



## ●心の声に！

いよいよカレンダーも最後の1枚に成りました。師走は諸説ありますが、兎に角、期限付きで気忙しいのであります。マスコミのカウントダウンも追い打ちを掛けますよね。どなたもが一日の予定を立てて、夕方には多くの予定をやり遂げて一日が終わり、明日に向けて休む流れに慣れ親しんで来ての、この時期ではありますが、流されやすく追われる気持ちが否めないであります。幾らか気持ちが窮屈になった時に皆さんは如何なさいますか。皆さんの周りにもいろいろな友がお出でかと思いますが、コーラスを生活の合間に続けて来られた80歳に成らんとする友がおります。幾つものコーラスグループを運営しながら、お仲間とコーラスの時間を超えて、四季折々に自然を愛でに出かけているそうです。時々、お会いして、いろいろな人との出会いやこれまで集めて来られた楽曲も持参してくれて、私の部屋でひとしきり、その人の世界に浸らせてもらう時間も楽しみにしております。この季節には相応しくはないのですが、子ども達が川をのぞいてメダカを見て、みんなで集まって学校みたいだね。そうです。童謡のめだかの学校です。

めだかの学校は川のなか そっとのぞいて見てごらん そっとのぞいて見てごらん

みんなでおゆうぎしているよ

めだかの学校のめだかたち だれがせいとかせんせいか だれがせいとかせんせいか

みんなでげんきにあそんでる

めだかの学校はうれしそう みずにながれてつ〜いつい みずにながれてつ〜いつい

みんながそろってつ〜いつい

この歌の大事なところは、そっとのぞいてみてごらんだと思います。とは指導される方のお話ですが、その、そっとがとても大切なところでありまして、幼稚園でも全ての活動にわたって、心の流れを思い計画も立て、関りも思いをくみ取りながら子ども達との生活の毎日なのであります。心静かに耳を澄まして心の声を聞き取る役目を担っております。

幼稚園の冒険の森の、上に高く伸びるもうそう竹に静かに耳を当てると、普段、耳にしない音が聞こえます。それは、何だと私の説明はしない方が良いと思います。聞こえた人の思いに委ねることしますが、心静かに、そっと見てみると、そっと聞いてみると、普段感じられない物も感じられて来るものです。呼吸を深くゆっくりとして、流れを変えてみる。ある人は空の雲を見て立ち止まり、気持ちを整える。いつもいつもやり残したことに追われる気持ちや周囲に合わせて生きる気持ちから、少し休んで自分の気持ちから、また一步踏み出すことをしなせんと、実は体にも大きな負担が掛って居ることに気付くのです。今までの方法が一番生きやすいとは思いますが、意識していないところで、心も重くなっているのです。年末の気忙しさも、誰が作り出して居るのかはそれぞれの思いであります。修行も学びも訓練も、すべて、その後の生活が楽になる為にあるのであります。周囲の心に寄り添いながらも、自分の心の声にも目を向けて、年の瀬にこそ心を自分に向けての時間を過ごしたいものです。生きることは楽しいはずですから。