

絵本とヨガで築く素敵な親子関係

～大切なことは絵本が教えてくれる～



聞き手 いとう さゆり

カナダ在住の絵本翻訳家
イギリスのクリスマスの定番絵本『こえだのとうさん』や全米ベストセラー『おやすみヨガ』を翻訳出版。キッズヨガ情報 ([Happy Kids Yoga](#)) 発信中。



ゲスト 寺崎しのぶ

グラフィックデザイナー/ライター/翻訳家、
Npo法人おおもりの子育て応援隊 理事長
Kids Yoga Tokyo -自立できる子の基礎をつくる
こどものヨガとマインドフルネス Founder
オフィシャルサイト：[Kids Yoga Yokyo](#)

**今回は、絵本翻訳家のいとうさゆりさんが、
自立できる子のキソをつくるヨガと英語のマインドフルネスや、
様々な方向から子どもたちのこころを支援する
寺崎しのぶさんをご紹介します。お楽しみ下さい。**

いとう

『おやすみヨガ』（マリアム・ゲイツ（作）サラ・ジェーン・ヒンダー（絵）いとうさゆり（訳）バベルプレス（刊））の絵本がきっかけで、メールで交流をさせて頂いていましたが、寺崎さんの発信される子どものためのヨガやマインドフルネスに関するメッセージに感銘を受け、ブログやFBなどを拝見させて頂いておりました。寺崎さんの大ファンです！ 以前は翻訳業務にも関わっていたこと、バンクーバーに住んでいたこと、二児の母であること、キッズヨガの講師として活動されていることなど、色々な共通点を感じています。

早速ですが、子どもたちに、ヨガを教えようと思ったきっかけや動機についてお話頂けますか？

寺崎

学びを深めることになったきっかけは、娘です。わたしの娘は、朝食を食べるのに30分以上もかかっていた。早寝早起きで、朝も自分で自然と目を覚まして起きてくる。なのに、ずっとぼんやりしてしまう。せっかく早起きしても、幼稚園のバスに乗り遅れてしまう。このままでは小学校も遅刻がちになってしまうかもしれない。「何がいけないのだろう？」と考えて、はじめは、朝食を娘の大好きなものだけにしてみるとか、少ない量にしてみるとか。そうした対処療法的なアプローチを試してみたのですが効果がありませんでした。

それで、やはり「原因＝ぼんやりしてしまうこと」にアプローチした方がいいのではないかと考えて、いろいろ試したなかで、一番効果があったのが「呼吸あそび」だったんです。元々、ヨガは学んでいたもので、そこからヒントを得て、当時4歳だった娘が取り組みやすいように、娘のお気に入りのぬいぐるみを使いながら一緒に呼吸をしてあそびました。

いとう

呼吸あそびとは、面白いですね！ 実際には、ぬいぐるみをどのように呼吸あそびに使ったのでしょうか？ 改善が見られたのは、親子関係のことでしょうか？

寺崎

娘のお気に入りのシロクマのパペットを使ってあそびました。仰向けになって呼吸をするとお腹が動きますよね？それに合わせてシロクマのパペットがふわっと浮くように動かしました。

「うわ〜」「ふわふわ〜」「ぼよ〜ん」などと言いながらシロクマが浮くと、娘はおよろこびで、もっと大きくシロクマを浮かせようと、意識して深く大きく呼吸をするんですね。ときには、脇をコチョコチョして一緒に大笑いしたり、『ペンギンさんの山登り』という手あそびをシロクマにしてあそんだり。

「改善した」というのは、娘の朝ぼんやりしていたのがなくなった、ということです。いつまで経っても目覚めきれない様子だったのが、呼吸あそびをすると、キラキラとした笑顔でいっぱいになったんですね。終わったあとも健やかですっきりとした表情で。朝食の時間も短くなりました。

これが、わたしたち親子のキッズヨガのはじまりで、こどものヨガについての学びを深めるきっかけにもなりました。娘は今でも、朝、ヨガをするのが好きですよ。「朝、ヨガをすると体と頭が気持ちよく目覚めるし、お腹もすいて朝ごはんもおいしいんだよ」と言ってくれます。



いとう

なるほどですね。きっと、意識的に新鮮な酸素を取り込むことで、頭と体がシャキッとすることを感じられたんですね。ヨガを教えるきっかけは、お子さんとの関係性から生まれたものだったとは驚きでした。

寺崎

わたしはヨガもマインドフルネスも、「教える」スタイルはとっていません。共に学ぶものとして、「こどもたちと一緒に経験し、わかち合う」というスタイルをとっています。なにかきっかけがあって、我が子以外にもヨガをわかち合おうと強く思ったというわけではなかったと思います。

こどものヨガについて学んだことを、こどもたちとの暮らしにとりいれては、自分もこどもたちも、どんどん生きやすくなっていくのを実感していくなかで、自然と起こったことのひとつです。ただ、ヨガでしあわせになることのできる子が、我が子以外にもいるはずだ、という想いはありました。

いとう

「教える」のではなく「共に学び、分かち合う」ですね。私は、以前、年上である自分が「正しい」という気持ちが大きかったのですが、ヨガを学ぶにつれ、またヨガを子どもたちと一緒に楽しむことで、自分の考えの狭さに気がつきました。

実際、子どもから学ぶことが本当にたくさんあって、一人の人間として成長させてもらっていると感じます。ヨガの教えて、寺崎さんが最も伝えたいことは、どんなことでしょうか？

寺崎

ほんとうですね。毎回、こどもたちから学ばせていただいている、という気持ちになります。

最も伝えたいことはAhimsaになると思います。Ahimsaは「生きとし生けるすべてのものへのいたわり」ですよ？ ですから、「自分も、まわりの人も、地球や環境も大切にしながら、ありのままの自分で生きていく」というクラスのコンセプトと通じる部分がとてもおおきいのです。

#Ahimsaとは 日本語では非暴力と説明されますが寺崎さんは、暴力しない=やさしく、やわらかくと考えております。



いとう

自分も他者もいたわる…本当に大切なことですね。自分をいたわることは、本来、一番重要なことなのに、自分のことは後回し、なんてお母さんに、実は最も必要なメッセージだったりしますね。

実際には、どのようなクラスを開催されているのですか？

寺崎

『キッズヨガ』『英語のキッズヨガ』『発達障害児のキッズヨガ・親子ヨガ』の三つのクラスを開催しています。『キッズヨガ』は基本的には英語を使いません。『英語のキッズヨガ』では、そのときのこどもたちの様子に応じて英語と日本語の割合を変えながらバイリンガルで進めていきます。『発達障害児のキッズヨガ・親子ヨガ』は、その時のリクエストに応じていますが英語をとり入れることが多いです。

『キッズヨガ』がオーソドックスなこどもためのヨガクラスで、手あそびや体を動かすときに日本の童謡や昔話などをとりいれたりしています。『英語のキッズヨガ』はそこに英語をとりいれたものなので、基本的にはおなじですが、歌や絵本は日本のものを英語にアレンジするのではなく英語のものを使います。

また、英語の場合は、ポーズの途中でフォニックスを意識できるように工夫をしています。たとえば、ヘビのポーズをとりながら”snake”の[s]のsoundで呼吸をすとか。

いとう

クラスの特徴がよく分かりました。各クラス共通の狙いはあるのでしょうか？

寺崎

どのクラスも目的はおなじで、自分らしく生きていくために、ありのままの自分を知り、受け入れ、好きになる強さを一緒に育てていくこと。ですが、目標設定は『発達障害児のキッズヨガ・親子ヨガ』と、ほかの2つのクラスでは異なります。

たとえば、ほかの2つのクラスでは、「普通級で授業を受ける/集団行動できる力があること」を前提にクラスやそれぞれのこどもたちの目標設定をしています。一方で、『発達障害児のキッズヨガ・親子ヨガ』は、集団での適応力や工夫を一緒に考えていくことが目標になってきたりします。

いとう

なぜ英語で、ヨガのクラスを行おうと思われたのですか？

寺崎

わたし自身が英語に苦労したからです。英語を話すことに苦手感がありますし、外国の方と英語で話すことに恐怖心もあります。でも、英語は日本語とおなじ「ことば」ですから、たのしく、自然に英語に触れてもらえる環境や機会があれば、こどもたちは、英語に対する苦手感や恐怖心を抱かずに済むのではないのかな、と考えたのです。

変な話ですが、英語に苦労して、苦手感や恐怖心がある一方で、わたしはそれでも英語が好きなんです。英語を学ぶのも、とっても楽しいんですね。なので、英語も「共に学ぶもの」として分かち合えたらいいなと思ったんです。

『英語のキッズヨガ』では、そのときのこどもたちの様子に応じて英語と日本語の割合を変えながらバイリンガルで進めていきます。

いとう

英語で話すことが苦手でしたというのは、予想外でした。実は、私も英語は好きだったのですが、英語を話すことは、とても抵抗がありました。今は年齢を重ねて、大切なのは、笑顔でいること、気持ちを伝えたいという想いを持つことかなと思えるようになったので、文法のことやら、発音のことはあまり気にしていません。

カナダの小学校でヨガのボランティアクラスを始めようと思ったときも、発音は大丈夫か、クラスをリードできる力量はあるのかと、自分の足りない部分に気を取られそうになったのですが、ありのままにいき、失敗しても、そこからやり直せばいいと、大らかな目で自分を見ることで、ステップアップが図れた気がします。

子どもたちにとって、新たなことを学ぶことで重要なことは、「楽しめる」かどうかですね。どのように、苦手な英語を話すを「好き」に変えていったのでしょうか？

寺崎

本格的にコミュニケーションの力が伸びたのは、娘を授かってからなんです。我が子に英語で苦労させたくないなと思い、もう一度、学びはじめました。インターネットの英語学習者用の英文記事や、Huffington PostやTimeのマインドフルネスやヨガ、発達支援の記事もたくさん読みました。

英語のキッズヨガクラスをはじめるときには、英語でのホームワークを出すクラスもあったので、オンライン英会話も利用しました。イギリス人やアメリカ人の先生について、細かな文法や言い回しのチェックなどをしてもらいました。コミュニケーション力を伸ばすには、当たり前ですが、相手がいるのが一番ですね。とても楽しかったです。今はお休みしているのですが、時間に余裕ができればもう一度はじめたいなと考えています。

いとう

子育てで、親も大きく成長しますね。子どもにヨガを教えるためのスキルは、どのように習得されたのでしょうか？

寺崎

スキルもまだまだ習得中の身です。先ほどお話ししたように、はじめは大人のヨガの知識を我が子用にアレンジしたところからはじまりました。そのあとは、Groovy Kids Yoga、Kido Kids Yoga、Yoga Ed、こどもヨーガ教師など、複数のキッズヨガの養成講座を受講しました。

もっと効果的なアプローチをしたいと考え、日本幼児体育学会初級指導員や運動保育士を取得したり、個性豊かなこどもたち、ひとりひとりに専門的に対応できるように、感覚統合療法や発達障害児のための学習支援などを学びました。マインドフルネスは、True NatureやSIY (google社のプログラム) を受講、ティク・ナット・ハン師やジョン・カバットジン博士の書籍などで学んだエッセンスをこども用にアレンジしています。

いとう

素晴らしいとしかいいようがありません！まるでコンピューターのアプリをアップデートするかのよう、スキルアップされていますね（笑） 本当に色々な所で学びを深めていかれているんですね。



寺崎

先日、保育士試験にも挑戦し、無事に合格できました。今年（2018年）の4月から、大学に戻り心理学の勉強もはじめたのですが、今まで学んできたことの知識と、ヨガやマインドフルネスの智慧、こどもたちとの経験などが一緒になって、今までよりも深いところで腑に落ちる、という感覚を味わうことができるようになりました。

どんな子がきても、その子の花をキレイに咲かせる方法を一緒に考えていかれるように、まだまだ学びたいことがたくさんあります。

いとう

子どもたちのことをそんな風に受け止めてくれる大人がいるというのは、子どもたちにとっては心強いですね。また、保護者の目線で見ると、こんな素敵な先生の元に預けたいと思います。

お話を伺っているだけで、寺崎さんの心意気に感動します。クラスを行う際に、心がけていること、大事にされていることはどんなことですか？

寺崎

まずは、安心安全な場所であることが一番ですよ。なので、事故や怪我の起きないようにプログラムを工夫したり、こどもたち同士の雰囲気よくなるようなクラスづくりや環境設定をしています。こどもたちが安心して活動できるクラスでは、みな、積極的に参加することができますし、お互いがお互いの良いところを引き出していきます。見ていて気持ちがいいくらいですよ。

それから、ひとりひとりのこどもたちをよく見ることも大切にしています。その子の花がどんな花なのか？ どんなときにキレイに咲くのか？ どんなときに萎れてしまうのか？ その子の良さを引き出すために、こどもたちをよく見て、こどもたちのことを知ることも、とても大切にしていることです。

いとう

保護者の方々からのご感想で、何か印象に残っていれば、教えてください。

寺崎

「（お母さまご自身の）気持ちがラクになった」「こどもと向き合うのがたのしくなった」などのご感想は、とてもうれしいです。わたしは、こどもたちとヨガとマインドフルネスを分かち合っています。

でも、それを通して、お母さんたちの負担を分かち合いたいという想いが、Kids Yoga Tokyoを立ち上げたときにあったんですね。なので、「わが子のことで悩んでいることも、そっかぁと受けいれられるようになったり、この子も困っているんだなという視点に立てるようになったり、結果としてプラス思考になれたりして。育児がラクになりました」などのご感想をいただいたときは、とてもうれしいのです。

いとう

わが子のことで悩みのない親はいませんものね。私もヨガを通して、力み過ぎていた自分に気づき、子育てで行き詰ったときに、救われたことが何度もありました。

寺崎

ほかに、「これいつも先生にやってもらうんだ、と言って、とてもやさしい力でこめかみ辺りのマッサージをしてくれました」「声が元気なさそうだからと、背中をそっとさすってくれて」など、クラスでわたしがこどもたちにしたことを、こどもたちが自宅などの日常生活でお母さんやほかのご家族に実践してくれているというご感想もとてもうれしいです。こどもたちの、純粹でやさしい気持ちに、お話をうかがいながらいつも感動します。

いとう

それは、涙が出るほど嬉しいことですね。
キッズヨガを学びたい方へのワークショップも行っているそうですね。

寺崎

はい。わたしが学んできたなかで、「こんなことを知りたかったな」と思ったことを中心に、クラスをはじめた頃の自分に教えるつもりでテキストをつくっています。

英語のキッズヨガのイベント・単発クラスが開催できるようになることを目標とした『英語のキッズヨガのキソ』、キッズヨガクラスを定期開催できるようになることを目標とした『定期クラスとプログラムの作り方』、自分でキッズ・おやこヨガクラスを主催できるようになる『クラス運営（集客・継続・ブログなど）』などを開催しています。

また、伊東さんの翻訳された『おやすみヨガ』は、各ページのゆったりとした流れや、一番最後のねたままヨガのページは、このままヨガのクラスや、お昼寝前の保育園などでも使えるような1冊だとも思います。

こんな絵本を行政が、3歳児検診などで配布してくださると、親子のスキンシップの機会が増えて、愛着やスキンシップ不足が原因の問題が、たくさん解決していくのではないかななんて思いました。



おやすみヨガ
作: [マリム・ゲイツ](#)
絵: [サラ・ジェーン・ヒンダー](#)
訳: [いとうさゆり](#)
出版社: [パベルプレス](#)

いとう

『おやすみヨガ』の素敵なお話しありがとうございます。寺崎さんのイメージが具体的にになると嬉しいです。また、ワークショップには、今までにどれ位の方が参加されたのでしょうか？

寺崎

ワークショップの参加者は、のべ100名くらいです。最近では、沖縄や京都など遠方からご参加くださる方も増えました。なかなか開催できないので、募集をはじめると2〜3日で満席になってしまうことが多いです。

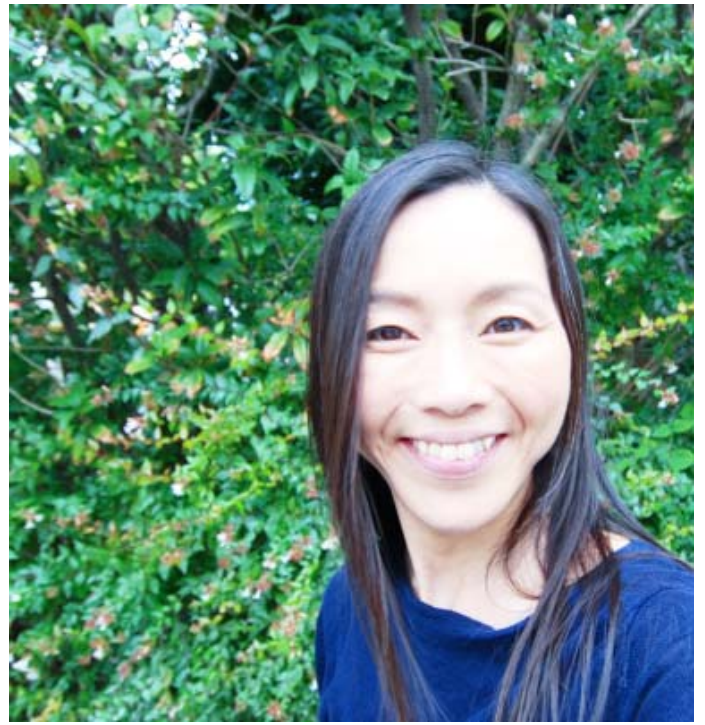
いとう

キッズヨガに興味や関心のある方が増えてきているのは、素晴らしいことですね。アメリカやカナダでは、ここ数年、ヨガやマインドフルネスを授業に取り入れる小学校や中学校が増えていますが、日本ではいかがでしょうか？ 学校ヨガが普及するための取り組みなど、ご存知でしたら、教えて下さい。

寺崎

保育園や幼稚園、小学校の放課後広場や学童保育、夏のサマースクールなどでヨガやマインドフルネスをとり入れるところも増えています。小学校では、道徳や体育の授業で、中学校でも体育の授業で採り入れてくださったところもあるときいています。

臨床心理士や社会福祉士をお持ちの先生方が、教育、司法、福祉、医療の分野へヨガやマインドフルネスの導入に向け、アプローチしてくださっています。わたし自身も、現在、放課後等デイサービス（通所型児童福祉施設）を開設しているところで、発達障害児の発達支援にヨガとマインドフルネスをとり入れていきたいと考えています。



いとう

ご活躍の幅がますます広がりますね。キッズヨガの他にも子育て応援隊として、貧困支援や高齢者支援もされていると伺っております。本当に愛のある方だなと感じます。寺崎さんが、たくさんの方を思いやり、支援を差し伸べる原動力はどこから来ているのでしょうか？

寺崎

なにもしてないですよ。
むしろ、わたしも、子どもたちも、たくさんの方々に
助けていただいたり、支えていただいたりの毎日です。

いとう

貴重なお話を伺うことができ、とても勉強になりました。
ありがとうございました。
寺崎さんの今後のご活躍が楽しみです。

寺崎

こちらこそ、どうもありがとうございました。



以上、ご高評くださいますよう、お願い申し上げます。

【本件に関する問い合わせはこちら】

※こちらの記事を雑誌、本など各種媒体へ掲載された際には、掲載記事のご送付をお願いいたします。
その他、企画、取材等のご要望がございましたら、下記お電話及びメールにてご連絡いただけますよう、お願い申し上げます。

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町2-13-18

TEL：0422-24-8935 FAX:0422-24-8932 email:press@babel.co.jp

バベルプレス（株式会社バベル）HP：<http://www.babelpress.co.jp/>