

前島由美・国光美佳 講演会 受講感想文〈教師塾生分〉

(2020年11月3日：ハートピア京都)

〈 40代男性 岐阜 教育委員会 〉

今回の講演の内容は、これまで私が全く知らなかった(関心を持たなかった? 避けてきた?)ことばかりで、話を聞けば聞くほどお二人の話にのめりこんでいきました。

何も知らないところから「発達障がい」を知識から入ってしまうと、生徒であれ、大人であれ、その人をまるごとそのまま、ありのままに受け止められないように感じていました。ですからなるべく知識を持たないように、という意識でいました。しかしそれは私がその人から、もしくは発達障がいから逃げてきていたのだと、お二人の話を聞いて感じました。

私がこれまで得てきたのは「知識」にすぎません。目の前の人に「発達障がい」というフレームをあてて理解しようとしてきましたし、どのような研修でも講演でもそのような理解を促されてきました。物事をそのように理解するような癖が無意識に出てしまっていました。

ところがお二人は、知識ではなく心で、行動で、実践で子どもたちと向き合ってこられ、そこから発せられるお話だからこそ私の心にもどんどん入ってきたのだと感じます。

考えてみればお二人が話された内容は、ほんの一昔前の日本人にとっては当たり前前の話であったかもしれません。地球の循環の中で生きている人間が、その循環を止めないように生きていくのは当たり前前のことです。ところが現代人は、目の前の欲を満たすため、目的を達成するため、その循環を断ち切り自らの欲のままに生きています。そのツケが、あろうことか私たちの未来である子どもたちに回ってしまう。

国光先生は、そんな子どもたちの苦しみを何とかするための「方法」を具体的な形で教えていただきました。すぐにでも始められることばかりでした。

前島先生は、実際の子どものとのかかわりの中から分かる子どもたちの輝きを、実例を交えて伝えてくださいました。

お二人とも私たち人間の未来には相当な危機感をお持ちのはずです。また、どれだけ訴えても変わらない体制や現状に憤りも感じられることもあると思います。にもかかわらずお二人はとてもやさしく、私たちの心にしみこむようにお話してくださいました。怒りも痛みも悲しみもすべて包み込んで、それでも前を向いて歩き続けているお二人の生きざまを感じました。

お話を聞きながら、お二人とも何か見えない大きな力によって動かされているのではないかと思えてきました。こういった活動や取り組みをなさっている方のお話はほかでも聞くことはありますが、そういった話の中で感じるとげとげしさや、当人の自己

満足的な雰囲気は微塵も感じません。これだけ大きな問題に立ち向かいながら、力みなく力強く実践されています。その雰囲気を感じられただけでもお二人の話を聞いてよかったですと心から思います。

知らなければ分からないことがある。見てみなければ分からないことがある。やってみなければ分からないことがある…。お二人のお話を受けて、さっそく煮干しを買って帰り、ふりかけを作りました。日頃甘いお菓子ばかり食べていた我が子が、煮干しをかじってまず最初にひとこと。「ああ！おいしい！」。

考えて動けないのは大人です。子どもは速い…。

これからもどんな小さな一歩であったとしても私なりに実践を積み重ねていきたいと思えます。本当にありがとうございました。

< 30代男性 三重 高校 >

私達が意識なく食事しているとミネラルが不足するという事実。私達の身体は食べたもので作られるという事を先日のお話で再認識させていただきました。次から次へと生みだされてしまう苦しむ子どもたち。その子ども達が成長すれば、将来、社会の隅に追いやられる大人たちもどんどん増えていくのではないかと思います。悪循環が悪循環を生む。前島先生、国光先生が心配されている事の重大さは他人事ではありません。自分の周囲には苦しんでいる生徒がたくさんいます。その生徒達を見ていると、菓子パン、コンビニ弁当、お菓子、清涼飲料水を口にしている生徒が本当に多いように思います。高校生になれば、お金も少しあり、自分の好きなものだけを食べる傾向にあるように思います。特に本校はそのような傾向が顕著にあるように思います。中学生までは学校給食により栄養バランスが取れた食事をしていますが、成長段階にある高校生にも、しっかりと栄養管理された給食が必要ではないかと思うことがあります。その子達にも家庭の事情があり仕方がないことなのかもしれません。仕方がないで終わらせることのないように自分の中でより深めていきたいと思えます。

自分のことになり申し訳ございませんが、数ヶ月前までの自分の食生活を振り返るとゾツとしてしまいます。朝は、コンビニのパン、昼はコンビニのおにぎりやお弁当。そんな日が毎日でしたが、8月に行われた、前島先生、国光先生の座談会以降、まずは自分が変わらなくてはと思い食事を見直しました。妻にお願いをし、煮干しや鰹節からダシをとってもらい味噌汁を毎日飲んでいきます。今では、コンビニのお弁当に抵抗があり、裏の成分表示を必ず見るようになりました。毎朝、本当にだるかったのが、なくなったことに驚いております。また、部活動の生徒に関しては、夏の部活動中にアケリアスと塩分チャージを摂取させていたのですが、前島先生、国光先生のお話を伺った後、麦茶と梅干しに切り替えました。去年は熱中症で倒れ救急車を何度か呼

んだほどでしたが、今年は救急車を呼ぶことも気持ちが悪いと訴える生徒もおりませんでした。まだ、ダシを生徒に与えたり、家庭との連携まではいっておりませんが、実践をする事で踏み出して行きたいと思います。少しずつ周囲に映していくことができれば、もっともっと住みよい学校、住みよい社会になるように思います。最後に、ご講演いただきました、前島先生、国光先生、ご準備をいただきました関係の方々に御礼を申し上げます。貴重な学びの機会をいただきありがとうございました。

< 30代男性 京都 中学高校 >

昨日は、ご多忙にも関わらずご講演いただきありがとうございました。8月にもお話を聞かせていただきましたが、講演が終わってからの感想は、前回とまた違うものでした。

前回は、「知らないことの怖さ。知ることの怖さ。」ということが一番感じました。今起きている現状。真実がどこにあるのか。などの視点でお話を聞かせていただきました。しかし、今回は「愛情と覚悟」という視点で話を聞かせていただいた。というより自然とそのような流れで聞いていたといった方が自然かもしれません。前島先生と国光先生のお話される一言ひとことに「安心と愛情」「大丈夫だよ」という共感のエネルギーがどーんと入ってきたのでより自分の身体がそれを感じたのでしょう。

講演会中、国光先生からミネラルを中心とした食事について。前島先生からは子供たちとの関わりについて。どちらもお二人のエネルギーあってこそ子供たちの「変化」が起きたのだと聞きながら感じていました。その答えは、終わってからお話を聞かせていただき、そこに「エネルギーがあるのか。愛情があるのか」ということです。とはっきりとおっしゃっていたので、やはり「これが全てだ」と再認識しました。

私たち教員の「覚悟と愛情」が関わる子供、保護者も変わる。変わっていないということは、こちらのエネルギーが足りていないということ。しっかりと自分と向き合い今できることを一歩ずつ前に進んでいきます。

< 40代男性 奈良 中学 >

前島由美先生、国光美佳先生、8月に引き続き、貴重な話をして頂いて、本当に有難うございます。

8月のお話を聞き、困っている子どもや保護者の方の顔が浮かんできたこともあり、この11月に少しでもつなげていくことができればと思い、声をかけました。今回来ていただいた保護者のお子さんは聴覚障害を起こしているため、学校に行きにくい状況が続いています。昨年よりも今年の方がしんどそうに感じます。すごく元気で活発な生徒だったため、お母さんも何とかしたいという気持ちを持っておられたので、保

護者の方も先生の話聞いて喜んでおられました。先生の話聞いた後、「発達障害の内容が、全部うちの子に当てはまるわ。」と言っておられ、「味噌汁が嫌いやけど、頑張っって作ります」って仰っていただいたので、少しは成果があったのではないかと思います。

私自身でも8月の話の後、だしの粉を買って、ふりかけを作りました。もともと私の妻は、有機栽培や無添加のものを選んで、作ってくれていますが、油の話をするとう未精製の油が手に入らないと言っていました。オーガニックなものや未精製のオリーブオイルなど、身体に良いものだとしても手に入らないのは、数が少ないこともありますが、重要性に気付いていないことなんだと思いました。商業の世界では、売れるか売れないかが話の中心になるため、本当の命の部分が抜け落ちてしまっているのだと思いました。心がない状況が世界で起こっているのだと思うと、すごく残念な気持ちになりました。国光先生が「早く、安く、便利」な現代食がダメだと言われていましたが、料理に手間暇をかけないことが良しとされていることが本当に良くないことだと思いました。先生が話された内容が伝わっていき、自然にも人にも優しい活動ができれば、本当に素晴らしい社会になっていくのだと感じました。

今回で2回目ですが、改めて先生の話は子どもたちにとって希望です。この話を少しでもたくさんの人に伝えていくことが、私たち教員にできることだと思います。前島先生が言うておられましたが、「大切な人から大切な人へ」という気持ちを大切に、伝えていくようにやっていきたいと思っています。

貴重な話を聞かせていただき、本当に有難うございました。

< 30代男性 三重 高校 >

国光先生、前島先生のお話をお聞きし、「ハッ」とした瞬間が何度もあった。「光」が見えた瞬間だった。

この講演会に参加するにあたり、自分自身の「なぜ参加するのか」というはっきりしたものは正直なかった。言い換えると、そこまで困っていなかった。自分の周りにはそんな子いないしな……。しかし、最初の国光先生のお話をお聞きした瞬間、「ガーン」と重たいものを落とされたかのような気持ちになった。いかに今の自分が自分の事、そして自分の周りの自分が都合よく「見ようとしているもの」だけしか見ていないことに気付かされた。まさに、「平和ボケ」を痛感した瞬間だった。

お二人のお話をお聞きしていくうちに、様々な子が目に浮かんできた。丁度、この講演会に参加する前日に大学の合格発表があり、無事合格した生徒。三年間、担任をさせていただく中で、学校に来れない日が何日も続いた。お母さんが何度も学校に来られ、そして家庭訪問を繰り返す中でなんとか学校に来ることが出来た生徒だ。ずっと腸の調子が悪く、特に緊張状態になるとすぐに体に不調をきたすことが何度も続

いた。その時、私がさせていただいたことは話を聞くことぐらいだ。結局、相手がなんとかならなければ自分はどうしようもできない。と心では思っていた。生徒が大切だとか言いながら、上手いかなくなったときは、最後は生徒のせい、家庭のせいにしていく自分に気付かされた。

二人目の生徒は、今も学校に来たり、来なかったりだ。何が原因かも分からないが、生活リズムが変わってしまっているのは事実である。お母様もそのような様子を見ているのは精神的にしんどいのがお話させてもらうとよく伝わってくる。

そんな時、我々教師が今現場でしていることは、「診断」していることだ。「ジャッジ」して、「良し悪し」を決めている。「～の病気かもしれない」「病院に行って、薬を…」恥ずかしながらそんな光景に出くわしたことが何度もある。それで、今なお何十錠という薬を毎食後、飲んでいく生徒も見えてきた。

「知らない」ということほど、怖いものはないということを経験された。自分自身がどんなことに問題意識をもち、どんなことにアンテナをはっているのか。そんなことを問われているように感じた。だからこそ、「勉強」しなければならない。誰よりも、「勉強」しなければならない。「正しい」ことをきちんと学ばなければならない。自分自身の子供を含めた後からくる子たちのために。

お二人のご活動を通して感じさせていただいたことは、「自然」であるということ。特別な「特効薬」に頼るのではなく、人間の自然な活動である「食」を通して、今まで我々にあったものを取り戻そうとされていること。そこに一番魅力を感じ、そして可能性を感じました。

大自然の力と調和することで、人間の本来持っているエネルギーを取り戻し、そして新しいエネルギーを生み出せるのだと確信致しました。

最後になりましたが、素晴らしいお話を聞かせていただきました国光先生、前島先生、そしてどう出版の方々、会を運営していただきました先生方、誠にありがとうございました。

< 30代女性 奈良 中学 >

今回は、このような機会を作ってください誠にありがとうございました。前回の講演会に参加できなかったのですが、今回お話を聞くことができ本当に良かったです。

食べ物の大切さを感じ、自分の周りにも伝えていきたいと思いました。中食に含まれるミネラルの少なさに驚愕し、改めて家を出してもらえる食事の有り難さを知りました。自分の食べるものの食材がどんな物なのか自分の身体を作っていくものだからこそ、しっかりと考えて選んでいきたいです。教えていただいたことをやってみて、実感したいと思いました。自分が体験したことを周りで苦しんでいる人に伝えていきたいです。

ミツバチの話聞いて、とても悲しくなり、地球を守ってくれている生物たちが命を懸けて知らせてくれているのに、私たち人間はなんてわがままなのだろうと思いました。動画の中でもあったように、自然の一部として生きていることを分からなければいけません。私も、横着になってしまっている部分があったと思います。手間暇をかけ、愛情を持って接していくことが当たり前ですが大切だと再確認させていただきました。生かされている身として、周りの人を幸せにできる生き方をしたいです。

今、私にできることはとても少ないかもしれませんが、しっかりと向き合っ、今回教えていただいたことを生かしながら過ごしていきたいです、有難うございました。

< 20代女性 奈良 高校 >

前島先生、国光先生におかれましては、この度ご多忙にも関わらず、ご講演いただき、ありがとうございました。お二人のパワーやエネルギーが場内に満ち満ちとしておりました。

発達障がいと呼ばれる子どもたちや、過敏症に苦しむ子どもたちが増えていることも、食べ物で人が生き活きできることも、ミツバチが絶滅の危機にあることも、全ては未来を守る為に、本当のことを教えてくれていると感じました。

同じくハートピア京都にて、8月に開催されました両先生との座談会に参加し、それまで自分自身で実践し、変化を体感するだけにとどまっていたが、同僚・生徒・保護者に対して伝えられることに勇気をいただきました。

私の職場には、忘れ物・イライラ・集中力が続かない・発言に過剰に反応する・視線が気になる・低体温などの問題を抱える生徒がいます。その中で、入学してから繰り返し問題行動を起こす男子生徒がいました。教師や友人の発言に過剰に反応し、さっきまで笑顔で会話していても、気に入らない発言があると、たちまち顔つきが強ばり、物凄い勢いで相手を言い負かそうと迫ります。特に、女性や年配の教員に対しての問題行動が絶えませんでした。

学校としての指導を数回受け、2年生になりましたが、更に問題行動が発覚しました。周囲への過剰な反応は、食べ物で改善できるという事実を理解のある学年主任と私で、母親と本人に伝えました。幸いにも、母親は快く受け入れてくださり、その日の帰りに「どのお出汁を買えばいいですか！」とお電話くださいました。翌日から、お弁当に出汁ふりかけ、夕飯前にコップ半分のお出汁を飲む「だし生活」が始まりました。約1ヶ月間にわたる、だし生活で感じられた成果は、やはり本人が身体で感じる事が、一番の救いになるのだということです。徐々にイライラが治まり、お腹の調子が良くなり、集中力が増したということを実感したことで、落ち着きや物事の捉え方・考え方に深さがみられました。その自身の変化により、周囲の評価も変わることに勇気づ

けられていました。1年前は、衝突ばかりしていた先生の授業が、今では一番好きな教科になり、隠れていた才能が開花し、優秀な作品を残しています。また、母親も「元々、体に良い食材だから」と、抵抗なく家族の食事に導入してくださったので、お母さん自身にも変化がありました。本人が過敏であった1年前に比べ、文章の内容や量が充実し、思いが込もった字で書かれていました。また、本人に対する感じ方・受け取り方が寛容になったと、お話してくださいました。

別の生徒で、不登校・多動傾向、低学力な生徒、ADHD の診断を受けている生徒の保護者に、現代食の欠陥とミネラル補給の重要性を伝え、実践の協力を促しました。どのご家庭も、真剣に話を聞いて下さいました。国光先生が仰っていたように、まずは良好な人間関係を築いていないと、食生活に関して話をするのは難しいと感じたので、お話するかどうかは慎重になりました。しかし、実際にお話してみると、やはり、保護者の方も困っておられ、何か糸口や手立てがないか、思い悩まれていることに気付きました。今回のご講演で、国光先生が、「まずは、お母さんから元気になってもらいたい。」と仰っていたことに、私も直面しておりました。そのような事に気付きを持てたり、保護者の方々と関係を築くことができたりすることは、私にとって、大変深い学び・気づき・活力になりました。しかしながら、子どもの現状に困っておられる保護者は、ごく一部です。どの生徒にも、どのご家庭にも関係する「食」についての「本当のこと」を、伝えられる場や機会が持てないことが、課題であると感じています。また、気になることとして、高校生の段階でひどい偏食をもつ生徒が多いことです。やはり、幼少期の食育の重要性を感じます。小中学生でも、学校や塾帰りにコンビニで買い食いをしたり、そもそも、食事を用意できる家庭環境でなかったり、食事以外の課題が多々あります。各家庭で食事の優先順位は、低くならざるを得ない社会になっていると感じますが、それでも、毎日必ず行う食事に手軽にできるミネラル補給があることを、食育に携わる身として、課題と改善策の両方を本人・保護者・同僚、その家族に伝えていきます。

教員として、本当の意味で子どもたちを救う、見守る、支えるということを見つめ直すきっかけを下さり、また原動力を与えてくださったお二人には、感謝の気持ちばかりです。食堂がない学校ですので、実践の壁はありますが、子どもたちに自分の体で感じられるという希望と、「よし、やろう！」と思える原動力を繋げていきます。大切な人から、大切な人へ。本当にありがとうございました。

< 60代男性 大阪 大学 >

まず会場に入られたときのお二人のすべてを包み込むような笑顔、日頃から様々なところで子供たちと向き合い真剣に接しておられるその空気感を感じました。会場に来られている方々が来られた時と、会が終わり会場を出て行かれる表情がまったく

違うのを感じました。何かを学んだというよりも、自分の何かを取り除かれ、どこか晴れやかになっておられる、そんな気がしました。私自身も、すべてが繋がっている、捉われえているのは自分自身だと気づかせていただく時間となりました。「分け隔て」「比較」は必要なく(それ自体が邪魔をしている)、心から受け止める、受け容れることが子供たちの成長、生き方に繋がっていくのだと気づかせていただきました。子どもたちによって自分自身も成長させていただいているという先生方の謙虚な生き方に感銘を受けました。

お二人の先生方のお話を聞かせていただき、事前に著書は拝読させていただいておりましたが、より深める時間になりました。「食」「発達障害」が繋がっており、発達障害は治療を受けてもなかなか改善しないということではないということ。病気でも、薬が人を治すのではなく、自分の中にあるエネルギーを呼び戻すことで改善されていくということ。それは食にも、発達障害の子供たちに対しても、愛情をもって接すると確実に改善されるということであり、様々な事が思い浮かび希望の光がさした感じがしました。現代人は、自分の思い込み、比較、医者から言われたことをどこかで思いこんでいるところがあります。それ自体が捉われ、自身の幅を狭くしているように感じます。人間にはすべての人に潜在的な力(生命エネルギー)があり、その眠っているものをどのように引き出すかにあると感じます。愛情をもって子供たちと日々接しておられる前島先生、食を通して様々な分野に希望の光を当てておられる国光先生、気を通して分け隔てなく生きる希望の力をいただいている宇城憲治先生がお話を伺う中でどんどん重なり合って参りました。問題視されていることは、実は障害がある・ないではなく、分け隔てして頭で考えているところに問題があり、すべてはひとつだと捉えることが必要だと感じます。普通と普通でないという見方・捉え方をしてしまっていること自体が問題であり、本来ある子供たちのエネルギーを周りの大人が下げてしまっている。真剣に向き合っていない、かかわりを持っていない(間違ったかかわり方をしている)、どこかで距離を開けてしまっているそんな気がします。もっと言うと、世の大人自体がエネルギーは下がっていて、自分の事しか考えていない生き方をしているのだとお話を伺い感じました。ミツバチのお話、映像を拝見し、止まることなく働き続ける健気なミツバチの姿に感動さえ覚えました。命がけで地球を守り、我々人間を何も言わず黙って守ってくれている。誰のためでもなく、ただひたすら働き続けている自然の姿、私たちはそういった様々なお陰で生かされているということを改めて感じる機会になりました。「すべては日常にあり」ということであり、日々の生活の在り方、人としての生き方の先に輝きを取り戻す子供たちの未来があると感じました。

私自身はまだまだ浅いところではありますが、更に自身に落とし込んで深めて参ります。そして、今回参加させていただきました私自身の役割は、お二人の取り組みを一人でも多くの方々に伝えていくことと思っております。ありがとうございました。

< 50代男性 大阪 中学 >

前島由美先生、そして国光美佳先生、先日も御講演頂き、誠に有り難う御座いました。最初、国光先生からミネラルの食について、基調講演をして頂きました。8月に行われました講演会の感想文にも記しましたが…。私も著書を読んではいるのですが、著者の国光先生御自身が、限られた時間の中で伝えようとして下さっている為、上手くまとめて頂いていて、今回も大変分かりやすかったです。まずは、「なぜミネラルが必要なのか？」という問いに…。

(1)精神への影響がある。

(2)現代食から抜け落ちている。

との回答を示して頂きました。そして、この時点で(1)の回答に対して、「なぜ精神への影響があるのかな？」という疑問が素直に自分の中で湧き起こってきます。そこへ、その疑問に答えるかのように…「ミネラルがないと、酵素が働かない」→「酵素が働かないと、神経伝達物質やホルモンがしっかりと作られない」→「身体、心が安定しない」…と示して頂き、ミネラルの必要性を実感させて頂きました。では、そのミネラルを補給する為にはどうすれば良いのか…という問いに対しては、具体的で段階的にステップアップする方法を示して頂き、それも既に実践をされてきた…という実績があるので、机上の空論ではなく信頼出来ます。そして、これは前島先生にも通じる事なのですが、御二人の行動の低流には他者に対する限りない“愛”があると感じます。最新号の季刊『道』(2020年10月秋号 No.206)の前島先生の連載記事の中、“リュウセイくんのお母さん”の手記で、「…忘れもしません。改札を出ると前島先生が両手を広げてリュウセイをぎゅっと抱き締めてくださり、まるで久しぶりに迎えてくださるかのように…」のところで、不覚にも涙してしまいました。どれほど、リュウセイくんのお母さんは安堵された事でしょう。自分の息子を、そのまま受けとめてくれる前島先生と出逢えて…。その子を“まるごと”受け止める“愛”の大きさ。「よかったね。よかったね…。」と思うと自然と涙が出て来たのです…。国光先生の講演のあとを受けて、前島先生の講演です。まずは国光先生の食についての講演があって、そのあとに前島先生の講演がある…という流れは自然で分かりやすいと思います。前回の講演会でも心に残ったのですが…。最初に、前島先生は「発達障がい子どもたちは、自分が傷つきながらも、この地球を救う為に覚悟の上で生まれてきた。社会的にも世界的にも増えてきた」と語られました。この事は、産婦人科医で胎内記憶の事も研究されている池川明先生も著書の中で「(そういった子どもたちは)この地球を救う為に“宇宙”からやって来た」と、語られています。私は数年前にその事を知ったのですが、頭では分かっている、なかなか自分の身には付いていません。しかし、前島先生は根っこの部分に揺るぎなくその事があり、行動されている。だからこそ、子どもたちが自らの個性を輝かせ、講演中の報告にあったように才能を開花させているのだと感じました。そんな前島先生(そして、国光先生)だからこそ、“心ある”方々が「フーズフォーチルドレ

ン]でつながり、その活動が広がっているのだと思います。

最後に…。このような機会を頂きましたのも、どう出版のスタッフの皆様、御世話頂いている方々、そして、有形無形の全ての皆様の御蔭だと思っています。

有り難う御座いました。

弥栄。

< 30代女性 京都 中学高校 >

国光先生、前島先生、京都でのご講演ありがとうございました。

酵素はミネラルがないと働かない、ホルモンや筋肉もミネラルが大切というお話を聞き、子ども達の成長過程において「食」がいかに大切か、改めて考えさせられました。また、知識がないため、成分表の都合の良い部分だけを見てしまっていたことにも気づかされました。知らないことの恐ろしさ、知ることによって救える人がたくさんいるという希望、国光先生のお話から両面を感じることができました。まずは成分表や原材料名の見方を知ること。その上で、出汁を用いた料理を少しずつ増やしていくことで、まずは自分自身が変わることから始めていきます。困っているお母さんや生徒たちがたくさんいるものの、どのようにして「食」を変えることが重要かという話をするには自分の経験や自分の言葉が何よりも大切です。国光先生が自ら実践されたように、まずは私自身からスタートし、少しずつ周りの人に伝えていける自分に変化していけるようにしていきます。

病気は食事で治るという言葉を聞いた時、1日に3回も食べ物を口にする機会があるということがいかに身体に影響を及ぼすのか、今までなぜその重要性に気づいていなかったのかと怖くなりました。つい、コンビニでいいかなとか、外食でいいかなと楽な方へ流されていた自分が恥ずかしくなりました。私の母は外食や出来合いの惣菜、冷凍食品等を使わない人でした。お弁当も茶色が多く、中学生の自分にとって華やかなお弁当ではないことに不満を持っていたのを今でも覚えています。今回、国光先生のお話を聞いて、大切な人のために愛情を持って食材に気を使い食事を作ることが相手を想う最大の愛だったのだと気づくことができました。私も自分の母のように、食を通じて相手を守れるような人を目指していきます。

前島先生のご講演は走り続ける前島先生のエネルギーが溢れていました。前回お話を伺った時よりもさらに活動範囲を広げておられ、前島先生が目指す世界の実現が近づいてきていることにワクワクが止まりませんでした。

また、学校に行かなくても自分のやりたいことを極めている子どもがたくさんいるというお話を聞き、学校の存在意義は何なのかを改めて考えさせられました。無理やり型にはめて本来持つ力を塞ぎ込み、子ども達のエネルギーを奪ってはいけない、そう強く感じました。つい、教師目線で子ども達を型にはめてしまい、できないのはその生

徒が怠けているから、だらしないからだと厳しく接してしまいましたが、子ども達も自分で自分をコントロールできず苦しんでいるのだと知り、自分の向き合い方、寄り添い方がいかに自分勝手だったかを思い知りました。食の改善で症状が変化し、子ども達自身が自分の変化を感じ取るだけでなく、自分と同じように苦しんでいる子達の助けになりたいと思える心の素晴らしさに感動しました。子ども達の方が私よりもはるかに先をいっているということを改めて感じ、子ども達の苦しみに寄り添える教師であれるよう、もっと学ばなければと思えるようになりました。

科学で証明できるかどうかは重要なのではなく、実践が全て。まさにそのことを教えてくださる前島先生には感謝しかありません。今、教育現場では理論ばかりが先行し、実践があとまわしになってきています。子ども達が全て答えは知っているのに、子ども達から学ばなければ、教育は人間としての可能性を奪うものになっていってしまう気がしてなりません。前島先生は、実践を大事にし、草の根運動を続けていくことで、自分の周りだけでなく、多くの人たちに光を与えていらっしやいます。私も前島先生のように、まずは目の前の子ども達と真剣に向き合い実践を重ねながら、今自分がいる学校から変えていけるよう行動していきます。

お2人の愛あふれる生き様に触れ、覚悟を決めるとは何かをこの目で見て感じる事ができました。先生方の深い愛こそが、一步踏み出すための勇気となり、エネルギーになるのだと確信しました。自らのエネルギーを引き出し、周りを巻き込んでいけるように、常に謙虚に、自分に矢印を向け、実践あるのみです。本当に貴重な時間をありがとうございました。

< 40代男性 兵庫 高校 >

前島由美・国光美佳先生、8月に引き続き愛のある講演ありがとうございました。8月より更にパワーアップされているお二人のお話しに、多くの元気と未来への力を頂きました。目の前の子供たちに、生徒に、家族にまだまだ向き合うことができている自分がいることにも気付きました。

8月の講演会后、帰りに煮干しをスーパーに買いに行きました。その日から毎日煮干しを食べ続けています。自分自身の身体の変化としては、体温が上がり体重が減りました。特にダイエットをしたわけではないのですが代謝が良くなったのだと思います。精神的な部分ではもともとイライラしやすい性格なのですが少しですが落ち着いて人と接することができるのかなと感じます。

私には娘が二人いるのですが、下の子(小2)は落ち着きがなく、偏食で野菜をほとんど食べません。ある日、私が食べていた煮干しを物珍しそうに見ていたので食べさせてみると「まあどちらかと言えば、おいしい?かな」ぐらいでしたが、今では普通に「おいしい」と言い食べるようになりました。びっくりすることに、2学期からは給食を残さずに食べれるようになり、自慢げに私に「今日も残さなかったよ!おかわりもした

よ！」と言ってきます。その姿がかわいく、とても愛らしいです。まだまだ食べない野菜はありますが、父が田舎から自分が作った野菜を送ってくれるのですが、それは不思議なことに食べれるみたいです。

子供の感覚にはびっくりさせられます。お二人との出会いがなければこのようなことは起きませんでした。ありがとうございます。

次は自分の目の前にいる苦しんでいる生徒、家庭、教員へどう伝えていくか。以前は落ち着きがなく問題になっていた生徒も病院から出される薬を飲んで問題を起こさなくなった。周囲の教員は薬が良い方向に効いてよかった。と話しています。再度落ち着きがなくなると、最近薬飲んでないのじゃないか。という会話になります。現場はその様な現状です。自分にできることは多くあります。先生方に多くのパワーを頂きましたので行動していこうと思います。今後もよろしくお願い致します。

< 30代男性 京都 中学高校 >

前回の講演会の時は校務があり、お二人のお話を聴くことができませんでした。今回お話を聴くことで、まさにベストなタイミングで出逢うことができたという思いでいっぱいになりました。これまでも、前島さんの本を読むだけでなく、木村さんの奇跡のリンゴや船橋さんのミツバチの本も読み、さらに個人的な興味もあり、腸や脳に関係する話も聞いたりしてきました。そして最近では、自分の体調の変化もあり、腸を整えるための酵素や栄養素の話聞き、ドリンクを飲み始めたところでした。そんな流れの中で、最初に国光さんのお話を聴いたとき、すべてが繋がっていく感覚、すべてがスーッと吸収されていく感覚がありました。

「エビデンスはないのか？」という話もされましたが、前島さんの本にもあるように数多くの実証があり、現代科学が追いついていないだけなのではないかと思いました。このことは宇城先生のお話や検証と共通していると思いました。また、宇城先生と同様に、国光さんのお話は、そんなエビデンス風な何かを欲しがる私たちに入りやすいように現代科学の要素を含めながら、子どもたちにもわかりやすそうな内容でスライドを展開させていただきました。本校は中高一貫校であり、高校生も利用する購買には、お菓子やジュースがたくさんあります。そして、中学生たちはそれをいいことに、毎日、昼に放課後にと、大量に食べています。そんな姿を目の前にしながら、私は軽く注意をしたり、嫌味を言ったりする程度の抵抗しか出来ずにいました。だからこそ、今日自分が得た知識、感覚を子どもたちにもぜひ体験させてあげたいという気持ちがかみあげてきました。子どもたちが、自分で考えて、裏の表示を見て、食べる判断ができるようになれば、多くの問題も解決し、子どもたち自身の成長や幸せに繋がるのではないかと思います。

最近では、アメリカの大統領選挙もあり、ネットやメディアでその情報を取り入れる

中で、メディアが大きく偏った報道の仕方をしていることが注目されています。前島さんのお話の中で、メディアや様々な業界が利害関係において強く癒着していて、処方されている薬さえも目を疑う世の中になってしまっていることがあり、驚きを隠せませんでした。情報が溢れ、情報が操作される時代だからこそ、本質を見抜く力がいかに大事なのかといことを再確認できました。食べ物について何が正しいのか、私には判断する力がなく、講演会の途中、何を食べたらいいいのか不安な気持ちになりました。しかし、そんな自分の心も理解していたのか、国光さんはお話の中で、「かける、混ぜる」から始めてくださいとおっしゃっていました。この言葉を聞いたとき、自分にもできるかもしれないという気持ちが芽生え、心が温かくなりました。今回納得したことも含め、自分なりに食生活を見直したいと強く思い、早速、雑穀やナッツを注文してみました。今後の自分の身体が変化していくかもしれないという期待感も含め、今はワクワクとしています。まずは、自分の変化成長を楽しみながら、ゆくゆくは、子どもたちや保護者たちにも、何かを還元していけたらと思っています。今回は本当にありがとうございました。

< 30代男性 奈良 中学 >

現代の日本における食事に対する捉え方が180度変わりました。ここまで効率、便利さに傾いている今の食生活に恐怖すら覚えました。以前から国光先生、前島先生のお話は存じ上げていましたが、目の前でお話をお聞かせいただきより深く、より強く、自分の中での食への意識が変わりました。そして何より、ミネラルの重要性に先生方が気づかれる前提に、子どもたちへの愛が溢れていました。誰かの為に動きたいと強く思う時、必ず背中を押してくれる人や出来事が現れる。先生方のお話を聞いていく中で愛の力の強さも改めて確認することができました。

自分の職場にも何らかの発達障害を抱えている生徒や、診断は受けていないけれどおそらく定められている障害の基準に該当している生徒が沢山います。そしてそんな生徒を見るたびに、障害という定義に当てはめて「仕方ない」と一歩下がってしまう自分がいます。でも逃げるのはもうやめます。これからは、保護者の方に、今日聞かせていただいたお話、ミネラルの重要性を少しでもしていきたいと思います。それが少しでも子どもたちのためになるなら前例や現状維持に満足しているわけにはいきません。

保護者だけではなく、普段の授業の中で生徒たちにも伝えていきます。そして何より、我が子の食事が一番こだわってあげたいと思います。

前島先生、国光先生、お忙しい中、遠方の講演会に来ていただきありがとうございます。先生方の想いが日本中に届くよう、微力ながら協力させて頂きたいと思っております。本当にありがとうございました。

< 30代男性 奈良 高校 >

お忙しい中、ご講演いただきありがとうございました。

前回8月にも、同じ場所で先生方にご講演頂き、今回で2回目になります。前回もそうでしたが、今回もご講演が終了後に、言葉では言い表すことが難しいのですが、平和ボケから目が覚めるといいますか、これからすべきことが自分なりに少し見えた・気づけたという希望に身体が満ちあふれた感覚になりました。

毎日、授業や学校の活動の中で生徒と関わり、何の変わりもなく毎日が進んでいる気がします。その関わりをいかに大切にするかというよりも、ただ時間が過ぎているだけのように感じます。自分中心の毎日です。自分が与えられた最低限の事をしていただけ、自分勝手の見方をし、勝手に評価し、勝手に納得をしている。本当に平和ボケです。そう感じたのも先生方のお話を聞き、一人一人と大切に愛情を持って関わられている姿、お話を聞かせて頂いたからです。

カッコ悪いですが、自分の現状に気づくレベルから自分自身はスタートだと感じています。ただ、それは「光」、希望だと私は感じています。

いま、いかに「不自然」なことが「自然」(あたりまえ)になっているのか・・・向精神薬もそのひとつだと思います。発達障害の治療薬・・・あたりまえのように病院では処方され、服用を断れば、ドクターから「こちらでできることはもうありません」と言われる。わずかこの1年で子どもへの向精神薬の処方が2倍にも3倍にもなっていると聞きます。目を塞ぎたくないような副作用の項目・・・親が、我が子が、少しでも落ち着いてくれればと思い、処方された薬を服用させる。その思いや感情は、私がとやかく言える立場ではないと思います。ただ、子どもたちをその状況から救えるのは、親や大人だと思います。先生方が仰っておられましたが、「お母さんがまず笑顔になること」という意味。関わる大人が、不自然に気づくこと。そして次につながる「希望」を感じられること。先生方のご講演で、その「希望」を感じさせていただくことができました。

先生方の愛情が、関わられる子供、そしてその親・・・そして先生方に関わっておられる全ての方に広がっているように感じます。その愛情を受けた子供たちの姿・・・映像や作文を見させて頂き、涙が止まりませんでした。それは関わられた先生方の愛情に加え、子供たちそれぞれ違った可能性を持った子供たち自身のエネルギーに心が揺さぶられたのだと感じています。

講演で、先生方の取り組みで、「エビデンス」というお話がありました。その取り組みが、どれだけの根拠があるか・・・国光先生は、現在行われている取り組みのグループとそうでないグループでの優位差の確認の時点で、一般的に周りを納得させるエビデンスは、頭から無くなりましたとおっしゃっておられました。取り組みにより変化を周りに納得させることよりも、苦しんでいる子供1人でも、早く笑顔にできることが大事であること。1人であってもその1人の人生を大きく前に向かせられること自体奇跡的なことだと思います。ただ、その奇跡的なことが現実には次から次へと起こっていま

す。これも「光」です。

子供たちが身を持って、伝えてくれているメッセージ。それに気付ける一人の大人、教員でありたいと思います。それぞれの愛情が、心ある人につながり増幅していくこと。その輪の中の1人であり続けたいと思います。
ありがとうございました。

< 50代男性 兵庫 高校 >

前回の講演会の後、これは勤務校に必要なものと強く思い、食育の講演会を企画しました。校長に企画を話したところ、あっさりOKをもらい、この12月にお二人に講演会をして頂くことになっています。

今回は、校長自身が講演を聞きたいということで、一緒に講演会に参加しました。校長は、お二人の話にいたく感銘を受け、勤務校で企画していた講演会の規模を当初企画していたより大きくしようと言われました。コロナ下で、全校生を一堂に集めての講演会は無理ですが、保護者の方にも宣伝し、出来る限り人を集められればと考えています。ただでさえミネラル不足になりがちな現在の状況の上に、勤務校には家庭に問題をかかえた生徒が多数います。保護者はもちろんですが、生徒たちが自ら自分の食を変えるきっかけとなってくれることを期待しています。

2度目の講演を聞き、食の改善が勤務校の生徒たちに必要だという意を強くしました。私には、同僚の教員の多くが、意志の力や「気合い」のようなものですべてのことは何とでもなると思っているように見えます。つまり、何をやってもうまいかない生徒はそれらのものが足りない駄目な生徒という評価を受けるということです。それは違うんじゃないかと思っても、自分自身が有効な手を打てず、悶々としていました。今回の国光先生、前島先生とのご縁を得て、食育のことだけでなく、教育の現場自体を変えるきっかけにしたいと考えています。

自分自身では、妻にミネラル豊富なだしを使った料理を作ってもらい、職場では小魚ピーナッツを仕事に合間に食べています。子どもたちもそれらを喜んで食べており、おかげ様で家族全員元気いっぱいです。先生方の活動が広がっていく一端を担えればと思います。

< 20代高校 奈良 中学 >

このような社会情勢の中、前島由美先生、国光美佳先生の貴重なお話をお聞かせいただきありがとうございました。

食の面から、現在の危機的な状況を正確に知り、実践することが子どもたちの力を発揮させることにつながっていくことを学ばさせていただきました。

コンビニ弁当や水煮の食材、人工的な調味料など人間が便利さを求めた結果、自分達を危険な目にさらしているということがわかりました。手を抜くことが自分や子供たちの身体を壊していることに危機感を感じました。

自分の学年にも、アスペルガー症候群や、ADHD の診断を受けている生徒がいます。この子供たちにも食の重要性を少しでも伝えられたらと思います。

この度は貴重なお話をありがとうございました。

< 30代男性 奈良 高校 >

この度は国光先生、前島先生から多大なエネルギーをいただき、また前へ進む活力を得ました。ありがとうございました。

8月の講演会を聴講させていただいた後、我が家ではミネラルの取り組みを進展させました。化学調味料を多く含むスナック菓子を減らし、子どものおやつは「ナッツ&フルーツ」や「ぽりぽり小魚」に転換しました。味噌汁もできるだけ飲むようにし、小魚ふりかけをご飯にかけ、納豆に白だしをかけ、とできることをできる範囲で取り組んできました。自閉症スペクトラムと診断された6歳の息子にも変化が見られるようになりました。癩癩を起こすことが少なくなる、言葉のやりとりがスムーズになる、妹に優しい言葉をかけるようになる、こども園で友だちと遊んだ話をする、といった成長を短い期間で感じられたことはうれしくもあり、驚きでもありました。そんな中、ファストフードのハンバーガーを食べると目に見えて情緒が不安定になることから、やはり食が人の神経を整えたり、乱したりするのだということを実感させられます。

また、買い物へ行き、成分表を見るとリン酸塩を含む食品の多いことに驚かされます。「買い物は投票」という考え方があるように、我々の買い物行動が社会を動かす原動力になるはずですので、食に対する正しい理解が広まり、社会が変化することが望まれます。その一助になればと思い、学校で生徒にミネラルの重要性を話し、ことあるごとにプレゼントと称し「ぽりぽり小魚」を配っています。「またぽりぽり小魚や」と言いながらも喜んで食べています。また、りんちゃんや船橋さんのお話から、持続可能な社会の実現の必要性を生徒に理解してもらいたい、一緒に考えたいと思い、SDGs のオリジナル英語テキストを作成し、学習を進めています。現在の地球上の課題や解決に向けた目標をまずは理解するところから始めている次第です。

今回の講演を聴講し、さらにこれまでの取り組みを加速させたいと強く感じました。本当にありがとうございました。

< 40代男性 奈良 高校 >

国光先生、前島先生、先日はお忙しい中ご講演いただき誠にありがとうございました。お二人の講演から今そこにある危機を感じ取ることが出来ました。また、お二人の講演からエネルギーをいただきました。立ち止まらず、行動するエネルギー。エネルギーの源にある子どもたちへの愛、使命感を感じました。自分自身に返し行動に移していきたいと思います。

講演を拝聴し、お二人の著書を拝読し、思うのは「知らない」ということがいかに無責任かということです。我々は、教育公務員です。生徒の成長や幸せを願うはずの我々教員が、先日の講演の内容を知らずに教育現場に立っているものかと思いました。もちろん、「食」に関する事だけではありません。教育に関わる様々なことを、歩みを止めず「学び続ける」ということの大事さを教えていただいたと感じています。「簡単」・「手軽」・「便利」という現代の日本人が求めていたものだと思います。結果、地球が悲鳴を上げています。しわ寄せは、後世に生きる子どもたちです。経済優先の今さえ良ければという感覚が、子どもたちの健康を蝕んでいることを我々大人が「知る」ことが大切だと思います。

今、私が勤務させていただいている学校では、先生方の事例のような子どもたちがたくさんいます。前島先生のように無限大の愛で子どもたちを包み込むことが、とても大切なのは理解出来ます。そこには、前島先生が語る事のない愛ゆえの「厳しさ」もあると思います。高校現場で子どもと相對していると私は、子どもの「特性」という言葉だけを捉えてしまい、「厳しさ」で接することが難しく感じています。今後、前島先生の講演会に出席させていただきにご質問させていただければと思います。恥ずかしながら、両先生の講演や著書を参考にし、私のクラスの生徒で実践させていただきました。別紙にてご報告させていただきます。貴重なご講演ありがとうございました。

< 30代男性 奈良 中学 >

今回、自身の中学時代からの友人と一緒に参加させていただきました。2人とも事前に前島先生と国光先生の著書を読んで参加しました。京都へ向かう電車の中から互いの近況を報告し合っていました。その会話の中に、リン酸塩に気をつけるようになったこと、食事に気をつけるようになったこと等ありました。しかし、2人とも自分で食事を作ることなく、互いの妻に任せている現状でした。

そんな中、前島先生、国光先生のお2人のお話を聞かせていただき、お2人からパワーをいただき、帰りの電車の中では自然とこのような約束をすることになりました。「出汁とって味噌汁作ることにするわ。自分で料理しよう。」「互いに近況報告しながら頑張ってみようか。」ということです。とても自然に、そのような約束を交わすことがで

きました。早速翌日から出汁をとり、味噌汁を作ることにします。そして、互いにその様子を報告し合っているところです。

朝から鰹節や昆布、煮干しから出汁をとることは一手間かかります。現代では出汁パックや、出汁の粉末等を使う家庭が多いのではないかと思います。(そもそも朝から味噌汁を作る家庭も減っているのかも…)しかし、昔の家庭では、どの家庭でも当たり前に行われていたのであろうこの出汁をとる一時間に、昔の方々へ思いを馳せました。

そして、出汁がらを使ってのレシピも国光さんの著書を参考にして作ってみました。2歳の息子が喜んでパクパクと食べてくれます。その姿を見て、嬉しく思うのと同時に、「頑張ろう」という気持ちになります。妻も喜んでくれました。

やはり、「誰かのために」という思いが原動力となるのだなと実感しました。そして、このような行動にすぐ移す事ができたのは、前島先生、国光先生をはじめ、会場の方々からエネルギーをいただいたおかげです。やはり、ご講演いただいたお二人に実際にお会いする事で、肌で感じる、心で感じるがありました。

「食が体を作る」ということは、誰もが知っているはずなのに、「早い、安い、便利」に惑わされ、食事をないがしろにしている現代人。食事は大切だと解っているながらも、仕事が第一で食事は二の次という人も多いのでしょうか。共働きで互いの両親に頼ることもできず、子供への食事がスーパーのお惣菜、コンビニ弁当という家庭も多くあると聞きます。なぜ現代人はこんなにも忙しくしているのでしょうか。

前島先生のお話を聞いて、私は日々の暮らしを丁寧に生きたいと思いました。昔の方の生き方に憧れを抱きました。SDGs の実践が昔には自然と行われていたのです。様々な問題が現れている社会を見ると、人間は欲を出しすぎたのだらうなと思います。大量生産大量消費の社会に潜む闇はたくさんあり、その問題がじわじわと表面に現れてきて、気付いた時には大変なことになっている。それこそぬるま湯に浸かっている状態なのだと感じます。

今回参加させていただいた理由の一つとして、自身の子供のためにという部分がとても大きいです。おそらく会場にいたの方々の中にも同じような思いの方が多いのではないかと思います。

今後世界はどのように変わっていくのでしょうか。果たして子供たちが大人になる頃には住みよいより、良い社会が作られているのでしょうか。不安を抱きます。

希望ある未来を作るためには、生きるための最も大切なエネルギーである食べる事について、現代人の食生活、家庭の背景を含め、正しく理解しなければならないと感じます。

現代人の生活に合わせて食事が簡易化されている影には危険が潜んでいるという事実を周囲に伝えることで、危機感を持って現状を変えようと行動する人たちが増えると思います。それこそ、「自身の子供のために」と行動されている方々と同じよう

に。

日々の暮らしが便利になることは決して悪いことではないと思います。新しい性能の家に住み、便利な道具を使う。しかし、便利を疑い、あえて不便を選択する心の持ちよう、判断力も重要だと再確認しました。数あるライフスタイルを与えられ、選択できる自由がある現代社会において、私自身は、「少し原始に戻る」そんな気持ちが大切で、不便や、面倒なことから気付くことも多くあるのだろうと感じました。特に子供達の心を育むためには古き良き文化、環境が大切で、ゆめの森学園は本当に理想的な場所だなと感動しました。

衣食住の重要性を感じます。自然の中で生かされているという事実を有り難いと思ひ直し、感謝し、丁寧に暮らす。忙しいという理由で、ないがしろにしてはいけないことがあると思います。それは誰のために。自身のため。自身の子供のため。大切な方々のため。

伝えていくことの重要性を感じます。自身の家族に。大切な周りの方々に。

知っていると分かるでは雲泥の差があると思っています。講演を聞いて知っている知識だけではなく、自身の生活の中で実践して分かったことを、大切な方々へと伝えていきたいと思っています。

私自身は、まだまだ「誰かのために」という思いを、身近な人にしか込めることが出来ません。しかし、「困っている人のために」という身近な人に限らない大きな思いで、この会を開催された方々がおられる。その方々の心意気をしっかりと感じ、自身もそのようになっていきたいと強く思いました。

自身の子供に注ぐ愛情と同じような思いを持って、他人と接していきたい。大きな愛情を持って行動できる人でありたい。しかも自然に湧き出てくるような無理のない動きで。そのような人になるためにはどうすればいいのか。

「感化してやろう」「自分がどうにかしてやろう」「変えなければならない」「変わるべきだ」以前の私のように、このような思いで力むことなく、自身に出来ることを丁寧に。決して肩肘張らず自然に。そんな行動が出来る人に私はなりたいです。

もっと学び、繋がっていききたいと思っています。心ある行動をされている方々と共に、自身の出来ることをコツコツと取り組んでいききたいと思っています。

最後になりましたが、前島先生、国光先生をはじめ、講演会開催にあたりご尽力いただいた全ての皆様にお礼を申し上げます。誠に有難うございました。

< 50代男性 奈良 高校 >

真面目で純粹。公私ともに日々忙しく、バタバタ。

毎日、自宅と学校の往復。対象はほぼ子供と保護者のみ。

周囲は立場が同じ教員のみ。当然視野も狭く、思考も浅くなる。

懸命に動いているように見えて、グルグル同じ所を回っているだけで何も変わらない。生み出すものは皆無。学校、教員のすむ世界。

「真剣と清濁併せ飲む」という生き様、次元から見れば、「真面目で純粹」は、遊び程度か。この自分のことだ。

国光・前島両先生の生き様(=エネルギー)、日常(優しさと厳しさ)を感じながら、そんなことを講演会中に感じていた。真面目で純粹は苦しみ、悩み、傷つく(正確には傷つきたい)。また喜んで浮かれる(おめでたい、評価されたい)。まさに頭からのそれは、自他の心身をどんどん蝕む。そんな教師・大人(=自分)が子どもを導いているという現状。

変わらなければ、実践しなければ、ではない。「動いてみた。やってみた。」から「動いていた。やっていた。」結果は次への糧にすればいいだけだ。そして気がつけば「できていた。変わっていた。」へ。

血だらけ、傷だらけだからこそだ。無駄なことなど何もない。一切ない。先ずは自身に手間を。

きれいに、優しく、丁寧に、わかりやすくだと…。ほんまにイライラする(笑)。これを、この私を発達障害と呼ぶのなら、本望だ。

自転車には、絶対に乗りたいと思い、真剣に取り組んだから乗れた。乗っている人を見て、乗れた人の話を聞いているだけでは、乗れない。感動も同じだ。見て聞いて感動した…。それ、ほんま？

自ら動いて、様々なことを感じることを「感動」というのでは。

今回もお二人の生き様と各先生方の実践に刺激を受け、大きなエネルギーを頂戴した。また、走ろう。走り続けよう。そう思った。

お陰様で、誠にありがとうございます。