

- ◆たぶん、本当になんでも完全にOKになってしまったら、
「OKを出す」ということ、そのものを考えなくなると思う。

- ◆自分にOKを出さなくちゃというか、出そうというのは、
プロセスであって、それは、大事だと思っています。

- ◆なんで、私たちが、自分にOKを出さなくなってくるかというと、
「生きてきたプロセス」があるわけですよ。

- ◆赤ちゃんのときに、自分にOKを出せない赤ちゃんは、
基本的にはいないですよ。
「自分にOKを出す」なんてことも考えずに、ただ、今、自分の感じるまま。

- ◆基本的に、3歳ぐらいまでの間っていうのは、
「身体感覚」だけで生きているんです。

- ◆頭が使えるようになればなるほど、
身体感覚というものは、後方に押しやられていきます。

- ◆約3歳までの間に、「どれだけ、からだのことはというものを耕しておくか」
というのが、すごく大事になってくるんですよ。

- ◆今の子どもたちが、少し不幸なのは、
ものすごい量の知識は与えられるけれども、
からだが得なければいけないものを、与えられていない。

- ◆（小さいときは）言語がないぶんだけ、とにかく、からだか記憶していくわけですよ。

- ◆この感覚は、一生なくならない感覚です。だから、これが、豊かであればあるほど、あとから、使いこなせるんですよ。言語が習得されていくにしたがって、この身体感覚を使いこなせるようになってくる。

- ◆身体感覚を育てておかないと、言語がいくら増えても、身体感覚が根っこなので、根っこがないから、ここから派生する言語も、結局、ただ、くっつけたみたいになってしまう。

- ◆身体感覚は、おとなになって、育てられないというわけではないです。なので、子どものときに身体感覚を育てるがチャンスがなかったから、一生だめというふうに思わないでいいんですが、ただ、時間がかかります。

- ◆身体感覚の時代というのは、自分に、ジャッジをしない時代です。あったことを、ただ受け止めていく。

- ◆100%完全に自分にOKだった時代から、言語を獲得して、ジャッジというものを体験して、社会というものに適応するために、たくさん自分に、本当は、必要ないのだけれど、バツテンをつけていく。

- ◆（子どもがけんかしたときに）問題は、ぶん殴るのがいけないのではなくて、相手が痛いということがわかっていくための、必要なプロセスですよ。で、当然、自分も相手から叩かれるわけですよ。そしたら、自分も痛いというのが、わかるんですよ。

- ◆でね、あんまり強く叩くとね、
きっと、遊んでくれなくなると言うんですよ。
そしたら、つまないじゃないですか。
そうしたら、子どもなりに、学習するわけですよ。
「どうも、これ以上ぶん殴っちゃいかんらしい」って。

- ◆私は、「体験を重ねていけばいいだけなんだ」と、思っているんですよ。

- ◆けんかをおとなが止めると、子どもにとって
最後まで、けんかしきるとかね、
逃げるって決めるなら、最後まで逃げきるとかね。
そういうことを、まず、自分で選んで体験するという体験が奪われる。

- ◆けんかを止められると、「仲直りの体験」を、奪われる。

- ◆最初から、ぜんぶなかよくしなきゃいけないと決めちゃったら、
「きらう」という体験もできなければ、
「きれいなものを好きになる」という体験も、できないんです。

- ◆自分にうそをつき始めると、自分にOKを出せなくなります。

- ◆自分のからだの本能に、沿わないことをやってたら、
何がOKか、わからなくなる。

- ◆OKか、OKでないのか、わかる感覚というのは、
それが、自分にとって、「心地いい」のか「心地よくない」のか、
「うれしい」のか「うれしくない」のか、
というふうな、「原初的な身体感覚」

- ◆何か迷って、「どうしよう」って苦しくなったときには、
「どっちでもいい」って言うてみるんですよ。

- ◆私なんか、100%ベストの選択をしてきたとは、
思えないんですよ。
でも、言い換えれば、すべてベストだったんです。
だって、今日まで生きているじゃん。

- ◆みなさんすべてが、絶対に、今までの、
自分の人生の選択肢はね、OKだったわけですよ。
ベストじゃなかったものも、あるかもしれないけど、
ひっくり返って考えたら、全部OKなわけです。
でなかったら、ここにいないもん。

- ◆（過去に違う選択をしていけば）
もっといい生活をしてたかもしれないけれど（笑）
でもさ、「いない自分」なんか考えても、
どうしようもないでしょ。

- ◆「今、ここにいる自分」からしか出発できないんだったら、
「今、ここにいる自分」に、ぜんぶOKをあげる以外にないですよ。

- ◆脳みそは、快適に生きるために、使えばいいの。
そのために、考えるようにできてるんだから（笑）。
自分が苦しむために考えてどうするのちゅうの。

- ◆自分が苦しむのが、楽しいひとはいいよ。
でも、楽しくないなら、やめるの。

- ◆だから、聞けばいいの。自分に。
でも、みんな、自分に聞かないで、ひとに聞くの。
どうして、自分のことを、ひとに聞くのかな？と思うんだけど。

- ◆どれだけ迷っても、めぐっても、本当の意味で、ひとは答えをくれない。
というか、ひとは答えは出せません。

- ◆どんなにそのひとをすばらしいと思っても、
そのひとのように生きられないのです。で、生きなくていいんです。

- ◆だから、つまり、「あなたが選んだほうでいいんだよ」ってことなんですね。

- ◆考えるのはね、選んだあとに、整理するときには、すごく役に立つ。
でも、ものごとを、選ぼうとしているときには、
考えよりは感覚のほうが役に立つ。

- ◆脳みそはね、ものすごい嘘つきなの。
あんまり信用しないほうがいい（笑）

- ◆「ゆるす」に一番近い感覚は、私の感覚でいうと「手放す」です。

- ◆握りしめているこの手がゆるんで、開いた結果として、自然に離れていく。
これが、手放すです。

- ◆「みとめる」はね、これは、「見てとめる」なんです。
みとめることを、「相手に同意しなければいけない」
って思いこむひとがいるから、
これが苦しくなるんですね。みとめられないって思っちゃう。

- ◆「あきらめる」は、「明らかに見る」なんですよ。
それが、そのものごととして、
そうあるようにはっきり見るということです。

- ◆ジャッジを入れないんですね。ただあるがままに、あるように見る。
存在するままだに見る。それだけにしとくんです。

- ◆自分にOKを出し続けていくと、最後はね、
かなりひとに譲れるようになるんです。
ゆるせる自分になっちゃう。

- ◆だから、ひとを受け入れられないときってのは、やっぱり、
自分にもたくさんバツテンつけてるのかなあって、改めて思います。
自分にバツテンつけてるぶんだけ、ひとにもバツテンつけないと、
おあいこになんないちゃうか（笑）

- ◆で、なにが問題なの？

- ◆で、あなたはどうしたいの？

- ◆自分のブロックが見えるってことは、逆にいうと、
そのブロックがはずせちゃうと、OKの度合が広がる、ってことですよ。

- ◆気がついて、次に、「それを自分はどうしたいか」、
というのが大事なんですよ。
取り除かなくたっていいんですよ。

- ◆自己選択できたときには、実は、自分にOK出せてるんですよ。

