つて笑顔で見守つてあげることだ。

そして、それこそ最良の教育なのだ。

自己肯定感が子どもたちの才能を開花させる

親や先生、大人が上から何かを押し付けるのではなく、だ

からといつて言葉巧みに言いくるめるのもなく、ひとりひとりの子どもたちが、自分がやりたいことを「やりたい」という気持ちに満ちながらやれるように見守ること。それこそ、それぞれの子どもたちの才能を開花させるための最良の方法だ。

子どもたちが自発的に、自分自身の頭で考えてそれをやるようになることが最も大切なことなのだ。

そのとき自己肯定感が高まれば高まるほど、新しい世界を広げ、新しいことに踏み出すことにより積極的に取り組めるようになる。

自分の存在を肯定する、自分がやることを肯定する、そんな自己肯定感こそ、いままでやっていなかったことに挑戦するための足場になる。

自分自身のことを肯定できない不安で不安定な状態では、自分を守ることに精一杯で、新しい挑戦どころではない。

だからこそ、ゆるぎない自己肯定感を植え付けてあげていただきたいのだ。

子どもたちの発達段階に応じた育み方を

第1章で述べたように、ひとには発達のステージがあり、それぞれのステージに応じた脳の発達過程がある。

それぞれの発達段階で子どもたちの伸ばしてあげべき部分も異なることを理解し、発達段階に応じた育み方をしてあげていただきたい。

脳の発達を促すためには、脳を働かすことよりも大切なこともある。

0歳から5歳くらいまでは、身体を動かすことが最も重要なテーマだ。

身体の健やかな成長がなければ、脳の健やかな成長も望めない。運動能力、行動力はもちろん、実行力や決断力というような身体能力とは直接関係なさそうに思われる能力の開発も、身体の発達により促進されることを知っておこう。

5歳から10歳くらいまでは、家族だけでなく、さまざまなひとと触れ合うことで脳は発達する。

親兄弟だけでなく、祖父母、親戚、友達、大人、外国人と、ありとあらゆるひとたちと接触することで多様性を認識し、それを受容できるひととしての感性の器が形成される。

気遣いや心配り等の感性も、この脳を受容性の発達により育まれる部分だ。

11歳くらいからは、思考を司る脳の前頭葉がいつきに発達する時期なので、読む、書く、計算する等の論理的な思考の育成をスタートする。

自然のなかでさまざまなものに出会い、触れ合うことも大切なことのひとつだ。

このように脳は、身体、感性、思考を中心とした発達段階を辿る。

脳が最も発達するためには、それぞれの発達段階に応じた機能を最大限刺激することが欠かせない。脳力を引き出すとは、脳を直接的に鍛えるということではなく、脳が発達するための条件を整えるということと理解していただきたい。

そして、そのことが、子どもたちの可能性を最も引き出す能力向上につながるのだ。

それぞれの発達段階で制限をかけずに、最大限それぞれの能力を引き上げてあげる。

それには、思う存分遊ばせ、考えさせ、あらゆるものに出会い、わせることが必要だ。

好奇心や挑戦する意欲、決断し実行しようという行動力を育むことは、そのままその子の能力向上に直結するのだ。

早期教育とは知識を詰め込むことではない

幼児期から小学校高学年までの時期に最も発達させるべきは、脳の潜在力にほかならない。

端的に言えば「感じとる力」だ。

より多くの知識を詰め込んだところで、それは単に多くの知識や情報を記憶しているということではかなく、「感じとる力」が伸ばされているとは言い難い。

3歳、4歳で漢字の読み書きの特訓させることの是非を問うわけではないが、答えのある環境に子どもたちを置くと、実行力や決断力よりも、大人が喜ぶ正しい答えを見つけてることを優先するあまり、感じとることを疎かにしてしまいがちだ。

宿題漬けにすることで、宿題のできる子どもにはなれるが、それは本質的な成長とは言えない。

知識は、後の年齢でも十分補填できる。

特に幼児期から小学生の間までは、その時期にしか身につけられない能力を伸ばしてあげるために、のびのびとした時間を1秒でも多く過ごさせていたいただきたいのだ。

知識だけを追い求めると、その知識の枠を越えた問いに対して「どんな答えをいえばいいかわからない」で終わってしまふのだ。

いじめられっ子やニートの種を 子どもたちに植えつけないために

ひとと交わり、社会と適応する力を養うことも、この時期に植え付けるべき欠かせない人間力としての能力のひとつだ。

あらかじめプログラムされたことに対応できるだけの子に育ててしまうと、プログラミングされていないことには反応できないう結果に陥ってしまう。

人間関係では、臨機応変で人間らしくやりとりが苦手な子に育ってしまうのだ。

柔軟に他人と接することができず、周りからちよつと違う子と思われ、いじめの対象になりやすいともいわれる。

残念ながらいじめを皆無にすることは難しいだろうし、いじめのない社会が到来するのを待つてはいられない。

だからこそ、いじめの温床を自らつくらないようにすることが大切で、それには幼少期の過ごし方が大切になってくる。

スマホをはじめとするゲームも、やり過ぎには注意したい。

こういったゲームでは、「ここでこう動いたらこうなる」という予測できる枠組みのなかでひたすら脳を使うことになる。

それは、ますますある枠のなかに籠っていくことを助長しかねない。

また、ゲームは脳内にもモルヒネ（一種の麻薬）を発動させる仕組みになっている。

そのため、依存症となり中毒に陥る。

没頭に間違えやすいが、中毒になるのだ。

ゲームやテレビ、インターネットのユーチューブのようなも

のに対して我を忘れるのは、没頭ではなく中毒でしかない。

その結果、脳が破壊されてしまうのだ。

パソコン、スマホ、ゲーム等は10歳以上になる前にはできれば渡さない方がいい。

デジタルなモバイルグッズでは、第2の脳である爬虫類脳が育たない。

これは大人のギャンブルにも通じることだが、脳内にもモルヒネを発動させるため、その高揚感を求め、やめることができなくなってしまう。

同様なことを子どもたちにもやらせていいかどうか、それは言うまでもない。

閉ざされた枠組のなかで育った子どもたちとはどうなるだろうか。

一言でいえば、荒れてしまう。

その結果、反抗するエネルギーがある子どもたちはまだいいが、怖いのは籠る方向に閉じこもってしまう子どもたちだ。

自分ひとりの狭い世界に閉じこもり、外に出ようとしない。なる。

自分をあきらめ、引きこもってしまう。

親や大人たちが知っておきたいのは、そんな引きこもり、ニートの種が植え付けられているのは、その遥か前の幼児期か

らの育てられ方が原因であるということなのだ。

子どもたちの成長に

最適な環境を用意してあげよう

現実的な問題も数多く存在することは承知のうえで、子どもたちのより良い成長のために欠かせない理想の環境について考えてみたい。

まず、整えるべき環境の要素を分解するなら、土、水、木、風、太陽に分けられる。

この5つの環境要素を日々の生活のなかに採り入れること。

しかも、それができるだけクリーンな状態であることが望ましい。

・良質な土地、土壌のうえ

・良質な水を飲めるところ

・樹木、草木等植物のあるところ

・風通しが良く、適度な湿度のところ

・朝起きれば太陽の光を浴びられるところ

かつての日本、旧き良き里山の時代には、これらの環境はごく身近なものだった。

ところが、いまの時代にはこれらは必ずしもつねに確保できるものではなくなっている。

できれば意識的にこれらの環境を用意していただきたい。

自然と非自然との割合が8:2くらいの、自然豊かな場所で子どもたちを育てたいものだ。

子どものころは、毎日新しい発見があるくらいが理想だ。

毎日自然のなかで遊ばせることは難しいかもしれないが、毎週末違う自然を見つけないと、可能な範囲で自然のなかに入っていく努力とともに、それを親や大人も一緒に楽しむことが最も大切なことのひとつだということを忘れずにいつかおきたい。

いますぐできる環境づくり

1 図鑑を与える

3歳以上の子どもの心と脳の発達のために、特に推奨したいのが図鑑だ。

しかし、ただ図鑑を与えるだけでなく、自然というフィールドのなかで図鑑と実物との答えあわせをいっしょにしてあげていただきたい。

植物図鑑、昆虫図鑑、魚図鑑、動物図鑑、鉱石図鑑、そして天体図鑑、星座図鑑とさまざまな図鑑を駆使して、自然とのふれあいを、単なるふれあいに終わらせず、発見と気づきの世界にしてあげてほしいのだ。

子どもたちは、星々や星座の物語などにも興味を持ってく

れるだろう。

そんな話を聞かせてあげること、子どもたちの想像力は果てしなく広がっていく。

自分たちが暮らしている土地の現実の姿と、それがどう描かれているのか見比べたりすることもリアルな体験のひとつになるに違いない。

2 ダメだといわない

たとえ親や大人の目から見て不適切なことを子どもたちがやってしまったとしても、頭ごなしにそれはいけないと言い放つことは絶対に避けたいことのひとつだ。

問いつめるわけではなく、「どうしてそれをやったの?」とその理由を聞いてあげていただきたい。

子どもたちには、どうしてそれをやったのか、その理由が必ずあるはずだ。

ただダメ出しされても、なぜダメなのかを理解できないと、子どもたちは判断力や挑戦意欲がどんどんしぼんでいってしまう。

もちろん、命の危険にさらされる等本当に危ない場合もあるだろう。しかし、そういうケースであればあるほど頭ごなしに叱るのではなく、その理由をきちんと理解させてあげるこ

とが欠かせない。

この場合にも、教え込むのではなく、まず先に子どもたちの意図をきちんと汲み取ってあげて、どうしてそれをやったのか耳を傾けてあげてほしいのだ。

駄目だといわれるたびに、子どもたちの可能性が奪われていくことをどうかご理解いただきたい。

3 親や大人が面倒なことをやってあげる

子どもたちと一緒にいて、子どもたちと一緒にいるいろなことをやることは、親や大人にとっても面倒なことかもしれない。

自然と一体化するということは、泥だらけになったり、水浸しになることだ。

それを面倒だと思ってしまうと、ゲームを渡し、お菓子を渡し、ひとりで遊ばせておくことくらい子どもたちにとって劣悪な環境はない。

親や大人達が、仕事やさまざまな用事等日々の多忙なスケジュールをこなしながら子育てをしている以上、こうした親や大人にとって楽な対応にいつい逃げざるを得ないこともあながち一方的に否定はできない。

けれど、そんななかでも、いちいち面倒くさがらず、たとえ

ば3分だけ向き合おうと決めて子どもたちと話をするなど、できることはたくさんあるはずだ。

小さな習慣を変えるだけで、言葉がけを変えるだけで、玩具やゲームでは与えられないかけがえのない新しい発見の間を子どもたちに与えられることにどうか気づいていただきたい。

4 0歳から楽器を渡す

楽器はなによりも子どもたちの想像力を育む起爆剤になる。

生まれてから7歳くらいまで、さまざまな楽器をそばに置いて上げる。

なにもピアノをはじめ楽器を習わせなくても、日常的に楽器の音に親しむことが最も大切だ。

音が鳴るものだったら何でもいい。年齢があがってきたら音階のある楽器を渡してあげる。

幼児期には、特に聴覚の脳の部分が発育する。成長して大人になってから鍛えようと思っても、なかなか鍛えることができないのがこの部分だ。

音を聴き、脳が感知し、認識する部分の近くに言語野が存在する。

そのため、たぐさんの音を聴くだけで、潜在的な言語力を発達させることができる。

その成果として、大人になってからの語学習得がしやすくなる。

早期教育を意識し、早い段階で英語を習得させようとしても、子どもたちに音楽に触れさせておくだけで言語力は磨かれていくのだ。

ちなみに、東京大学医学部をはじめ偏差値の最も高い学生は、幼少のときにピアノを習っていたことがあるケースが比較的多いことも申し添えておこう。

5 発達段階に応じた「体育」環境を用意してあげる

年齢が低ければ低いほど、身体を動かせる環境が最も大切になる。

まずは、広い場所がいい。

ハイハイも広い部屋で。駆けっこも広い公園で。周りを気にせず、自分が行きたいところへ、行きたいように行ける場所に連れて行ってあげていただきたい。

転んでも気にしないでいい芝生や砂地のようなところは最高の環境といえるだろう。

水遊びや砂遊び等身体とともに感覚も磨かれるような遊び

も大切だ。

でんぐり返し等、身体をさまざまに動かすことで、子どもたちの運動能力は最大限に引き延ばされる。なにもうまくできなくてもいい。ただ好きなように転げ回ればそれでいいのだ。

うまくできたとかできないとか、そんなことを気にさせてはいけない。

ただ自分の好き勝手に、自由奔放に身体を動かすことで、成長期以降の行動力、実行力の源となり、それがいつかさまざまな才能や可能性を開花させる種になるのだ。

最も大切な、ひとつという環境

子どもたちの成長・発達を促進し、ステージを上げるために最も欠かせない環境、それが子どもたちの目の前にいる親や大人の存在だ。

子どもたちに限らず、ひとのステージを上げるのは、そのひとに関わるひとのステージに違いない。

子どもたちをより高いステージに上げてあげたかったら、また自分自身がより高いステージに上がったかったら、より高いステージのひとと関わるのが最も効果的な方法だ。

より高いステージのひととふれあい、語りあうことで、い

やただそばに在るだけで、ひとのステージは自然に上がっていく。

より高いステージのひとはより強いエネルギーを発している。

より高いステージのひとは、よりエントロピーが大きく、エントロピーの小さいひとはただ一緒にいるだけでエントロピーの大きなひとの影響を受けるのだ。

もし、自分自身であるステージに停滞していることを自覚したら、自分が目指すより高いステージのひとを探し、そのひとのそばにいればいい。

よくいわれるメンターとは、自分が目指すより高いステージに在るひとのことをいうのだ。

考え方や在り方が共鳴して伝わる 「音叉効果」

これまで押しつけの教育ほど子どもたちへの悪影響はないと繰り返し強調してきたが、それではどうやって子どもたちをより高いステージに導けばいいのだろうか。

それには、より高いステージのひとのそばに在ること、そのひとの影響力が反響として伝わる「音叉効果」を活用することが最良の方法だ。

音叉とは、特定の周波数の音を発する二叉に分かれたU字

型の金属棒だ。

ふたつの音叉を並べ、ひとつの音叉が音を発すると、つながっていないもうひとつの音叉も同じ音を発する。

この音叉の現象と同様に、子どもたちがより高いステージのひとのそばに在ること、そのより高いステージのひとが発するエネルギーや、そのひとの在り方が子どもたちに自然に伝わっていくのだ。

理想的な教育とは、この音叉のように、押しついたり、強要したり、命令するのではなく、自然に共鳴させることにほかならない。

だからこそ、親は子が共鳴するような自らの生き方や在り方を貫かなければならない。

親がよく生きることが、その子をよく生かすために最も大切な音叉効果なのだ。

どんなにモノを与え、いい体験をさせたところで、肝心な親の在り方が伴っていないければ、反対にその親の欠落した部分がその子に伝わってしまう。

だからこそ、親は自らが音叉であることを意識して、自らの生き方に磨きをかけ、より良い音叉になる努力をすることが、子どもたちを成長させるために欠かせない条件になるのだ。

そして、より良い音叉になるためには、より自分を共鳴さ

せてくれるさらにより良い音叉、つまり自分よりステージの高いひとを探すことが最も大切な条件になってくるということだ。

ミラーニューロンが「音叉効果」を増幅する

ミラーニューロンは、イタリヤのパルマ大学のジャコモ・リッツォラッティ教授のグループによって発見された脳神経細胞だ。

「共感・共鳴する細胞」とも呼ばれ、目で見たものを脳の内部の鏡に映し出すことで、それを実際に体験しているのと同じ「模倣学習」という効果が発揮される。

自分よりもステージが高いひとのそばにいて、知らず知らずのうちにそのひとの影響を受け、より高いステージに引つ張りあげられる。

実際に自分ができなくても、ステージがより高いひとの言動に接するだけで、ミラーニューロンが活性化して、脳のなかで同じように再現される。

実際に体験するときに活動する細胞が同じように作動することで、自らの体験と同様な効果を発揮するというのだ。

ミラーと名づけられているのは、見たままのものが脳内にある鏡のように映し出され、自分のなかで再現されるからだ。

ひとは、自分が思っている以上に周りの影響を受けやすい。そんなミラーニューロンの力を利用して、「音叉効果」を高め、よりステージの高いひとの影響を積極的に受けるよう子どもたちに促すということだ。

才能や可能性が引き出されると、どんな子どもに育つのか

子育てをするとき、その子の才能や能力、可能性を最大限に引き出すために最も大切なことは、どんな子に育てようというイメージや枠を設けないということだ。

その子の才能や可能性が引き出されるとどんな子どもにもなっていくか。

それは、親が規定、想定できるものではないし、期待するものでもない。

一人ひとり、子どもたちの可能性や方向性はまったく違う。元々の種が違うのだから、茂る枝葉も違えば、そこに咲く花も違ってくる。

チューリップかもしれないし、タンポポかもしれないし、ひまわりかもしれないし、野草かもしれないし、そして屋久杉かもしれない。

どんなひとになるかはさまざままで正解はない。

ところが、親や大人がある方向を押しつけ、その言われた

とおり咲けず、自らの才能の開花をあきらめてしまう子どもたちがどれだけ多いことか。

ひとである、人間である、日本人であるということが同じだけで、咲き方はひとの数だけあるというのに、そのまま才能の芽が摘み取られてしまうとしたら、これほどの悲劇はあるだろうか。

**それぞれの花が咲き誇れば、
日本の未来は明るい**

旧くからつづく日本人のDNAに、子どもたちの才能をかぎりなく引き出す子育てがくわれば、知力も、精神力も、ポテンシャルが無限のひとたちが多数生まれ育つに違いないと私は確信する。

しかも、さまざまな分野で、さまざまなジャンルの、さまざまな個性を持ったひとたちが、それぞれの可能性と力を発揮したとき、この日本はどんな国になれるのか。

百花繚乱という言葉のように、日本という国の未来は多彩に広がっていくに違いない。

これまで世の中で活躍してきた天才と呼ばれたひとたちも、ひとりとして同じようなひとがいないように、この日本は、個々の才能が限りなく伸ばされた多様な天才だらけの世界になるかもしれないのだ。

自分の子も自分とは違う

自分の子を自分の所有物だと考えるようなひととは、この本の読者の方にはいらつしやらないだろう。

しかし、自分の子は自分とはまったく別の人間であり、自分ではない誰かであるという自覚を抱いているひとは少ないのではないだろうか。

血のつながりがある以上、似ているところももちろんあるだろうが、やはり自分とは違う人格であり、個性であるということを肝に命じることが大切だと思う。

自分がかねえられなかった夢を託すことを否定するものではないが、別の個人を育てていると自覚したうえで、我が子の子だけが抱く才能や可能性を引き伸していくことのほうが重要であると私は考える。

そのためにできることは押しつけのしつけや、知識を詰め込む間違った天才教育ではなく、その子の天才を引き出す真の意味での天才教育に違いないのだ。

フロー状態を迎えられないまま 20歳を過ぎてしまったら

ステージ2で満たされることなく、身体の成長に引きずられてステージ3にいつてしまった。そういう子どもたちは、

枠のなかには収まりきれず、それでいて持て余したエネルギーの行き場がなく登校拒否をはじめ様々な事態を引き起こす。

しかし、ここでもう遅すぎるといふことはない。

むしろ、エネルギーが有り余り、枠のなかにも収まりたくないということ、リーダーの素質は十二分に抱いている。

この場合、ステージ2で満たされなかったものを遅まきながら満たしてあげるといふ方法がある。

ひとつは、改めてよりステージの高いひとのそばに、いさせてあげること。たとえば、ステージの高いひとたちの集合体、コミュニティのようなものがあればそこへ積極的に連れて行き、ステージの高いひとたちと交じあわせるといふことだ。

ふたつめは、改めて自分がフロー状態に入れることを見つけ、あげて、それに没頭させてあげる。自分の気が済むまで、とことんやってみさせてあげるといふことだ。

そして、3つ目は子育てをしてみるといふことだ。

ステージ理論の理念や概念を理解して、その原則どおりに子育てすることで、育てられた子どものアントロピーが発動し、飛躍的な成長を遂げる。

その成長を目の前で実際に見ることで、育てる側の足りていなかったステージ2が完璧なまでに満たされるとともに、さらに一気に上がっていく。

教えることは教わること。育てることは育てられること。20歳からのステージアップも決して遅すぎることではないのだ。

100パーセント成功に コミットメントしているか

実際、レインボーチルドレンと言われる天才キッズ達には、失敗という概念がない。

起きることのすべては、成功に向かうプロセスの一部でしかないのだ。言い換えれば100パーセント成功にコミットメントしているのだ。

できるかどうかと思悩むのではなく、大人達とはまったく異なる、成功のみしか存在しない思考の回路がそこにある。すべてが自然であり、すべてが必然であり、すべてが当然のことなのだ。そんな成功への100パーセントのコミットメントは、歴史上の偉人達に共通する成功哲学であり、成功のための必須条件そのものだ。

そして、幼くして成功を成し遂げたレインボーチルドレン達は、間違いなくステージ6、ステージ7の領域に到達しているに違いない。

ただし、彼らは意識してそこに辿り着いたわけではなく、無

意識のうちに、当たり前のようにその域に足を踏み入れている。

いや、無意識だからこそ、当たり前に思っているからこそ、そんなステージ6、7まで、なんの苦勞もなく到達できたのだ。

苦勞して辿り着いたわけではなく、ワクワクとフロー状態のまま没頭していたからこそ、自然にそこまで到達していたということだ。

なぜノルウェーは、オリンピックで世界一のメダル国になれたのか

ピョンチャン冬季オリンピックで、北欧の小国ノルウェーが、国・地域別でトップとなる計39個のメダルを獲得した。

自国ノルウェー開催のリレハンメル・オリンピック、2014年にロシアで開催されたソチ・オリンピックを上回る、同国史上最多の冬季オリンピックにおけるメダル奪取だ。

その選手育成方法のひとつに「子どもたちに特定のスポーツだけをやらせない」という特徴がある。

北欧という地ならではの気候から、雪や氷と自然に親しむ環境がそこには存在し、子どもたちは遊びの延長でさまざまな冬季スポーツに手を染める。

しかし、その一競技に固執することなく、夏の競技を含め複数のスポーツを体験するという。

そして、成長する過程のなかで、最も自分にあった競技を

選択していくというのだ。

例えば、女子スキージャンプ競技で高梨沙羅選手を退け、ノルウェー初の同種目金メダルを獲得したルンビ選手は、過去にサッカー選手としても活躍し、いまでも趣味程度にプレーするという。

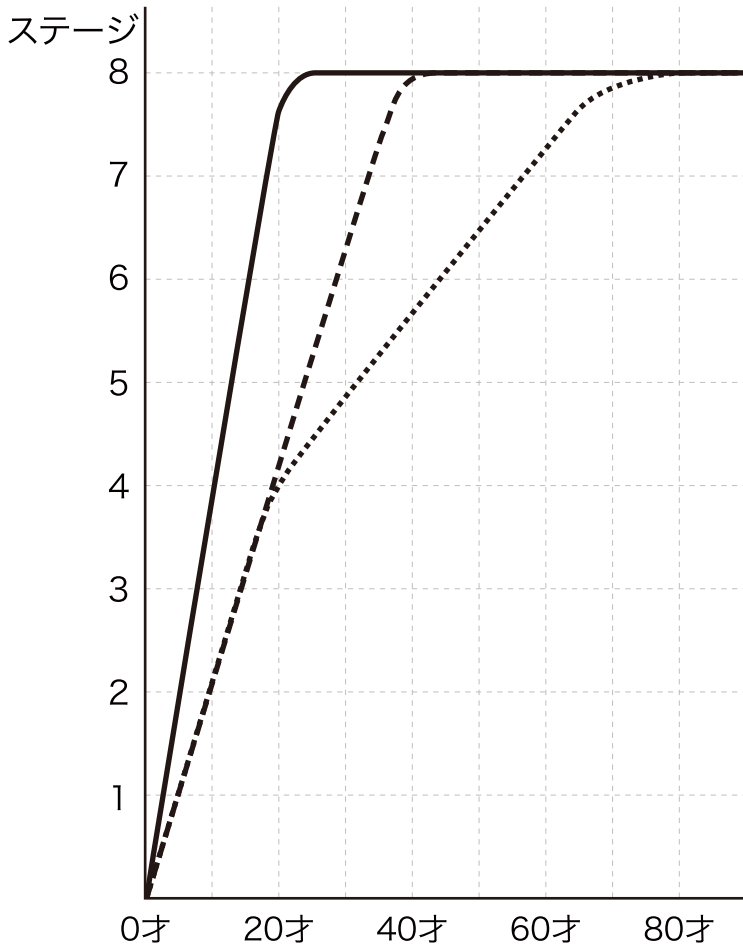
オリンピック初出場で男子スキー距離競技に挑み、スプリント・クラシカル等3つの金メダルに輝いたクレボ選手に至っては、幼いころプロのサッカー選手になるのが夢だったというが、「距離スキーの方が潜在能力が高い」と思い距離スキーに転向したとも語っている。

これはまさに、ノルウェーが子どもたちを大人の支配下におかず、自由奔放にそれぞれのフロー状態に導いている証ではないだろうか。

それは、子どもたちだけではない。

大会最終日、最後の競技となった女子スキー距離30キロ競技クラシカルで、ビョルゲン選手が、冬季オリンピック史上最多となる通算15個目のメダルを手にした。

ビョルゲン選手は37歳。幼少期、成長期のみならず、大人として成熟期を迎えたあとでも、自らをフロー状態にすることで、その可能性は限りなく広がっていくことを証明している。



- 現代における最大限の成長曲線
- 現代の大人たちが目指すべき理想の成長曲線
- これからの子どもたちが目指すべき理想の成長曲線

第3章 食生活がステージを上げる

生物の進化は消化器からはじまった

アメーバからはじまった生物の進化を見てみよう。

生物は、まず環形動物といわれる口と排泄口が一本の管としてつながる消化系のみ生物体としてその進化をはじめた。

消化器のみで、心臓もなければ脳もない。

私たち人間は、そんな過程から人類として進化するまでの最も長い期間を、消化器とともに歩んできた生物の末裔だ。

だからこそ、消化器官がどんな食物を摂取するかということとは、脳が自覚する遙か以前から、ひとの本能や全身に作用する最も重要な条件と断言できるのだ。

We are what we eatという言葉があるが、その言葉どおり、何を食べるかが私たちを決定づけるといっても過言ではない。

これからは、感じることを考えることのためにこそ、食べることを重要視していただきたいのである。

DNAに逆らわない食生活を

これまで何度も述べてきたように、ひとは遺伝子に組み込まれたルール、法則、設計図に従って成長・発達していく。

ただひとりの例外もなく、その発達パターンに沿って成長を遂げていくのだ。

その成長をスムーズに促すような食生活こそ、理想の食生活にほかならない。

だからこそ、遺伝子、DNAに逆らった食生活は、健康な成長を妨げる最も大きな要因になってしまう。

遺伝子組み換え食物がなぜひとの身体に悪影響を及ぼすかといえは、ひとの遺伝子には、遺伝子を組み替えられた食物を受け入れられるDNAは持つていないからなのだ。

野菜や穀物を選ぶとき、その野菜や食物が遺伝子組み換えによつた生まれた種子から栽培されたものかどうか、ぜひ注意して見ていただきたい。

膨大な歳月を経て自然淘汰された結果、現在の状態に進化した人類という生物の遺伝子には、その膨大な歳月のなかでフィルターを経て来た食物しか受け入れられないDNAが息づいている。

当然のことながら、遺伝子組み換えのような短期的な食物改良によつて生み出された野菜、穀物を正常に受け入れる許容はない。

その結果、アレルギーやガンをはじめとするさまざまな疾病を引き起こし、最悪の場合には死に至らしめることになるのだ。

世界が目指す、江戸・元禄時代の食事

江戸、とりわけその元禄時代の食事の基本は、「二汁一菜」。主食である米飯に、味噌汁、そして惣菜を一品加えた「二汁一菜」は、質素な粗食と誤解されがちだが、その考え方には異議を唱えたい。

食生活の欧米化や飽食の反動として「二汁一菜」にある脚光があたっているともいえるが、肥満や生活習慣病の予防のための選択が「二汁一菜」だとしたら、これは大いなる誤解といっても過言ではない。

「二汁一菜」ほどバランスのとれた、完璧なメニューはないといえる。

禅僧達は、「二汁一菜」の食事で、禅寺での過酷な修行をこなし、しかも長寿をまとうという。

実際、医療費の高騰に困惑していたアメリカでは、日本の食生活を見習うべきと提言し、元禄時代の日本の食事を理想的な食事として奨励している。

元来、質素節約を旨として生まれた「二汁一菜」だが、ステージ理論では理想の食事としてこの「二汁一菜」の意義を説いている。

玄米が大和の国の繁栄を創った

この日本では、弥生時代に稲作が広がったことで、大和の国

のそれ以後の輝かしい繁栄の歴史を刻んだと私は信じて疑わない。

狩猟と漁獲による肉魚と、木の実や海産物を中心とした縄文時代までの食生活を否定するものではないが、その後の稲作文化こそ、日本人の文化の礎になったと確信するのだ。

それは、稲作による玄米の主食がもたらした、日本民族への肉体的・精神的貢献だ。

糠をまとった玄米は、あらゆる食物の頂点といっても過言ではない完璧なまでの食品に違いない。

米に健康の康と書いて糠（ぬか）という字になるが、糖質である白米と糠に含まれたビタミンB群との相乗効果ほど底知れぬパワーを生み出すものはない。

糖質は体内に吸収されたのち、細胞内に採り込まれ、身体を動かすエネルギーを生み出すための燃料となる。

ミトコンドリアの潜在力を引き出す玄米の力

細胞内には、この糖質燃料をエネルギーに変換するためのエンジンが2種類存在する。

解糖系エンジンとミトコンドリアエンジンだ。

細胞内でエネルギーを発生させるエンジンの役目を果たすのがミトコンドリアだ。

そして、健康を保つために行われるデトックスや細胞の修復・リニューアル等の作業のほとんどはミトコンドリアによるものだ。

身体が成長するために必要なエネルギーの生成も、このミトコンドリアが担っている。

しかも、エンジンの燃焼効率も解糖系エンジンと比較して、ミトコンドリアエンジンはなんと18倍ものエネルギーを発生できるのだ。

ただし、ミトコンドリアエンジンを動かすために欠かせない条件がある。

それは、どれだけ糖質が存在しても、ビタミンB1が存在しないとミトコンドリアエンジンは動かないということだ。

白米だけを摂取しても、糠に含まれるビタミンB1がなければ、エネルギーに変換することはできない。

玄米は、白米と糠に含まれるビタミンB1群とが最高のコンビネーションを生み出す、最高の食材といえるのだ。

知っておきたい玄米の唯一の欠点

欠点の見当たらない完璧な食品ともいえる玄米だが、唯一の欠点ともいえる特徴がある。

それが、消化しにくいということだ。

玄米は生きています。白米を水につけておくと白濁し、ほどなく腐ってしまいが、玄米を水につけておくと発芽することからもそれがわかる。

生きている玄米は、その分消化もしにくいのだ。

この欠点は、子どもたちにとっては致命的ともいえるウィークポイントだ。

だからこそ大人は、この玄米の消化しにくいという欠点を補う努力と工夫が欠かせない。

炊く前に一昼夜水に浸けるといふこと、できれば圧力釜等で炊くこと、最低50回以上よく噛んで食べるように指導すること。

これさえ忘れなければ、玄米は最高のパフォーマンスを提供してくれるのだ。

白米を食べるときのひと工夫

玄米礼賛が行き過ぎ、白米を全否定するのは実際現実的ではないだろう。

当然のことながら、白米を食べる機会が減ることはない。

その場合、どうしたらいいのか。ただ単純に諦めるのは得策ではない。

白米を食べるときは、海苔をいっしょに採ることを心がけて

ていただきたい。

そういう意味では、白米を海苔で巻いたおにぎりは最高の食事ともいえる。

海苔には、体液と同じ割合の総合ミネラルとビタミンB群が含まれている。

また、納豆や卵等、ビタミンとタンパク質をしっかりと含むものを一緒に食べることもおすすめしたい。

そういった意味では、伝統的な日本の朝食は、そんな条件を自然に満たしていることに改めて頭を垂れるしかないのである。

玄米、有精卵、生きている食べ物を食べる

生きている食べ物はエネルギーに充ち、パワーにあふれているため身体にいいといわれてきた。

同じ米でも、玄米と白米では栄養素の違い以上に、生きているか死んでいるかが問題になる。

精白した白米と、精白していない玄米を、それぞれ水に浸けておくとどうなるか。

白米はどろどろになって腐っていくが、玄米は芽を拭いて命が誕生する。

生きているものを食べることで私たちはパワーとエネルギー

をいただける。

卵も同様だ。

一般的に売られている卵は無精卵だ。冷蔵庫でなければ保存はできない。もう死んでいる食物だから、腐るのを待つばかりだ。

一方、有精卵は生きているから冷蔵庫にいれてしまうと死んでしまう。

逆に冷蔵庫に入らずに室温に保てばひと月くらいはそのまま生きている。

ちなみに温めるとひよこことして孵化するから驚くばかりの生命力だ。

玄米、有精卵だからと

無防備に信じてはいけない

米は玄米を、卵は有精卵を食べているから完璧だと妄信するのもまた早過ぎる。

同じ玄米でも、どんな育てられ方をしたかで薬にもなるし毒にもなってしまう。

まず、農薬使用の有無だ。

除草剤や化学肥料で育てられた玄米は、逆に糠の部分にその除草剤や化学肥料の成分が残ってしまうことになる。

糠の効能以上に、除草剤や肥料の残留物の危険が存在して

しまう。

同じく有精卵も、それを産んだ鶏が、雌鳥、雄鶏ともどんな餌を食べさせられ、どんな生育環境で育ったかをチェックしたい。

食べ物天然の微生物が混ざったもので、鶏にストレスがからないよう放し飼いにされているかどうか。

通常ブロイラー等に与えられる多くの配合飼料はトウモロコシできている。

トウモロコシは基本的にすべて遺伝子組み換えの種から生まれ、農薬もたくさん浴びている。

そんなトウモロコシで育てられた鶏が産む卵は、たとえ有精卵だったとしてもお勧めすることはできない。

ビタミンB1の吸収率を高めるニンニクの力

古来、強精効果が知られるニンニクの、その効能の源のひとつがビタミンB1の吸収率を高める効果だ。

忍耐を意味する仏教用語の「忍辱（にんにく）」が、ニンニクの語源になったとされるが、その強壮・強精作用が強すぎればかりに、煩惱をかきたて修行の妨げになると忌み嫌われたくらいだ。

新陳代謝を促し、疲労回復にも高い効果を発揮し、肉体の

組織を若返らせるといわれてきた。

腸管内での殺菌力も高く、ニンニクを摂取することで消化器系の感染予防にも効果を発揮するほか、結腸ガン、直腸ガンをはじめ、消化器系のガンのリスクを減少させる予防効果が高いという研究結果も発表されている。

玄米の糠に含まれるビタミンB1の吸収率を高めるとともに、ミトコンドリアエンジンを回転させ、パワーを得るためにもこのニンニクは、積極的に食したい食材のひとつだ。

腸内環境改善に絶大な効果を発揮する発酵食品

腸や心臓に比べ、その重要性をいつい忘れがちになる大腸、小腸。

実は、生物の進化の早い段階で形成されたこの臓器は、身体全体の健康を守る最も大切な器官だ。

そして、その腸内環境を改善してくれるのが発酵食品であることは、現代科学により解明される以前から人類共通の貴重な知識だった。

腸内環境を弱酸性に保ち、いわゆる善玉菌を増やし、有害な悪玉菌を減らしてくれるのも発酵食品の効能のひとつだ。

発酵食品が身体にいいのは、当然ながら発酵した食品であるからだが、大切な発酵のプロセスを省いた紛い物の発酵食

品が巷にはあふれかえっている。

本来発酵食品とは、麴や酵母、乳酸菌や納豆菌等、発酵菌の働きによって生まれた食品だ。

ところが、菌にまかせるため時間という費用が膨大に必要で、大量生産には向いていない。

そのため、菌を用いて発酵させるかわりに、化学調味料や添加物を使って、発酵したような味わいを偽装した発酵食品の模造品が出回っている。

特にスーパーやコンビニエンスストアで廉価に売られている漬け物風食品には気をつけたい。

発酵食品を食しているはずが、発酵してない化学調味料・添加物まみれの食品を食べていたということのないよう十分にご注意いただきたい。

採っていい糖質、採ってはいけない糖質

いわゆる糖質制限ダイエットの名前が世の中に広がるにつれて、糖質はそれだけで悪者扱いにされていることも否めなかつたりする。

実際には、糖質も積極的に採った方がいい糖質と、可能な限り避けたい糖質が存在する。

端的に言えば、GI値の高い糖質は避け、GI値の低い糖質

を積極的に採るといふことだ。

GI値の高い糖質は、体内に吸収されるスピードが速い。そのため、身体の反応が速過ぎ、インシュリン等が必要以上に分泌してしまうし、脳への刺激も強過ぎる。

一方、GI値の低い糖質は、体内にゆっくり吸収されるため、糖質が消化管や腸内細菌にしっかりと届く。

GI値が高いと、糖が腸内細菌に届く前に、胃や十二指腸あたりで吸収されてしまうことになる。

私たち人間は、私たちの体内の腸内細菌と共生していかなければならないのに、小腸や大腸に存在する腸内細菌に糖分が行き渡らないことになってしまうのだ。

腸内細菌はミトコンドリアを持っていない。そのため、生きていくための燃料は糖しかない。腸内細菌は解糖系のエンジンしか持っていないので、腸内細菌に糖が行き渡らないと、腸内細菌は活発に働けなくなってしまう。

結果として、腸内の消化・吸収に支障を来してしまうのだ。こういった知識をしっかりとご理解いただいたうえで、GI値の低い糖質を選んでいただきたいのだ。

GI値が高い糖質は満足度が爆発的な麻薬

白砂糖や小麦をはじめとするGI値が極めて高い食べ物、

食べたときの脳の満足度もきわめて高い。

食べたその瞬間から、過去の食経験を含めた脳と身体の記事とともに、血糖値を上げてくれるからだ。

いわゆるジャンクフードやファーストフードはその最たるものだ。

食べる麻薬といっても過言ではなく、中毒にもなりやすい。

幸せホルモンと呼ばれるものも分泌されるため、ますますそれを食することをとめられなくなってしまう。

食べている間、脳の機能も低下するため、感情の起伏も抑えられ、親からしたら扱いやすい子どもになる。だから、なおさらこれを与えておとなしくさせておこうとしよう。

おやつや嗜好品として、食事以上に頻繁に食べるようになり、その分食事の量は減ってしまう。

結果として肥満にもつながるとともに、動くことも考えることも億劫になり、ステージアップどころではなくなっていくのだ。

このようなスパイラルから脱させるためにも、子どもたちにジャンクフードやファーストフードを安易に与えてはいけないのだ。

なお、ステージ2でこういったジャンクフード、ファーストフードを食べる習慣がなかった子どもたちは、逆にステージ3

以降でもそれらのジャンクフード、ファーストフードを好んで食べないどころか、からだが受けつけなくなってしまうたりする。

そんな食育を受けた子どもたちには、からだの防衛本能が根づいているからだ。

山菜をお勧めしたい理由

意外に思われるかもしれないが、山菜は私が最もお勧めしたい自然食材のひとつだ。

山菜は野山に自生している野生の植物だ。

人工的に作られた野菜と違って、自然の状況で生まれた植物なのだ。

人間の手がかかっていない、完全な自然の恵みだ。

それでは、自然の恵みの何がいいのだろうか。

バランスが取れているのだ。自然に生息するなかで、さまざまな植物との多様性のなかでバランスを取ることでそこに生存している。

少し大きさに聞こえてしまうかもしれないが、宇宙の原理・原則の理にかなっているということだ。

だから身体にとってナチュラルで、エネルギーもあるしパワーも内在している。

山菜というところかシニア向けの食材のように先入観を抱きがちだか、まったくそのようなことはなく、子どもたちの頃のメニューにも積極的に取り入れていただきたいものだ。

子どもたちの好き嫌いを許してあげる

ここ数年、日本の子どもたちの反抗期の到来が早まっていると言われている。

その原因のひとつに食生活の問題があげられるが、残念ながらそのことはまだ気づかれていなかったり、認識されていないようだ。

嫌いなものを無理矢理食べるように強要された子どもたちは、そこから脱するために無意識のうちに早期に反抗期を迎えてしまう。

その子が嫌がっている食べ物、その子には必要のないものと考えたい。

無理に食べさせてもトラウマになるだけだ。

将来大人になって味覚や嗜好が変化したら、好んで食べるようになるかもしれない。もし無理強いすると、一生涯見るのも嫌な食べ物になってしまう。

幼少期にどうしても食べられなかったものが、大人になって好物になったということは誰もが経験していることのひとつだ

ろう。

なにかを食べないことで不健康になることはない。

その子にとって、そのひにとつて生きていくために絶対必要なものであれば、抵抗感なく食べられるし、餓死寸前になれば虫でも食べられるものだ。

嫌いなものを食べるなどという試練を子どもたちに与えてはならないのだ。

学校給食で苦手なものを居残りで食べさせられている子どもたちがいまだにいるようだが、そんなことより子どもたちが絶対に口にいけないものを食べさせないことのほうが遥かに大切なことだ。

清涼飲料水、インスタント食品、人工甘味料、食品添加物、遺伝子組み換え作物、トランス脂肪酸、化学肥料、配合飼料、ホルモン剤、抗生物質等、食品そのものほもちろん、それによって育てられた牛や豚や鶏の肉や卵も子どもたちには食べさせたくない食品の数々だ。

水道水を飲むと眠れなくなる理由

蛇口をひねると出てくる水道水は、残念ながら健康の観点からは安全とはいえない。

身体に悪影響を及ぼす塩素をはじめ、がんやさまざまな疾

病を引き起こすフッ素等、赤痢やコレラなどの集団感染症の発生を未然に防ぐため、公衆衛生の観点で混入されているさまざまな物質は、からだにとつて長期間に有害な異物といつて過言ではない。

さらに、水道管の内側は腐食しないようフッ素を混入した塗料でコーティングされている。

使用されている塩素とフッ素の量は、欧米の10倍以上。あり得ないほど大量の塩素やフッ素が混ぜられた水道水により、そのまま飲料として飲み水や料理に使えば、その水道水の殺菌作用により、人間が健康に生きていくのに最も大切な腸内細菌が死滅させられてしまう。

腸内環境が劣悪になることで、セロトニン等の幸せホルモンの体内濃度が極端に低下し、これが引きこもり、うつ病等を引き起こす原因のひとつにもなっているのだ。

先進国のなかで自殺率第1位という不名誉な称号の隠れた要因のひとつになっているかもしれない。

さらに、水道水には眠りが浅くなる、睡眠不全を招くという悪癖もある。

脳にはメラトニンという睡眠ホルモンを分泌させる松果体という部分があるが、フッ素により、この松果体の機能が抑制され、睡眠ホルモンの分泌が減少し、結果として不眠症を招い

てしまうのだ。

昭和の時代の、生きて、食べていくだけでさえたいへんな時代に制定された法律や規定がいまも生き残り、水道局という公的機関や周辺業者の利権を守ることがいまも最優先され、水道水の危険は払拭されないままに放置されている。

ミネラルウォーターや、浄水器を活用し、水道の水をそのまま飲んだり、料理に使うことは極力避けたいものだ。

農業、化学肥料の矛盾

いまも日本の農業の現場では、日常的に大量の農薬、化学肥料が使用されている。

作物以外の植物の生育を抑える除草剤も農薬なら、作物を食べる虫を駆除する殺虫剤も農薬だ。

そして、作物の生育を促進する化学肥料が使われている。

ベトナム戦争でアメリカ軍が使用した枯れ葉剤による影響は、いまもベトナムの、いやこの地球の消し去ることのできな社会問題として存在している。

一方で、限られた耕作面積、限られた労働力で最大限の収穫を確保することを最優先するなら、農薬や化学肥料の使用を誰が非難できるだろうか。

実際、無農薬・無化学肥料で栽培された玄米は、ホームセ

ンター等で売られている玄米の10倍に近い価格だったりする。

こんな矛盾に目をそらさず、その難題に立ち向かうこともこれからの時代の最も大きな課題のひとつだろう。

遺伝子組み替え食物の是非

遺伝子組み替え食物がすべてにおいて悪かということについてここで触れておくことも、正しい理解のために欠かせない本書の使命のひとつかもしれない。

マスコミやインターネットでは、遺伝子組み替え食物を一方的に悪と見なし、勧善懲悪の立場で悪者と決めつけているようだ。

だが、遺伝子組み替え食物は、その栽培のしやすさ、栽培効率の面では、圧倒的な生産量の増大をもたらしていることも否定できない事実のひとつだ。

それを、単に生産者、多くの場合、食物マフィアともいうべき巨大食物メジャーの限りなき利益追求と批判することは簡単だろう。

しかし、こうした大量生産により、地球上の飢餓地域に廉価で食物を供給できるというもうひとつの事実を私たちは認識しておかなければならない。

いまこの瞬間、飢餓に苦しむひとに、お腹を空かせて死にさえ直面している子どもたちに、遺伝子組み替え食物を食べてはいけないなどといった誰が言えるだろうか。

このような矛盾に目をつぶらず、だからといって安易に妥協するわけでもなく、地球全体にとっての最適解を探索しつづける。

そんな飽くなき挑戦に挑んでくれるようなステージ6、7、8に立つひとにいまの子どもたちを育て上げること、私たち大人に課せられた責任のひとつではないだろうか。

病気知らずになるための食生活のポイント

○積極的に摂るといいもの

- ・発達段階の子どもたちには「糖分補給」が不可欠
- ・白米より玄米を（ただし消化のため長時間水に浸け、圧力釜等で炊き、多数回の咀嚼が必要）
- ・白米を食べる場合、海苔もしくはビタミンB群を多く含む肉、ビタミンB群を体内に吸収させやすいニンニクと一緒に食べる
- ・和食を積極的に摂取する
- ・納豆、味噌、漬け物等の発酵食品を多く食べる
- ・繊維質を多く含む根菜等を多く食べる

●避けた方がいいもの

- ・インスタント食品、お菓子、ファーストフード
- ・小麦のパン、麺類（うどん、素麺、パスタ等）、その他小麦の食品
- ・人工甘味料
- ・白砂糖
- ・マーガリン（トランス脂肪酸）
- ・海外産の肉や魚（ホルモン混入の可能性がある）
- ・食べたくないもの

第4章 生活環境のステージを上げる

生き方の質を左右する3つの健康

健康というと、身体の健康、すなわち肉体の健康しか意識することはないのでないだろうか。

しかし、ひとには3つの健康が欠かせない。

肉体的な健康と、精神的な健康と、感情的な健康だ。

いくら肉体的に健康であっても、精神的に病んでいたら真の意味で健康とはいえない。

もちろん、感情的に不健康であつてもいけない。

この3つの健康を感じ取れるのが、爬虫類脳であり、哺乳類脳であり、思考脳だ。

だから、この3つの脳が健康体でなければ、真の健康にはなれないのだ。

ステージ1のときに、肉体と五感覚脳を十分に育ておくこと。ステージ2で感情・感性脳を育てていくこと。その結果、考え方や精神の思考脳が十分に発達していく。

特に、これからの時代、精神といわれる部分、いわゆる考え方が健康であることは、肉体的にも感情的にも健康であること以上に大切なことに違いない。

たとえば、お金を稼ぐということでも、ひとを騙し、詐欺をはたらくことでお金を稼ぐとするなら、当然ながら精神的

には健康とはいえない。

自分が真の意味から、肉体的にも、精神的にも、感情的にも健康かどうかは、つねに自問自答しておくべきことのひとつなのだ。

腸内環境さえもイメージで整えられる

アトピーやアレルギーを発生させない、そんな逞しい腸内環境をかなえるために自分でできる最も大切なことのひとつにイメージトレーニングがある。

イメージトレーニングはアスリートが自らの最高のパフォーマンスを引き出すために最も有効なメンタルトレーニングのひとつとして紹介されている。

ビジネスマンが自らのビジネスを成功するためのメンタルトレーニングとしても、イメージトレーニングは高い効果を発揮するといわれている。

実は、このイメージトレーニングは、腸内環境の改善のためにもきわめて有効なのだ。

ひとが成し遂げるすべてのことはイメージから生まれる。

そして、腸管は人間が生物として生まれたときからの内臓器官だ。

脳が備わる遙か以前から、腸はひとの器官として存在して

きた。

生物として生き残り、進化していく本能は、むしろ脳よりも長い期間に渡って試され、鍛えられ、証明されてきたといっても過言ではない。

それでは、どうやって腸内環境のイメーヅトレーニングを行うのだろうか。

ただ、頭のなかで腸内環境を整えることをイメーヅするだけではないのだ。

悪玉菌を減らし、善玉菌を増やし、よりよい腸内環境を実現する。

そんなきつとままで思ってみたこともないだろう体内環境のイメーヅトレーニング。

ぜひ試していただきたい。

眠りの質を上げれば、人生の質が上がる

睡眠の量や、質の高さは、子どもたちはもちろん、大人たちにとっても健康な日々のために最も大切な条件のひとつだ。

子どもたちが健やかに育つために、睡眠ほど大切なことはない。

「寝る子は育つ」という言葉以上に、睡眠は成長過程の子どもたちにとって最も欠くことのできないもののひとつだ。

最低10時間は睡眠時間を確保してあげたいところだが、さまざまな理由によって十分な睡眠が取れていない子どもたちが少なくない。

子どもたちは眠っている間に成長と発育が進む。身体が成長するのは成人する前の思春期を含めた時期だけなのだから、成長のための時間をできる限り削ってあげたくないのだ。

大人にとっても、心と身体をリセットする為に睡眠ほど重要な時間はない。

細胞が新しく生まれるのも眠っている間だけだ。

病気が治るのも睡眠時間があればこそで、調子が悪くなったら睡眠時間をできるかぎり長く取りたい。

体内のクリーニンングやデトックスも眠っている間に起きる体内現象だ。

また、眠っている間に細胞リニューアル以外の仕事を身体にさせないためにも、寝る前の3時間は食事を採らないようにしたい。

眠りにつく直前に食べると安眠にもつながらないことを覚えておこう。

遮光カーテンで睡眠環境を整える

より快適で質の高い睡眠のためには、睡眠に集中できる環

境づくりも大切な条件のひとつだ。

寝具も大切だが、それ以上に大切なのは部屋を暗くしておくことだ。

そのためぜひともお勧めしたいのが遮光カーテンだ。

朝、起きる時間までは光をシャットアウトしておきたい。

朝すっきり起きるためにカーテンを開けておいたほうがいいという考え方もあるが、それは前の晩早くに就寝し、朝日が差し込む時間までに十分な睡眠時間を確保できる場合だけのことだと考えたい。

光を感じるとなにより睡眠が浅くなってしまう。

日の出とともに起床するのではなく、やはり遮光カーテンを活用したい。

いままでも知らなかった不眠症への対処法

なかなか眠りにつけない、そのくせ朝ベッドから抜け出ることができない。

不眠症ほど始末に終えないものもない。

特に睡眠時間を削ってさまざまな仕事を成し遂げてきたひとに限って、不眠症に陥ったときそこから抜け出すことがなかなかできなかつたりする。

まず、肉や小麦を食することをやめる。

玄米、根菜、発酵食品を食べる。

小食を心がける。これは、臍臓に対する負担が少なくなるからだ。

腸内環境をよくすることも欠かせない。腸内環境がよくなれば深い眠りを導くセロトニンの分泌量も増えるからだ。このセロトニンの分泌は、腸内環境が8割から9割支配している。

最も大切なことは、これまで駆使してきた身体を休めることだ。

また、朝起きられないなら、そのまま寝続けるということも正解のひとつだ。

そのまま寝ていることへの罪悪感や恐怖を捨てることからはじめたい。

飲み水よりもむしろ気になりたい、身体にふれる水質

ミネラルウォーターや浄水器等、飲むための水に気にかけるひとは多いが、身体に浴びる水については無頓着なひとがほとんどだ。

水道水に含まれる塩素は、たとえ微量であっても経皮的に体内に侵入してしまう。

肌の表面から入りこみ、肌荒れや乾燥肌等さまざまな障害を引き起こす原因のひとつになる。

皮膚の表面に生息している善玉菌も殺菌してしまうため、皮膚の免疫力も低下する。それがアトピーやアレルギーの悪化にもつながってしまうのだ。

自宅の水道本管に設置できるセントラル浄水器があれば問題は無いが、それが望めなくても対策は可能だ。

浴室や洗面室の蛇口やシャワーに装着できる浄水器を取り付ければいい。

ちなみに、近頃は湯船に浸からずシャワーだけで済ますひとも少なくないが、お湯に身体を浸すのはなにも身体を温めるだけではない。

内臓にかかっている圧力や負荷をゆるめることで、血流を上げ、全身の疲れをほぐしてくれるという効果もある。

入浴の質を上げること健康のために欠かせない条件のひとつだ。

いまずぐやめたいフッ素入り歯磨き粉

市販の多くの歯磨き粉には、フッ素が混入されている。

歯磨き粉メーカーでは、積極的にフッ素の虫歯予防効果を強調している。

しかし、フッ素はガンをはじめ発育期の骨肉腫、ダウン症児発生をはじめ、さまざまな危険が危惧されている。

そもそも大人用の歯磨き粉は、子ども用には適さないともいわれており、そのような危険性が否定できないものを口腔内に日常的に塗布するようなことはやめたい。

危険は日々積み重なり、年月を経て、さまざまな疾病を顕在化させる。

虫歯は、ミュータンス菌という名の虫歯菌がその原因とされるが、なにもフッ素入りの歯磨き粉を使わなくても、天然塩で磨けばそれで十分だ。

歯磨きよりも大切なのは、歯間磨きと歯茎磨き。歯間磨きは、歯間ブラシやデンタルフロスで、歯茎磨きは天然塩で。いざれにしても、危険を承知でフッ素入りの歯磨きを使う意味などまったくないと断言できるのだ。

長期的な視点と判断で健康に投資する

成功者といわれるひとほど、短期的な計算ではなく、中長期的な視点と価値観で物事を判断し、最善の策を選択する。

子どもたちや家族や自分自身の健康を確保することは、人生において最も優先順位が高いことのひとつだ。

さまざまな経済的な負担は承知のうえで改めて提言したいのは、この健康投資のために費用を惜しんではいけないということだ。

子どもたちや家族、自分自身が壮年、老年になったときのことも含めて、生涯の健康を考え、それをかけがえのない人生の投資として、さまざまな出費の最優先に置くべきだと私は信じて疑わない。

定期的なデトックスで有害物質を体外に排出する

どんなに食べ物や飲み物に注意しても、知らず知らずのうちに有害物質が体内に採り込まれることを防ぎようはない。

社会生活を営んでいる以上、自分だけ周りのひとと違うものを食べるということも現実的には不可能だろう。

会食等でレストランや和食のお店に行くこともあるだろうし、さまざまなパーティ等もあるだろう。

そういった席で、自分の主義にあわないものは一切口にしないということはできない相談だ。

無人島でひとり生活しているならいざ知らず、いまの時代にパーフェクトな食生活など望むべくもない。完全無欠な自然食品しか採らないということも難しい相談だ。

そこで、採ってしまう「毒素」は「毒素」として受け入れ、その代わりにそれらの「毒素」を定期的にデトックス、解毒するとともに、体外に排出する身体への作業が欠かせない。

第5章 幸せな大人になる方法

幸せな大人でなければ、
子どもたちを幸せにはできない

子育てで最も大切なことは、その子の才能でも肉体的特徴でもなく、その子の置かれた環境にほかならない。

そして、その子を取り巻くあらゆる環境のなかで、最も重要なファクターがその子の親の存在だ。

子どもたちを幸せにするためには、その親である大人が幸せでなければならぬ。

幸せでない親が、せめて自分の子どもだけは幸せにしてあげたいと、子どもたちにさまざまな教育を押しつけようとしても、子どもたちは決して幸せにはなれない。

親が幸せな日々を過ごし、ニコニコと自然な笑顔を子どもたちに見せていけば、それだけで子どもたちは幸せを感じ、幸せを原動力として成長を遂げていく。

私は、現職をはじめの前、30年間動物を診療する動物病院の医師だった。

ここで非常に面白い現象をしばしば目の当たりにした。それは飼い主の心の在り方ひとつで、飼われている動物は健康にも病気にもなるということだ。

同様なことは、親子の間でも成り立つことを発見した。親の在り方は、そのままその子どもたちの在り方にシंक

ロする。

親という存在は、子どもたちにとつて最も大切な環境に違いない。

いや、たとえその他の環境が劣悪であっても、親という環境さえ整っているならば、子どもたちの肉体や心の健康は保たれるといっても過言ではない。

そして、親という環境で最も大切なことのひとつに、親が幸せでいるということがあげられる。

そういった意味で、親は自らの存在を律するとともに、自らの存在に自信を持っていたらいいと思う。

幸せであるという自信に磨きをかけていきたい。そのうえで、子どもたちのためにも、自らためにも、その幸

せの在り方をつねに問い続けていきたいのだ。

物質的な豊かさから脱する

「幸せ」に対する考え方や価値観が非常に多様化しているいまの時代、物質的な豊かさはもはや幸せのバロメーターではなくなっている。

確かに物質的な幸せは、新しい車を買う、素敵な家を建てる、美味しいものを食べる、ブランド物のバッグを手に入れるというように、物質的な満足感を与えてはくれるだろう。

しかし、それが唯一の幸せの尺度になるのは危険だ。

モノが与えてくれる「目に見える幸せ」は、一時の安心・充足はもたらすものの、一過性のものではない。

目に見えるものだけを幸せの拠り所にしていたら、限りなくモノと関わることで一生は終わってしまう。

モノを手に入れるという「外からもたらされる幸せ」ではなく、モノの有る無しを越えたところで、いまこの瞬間から「自分の力」で幸せを感じられるひとになっていただきたいのである。

モノに依存する幸せは、他人と比べたり、過去の自分と比べる相対的な幸せだ。

そうではなく、なにものにも左右されることのない、揺るぎのない絶対的な幸せこそ、これから目指すべきよりステージの高い幸せに違いない。

親自身の幸せが、子どもたちの幸せにつながる

親が不満の枠のなかで生きていて、その反面教師からの言葉として「将来のために○○しなさい」と助言しても、その言葉は子どもたちの心に到達しないどころか拒絶されてしまう。

親が苦しい、辛い、つまらないという感情のなかで疲れきった表情や姿を見せてしまえば、子どもたちは将来自分の親の

ような生き方はしたくないと思うのは当然だ。

親や大人たちへの憧れ感も持てず、自分たちの未来への希望も失ってしまうかもしれない。

たとえ厳しい状況で苦しんでいても、親が歯を食いしばり、その状況に積極果敢に立ち向かい、はつらつと挑戦しているならば、子どもたちはそれを頼もしく見守ることだろう。

ワクワクも、クヨクヨも、すべての親の感情は子どもたちに連鎖する。

あなたがワクワクしている姿を見て、嬉しくない子はいない。

なにもひとのできない偉業を成し遂げるといつているのではない。

日々の暮らしのなかのなにげなくさりげない一場面一場面をどれだけワクワクして過ごせるか。それがこれから親や大人が目指すべき幸せであり、最高の子育て環境の創造につながるのだ。

1日3万5千回の決断のなかで

ひとの脳は、1日に3万5千回もの「決断」をしていると言われる。

日常の些細なことから、重大な決定まで、ありとあらゆる

決断によってあなたの人生は導かれていく。

1日3万5千回の決断と行動こそ、あなたが自分自分でコントロールできる幸せへのスイッチだ。

まず、日常に潜んでいる不幸せな思い込みを外すことから始めていただきたい。

ただそうすることだけで、あなたの人生はあなたが思っている何倍も豊かにできることだろう。

いま、この瞬間から。

幸せを感じにくい時代のなかで

あなたは子どもたちに、どんな幸せを目指してほしいと思っているだろうか。

頑張って勉強して、いい学校に入る。

いい会社に入って、安定した生活をする。

果たしてこのようなことが、誰にとっても本当の意味で幸せなことなのだろうか。

手先が器用な子や絵が上手な子は、その子だけの「好き」と「得意」を活かして生活した方が、楽しく幸せな人生を歩めるのではないか。

ましてや、今後の日本の社会のなかで、「いい学校に入る」と「いい会社に就職すること」がこれまでのような物質的、

社会的に安定した幸せな人生を約束しつづけてくれるとは限らない。

時代の背景はまったく違っていいほど様変わりし、以前は当たり前な幸せと認識されて来た価値観が簡単にひっくり返るのがこれからの時代だろう。

これまで誰もが目指してきた幸せが、絶対的な幸せではなくなり、個人がそれぞれの幸せを規定し直さなければならぬ。

幸せの基準が曖昧だから、その幸せはますます感じにくくなる。

だからこそ、自らの幸せの基準づくりをすることからやり直さなければならないのだ。

自分の人生のハンドルは自分で握る

これまではいい大学、いい会社という、いわゆる「いい車」に乗ることが、人生の幸せのために欠かせない条件だった。

しかし、働き方そのものにも劇的な変化が迫られ、終身雇用時代はもはや終焉し、あらゆる企業が副業さえ認める時代になってきている。

週休3日やダブルワーク、出社しないリモートワーク、フリーランスと会社への帰属の仕方や働き方も多種多様な選択

肢が広がり、生涯ひとつの会社に留まり働き続けることのメリットはもはや消滅したといっても過言ではない。

いい人生を保証し、約束してくれる会社など存在しないのだ。

世の中が人間力を求め出し、学歴ではなく、「人間力」で評価される時代になりつつある。

ひとつの会社に帰属するのではなく、所属するコミュニティを複数有し、それぞれの場でそれぞれの活動の顔をもつことも珍しくない。

いわば「二人十色」の時代の本格的な始動がはじまっているのだ。

ひとつの車ではなく、複数の車のハンドルを握り、多種多様な道を走る。

そこでたったひとつ断言できることは、一人ひとりが自らの車を選択し、乗り込み、それぞれの人生のハンドルを自ら握り、自らでアクセルを踏んでいかなければならないということだ。

いままでしたことのない 決断に迫られる時代がやってくるなかで

これまででは、みんなが同じ道を、同じ目的地を目指して走っていた。

いま走っている道の先に何が待ち変えているかもわかってい

た。

しかし、これからはその道の先に何が在るか、何が待ち伏せているか、まったく予想できない時代になってしまった。

想定できる唯一のことは、想定できないことが現実になるかもしれないということだけだ。

遭遇するすべてのことは、これまで体験したことのないこと、誰もその解決方法や正解を知らないことばかりだ。

誰も教えてくれるひとない。

いや、教えたくても誰もその正解がわからないのだ。

何が幸せか考える力を磨く

時代は、考える力を求め始めている。

まもなく到来する2020年以降の日本では、その傾向はさらに拍車がかかるであろう。

規正概念やこれまでの方法論がまったく役に立たなくなり、ありとあらゆる問題、課題が目の前に山積みになるに違いない。

そのとき求められるのは、習ったとおり、求められたとおり、そのことが正確にできるというこれまで求められてきた能力ではなく、目の前の難題に目を背けず、乗り越えるまでやり遂げられる挑戦力と精神力、行動力を伴った問題解決力にほ

かならない。

それが統合された「人間力」を鍛えていくことが大切ではないだろうか。

ところが、そういった理解や自覚や覚悟もないままに、すっかり変貌してしまった時代認識もないままの大人たちが、無自覚なまま子どもたちを育てることで、自分たちの「人間力」を磨くことを放棄し、問題解決をただ先送りし、すべてを自分たちの次の世代に無責任に手渡してしまうことくらい恐ろしいことはない。

いままさに、その危惧が残念ながら静かに、確実に、そして不気味にこの日本の社会に広がっているのではないだろうか。

安心・安全・安定の、

「コンフォートゾーン」に安住する大人たち

「コンフォートゾーン」という言葉をご存知だろうか。

「コンフォートゾーン」とは、自分自身にとって安全、安心な、安住の世界のことをいう。

1908年、心理学者のロバート・M・ヤーキーズ氏と、ジョン・D・ドットソン氏が定義した「相対的に快適な状態によって一定レベルのパフォーマンスを発揮できる」領域が「コンフォートゾーン」だ。

この「コンフォートゾーン」は、すべて自分が見聞きし知り

尽くした世界なので、新たなストレスにさらされることなく、どこまでも快適に過ごすことができる。

ひとは誰しも、過去の経験や他人からの評価、自分が信じる常識等をひつくるめた自分だけの世界を持っている。

それがそのひとの「コンフォートゾーン」だ。

ステージ4にいる大人の大半は、その「コンフォートゾーン」のなかで自分だけの「安心・安全・安定」を享受することを幸せと思ひ込んでいる。

しかし、そんな「コンフォートゾーン」は、もはやこれからの時代には安全も安心も安定も保証してくれないコンフォートではないゾーンであることに気づいていただきたいのだ。

いまから

「コンフォートゾーン」から抜け出そう

ひとと違うことをすると叩かれたり、白い目で見られて危険だから、いまの場所が安心。失敗して痛い目を見たくないから、安全ないまの場所に留まろう。変化することはストレスだし、自分の知らない世界に行くのは怖いから安定を優先しよう。

そんな「コンフォートゾーン」に依存しては、これからやってくる未知なる世界に対応することはできないだろう。

いや、あなたが安住している「コンフォートゾーン」自体が

破壊されるような社会や時代がやってくると断言さえできるのだ。

現状ではまだ許されている「コンフォートゾーン」という居場所だが、そのなかに長く留まっていると実は居心地がいいとは感じられなくなってくる。

それがひとの自然な成長・発達だが、そう感じてもその場を離れられないにはある理由がある。

その場を離れると、その場に留まる居心地の悪さより、もっと居心地が悪くなると思っ込んでいるのだ。

既成の「コンフォートゾーン」が破壊される前に、今こそ勇気を抱き、もはや幻想でしかない「コンフォートゾーン」の枠から抜け出そうではないか。

「コンフォートゾーン」が「コンフォートゾーン」でなくなってしまう、そんな手遅れになる前に。

失敗という概念を捨てる

失敗という概念ほど、成長を阻害する思い込みはない。

勇気を出して「コンフォートゾーン」を抜け出たあなたには、さまざまな障害が襲いかかるかもしれない。

しかしそれは、より自発的かつ能動的な、与えられた「幸せの幻想」ではなく、自ら勝ち得た真の幸せをつかむための挑

戦とチャレンジのひとつの過程にしか過ぎない。

これまでの日本は、失敗を不可とした社会だった。

官僚の世界も、大企業も、狭き昇進の門の前で、失敗したひとはその後のキャリアを断たれてしまう。

エリート街道をはずれたくないひとは、積極的に発言するよりも「何を発言しないか」という失敗しないことを最優先する。

失敗を否定する社会では、失敗しないことが美德とされ、挑戦することは躊躇せざるを得なかった。

失敗をできなくさせられてきたのだ。
失敗しないようにしなくては行けないという現実のなかで生きてこなければならなかったと言った方が正しいかもしれない。

しかしながら、いまの若いひとは、少し変わってきた。

失敗も厭わない若いひとが増えてきたようにも思う。

大人たちができるのは、子どもたちや若いひとたちの「失敗」を、むしろ成長のための好ましいプロセスとして、温かく寛容な眼差しを見守ることなのだ。

脱皮できない蛇は死ぬ

ドイツの哲学者、フリードリヒ・ニーチェは、「脱皮できない

い蛇は死ぬ」という言葉を残した。

蛇は脱皮することで大きく成長していく。

普段、鳥や小動物をいたぶる蛇だが、その脱皮期間は一切の攻撃ができず、逆に鳥や小動物の餌食になったりする。

しかし、それを恐れて脱皮することをやめてしまえば成長はできない。

ひともこの蛇と同じように、ステージを上げるその途上では、誰よりも弱い存在になってしまうかもしれない。

だからといって成長の階段を上がろうとしなかったら、それはひととしての墮落であり、極端に言えば「死」でしかない。

脱皮することを恐れてはならない。

たとえ脱皮する過程でさまざまな障害に出会っても、それは次のステージに上がるためのプロセスなのだ。

勇気を持って、次のステージを指そう。

大人たちが脱皮しようと挑むその姿ほど、その背中を見つめている子どもたちを勇気づける姿もないのだから。

現状維持本能との闘い

人間には、ふたつの本能がある。

ひとつはホメオスタシス、恒常性といい、外界が変化しても自らの内部環境を一定に維持しようという生物の生存本能だ。

気温が変化しても体温は変化しない。これもホメオスタシスが成せる本能のひとつだ。

そして、もうひとつの本能が進化の本能だ。

「すぐれている者が生き残るのではなく、環境の変化に対応した者が生き残る」といったのは『進化論』の提唱者、チャールズ・ダーウィンだが、ひとには生き残るために自ら変わろう、進化するとういうもうひとつの本能がある。

絶えざる成長と発達、とりわけ大人にとつての成長のためには、自ら現状維持本能と闘って、自らを変化させていこうという意思や意欲が欠かせない。

現状維持本能に流されることなく、より良く生きるための自らの変貌を望む意志の力が必要なのだ。

現状維持ではステージアップは望めない。

それは自ら成長と発達を放棄することと同義だ。

子どもたちの成長と発達を見守ると同時に、いや子どもたちの成長と発達のためにも、自らの成長と発達を指そうではないか。

いまからでもできる、大人の自分天才教育

自分はもう成人してしまったから、自分はもう完成してしまったから、自分はもうこんな年齢だから。そうやって自分の

可能性を諦めてしまう大人たちは少なくない。

せっかく『成長と発達のステージ理論』をご理解いただいたのに、もう手遅れで、自分自身にはあてはめることはできないと絶望するのは早計だ。

特に、自分はもう難しいから、せめて自分の子どもにだけはと、無意識のうちに我が子に自分の考え方を押しつけてしまうことは、もつとも避けたいことのひとつだ。

『成長と発達のステージ理論』に自分自身をあてはめて、自分はいまどの段階にいるかを見極めることからまずはじめていただきたい。

そして、自分はどんなフローに入れるか、自分がいま夢中になれることはなにか、仕事でも趣味でもボランティアでも、どんな分野でもいいからそれを見つけ、自分自身をフロー状態においてやる。

自分のなかに潜む天才をあきらめてはいけない。

ひとそれぞれ自分だけの天才性を隠し持っている。それにこれまで気づけなかっただけなのだ。

自分のなかの天才を伸ばしてあげようと決意したその瞬間から、もう一度あなたの成長ははじまる。

そんな成長を望むあなたの姿こそ、子どもたちを成長させる最も偉大な原動力にもなるのだ。

自分の枠の外にいるひととつきあう

自分を成長させることくらい、幸せになれることはない。できなかったことができるようになる。

理解すること、行動すること、達成すること、そのすべてにおいてできなかったことができるようになるくらいワクワクすることはない。

そのためにこそ、普段接するひとを変えてみていただきたい。

いつものつきあいから抜け出て、自分の上のステージにいるひとたちとより多くの時間を過ごすように心がけていただきたい。

成功していたり、幸せをつかんでいるひとたちと時間をともにすることで、自然に脳と五感が鍛えられ、理解や認識や気づきの幅も大きく広がる。

ステージがより高いひとの考え方や習慣が無意識のうちに自分にも刷り込まれ、それらが変化することで、自分のステージがいつの間にか上がっていくのだ。

ミラーニューロンを積極的に活用する

ひとは、自分が思っている以上に周りの影響を受けている。

そんなミラーニューロンの作用を活用して自分自身のステージを上げていくこともできる。

そのとき最も大切なことは、自分がどんな環境を選び、どんなひとを見ているのかということだ。

ネガティブなひとといっしょにいれば、知らず知らずにネガティブな影響を受けてしまう。

ミラーニューロンにより伝染してしまうのだ。

ステージを上げたければ、よりステージの高いひとといっしょにいることだ。

自分が理想とするひとになりたかったら、自分が理想とするひとといっしょにいればいい。

自分が影響を受けたいひととより多く接することで、ミラーニューロンを味方につけることができるだろう。

想えばかなう、けれど想うことが最も難しい

ひとは想ったとおりの人間になる、という言葉聞いたことがないひとはいないだろう。

自己啓発や脳科学の分野で、しばしば言われることだ。

しかし、想ったことが実現するならそれほど簡単なことではないと、心のなかで反論を唱えるひとは少なくないだろう。

手帳に目標を書けばそれが実現するという言葉もある。

目標を手帳に書くだけで実現するなら誰も苦労はしないと、そう思うひともほとんどに違いない。

だが、実際にはこんなロジックが展開されるのだ。

まず、そういった自己啓発セミナーを受講するのは100人に1人もいない。

さらに、そのセミナーを受講したひとのうち、ほんとうに手帳に目標を書くひとはセミナー受講者の100人に1人もいない。

つまり、100分の1×100分の1で10000分の1ということで、1万人に1人くらいは手帳に書いた目標が実現するひとは存在するという確率の魔法だ。

ところで、ほんとうにひとは想ったとおりの人間になれるのだろうか。

まず、その答えを言おう。

ひとは想ったとおりの人間になる。

いや、ひとは想ったとおりの人間にしかねない。

ただし、想ったとおりの人間にはなれるが、その想うことくらい難しいことはないのだ。

想うというのは、ただ上辺で口にするだけではなく、心の奥底、潜在意識レベルまで想い込むということで、そこに一切の疑念があつてはならない。

誰が何といおうとも、なにが起きようが起きまいが、想い続けられること。

その想いは必ず現実のものとなる。

いや、その想いがかなえられるまで、一縷の疑念もなくやり続けるのだから、あとは時間の問題だけだ。

なぜ想えばかなうのか

想ったことはかなえられる。

なぜ想ったことはかなえられるのか、その根拠を説明しておこう。

まず願いごとを頭に想い浮かべると、脳の大腦新皮質の網様体賦活系が発動し始める。

網様体賦活系は、自分にとって必要な情報だけをピックアップして取り込む働きをする。

つまり、その想いや願いがかなうために必要な情報を無意識のうちに吸い上げ、想いや願いがかなえられる方向に引っ張っていくのだ。

そのとき、心理学者のユングが提唱した集合的無意識も作用し、目標をかなえるための情報・人脈が集まってくる。

とくに子どもたちは邪念が少ないので、なりたいたいと思うだけで、そのなりたいたいものに引っ張っていかれるのだ。

こうした想いや願いがかなう仕組みを理解し、信じて疑わず、100パーセント成功にコミットメントしていれば、夢は必ず夢では終わらず、現実としてかなえられるのだ。

できると認識したとき、

不可能は不可能でなくなる

不可能と思ってしまうことを可能にするためにまず欠かせないのは、**できる**と認識すること。にほかならない。

不可能は**真実**ではなく、単なる幻想だ。

脳と五感が生み出した単なる認識でしかない。

不可能だと脳と五感が認識しているから不可能だと思いついでいるだけだ。

しかし、目の前では不可能を確信させるようなことが起きているではないかという反論もあるだろう。

重要なことは、目の前で起きている出来事が、それを見て湧き起こる思考と認識がすべてではないということだ。

不可能という事実の前に、不可能という認識を横たわらせてはいけない。

スポーツの世界新記録、いままでにない新しい発明、かつて誰も成し遂げたことのない冒険。

可能だと思ったその瞬間から、可能な世界ははじまっていることを数限りないひとたちが証明してきた。

そして、あなたもまたあなたがいま不可能と思込んでいることを可能に変えることができるに違いないのだから。

目標は目的をかなえるための通過点

ステージ5でとどまるひとと、ステージ6、7、8へと限りなく成長をつづけるひとの最も大きな違いは、目的を持っているかどうかといつても過言ではない。

いわゆる目標とは、単なる通過点だ。

しかし、その目標を目指しているかぎり、その目標を達成することも難しい。

目的とは、目標を達成するそのプロセスを越えたところに存在する志しそのものだ。

目標はつねに変わる。目標は達成できないこともある。目標は諦めざるを得ないこともある。

けれど、目的はかた時も忘れるわけにはいかない。

目的は、生きる意志であり、目的はどんなことがあっても放棄するわけにはいかない。

それは目的がそのひとの生き方だからだ。

そして、すべての目的は、誰かを幸せにすることに収斂される。

LOVEという言葉には、大切にするという意味もある。

そう、ひとが生きる目的は、誰かを愛し、誰かを幸せにすることにほかならない。

だからこそ、ひとはそれぞれの成長と発達のステージを一步上がっていかねければならないのだ。

ステージを上げつづけることこそ人生の信義

この世に生を受けた意義を解くために、私たちは死ぬまで自分を磨き続けることが大切だと私は信じる。

ステージを上げていくとは、仏教にたとえれば自我と真我の闘いだ。

自我はエゴであり、真我は自らの魂だ。

自我を削ぎ取り、剥ぎ取っていくことで、自らの魂があらわになっていく。

この過程こそ、ステージを上げていく過程にほかならない。

最終的には、真我という究極の自分に達することが、そこに行き着けるかどうかではなく、私たちの生きる使命、目的と断言できるのだ。

人生に遅すぎる始まりはない

本書を読んでいただいた多くのひとが、きつといまこんなことを心の奥底でつぶやいているだろう。

「なんでもっと早くこのことに気づけなかったのか」

あるひとは、

「なんでもっと早くこのことに気づいて子育てができなかったのか」

もうこんな歳になってしまったから、もう子育ては終わってしまったから、そう唇を噛み、取り返しのつかない思いに苛まれているひとも少なくないかもしれない。

けれど、私は断固としてその後悔を否定したい。

私がチベットの高僧に同じような言葉を投げかけたとき、笑顔でその言葉を打ち消された。

「すべてのひとの人生に遅すぎるといふことはない」

チベットの高僧は、真顔に戻りこう言葉を続けた。

「ひとにはひとりひとりその時がある。」

あなたには、あなたの人生のタイミングがある。

気がついたその時がはじまりの時だ。

人生に遅すぎる始まりなどない。

はじめることだ。」

気づくことから、あらゆることははじまる。

いま気づいたのなら、いまからはじめればいい。

知る、気づく、はじめる。

そして、より深く識ることができる。

そのはじまりに、私は限らない祝福を贈りたい。

あなたは誰を幸せにしたいのか

ひとは、誰かを幸せにするために生まれてきたと私は信じている。

それでは、あなたが幸せにする誰かとはいったい誰だろうか。

ライフステージとは、その誰かを探す、果てしのない旅にほかならない。

生まれてきたときは、生まれてきたことで親を幸せにしている。

ステージを1、2、3、4と駆け上がることで、ひとはまず自分自身を幸せにすることを目指す。

ステージ5へとたどり着いたとき、さらに自分自身の幸せを追い求めるひとと、自分以外のひとを幸せにすることにテーマを転換するひとに分かれる。

あくまで自分自身の幸せを追求するひとは、それ以上、上のステージに上がれることはない。

しかし、このステージ5で他人の幸せにフォーカスしたひとは、さらに上のステージが待っている。

ステージ6、ステージ7と高いステージに上るにつれて、

いままで見えなかったものが見えてくる。

それは、あたかも高い山に登れば登るほど、広い下界が足下に広がるようなものだ。

ステージ8ともなれば、天上天下、地球上すべてのひとの幸せを願う立場と境地に達するのだろう。

ひとを幸せにすることくらい幸せなことではない。

そう考える大人がひとりでも多くなることで、そう考える子どもたちがひとりでも多くなる。

自分自身だけのための成長、発達ではなく、ひとを幸せにするための自分自身の成長、発達ほど、価値あるものはないだろう。

あなたは誰を幸せにしたいのか。

その問いを最後の一行にして、本書の幕を閉じさせていたできた。

あなたは誰を幸せにしたいのか。

あとがき

世の中を変えるためには、より多くのひとの意識を変えることが必要だ。

それをかなえるにはふたつの方法がある。

ブルアップとボトムアップだ。

人類の歴史は常にボトムアップの繰り返しだった。

いわゆる一般大衆達に共通の敵を思い起こさせ、その敵に対する憎しみや怒りの感情を増幅させて誘導する。

支配者がそれを行うと戦争となり、被支配者がそれを行うと革命となる。

いずれにしても世の中は大きく変わるが、それは人類の進化にはつながらない。

対するブルアップは、ステージの高い人たちが集合し、高い意識でムーブメントを起こし、ステージが低いところで留まった人たちを高いところに引き上げていく手法だ。

時間はかかるが、ある臨界点を越えると、そこから一気に加速する。

残念ながら、人類の歴史で、ブルアップで世の中を変えたことはない。

私はいまこう思う。

人類は創造主から試されている、と。

ステージが高いところにいるひとが、権力を振り回している訳ではない。

ブルアップの使命を果たす使命を担っただけのことだ。

臨界点を超えて、いまはまだ高いステージにはいないフォロワー達がより高いステージに立ったとき、搾取する側、搾取される側に分かるのではなく、あらゆるひとが共存共栄できる時代がやってくる。

いつかそんな時代がやってくることを願わずにはいられない。

そして、そのための一石を投じることがいまの私の使命だと確信している。

あらゆる支配からの解放は、まず子どもたちへの大人の支配をやめることからはじめなければならない。

支配された子どもたちは、やがて支配する側に回ろうとするだろう。

支配されることなく、それぞれのフローのなかでそれぞれの才能を限りなく開花させた子どもたちは、自らが受けた自由を次の世代に引き継いでいくことだろう。

私たち日本人は、世界で最も早くこの世界がいままで体験したことのない超高齢化社会という問題と立ち向か

わなければならぬ。

そのとき、子どもたちを犠牲にしてはならないし、大人たちが自らの利害を優先することも許されない。

私には、夢がある。私には、希望がある。

それは、まだ確定していない未来が私たちを待っていてくれるということだ。

未来は変えられる。

そのための微力なテキストとして、この『成長と発達のステージ理論』が投げかけた問いを共に解いていくひとが一人でも多く現れることを私は願いたい。

そして、「ジニアス・フィールド」での活動を通じて、本書に書き記したことを体現することが私の生涯を賭けたこれからの使命となる。

本書の上述に対していただいたあらゆる示唆と助言と見識に対して、限らない感謝を捧げることで、本書を締めくくりたい。

ジニアス・フィールド主宰

社会啓発家

吉村正剛

吉村正剛 ジニアス・フィールド主宰、社会啓発家。1963年福岡生まれ。酪農学園大学獣医学類卒。30年間獣医師として動物診療を行う。1994年、よしむら動物病院の院長として、日本初の24時間ER（動物緊急救命医療）センターを開設。2004年、日本小動物メデイカルセンターの初代CEOとして民間では日本初の動物メデイカルセンターを開設。米国で1年間の研修や人の救急医療、循環器医療などを習得しつつ世界最先端の動物医療を提供するなかで、動物の病気が治らない原因は、食べ物と飼い主のメンタルであることに気づく。動物疾病の根本治療を目指し、哲学、人間科学、心理学、脳科学、量子力学、NLP、コーチングをはじめ人間の成長・発達を促すことを目的とした多種多様なセミナー、講座を受講し、数千冊に渡る著書を読破。ありとあらゆる学問・研究・情報・ノウハウを究めるとともに、

ネパール、チベット、ブータンの高僧と語り合うなかで、ひとの根源に潜在する幸せの意義について悟りと使命を得る。世界レベルの叡智との交流のなかで自らが培ってきた知見を集大成し、人間性形成理論、『成長と発達のステージ理論』を確立した後、日本全国で講演活動を展開。日本の現状・現実と未来への危惧、とりわけ子どもたちの将来への不安を解決するべく、社会啓発家としての活動をスタートする。いままでにはない社会教育・社会啓蒙をテーマにしたジニアス・フィールドを設立し、代表として主宰。その100年プロジェクトの一貫として、日本初の幼児・小児対象人間形成フリースクール、ジニアスKidsフィールドを開校。著書、『子育ては環境が9割!!』、『幸せな大人になる方法』、『子どもの健康を守るたった5つのルール』、『12歳までの育て方で人生の9割が決まる！進化成長曲線の真実』は、Amazon電子書籍ベストセラーランキングのロングセラー。

吉村 正剛 Facebook
www.facebook.com/seigo.yoshimura.9

吉村 正剛 オフィシャル Web サイト
(ジニアス・フィールド)
www.genius-field.jp