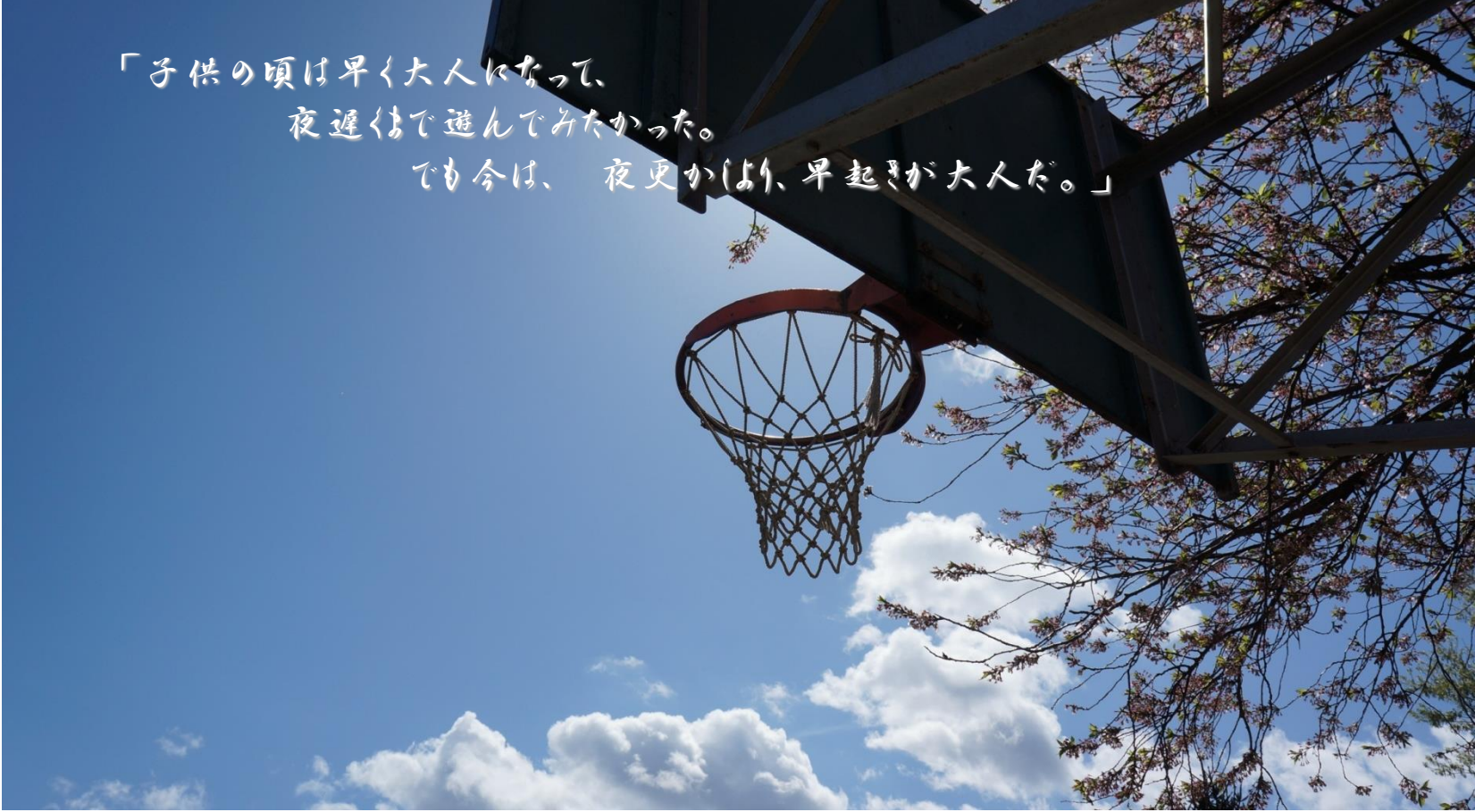


～人生が目覚める場～

朝 Spa 楽 満 流 レポート



「子供の頃は早く大人になって、
夜遅くまで遊んでみたかった。
でも今は、夜更かより、早起きが大人だ。」

| Contents

- ◇第32回 2017年9月20日
講師：パーソナルスタイリスト
平野 奈津子さん
「夢をかなえるビジネスファッション」
- ◇第33回 2017年10月18日
講師：コアアクティブ・コーチング プロコーチ
山田 博さん
「森へいざなう魔法使い」
- ◇第34回 2017年11月15日
講師：Aayus代表
越村 Bandara 美保さん
「生きる力を呼び起こす健康のスペシャリスト」
- ◇第35回 2017年12月20日
講師：株式会社オートリ 取締役執行役員
奥田 一郎さん
「栄光の日大フェニックス戦士の哲学
～地獄は人を育てる？～」
- ◇第36回 2018年4月4日
講師：一般社団法人グラフィックファシリテーション
協会 代表理事
山田 夏子さん
「グラフィックファシリテーションの世界」
- ◇第37回 2018年2月21日
講師：株式会社シンクボイス代表取締役
ジャズ・ボーカリスト
越智 美由紀さん
「ブラグして心を解き放つ」
- ◇第38回 2018年3月20日
講師：株式会社タニタハウジングウェア代表取締役社長
谷田 泰さん
「雨のみちこそここやかに」

- ◇第39回 2018年4月18日
講師：木下心理研究室主宰。心理療法
(感情モニタリング法・夢分析・個人面接)
木下 道代さん
「自分の感情よ、いつもありがとう、そして、お大事に！」
- ◇第40回 2018年5月16日
講師：Points of You®認定マスタートレーナー
木村 史子さん
「不思議でパワフルなPOITS OF YOU®体験」
- ◇第41回 2018年6月20日
講師：(社)分子整合医学美容食育協会
プロフェッショナルファスティングマイスター(一級断食トレーナー)
田村 恵さん
「ファスティング ～身体をパワースポットに～」
- ◇第42回 2018年7月18日
講師：食卓ファシリテーター
岩下 牧子さん
「見えているものを診る、自分を望んでみる、望診法」
- ◇第43回 2018年9月19日
講師：「片付けパパ®」「片付け部長®」提唱者
大村 信夫さん
「ワクワク人生はお片付けから」
- ◇第44回 2018年10月17日
講師：株式会社ハビキラFACTORY 代表取締役
ソニーモバイルコミュニケーションズ(株)
慶應義塾大学大学院特任助教
正能 茉優さん
「魂の勢いが止まらない人、止められない人」



「夢をかなえるビジネスファッション」

第32回
2017年9月20日

講師：パーソナルスタイリスト
平野 奈津子さん
ひらの なつこ

「夢を叶えるビジネスファッション」

今回のテーマ「ビジネスファッション」について、平野奈津子さんに基本的なところから、シンエーション」ことの使い分けなど発展的なところまで教わりました。

さて、こちらのレポートでは平野さんがパーソナルスタイリストを目指された経緯や、実際にいられて今どのようなことを感じてられるか、また、講義で語られた大まかな項目やポイントについてお伝えできたらと思います。

■パーソナルスタイリスト 平野奈津子誕生から今に至るまで

まず、平野さんがパーソナルスタイリストを学ばれた経緯についてです。

平野さんは、現在もそうですがパーソナルスタイリストである前に、ソニー生命の営業拠点である千葉支社のクラーク職（※バックオフィスで営業マンが預かった契約書類の事務手続のサポートを中心に幅広く営業の支援をしてくれる職務）として日々働いておりました。

しかし、数年前に体調を崩されたことが原因で、一時期人に会うのも困難な状態になります。

まさに身を隠すように日々過ごしていましたが、ある時その窮屈な思いから抜け出し、ありのままの自分を出して自信を持つて生きたい、と思うようになります。

「どんな風になると、何をするとそのようになれるのか」と思っていたところ当時の上司から「パーソナルスタイリスト」という職業があることを教えてもらいます。

元々ファッションが好きだったこともあり、その職業に惹かれていきます。

そこで、『パーソナルスタイリストジヤパン』という養成学校に入学されます。そこで、政近準子氏に師事しファッションの世界に更にのめりこんでいきます。

洗練されたファッションの知識や経験が蓄積していく中で、身に纏う衣服が自分に力を与えてくれるかのように、眠っていた自信を取り戻していきます。

講義の最後に平野さんが言ったことが印象的でした。

「ファッションを変えることにより、もしくはファッションの知識を身に着けることにより

欲しいものが変わり
行きたいところが変わり
出会う人が変わり
気が付いたら自分も変わって…
今に至る。」

この言葉に、平野さんの今の充実した心境が集約されているのかと思います。

■講義の概略と感想

さて、今回はビジネスファッションについての初歩的な知識やテクニックについての講義が中心でした。

このレポートでは具体的な中身までの説明は割愛しますが、
「平野さんが今回の為に50ページ以上のパワーポイントの資料を準備して頂いたことを無駄にしちゃダメだな」という観点で、大まかな項目を下記箇条書きで書かせて頂きます。

今回の参加者は備忘録的にとらえて頂いて、また残念ながら本日参加できなかった方は、タイトルを見てどんな話だったんだろうな」と想像されたりご自身で調べられるのも楽しいかもしれませんね。





このような内容と流れです。

1. 日本におけるスーツの歴史。
「日本のファッションの歴史的転換…かも」

2. 実は柄によってフォーマルからカジュアルの
順番は決まっている。
「知ってますか？」

①ネクタイ編

②シャツ編

③靴編

3. ジャケット、パンツはサイズ感
「注意しておくシワのポイント」

4. ジャケットのポケットチーフの差し方
「もし目の前にいる女性がコーヒーを思わず
こぼしたとするなら、迷わずポケットチーフ
をサラッと差し出せ！」
「フランク上を目指すなら、昼間のビジネ
スシーンと夜のフライベイトでポケットチー
フの差し方を変えるべし！」

5. ネクタイの結び方

「出来る男と見せるには、タイスペースは決し
て見せるべからず！」

6. ファッションレスキュー政近準子氏提唱
TPPOSについて

①T:Time (時間・季節)

②P:Place (場所)

③P:Person (相手)

④O:Occasion (状況)

⑤S:Social (社会性・関係性)

「ビジネスシーンでは“個”よりも“公”“誰か
らどう見られたいか”“どう思われたいのか”
が大切」

7. TPPOSを踏まえてのグループディスカ
ッション

と、もう少しありましたが、大まかにいうと
こんなところでしょうか。

今回は、いつもの朝Spaに比べると男性比率
が高かったかと思いますが、私を含め毎日着
ているはずのビジネスファッションの基本的な
ことについて知らない人が多かったですね。
参加者の中には、

「今日聞いた話を社会人なりたての時に教え
てもらいたかった」という意見の方もいました。

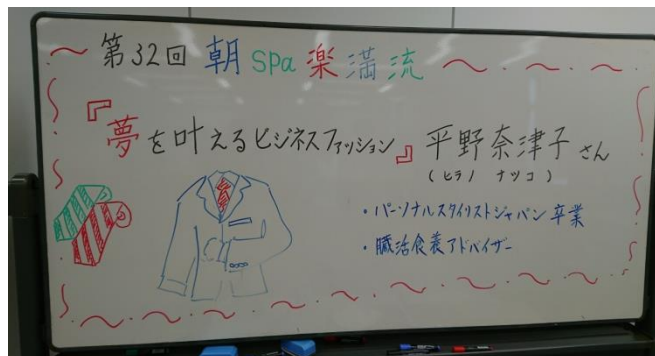
私もそうなのですが、ファッションについて疎
かったり興味が薄いと自覚している人は、実
は本当はそうではなくて今日のような知識
を持つことによって楽しめるのだらうな、と
思った次第です。

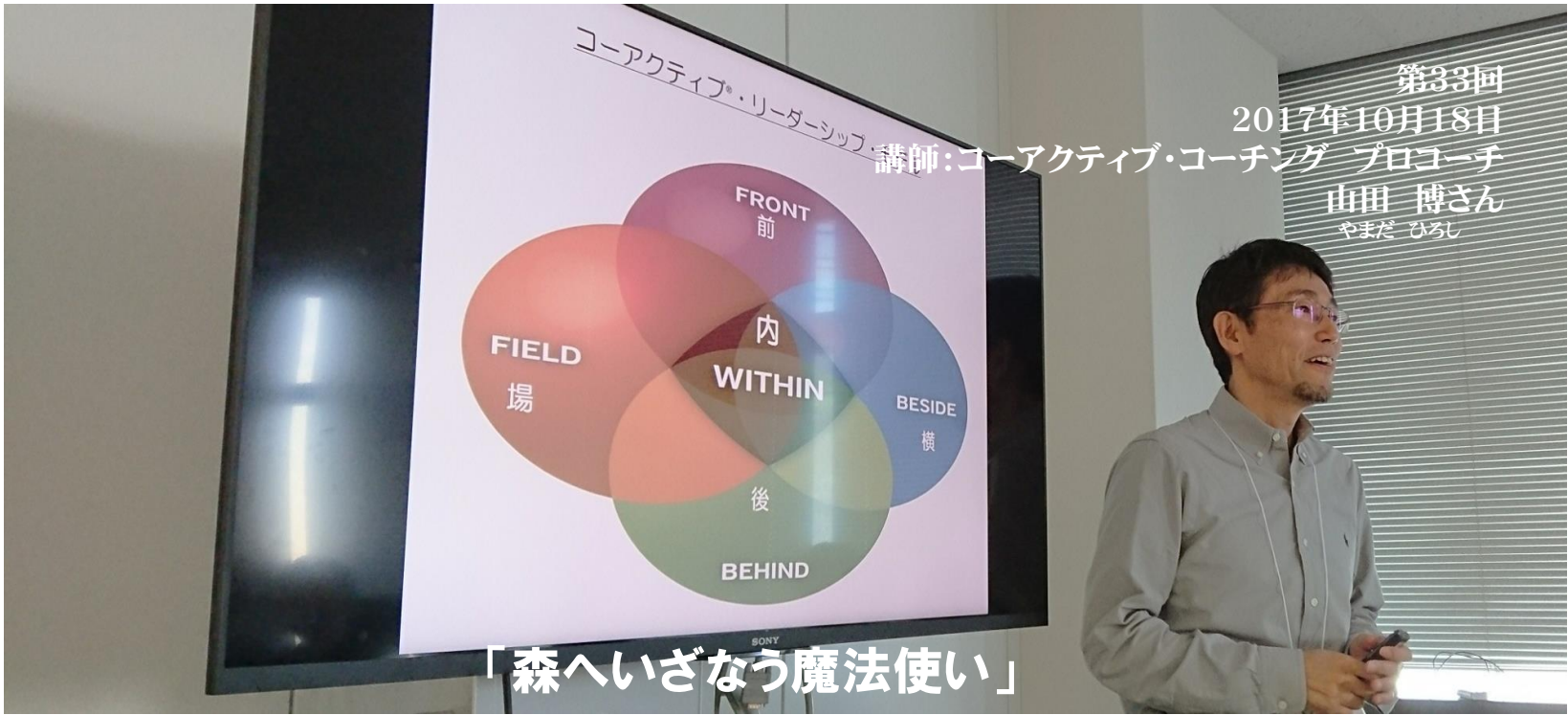
興味を持つきっかけとしても、平野さんのよ
うなファッションが大好きなパーソナルスタイ
リストさんと接点を持つことはいいかもしれ
ません。

今回の講義の中で

「ビジネスシーンでは“個”よりも“公”
というレクチャーがありました。平野さん
は、大好きなファッションを勉強して、TPP
OSにそった洋服を身に纏うことで、公を楽
しめる個としての自分に笑顔の源泉があるの
ではないか、と感じた次第です。

《レポート 井上 淳》





「森へいざなう魔法使い」

■不思議なオーラの話

のつけから変なことを言いますが、人にはオーラというものが実際あるのではないかと、思うことがあります。そして、人によつては

「あれ、まさかこの人アレがでてるんじゃないか？。。。いや、ただの気のせいかな。ん！やつぱりあの人の体全体を纏っている（感じの）、モワッとした白いものはやつぱりアレか！」

とはつきりと分かるほどのオーラを放つ人もまれにいたりすると思つてたりします。

※余談ですが、私がそれを最初に見たのは小学校5年生の頃でした。友人宅の前の家に住んでる背中に入れ墨がある職業のおじさん（とあえて柔らめにく書きますが）を初めて見た時、（見ただけです）が殺されると思うほどの負のドス黒いオーラをみました。身が固まるほど恐ろしい、けど、好奇心で目が離せなかったことを思い出します。

さて、今回はそういった職業の方が放つオーラとは対極の（万人を包み込む優しく白いオーラを身に纏った（ような）山田博さんにご登壇頂きました。どのような会になったかという、平日の朝7時に都心のオフィスタワーに30名以上の参加者が集まったわけなのですが、そこから時間と空間を超えて『四季折々の自然豊かな森の世界へ』トリップした会でした。

もちろん、あくまで感覚的な話ではありますが、不思議で、どこか懐かし、それは、幼少の時の記憶なのか、もしくは、もっとも昔の生まれる前に遡るような記憶なのか、無くなった記憶が呼び覚まされるような、魔法にかかったかのような会になったと思います。

■リーダーとはどんな人ですか？あなたはリーダーになりたいですか？

さて、冒頭の怪しい書き出しとは打って変わつて、現実的な話のレポートをしていきます。

前半は、プロのコーチとしてこれまで何百人のクライアントと接してこられた博さんに主に『コーアクティブリーダーシップ』のエッセンスについてお話しいただきました。ではリーダーとはどんな人のことをいうのでしょうか？

こちらの3つの質問をされました。

質問①「あなたは、リーダーと聞いてどんなことをイメージされますか？」

質問②「あなたは自身をリーダー的な人間だと思つてますか？」

質問③「あなたはリーダーになりたいですか？それはなぜですか？」

いかがでしょうか？

私はそもそも自分をリーダーだと思ふこともないですし、「リーダーになりたい」と思ふこともないので「リーダーとは？」というお題目が自分の脳細胞の中に大してない人間ですが、そんな私の回答例を出しますね

質問①に対して

井上回答「みんなの先頭に立つて影響を与え引つ張つていく人。ワードで連想するのが、『責任』『実力』『人望』『目立ちたがり屋』『嫌われ役』」

質問②に対して
井上回答「いえ思つてません。」

質問③に対して
井上回答「いえ。自分はマイペースが合つており、人を引つ張るほどの力はないと思つています。」

こんな感じでしょうか。我がことながら、及び腰な男で情けないものです。

それが、博さんの話を聞くと自分の考えも変わります。

博さんによると

「リーダーとは、自分の好きなことを誰よりも楽しみたい人。自分が楽しんでいるものを人と一緒にしたい人。」

ということです。

理想的なイメージとしては「まるで幼稚園児のように思いつくまま好きなことやつて体いっぱい楽しんでいる姿」だということです。





こう聞くと、思うままにやりたいようにマイペースでいたい、と言っている自分に合うのではないかとという認識になります。

更に博さんは

「幼稚園児のように心底楽しみながら、思うことを思うように、やりたいことをやりたいように、やる。
このポジティブなエネルギーこそが周りに『この人超楽しそう。超面白そう。』という影響を与える」

と仰っており、これがリーダーの姿だということ。

なるほど、私の認識だった

「リーダー」皆を引っ張る人、影響を与える人」

ではないですね。博さんの定義によると

「リーダー＝自分のやりたいこと好きなことを超楽しそうにやる人→これが結果的にその様を見ている誰かに、楽しさの感染（影響）をさせている」

というほうが正しいですね。

■博さんの「らしさ」

そして博さんにとつての自分が好きなことやりたいことが

「森で過す」
「森から学び」
「森と一体化し」
「森から力をもらう」
ことだったのです。

私は、まだ参加したことはないですが、博さんの「森のワークショップ」「森のリトリート」は、きっと博さんらしさがアクセル全開、フルスロットルで森を感じられそうですね。

博さんにそれを気づかせてくれたのが、2003年にアメリカで行われたリーダーシッププログラムでの体験でした。

博さんは、その翌年独立され、ご自身が進みたい道に進進されて、ますます「らしさ」を発揮されていきます。

■会議室が森になる

前半はこうにリーダーシップの概念を改めさせられる内容でした。後半は、それをふまえ自分にとつての「らしさ」を感じられるような、五感を使ったワークです。

裸足になり地面を感じ、目をつむり、いつもよりゆっくりと呼吸をし、頭で考えず、脱力しながら、すべては直感やひらめきに任せて、魂だけがこけない遠くの森まで行ってしまうかのような、そのような体験でした。

感覚的には眠りに落ちるか落ちないかの状態です。
なので、全体としてどのような状況だったかという、会議室に30人以上の大人が夢遊病にかかったように、やる気のないソソビのようにウロウロとしている光景です。

きつと知らない人がこの時に入つてしまったら「なんだ怪しい集団がいる」と思われている様な光景だったかと思えます。

■考えない、ということ。ただ、感じるとのこと。

つまりこれは「自分らしさの追求」がテーマのワークのはずなのに
「考えない、ただ感じるだけ」というフルスリーの映画の名言のようなワークです。

絶えず働き続けてしまう思考のスイッチを一旦オフにして、五感で「感じる」ことを感ずること、自分が本来備わっている直感やナチュラルパワーを呼び起こすような体験です。

今回は「考えずに感じる」ことに重きをおいたワークショップでしたが、もしかしたら本当に大切なことを「考える」為にこそ、このプロセスは重要なかもしれません。

《レポート 井上 淳》



SL18-4300-0060



第34回
2017年11月15日
講師：Aayus代表
Integral Health & Life-style Coach, Social Entrepreneurs
越村 Bandara 美保さん
こしむら みほ

「生きる力を呼び起こす健康のスペシャリスト」

「生きる力を呼び起こす健康のスペシャリスト」

今回のゲスト越村美保さんについて、どんな経歴の方なのか、またどんな想いでどういう事業をされているのかを事前に頂いたプロフィールを改めて共有した上で、ポイントや感想をレポートしたいと思います。

■プロフィール（美保さんから頂いたプロフィール文）

幼少期から関西、関東、米国LAからNYと転校を重ね、なぜこの世界には貧困国と豊かな先進国の両国が存在するのだろうか、と幼い頃から疑問を感じていた。

大学在学中は国際政治経済を専攻する傍ら、カンボジアやトルコで貧困問題に関わる活動を展開し、また世界で貧困問題に取り組むNPOやNGO団体、そしてそこで働く人々に会うため十カ国を巡る活動をしてきた。そこで気づいたことは社会課題を持続可能な形で解決するためには、お金を循環させる仕組みが不可欠だと感じ、業界の中でも最も収益に厳しい大手金融商社オ릭ス（株）に就職。ファイナンシャルアドバイザーとして、そして事業戦略投資家として、新興国成長企業への長期戦略投資事業に従事。

しかし、2011年中国上海に海外駐在した際に、原因不明の高熱と6ヶ月間向き合うことで人生の大きな転換期を迎える。長期にわたる高熱で、心身ともに衰弱し、生きる気力を失い深刻な鬱と孤独に闘っていた。明日生きて目覚めるかわからない。

「この生涯で後悔していることは何だろうか」と自問自答を繰り返していた。

「心身が弱っているのには必ず原因がある」生活習慣を見直さなければ、職場や環境を変えたとしても同じことを繰り返してしまう」

自分で自分の命を守る正しい知恵と具体的な実践法を身につけなければ、世界の貧困問題どころか、本当に守りたい大切な人の命を守ることはできない」

そこから必死で東洋医学、アール・ヴェーダ、漢方、自然食、ヨーガ、座禅、霊気からマイクロピオームまで「生きる力」を高める方法を学び、自分の体と心を実験台にして様々な実践法を探索。現代の最大の社会課題は

豊かな先進国で起きている心身の健康の貧困」だと感じ、2015年に意を決して退職し独立起業。一人一人の体質、ライフスタイルに合わせて、一人一人が秘め持つ本来の命の輝きをさらに発揮していくために、「健康の自立」と「自己治癒力を高める」

プログラムをカスタマイズしてプライベートセッションで旅路をサポート。また、今後海外アジアで活躍できる社会事業家リーダーを育成する教育事業にも携わる。

以上が、プロフィールとして頂いた内容でしたがこれを読む限り、美保さんを知る上で「命」「生きる」「心身の健康」「自己治癒力」というようなキーワードがあがってきます。

では、朝SPAではどのような話をされたのでしょうか。辿ってみたと思います。

■森羅万象の調和を愛する少女はやがて『ぎやる』へ

美保さんは、幼少期から国内、そして海外へと転校生生活でしたが、原風景としてはあるのは滋賀県の長浜市での田舎の生活でした。自然や虫が大好きで、道端で見つけた虫の死骸を見つけては家の庭を掘って虫の墓をお墓をたてるという少女時代を過ごしました。

ある時いつものように虫のお墓を建てていると、こんな疑問を持ちました。

「人が死んだらお葬式があるのに、小さな生き物が死んだらどうしてちゃんと弔ってあげないのだろうか？すべての生き物に意味や役目があるのに、人の命と虫の命に差があるのはおかしいのではないか？」

周りの大人に聞いても合点のいく答えは得られません。「人の死」よりもっと身近な「虫の死」を目の当たりにすることで「命」の持つ不思議さと不平等さを感じた少女時代でした。

プロフィールにあるように、日本だけでなくアメリカでも転校の多い子供時代でした。アメリカでの生活ではアジア人としての差別的な扱いを受けたことも記憶に残っています。「虫と人との差別（ヒエラルキー）」から「人と人との差別（ヒエラルキー）」です。そして今度は自分がヒエラルキーの下の存在として差別を受ける側です。

虫にしろ人にしてこの「誰何」かが偉く誰（何）かが虐げられる」という構図の不条理さが、美保さんが大人になる過程に「霧（もや）」がかかっているかのような晴れない気持ちを増幅させます。

時は移り東京での高校時代です。子供の頃から抱くこの息苦しさはずっと美保さんの身体にうごめいています。

そんなある日、満員電車で揺られ疲れ生気を失ったようなサラリーマンを見た時、少女のうっせきは臨界点を超え破裂します。

「この人はなんでそんなに辛そうなの？」

「この人は何のために生きているのか？」

「そしたら私は何のために頑張らないといけないのか？」

「もう限界だあ！」

この時美保さんは、『ぎやる』になることに決めました。ルースソックスの『ガングロギヤる』です。

と、私も書きながらこの感情の飛躍が安易に理解難しく説明もなかったため、このような仮説で理解しておこうと思います。

皆、平等で楽しく幸せに生きたい思っているはずなのに、それと相反するかのようになっている。と。彼女はこの矛盾する状態に耐えられない人なのだそうです。特に虐げられる側の気持ちに敏感です。疲れて壁にもたれたサラリーマンの不憫さを心を痛める一方で、「自分は絶対こうはなるまい」と決意します。そこに行かない術が『ぎやる』達の命ほどばしるエネルギーのイケイケ状態になることです。彼女たちの優しく平等な世界です。実際、ぎやるが平等か優しいかは分かりませんが、人生に疲れたサラリーマンとは真逆の世界に行かないといけないのです。

という仮説で私のほうは理解したいと思えます。

■生死をさまよい、よみがえり独立へ

さて、ガングロイケイ時代から社会人時代、海外赴任時代へと一気に話は飛びます。プロフィールのとおりバリバリで働いている上海駐在時に原因不明の（39度）の高熱で半年間過ごすことになりました。

美保さんは、この時、心も体も蝕まれ、鬱にもなり、まさに「死と向き合った」振り返ります。



そこからは、必死で治し、また必死に
・東洋医学・アール・ウェーダ・漢方・自然
食・ヨーガ・座禅・霊気・マイクrobiオーム・
コーチング
という、西洋医学ではないありとあらゆる
健康に関しての知識を学んでいきます。
そして、この経験と知識が
「健康で幸せに生きる為の実践的なサポ
ートをする」
という現在の独立と事業の土台作りに繋
がります。

■身体に宿るもう1人の自分、ではなく、
もう千兆の自分

後半は前半の美保さんの半生の話から展
開された、健康に生きるための具体的な
レクチャーをして頂きました。

【健康の3ステップ】というお話です。

1. 身体に必要な良い栄養を摂る
2. 栄養を腸で吸収する
3. 吸収した栄養を血管血液を通して送
る

健康になる為には、この要素と順番が重
要です。

そして、腸とマイクロバイオーム（体にある
微生物の集合体）というものが

- ① 消化
- ② 吸収
- ③ 排泄
- ④ 免疫

という生きる上でとても重要な役割を果
たすということです。

さて、皆さんは身体にこの微生物がどのく
らいるかご存知ですか？皮膚や口の中
や、生殖器や、呼吸器などありとあらゆる
ところに存在して、その数は約千兆いる
ということです。

なんとこの微生物を健康な人の弁から不
健康な人に移植する（つまりうんちを移
植するようなものです）ということも実
際あるようで、そうすると体全体を活性化
したり新陳代謝を良くします。代謝がよ
くなり顔色が良くなると、驚くことにこの
微生物の移植は人の性格まで変えるほど
のインパクトを与えます。

永い間、性格は心もしくは脳の問題だと
思っていました。仮に微生物で性格が変
わるということでしたら、性格は人格その
ものではなく、人体に寄生している微生物
こそ人間性を作ってる真犯人ともいえま
すね。
とすると、

「我々の身体というのはその犯人の住処に
しか過ぎないのか？もしくは、微生物こそ
自分自身のなかか？ん？それなら今考え
ているのは一体どうなんだ？微生物が考
えることを指示しているのか？」
なんて講義の流れとは関係のない変な妄
想に掻き立てられます。

と、話があっちこっちにいつてしまってます
が話を元に戻します。

■なにものにも変えられない自分の身体
を守る

美保さんは自分の身体に投資をすること
の重要性を語られました。ここで言う投
資とは、お金をかけてメンテナンスをする
ということではなく

- ・意識的に、身体に対して優しい言葉をかけ、
・労わりの気持ちを持つて接してあげる
- ・意識的に、身体の内なる声を聞いてあげる
- ・意識的に、身体や喜んでくれることをす
る

ということです。

そして、この投資が自分の身体を守り、自
分の家族を守り、地域社会を守ることに
繋がります。また未来の世界を守る、そして、
そう思う人が増えてほしいという思いを
語られました。

なるほど。美保さんの話を聞きながら終
わりに近づき参加者の表情が明るくなっ
ていっているのが分かります。

それは、講義の内容の影響からなのか、美
保さんの元ぎやるのイケイケ魂が伝染し
たのか、もしくは一度は死の淵から帰還し
た人が持つ達観性から放つ波動なのか、は
たまた保有している微生物の数と質が良
いのか。

《レポート 井上 淳》





「栄光の日大フェニックス戦士の哲学 ～地獄は人を育てる?～」

第35回
2017年12月20日
講師：株式会社オートリ
取締役執行役員
奥田 一郎さん
おくだ いちろう

「栄光の日大フェニックス戦士の哲学
～地獄は人を育てる?～」

■アメフトをはじめのきっかけ

今年度(2017年)時点アメリカンフットボール大学日本一を決める『甲子園ボウル』において、日大フェニックスが関学大ファイターズを3-17で破り、実に27年ぶりとなる21度目の優勝を果たしました。

まさに不死鳥といえる古豪の復活に、今回の朝Spaのゲストであり、この日大フェニックスの大学4連覇という黄金時代に副キャプテンとして大活躍された奥田一郎さん、そして、一郎さんからは5年後輩にあたりますが、当時、名物監督である故・篠竹幹夫監督の右腕としてチーフマネージャーの立場でチームをまとめ上げた(朝Spa代表)杉山栄作さんの喜びもひとしおかと想像します。

今回の朝Spaは、このように結果的にとてもタイムリーな形で、一郎さんの日大フェニックス時代のお話を伺うことになりました。

一郎さんがアメフトを始めたきっかけですが、実は元々アメフトをやりたいわけではなく、高校ではラグビーをやっていたと思っていたのですが、部室のものがなかったのです。であればということ、なんとなくラグビーに似てそうなアメフト部に入部した、という経緯です。ちょうど当時テレビでもNFLが放送されたり、それをきっかけにNFLグッズなども流行っていた時期だったことも影響しました。

この時の一郎さんは、まるで近所のお風呂屋さんの暖簾をくぐるかのごとく気軽に入ったアメフト部でした。が、実はこれが大学卒業まで続く地獄の入り口となるのです。この時はつゆ知らず。

■想像するに・・・

さて、タイトルからして「地獄地獄」と私は書いておりますので、先にこの言葉の意味を定義をしておきます。まず、断つておくのはこれは一郎さんが使った言葉ではなく話で聞いて私が勝手に想像して書いている言葉です。一郎さんは、あくまで当時を懐かしむ感じでカラッとした口調で

「先輩に伺いをたてる」とか「先輩からのかわいがり」とか「先輩からのしこき」とかいう比較的マイルドな言い回しをされております。(あつ、「しこき」はマイルドでもないですが、あともう少し過激な言葉はあつたような気がしますが、ここでは抑え目で表現します。)

その言葉から発生してこのような結果に陥ります。

「顔がボコボコになる」

「先輩を朝起こすために全身全霊をかけ、自分は早起きして枕元で正座して時が来るのを待つ」

「先輩の命令で夜中に血眼になつて駄菓子屋を探し出し、駄菓子屋のオヤジを叩き起こしてでもビックリマンチョコを買ってくる(当時は今のように24時間営業のコンビニがなかったのだ)」

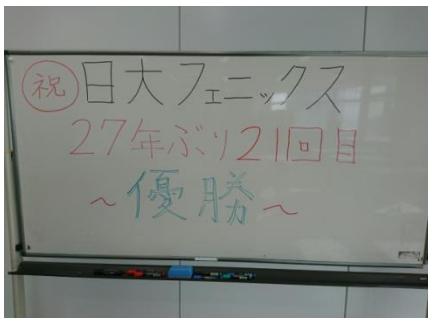
この一連のフローと、この日々の繰り返しを私が「えっ、それって地獄じゃん」と勝手に解釈してしまっています。繰り返しますが「地獄」なんて言葉は一切使ってません。ただ状況を整理すると、何があつても何がなくても先輩には後輩を殴る理由があるようで、そして後輩は先輩に殴られる義務があつたようですね。

この辺の猛烈な不条理さのエピソードはその他で今更盛りのようで、現代的な観点では、おとし話とかホラーとかファンタジーのような話ですが、読んでいる皆さんにはその良し悪しではなく、一郎青年が送った青春の時代性を感じてもらえる程度で読み進めてもらえたらと思います。

■ポジティブ思考ではなくネガティブ思考からの戦略

レポートではその環境の中、一郎青年が何を感、何を実践して栄光を勝ち取ってきたかというところに焦点をあてたいと思います。

まず、先に大学日本一4連覇と紹介しましたが、3連覇した後の一郎さんが4年生になつた代のチームは、実は戦力的に優勝できるチームではなかったと振り返ります。大きな理由としては、本来中心となるべき4年生が6名しか残っておらず、経験の浅い後輩との混合チームにならざるえなかったということがあげられるということです。





※余談ですが入学当初は16名の同期がいたそうですが、地獄の途中で蜘蛛の糸をみつけれそこから抜け出たようで、生き残ったのが6名だったようです。

ただ、一郎さん本人たちも心の中では優勝の自信がなくても、鬼の篠竹監督の前ではそんなことをおくびにもだしてはなりません。何が怖いかつて、先輩より地獄よりこの監督が一番怖いのです。(だから例えるなら鬼というよりも閻魔様なのではないでしょうか。)

ともあれ「日本一」になる力がないこと」が「日本一を目指すに理由にならないのです。一郎さんをはじめとする4年生は、ライバルチームとの実力のギャップをどのように埋めていけばいいのか、そして五分五分ではなく凌駕する力をつけていく為には何をすべきか、という点について日々苦心していきます。

以下、苦心の末、具体的に何を行なったかという点についてです。

●危機意識の共有
まず、自分たちが弱いということを認識すること。具体的に何が劣っているのかということ、を、チームでも完全に共有をする。

●高い目標を設定する
『自分たちの目標は日本一以外にない』というメンタリテイです。3連覇を途切れさせるわけにはいきません。どれだけ努力をして個々が成長したとしても、チームが勝ち進んでいったとしても監督が褒めてくれるわけではありません。そして自分たちも満足している暇がありません。そして高い目標と書いてありますが、むしろ最低の目標で日本一です。

『日本一』になつて高揚したい、喜びを分かち合いたい』というより、『日本一』になれなくて苦虫を噛みつぶすような思いだけは絶対したくない』という思いのほうが強いのです。日本一を死にもの狂いで守るのです。

●目標と理想のギャップを埋める為に、毎日意識的に練習すること
とにかく出来るまで何度も何度も練習するという事です。

この『反復練習による出来ないことが出来るようになる』

『それが自信につながる』
という経験が今日に至る一郎さんの生き方に影響します。自己信頼感の確立は胆力を培わせました。

さて、このような取り組みと実践により、実際に見事に日本一の栄冠を勝ち取るのですが、この時の奥田さんの心境は意外と冷静だったようで、喜びが爆発するというより

「あ、本当に勝ってしまった。ホッとしたあ。」
というあつさりとしたものだつたようです。どうも、当事者は「感動の日本一、涙の4連覇」というようなドラマチックなものではないようです。まさに「日本一の座から転げ落ちない」というところの逆算がそのまま心理状態にもでているのかもしれないですね。

■感想
今回の参加者の感想の中で、

「その人が元持っている才能とか能力以上に置かれる環境や考え方、取り組み方、仕組みで人は大きく変わる」ということを感じました」
という方がいらっしゃいました。その通りの内容だつたと思いますが、面白いのは、一郎さん自身が、それを意図してお話をしてなかったな、というところです。

一郎さんは、事実を淡々と懐かしむようにお話し頂いたにすぎません。ですが、そう伝わるところに、生き方の揺るぎなさを感じます。

個人的な感想としては、この現代において理不尽がまかり通るような上下関係や『褒めない指導』は、時代には合わないと思います(勿論一郎さん自身もこのような昔の方法論を推奨しているわけではないですよ、実はネガティブ発想からの戦略思考は、終身雇用や年功序列がなくなり国や会社への依存ができなくなった現代こそ重要な思考法ではないかと感じました。



と、いきなり大きな話になりましたが、そういう大きなことでなくてもこんな危機管理意識が重要な、ということですよ。

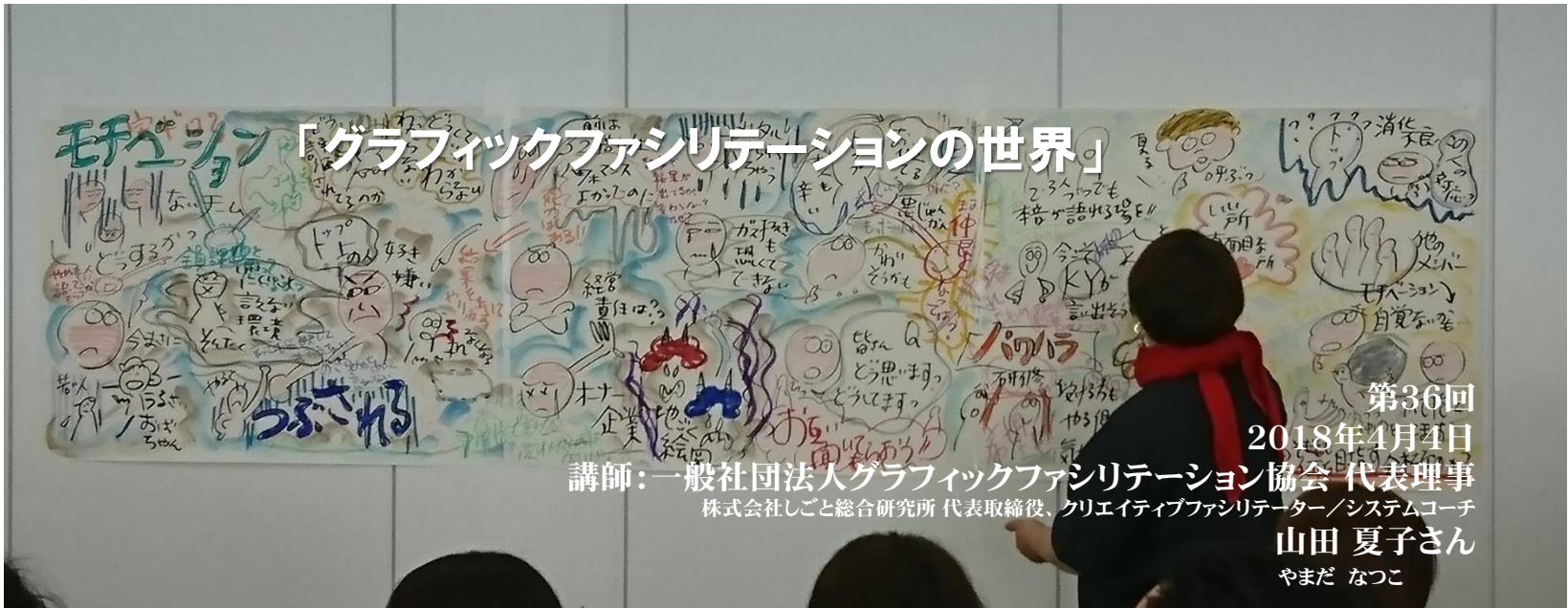
「自分にとつて悔しい思いとか胃のきしむような嫌な思いをするのはどんな状況になつた時だろう?もしくは何ができなかった時にそういう思いになるのだろうか?」
を想定すること、そして、

「では、その状況にならない為に今、何を準備しておくべきか?どんな努力をしておくべきか?」
ということですよ。

意外と普段の日常生活や仕事のなかでちょっとした準備不足や自覚不足からの失敗があつたり、後悔するようなことであつたりしませんか?

今回のゲストの一郎さんのお話を伺いながら、また、いつも近くで質の高い仕事をされている杉山栄作さんを見ていると、地獄を正面突破していく歴代の日大フエックス戦士たちにはこの哲学が叩き込まれているような気がします。

《レポート 井上 淳》



「グラフィックファシリテーションの世界」

■ 語らずも雄弁な指揮者

お題目が決まると、夏子さんはまるでオーケストラの指揮者がタクトをふるかのように、黒いマジックをすらすらと走らせ、壁に貼り出された大きな白紙の模造紙に、お題目である

『モチベーションのないチームをどうするか?』という文字と、その言葉に呼応する人顔を描きはじめていきました。

目の前でライブで描かれる指揮者のタクトを不思議と見ながら、演奏者である参加者は、戸惑いながらも音色や音質違うそれぞれの持つている楽器を吹いたり奏でたり叩いたりするかのように、お題目から推測される個々の意見や疑問を、最初は少しずつ遠慮がちに『場』に出し合っていました。

場に出てきた音言葉)を、夏子さんはほとんどどんな模造紙にビジュアルとして表現していきますが、参加者も徐々に、自分の意見や発言に「らしさ」を掴みはじめていたり、誰かの発言に好奇心を傾けはじめていたり、自分の中における「気つき」によりモードが変わっていく「ノッてる」状態になっていきます。

そこはさつきまで何もない例えると「雲一つない青空のような」場だったような気がしますが、話し合いが進めば進むほど、参加者のそれぞれの頭の上にモクモクモクモクと『興味津々、疑問ぞくぞく』

『なるほどなるほど、誰かの話に関心しきり』『もしかしたら、こんな視点の持ち方はできないのだろうか?』『自分だったらこうするけどな』『ん、なんだか自分の意見がまとまらず消化不良状態』

夏子さんは、その雲を手際よくそして見事に黒いマジックで、掃除機のように模造紙に吸い込んでいきます。ただモノクロで描かれた世界はなんだか寂しくて色を求めています。参加者は小グループ同士で話し合いを行い、モノクロの世界になかった色と足りなかった言葉をつけ足していきます。夏子さんは、最後にパフで世界にお化粧していきます。

そして、今回の体験会の制限時間に近づいていきます。模造紙いっぱいのコミカルかつカラフルに表現された世界ですが、さてお題目に対してのどんな結論や解決策ができたのでしょうか?

と、そのお話にいくまえに、ここで少し整理しておきますと、冒頭で夏子さんと参加者の関係性を、オーケストラの指揮者と演奏者に例えてしまっておりますが、似ているようであるで違うのは、夏子さんは指揮者のように楽譜(台本)を元に演奏者(参加者)をリードしているわけではなく、司会進行役のように誰かを指名して発言を促すわけでもなく、テーマや出てきた意見に対してご自身の考えを発言されるわけではない、ということです。

体験会として今回のお題を何にするかを決めた後は、テーマを参加者に預けてあとは背中とお尻をむけて「あとは皆さんの主体性に任せたい!」というスタンスで、ご本人は描くことをほぼ無言で黙々と集中されていきました。

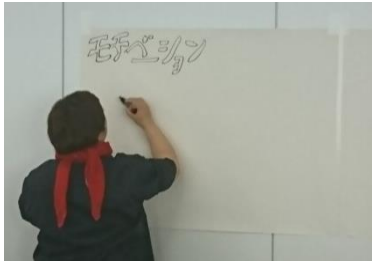
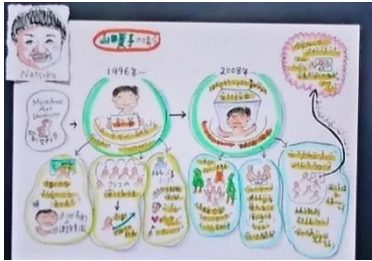
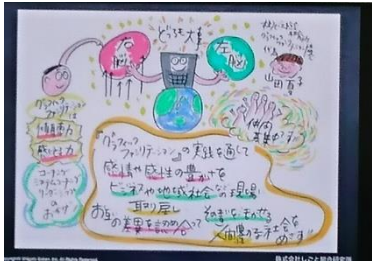
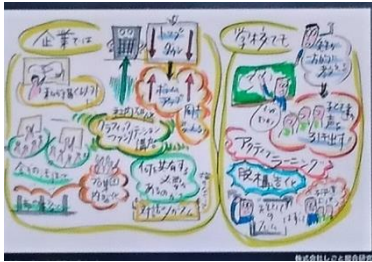
と、このように書くこと、まるで黒子のようにと例えたりしますが、これがまた存在が消えてしまふような黒子のようなものではなく「顔を見て語らずとも、うしろ姿と描く絵(もしくはマジックペンの動きで)」で、場を作っていく参加者を少しずつのせていきます。その様子がオーケストラの指揮者がタクトをふる姿を連想させました。

さて、グラフィックファシリテーションを取り入れてどんな結論や解決策ができたか?という話に戻すと、答えを言ってしまうと、皆が納得しにくくなるような結論はでませんでした。

では、この議論は失敗だったか?というところではありません。それは絵が「良い感じ」で仕上がったから成功なのか?というところでもちろん違います。

そもそもグラフィックファシリテーションは、絵を上手に仕上げていくことが目的ではありませんし、「絵が良い感じで仕上がったのは、夏子さんの技量に他なりません。





「グラフィックファシリテーションは、ソリューション（課題解決）の手段ではなく、コミュニケーションをプレイクスタイルさせ場を活性化させていく為の手段」

だと夏子さんは言います。

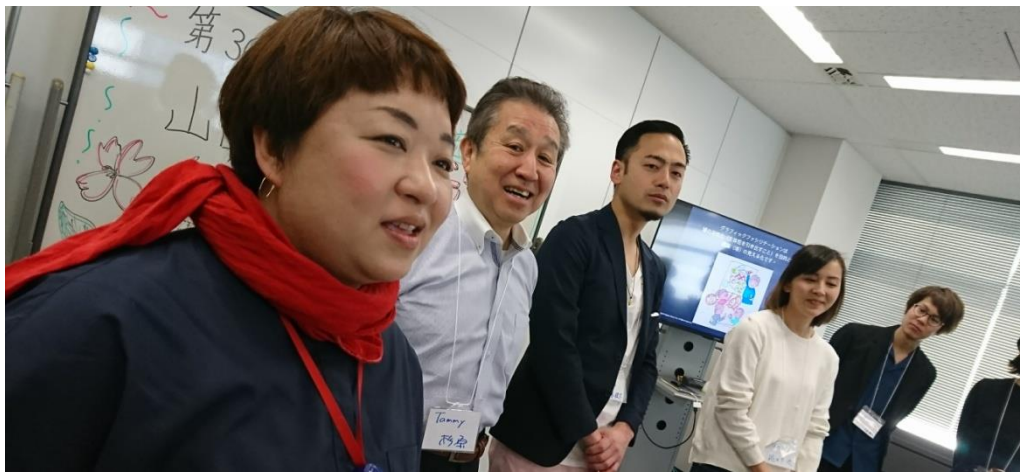
今回の体験会30分程度の短い時間で、ふだん仕事の関係性も立場や背景も違う参加者同士でひとつのテーマでひとつの場を作っていく新しい気づきを発見できたという意味とても有意義な時間になりました。

※こちらのレポートでは、今回の朝Spaの後半に行った30分程度の体験会を中心に報告させて頂いておりますが、会の前半部分は、夏子さんの経歴や現在のお仕事について、そして後半体験するグラフィックファシリテーションの概略について語って頂きました。

最後に、
「グラフィックファシリテーションは絵そのものをうまく描くことが目的ではない」ということですが、私は最終の「仕上げ」などの絵にもパフを使って丁寧にお化粧をしてく様を見ながら、この即興で出来た「場」に対しての、夏子さんの愛情や深い思いやりを感じました。

ここに語らずとも雄弁なファシリテーターの姿を垣間見たような気がします。

《レポート 井上 淳》





「プラグして心を解き放つ」

第37回

2018年2月21日

講師：株式会社シンクボイス代表取締役

ジャズ・ボーカリスト

越智 美由紀さん

おち みゆき

「プラグして心を解き放つ」

■朝ジャズは艶やかに

実際に行ったことはないですが、(ないのに言いますが)ジャズは夜に聞くものだと思っております。

真つ暗なステージの上で青っぽいスポットライトと黄色のスポットライトを控えめにあてられて、演奏者は楽器と戯れながら音を奏で、歌い手はスコッチウイスキーのような胃に染み渡るような歌声で、その空間にあるバラバラの夜を統合していくような、そして夜の深みにより引きずり込んでいくようなジャズは夜と暗闇の相性ピッタリの音楽、というのが私のイメージです。(あ、ジャズの曲はまるで知らないのですが。あとウイスキーも大して飲まないのですが)。

ですが、今回は夜は明け、新しい太陽の光が差し込む時間です。

早起きして、寒風吹きすさぶ外をかくくぐって集まった参加者も、その柔らかなメロディを奏でるギターと体全身を振るわせて発せられる優しくしなやかな歌声に吸い込まれていきます。なんと、歌い手が歌うたびに細胞が精霊に反応して、ポカポカしていくような感覚になります。

そんなジャズな朝を迎えさせてくれたのは、癒し系のギター「須古典明(すこのりあき)さん」。そして、歌い手が今回のゲストの越智美由紀さんです。

会の進行としては、前半は美由紀さんの経歴とその時その時の心模様そしてプロのコーチとして多くのクライアントと接して掴んでいる「実感」を語って頂きました。そして後半が、冒頭の紹介のようにジャズを歌って頂きました。

■想いのボタンを受け継ぐ

美由紀さんはコーチとして、「聴く」という行為に、生涯を通じて特別な思い入れを持っています。

まず、なぜ美由紀さんがそう感じるに至ったかというエピソードを紹介したいと思います。

美由紀さんは子供の頃から、どうして人はひとりひとりはいない人なのに、わかり合えなかったり、言い争ったりするんだろう…と疑問に思っていました。

繊細だった幼い美由紀さんは大人が誤解し合う様子を見て辛い思いをしていました。

そんな時期、美由紀さんのご近所には洋服デザイナーの女性が住んでいました。その女性のもとには、なぜか入れ替わり立ち替わり人が訪れ、別に特別なことをするわけでもないのに、皆が元気になるまで帰って行きました。

「何してるんだろう…?」

美由紀さんもその女性のもとに頻繁に通うようになり、とても仲の良い関係になります。美由紀さんから見るとその女性は、当時フランスにも留学しサロンを経営し、華やかな世界にいるように映っていましたが、実は仕事が楽しくないと言っていることを教えられます。

「なぜなんだろう、素敵な洋服を作れて、成功してみんなからも慕われてるのに」

美由紀さんは不思議がります。

やがてこの大好きな女性が大病患つてしまいもう余命いくばくかと言う状況になります。一緒に温泉旅行に行った美由紀さんは、病気になるこの女性に思い切つて尋ねます。

「どうして仕事楽しくなかったの? 本当は何をしなかったの?」

女性は答えました。

「私はもともと人のことが聴きたかった、聴くと人が元気になるのが嬉しかった、もともと人を知りたかったの」

この瞬間憧れの女性の積年の後悔と、お互いを聴かないことから生まれた自分の古傷の奥にひそんでいた疑問とが1本の線につながりました。大きな岩石が崩れ落ちるように涙がこぼれ、長年探してもに触れた感覚になりました。

「この瞬間私はしっかりと彼女の想いのボタンを受け継いだ。お互いがわかり合う世界を創るために、聴くこと、そしてその素晴らしさを伝えるのが私の使命だ!」



SL18-4300-0060



美由紀さんは心に誓いました。

■なんで聴くの？

さて、それでは美由紀さんにとって「聴く」とはどういうことでしょうか？

美由紀さんは「聴く」を「プラグする」というように解釈されています。

プラグするとは、あの電気コンセントを差し込むということです。

つまり、美由紀さんにとって人の話を聴くという行為は、その人の豊かな創造性にコンセントを差し込むように繋がるということです。そしてそこから発せられるその人の最も賢い声を感じるとのことです。

その差込口がどこにあるかは、自分自身が知っていれば話は早いのですが、時には自分では見つけられないものでもあったりします。どうも『思い込みの罫もや』がかかって差込口がわからなくなるそうですね。

美由紀さんはこの差し込み口を「対話」を通してクライアントと一緒に探していくということをととても大切にされています。

美由紀さんがクライアントに「聴く」プラグするということは、同時にクライアント自身が自分に「聴く」プラグするということにもなります。

■感想

今回の話を伺う前は、美由紀さんがジャズを歌われるのは、単に「本職とは違う分野の大好きな趣味をもつ」ということかな？

と思っていました。お話を伺い歌を聴いて感じたのは、美由紀さんにとっては「ジャズを歌うこと（も）」プラグするということではないかということです。美由紀さんが自らの心を解放し、曲の物語と感情にプラグすると、歌声は言葉になり、聴いている我々の心の解放にも繋がっていくような感覚がします。

美由紀さんはこんな世界がみたいのになかうか、ということ最後にまた勝手に想像したことを書きます。

ひとつは、その人がその人自身を「聴く」プラグすること、その人らしく輝き、充実感（幸せ感）を高めていける人が増えていく世界です。

もうひとつは、人と人がお互いに「聴きあえる」プラグしあえるという小さなサークルがたくさん増えていくことで、優しく思いやりに溢れた、争いのない平和な世界になるということです。

《レポート 井上 淳》





「雨のみちこそにこやかに」

第38回
2018年3月20日
講師：株式会社タニタハウジングウェア
代表取締役社長
谷田 泰さん
ただ やすし

「雨のみちこそにこやかに」

■ドキドキのデビュー戦

今回の会を迎えるにあたり、前日から我々スタッフはそれぞれそれぞれとしておりまして。

というのは今回進行役として白羽の矢が立つたのは進行役が初めて、スタッフのメンバーとしては一番若い柳澤君だったからです。

（スタッフですが、このレポートではスタッフも「君」づけで書かせて頂きます。）

普段は油断すると大先輩にも軽口タメ口かますほどの厚かましい男であるのに、なぜかこういう場では割と大きめに緊張しがちな33歳の2児のパパです。

本人が緊張しすぎて、もしかして進行やインタビュ어가ままならなくなるのではないかと、う心配の反面、逆にいつもとは違う切り口や柳澤君らしい空気感も楽しみでもあるな、というソワソワした心境で本番を迎える形になりました。

さて、開始直前の彼の様子を伺うと、案の定というか、私の想像以上に緊張しており顔をこわばらせています。一方、ゲストの谷田さん（以下、敬意をこめて愛称であるやんさん）と書かせて頂きます）はいつものように、柳澤君に「大丈夫、大丈夫と励ますかのよう」に、にこやかに場を楽しんでいらつしやる様子です。

いよいよ会もはじまりますが、冒頭の挨拶やイントロダクションは榮作さんが行い空気を作っていきます。（榮作さんも柳澤君の緊張を察して機転を利かせてやられたのかもしれないが）

場が良い空気感になり、榮作さんはバトンを柳澤君に渡し、緊張の面持ちでぎこちなくやんさんの紹介がはじまります。

と、頭から不安の中し、やんさんの会社名を間違え、早速榮作さんからつつこみが入ります。その光景を参加者も笑いながら温かく見守っています。

柳澤君、笑ってこまかし、いつものペースを取り戻します。

この笑いで、ペースを掴み安定飛行になりつつあった柳澤君の質問を受けてやんさんは優しく語りはじめます。

この様子を感じつつ、今回も粋で素敵なゲストと温かい参加者、そしておとほけ司会者で良い会になるなあ、予感しました。

■やんさん史

さて、改めてやんさんのお話です。

やんさんは、株式会社タニタハウジングウェアという「雨」といなど、主に雨周りの住宅器具を製造されている会社の社長です。会社のキャッチコピーは『雨のみちをデザインする』です。

株式会社タニタハウジングウェアはやんさんのおじさんが戦後作られた前身の会社から数えて、やんさんが3代目です。全国に工場や営業拠点があり100名を超える会社です。

やんさんは、経営者である一方、地域活動もかなり精力的に行われております。

プライベートでは自転車が趣味で、家族は奥様と3人のお子様がいらつしやる一家の主でもあります。仕事、地域活動、ご家庭、趣味と多忙であつてもご本人はニコニコと心に余裕があり、充実した日々を過ごされてるよう感じさせる方です。

経歴を辿ると、育つてきた環境は今と同じく板橋区の常盤台でした。

大学を卒業してすぐに家業を継がれたわけではなく、最初に入社されたのは住友林業という住宅メーカーでした。将来、家業に戻るのに住宅メーカーで営業するのは良い経験だと感じたからです。

ただ1年目は全く売れませんでした。上司から厳しい指導もありましたが、本人は売れていないこと自体で大して落ち込むこともなく、そして変な劣等感をもつこともなく、まじめに毎日仕事してんだからいつか売れるようになるだろうと、機嫌よくマイペースに仕事をしておりました。毎日やるべきことをやり真面目に取り組んでいくと努力は実を結びます。その後は調子よく成績を伸ばしていきますが1996年に家業に戻ります。

■地域活動と経営者になるまで

家業に転職すると言っても、いきなり社長というわけではありません。本人もこの時は社長になるつもりはありませんでした。



SL18-4300-0060



住友林業時代では、営業マンが凌ぎを削って上を目指していましたが、家業では社員は誰も上を目指していませんでした。その環境に最初驚きましたが、周囲が3代目として自分を見ていることを否応なく意識させられていく中で、本人の自覚も高まっていきます。一方でこの頃から青年会議所を通しての地域活動にも参加するようになります。

企業が目指すテーマが

『利益の追求』
ということであれば、地域活動の目指すテーマは

『世の為、人の為に何をするべきか』
ということ。この地域活動は決して当時の社長であるお父様から『やらされた』わけでは
ありませんでした。

ただ、くしくもこの地域活動の中でお父様が
どれだけ人に頼られていて影響力があったか、
ということ。会社にいる時よりも実感させられた場所でもありました。

会社ではある程度権限を与えられて仕事をしますが、地域活動ではそんな権限はなく、一人のスタッフに過ぎません。毎年毎年新しく慣れない役割に担わされて必死にその責任を果たそうと、専門の本を読んで勉強していき、なんとか食らいついていきます。就寝時間を決めないともはや寝ることが出来ないほど忙しい日々を過ごします。ちなみにこの頃は、2時半に就寝して6時に起床という生活でした。

ただ、やんさんはこのような状況を嫌がるわけではなく、むしろ、会社と地域活動という目的や役割の違い立ち位置を複数持つことに意義を感じるようになります。

もしかしたら、その時その場で求めた役割に自分の内なる魂が呼び起こされて、自分の領域と能力が拡張していくことに喜びを感じていたのかもしれない。

この経験は後に、

『短時間で物事の意思決定をする』
という経営者にとって重要な資質の形成につながります。

■冬の時代から再生を果たしていくまで

さて、2000年代に入りお父様から代替わりしていきませんが、会社の経営のほうは実はこの頃から芳しくない状態に陥っていきます。

2000年代後半あたりになると、会社の売り上げは全盛期の3分の1まで落ち込むことになりました。やんさんは、経営者として人件費を削減するために、25人の人員の整理をすることを決断します。

今まで会社の為に粉骨砕身で頑張ってきた社員に対して、会社の経営上の都合でリストラしていかないといけない判断です。

苦渋の決断で辞めてもらう社員を選ぶことになりましたが、その社員と最後食事をする機会を作ってもらいます。

改めてその社員たち一人一人お話しすると意外な面が分かったり、ユニークな人間がいたり人間味を感じる社員が多いうことがわかります。

やんさんは、なじられることも覚悟の上の最後の食事会でしたが、予想に反して文句をいわれることもなく逆に会社や仲間に対して思いや感謝を口に出されます。

「どうしてこの社員たちを辞めさせなくてはならなくなつたのだろうか？」
という自責の念が益々強くなりました。

今でもその光景を思い出すと涙が出るほど辛く悔しい悲しい決断でした。

やんさんは、社員たちに二度とこのような経験はさせてはならないと覚悟を改めます。そして、残っていく社員に対しても同様の覚悟を求めました。

さあ、リストラも一段落して気持ちも新たに再出発をしていくぞ、というところで、2011年3月11日東日本大震災が起ります。仙台にある工場は津波により甚大な被害を被ります。客先である住宅メーカーへ既に受注済みのものが納品できない状態になりました。やんさんは、ライバル会社に頭を下げ、協力をお願いして歩き、なんとか納品を間に合わせる事ができました。

この震災の影響はしばらく続くかと予想しましたが、思いのほか早く工場も再生され、売り上げも利益も復活していききました。

この経験からやんさんが驚かされたのは、こんな状況でも社員が会社（工場）に出社してくるということでした。

改めて、会社がコミュニティとして社員の気持ちの拠り所であることを実感します。

「だからこそ会社は強くなつていく必要があるんだ」
とより一層感じるようになりました。

■感想

やんさんの歴史を辿ると、

・住友林業時代1年目に営業成績が挙げられなかった時

・家業に戻り将来社長になることを周囲から求められていると感じた時

・地域活動で慣れない役割でも100%責任を果たそうとしている時

・経営者になられて辛いリストラの決断をする時

など、その時々でいろんな課題とむきあつてこられております。

ただ難しい課題も苦悩も、『苦悩だけ』だと思つて苦しんでいるだけではなく、真つ向から向き合うことで『苦悩の中に潜む成長や変化の種』を見つけることに長けている方だと思いました。

翻つて、会社の話になりますが、株式会社タニタハウジングウェアという会社は、『雨とい』など住まいに雨が降った時になくては困る製品のメーカーです。逆に言う、雨が降らなければ価値を提供できない会社ともいえるかもしれません。

一般的には『雨が降る』ことで喜ぶ人はあまりいませんし、天候不順という言葉で表せられるように前提として天候が順調ではないことの代表のような状態が雨です。

ですが、我々は雨によつて『食』という多くの自然の恵みをもたされて生きてきました。そして、今回やんさんのお話を伺い、『食』だけに限らず、雨が降ることで始まる家の中のコミュニケーションや隣さん同士のコミュニケーション、など、実は雨は多くの人の人生の変化や成長を演出をしていることを気づかされます。

会社のキャッチコピーである『雨のみちをデザインする』という言葉が改めてみてみます。その言葉の意味や込められた思いを考えを巡らせると、『苦悩(想定)してないネガティブな出来事』と『雨』が似ているような言葉にも思えてきます。なるほど、これは会社のキャッチコピーでありながらやんさんの人生の哲学か、もしくは社員への想いなのかもしれないと感じた次第です。

《レポート 井上 淳》



「自分の感情よ、いつもありがとう、
そして、お大事に！」

第39回
2018年4月18日
講師：木下心理研究室主宰。心理療法
(感情モニタリング法・夢分析・個人面接)
木下 道代さん
きのした みちよ

「自分の感情よ、いつもありがとう、そして、お大事に！」

この世にあつてはいけない感情というのはないんです。

冒頭に木下先生がサラッと行ったセリフです。私は「いきなり真髓のような言葉がたそ」と思ったのですが、果たしてどんな意味なのでしょう？

いつもの朝Sp...では私も当日に行われる講義内容は他の参加者の皆さん同様その日に初めて聴くことがほとんどですが、感情モニタリング法に関しては実は数年前に上級編まで受講しており、いわば木下先生の弟子(自称)であります。

■感情は「ある」ものだけだと「発掘」しないとでてこないもの

私は2011年2月から初級編の全10回受講講していくのですが、最初は講義で教わった知識や方法を学びながら、毎週課せられる「ミョの筋力トレーニング法」と言われる『五感』を使った課題を実践しつつ先生のフィードバックをもらっていくということから始まります。

最初のうちは、「五感を意識的に使う」ということが今いちよくわからずはじめていきますが、やり続けていくと次第に「自分の感情の発掘」をしていきます。

なぜ自分の感情なのに「発掘」するのか、ということですが、感王では、自分というのは自分を十分に知っていると認めていないが、実は今どんな感情でいるのかを分かっていないことが多い、ということを前提としています。先生の言葉をお借りすると、「心のうんちを意識的にも無意識的にも出来るだけ見ないようになっている」という状態であるということです。

ちなみに、先生は講義中に「うんち、うんち」と淡々と連呼されるのですが、木下先生の感王の概念を理解するのにとても重要なワードであり概念ですので、この木下流感王の「ころのうんち」の解釈をいれておきます。

うんちといつてますが、勿論これは例えてして当たり障りのない言い方をすると

「自分の中に起る不快な感情や気持ち」です。では、「不快な感情、気持ち」という言い方でいいじゃないかと思われるかもしれませんが、その言葉では「嫌な感情」を呼び起こすには弱いのです。うんち、という言葉の響きやイメージ、その実態の持つ「グロテスクな色」「どろとした形」「強烈な臭い」というような、想像しただけで嫌な気分の世界代表が「うんち」です。「うんち」でもなく「うんち」です。

このように感王では、感情を呼び覚ますトレーニングをするので、木下先生はあえて感情が動く表現をされおりますし、このレポートでも比較的ストレートに書かせてもらいます。

■感王の目的は？原則は？

さて、ころのうんちを見て嫌な気分になるような「感情モニタリング法」について何なんだろうということですが、感王は嫌な気分になることを目的としているわけでは当然ありません。その逆です。

感王の目的は

- ・機嫌のよい人になること、気分よくすっきり生きること
- ・仮に嫌なことがあつて落ち込むようなことがあつても、引きずられすぎないこと、心の回復力をあげること

その結果、人間関係がよくなったり、周りに自分の理解者が増えていたりすることもあります。ただ、これはあくまで結果であり目的ではありません。

この順番が重要です。感王では「相手を変えよう」としない。

むしろは「相手は変わらないという前提に立つ」ということが大原則にしており、「主体性を持つ。自分で決める。自分が変わる」ということを根幹に置いております。

では、機嫌よくなるために、なぜ嫌な気分になつてしまうような「ころのうんち」を実感する練習をするのか？なぜ逆説的なことを起こすのでしょうか。

このあたりに感王のミョクなところですが、やはり、なんか面白そうではありませんか？





では、そのネガティブな感情(うんち)が悪役へ追いやられていくプロセスについて考えてみたいと思います

■忌み嫌われていくうんち

我々人間は「おぎゃー」と生まれてから、赤ちゃんの時は感情の赴くまま泣いたりわめいたり時には天使のように笑ったりしていきます。ですが、時の経過とともに成長していき物事を認識するようようになります。言葉も覚えていきます。大人から善悪を教えられます。ちよつとずつ考えるようになり、そしてちよつとずつ賢く「なつていきます。このように年があがつていくほど『良い意味』で社会性が身に付き、感情的になることがとても幼稚で格好良くない」という認識に変わっていきます。

感情に関しては、ポジティブな感情でさえもあからさま表現すると大人げない、など日本的な美意識ではとらえがちですが、ことさらにネガティブな負の感情に関してはちつと厳しい見られ方をします。

学生時代のネガティブな感情としての良い例をだします。

例えば特定のクラスメイトを「嫌いになる」という感情です。これは理由があつて嫌いになつてもダメですし、まして理由なく嫌いになるというのは言語道断です。そういう相手がいた場合、まだ大人ではないので、嫌いという理由だけで無視することや攻撃や口撃をすることも珍しくないかもしれません。そうすると泣かすことになるか、相手も気が強ければケンカになります。

これが個人対個人のケンカではなく、集団対個人になるといじめの問題に発展します。そんなことをすると立派な問題児です。憎つきいじめつ子の誕生です。もし、先生や大人が仲介に入つたとすると「当たり前ですが」先に嫌いになつたほうが悪い、いじめたほうが悪い、ということになります。

立派な先生なら、ただ怒るだけではなく「なぜそんなことをしたのか」「そんなことをすると相手はどんな気持ちになるのか？」ということはいじめつ子に考えさせるかもしれない。いじめつ子は、いじめた理由をまじめに考えます。本人も合点のいく正しい理由があればいいのですが、ない場合があります。

大体ないです。だつて本当に嫌いであることに理由がなかったりするからです。でも、それを正直に言つてしまふとクラスの問題児レベルが学年問題レベルまで格上げされてしまいますので、なんとかかんとか理由を探します。自分でも理由は分からないですが(というか理由がないので)、どうであれ人をひどく傷つけたとします。本当に反省します。泣くほど反省して相手に「ごめんなさい」をします。ここまで見届けると先生もホツ一安心です。要注意人物から監視対象人物くらいまでランクが下がっていいかな、と思うかもしれません。

いじめつ子は反省したので、同じことを繰り返さないように学習します。繰り返さない為には、出来るだけ「嫌いになる」感情をなくすほうがいいと判断します。もしくは、なくしたことにしてきます。または、あつてもあまり見せないようになんとか我慢します。これが人としての成長です。こうやつて見事に負の感情(うんち)に蓋をする術を身に着けるようになります。

このように、学校や社会では、勉強に限らず「考えること」の教えたり学習させていくことは得意です。でも「感じる」ことをちゃんと教えられないことはあります。むしろほとんどないがしろにされています。目に余るほど人と違う飛び出した「感じる」をもっているタイプは、大人の良識というカンナでこしこしと削られていきます。

でもこのように考える力は優れているのに、なんだがいつも元気がない、機嫌が悪い、楽しそうではない、という人つて周りにいませんか？このようなギャップや矛盾に目を付けたのが感王三なのかもしれません。

感王三の極意は

「素晴らしい社会性を持ちつつ、良くも悪くも自分ならではのオリジナルな『感じる』を仲良く同居させる。」ということとです。

感王三をマスターするとこのような順番で自分と自分の置かれる環境が変わっていきます。

- ①自分の心が良い状態になつていく
- ②心に余裕が出来る
- ③余裕が出来る人への気持ちも分かるようになります。人に親切にしくなる。

- ④周りには感謝され関係性がよくなる。
- ⑤こういう人は大切にされるので重要視される。

■マインドセットが快だとだいたい無敵

木下先生は、講義のなかで「私のトレーニングは体育会系でスパルタ式です」と三三三と仰つておりましたが、私が受講した時の記憶ではその印象がありません。

ただ思い起こすと、確かに、「それは考えですね。気持ちには？」とどンドン質問でコーナーの角に追い込んで『感じる』や『気持ち』が出るまで妥協しないという断固とした姿勢でのぞんでくることもありまし、こちらも答えに困つたじろぐことは割としよつちゅうありました。なるほどスパルタ式といえはスパルタ式です。ただ、だからといって嫌な気分には一切なることはありませんでした。

つまりこれが、感王三マスターの成せるわざだと思ひます。フィードバックや質問の内容や顔の表情が厳しくても、それを言っている人の気分がとても良い状態だと、その厳しさ(真剣さ)はむしろ心地が良い程で、はつきりしている分何を伝えようかとされているのかいうメッセージはしつかりと伝わってきます。

■答えは自分にある

講義の冒頭に先生は「この世にあつてはいけない感情というのはないんです。」と仰いました。そして最後に「自分のころのうんちには『お大事に…』と声をかけてあげて下さい。小さい子供をよしよしするように…。」と三三三しながらお話ししました。

うーん。何を言いたかつたのかを考えてしまいます。

「感情だけはいつだつて自由であるべきで、感情こそがあなたの個性です。(だから、「このころのうんちも大事にしよう」)」と。

「そう思つて、感情を心の窓から外に解放しませんが？」

あなたの『快』はそこにありますよ。」

と、師匠に言われたような気がしまして。

《レポート 井上 淳》



「不思議でパワフルな POITS OF YOU®体験」

■ 自分史上最高の状態とは？

と書く、ダイエットとコミットメントをうたい文句にしている流行の某トレーニングスタジオみたいですね。あれではないのですが、こんな問いかけをされたら答えられそうですか？

「貴方には、貴方の所属している組織はどんな能力があるのでしょうか？」

「どんなことが得意で何が不得手なのでしょうか？」

「かような時に力が発揮出来るのでしょうか？」

「貴方は本来、どんな人間なののでしょうか？」

「今抱えている課題が何で、その課題を乗り越えるには何が必要なのでしょう？」

ちなみに、私は「もしも」がそうですが、こういうことをしっかりと答えられる人はきつと充実した日々を過ごされているでしょうね。

では次に、明確な答えはなくとも、こんな「状態」を想像してみてください。

● 今自分が何を目標しているかがとても明確だ。

● 強みがあり、その強みを存分に知っている。

● その強みを発揮できるフィールドも知っている。（どんな仕事、組織、夫婦、友人関係、お客さん、コミュニティであると活き活きできるか）

● 周りから感謝もされている。

もし今の自分では想像しづらいのであれば、例えば1年前、5年前、10年前、20年前、30年前の自分がその状態であつたと想像してみるといいかもしれません。

受験勉強も学校も恋愛も仕事も結婚も、何かその時よりうまくいっている気がしませんか？ うまくいくどころか、バタタンバタタンと敵（課題）をなぎ倒し続ける無双状態です。

もしくは、自分のことよりも家族（子供、ご主人、奥さん、親）や所属している組織（会社、チーム、コミュニティ）のことを想像することのほうがワクワクする人がいるかもしれません。自分の子供やパートナーが活き活きとしているのは自分のこと以上に嬉しいものです。

なぜそんなことを想像させるような問いかけをしたかというと今回行われたPOITS OF YOU®というイスラエルで生み出されたツールは短い時間で楽しくその「状態」に近づけさせてくれる不思議なツールだからです

講師の木村史子さんのリードで行われたこの不思議な体験を共有したいと思います。

■ 精巧に設計されたビックリツール

体感を得るために、下記の4つの基本プロセスをふまえていきます。

（パンフレットからの引用）

○ STAGE1 ポーズ

休まる機会がなかなか得られない現代社会ではじつくり能力を引き出す時間を得ることができません。このステージでは、気を休め、自身の持つ能力を引き出すための準備をします。

○ STAGE2 拡散

人間は、本来動物が持つ、聴く能力、観る能力が情報化社会の発展によって形骸化され、著しく低下していると言われています。この能力を引き出すことは、自身を理解する、相手を理解する能力を引き出すだけではなく、自身の持つ能力の限界値を拡げることにもつながります。

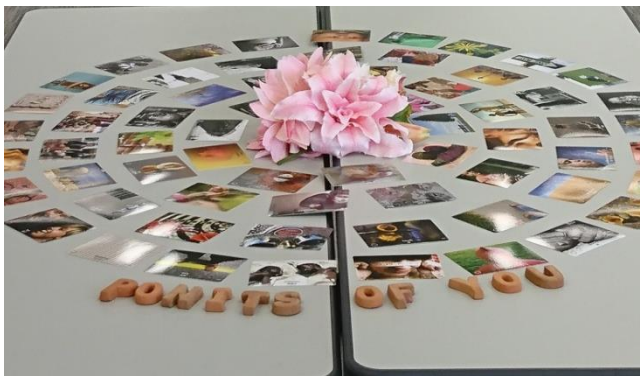
○ STAGE3 収束、気づき

自信や相手との対話を通じて、拡散した気づきを明確にしていきます。STAGE2までは右脳の働きかけをしてきましたが、ここでは左脳に刺激を与え、ロジックな思考を活性化させていきます。

○ STAGE4 アクションプラン

引き出された能力の錬度を高めるためには行動が必要です。行動を起こすことで、引き出された能力を自分に根付かせ、更なる限界値に挑む癖ができます。また、行動することで計画の調整が必要になり、STAGE1～4を繰り返すことで、バージョンアップしていくことができます。

今回は時間の関係上、残念ながらSTAGE4までは進めませんでしたが、体験したSTAGE1～3までのプロセスについてレポートしたいと思います。





(1) STAGE 1 ポーズ
ここでは、各々目をつぶって座ったり寝転んだりうつぶせになったりリラックスした姿勢で日本ではあまり馴染みのない中東の民族音楽のようなものを7分間聞きます。
リラックスするような音楽という心静まるようなヒーリング的な音楽と思いきや、逆に、リズムカルでどちらかというとアップテンポ、(歌はないですが)コーラスが入った音楽です。

イスラエルが発祥なのでお国が違々とリラックスするにはむしろ「ノリ」が必要なのかもしれないと思いますが、人によつてそれぞれ捉え方の違う音楽のようです。私自身は心地よくとらえた音楽でしたが違和感を持った人もいました。また、何を考えていたわけではないのに自然と涙が出てきたという参加者もいました。

このプロセスは、一旦自分の頭の中を空にして、これから体験するプロセスの情報や刺激に對して感度を良くしていくというを行います。

(2) STAGE 2 拡散
ここでは無作為に並べられたメッセージ付のフォトカード33枚の中から直感的に1枚を選ぶことから始めます。まず目に飛び込んでくるのは写真ですが、手に取ってみると、その被写体と関連性があるのかないのか分からないようなメッセージが記されています。

どんなメッセージかというと、「自由」「愛」「創造性」「情熱」というようなポジティブな言葉もあれば「死」「失敗」「行きづまり」というようなネガティブなイメージのある言葉もあり、または「バランス」「コミュニケーション」「完了」などポジでもネガでもないような言葉があります。

ちなみに私が手に取ったカードは、赤いターツが的に何本か刺さっているけど的の中心には刺さっていない「ALMOST(ほとんど)」と書かれたカードでした。

任意で選んだカードを手に取り他の参加者とペアを組んでお互いにその写真やメッセージから受け取れる意味を想像しながら話し合うことをしていきます。

自分で直感的に選んだカードではありますが写真やメッセージをみてその潜んでいる意味を少しずつめくっていくと、むしろカードのほうを自分を選んだような気にもなります。

例えば、私の場合で言うと、ポジティブな捉え方をすると、自分はほとんどのことに興味を持って、「ほとんど」の人と楽しく付き合えていながら、まだまだマト(やりたいこと)が残っている人生だ、という捉え方もできますし、逆に、ネガティブに捉えると、仕事や人間関係、趣味や楽しみ「ほとんど」あるけど、一番真ん中の重要なものはないのではないのか、という捉え方もできます。このように解釈は無数に存在します。

正解も不正解もありますが、人によつて出会ったカードにどんな意味を見いだすのか、もしくはその時にたまたまペアを組んだパートナーの解釈やリアクションになにか意味があるのかもしれないな、と思っているとワクワク楽しくなっていきます。

(3) STAGE 3 収束、気づき
このプロセスでは、ペアをまた変えて、STAGE 2での体験で得られた気づきを話しながら整理していきます。参加者の活き活きした顔を見ていると、この数十分でいろんな発見や気づきがあったことが伺えます。

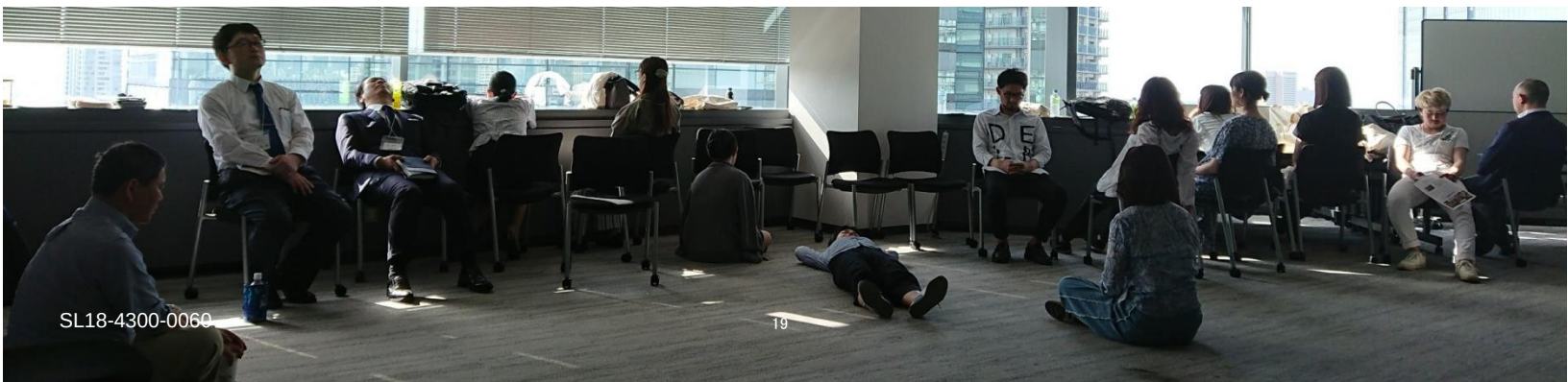
STAGE 2でも同じことが言えますが、ペアを組んだら基本的に考える間もなく話し出します。話をすると、頭では考えてなかったような言葉も出てきます。頭空っぽの状態で話を始めて口に出した言葉で「自分ってこんなことを考えていたんだあ」と気づきを受けるといふことが体験できます。

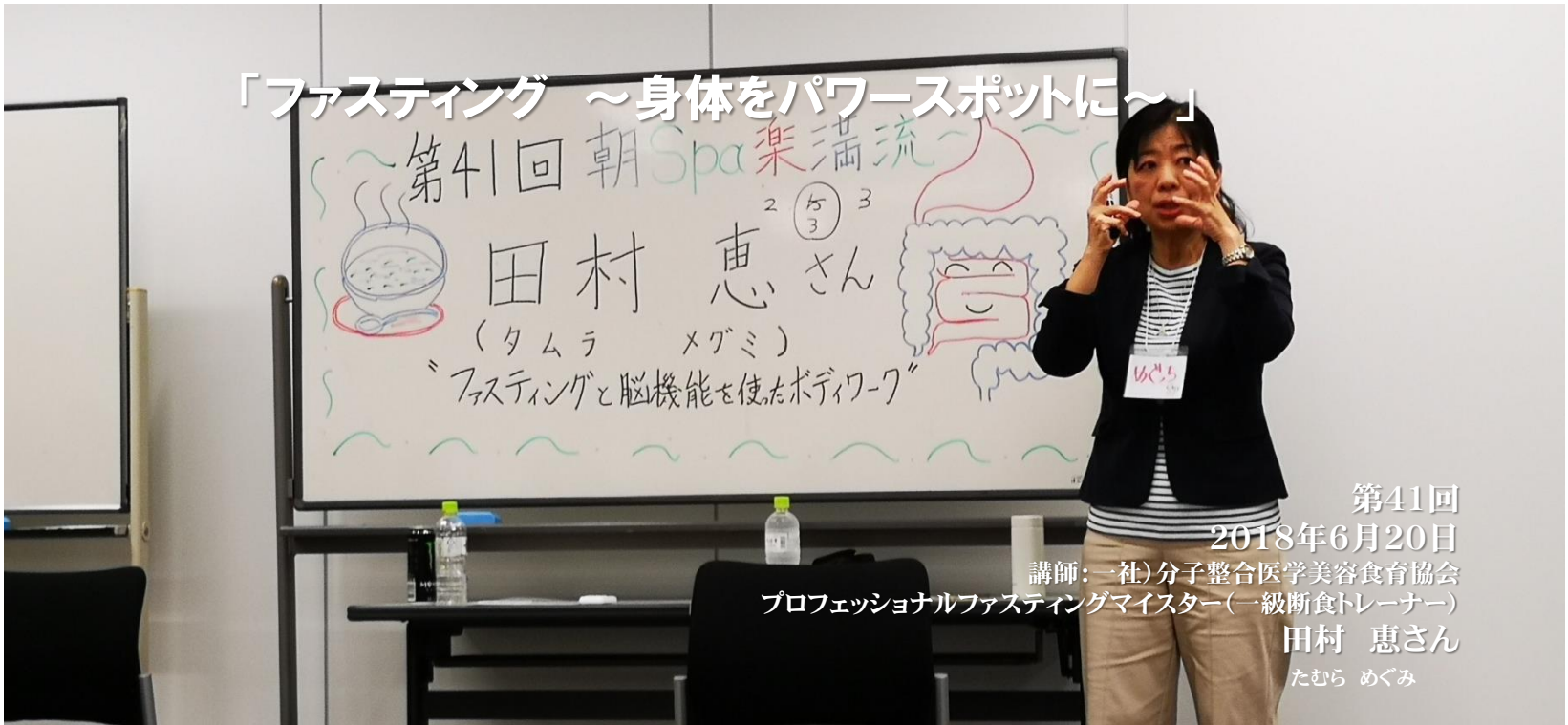
■まとめ

このワークショップでは、参加者それぞれが右脳(直感)と左脳(思考)をいったりきたりとエキサイティングな体験をしていきます。

今回、「運命的なフォトカードとの出会い、その意味考えたり直感的に誰かに話すことによつて短時間で眠っている本来の自分により近づいていく」という体験をPOINTS OF YOU®を通してできました。

《レポート 井上 淳》





第41回

2018年6月20日

講師：(社)分子整合医学美容食育協会

プロフェッショナルファスティングマイスター(一級断食トレーナー)

田村 恵さん

たむら めぐみ

「ファスティング ~身体をパワースポットに~」

■ 地球人めぐちの登壇

今回はファスティングがテーマですが、まずはそれとは関係のない話を。
講師の「めぐち」と田村恵さんとは、3年前にお会いしたことがあります。
その時はまだファスティングを始められる前でした。見た目は今よりも(平たく言うところ)よかったです。
まあ、それは良いとして、最初にお会いした時のインパクトが心に残っているのでもそれを先に記しておこうと思います。

日本に限らず世界中を股にかけて、留まることなくアクティブに動き続けている方だと紹介を受けましたが、お話しして数秒で

「ああ、きつとそうなんだろうな」と納得してしまうような豪快な人だと感じました。お話しぶりは丁寧で穏やかでも、積んでいるエンジンが違うというか、人としての「フロンティア」という音が違うように聞こえます。

お話として特に印象深かったのが「世界中にいるシャーマンが、一堂に集まるような会議に参加していた」ということと「途上国にある国籍のない子供たちの学校の設立と運営の相談役をされている」ということです。

なるほど、この人のパワフルさの源は、この純度100%の正義感と、誰ということではなく人類に対しての母性のような愛のようなものなのだろうか、と想像したのを覚えてます。

それから1年ほど後になりますが、その時は随分スリキリと痩せられておりました。聞くことによると、それが「ファスティング」の効果ということなんです。

その時に、ファスティングを通して痩せたことそのものよりも自分の体の声を聞くことの大切さを実感した、というようなことを仰っていました。
そして、これで終わらないのがめぐちでして、このわずか1年ほどの間でご自身でも一級の資格を取得してしまいます。

さて、今回はめぐちにファスティングのトレーナーとして専門的な知識や意見、アドバイスをお話しして頂きましたが、その辺りは私も正確には書きませんのでこちらのレポートで

は私なりに印象に残った話を、私の想像と想定を交えて紹介いたします。

■ 心の残ったエッセンス

1. 現代人は体が空腹状態で食事をしているわけではなく、頭で考えている空腹状態で食事をしてしまっているの「栄養過多」になっている

戦後、日本は食糧需給率が上がり様々な食材も海外から輸入できる環境になりました。一日に三食を食べることが当たり前の生活習慣になりました。

もはや現代人にとっては、今日三食とすることが当たり前というより、仮に三食食べないとすると、そこのほうが異常な状態という意識なのかもしれません。

その意識を形成している要因として広告や情報の刷り込みがあげられます。街を歩いても飲食店や食品メーカーの商品や広告などを目にし、テレビやインターネットを見てもその情報や広告は当たり前にあります。

広告は巧みに「食べるは美味しい」「食べるは幸せ」「食べるは正しい」という刺激と意識を埋め込んでいます。

これほど、「食べる」ということが日常当たり前になつていくと、実は

「身体の細胞から感じる本当の空腹感」から食事をしていくのではなく、頭の中でのパターン化されたたの習慣として食べているだけかもしれません。

ファスティングは、頭の中で習慣化された「食べる」と「休む」と「一旦距離を置き、気持ちを落ち着かせ、食べるのを休め、胃腸を休ませ、血液血管も休ませて、そして静かに身体の細胞の声を聞く体験になる

ということなんです。

2. サプリを摂っている方で、あまり効果を感じられていない場合は、サプリを吸収できる身体になつていない。

3. ファスティングは新月からやると効果が高いとも。夏はタイミングとして良い。(ただ、その科学的根拠があるわけではない。)

4. 「食事をする」というのは実は結構、一日のなかで占める時間の割合は大きい。その時間を



SL18-4300-0060

20



何か別のことに使えようと大きく生活が変わるかもしれない。

例えば「夕食は自宅で食べる」というケースで考えると、一連の行動パターンとして

- ①スーパー移動(10分程度)
- ②買い出し(20分程度)
- ③自宅へ戻る(10分程度)
- ④調理する(30分)
- ⑤食事する(30分)
- ⑥後片付けする(30分)

を想定して①～⑥を足し算すると合計約130分もかかっております。

また朝も昼も食べると考えると、プラス60分～90分と考えるのもいいでしょうか。

1日合計270分(4.5時間)です。これは、起きている時間の1/4時間は食べる事の行動に囚われているとも言えます。

5. まごわ食 まごわやさしいす

まごわ食を意識的に摂るようにし、一口30回以上の咀嚼をすることを心掛けること。

- ・「ま」 豆類(たんぱく質、マグネシウム)
- ・「ご」 胡麻などの種実類(不飽和脂肪酸、ビタミンE)
- ・「わ」 わかめなどの海藻類(ミネラル、マグネシウム)
- ・「や」 野菜類(ベータカロチン、ビタミンC)
- ・「さ」 魚類(たんぱく質、オメガ3)
- ※ただし、ファスティングの準備期間はあまり摂らない
- ・「し」 しいたけなどのきのこ類(ビタミンD、食物繊維)
- ・「い」 イモ類(食物繊維、炭水化物)
- ・「す」 酢、発酵食

6. 身体デトックスは心のデトックスにもなる

ファスティング中、身体毒素が抜けていついですが、同時に心の中にある昔の嫌な記憶がパツと瞬間的に思い出されることもある、という経験をされてる方も多いそうです。これも科学的なエビデンスがあるわけではないですが、魂も浄化されていくのかもしれない。

【まとめ】

今回のテーマは「ファスティング」で私も身につまされるような講義を聞けました。が、テーマそのものよりめぐちファンが集まった会でもありました。

「めぐち自身もやはりパワースポット。一緒にいるだけで元気になる。」

と仰った方がいました。

ダイエツもファスティングも生活習慣の改善も、やるのが良いのは皆わかっていますよね。

ただ、やるには決意と続けるパワーが必要ですよ。

「うーん」

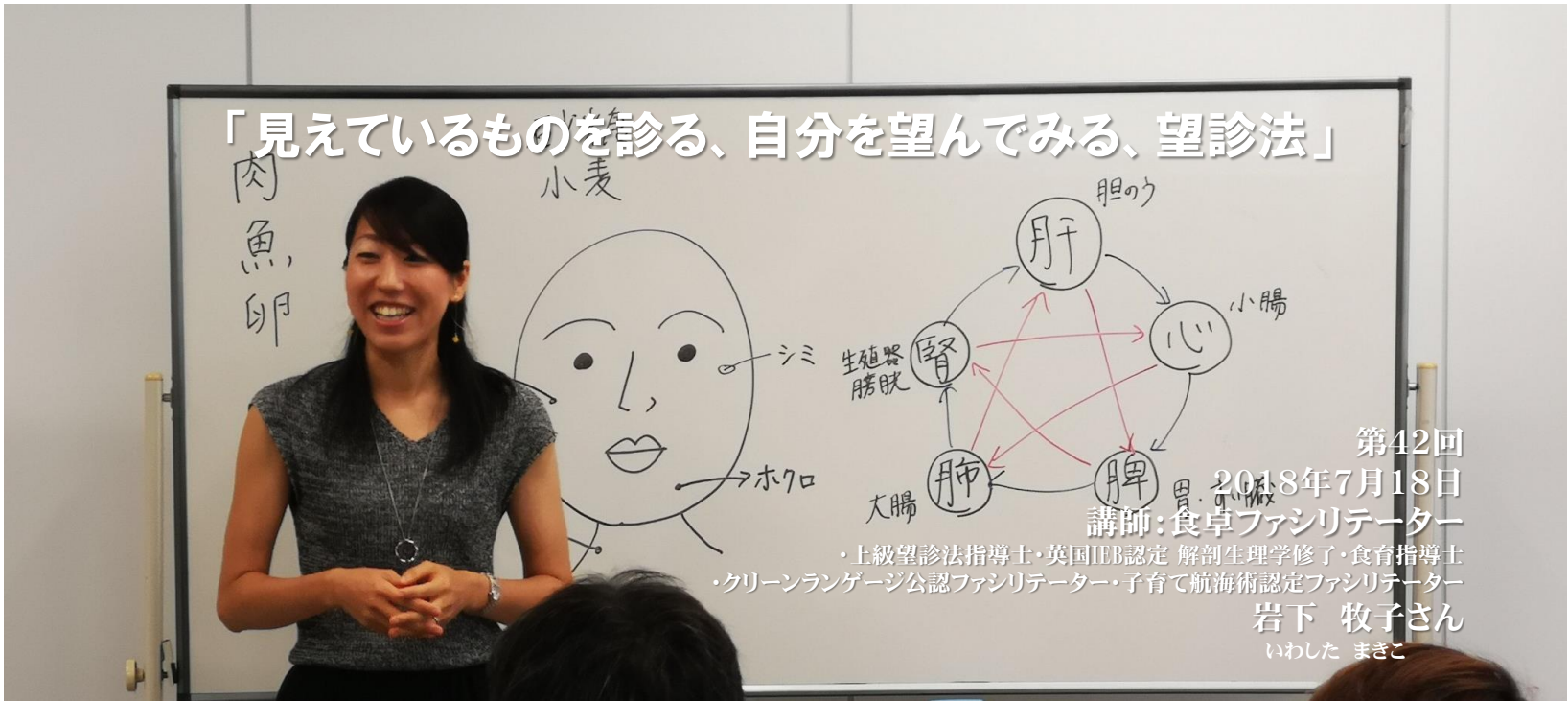
色々聞いたウンチクや方法論も一所懸命書きました。

「一番手取り早いのは、動くパワースポット」とめぐちの近くにいることかもしれないな」

と元も子もないようなことを終わりに書いておきます。

《レポート 井上 淳》





「見えているものを診る、自分を望んでみる、望診法」

■顔はあなたを知っている

さて、いきなりですが皆さん鏡を手にとって、自身の顔をまじまじと見てみてください。目、鼻、口、額、顔全体、顔色、今どんな顔をしていますか？

見るからに「やつてやるぞ！」「みたいな幕末の志士のような血気盛んな顔をしていますか？それとも何か疲れを隠しきれないほどの生気乱れた顔ですか？ホクロやシミ、吹き出物があれば、それはどここの箇所にありますか？

望診法によると、そのような顔になる変動は体の内側の状態を映しているということです。どの臓器が負担になっているのか？どんな感情を引き起こされやすくなっているのか？何を食べ過ぎていて、何が不足しているのか？そんなことを顔のサインから見えていきます。

そして、顔の部位ごとに担当（相関）臓器があります。

例えば、唇は荒れてませんか？唇も上唇と下唇で担当の臓器が違います。

上唇が荒れていたら胃が調子悪く、下唇だと腸です。

また口まわりだと生殖器や膀胱です。

鼻回りは目立つて赤くなったりしてませんか？ここは気管支が担当です。

また皮膚の色や顔色はどんな色（青、赤、黄、白、黒）をしていますか？

これもどこの色に近いかでどこの臓器に負担がかかっているかが分かります。

顔色に関しては季節ごとどんな食材を食べると良いかということも望診法の食の知恵として古くから記されています。

というような、講義とワークシヨップを岩下牧子さんにして頂き、人体の不思議さと己の健康意識と管理のずさんさを今回も改めて感じました会になりました。

■望診法を学ばれたきっかけ

さて、牧子さん自身はなぜ望診法や食事にについて学ばれたのでしょうか？というところから会が始まりました。牧子さんの経歴とその心模様の変遷をたどっていきたいと思います。

牧子さんは、大学を卒業後、某化粧品メーカーに就職されます。化粧品メーカーに就職されることだけあって、この頃から美容や健康についてはかなり意識が高い女性でした。

私も、牧子さんにこの日初めてお会いしたのですが「きつとそうなんだろうな」と思ってしまうようなとても綺麗なお肌の方だな、という印象です。

しかし、実はこの時期の牧子さんはそうではなかったらしく「20代の時は吹き出物がなかったことはなかった」というくらいお肌の悩みが多く、お肌の悩みはお化粧品技術の高さでうまく隠していました。

では、食生活には気をつけてなかったか？ということではなく、この時期からお化粧品だけでなく食事についても雑誌から情報収集してバランスを気をつけていました。でも、それでもお肌には「出るものは出た」ようで、お肌だけではなく身体の不調も仕事や日常生活にかなりの支障をきたすほど負担がかかっていました。

振り返ると2つの原因があります。一つはハードな仕事からくるストレスで心と身体バランスを崩していたことです。頂いた資料によるとこのようなことが書かれています。

「身体と、人生のホメオスタシス（＝自然治癒力生きる力）」

本来、人間には自分らしい生き方（本来望んでいる自分）と自分に合った食べ方（食べる物や量）という軸があります。

この軸から離れていくような生き方や食事をしていくと、少しずつ不調をきたしていきますが、健康な人であればホメオスタシス（＝自然治癒力）の働きで本来の軸に戻してくれます。ただ、あまりにも離れていきすぎると今度は病気という形ででてきます。病気になるるとホメオスタシス（＝自然治癒力）が働きが効きつらくなるので、身体は症状を引き起こして、その力で本来の軸に戻そうとします。

この時期の牧子さんは、まさに自分の軸から離れていきすぎた時期でした。だからこそこの望診法の概念が腹に落ちて理解できたのかもしれない。





さて、どうある原因のもう一つの原因が「甘いものを食べ過ぎていた」ということです。これは上記の「自分に合った食べ方から離れてしまった」ということでもあります。この原因の核としているのは「メディアから流れる偏った情報による弊害」という観点です。

先に、牧子さんは食事についても雑誌から情報収集されていたと書いてありますが、雑誌のような情報メディアは、食事を摂るための消費するものの情報は流しても摂らない（消費しない）の情報は流すことはあまりありません。なぜなら、人々にたくさん消費させたい広告主がいるからです。今こそ、ファスティングなどの摂らない手法の健康法も認知されてきておりますが、当時は今より摂る（消費）するものの健康法（という名のマーケティング）が主流でした。

ある意味、牧子さんの情報アンテナの高さが仇になったかもしれません。

■「健康になつてどうするのか？」

今回、「顔色や顔に出るホクロや吹き出物をみてどんな食生活や生活習慣をしているのかが分かる望診法」というのはどんな手法なのかと、とても興味深く聞かせてもらいました。そして講義を受けて感じたのは、「食事」「健康」「美容」をより良くするために「やり方」だけでは限界があり、むしろ内面の自分らしいあり方を整えることが第一かもしれない、ということです。

『自分らしいあり方や生き方』

とはどうしたら分かるのでしょうか？

グループディスカッションでやったこの自分への問いかけは効果的です。

「健康になつてどうするのか？」

健康（今よりより良いコンディション）になつたら・・・

例えば

「そう、いろいろなところを歩き回る旅行しよう」

とか

「そう、フィットサルで昔のように軽快なラットワークをだそう」

とか

「そう、仕事バリバリやろう」

とか

「そう、美味しいものを散々食つても翌日には元気だよ」

とか

「そう、駅の階段上るのに躊躇しないようにしよう」

このように健康そのものを目的にするより、その先の「なりたい姿」

を思い描くことが重要だと教わりました。

《レポート 井上 淳》





第43回
2018年9月19日
講師：「片付けパパ®」「片付け部長®」提唱者
大村 信夫さん
おおむら のぶお

「ワクワク人生はお片付けから」

■片付けは楽しい？面倒くさい？片付けはセンス？スキル？

皆さんのお部屋は綺麗ですか？ちゃんと片付けられていますか？

というお前はどうか？というんですが、私のガサツさを知っている人間には、部屋もさぞ散らかっているのではないかと、周りから思われていそうな気がしますが、実は部屋は割と整理整頓を意識しているほうで、散らかっている日もあります。その期間があまり長くないようにしております。

私の場合は、だいたい生活習慣や気持ちの乱れが多いと部屋も汚くなりがちのような気がします。

とはいえ、昔からそこに「しつかり」と意識があったわけではありません。

7、8年ほど前までは部屋は布団はひきっぱなし、着たものは投げ散らかし、食べたゴミは弁当は机に置きっぱなし、モノが片付けられなくと散らかった部屋に帰ってきたときは毎日茫然と生きて、寝て、そして家を出るの繰り返しでした。

もちろんたまに重い腰を上げ（多くて1ヶ月に1回くらいは）なんとか掃除はして一旦は綺麗にはなりますが、3日もすれば、いつもの自動汚部屋製造ラインに乗っかっていきます。

「男やもめに蛆がわく」とはよく言ったもので、私はやもめでこそありませんが独身であるので「しゃあないな」と都合よくこの言葉に胡坐をかいて寝転がっているようなものでした。

そんな私が意識が変わったきっかけがあります。

それは当時ベストセラーになりテレビドラマにもなり世界中でも流行したという近藤麻理恵さんの「人生がときめく片付けの魔法」を読んだことでした。

この本では、整理整頓するその対象物を擬人化し、人を思いやるようにモノにも思いやりを持ち、大切な人に接するように自分の身の回りのモノにも接するとうい、なんとも斬新なことが書かれております。

「なるほどモノには霊が宿っているんだ。アニミズムだ。なんて素敵なお考え方だ。」と当時そのエッセンスが身体の中に入っていたものです。

ともあれ、私はこの辺りから汚部屋人生と向き合い、やもめたんだとかまけてはいけなないな、と思い始めました。

■千の肩書を持つ男、盆ちゃん

さて、今回のゲストの大村信夫さん。盆ちゃんとは、「整理収納アドバイザー1級」の資格を持つそのお片付けのエキスパートです。ちなみに「なぜ「盆ちゃん」というニックネームか？」というところですが、片付けだけでなく盆踊りのエキスパートでもあるので盆ちゃんなのです。

ちなみのちなみに盆ちゃんは、盆踊りや今回の『整理収納アドバイザー1級』の他に、

『家電製品アドバイザー』

『逆算手帳アンバサダー』

『逆算手帳シニア認定講師』

『笑顔のコーチング認定ファシリテーター』

資格の他にはフルマラソンを何度も走るとか、1年15キロのダイエットをするだとか、全部書きませんが、歩く資格と趣味の総合商社のような人で、きとこのままはつとくと千の肩書を持つ男になります。

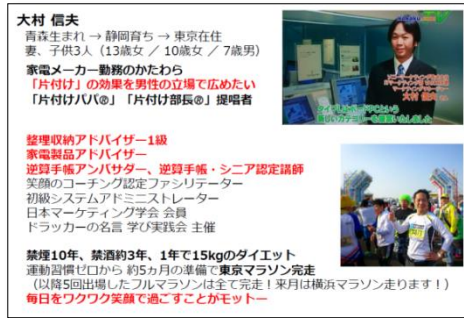
本題に戻しますと、今回の講義では、盆ちゃんには「片付け」に関して、すぐにでも役立てられるような概念や方法論を短い時間でとても分かりやすくプレゼンテーション形式で紹介いただきます。

ここでは目からウロコが落ちた片付けの概念を紹介いたします。

●収納はしまい込むのではなく、次に使うためのスタンバイ状態にする。

●収納もお金や時間の使い方と同じような感覚を持つ。

例えば収納スペースからはみ出して床にモノが出ているのは、収支で言う赤字と同じだから、モノ自体を整理する。という一つです。





いずれも近藤麻理恵さんの本と同じように、モノを「無機質なモノ」として捉えるのではなく「魂とかエネルギーのあるモノ」と捉えることが共通しているような気がします。

またモノというのは、明日の自分の為にスタンバイしてくれたり、人生をサポートしてくれるなんともいい奴ら」と思うと豊かな気持ちにすらなります。

もし、お片付けのノウハウについてもうと詳しく知りたい方は、盆ちゃんが講演の中で紹介してくれた

『一番わかりやすい整理入門
出版社(株)ハウジングエージェンシー出版局』

を一読されるのもいいですし、盆ちゃんの講演をまた受けられるか、直接相談されると良いと思います。

■片付けは人生を変える衝動を秘めている

ここからは「片付け法」に出会ってから盆ちゃんの人生にはどんな変化が訪れてきているのか、ということを書いていきたいと思います。

まず盆ちゃんが「片付け」に目覚めたきっかけですが、それはとう散らかった子供部屋から勃発する母子関係の「片付けバトル」の日常からでした。

子供たち

「散らかり過ぎてノートが見つからない、カバンが見つからない、〇〇がない」

奥様

「ちゃんと片付けなさい！」

というやりとりが日々起こっていました。

そして遂には無造作に置かれた習字の文鎮に奥様が足をぶつけて怪我をして松葉づえ生活になったということがありました。

見るに見かねた父・盆ちゃんは、たまたま整理収納アドバイザー1級の友人に相談しました。

すると、その友人が子供たちの行動パターンや心理を読み解いて子供部屋を再設計してくれました。これによって部屋は見違えるほど整理整頓され、以前のように散らからないようになりました。これで家族の悩みを見事に解決です。

私はここに盆ちゃんの素晴らしいところがあ
ると思っております。普通はだいた以下記の
ようなプロセスになると思うのです。

- ①子供たち
- 「部屋を片付けない」「モノを無くす、忘れる」
- ②親
- 「最初は論ず」「それでも繰り返せば叱る」
- ③子供たち
- 「論されたけど忘れる」「朝にお願いされたけど夜には気にはしてない」「叱られても繰り返す」「分かつちやいるけどやめまれないのさ」
- ④親

「ついには懇願モードになる。」「いや、やっぱりもう叱る。徹底的にしかる。」「叱るというかもういい加減うちは怒っているのよー」

こんな感じではないでしょうか。私が子供の立場で昔そうだったのによくわかります。

そして、この③と④の無限ループで家族で見えない不協和音が増幅していくような気がします(私はよくこの件で親父にぶん殴られていました、まるで学習せず)。

しかし、盆ちゃんはここで一旦専門家に相談しています。ここがポイントだと思います。

子供達のせいにせずに、「自分が教えたら、叱ったら、しかり出来るようになるはず」という過信もせず、課題はそのままだ、でもその解決法を一旦人(専門家)に相談して任す、というところが実は出来そうで出来ない判断基準の持ち主だと思っています。

ともあれ専門家に相談して、子供部屋がきれいになっていき「片付けバトル」がなくなり、家族の関係性がよくなっていたことで

「めでたし、めでたし」

で終わらないのが、盆踊り好きが高じてあだ名までなつた盆ちゃんの盆ちゃんたる所以です。

探求心たくましい盆ちゃんは、自分もそれを目指すのです。それは2級ではなく難関の1級まで目指し、見事取得します。

その上「片付けババ」「片付け部長」という商標までとり

世の中から家事を減らして皆さんが幸せに過ごすための時間と空間を増やすこと

という理念まで掲げていきます。

そして、今回に然り、会社員の傍ら月に何回か講演活動までされるまでになります。

驚くのは、『子供たちの部屋とう散らかり問題』に悩んでいた状態から現在に至るまで2、3年の出来事です。当然、この間も会社員としての仕事もし、またフルマラソン走り同時並行で行うようなことをされています。

盆ちゃんは、飲み会の席でも誰かの会話で気づいたことはメモをとり常に謙虚に学ぶ姿勢の絶えない印象は残るのですが、その実とても行動力の塊みたいな人だということが分かります。

■盆ちゃん哲学

さて、講演の結びでは

「自分がどういう生き方をしたいかを明確にすると必要なものと不要なものが見えてくる。これこそが片付けの本質です」

というお話をされました。

つまりたかが片付けと侮るなかれ、です。「お片付け思考」は「生き方」に紐づく、ということです。

盆ちゃんは、先に紹介したように色々な資格を取得されていますが、整理収納アドバイザーに限らず、家電製品、逆算手帳、笑顔のコーチング、またマラソンやダイエットなど健康に関する事など、努力の源は「家族に対する想いと生き方」が大きく影響しているのかなと感じた次第です。

《レポート 井上 淳》





第44回
2018年10月17日
講師：株式会社ハピキラFACTORY 代表取締役
ソニーモバイルコミュニケーションズ(株)
慶應義塾大学大学院特任助教
正能 茉優さん
しょうのう まゆ

「魂の勢いが止まらない人、止められない人」

「魂の勢いが止まらない人、止められない人」

■「正能 茉優」を検索

毎回レポートを書くにあたって、その会で取り上げられたキーワードや、またはゲストの名前を検索して、知識の補完をしつつパソコンで書いてますが、今回のゲスト正能 茉優さんですが、検索すると私がレポートを書く必要がないくらいその経歴や取り上げられたメディア、また、媒体によってはご本人のインタビューが掲載されています。

これだけ引つ張りだこの身でいながら、朝Spaのご登壇も快く引き受けてくれた茉優ちゃんのスエスの良さと偉そうに言ってしまうですが「まさる」ことながら、ある日の正能 茉優さんの講演会の一介の聴衆者であった立場から、偶然とでもいうようなタイミングで挨拶を交わしたことをきっかけに、この場にスマートに引つ張りだしてくる茉作さんの「人たらし力」たるや、改めて見上げてしまうような気持でもあります。

■番外編1

本編に入る前に、2017年8月頃の茉優ちゃんと出会った当時の茉作さんの楽しそうな雰囲気や印象に残っているの、ここに書き残しておこうかと思います。

こんなやりとりがありました。

「いやあ、淳ちゃん、この間久しぶりにもう面白い人の話を聞いてね。いや、まだ若いんだけどさ。しょうのうまゆちゃんについてさ。とても面白くてね(云々)(これこれこういうことで)有名な人なんだよ。」

と、珍しく興奮気味に嬉々として話しかけてくれたので

「ええ。ええ。ああ、そうなんですか。え？しょうのう？しょうのう？まゆちゃんですか？いや、ちよと存じ上げなくて。はい。どなたかのご紹介ですか？あ、違うんですか？え、講演会ですか？へえ、そうなんですか。え、講演会みたいな受け答えです。」

「うん。今度ね、淳ちゃんにも紹介できる機会を作るよ。凄いからね、彼女は。○○さんや○○さんとかも呼んでね。自分の大好きな人達とどんどん繋げてあげたいんだよ。そのことで今ワクワクしてるんだよ」

「ああ、勿論です。ぜひ。いいんですか、そんなところに僕もいて。」

と答えつつ、こんな風に茉作さんがお熱をあげてしまう正能さんという人も凄そうだけど、自分との出会いの喜びと同様か、いやむしろそれ以上に、それを繋げることを本当に心から楽しんで、茉作さんも改めてユニークな人だな、と感じたというエピソードです。

今回の朝Spaもその延長線上なのでしょう。と、番外編ばかり先に書いてますが、そろそろ朝Spaでの話を中心に書こうかと思えます。

■これぞ異端児、正能茉優

今回は、インタビュー形式で、大学時代の「小布施のまちづくりインターン」への参加から起業に至った経緯について、そして自分の会社を持ちながら就職活動をしたこと、そして入社した某大手広告代理店で異端児ぶりを遺憾なく発揮した後、現在に至るソニーへの転職について語って頂きました。

と、話の流れだけを書くサラッとなつてしましますが、彼女の行くところ出会うところでの起こる常人とは思えないような発想力と行動力をもつてトラブルや課題も「なんのその」とやつてのける無双状態ぶりの話を、自慢ぶるわけでもなく気負うわけでもなく、まるで昼休み中に仲の良い友達とやるいつもの無邪気な会話のように楽しそうにお話するもんで。

なもので、私は静かに圧倒されていたと思うのですが、圧倒してくるものの正体が彼女の「抜群の頭の回転の速さ」なのかユニークな「発想力」なのか「体験談」なのか、それとも「正能茉優自身」なのか、はたまた「正能茉優を語る正能茉優」なのか、「色々全部」なのか何なのかということがよくわからない感じです。

参加者の質問

①「一体、どうやったら老舗の会社の社長や、著名な人と交渉出来てしかもオッケーをもらえるんですか？」

茉優ちゃん「私、出待ちが得意なんです。会いたい人がいればまず出待ちしてみます。交渉に関しては『イエス』をもらいやすいタイミングを狙って。例えばどう考えても「機嫌がいいタイミング」であるじゃないですか。誕生日とか結婚式の前とか。そういうタイミングで会いに行ってみるんです。」



「出待ちは、ダメなこともありますよ。でも仲良くなれなくても、そもそもが他人なので気にしないことにしています(笑)」

参加者の質問

②「どうしてそんなに堂々と自分の意見を言えるんですか?日本は出る杭は打たれるみたいな国民性ではないかと思いますが、自分が嫌われてしまうことは考えないんですか?」

茉優ちゃん

「自分が思っていることを言葉にするのに抵抗がないのは、きっと子供新聞の記者時代の経験からです。あの時は、知識も経験もない子供なのに名だたる著名人や国民的な作家と、その時の自分でやりとりしなきゃいけなかったんです。五木寛之さんに『今の若者は喪失感を喪失してる』と難しいと言われても、何か言葉を返さなきゃいけなかった。なんとか自分の考えていることを表現しなきゃいけない状況が子供の頃から人より多かったと思うんです。」

参加者の質問

③「ごたれたり、落ち込んだりしないんですか?」

茉優ちゃん

「普通にめっちゃ落ち込みますよ(笑)。でも、リアルな感情としての悲しみとか苦しさはその時の自分にしか感じられない体験だと思うし、まず体いついで悲しんでみている。すごく苦しいけど」

「そして、私は自分の考えていることをメモに残すんです。自分にどんなことが起きたら、どんな感情に陥りやすいか。何をすると感情が上向くのか、みたいな事実と解釈と感情の関係図を作るんです。」

というようなりとりですが、天真爛漫性と戦略家の面、しなやか性としたか性が絶妙に融合しているのが感じ取れます。

■このレポートのタイトルに悩む

さて、私も毎回のレポートでは自分の特権としてタイトルをつけることを密かな楽しみにしているのですが、この感じをどう表現するのが良いのかを、会が終わってずっと模索している気分です。そんな思索にふけっているさなか、(また脱線してしましますが)たまたまある作家さんの講演の音声データを聞きました。

それにはアンソニー・ロビンズという有名な世界的なコーチの言葉が紹介されておりました。

彼は、何十億、何百億という資産を持つ人たちの収入をアップするコーチから、仕事や人生がうまくいかない人、そしてホームレスという人たちのサポートやアドバイスまで様々な状況や階級の方に携わっています。その中で、うまくいっている人といっていない人の間には明確な違いがあると、言っています。

『明確な違い』ということとその音声では強調しているのですが、それが何かというと「勢いがある人たち」なのか「勢いがない人たち」なのか、ということ。両者「頑張っているか」「頑張っていないか」という点で両者とも頑張っている。

でも、収入が100倍違うと能力が100倍違うかという点、そうではない。むしろ壁にぶつかっているけど、能力も高い人たちがいる、と。注力しているところに違いがあつて、勢いがある人たちは、どうやったら自分がどんどん楽になつていくのか、どうやったら勢いが増していくのか、ということを考えてたり仕組み化することに焦点をあてますが、勢いがない人たちは、どこか自分に無理して頑張ってしまう、だから続かなくなってしまう。

ということが収録されていたのですが、これを聞いて、
「あ、これだ!」
と思ったのです。

正能 茉優さん、あの人は常人と「勢い」がまるで違うのです。無理して頑張らなくても出来る工夫をしています。実績や経験、お金がなくても『今あるものやポテンシャル』を工夫して出していきます。そして何より楽しそうです。凄いいことをやっているというより、止められないものに突き動かされている自分が楽しそうです。あれはきつと魂の衝動だと思えます。(あれを魂というのか、というか。)

「魂の勢いが止まらない人、止められない人」

うん、私はしつくりしつあります。

会の最中は新幹線が通り過ぎる勢いを間近で感じてしまったように圧倒されましたが、その正体が分かった気になります。

彼女の頭の回転の速さや、経験や立ち居振る舞い、発言力に一つ一つに瑞々しくキラキラした魂が宿っているのです。そう分かった私の思索の霧も晴れた気分です。

■番外編2

最後にまた番外編ですが、朝Spaの次回開催の告知のフライヤーを作成しているのも私が担当でやらせてもらっています。ゲストの写真や内容についての原稿については茉作さんがゲストから仕入れます。それを私に支給するという流れなのですが、今回、茉優ちゃんの写真やプロフィールはもらえましたが、どんなテーマなのかということは支給がありません。私は、意外とこういうレギュレーションにはこだわらないので、茉作さんに問い合わせます。

井上

「茉優ちゃんの会はテーマは何ですかね?」

茉作さん

「ああうん。今回はインタビューで」

井上

(少し食いがり気味に)「ええ、インタビューと言っても告知として切り口みたいなところがあるほうが良いと思うんですよね。例えば、パレルキリアなのか、最近流行りの働き方改革なのか、なんかそういうのがありますかね?茉優ちゃん有名ですけど、一応そういうの打ち出しておいた方が告知としては良いと思うんですよね」

茉作さん

(少し困った顔して)「うんうん。そうだね。(しばらく考えて)うん、今回は『インタビュー』としておいて大丈夫」

井上

(それ以上は食いがらず)「はい、わかりました」

というやりとりです。

終わってみてそのやりとりを思い出したのですが、改めて今回は特定のテーマがなくて良かったなと思います。色んな経歴や肩書があり語れることも山のようにあるかと思いますが、

「正能茉優は、生の素材そのものを感じるのが一番面白いよ、それを伝えられると良いと思うんだよね」

と茉作さんは言いたかったのかな、と想像します。

《レポート 井上 淳》

ウエイクアップ・アワードとは、株式会社ウエイクアップの目指す、「意識の進化を呼び覚まし、人やシステムが本来持っている可能性が拓かれた幸せな今と未来を創る」活動に取り組まれた個人、もしくは組織に敬意を表し、それを広く周知するための賞です。



2019年3月1日ウエイクアップ・アワードというユニークで華やかな式典に出席してきました。司会者の方に、『毎回の講演内容を学ぶ』というだけでなく『ゲストや参加者同士がつながる場の提供』をコンセプトにした会を始めたきっかけや、長年、続けている理由は何ですか？」
ということを聞かれ柴作さんがこんなことをスピーチしました。

『えいさく、もし将来これが宝物だと思うものがみつかったら、自分のものだと思え込んではいけないう。自分の宝物こそとんとんに差し出すんだ。』

と、これが私が朝Spaをやっている理由かもしれません。

朝Spa楽満流スタッフ

・ 杉山	栄作	・ 竹山	千恵
・ 井上	淳	・ 浅見	悦子
・ 藤井	啓伊	・ 井上	明裕
・ 柳澤	匠		
・ 山本	祐一		

TEL : 03-5740-0213 FAX : 03-5740-0233 SL18-4300-0060