

研修委員会 リレーコラム VOL.9

自分が元気であるために ～ビジョンマップをつくる

長瀬 正子

(佛教大学社会福祉学部教員／子どもの権利・きもちプロジェクト代表)

新しい春が始まりました。皆さんは、いかがお過ごしですか？春って花が咲き乱れて美しい季節ですが、新しい環境と人間関係に子どももおとなも疲れをためがちです。どうかお大事になさってください。

子どものそばにいるおとなは、心身ともに元気であることが最も大事なことだと思っています。子どもの権利条約にも、保護者が子どもの育ちに責任をもてるよう国や社会が援助するよう書かれている(第18条)ほどです。自分が元気であるための工夫を複数もっておくことが重要だと思っており、今日は、私がしている工夫のひとつを書きたいと思います。疲れがたまる今のような季節に、ちょっと立ち止まって心静かにできる手作業をお伝えできたらと思います。

コラージュといって、コピー用紙2枚(A4)くらいの大きさの紙に自分の好きな雑誌の切り抜きや写真や素材を貼るワークです。私は、学生ともいっしょにするのですが、1枚を仕事(キャリア)、もう1枚を生活(ライフスタイル)をテーマにして、現在の「なりたい自分」「こうありたい自分」に合う画像を選び、切り抜き、思いつくままに貼るのです。今年はどんなふうにご覧になりたいか、自分の心に聴きながらストックしている雑誌の切り抜きや様々なチラシ、案内はがきを眺め、選び、気持ちのぴったりに貼っていきます。

写真は、2020年につくったもの。画像を選べたら、「なぜこの画像を選んだのかな？」

と自分に尋ねながら言葉を添えています。例えば、2020年の私のコラージュには、お花が咲き乱れる野原の絵のそばに「遠くを見つめる時間をつくる」という言葉を寄せています。自分の好きなものや心地よい画像が集まってくるので、貼っているだけでなんだか心が満たされます。



出来上がった作品は、現在の自分が「好きなもの」、「こうありたいと思うもの」が詰まっていて、思考の一部がビジュアル化されたようですっきりします。作品が仕上がったら、普段の自分が過ごす場所、なかでも最も目に留まる場所に貼ります。一年間、自分が目指す北極星のようなビジョンであり、そばに寄り添うイメージでもあり、飾っておくとなんだか励まされるのです。

キャリア（仕事）と生活（ライフスタイル）が均等に描かれるのも、自分にとっては支えになります。仕事で評価されることも、生活でゆったりしたささやかな時間が過ごせることも、私にとっては等しく価値のあることだと気づきます。世の中には「こうあるべきだ」というメッセージがあふれていますが、まずは自分が何を大切にしたいか、今の自分は何が心地よいのか、そっと教えてくれる羅針盤のような存在です。

ふだん、私は、子どもの権利をテーマに研究・活動をしています。子どもの権利条約も、人々の願いと知恵と覚悟がつまったビジョンのひとつだと思っています。現実には厳しいので、言い訳はどれだけでもできますが、忘れてはいけない「こうありたい」のひとつが、子どもの権利条約であるように思っています。昨年2023年4月に施行されたこども基本法には、子どもの権利条約の基本的理念が盛り込まれました。子どもといっしょに「こうありたい」を抱きながら、示された理念を現実に落とし込み、一つずつ良い方向にかえていき

たいものです。

2023年11月に滋賀で行われた子ども虐待防止学会では、私が代表をつとめる子どもの権利・きもちプロジェクトで子どもの権利をテーマにコラージュのワークをしました。『きかせてあなたのきもち 子どもの権利ってしってる?』の絵をモチーフに「わたしのきもちと子どもの権利～あなたが自由にはばたいて生きるのに欠かせないものはなあに?」というテーマでした(子どもの権利・きもちプロジェクト note

(<https://note.com/kodomokenri/n/nb5e7ab408f6e>)

↓参加者の方の作品

日々が忙しいと、現実が厳しいと、「こうありたい」と思う気持ちは、「仕方がない」としぼんでいきがちです。でも、私は、おとなが元気に「こうありたい」と楽しく生きることが、子どもの健やかな育ちにつながっていくように思ってい



ます。私にとって、自分を元気に保つ大事な作業のひとつが、年に1回のコラージュづくりです。といっても、2024年の年末年始は原稿に追われ、いまだ未作成。新しい年度初め、ゴールデンウィークくらいまでには今年のコラージュをつくりたいです。

なお、佛教大学オープンラーニングセンターで、無料イベント「『わたし』の未来をコラージュでつくろう!子どもといっしょにビジョンマップ」を実施します。親子でおこなうワークですが、子どもの権利を学習する連続講座(オンライン・オンデマンドあり)も併せて実施予定です。ビジョンマップと子どもの権利や意見表明の権利と重ねて語り合うという、自分自身も展開がやや予想できない楽しみなお仕事です。もしよろしければ、ご参加ください。

<https://www.bukkyo-u.ac.jp/olc/pickup/20240405/27018.html>