

## 2

# 立腰教室の手順

椅子の座り方の指導 福岡県福岡市清水保育園園長 江崎 尚子

【狙い】

腰骨を立てることを教える。

【講師】今から椅子の座り方を勉強します。腰骨を立てることを勉強します。

両足を床につけてください。

お尻をうんと後ろに突き出してください。

お尻のやや上方の腰骨をぐっと前に引き出してください。

あごを引き、肩の力は抜いてください。

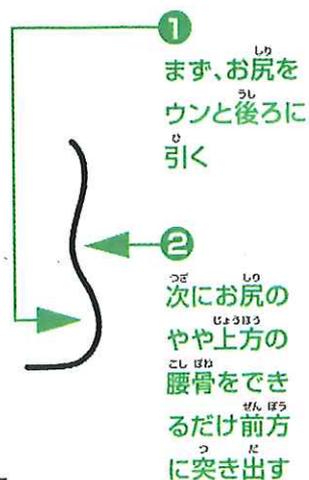
頭上を引っ張られる気持ちで。

首はまっすぐにし、首の位置が肩と垂直になるよう意識します。

手は、膝の上に置き、重ねないようにします。

椅子の背にもたれません。

起立する時は、自分の椅子の横、入ってきた入口側に立ちます。



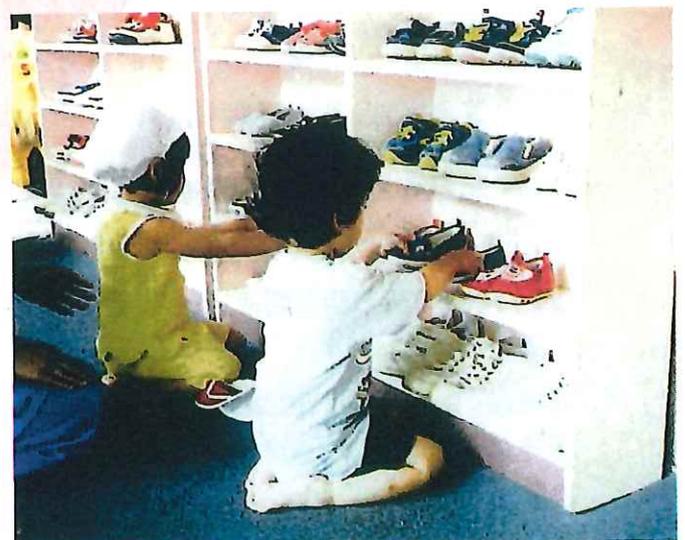
椅子に座って立腰



椅子に座って立腰



正座による立腰



靴を揃える

## ◆教育哲学者森信三先生と石橋富知子の出会い



**森 信三** 1896-1992年

愛知県生まれ。「人生二度無し」として実践を重んじた教育哲学者。国民教育の父と呼ばれた。京都大学哲学科卒業。同大学院に籍を置きつつ、天王寺師範学校で講師を務める。その後、旧満州の建国大学、神戸大学教育学部、神戸海星女子学院大学で教授を歴任。昭和50年「実践人の家」を創設。全国各地で教育講演を行った。半田市名誉市民。半田市の新美南 吉記念館に森信三記念室がある。



**石橋 富知子**

昭和15年、福岡県生まれ。

2児の子育てをしながら保育士の資格を取得し、昭和46年、仁愛保育園を開設。その3年後に教育哲学者・森信三氏に出会う。「仁愛保育園に教育的奇跡」が起こったと評価を頂く。この後48年間に亘り現場で立腰教育を実践、指導してきた。

NHKを始め、数々のメディアにも出演し、2017年に仁愛保育園園長を退任後、NPO法人人の土台づくりを設立し「立腰教育」の普及に尽力。



**「立腰教育」誕生**

47年前、石橋富知子が森信三先生の講演録「一つ一つの小石を積んで」に出会います。その内容に衝撃を受けた石橋富知子はすぐに講演へ足を運び、そこで森信三先生と出会います。

その後計5回に亘り、仁愛保育園を訪れた森信三先生と共に、森信三教育哲学を幼児教育に特化した形に絞り抜き『立腰教育』というものを作り上げました。

## ◆仁愛保育園と清水保育園



**仁愛保育園**

創立50年で立腰教育発祥の総本山仁愛保育園、清水保育園には全国から年間200人以上の視察者が訪れる。

【福岡市城南区】



**清水保育園(姉妹園)**

仁愛保育園の姉妹園であり、開園9年で『地域の宝』と呼ばれる程の園に。立腰教育の成果を改めて証明した保育園。

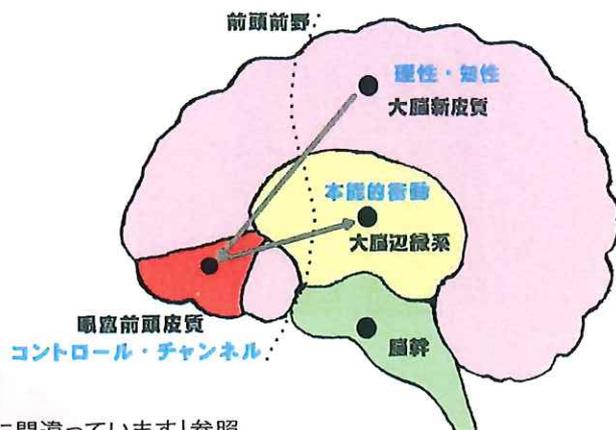
【福岡市博多区】

## 2 生物学的・脳科学的に見た立腰教育の根拠

◆人間は眼窩前頭皮質の働きによって「知性」と「感情」とのバランスがうまく調節されています。

### がんかぜんとうひしつ 眼窩前頭皮質

1. 自制心の中枢
2. 相手に感情移入する能力
3. 相手に共感する能力
4. 物事を建設的に解決する能力
5. 顔の表情に関係



國米欣明著「その子育ては科学的に間違っています」参照

◆眼窩前頭皮質は、生前少し前～3歳迄に最も発達するという研究成果があります。

生まれた瞬間や、幼少期に暮らしの中で経験する接触、動き、情緒の全てが、脳内で爆発的な電氣的、化学的活動に変換され、脳の何十億もの細胞ネットワークに組織され、何兆ものシナプスで結ばれて眼窩前頭皮質が発達していきます。



**この時期の大人の関わり次第で  
その子の人格の形成が大きく左右されます。**

◆0～9歳までが躰の適齢期である。

9歳迄の子どもの脳は「パターン認識の脳」であり、「知性の脳」は9歳以降から機能しだすと言われています。

自我も9歳以降からどんどん強くなり、親や大人の言う事よりも、自分の価値観や友達や仲間優先になりやすく、躰は非常に難しい時期になっていきます。

### つまり

9歳迄に、大人が無償の愛に包みながら躰をし、しっかりと人格の土台を作ってあげる必要があります。そして、知性の脳になる9歳以降からは、子どもを信じて言わない努力をしなければなりません。もっと言うならば、9歳以降に何も言わなくても良いように9歳迄にしっかりと関わる必要があります。

◆人の心は『自意識』を持っている。

自意識とは環境に対して反応している自分自身を見る目のことです。

人間以外の動物は本能で行動するように作られているので、自分で判断する必要がないのですが、人間は自意識を持った為に様々なことを自分で適切に判断しなければなりません。

つまり自意識の持ち方次第で、他者への思いやりの心を持つことも出来ますし、他者操作で、他人の心を自分の有利な様に仕向けることも出来ます。自意識は『両刃の剣』なのです。だからこそ自意識を善い方向にコントロールして人間らしい調和ある生き方をする為に、幼年期の教育が必要なのです。

脳は育て方・使い方によってどのようにでも変わり得るものです。脳をより良く制御する為の方法を身につけること、それが教育・躾なのです。

### 3 立腰教育の目指すもの

その人が持って生まれた個性を生かしながら、社会と調和し、自己実現出来る人の土台をつくる。



◆立腰が育てる主体性とは。

#### 【意志力】

「動」と「静」の区別と「切り替え」がわかるようになり、場の空気を瞬時に読み取りその場に合った行動がとれるようになります。また、開放時には力一杯自分の力を発揮できるようになります。

#### 【集中力】

物事に集中する構えができ、話を聞く態度が良くなります。また、はっきりした返事としてわかりした意思表示が出来るようになります。

#### 【持続力】【実践力】

最後までやり抜く「粘り」が出来てきます。一定の時間目をつぶることから我慢強くなり、自分の心をセルフコントロールできるようになります。

◆立腰と躰の三原則が育てる品格とは

真の品格は「自分自身の内側から」備わっていきます。

所作が美しい

言葉遣いが美しい

マナーを守れる

その人に感じられる気高さや上品さ。品位。

人のためを考える

姿勢が美しい

礼儀を弁えてる

◆立腰と躰の三原則が軸となった様々な活動で培われる非認知能力とは

目標に向かって頑張る力  
(忍耐力)

自分を大切に思える力  
(自尊心)

「非認知能力」

人とうまく関わる力  
(社会性)

感情のコントロール力  
(自己制御・楽観性)



立腰が軸となった様々な遊びや行事、友達、先生との感動体験から培われる。

【48年の実践で実感している立腰の成果】

- ・自分の耳で聞き、自分で考え、自ら行動できる。
- ・思いやりが育ち、人に親切にできる。
- ・話を最後まで落ち着いて聞ける。
- ・集中力と持続力がつく。
- ・行動が機敏になり、バランス感覚が鋭くなる。
- ・健康になる。
- ・頭がさえる。
- ・本番に強くなる。
- ・我慢強くなる。
- ・自尊感情が育つ。
- ・達成感を味わうことが出来る。

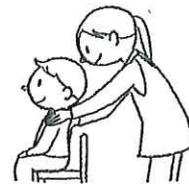
## ◆心と身体は表裏一体(心身相即的存在)

～心を立てようと思ったら、まず身を起こせ～

人間の心と身体(行動)は繋がっています。

目に見えない「心」を正しく育てるには、まずは身を正すこと。

つまり、体の中心である腰骨を立てることが大切なのです。



## ◆「立腰」… 腰骨を立てる(自分の軸の土台をつくる)

腰骨を立てる姿勢を持続することで、意識の中心である心を集中させることができます。

腰骨を立てる「型」を通して精神的成長にまで導くものが、立腰なのです。その精神は古来より日本に息づく「道」に通じるものです。禅の「座禅」は広く知られています。その座禅を日本人の生活様式に合う座に合わせて修正されたものが「正座法」です。これら座禅と正座の根本精神を、いつでも、どこでも、誰でも実践できる方法が立腰なのです。

## ◆躰の三原則(人の品格と礼儀の土台づくり)

たくさんある躰の中から「躰の三原則」として三つに絞り込んでその意味と重要性を説かれたのが、森信三先生です。この三点さえしっかりとできるようになれば、人間としての軌道に乗せたといっても良いと言われました。

## ① 挨拶は自分から先にする(明るい人間関係を開く土台)

自分から先に笑顔で足元を揃えて立ち止まって、相手の目を見てから頭を下げる挨拶で心の扉を開き合う第一歩になります。挨拶を通して相手に心に向け、心の扉を開き合うことを体得していくのです。

そして、「相手の目を見て笑顔の挨拶」の習慣は、子どもを丸ごと受け入れる意思疎通の土台を築くことに繋がります。

## ② 返事は「ハイッ」とはっきりする(素直な行動が身に付く土台)

「ハイッ」とはっきりと返事をして、子どもは自分の手を止めて呼んだ相手と目を合わせます。そして心向けます。相手を見るということが返事においても重要な点です。これが、自分の我を抜き、相手の話を聞く身構えを作ることであり、心のコップを上向きにするということです。

## ③ 履物は揃える、椅子は入れる(心の締めりを培う土台)

自分で靴箱まで持って行きます。

靴のつま先を手前にして両手で丁寧に靴箱に入れます。椅子も両手で持って引きずりません。挨拶や返事と違って相手がいないので、自分の意思です以外にありません。もっとも定着に時間のかかるものです。しかし、動と静の切り替えができ、けじめがつく人間になる種まきにつながることは間違いありません。靴をはき始めたその日から実践しましょう。

## 5

## 立腰教育を行うにあたっての大人(教育者)の在り方

## ◆立腰教育の原点は「愛敬の精神」である。

乳幼児を一人の人間として愛し敬う。

子どもを日々成長し続ける一人の人格者としての認め、接します。子どものありのままを認めながら寄り添い、共に育ち合う心で接します。そして立腰と躰の三原則を、例外なく保護者、先生が小言を言わないで共に実践し、生活を通して子どもの心に溶け込ませる。つまり生活化、習慣化させてあげることによってその子に最高の『人生の財産』を与えてあげることになります。

## ◆「規制」と「開放」のバランス

型にこだわると言うことは、子どもたちにある程度「規制」をかけることになります。押しつけの「規制」では、情緒面もバランスが取れた子どもの成長は望めません。先生は精一杯の愛情で子どもたちを受け入れ、「開放」してやる必要があります。

この「規制」と「開放」のバランスの上に立腰教育が成り立ちます。

そして、立腰教育は実践あるのみ。実践を通して子どもたちとの絆を深め、教育的効果を実感してください。

## ◆心施(しんせ) 心を込める、心を尽くす、心を伝える

常に先生自身の立腰と豊かな表情で愛を感じさせるよう心がけます。子どもの些細な態度を見逃さず、立腰と結んで褒めてやり、日常生活の中に立腰が瞬時に溶け込むまで「心施」で積み上げていきます。

# 人間の中心には心があります。

子どもたちの最大の環境である大人(教育者)の在り方が  
立腰教育を定着させる重要なポイントです！

型を通して心を育てる、  
その型に「魂」を吹き込むのが  
大人(教育者)である。



# 最高級な保育環境をつくる為に下記の2つを大人が実践する

## ①「職場の三原則」～職場の秩序～

### ① 時を守る

(時間の秩序)



### ② 場を清める

(空間の秩序)



### ③ 礼を正す

(人間関係の秩序)



## ② 職員の心得 10カ条(愛敬の精神)～保育者の心得～

- 1 腰骨を立てる。(共に実践する)
- 2 笑顔で明るい挨拶を自分から先に。(心の扉を開く)
- 3 目線を合わせて話す。(存在を認める)
- 4 言葉づかいを丁寧にはっきりと。(幼児語を使わない)
- 5 園児の名前は「さん」付けで呼ぶ。(自覚を育てる)
- 6 常に子供達と一緒に活動し、共に学ぶ姿勢を忘れない。(共感を導き出す)
- 7 自分の失敗ははっきりと認める。(けじめある態度)
- 8 長所を強調し認め、反復指導で忍耐強く導く。(受容と美点凝視)
- 9 園児の問題行動の究明は、  
まず保育者や保護者の在り方を反省する。(自省内観、大人が変われば子どもも変わる)
- 10 生かし生かされに感謝の心を持ち、今に全力を出す。(感謝、報恩の心)