

ダルビッシュはナンバ的だ

Posted on [2012年12月30日](#) by [矢野龍彦](#)

ダルビッシュはナンバ的だ

ダルビッシュが日本で投げているところは、身体能力に恵まれた大きな投手が器用に投げているくらいにしか思っていなかった。マスコミの報道も、ダルビッシュに好意的なものは少なく、どちらかという批判的なものが多かった感じである。

それが、先日ニュースのスポーツコーナーにダルビッシュ本人が話しているのを聞いて感心した。いかに自分の身体と向き合って、身体と対話しながら投げているかということの深さに驚いた。バッターと勝負しているだけではなく、ランナーも視野に入れその状況の中でどういう投球をすればいいかを考え、その通りに投げられていることだ。

だから、投球フォームを固定化しない。この型という投球フォームはなく、状況に応じて投げ方を変化させることができる。脚の上げ方、腕の振り方も変化させる。これは、ナンバというマニュアルをつくらない、型にはめ込まないと共通している。また、難しい場面を切り抜けるために工夫するというのが、様々な投球フォームで投げられるということである。

ダルビッシュも日頃から、自分自身の身体と向き合い、身体と対話を行っているからこそ、こういうことができるのだろう。ただの器用とはレベルの違い、ナンバ的な身体の使い方をしていると思う。

そして、非常に感心したのは「野球は仕事ではなく遊びだ」ということである。遊びであるからこそ、夢中になれるし、面白くするために工夫もする。遊びであるからこそ、誰からの強制もなく自分から向かっていける。これは本にしたための「仕事で遊ぶナンバ術」と共通するものである。

今まで見過ごしていたダルビッシュを、来年からは大いに注目し、応援してやろうと思う。なんせダルビッシュはナンバやで。

解っていること

Posted on [2012年12月27日](#) by [矢野龍彦](#)

解っていること

自分が「出来ること」と「出来ないこと」くらいは自覚している。限界を理解しているのではなく、いま自分の力を理解しているだけだ。そして、いま出来ないことでも、これから出来るようにしていこうと試みている。しかし、「やれば出来る」や「本気になれば出来る」は、言い訳でしかない。それは、いつでも全力で取り組んでいけば、そんな言い訳はしないから。

そして、「解っている」ことと「解っていないこと」の区別くらいもつけなければならない。

解っていることとは、いま自分が出来ていることである。いま自分が出来ないことは、やはり解っていないことだ。頭の中だけで解決することなどない。頭の中のことが、身体で行動に移せて初めて解ったといえる。こここのところを曖昧にしてはならない。

人は頭の中だけで納得しがちであるが、それは違うと思う。自分が行動できていることだけが、解っていることだ。頭でっかちになってはいけない。身体で考える、身体で実行できるということを大事にしないと。身体を無視しがちであるが、もっと身体に注目しないと。

頭は間違ふことがあるが、身体はいつでも正しい。だから、ナンバでは、身体と対話を中心にしていく。身体の声を聴き、身体でなにが表現できるか。じっと考えているつもりになっているのは、ただ迷っているだけか堂々巡りをしているだけかもしれない。まずは動くこと、動けば何が解っていて、何が解っていないかを確認できる。解っていないことを解るにするには、行動しかない。

冬の雨

Posted on [2012年12月22日](#) by [矢野龍彦](#)

冬の雨

今年の冬は雨が多いと感じているのは、私だけだろうか。例年だと、カラカラに乾燥して北風を感じ震え上がっているだけなのに。今年は傘の出番がやけに多い。

私は体育の教員なので、天気予報はかなり気にしてチェックしている。明日はグラウンドで授業ができるのか教室に入るのか、教室もなければどうするかと考える。これは肉体労働者のサガであろう。明日の天気によって仕事になるか、商売あがったりかというまことにシビアな職業である。だから、どれくらい晴れて仕事になり、どれくらいがポシャッタかということも覚えている。

晴耕雨読と言えばかっこいいが、単に天気によって人生を翻弄されているだけの事である。しかし、新聞の天気欄を見、テレビの天気予報を見、明日思ったような仕事ができるかどうか頭を悩ませている。そして、朝一番にすることも、空の表情を見ることである。農業や漁業に関わっている人たちと、何ら変わらないことを毎日毎日繰り返している。

この時期の雨は、少し注意しなければならない。ちょっと空気が湿るとというのが、気持ちがいい。同じ寒さでも、寒さの中に湿気もぐりこむと、体感温度が気持ちいい方に傾く。これが、心の緩みを生み、油断から風邪をひいてしまう。雨が降れば、寒さが緩んだように感じるが、それは湿気のいたずらで、そんなことに惑わされては風邪をひいてしまう。体感温度だけでなく、空気の中の成分まで感じ取れるようにならなければナンバ式感性が上がったとはいえない。

タマネギ・ファッション

Posted on [2012年12月21日](#) by [矢野龍彦](#)

タマネギ・ファッション

私は風邪をひかないが、単なるバカではないと思っている。まず、風邪なんかひいていない場合ではないと、強く気合を入れて生活をしている。しかし、気合だけでどうかなるものではないことも分かっている。そこで、元気になるためにどうすればいいかということを考え、実行している。元気でありさえすれば、風邪のほうから逃げて行ってくれる。

こんな寒い時に、何を食べれば元気になるか。鍋もいいだろうが、ラーメンが好きだからラーメンを食べれば元気になる。それも、身体の芯から元気になるぞと思って食べなければいけない。ただ食べていけば、身体を通過するだけの事である。そして、夕方の風呂は欠かせない。ゆっくりと湯船につかりながら、腹式呼吸で無の境地に達することが大事である。そうしたら、後刻の準備で大好きなウイスキーを味わって酔っぱらう。そして熟睡。

しかし、こう寒いとそれだけではまだ足りない。何を着るかではなく、何枚切るかに挑戦する。スラックス一枚だけというのは、考えられない。何枚穿くかが勝負である。底冷えのする体育館でバスケの指導の場合は、四枚ほど重ねて穿いている。そうすると、上着は着れるだけ着るようにする。多い時には、五〜七枚は着込んでいく。これがこの冬流行っている、タマネギ・ファッションである。もちろん、考案者はこの私である。見かけとか、どう見られるかなどを考えているのは、まだまだ甘い。一目など気にせず、ひたすら暖かさを求めることこそ、風邪をひかない秘訣である。

ここまでの境地に達していない者だけが、愚かに風邪を引いている。そうやってしまえば、何があっても風邪はひけないと自分を追い込むことになる。こうやって自分を追い込んでいるのも、結構楽しいものである。

真剣な表情

Posted on [2012年12月20日](#) by [矢野龍彦](#)

真剣な表情

我が子分のコーギーは、このところ非常に元気である。今朝も私の顔を舐めて起こして、散歩に連れ出す。意気揚々と散歩から帰ると、飯を食べ一休みをして、遊ぼう遊ぼうだ。

子分の表情を見ていると、何を考えているのか解からないが非常に真剣である。人間のように、いいかげんな表情はしない。いつも真剣である。私が話し掛けると、真剣な表情をして聴いているが、話をよく理解できないと見えて時々首をかしげる。しかし、その時も真剣である。お互い共通の言語をもたないことに困惑するが、それでも真剣に聞いている。困ったという顔は、決してしない。それだけ真剣な顔をして生活していると、疲れるのではないかと心配である。しかし、よくしたもので静かになっ

たなと思うと昼寝である。全くいい気なものだ。

私が本を読んだり、パソコンに向かうと、足元にくる。そして、一人静かにイタズラをしているのである。そんなときに名前を呼ぶと、何とも目つきが悪い。自分でも悪いことをしていると、自覚があるようである。子分の、唯一真剣でない時である。人間も、子分くらい表情にはっきりと表われたら楽である。人間の場合は、表情という仮面の下に何が隠れているか恐ろしい。本当に笑っているのか、本当に泣いているのかさえ疑わしいものである。人間の場合は、真剣な表情をしていても、見るもの聴くものが素通りのことがある。まことに人間というものは、屈折した生き物である。私は、子分と共に単純明快な生き方を追求していきたい。真剣な顔は、出来ないかもしれないが。

ダウンジャケットが再び

Posted on [2012年12月12日](#) by [矢野龍彦](#)

ダウンジャケットが再び

日増しに北極に近づいているのではと思うくらい、寒くなってきている。毎年のことではあるが、やはり寒いのは嫌である。今の時期では、とてもこの寒さの次には春が待っているといわれても、それを信用するほど私は純真ではない。延々と冬が続くのではないかと、夜も安心して眠れない。

私は、高校時代まで南国土佐で育った甘ったれである。身体が、どうしても冬仕様にならない。本人が努力していないことを大層に挙げてはいるが、身体も冬を拒否しているようだ。他の人よりも、寒さが応えているのではないかと、一人思い込んでいる。

最近、着るものの素材がよくなり温かい素材で軽いものとか、いろいろ出回っている。当然、私も欲しくなり、買って試している。しかし、あまり実感がない。暖かいといえば暖かいのだが、私が期待しているのはホットカーペットや電気毛布の暖かさだ。それを周りの人たちに言うと、白い眼で見られて呆れられる。しかし、それくらい暖かなくては、安心して外出できないではないか。まして私の仕事場は、吹き曝しのグラウンドとか冷え冷えとした体育館である。この時期は、暖房の効いた部屋で机に座って仕事をしている人を、つい恨みたくなるがかりうじて野生で抑えている。電車に乗ったり、街を歩いていると、なんとなくダウンのジャケットやコートを着ている人が多いのに気がついた。ひょっとして、あの懐かしいダウンジャケットがリバイバルしているのかと思うしかない。あの懐かしいといったのは、就職した頃の冬ボーナスで登山用のダウンジャケットを買い、冬を凌いだことを思い出したのである。確かにあのダウンジャケットは暖かかった。電車に乗ったときは、脱がないと汗が流れてくるくらいだった。それもそのはずで、冬山本格登山用のダウンジャケットだったから、街では少々暑過ぎたのかも知れない。しかし、そのおかげで冬を生き

延び、今に至っているのである。そのダウンジャケットである。心がときめかないはずがないであろう。

よし、私も今年の冬はダウンジャケットだと決断した。リバイバルでもレトロでも、暖かければ何でもいいという、清水の舞台から飛び降りるような潔い決断を下した。どういうものを選ぶかという、ファッションセンスからいくところはブランド物か。それもスポーツブランドかということで、ミズノのダウンジャケットが届いた。早速、家来のコーギーの夕方散歩に来て試してみた。いや暖かい、少し汗ばむくらいだ。こうなると、ヒマラヤでも大丈夫かなと気が大きくなるところが、私の悪い癖である。

寒さ厳しきおり、お身体に気をつけてご自愛あれ。

おめでとう真央ちゃん

Posted on [2012年12月9日](#) by [矢野龍彦](#)

おめでとう 真央ちゃん

昨日のフィギアスケートのグランプリファイナルで、浅田真央が4年ぶりで優勝をした。浅田真央ほどの選手が、グランプリファイナルの優勝から4年も遠ざかっていたことが不思議でもあり、そうかと納得するところもある。

浅田真央は、15歳の時にグランプリファイナルで優勝している。それは、世界を知らないという若さであり、恐いもの知らずで臨んだからの結果であろう。世界チャンピオンがどういものかも解らずに、世界チャンピオンになってしまったということである。そこから、世界チャンピオンという重さを考えるようになった、精神的な成長。その精神的な成長に、どう対応していくかという難しさ。

そして、成長期に身長が伸びたことで、その身体をコントロールする身体感覚がついていかなかった。身体の成長に伴って、身体を動かす身体感覚も変えていかなければならないという難しさと向き合っていたと思う。

周りで見ている人は「なぜ浅田真央は勝てないのだ」と無責任な発言をする。しかし、本人がいろんな課題に直面して、その課題を一つ一つ解決するのに時間がかかることなど知らない。まして、真央ちゃんは、愚痴も弱音もはかない。何と言われても、反論することなく、ただ自分の課題から逃げずに向かい合っていたのだろう。

その難しい課題を解決できたことが、今回の優勝ではないだろうか。そう思うと「おめでとう 真央ちゃん」と叫ばずにはいられない。これからもお応援するし、見守っていこうと思う。

大変やで

Posted on [2012年12月5日](#) by [矢野龍彦](#)

大変やで

いま「簡単に」「楽に」が世の中で、大手を振って歩いている。そんなに簡単に身に着くことがあるのだろうか。楽にやれることがあるのだろうか。そんな疑問を持つのは、私ひとりだろうか。世の中、安易に流れすぎているのではないかと心配になる。

何かを身につけようとすれば、努力が必要なことは言うまでもない。その努力には、苦しさが伴うことは言うまでもない。歯を食いしばって我慢しなければならないくらいの痛みさえ伴う。そして、諦めないで続けるという忍耐力も必要になる。

何かが簡単に、楽に身につくはずがない。もしも、簡単に、楽に身に着いたとしても、そんなものはすぐに忘れ去ってしまうだろう。そうは問屋が卸してくれない。

だから、「努力」「忍耐」「一生懸命」「ひたむき」などというのは、笑いものにされこそすれ、褒められることも少ない。何かがおかしい。「努力」「一生懸命」「忍耐」「ひたむき」は、素晴らしいことじゃないか。こんな素晴らしいことができない人間こそ、笑われても仕方がない。

私は土佐から出てきた田舎者である。泥臭く生きていたいし、やっぱり苦勞して何かを身につけて成長したい。なんせ生きていくは大変なことやから。

好きなこと

Posted on [2012年12月1日](#) by [矢野龍彦](#)

好きなこと

自分が好きで選んだことをやっていれば、忙しいこともないし、疲れることもないし、楽しいに決まっている。何かを選ぶということは、他の多くの物を捨てるということだから。そこに、ある種の決心がある。その決心が好奇心につながっていくし、発展して探究心をくすぐる。だから面白い。子供のころ、腹が減ってくるのも忘れ、外が暗くなっているのにも気が付かず、夢中で遊んだ時と同じ状態になる。

子どもの時に夢中になったことがない人は気の毒だが、そういう体験が大きくなって生きてくる。夢中になれる自分を褒めてやろう。そして、夢中になっている自分を応援してやろう。

そんな好きなことをやっていても、時として魔がさすことがある。それは、自分だけで楽しんでいけばいいのに、つい周りを見回して他人と自分を比べてしまう。これが良くない。人は人、自分は自分であるはずなのに、比べると自分を卑下してみたり、傲慢になったりする。それで、好きで選んでやっていることが嫌になることもある。

また、努力しても結果が伴ってこない時も問題である。その時は、本当に努力しているのか確認する必要がある。人は得てして「努力しているつもり」に酔っていることがある。また、努力はしているのだが、その方向性がピント外れであることも多い。

好きなことを続けるだけでも、なかなか難しいものである。しかし、好きなことを続けることは幸せの上もない。

日本人のくせに

Posted on [2012年11月28日](#) by [矢野龍彦](#)

日本人のくせに

最近日本人の、体格がよくなってきた。それは非常に喜ばしいことであるが、何も黒髪まで染めることはないだろう。欧米人に憧れても、あなたはどう見ても日本人なのだから。まあそれでも、外見の欧米化までは許そう。許せないのは、日本人としての心を失っていることだ。

古いことを持ち出すようだが、義理と人情が感じられなくなってきている。ドライと言ってしまうえばそれまでだが、そうでもないようだ。欧米人のような個人主義を身につけているとも、とても思えない。人間関係が、上滑りしている。人と浅くしか関わっていないために、義理とか人情という本来日本人が持っていた美德を失いつつある。そうすると、人間関係が冷たいものになってしまう。人間関係が冷たくなれば、社会全体が冷たくなるのも当然のことである。だから、何でということが平気で起こるようになる。

義理とか人情というのは、人間としての温かさを醸し出すものだと思う。義理や人情を解さない人間のまわりには、誰も集まってこない。義理や人情というものは、ありがたさを感じることであり、思いやりの気持ちである。義理や人情が基本にあつてこそ、正義感が育まれてくる。そして、人間として意気に感じての行動も生まれてくる。

何でもかんでも欧米かぶれをせずに、自分が日本人だということをしっかりと自覚することだ。そして、日本の精神文化の中でもいいものが沢山眠っている。その眠っているいいものを、起こしてやらなければ。それは日本人に最も適していることだから、もう一度見直して身につけるようにしなければならない。日本人ということに誇りを持ち、日本人であることに乾杯。

頭の中

Posted on [2012年11月20日](#) by [矢野龍彦](#)

頭の中

私の頭の中は、情報が混乱状態で入っている。その一つ一つの情報は、単なるジグゾーパズルの一つのピースでしかなく、一つのピースとしては何の意味もなさない。しかし、私がジグゾーパズルを始めると、いくつもの情報のピースをあっちにこっちにと移動さす。そして、情報のピースが上手くはまった時、新しい発想が生まれる。それは、私独自の創造的なものとも思えるし、誰かの物真似のようにも思える。

情報というものは、一つ一つでは何の意味もないし、何の役にも立たないと思っている。いかに多くの情報を上手く組み合わせるか、一見関係なさそうな情報でも結びつき方によっては意味を持つてくる。だから、自分の専門の情報ばかりを集めても、ここからは非常に狭いものしか生まれてこない。全く関係ないと思われるような異分野のことも、情報としては集めなければならない。広い視野と、好奇心が必要になってくる。そして、自分の殻に閉じこもることなく、いつでも自分の殻を打ち壊す勇気も必要である。

ポーと空を覗いて生まれる発想もあるし、偶然の発想も認めている。しかし、そういう発想はあまりに他力本願である。やはり、自分の頭の中で、ジグソーパズルをするのが、遥かに面白い。そういう楽しみを知ると、今は使えない情報の一つのピースを、いつかは使うことがあるだろうと探すことにも目が向いてくる。そして、頭の中では、いくつかの情報のピースをああでもない、こうでもないと並び替えて楽しんでいる。そんなことをして、いつかピタッと嵌まると、一人ニンマリする快感がある。

少々バカみたいに思えるかもしれないが、私の頭の中の遊びである。

電話では相談できない

Posted on [2012年11月14日](#) by [矢野龍彦](#)

電話では相談できない

夜の電話は、大体において無駄ばかりである。なんせ、頭が働いていないのだから。難しい話や、真剣な話はできない。

それなのに、電話で相談している奴がいる。その気がしれないのだが、相談の電話を受けてこれまた真剣に答えている奴がいる。まったく、信じられないことである。何で真剣な相談を電話でできるのだろう、顔を見ないでどうしてコミュニケーションが取れるのだろう。答える方も、何故答えられるのか私には全くわからない。無駄な時間つぶしをしているとしか思えない。そんなに大事な話なら、次の日の朝か昼間に会ってすればいい。

コミュニケーションというものは、言葉のキャッチボールだけではない。言葉の占める役割はほんの少しで、表情や仕草それに雰囲気というものが大きな役割を果たす。電話で言葉のやり取りをしても、言葉が滑っていくし、言葉に命がこもっていない。そんな電話で、重要な相談なんてできるわけがない。電話では、会った話を聞いてもらえないかと聞くことくらいだし、相談に乗るなら時間が充分取れるときに会うべきだ。会う約束をするために、電話を利用するのだ。

最近では、携帯電話が普及し、電話やメールを利用することに何の疑問も感じなくなっている。それはそれで便利だが、使い方を誤ると大変なことになる。電話とかメールの言葉には、感情がこもっていない。ということは、電話とかメールではコミュニケーションは取

れないということだ。だから、会って面と向かって話をしなければいけない。命のこもった言葉を使い、身振り手振りを交えて自分の心の中を伝えようとしなければ。そうしないと、あなたの言葉も軽くなる。便利さに溺れて、簡単に済ませてはいけない。人と会うということは、非常に大事なことなんだから。

自然の移ろいを

Posted on [2012年11月10日](#) by [矢野龍彦](#)

自然の移ろいを

三ヶ月前までは、暑い厚いといっていたのに、もう寒いと平気で口走っている。そこに人間の、身勝手さが垣間見える。過ぎ去ったことは、すぐに忘れるのか、感じたままを口に出しているのか。どちらにしても、自然ではない。

ストレスが多く、心が固まりかけている人も多い。そうなってくると、暑さ寒さくらいは感じられるが、視界が狭くなってくる。いま様々な葉っぱが、装いを変えているのに気がついているだろうか。一日一日、色が変わっている。それは、毎日視界の中に捕らえていないと、変化に気づかない。空だって、夏からずいぶん色が変わってきたことに、気がついているだろうか。

心が固まりかけてきたら、視線は下に向かう。周りは見えなくなってくるし、まして上を向くことなんてなくなってくる。これは自分自身に対する、危険信号を身体が発しているということだ。それに早く気づいて、対応しないと大変なことになる。

まず、自然が少しでも多いところいき、大きく深呼吸をして四方に視線をめぐるすことだ。そして、どれだけ自然を見落とししていたか確かめること。次に、視線を上に向けて、空を眺めて心を開放すること。これは昼に限ったことではなく、夜行なっても良い。何も難しいことではないので、騙されたと思ってすぐに試してみれば。それだけで、心が変わるの。試もしない者は、何も語る資格がない。

我々人間も、自然の一部である。なら、自然と同調して生きなければならない。そして、仲間である自然からパワーをもらうために、仲間である自然をいつも温かい眼差しで見守っていなければならない。それを忘れてりするから、心が病んでいくの。もっともっと、自然と触れ合わなければいけませんよ。

天使と悪魔の共存

Posted on [2012年11月7日](#) by [矢野龍彦](#)

天使と悪魔の共存

私は、別に二重人格ではないと思っている。しかし、確かに私の中には天使と悪魔が共存している。ある時は、世界中を平和にし愛を振りまき、全ての人の幸福を願っているし行動も起こす自分がある。またある時は、そんなことしたら犯罪ではないかと

いうことを考えている自分がある。これは、行動には移さない。こんな自分ではあるが、別に混乱することはない。

あなたも自分のところの中をよーく見て下さい。まず、自分でも誉めてやりたいような素晴らしく美しい自分が見えるでしょう。それは、優しく思いやりがあり、誰にでも親切なあなたがいるでしょう。あなたは、天使です。しかし、もう一方を見て下さい。嫉妬深く捻くれた、他人の失敗を望んでいるあなたはいませんか。あなたは、悪魔かもしれない。

でも、人は天使の部分だけを見ようとする。悪魔の部分は見て、見ぬ振りをしてしまう。それは、自分がそんなに悪い人間だと思いたくないし、普通にいい人間だと思いたいからだろう。しかし、それが苦しみの始まりとなる。自分のありのままを認めないから、どこかで自分が苦しくなる。完璧な人間なんていないのに、自分を完璧と思おうとしているところに無理がある。心も身体も自分のありのままを認めたら、もっと楽に、楽しく生きていけるのにそれをしない。他人のことが気になり、他人にどう思われるかばかり気にしている。自分の回りにばかり関心があって、自分自身は迷子になっている。もっと自分に目を向けなさい、他でもないあなたの人生ですよ。

私は自分を、さしていい人間とも思わないが、そんなに悪い人間とも思わない。自分の中には、半分半分で天使と悪魔が住んでいる。それをどうしようとも思わないし、認めるしかない。天使と悪魔が共存していることを受け入れると、自分自身が楽になる。そして、そうすることが自然体の第一歩かとも思う。完璧な天使になろうとしても、それは無理な望みだろう。だから、みんなに迷惑をかけ、あざ笑われて、嫌がられても生きていくしかない。卑屈にならず、背伸びもせず、等身大の自分で真っ直ぐに生きていくしかない。

虫も殺さないような顔をしていても、蚊を潰すではないか。

天然ボケ

Posted on [2012年11月3日](#) by [矢野龍彦](#)

天然ボケ

私は一緒に仕事をしていて、ピントがズレているのは、非常にイライラする。一緒に仕事をするからには、ピントを合わさなければ足並みが揃わない。また、自分一人で作業を行なっても、ピントが合っていないと頑張っている割に成果が出ないということになる。何事においても、ポイントをつかみピントを合わすことは大事である。

しかし、こと日常生活においては、真剣にやって少しピントがずれている天然ボケは好きである。例えば、ホテルに泊まったときに、シーツに身体を滑り込まさずにベッドカバーの間に身体を入れて寝ていたなどは、愛すべき天然ボケで大好きである。天然ボケは、潤いを与えてくれるし微笑をもって見守ることができる。

そして、自分で自覚していないところがよい。自分で自覚した時から、わざとらしさが混じってくる。わざとらしさというのは、非常にいやらしい。時々、天然ボケを演じている人を見かけるが、見苦しいし大嫌いである。天然であるということは、本人は大真面目で真剣なのである。だから、自分で天然ボケだと自覚している人は、ピントが外れている。周りの人によく天然ボケだと言われても、そんなことはないわよとムキになる人が愛すべき人なのである。こここのところが、難しい。

天然ボケとは、目指して成れるものではない。なんせ、生まれながらの天然ものだから。だから、世の中に愛すべき天然ボケは少ない。自分の自然で生きていれば、誰だって愛されます。全ての人に愛されるとは言わないが、あなたを理解してくれる人には愛されます。わざとらしいのはダメです、演じるのもダメです。そんなことをしても、誰からも愛されません。

天使が舞い降りて

Posted on [2012年11月1日](#) by [矢野龍彦](#)

天使が舞い降りて

私には、基本的に休みはない。

一日家にいる日はあるが、それも本を読んだり、資料整理をしている。それは、次の仕事への準備である。私の場合は、遊びが仕事になっているし、仕事も遊ぶようにこなしている。これは、「仕事で遊ぶナンバ術」(ミシマ社)の中でも書いた。

そんなだから「お休みのところすいません」と電話がかかってくると、多少ムツとくる。私は年中無休だという言葉を飲み込んで、無愛想に対応する。仕事は遊びだから、休まなくてもいい。また、好きなことをやっているのだから、忙しいなんて思わない。

そして、本を読んだり、資料整理をしながら、次はこれを形にしたいなと思うようになる。人前で発表して、その反応を見てみたいという気持ちがフツフツと湧いてくる。まあ、いたずら小僧が、新しい遊びを考えたら、みんなを集めて遊んでみたいなという程度の気持ちである。それが上手く遊べたら満足できるし、上手くいかなかったら、また手を加えるだけのことである。

しかし、準備が整ったところで、自分から売り込むには私は気が小さすぎる。そこは、天に向かって天使を待つしかない。そういうときに限って、天使が仕事を啜って舞い降りてきて、私の前に立つ。仕事の依頼である。世の中の不思議なのか、よほど物好きな天使がいるのか、世に発表の機会を与えてくれる。

だから私は、天使の存在は信じている。その天使がいつ来てもいいように、いつも準備だけは怠らないように心がけている。天使が舞い降りてから準備をしては、天使は気が短いから待つはくれない。すぐにどこかに飛んでいってしまう。準備は、六割完成した状態で待ち、依頼によって後の四割に手を加えれば何とかなる。だから、いつも何か面白

いことはないかとアンテナを張り巡らし、自分の興味あることを深めている。とてもじゃないが、休んでいる場合ではない。

仕事も楽しめば、遊びのように真剣になる。真剣になるから、ますます楽しくなる。仕事と遊びを区別する必要はない。仕事から解放されて、休もうなどと考えることもない。ただ、休養は必要だから寝ることは大事にしている。だから、睡眠時間を削ってまでとは、露ほども思わない。よく寝てるからこそ楽しめるし、遊ぶように仕事ができる。

直感で生きている

Posted on [2012年10月30日](#) by [矢野龍彦](#)

直感で生きている

最近、自分は考えていないことに、ふと気がついた。日ごろから、物事はシンプルに考えようと心がけてきた。世の中そんなに複雑とは思えないし、単純にシンプルに生きたほうが楽しいのではと思っている。そんな思いで、頭を整理していたら、頭の回路が単純になってきて、非常に少なくなってきた。それと、難しく考えることが、自分にとっては億劫である。要は、考えることが面倒くさいのであるが、それにしても究極のシンプルで考えないようにってしまった。ほとんど私の頭は、飾り状態である。

考えない代わりに、直感で生きている。ほとんどのことを判断する時に、直感に頼っている。そして、後からあれこれと理由づけをしている。そうなると、理由をつけるのは面倒くさいし、屁理屈でも言ってやるかということになる。まったくもって、説明するのは嫌になる。

直感で生きているというと、なんだか本能で生きているように感じられそうだが、少し違う。当然本能も参加するが、五感を鋭敏にして観察するということである。その時、観察はしているが、感情は交えない。五感はフル活動しているが、観察しているだけで分析しないので頭は休んでいる。そして、十分に観察したら、一気に判断して結論を下す。自分の頭を開いてみれば、二三本の回路しか通ってないのではないだろうかと思う。所謂、単細胞人間である。それでも、何とか生きていける。

当然、判断を誤ることもあるが、その時は修正すればいいだけの話である。間違っていたと、素直に頭を下げて謝ればいい。自分が言っていたことややっていたことを変えるのは、何でもない。間違っていたのなら、すぐに変更すればいい。そんなことは、恥ずかしいことでも何でもない。だから、コロコロと変わっているのかもしれない。

人にはよく考えろと言いながら、何も考えていない自分に会って愕然としている。

食欲

Posted on [2012年10月27日](#) by [矢野龍彦](#)

食 欲

食欲に関して考えてみようと、このところ自分の身体を使って実験をしています。実験といえば大層なことのように感じるけれど、ナンバ式でいえば、自分の身体と対話しようとしているのです。

我々は、本当に空腹を感じてからものを食べているのか。空腹ということと向き合っているのか。朝だから食べなければ、昼が来たから食べようとか、時間に縛られて食べているのではないか。また、友達が「何か食べに行こうよ」と誘うから、つい食べに行っているのではないか。このように空腹だから食べようという基本から外れているのではないか。そこで、朝食というものを抜いた生活を続けていたが、昼食も抜いてみた。それでも、昼間の活動にほとんど影響はない。腹が減ってできないということは、何もなかった。そんなに自分の昼間の活動は、エネルギーを必要としていないのか。ひょっとしたら、身体も頭もほとんど使っていないのかもしれないと思った。

自分では元気で活動的に動いているつもりでも、実際はエネルギーを必要としないくらいボンヤリと過ごしているのかもしれない。実際は、体育実技の授業も講義も行っているのだが、食べてまでエネルギーを補給することでもないらしい。また、身体に蓄えている脂肪を使えばまかなえるくらいの活動かもしれない。そう思うと、本当に大したことをしていないと実感できる。

そういう実験を続けながら、腹が減った減らないに目を向けている。子供のころは、ほとんど一日中腹減りの状態だったのが懐かしい。反省をすれば、身体を動かしているつもりになっていたが、それは錯覚かもしれない。頭は飾りではないので使っているつもりになっていたが、単なる思い込みかもしれないと気が付いた。

自分の身体と向き合って、身体と対話をするというナンバ式を用いると、改めて自分自身を理解することができる。

この実験の続きは、腹が減った時に、身体は何を求めているかということを追求していくことである。

ナンバ歩きといえないものが

Posted on [2012年10月24日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ歩きといえないものが

先日、インターネットに迷い込んでナンバ歩きの動画にたどり着いた。基本的にインターネットで情報を集めたりしないのだが、本の題名で出版社を探したりしていた時に迷い込んだものらしい。

ナンバ歩きの動画ということで、いくつか興味本位で見てみた。動画を見て驚いたのは、なんでこれがナンバ歩きなのというものであった。あまりの不恰好さに驚き、それでは走

れないだろうと叫んでいた。

我々日本人の先祖のために言っておくと、江戸時代までの日本人がそんなみっともない歩き方は絶対にしていなかったということである。どうしてあんな歩き方にたどり着いたのか、不思議でならない。

驚きと腹立ちで見ていると思いついたのが、右手右脚、左手左脚といえ、今の腕振りのように腕を伸ばしたままで行う単純鈍感な頭がよくない。どうして、そう動く違和感があるということに気が付かないのだろう。そう気が付かない鈍感が許せないのだが。

また、着物が着崩れず、草履の鼻緒が切れないような歩き方などということは、全く頭の中にないらしい。洋服を着て、靴を履いてしかできないような歩き方をナンバ歩きとは呼ばない。

私は動画といっているが、世間的にはユーチューブなどと呼んでいるらしい「ナンバ歩き」は、その99%までが嘘である。こともあろうに地方のテレビ局で放送されたものもいくつも含まれていた。テレビ局なら、嘘を報道してはいけない。もう少し調べて、これならというものを放送しないと、世の中の迷惑である。

こう思うと、情報などというものはいい加減なもので、自分で選別する目を持たないと大変なことになる。

聴く

Posted on [2012年10月22日](#) by [矢野龍彦](#)

聴く

我々は、人の話を聴く、音楽を聴く、自然の音を聴く、自分の心の声を聴くなど、様々な場面で耳を働かせている。しかし、聞こえてくると聴くのは明らかに違う。聴くということは、意識を集中して身体力を抜いていないと聴けない。心は静かに、何の固定観念も持たず解放してやる。そして身体は、無駄な力を入れず自然体で構える。簡単なようだが、なかなか難しい。

人の話を聴けない人が多い、音楽を聴けない人が多い、自然の音を聴けない人が多い、自分の心の声を聞けない人が多い。それは、身体も心も強張っているから。心と身体に、力を入れて固まっていたら聴けない、もっと力を抜かなくては。それと、心と身体で、最初から決めてかかっていたら聴けない、もっと自由にしておかなければ。

聴いているつもりで、なんと多くのものを聴き逃していることか。耳を開いているから、聴いているというものではない。それは、ただ単に聞こえているにすぎない。多くの大事な事が耳に入ってきているが、こぼれ落ちているものがどれくらいあるか。だから、同じ場面において、同じように耳に入ってきてても、全く違う反応を起こすことになる。

まず、聴けるようにすること。そうすれば、人ともうまく対話できるようになるし、

音楽で感じることも増えるし、自然と調和することもできる。そして、自分をより深く知ることができる。それは、耳を澄ましているだけでは出来ない。心と身体を総動員して、聴くこと。

あなたは、本当に聴いていますか。耳は、飾りだけになっていませんか。ピアスなんか付けてる場合じゃないですよ。大事な事が、通り抜けていませんか。

教育実習

Posted on [2012年10月20日](#) by [矢野龍彦](#)

教育実習

先日、大学生の教育実習の研究授業を見に行った。見に行ったというよりも、実習生を受け入れてくれた中学校に挨拶に行った。

実習生の授業を見ていると、なんと熱意のあることかと驚かされる。一生懸命に生徒に教えよう、こっちに導こうという姿勢が見て取れる。そんな姿を見ていると、なんか自分が恥ずかしく思える。授業であそこまで生々しく情熱的になれない自分がいるから。

私も若いころは、何の知識もなく、何の導き手もなく、ただただ情熱だけで授業を行っていた。思い出すと、本当に恥ずかしい限りである。若いころには二度と戻りたくないと思う。

若い時の情熱というのは、それはエネルギーはあるのだが、どこに向かっているのか行方知らずである。それで生徒を導こうとするのは、迷路に迷い込まず危険もある。それでも、その一瞬は大真面目に取り組んでいるのである。数々の失敗を重ねても、若さということで許される時期でもある。

しかし、若い時の情熱というものは当たり前で、別に褒めることでもない。それから時がたち、世の中の不平等や理不尽を体験し、人間の温かいところや冷たいところを身を持って知らされた。幾多の裏切りなどを受け止めてきて、なおかつ諦めないで情熱を燃やせるか。そこが大事である。

50歳を過ぎても、教えなければ、伝えなければ、自分も成長しなければという情熱は素晴らしい。いや、そういう情熱しか本物ではない。人生に諦めないで情熱を燃やし続けることが若さであり、素晴らしい生きざまである。

私も、年若い生徒や学生を前にして一步も引かないで情熱を燃やしてぶつかっていかうと生きている。

元気のない私を見かけたら、思いっきり笑ってやってください。

男になる

Posted on [2012年10月16日](#) by [矢野龍彦](#)

男になる

このところ、司馬遼太郎の本を三冊ほど続けて読んだ。いつものことではあるが、元気が出る。そして、ふと考えた。生きていくとは何かというとき、男になるのではないかと。男になるために、自分を磨いたり、高めたりしているのではないか。

確かに男として生まれてきたが、そのまま成長すれば男になるというものではない。男になるためには、男になるために努力や修行をしなければならない。周りを見回してみても、自分より年上でも年下でも、男だなあと思える者が極端に少ない。幕末維新だから男を求めていたのではない、今の時代でも男が必要である。

司馬遼太郎の本は、男になるための教科書としては最適である。しかし、本を読むだけでは男になれない。本を読んで考え、それを実行に移していかなければ。男になるための努力や修行の仕方は、それぞれが考えればいいが、責任感や勇気などは最低限のことである。

私も一年の目標を100人の人と出会い、100冊の本を読み、100本の映画を見るとしていたが、これも男を磨くためであると気づいた。また、夜毎ネオン街に修行に出るのも、男を磨くためであると気づいた。男といわれて生まれてき、男になって死んでいくために生きているということに気がついた。いま、気がついてよかったと思っている。こんな大事なことに気がつかないで生きていても、それは生きているとは言わない。気がついたのはいいが、これからが大変である。男にならなければならない。男になるための教科書としての推薦三部作は、「竜馬がゆく」「燃えよ剣」「峠」である。これは女性にも読んでもらいたい。女に関しては、いまだ語る資格を持たず。しばらくお待ちを。

ナンバ式で痛みと向き合う

Posted on [2012年10月14日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ式で痛みと向き合う

身体の痛みを感じたときに、それは突発的な事故にあつての痛みなのか、身体の使い方の積み重ねによる痛みなのかを分類する。突発的な事故による痛みはナンバの範疇外であるから、これは病院に任すしかない。ナンバの出番があるとすれば、リハビリが始まってからである。

身体の使い方が原因での痛みなら、これはナンバの出番である。ナンバでは、局所の痛みをとるためにどうこうすることはない。そんなことをして一時的に痛みをとっても、また同じ動きで動き始めると同じところが痛くなる。痛みをとることは根本的な解決策にはならない。

痛みを生み出した動きを変えない限り、痛みがなくなることはない。だから、多少時間がかかるが動きを変えていくことである。痛みを生み出さないような動きに改善することで、結果的に痛みが消えるということである。動きが痛みの原因であるということを理解してもらわなければ、ナンバはわからない。

多くの女性が悩まされている外反母趾も、歩き方に問題がある。歩き方を改善しない限りは、あの痛みから解放されない。ナンバでいう「出来るだけ捻らない」ということを応用するのである。歩くときに膝の向きと足先の向きが捻じれているのが原因で外反母趾になっているので、膝の向きと足先の向きを同じにするように足を出せばいい。外反母趾は歩き方に問題があつて、決してハイヒールのせいではない。

このことは、みのもんたの思いっきりテレビで、ナンバ指導前と指導後の足のレントゲンを見た整形外科医がびっくりしていたのを報告しておく。

足底板や靴の底をいじっても根本的解決にはならず、付け焼刃であるために外反母趾から解放されない。動きを変えない限り、痛みからの解放はない。

このことは、日常生活での動きでも、スポーツでの動きでも、楽器演奏での動きでも同じことである。痛みからの解放の延長として、リハビリにも応用している。

大人が元氣にならなくちゃ

Posted on [2012年10月13日](#) by [矢野龍彦](#)

大人が元氣にならなくちゃ

私は、時々都心を朝夕のラッシュ時に通ります。朝の電車でのこれから働きに出る男女を見ても、本当に大丈夫かなと心配になります。朝から居眠りをしたり、ボヤーとして放心状態、マンガを読んでいたりと、とてもこれからヨーシ働くぞと準備が出来ているとは思えないのです。はっきり言って、大人に元氣がない。夕方も似たようなもので、一仕事終わったという爽快感や達成感など感じられません。これでは、青少年や子どもたちに希望を与えることは無理でしょう。

大人はすぐ、今時の若い者はとか新人類とか言うけれど、自分のことは大棚の上に置いているのです。青少年や子どもたちが元氣がないのは、大人であるあなたや私に責任があるのです。青少年や子どもが大人を見て、希望を感じられないのです。自分の将来が、あんな元氣のない楽しそうにない姿だったら、大人になることにワクワクした期待が持てなくなります。そうすると、青少年や子どもたちは、今だけ楽しければいいやという刹那的な楽しみを求めようになるでしょう。それが犯罪に結びついたり、イジメや引きこもりの少なからぬ原因の一つになっているのではないのでしょうか。

我々の子どもの頃は、末は博士か大臣かなどという大それたことを思いながら、目を輝かせて早く大人になりたいと思ったものです。しかし今は、医学博士は悪いことをする、大臣も悪いことをする世の中です。とてもじゃないが、博士や大臣が目標にはなりません。全く大人たちがダメなのです、青少年や子どもたちの目標になれていないのですから。

青少年や子どもたち自身にも多少の責任はあるでしょうが、大人が責任を負うところが大きいと思います。大人たちが、もっと元氣になり楽しそうな姿を見せなければならない。生きているって素晴らしいことだ、大人になるって楽しいことだということを身をもって

示していくことが大事なんじゃないかと思います。そうすれば、青少年や子どもたちは、少々放っておいても大きく道を踏み外すことはないのではないのでしょうか。

大いなる偏見

Posted on [2012年10月9日](#) by [矢野龍彦](#)

大いなる偏見

私は、高校を卒業するまでは土佐の高知で育った。土佐の高知といえば、陸の孤島、今でも鬼が住んでいるのではないかと思われているくらい偏狭なところである。そんな土佐の高知で、古代人のような人々に囲まれて育つと、偏見というか無知による思い違いが数多くあることに気がついた。それを少し紹介してみよう。

縄跳びというものは、男がするものではなく女の遊びだと思っていた。だから縄跳びはやったことがないし、今さらやろうとは思われない。縄跳びを見ると、なにか女々しくていけない。

鉄棒というのも、グランドの隅のほうにひっそりとあり、女の遊具だと思っていた。その頃は、まさか体操競技などというものがあるとはつゆ知らず、スカートをはいた女の子がぶら下がるものだと思っていた。

世界中の人が土佐弁を喋っていると思っていたが、四国山脈を越えると言葉に不自由をした。東京に出てきてビックリしたのは、テレビと同じような言葉で話していることである。ああいう言葉は、テレビの中だけで使われているものだと思っていた。それを小学校に入る前の子どもでも、平気で喋っているのには驚いた。

スパゲッティは、ナポリタンとミートソースしかないと思っていた。そしたら、カルボとかペペロンとかとても覚えられないくらい多くの種類のスパゲッティがあることに目を丸くした。それだけならいいが、なんとピザまであるということには、これでもパンかと迷いが増えた。今では、平気でビールを飲みながら、ソーセージまで加えて楽しんでいる。ソーセージといえば、魚肉ソーセージしか知らなかつたくせに、偉そうにソーセージ盛り合わせと注文している自分がいる。

先生という職業は、人間的に立派な人がやるものだと思っていた。先生になるのに、教員採用試験があるということを知って非常に落胆した。試験で人間が分かるか、という気持ちは未だにある。教員採用試験を受けなくて先生になる方法を探して、いまでも先生をやっている。私は別に立派でもなく、ただの酔いどれ先生であるが。

東京では、雪が降っても休みにならないことも学んだ。また、夜になると雨も降らないのに、雨戸を閉めている家を見ても不思議に思わなくなった。それに、何よりも大胆になったのは、繁華街に出て行っても誰も知り合いはいないし、誰も私のことなんか注目もしていないし、石ころくらいの存在でもないということに自覚してきたことである。

東京では、突然の雨に傘を差しかけてくれる人なんか皆無だと覚悟していなければな

らない。

こうして、私の驚きの日々は続いている。

ナンバ式動き

Posted on [2012年10月6日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ式動き

桐朋学園大学 矢野龍彦

自分の身体や心と対話を行いながら自分にとっての最適の動きを探す。

自分の身体の自然、動きの自然を探す。

骨の動きには自然の方向がある。

骨は連動しているので、全身を連動させて動かすようにする。

筋肉意識ではなく骨意識で動くようにする。

身体を鍛えるのではなく、器用にする。

自分の身体に敏感になる → 自分の身体と対話ができる。

対話とは、快・不快を基準にする。

痛い、違和感があるは、不快である。

いた気持ちいいも、「痛い」が入っているから、不快である。

何も感じなくスムーズにとか単純に気持ちいいが、快である。

身体を動かした後のほうが、

身体を動かす前よりも調子が良くなっていれば、いい動きが出来ている。

単に疲れたり、局部に疲労を感じるようだと、改善の余地のある動きである。

身体の局部が痛むということは、

身体からの「動きを変えてくれ」という強いメッセージである。

痛みの原因は、動きにある。 痛みのメッセージに敏感になる。

練習を休んだりマッサージを行えば、一時的に痛みはなくなる。

しかし、また同じ動きで練習を始めると、同じところが痛くなる。

動きを変えない限りは、根本的な解決にはならない。

動きを変えない限りは、成長進歩はない。

動きは自分の持っているクセと考え、クセは直すことができる。

身体を動かす時の身体感覚に敏感になるようにする。

自分の身体を意識してコントロールできるようにする。

最初は意識して動き、最終的には無意識でその動きができるようにする。

ナンバ式リハビリ

Posted on [2012年10月5日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ式リハビリ

桐朋学園大学 矢野龍彦

- ・ 本人が自分から回復しようと思うように仕向ける。

自分自身で回復しようと思わない限り力は沸いてこない。

自ら回復しようと決心し、決して諦めないこと。

- ・ 世話をされる方と世話をする方の共依存関係を断つ。

世話をされる方

生活のほとんどを世話してもらうので、無力感を持つようになる。

世話をしてもらうことが当たり前となり、一種の傲慢を身につける。

世話をしてくれる人の顔色を窺うようになる。

世話をする方

世話をしていること自体が快感や優越感になってくる。

世話をするのがエスカレートしやりすぎてしまう。

世話をされているほうが回復してくると、寂しさを感じる。

お互いが苦しいながらも現状維持に満足している。

- ・ 本人の自立

日常生活の中で、自分で出来ることを一つでも増やそうという姿勢で取り組む。

世話をしている方は、時間はかかるがじっと見守るようにする

世話をしている方は、あくまでも応援団であることを忘れない。

- ・ 運動嫌いをつくっているのは体育教師である。

身体を動かす単純な楽しさを教えず、

「頑張れ」と言って苦しさや痛さばかりを体験させている。

体育の時間は、ごく一部の運動が得意なもの以外には苦痛の時間である。

ナンバ式動きでの挑戦（ナンバ式骨体操の応用）

? 楽しみながら行える運動を選ぶ。楽しくなければ続かない。

- ? 運動を義務や強制として行わない。気持ちいいから行う。
- ? 痛みがでたり、違和感のある方向には決して動かさない。
- ? 身体を鍛えるのではなく器用にすることを目指す。
- ? 運動を負荷としてとらえるのではなく、課題としてとらえ解決する。
- ? 時間帯、回数、頻度を運動の目安としない。自由に、飽きたら止める。
- ? 筋肉ではなく骨を意識しながら動かす。
- ? 全身の協調性や連動性を意識しながら動かす。
- ? 全力で取り組むが頑張らない。「ナンバる」ようにする。

東北大学を訪問する

Posted on [2012年10月3日](#) by [矢野龍彦](#)

東北大学を訪問する

先週、東北大学にナンバの講演に行ってきた。昼間は、3時間くらいかけて東北大の学生相手に「ナンバのスポーツへの応用」ということで、スポーツで上達するための考え方から話始めた。熱心な学生が、70~80名くらい集まっていた。科学的トレーニングということで、盲目的に科学的を信じ、自分の身体をどう進歩いさすかということがボヤケテきて、トレーニングのためのトレーニングになってはいけないという警鐘。

力を付ける以前に、今持っている力を十分に発揮するために身体を器用にすること。動きの質を上げることがナンバである。自分自身の身体との対話の仕方から、身体の自然について実際に動いてもらって体感できたと思う。

夕方は、「ナンバのリハビリへの応用」というテーマで、医者、理学療法士、リハビリを学んでいる学生、柔道整復師、スポーツ関係者、一般人などが250人以上集まってくれた。

「ナンバ式骨体操」の考え方と動きをリハビリに応用した、事例から話を始めた。時間が限られていたので、話も急ぎ足で進めたし、実技のほうもあまり丁寧には行えなかった。それでも、終わってから何人かの参加者が、非常に参考になったと言ってくれた。

私は、ナンバをこれはいいものだとし押し付ける気もないし、強引にナンバを広めようとも思わない。結果的に、ナンバを理解してもらいたいとは強く思っているが。とにかく、今の考えや常識に縛られないで、ナンバという考えでモノの見方考え方を今一度柔軟にしてもらえたらという提案である。私は学校に授業でもそうであるが、私の言っていることが考えるヒントになってくれればということしか考えていない。

今後のナンバの展開としては、「ナンバの日常生活への応用」「ナンバのスポーツへの応用」「ナンバの音楽演奏への応用」「ナンバのリハビリへの応用」などが中心になるのかなと思っている。他の分野にもナンバの応用は可能だが、あまり手を広げてもどうかかと。

台風を楽しむ

Posted on [2012年9月30日](#) by [矢野龍彦](#)

台風を楽しむ

私は台風銀座の高知で育ったので、台風の恐ろしさは身をもって体験している。自分の家が床上浸水したこともあるし、近所の家が崩壊するのも見てきた。たかだか台風という気は、さらさらしない。台風に対して、畏敬の念さえ抱いている。

しかし、関東で「台風だ台風だ」と騒ぐのは、マスコミの煽りすぎもあるが少々騒ぎすぎである。関東の台風というのは、高知で言えば梅雨時に強く雨が降った程度のものである。それに、本当に台風が恐ろしいのは、台風が通過する正味一時間程度のものである。その時は、部屋の中でひたすらじっとしているしかない。

普通に雨が降っているときは、雨音をピアノの調べのように楽しめばいい。しかし、台風となると、バケツをひっくり返したように雨が降ることもあれば、横殴りの雨で傘など全く役に立たないこともある。風にしても、看板や屋根瓦を木の葉が舞うように弄んだり、人間さえも空に舞い上げそうなくらいに強く吹く。自然の前での、人間の無力さを骨の髄まで味わわせてくれる。そんな時には、じたばたしても始まらないし、恐れおののいても何にもならない。ただひたすらに台風に敬意を表してうずくまっていること。

私の台風の楽しみかたは、オーケストラを聴くように楽しむこと。それも、古典的な曲ではなく現代曲の即興演奏を聞くように楽しむこと。雨は屋根や地面を叩きつけるし、濁流は低きを探す。風は電線で真っ二つになり、木立を揺るがす。雨と風が、唸り声を上げて四方八方へと暴れまわる。それだけ暴れまわれば、当然音も出る。しかしそれは、決して不快な雑音ではない。自然が奏でるオーケストラである。自然とは、時には優しく人間を癒してくれるが、時には緩んでいる人間のネジを締めろと叱咤激励してくれるものである。自然は、我々人間の偉大なる師である。その自然が奏でる音楽を、楽しまない手はない。台風だって、楽しめるのである。

待ち合わせ

Posted on [2012年9月26日](#) by [矢野龍彦](#)

待ち合わせ

最近の携帯電話には、いろんな機能がついていて便利になっているらしい。勿論私は、電話をかけるとかかってくるの機能以外は使えないけれど。どこかへ出かけるときに、目的地の到着時間から何時の電車に乗ればいいのかまでわかるらしい。それはそれで便利かもしれない。しかし、人はギリギリの時間に着こうとする。そんなに時間を大切にしているのだろうか。どうもそうは思えない。一日の中で、なんと多くの時間を無駄にしているかに全く気がついていない。それなのに待ち合わせをするとギリギリか遅刻をする。

私の恩師は、待ち合わせをすると、どんなに遅くても10分前には待ち合わせ場所に着いている。早いときには、20分以上も前から待っている。恩師を待たすわけにも行かないので、

私も待ち合わせの時間にはかなり余裕を持っていくようにしている。

携帯電話の便利な機能は使えないので、頭の中で経路と所要時間を計算し、万一電車が遅れた場合も考えておく。これでも、結構頭を使うのである。そして、そのように人間を見ていると、時間に遅刻をしてくる人間は全く信頼できない。私は、そういうふう人間を見ている。人を待たすということが、どれだけ失礼なことかがわかっていない。それに時間にルーズということは、他人の時間を奪っているということである。そんなことにも気がつかない無神経な人間を、信じることは非常に難しい。

私だって完璧な人間ではないから、遅刻をすることもある。その時は、相手に対して懺悔の気持ちである。そして、自分の時間を削っても余裕を持って間に合うようにしなければと強く決意をする。

立て直し

Posted on [2012年9月23日](#) by [矢野龍彦](#)

立て直し

メンタルトレーニングでは、成功をイメージするとかうまくいくことをイメージするということが盛んに言われている。しかし、それは浅くまた片手落ちである。そんなに簡単に思い通りにいくなら、プレーするのも生きていくのも味気ないものに成り下がるだろう。自分で望む、望まないに関わらず、さまざまな出来事は波乱万丈、何が起こるかかわからない。メンタルトレーニングで本番への準備をするのなら、うまくいく準備ばかりでは、それは準備したとはとても言えない。

スポーツにしる、演奏にしる、生きていくことでさえ準備というものは、躓いた時にどう立て直すかということも含めて準備をしなければならない。うまくいくばかりなら、何もせず放っておいても大丈夫である。しかし、ちょっとした事でリズムを崩したり、間違ったり、流れから外れることがある。そういうときに、動揺したり後悔したりしないで、速やかに立て直すことが出来なければならない。そのためには、故意に崩したり、外したりして、そこからの立て直しをしておく必要があるし、そういう心構えが必要である。

事に当たって動揺したり後悔したりしないためには、起こりうるさまざまなことを想定して準備をしなければならない。それは技術的なことばかりでなく、心構えにしても準備しておかなければならない。それは、いいことばかりでなく最悪の場合まで想定しておくということである。試合中に靴の紐が切れることもあれば、演奏中にバイオリンの弦だって切れることがある。それで動揺しては、準備が十分とは言えない。

悪い状況からどう立て直すかを言わないメンタルトレーニングなんか、何の役にも立たない。

他人の評価は気にしない

Posted on [2012年9月21日](#) by [矢野龍彦](#)

他人の評価は気にしない

何かを発言するにしても、創るにしても、他人のことは全く気にしない。私は私に従って発言するし、創っていく。私が発言したことや創ったことに関して、他人は評価を下す。いい評価もあれば悪い評価もあるが、誰もそのことに関して責任はとってはくれない。発言したことや創ったことに関して、責任をとるのは、全部私一人である。

そりゃ、いい評価をもらえれば嬉しいかもしれないが、それだけのことである。悪い評価をもらったって、さして気にすることはない。次また、頑張ればいいだけのことである。そのために、日々自分をコツコツ磨いていくのだし、その積み重ねの中で発言したり、創っていくしか方法はない。

発言する前から、創る前から、他人の評価を気にするなんてことは愚かしいことだ。そんなことをしても、発言には魂がこもっていないし、創ったものは誰かさんのご機嫌伺いになる。それに、周りを気にしているなんて、人間として卑しい。要は、自分を正直に表現していくということである。表現する自分がなければどうしようもないが、責任を持てる自分があるなら、正々堂々と自分を表現しなさい。何も恥ずかしいことではないし、そんなにたいした事でもないのだから。勇気なんて要らないでしょう、自分を正直に出すだけだもの。そして、表現したことの責任をとっていけば、次の課題が見えてきて、やらなければならないことは出てくるはずだ。

本気で生きていけば、必ず自分を振り返るし、次の課題を解決するためにボヤーとしている暇なんかなくなる。あなたは、本気で生きているの。もう一度、自分の胸に手を当てて、よく考えてみよう。

人間関係が薄い

Posted on [2012年9月18日](#) by [矢野龍彦](#)

人間関係が薄い

最近学生に、「本当の友達はあるの」と問えば、口を尖らせて「勿論いますよ」と応える。どうも私が思っている「本当の友達」と、かなり違うようだ。

私が思っている本当の友達とは、絶対的に信頼ができ、私が何か困ったことがあれば何処にいても、何をおいても飛んできてくれる友のことである。そういう人間関係を築いて来たつもりである。そして、そういう友が何人かいることも確かである。

ところが学生は、困ったことがあれば携帯電話である。電話で話せるようなことが、困ったことなのである。本当に困っていれば、電話なんかで話せるはずがない。しっかり会って、相手と向かい合い目を見て真剣に話すものだろう。それを、携帯電話で話す神経が信

じられない。まあ、それくらい人間関係が軽いのだろう。それに、同性の友達を作るにしても、お互いに探りあい本当の自分を出さない。ごく表面的なところでしか、触れ合おうとしない。自分が傷つくのが怖いのか、自分を曝け出すのが怖いのか。浅くて軽い関係なんて、なくてもいいじゃない。

本当の友をつくらうと思ったら、自分が裸にならなければ、心を開いて「こんな自分どうですか」と相手に自分の全てを良いところも悪いところも正直に曝さない。それは、勇気のいることだろうとは思ふ。しかし、それくらいの勇気がないと、本当の友にはなれない。本当の友もいない者が、恋愛をするなんて何を考えているの。同性の前で心が裸になれない者が、異性の前で心を裸に出来るの。恋愛に憧れたり、恋愛しようとする前に、本当の友をつくりなさい。そうじゃないから、ラブラブですと言った舌の根も乾かないうちに、別れましたなんてことになるの。

尊敬なんて

Posted on [2012年9月15日](#) by [矢野龍彦](#)

尊敬なんて

子どもの頃、親や先生に人から尊敬されるような人になりなさいとよく言われました。その頃は私も純真だったので、そうか人から尊敬される人間にならなくちゃあと、頭のなかだけで解かったつもりになっていました。でも、何をどうしたものかは、皆目見当もつきませんでした。

しかし、最近はずっかり考え方が変わりました。尊敬されるというのは、世の中を見つめるに、一つの作品であったり、技術であったり、成してきた業績であったりという事なんだなあと思うようになったのです。勿論、人間的に尊敬されるということもあるとは思いますが。

しかし、自分が会って一杯飲みながら話をしたこともない人でも、尊敬できるのです。そして、一度尊敬すると少々のことでは、その尊敬は崩れません。何か尊敬ということからは、人間臭さが伝わってこないのです。無論、人間として尊敬されるに越したことはないと思いますが、それよりも人間として信頼されるほうが大事ではないかと思いはじめたのです。

人から信頼されるためには、非常に長い時間とエネルギーが要ります。その裏には、相手を尊重するとか誠心誠意などというものが潜んでいると思います。そして、やっと得た信頼も、一度の過失やちょっとした気の緩みで崩れてしまいます。それだけ信頼というのは、脆いものだけど、非常に大事ではないかと思うのです。

100万人から尊敬されることはあっても、100万人から信頼されることはないでしょう。何故なら、信頼を得るためには、膝突き合わせて裸になってのコミュニケーションを積み重ねていかなければならないのです。しかし、数は少なくとも信頼してくれる人間がいると

いうことは、生きていく勇気につながると思うし、自分を磨くためのいい試みだと思うのです。

生きている間は、尊敬されるより信頼される人間を目指したほうがいいのでは、ひょっとして死んでから尊敬されるかもしれないし。そんなことを、最近は学生に向かって言っています。私も、尊敬されることはないので心配していませんが、せめて数人の人に信頼されるようにと思って生きています。

善い人が多すぎる

Posted on [2012年9月12日](#) by [矢野龍彦](#)

善い人が多すぎる

世の中「あの人は善い人だ」というのをよく聴く。そんなに善い人が多いのかと、頭を傾げる。犯罪を犯した者まで、周りの人に聞くと「善い人だった」という評判が聴こえてくる。人のどこを見て「善い人」だと判断しているのだろうか。このところが、私には解からない。世の中、そんなに善い人が多いはずはない、いい人は探してもなかなか見つかるものではないのである。それが、そこら辺りに善い人がウヨウヨいては、とうていそんな事は信じることができない。

能力も勇気もなく、薄っぺらな優しさだけを前面に押し出してくる役立たずを、善い人と言って納得しているのかもしれない。そんな善い人が、緊急の場合に頼りになるとは、とても思えない。私を守ってくれる力も責任感も、何も感じられない。貧弱な善い人なんていない。そんな善い人と一緒にいても、何の活力も湧いてこない。

必要とされているのは、迫力のある善い人である。迫力のある善い人とは、自分の中に悪が半分住んでいることを知っていながら、残り半分の善をどう使うかをよく知っている人である。状況によれば泥にまみれることも厭わず、人を守るためには自ら頑強な楯となり守り抜くことが出来る人である。

優しさなんてものは、迫力の陰に隠れ、必要な時にほんの少し顔を出すだけである。表面的な優しさなんて、何の役にも立たない。強さを伴った優しさのみが、時に力を発揮する。もし、善い人を目指すなら、それくらいのことは理解して行動できるようになってもらいたい。

そして、迫力のある善い人は、少し近寄り難くはある、しかし勇気をもってその懐に入っていかなければ、善い人というのは解からない。そうして人を見ていけば、世の中そんなに善い人に会えるものではないことに気が付くであろう。世の中には、仮面をかぶっていたり、薄っぺらな表面づらで生きている人間がいかに多いことか。人間関係は、自分で選べるもの。周りの評判なんか信じないで、よーく人を見極めて、迫力のある善い人と触れ合ったほうが、人間が解かり面白く生きていけるでしょう。

くれぐれも、騙されないように。

俗人なるがゆえに

Posted on [2012年9月10日](#) by [矢野龍彦](#)

俗人なるがゆえに

世には声高に「世界平和」や「戦争反対」「自然環境保護」を叫ぶ人が多い。そういう人は素晴らしいとは思いますが、自分には出来ない。私だって争いは嫌いだし、自然は大好きである。しかし、私にはそんなことを書いたり叫んだりする資格はない。自分自身があまりにも俗なこと、いやらしいこと汚いことを自覚しているから。自分自身の悪の部分くらい、十分に自覚している。

酒の席で酔った勢いでなら、何とかつぶやくことも出来るかもしれない。しかし、普段そんな言葉を口にすることは、自分自身が恥ずかしくて出来ない。自分に対して、そんなことが言える人間かという思いが強すぎるし、実際にそんなことを言うてはいけない人間だろうと思っている。これは別に自分を卑下しているわけでもなく、正直にそう思う。

分相応からいえば、「人間が好きだ」ということは言える。それも人類愛みたいな、大それたことではない。私は、人間に限りなく興味がある、人間この不思議なるもの、面白きものという思いである。人間を深く知りたいという思いは非常に強い。自分自身のことも、自分以外の人のことも知りたい。知ってどうするかといっても、今は答えを持たないが、少しでも知ればその出口は見つかるのではないかと思っている。自分自身の関心の大部分は、人間に向けられている。そして、それを掘り下げていきたい。

人間が、感じ、考え、行動すること、それがその人の生き様である。私は私の生き様を、あなたはあなたの生き様を日々創っていく。生きているとは、そういうことかなと思う。そのとき「人間が好きだ」ということは、きっといい方向に働いてくれると信じている。

ナンバの音楽への応用

Posted on [2012年9月7日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバの音楽への応用

大学で「心身コントロール」「メンタルトレーニング」「コーチング」という授業を担当している。これらの授業はすべてナンバを音楽の演奏に応用しようとしたものである。身体の使い方を改善して、演奏技術の向上を目指す。メンタル面を強化して、練習や本番でより効果的に活かしていく。こういう趣旨でやっている。ナンバ祭りでも、演奏者などの参加があれば、演奏のヒントになるようなことを取り上げる。

楽器を演奏するとは、身体を動かすということだから、身体の動かし方へのナンバ的なヒントを中心にしようと思う。身体の動かし方で楽器を操り、それが音として出てくる。どう身体を動かせば、合理的に楽器演奏が出来るか。また、楽器を演奏をすることで、腱鞘炎など身体を痛めないための工夫の仕方。楽器を構えたときの姿勢の問題など、時間の制限はあるが、出来るだけのことはやろうと思う。

楽器を演奏している人たちからの質問にも答えようと思うので、楽器に関わっている人たちにも参加してもらいたいと思う。

楽器演奏が上達するためには、ただ時間をかけて弾いていけばいいというものではない。身体の使い方を工夫しないと、演奏技術は上達しない。ナンバは、そのためのヒントにはなり得ると思っている。

第2回セミナーのご案内

Posted on [2012年9月6日](#) by [矢野龍彦](#)

東北大学スポーツ医科学コアセンター

第1回セミナー参加者の皆様

残暑の候、皆様にはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。さて東北大学スポーツ医科学コアセンターでは「リハビリへのナンバの応用」と題して第2回目のセミナーを開催致します。講師は「ナンバ歩行」で著名な桐朋学園大学教授の矢野龍彦先生です。題に「リハビリ」と入っておりますが、日常生活の体力づくりにも十分に活用できる内容となっております。医療、介護、運動指導に従事されている方、ご自身やご家族の健康管理や介護をされている方のご参加をお待ちしております。席には十分の余裕がございます。ご興味のある方はお誘い合わせの上奮ってご参加下さい。

ご案内

『日時』 2012年9月27日(木) 18:00-19:15

『場所』 東北大学川内北キャンパス講義棟C200教室

仙台市青葉区川内41 TEL 022-795-7769 駐車場有

『申込方法』 shougainashi@yahoo.co.jp に「氏名」・「所属」と「参加希望」をお書きになり9月25日までにメールをお送り下さい。

※ポスターを添付致します。ご覧下さい。

※セミナーご参加に先立ち、心身技術研究所ホームページ

<http://nanba-walk.com/guide.html> をご覧頂きたいと存じます。

東北大学キャンパスアクセスマップ

(川内キャンパスのマップをご覧下さい。)

[http://www.tohoku.ac.jp/japanese/img/profile/about/10/about1001/busmap_2008.](http://www.tohoku.ac.jp/japanese/img/profile/about/10/about1001/busmap_2008.pdf)

pdf

東北大学川内キャンパス駐車場ご案内

川内キャンパスの北側道路(川内郵便局バス停)を西に通過直進し、テニスコートに向かって進入下さい。当日は5時より入場可能です。以下川内キャンパス周辺のマップです。

<http://www.tohoku.ac.jp/japanese/profile/about/10/about1003/index.html>

スポーツ医科学コアセンターのサイトからも本セミナーの案内がご覧になれます。

<http://www.art.med.tohoku.ac.jp/introduction/sports/index.html>

先生と呼ばれること

Posted on [2012年9月4日](#) by [矢野龍彦](#)

先生と呼ばれること

私は仕事柄、先生と呼ばれる。しかし、そう呼ばれると、背中の手の届かないところが何かむず痒い気がする。先生と呼ばれることが、あまり好きではないのである。それなら、まだ大将の方がいいかな。授業中や学校にいるときなら、そんなには気にならない。しかし、学校を離れたプライベートな時間では、どうも先生は馴染めない。先生と呼ばれて、胸をそらす人もいるようだが、どうも自分にはできない。先生と呼ばれる資格がないのを自覚しているのか、先生と呼ばれるほどの馬鹿じゃないと思っているのか、自分でも解からない。しかし、先生と呼ばれることは苦手である。肩書きがついてまわるのは仕方がないが、肩書きに収まりたくはない。まして、肩書きを演じるなんてことは出来ない。それは、自分のほうの問題である。しかし、世間は、私の肩書きで私を解かったような気になっている。先生というのは、単に私の肩書きだけであって、私の全てではない。私は、自分の名前だけで生きていたい。

そんな自分だから、どんな人に会っても、その人の肩書きや学歴で人を見ることはない。その人を自分が見てから、どんな人か自分で判断する。だから、会う前に情報を仕入れたりもしないし、どんな人かと期待ももたない。ただ、会って観察すればいいだけの話である。会う前から上に見たり、下に見たりしないで、人間同士平等だという気持ちで会う。そして、私は背伸びをしたり卑屈になっている人は嫌いで、等身大で生きている人は好きである。私が感じる第一印象は、往々にして正しいと思っている。今まで、あまり人を見誤ったことはない。人に会う時はそれだけ、集中しているということで、それなりに疲れることは仕方のないことである。

選択するとは捨てること

Posted on [2012年9月2日](#) by [矢野龍彦](#)

選択するとは捨てること

レストランでメニューを見て食べるものを選んだり、デパートで洋服を選んだりする時、自分の好みで食べたいものや着たいものを選んでいく。それはそれで、好みを優先させるこ

とに何の問題もないし、そうするべきだろうと思う。そういう選択が人生を左右することは、極めて稀である。

しかし、生きているということは、いつも目の前に選択を迫られている。その時には、ことはそう簡単にはいかない。言葉を選んだり、行動を選んだり、人を選んだり、様々な選択が目の前に押し寄せてくる。それを軽い好みで選んでいけば、大変なことになる。あの時こう言えば良かった、こうすればよかった、あの人を選んでおけばと後悔している人のなんと多いことか。取り返しのつくことややり直せることならそれでもいいが、そんなに自分に都合よく世の中はいかない。なぜ選ぶ時に、選ばないことは捨てているのだと思えないのだろうか。自分が選ばないということは、自分の意志で捨てているのだという自覚があれば、もう少し慎重に選択するのではないか。

目の前に選択を迫られた時、その時の好みや勢い、軽い気持ちで選んではいけない。何かを選んだということで満足するのではなく、多くのものを捨てたということに納得しなければならない。選択をすることは捨てる事だという、強い決意がなければならない。

だからといって、選択をしないことは臆病である。また、選択を迫られていること自体気がつかない人もいる。そういう人は、人生を粗末にしている。一度しかない人生をもっと大切に生きないと、後悔した時にはすでに遅いのだ。みんな自由に生きていい、自由を履き違えなければ。今という時は一度しかない、簡単にやり直しはさせてくれない。そんな貴重な今を、一つ一つ積み重ねていくしかない。

斯く言う私も、それが出来ているかというと全くで、今も後悔と反省の日々を送っている。そして、何度こころの中で涙を流していることか。未熟な自分を省みないでこんなことを言っているのは、言葉にして自分に言い聞かせないと、この愚か者に成長はない。

成功からのみ学ぶ

Posted on [2012年8月31日](#) by [矢野龍彦](#)

成功からのみ学ぶ

物事がうまくいかない、自分には能力がないと思っている人でも、小さな成功や少しうまくいったことくらい探し出せばあるでしょう。ゴルフコースで1ラウンドして100回以上クラブを振り回す人でも、ナイスショットの1回や2回はあるはずです。その数少ない貴重なナイスショットを、マグレとかたまたまで片付けるから上達が遅くなるのです。

私は、マグレとかたまたまはないと思っています。もしそれが、謙遜のつもりで言っているのなら、あなたは謙遜の意味を履き違えています。1回か2回のナイスショットは、まぎれもなくうまく打てるという事実なのです。あなたも、出来る能力を備えているのです。ただ、出来る確率が低いだけで、その確率を上げるように練習すればうまくなるのです。練習とは、うまく出来る確率を上げることじゃないのでしょうか。

うまくいくや成功には、きちんとした理由があるのです。それを分析しないで通り過ぎるから、頭の中には失敗したことしか残らないのです。成功したときこそ、有頂天になったり間違っただ謙遜をしないで、何で成功したかをしっかりと分析するのです。その時の心理状態はどうだったか、身体の使い方はどうだったか、それまでどんな準備をしてきたか、とにかく思いつくだけのことを全部書き出して整理するのです。

ひょっとしたら、その日穿いていたパンツが、良かったのかもしれないのです。そして、これが良かったんだというものを見つけたら、次もそのように試みるのです。そうすれば、成功する確率はぐんと上がるでしょう。物事はやってみなければ解からないものですから、やる前から失敗するんじゃないか成功するんじゃないかと考えても仕方ないのです。そんな暇があるなら、どれだけの準備をして臨むかにエネルギーを使ったほうが良いと思います。結果を気にせず、今やることに集中すればいいのです。

なた、成功したときにこそ、次の一手を考えておくことです。成功して浮ついていると、すぐに落とし穴に落ちてしまいます。完璧な成功なんてないし、いつまでもその成功が続く保証もないのです。成功した余韻に浸りながらも、次の手を打つことをしないと痛い目にあいますよ。

世渡り

Posted on [2012年8月29日](#) by [矢野龍彦](#)

世渡り

浮浪児でもない私は、一応社会の一員として暮らしている。社会的なルールも人の見ているところでは一応守るし、日本的な儀礼も少しは知っている。そして、少ないながらもお金も稼いでいる。言ってみれば、社会人である。社会人であれば、ひっそりとレールの上を運ばれていく人生もあるし、自分で野山に分け入って切り開いていく人生もある。私の場合は、どうせ生まれてきたのなら、思い切って自分で切り開いて生きて生きたいほうである。

そのためには、自分で何か行動を起こさなければならない。例えば、それがナンバだったなら、まず自分から流れを作るために、ナンバを広めなければならない。さまざまな方法を使って、いかに効率よく広めるか、誤解されないようキワモノ扱いされないように細心の注意を払う。それと、流れを作り出そうとするときには、どれだけの準備をして、どれだけの持ち駒があるかが大事である。これでも、結構考えているのである。最初は世の人に知ってもらわなければならないので、お金は度外視してドサ周りにも出る。

しかし、ずっと自分で流れを作っていたら、自分自身が空回りして転んでしまう。ある程度流れができれば、その流れに身を任すことが大事である。流れに乗って身を任

せていれば、周りが冷静に見えてくる。どのように受け入れられているのか、次は何を望んでいるのかなど、世間のナンバに対する反応が見えてくる。そしたら、次の展開を考え、行動に移し新しい流れを作っていくようにする。

自分から働きかけて流れを作る時、流れに乗って身を任せる時、この時機を見るのが最も難しいが、一番大事である。これが世渡りというものかな、まだまだ結論は出ていないが。

誠意を持って

Posted on [2012年8月27日](#) by [矢野龍彦](#)

誠意を持って

誠意という言葉は、いまや死語になっているのだろうか。私は、誠意という言葉が好きであるし、誠意を持って事にあたることを自分に命じている。

私の机は、机の表面が見えることは年間に何時間くらいしかないほど散らかっている。下にあるものを上に、上にあるものを下にと時々移動する。そんな時昔のメモが見つかったり、昔書いた記事が顔を出したりする。それを読んで見ると、何と下らないことをとか、何と浅はかなとか、今ではとても出せない代物である。書いたものでもそんなだから、喋っていたことに関しては、一体何を話していたんだろうと思う。しかし、後悔はしない。その時はその時で、精一杯の誠意を持って喋ったり、書いたりしたのだから。いま思い返せば、言葉が足りなかったり、間違っていることも沢山ある。しかし、その時には、それしかなかったのである。それは、全力でことにあたっているのとは少し違う。いつも、誠意を持って事にあたっていたから、言葉が足りなくても例え間違っていたても、自分を許してやるのである。

完璧な人間などいないと解かっているながら、完璧を目指していく上で、間違ったり至らなかつたりということはあるものだ。その時、自分を責めても仕方がない。目指している完璧が、幻だから。でも、完璧を目指さなければいけない。その途上で、自分を責めていたら、そこから先には進むことができない。過去を振り返り、間違っていたと気が付くことは、それだけ自分が進歩したということである。何も恥ずかしがることではない。

人に何かを伝える時、真実をもって伝えるという人もいるが、私は誠意を持って伝えるほうをとる。誠意をもって伝えれば、たとえ間違っていたても悪くはないだろうと思っている。間違いに気づき、自分の未熟さに気づいたときにも、あの時自分には誠意があったということが俯かないで前を見られるほんの些細な救いである。

世界が広がる

Posted on [2012年8月23日](#) by [矢野龍彦](#)

世界が広がる

キュウリを見ると、甘酸っぱい思い出がよみがえって来る。子どもの頃、ポケットに塩か味噌をちり紙にくるんで野山を遊びまわっていた。遊び疲れて腹が減ってくる
と、畑のキュウリを頂いて、塩や味噌を付けて食べたものである。それも大量に、人の一生分で食べるくらいのキュウリは、子どもの頃に食べ尽くした。もう、キュウリは遠慮しておくわという気になっている。

次に知ったのが、スイカである。キュウリからスイカへの世界の広がり、この世にこんな美味しい食べものがあるのかという驚きである。味覚は、人の好みであるからどうこういう気はないが、キュウリとは格段に違うスイカに出会った驚きは、子どもの世界を変えた。世の中は広く、自分の知らないことはまだ一杯残っているのだと思った。

このことは、私の好奇心に火をつけた。それ以来、好奇心の火が消えることは、今だにない。世の中には、自分の知らない事がいくらでもある。その中から自分の楽しめるものを探し出すのは楽しい作業である。これでいいなどと簡単に満足せず、食欲に楽しいことを探しつづけていく。

そして、スイカが最高と思っていたら、何とメロンと出会ったではないか。これは驚きを通り過ぎて、奇跡である。メロンを始めて食べた時のあの味は、遙かに想像の域を越えた奇跡である。その奇跡を味わったのが、大学生の時だったと思う。それでよかった、そんな奇跡は小さい時に味わうものではない。小さいときというのは、奇跡を当たり前と思う傲慢さがある。そして、人を馬鹿にしたように偉くなった気になりがちである。ある程度物事がわかり始めたときに会える奇跡は、その後の人生を豊にしてくれる。メロンにも会えるのに、適した時期というものがある。その時期を外してであっても、世界は広まらない。

私の世界は、キュウリからスイカ、そしてメロンへと広がっていった。その世界が、次どのように広がるかは、それは謎であるし楽しみでもある。

人間が乾いている

Posted on [2012年8月19日](#) by [矢野龍彦](#)

人間が乾いている

東京で、突然雨が降ってきて傘を持たずに濡れている人を見ても、誰も傘を差しかけてくれません。そんな光景を何度も見たし、経験もしました。私が傘を差していて、差しかけてやろうとすると、迷惑そうな目で見られて「いいです」と言われます。私の故郷高知では、こんなことは断じてありません。雨に濡れている人間を、黙って見ていられるような神経は持ち合わせていないのです。要らんお節介でも、傘を差しかけます。外は雨が降って湿っているのに、人間が乾いているんだなと感じます。

都会では24時間、どこにいても人間はいますが、知り合いはほとんどいません。他人

がいるんじゃないくて、何か生命体がそこに存在しているという感じです。自分のことだけで、自分さえよければいいんです。他人と関わりなんか持たない方が、気楽に生きられるのです。嫌なところですよ。

そういう乾きが、学校の中にも蔓延しています。「みんなと仲良くしましょう」「助け合いましょう」など、よく聞く言葉です。しかし、現実のごく表面的にだけ仲良くしたり、助け合ったりです。見ていて人間としての交わりが、非常にタンパクなのです。本当に、一生の友になれるのかなあと疑問をもちます。学校ではまだ、損得や利害など考えずに裸で付き合えるはずなのに、彼らは非常に計算高いのです。自分のことしか考えていません。また学校の中で、見て見ぬふりや自分のことではないという無関心を目にすることは非常に多いのです。他人と関わりたくないのです。

人間が人間と共に生きていく時に、潤いは大事なことです。人間が乾いていては、豊かな人間関係など築けないのです。私は、この潤いを友情論や恋愛論では学べなかったんです。私は、高校大学時代にヤクザ映画で潤いを学びました。ヤクザ映画の中から、義理と人情を学び、仲間の大切さや思いやりを学んだんです。学ぼうと思えば、何からでも学べるものです。その当ても、ヤクザ映画は、教育上よろしくないと言った先生や多くの大人たちが言っていました。当然、内緒での映画館通いです。自分が教師となり大人となった今、ヤクザ映画おおいに結構じゃないかと言いたい。学び方やけど。しかし、いまどきビデオ屋さんでも行かないと、ヤクザ映画なんてないかも。

身体との対話

Posted on [2012年8月17日](#) by [矢野龍彦](#)

身体との対話

サラダを食って「ヘルシー！」と叫んでみたり、健康食品といわれるものを摂って、調子が良くなったと思いきなり、一体なんだと言いたくなる。

健康は、目標にするものでもないし、追いかければ逃げていく。健康というものは、生活した結果でしかない。健康のためということ意識すれば、いつも反対側に不健康というものがつきまとう。それが、ストレスになっていることに気が付かない。そして、いつも健康の反対側の不健康に怯えている。そうやって生きていて楽しいのかなと、心配になるのは私だけだろうか。

もう少し自分の身体を信じて、大事にしてやらないと。身体は何をしたいのか、身体に聴くのだよ。身体が食べたいと言ったら、何を食べたいのかも一度身体に聴くのだ。そして、その時身体に一番必要なものを、身体が要求するから。そういうものを食べていたら、元気になるのだ。何も何品目とか、これが身体にいいなどと言って食べることはないのだ。

身体が休みたいと言ったら、何をしておいても最優先事項として休むのだよ。その休み方は、身体にどうしたいかを聴けば解かることだし。眠りたいのか風呂に入りたいのか、それとも

気分転換だけでいいのか。身体が休みたがっているのに、それを無視すれば身体を壊すことになる。身体が休みたがっているのに、それに気がつかないというのは、身体のことを無視しすぎているので身体に謝って、何よりも身体を大事にするように心を入れ替えなさい。

身体が、動きたいというサインを出しているのに、それに気がつかない人も多い。人間は死ぬまで、動き続けなければいけない。そして、人間にとって、動くことは楽しいことであることに気が付かなければ。身体は、そういうサインを出すように出来ている。身体が動きたいというサインを出さないのなら、あなたの身体はおかしい。

数字に拘束されない

Posted on [2012年8月15日](#) by [矢野龍彦](#)

数字に拘束されない

私は、あまりお金に縁がない。だから、大金を持っていると変な緊張をする。大金と言っても私の言う金額は、5万円以上である。だから財布の中に5万円以上入っていることはほとんど一年中ない。時々、財布の残りを確かめるのを忘れて、お金が足りなくなることもある。それはそれで一大事だが、なんとか乗り切っている。お金に関してこれくらいの認識しかないのが、よくないのかも知れない。

お金の話ではなくて、数字の話である。自分自身を振り返るときに、数字を基準にしている人が多い。体重が何キロ、体脂肪が何%、ウエストが何センチとか、そんなものが何になるのだろうか。私は、体重計にも乗らなければ、ほとんど何も測定しない。数字が語ることを、あまり信用していない。自分自身の感覚、身体と対話してのものを基準にしている。

季節によっても、その時の心身の状態によっても自分自身は揺れ動いている。そんな自分を、数字を基準に見ることはできない。自分自身の気持ちよさや軽さを基準に見るしかない。体重計の数字で、一喜一憂するなどというバカらしいことはやってられない。そんなことを気にしていたら、その数字自体がストレスの種となる。そればかりか、数字にコントロールされて生きていく事にもなりかねない。

カロリー然り、血圧や血糖値、尿酸値どれをとっても同じこと。数字に振り回されることの愚かさに、気がついてもらいたい。あなたは、自分自身さえ信じていないのですか。自分の心と身体と対話することを心がけ、自分にとっての心地よさや楽しさを見つけていく事が大事じゃないですか。自分にとっての心地よさや楽しさは、どんなに頑張っても数値化できないものなのです。数字に振り回されないような生活を、心がければ少しは変わるかも。

人みな善をなさば

Posted on [2012年8月14日](#) by [矢野龍彦](#)

人みな善をなさば

我がふるさと高知というところは、行列ができるラーメン屋があれば、みなそれを敬遠する。何もラーメンごときで並ぶことはあるまい、ラーメンなら空いている店でゆっくり食べようということになる。たくさんの人が並んでいるから美味いだろうとは、そんなに簡単に思わない。自分が食べて美味ければ、それは自分にとって美味しい店である。行列と見れば、その最後尾に着きたがる人に教えよう。

兄貴分である竜馬は、人みな善をなさば、我一人悪をなすと嘯いたような人物である。世の中のみんが良いことをするなら、私一人は悪いことをしようということである。こういう気持ちで動いたから、明治維新の大立役者になれたの。いつも周りを見回し、何が流行っているかとか、どうすればみんなと一緒に見られるかとか、そんなくだらない事ばかりを気にしているバカが多い。そういう輩に限って、自分で考えて自由に生きていますなんて言うの。ほんとバカみたい。みんなと同じことやって、どうなるの。そんな人間は、いなくてもいいの。

普通とかみんなと同じなどというのは、私は大嫌いである。それでいて、自分は個性的だと心の中で思って舌を出している。全くどうしようもない人間である。大らかに生きてらいいじゃない、ハチャメチャに生きてらいいじゃない。みんなが右へ行くなら、自分ひとり左に行けばいいじゃない。そのほうが、ずっと面白いと思うよ。みんなと同じ事をして、何の変化もなくそれまでよ。好奇心を持って、冒険するんよ。竜馬は、日本が世界に誇れる数少ない人間よ。答えの決まっている机の上だけの勉強ができたって、決して竜馬みたいにはなれないよ。答えのないものをどう考えるかということが、大事なんじゃないの。

人の見方を変える

Posted on [2012年8月7日](#) by [矢野龍彦](#)

人の見方を変える

よく言われることは、人は困難に出会うと本性をあらわすとか、苦しさに直面すると本性をあらわす。でも、本当だろうか。困難とか苦しさは、課題がハッキリしている。課題が明確なことは、意外と取り組みやすいものである。困難とか苦しさは、歯を食いしばればある程度は克服できる。また、困難や苦しさに直面した時、悪いことはあまり考えない。一つ一つ課題を克服していけば、いつかは解決できる。それで人間を見るということは、何か一面しか見てないのではないかと思う。

それよりも、人を見る場合に、権力を与えるとか富を与えるという方法がある。権力を与えれば、その権力をどう使うかということは自由である。そこで、その人の人間性が出てくる。困難は克服できるが、権力はうまく使えないという人は多い。

あなたの周りを見てください。この人には権力を持たしてはいけないという人がいるのではないのでしょうか。ある人は権力を持ったときに本性を表わし、周りを迷惑の渦

の中に巻き込む。権力とは、人間性を剥き出しにさす恐ろしいものかも知れない。そうやって見てみると、権力を持っていてもいい人間というのは、意外と少ないものである。学校生活から始まって社会生活まで、我々は様々に権力にからむ体験をしてきているのに、なぜか権力に関しては口を閉ざしがちである。

富に関しても同じで、自由に使えるお金をふんだんに与えたら、その人の本性が見えてくる。自分の欲のためだけに使うのか、誰かのため世の中のために使うのか、一目瞭然である。人を簡単に墮落させるには、富を与えればいいとも言われている。

権力や富という世間で言われている成功を収めた時、その人の真価が問われる。成功はしたが、誰からも信頼されず、誰からも愛されないという人はいる。それは、成功するということが悪いのではなく、成功したがためにその人の人間性があからさまに出てきたということだろう。

身体で理解しろ

Posted on [2012年8月5日](#) by [矢野龍彦](#)

身体で理解しろ

世の中、理屈が大手を振ってまかり通っている。机の上でのお勉強、現場を知らない人の理論、現場を持たないくせにさも解かった風なご意見など、どれもクソ喰らえである。理屈なんて、誰にもわかるような単純明快なものがいいに決まっている。しかし、難しいのは、それを行動に移すことである。行動できないで、頭だけで解かった気になっているおめでたい人が多すぎる。

こうすればいい、ああしてはいけないなどという事は、頭で理解することではない。行動に移して初めて、解かっているという事である。なぜ行動に移さないで、座ったままで解かった気になるのだろう。理屈とは、身体で理解するものだろう。自分が行動できていることは、解かっていること。行動できないことは、解かっていないこと。単純じゃない。頭の悪い理屈屋は、何処にでもいる。

人は行動して初めて、いいか悪いかを判断できるし、結果から反省点や改良点を見つけ、次の行動への準備が出来る。行動することが、あまりに軽視されすぎている。行動することが恐ろしいのか、行動するエネルギーがないのか、何故行動しないのか私には解からない。本を読んだだけでは、何も理解できていないのである。それを自分の日常生活に落とし込んで、その結果を見てみないと。理屈だけで、自分を曖昧にしてはいけない。

その点スポーツは、解かり易い。出来ているプレーだけが解かっている事で、出来ないプレーは今の課題で解決すべきものである。そこをところを理解してスポーツと取り組めば、社会に出ても十分に応用が利く。そして、解かったような顔をして理屈を言って、周りのみんなから嫌がられることもなくなるだろう。

親切

Posted on [2012年7月30日](#) by [矢野龍彦](#)

親切

いろんな現場があるが、その先生や上司、先輩が、懇切丁寧に手取り足取り教えているのを目にする。そして、本人に考える余地を与えずに、答えまで教えてしまう。これは、親切ではない。やってはいけないことである。

私も立場上、いろんなことをいいかげんに喋る。そうすると、教えてください、結局答えは何ですかと質問がくる。私が、エネルギーと時間と頭を使って見つけた私なりの答えを、そんなに簡単に教えて欲しいとは、虫が良すぎる。そういう時は、はぐらかすに限る。そんなときに調子に乗って答えを教えても、決して身に付かない。そればかりか、相手が自分で考えるという楽しみを奪い取ることにもなりかねない。そういうことは、決してやってはいけない。自分で考えて、苦労して身につけたものしか本当に自分のものにはならない。

では、どうするか。そこは、理不尽に「やってみろ」と言うしかない。本人に考えさせるのだが、考えるためにはまず行動するしかない。机に座って、じっと考えても、それは現場ではほとんど役に立たない。理屈抜きに、まず行動することである。そして、行動した結果から考えるようにする。なぜ上手くいったのか、なぜ拙かったのか、そこが考えるスタート点である。そして、次はどうすればいいかと、対策を立てて次に臨む。そういうことの繰り返しである。だから、エネルギーも時間もかかるし、考えなくてはならない。

しかし、その作業は楽しいのである。一度、簡単なことでもそういう体験をすると、その楽しさを身をもって味わえる。それを、答えを簡単に教えていけば、お互いが不幸になる。「理屈抜きにやってみろ」という理不尽さも捨てたものではない。私は、そういうことが好きだ。理屈ばかり言って、何も行動に移さない人間なんか、切り捨てていけばいいのである。

悩み方

Posted on [2012年7月28日](#) by [矢野龍彦](#)

悩み方

人は、何らかの悩みを抱いて生きている。悩みがないなど言おうものなら、何も考えないで生きているように軽く見られそう。だから、私は悩んでいますと多くの人たちに知ってもらおうというように深刻な顔をして生きている人が多い。そんなに悩んでいる人たちが増えてきたので、心療内科や精神科が大繁盛である。これは、何かおかしい。

そこで、私の学校も音楽専門学校なので高校生や大学生への授業で、少し悩み方についてヒントを与えてやった。音楽を専門でやっていくというのも、悩み多きものであ

ということとは、今までも見てきたし相談にも乗りカウンセリングも行ってきた。まずは、悩むと言うことは、何かについて考えていることである。しかし、何でもかんでも考えれば解決するかというと、そうではないこともある。いくら考えても、自分ではどうしようもないことが世の中には一杯あることを知らなければならない。例えば、他人の心の中はいくら考えてもどうしようもない、明日の天気もいくら考えてもどうしようもない、他にも考えてもどうしようもないことがあることを自覚して欲しい。

そして、悩むということとは、問題を解決して今よりも向上する、成長するということではなければならない。そうでない悩み方は、間違っている。例えば、悩んで、ますます落ち込んでいくなどというのは以ての外である。悩んだ結果、いまよりも悪くなるなどというのは、悩み方が間違っているというしかない。しかし、そういう悩み方をしている人が、意外と多いのである。そして、いまよりも悪くなりながら、悩んでいるということに納得しているのではないかと思われる。

悩むということとは、自分で何とかできるという解決策を見つけ出すために考えることである。それを自分ではどうしようもないことを、脱出の糸口も見出せないまま、堂々巡りをしている人が多い。これでは、いくら考えても単に疲れるだけである。もう少し、頭の中を整理して、なんについては悩むべきであり、何については悩むべきではないと区別しなければならない。次が、悩むとは、いまより元気になるための活動であると、前向きに悩みに取り組むこと。このところを勘違いしないようにしてもらいたい。

いまの世の中、悩みの種が増えているわけではない。悩み方が、下手になっているのである。それも、私は小さいときの育てかた、子どもの遊びかたに問題があると思っている。小さいときの育てかたで、それからの人生で出会う様々な問題に対する、対応の仕方の基が作られる。また、子ども時代の遊びかたで、人生で出会う様々な問題に対する、創意工夫の仕方の基が築かれると私は思っている。いつか、子育てか教育かで、このことを本にまとめたいとも考えている。

10月3日 矢野

親が手をかけすぎている

Posted on [2012年7月26日](#) by [矢野龍彦](#)

親が手をかけすぎている

バスケットボールのコーチをしている関係で、中学生や高校生とも友達である。断っておくが、部員全員と友達であるのではない。ごく何人かと友達であるということだ。彼らは、机の上での勉強はよくできる。しかし、バスケットボールは、身体を動かし局面は刻一刻と変化していく競技である。自分で瞬間的に判断し、動かなければならない。そこが、彼らには一番難しい。机の上での勉強は、社会に出て役に立つの

だろうか。我々コーチ陣は、社会に出て役に立つようなバスケットボールを指導しようといっている。それは、人間形成を目的としたバスケットボールの指導である。中学生になるまでの子どもの頃、自分で判断して動いたことがあるのだろうか。そして、失敗した時に自分で責任をとったことがあるのだろうか。ひょっとすると、親がほとんどのことのルールを敷き、そのルールの上に乗って何の判断もしてこなかったんではないだろうか。また、失敗を体験する前に親が手出しをして、自分で失敗するという大事な体験をしてこなかったのではないだろうか。どうもバスケットボールを志してきた生徒たちを見ていて、そんなことを思う。何か私みたいな野生児とは、違う人種のようなのである。

何かにつけ親が口をだし、手を出しすぎているのではないだろうか。子どもは、早く親から自立しないといけない。しかし、親は子どもを自分の思うようにしたいらしく、子どもに考えさせないし、選択させないし、失敗させさせない。そんなことをしていたら、子どもが大人になった時大変なことになるのではないだろうか。大人になって、自分で考えることができない、選択することができない、失敗しても責任もとれない者が、はたして社会に受け入れられるだろうか。

日本人が痩せ細っている

Posted on [2012年7月25日](#) by [矢野龍彦](#)

日本人が痩せ細っている

世の中は、メタボ対策だなんだと騒いでいる。それは、身体のことである。日本人も、身体はよく肥るようになったものだ。もともと、日本人は、そんなに肥った人が多くなかったはずなのに。明らかに食べ過ぎているのだろう。

身体のごとは、何とか解決策は見つかるだろう。しかし、教育に関わる人間や政治に関わる人間の、心の問題はどうであろう。

信じられないようなことが起こっている。自分だけよければいい、自分だけの私利私欲での行動は、一体どうなっているのか。都合の悪いことは隠して、自分さえよければ、後の人や社会はどうなってもいいのか。

土佐の坂本竜馬は、幕末のまだ士・農・工・商と身分制度がはっきりしていた時代、みんな同じ人間だという態度で誰とも接していた。身分など関係なく、人間として同じということを見につけていた稀有な存在である。私はそんな竜馬が好きだし、そんなところを見習いたいとも思っている。人間として同じと思っていれば、自分だけよければいいなどということはない。

「みんなのために」といえば、綺麗ごと聞こえるが、自分だけでなくみんな同じ人間だからという気持ちがあれば、それが行動規範になってくる。竜馬の維新回天の偉業をみても、結果的に世のため人のためになっている。自分のためにやっていることが、人のため

になったり世の中のためになっているかを確認してみればいい。そうでなければ、迷惑ばかりかけているのかもしれないと思ったほうがいい。

いま大事なことは、やれエリートだ落ちこぼれだといってみたり、勝ち組みや負け組みと差別したりなど下らないことをしないで、人間として同じだという気持ちを持つようにしなければならない。そうすれば、他人への思いやりや優しさが生まれてくるだろう。

同じ人間を蹴落としてまでとか、同じ人間を踏み台にしてとか、同じ人間に迷惑をかけたという事は、してはならない。

私は、平等教育を言っているのではない。みんなに平等になんて、それは不可能なことだと思っている。人間は生きていくなかで、非常に不平等であるし、不平等を受け入れないと始まらない。そうではなく、もっと深層の意識として「人間として同じである」ということに気付かせなければならない。動物的に見て、同じ種である人間を精神的にも立場的にも殺してはいけないということである。

社会やその他の世界を、競争と見るのがよくない。競争は、ルールの下で行うスポーツだけで十分だ。

ナンバ式お元気体操は究極のエアロビ

Posted on [2012年7月23日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ式お元気体操は究極のエアロビ

ナンバ式お元気体操を、授業や講習会で試している。その結果、いまのところ身体を動かすことの楽しさを味わうことは確認できた。いわゆるトレーニングと呼ばれているものは、鍛えるという発想から始まっているので、運動そのもので楽しさを味わえない。楽しくない運動は、よほどのことがない限り続かない。また、苦しさに耐えるだけだから、精神衛生上もよくない。

ナンバ式お元気体操は、動き自体を身体の上左右などを上手くバランスをとりながら連動させて動かす。だから、身体を動かすこと自体が楽しくなる。そして、楽しいから長時間続けられる。また、ナンバの動きを組み合わせてつくっているのだから、動いていて息が上がることがない。だから、有酸素運動として非常に適している。動いていて息が上がったり乱れたりする運動は、有酸素運動ではなく無酸素運動である。

そして、ナンバ式お元気体操は、動きの質を高めていくことが出来る。最初は上手く出来なくて、身体の局部に疲労感を覚えても。動きを洗練していくことにより、全身で上手く動けば局部の疲労がなくなる。動きの上達という楽しみも秘められているのである。誰がやっても同じように出来、動きの上達もなく、ただ筋力を付けることにより回数を増やしていく運動など、何の楽しみもなくやる気にもならないし続くわけがない。

ナンバ式お元気体操は、終わった後で身体を点検し、どこに負担がかかり疲れているかをチェックする。そして、次には負担がかかっていたところをいかに上手く動かし

負担を軽くするかというようにして取り組む。そして、最初は動きが下手でも、楽しさだけは味わうことが出来る。運動の楽しさを味わい、終わった後の爽快感を味わえば、これはもう最高の運動といえる。ひょっとしたら魔法の運動かもしれない。ナンバであるから、好きなときに好きなだけやればいい。それでも効果は抜群である。ナンバ式お元気体操は、究極のエアロビクス運動といってもいいのではないだろうか。楽しみながら身体を動かし、結果的にダイエットにもメタボ対策にもなる。その上、美容の効果もあるのではないかと期待している。現在、授業や講習会を通じていろいろ試しているの、まだまだ効果の上がりそうなものもある。さまざまな結果が分かり次第、このコーナーで発表しているの、期待しててください。

色褪せないように

Posted on [2012年7月21日](#) by [矢野龍彦](#)

色褪せないように

私の中では、ビートルズの音楽はいつまで経っても色褪せることはない。中学生の時から聞いているが、いまだに聴けば新鮮にいろんなことを感じる。それは、いくつかの本や映画についてもいえることである。しかし、少し経つと色褪せるものが多いことも確かである。

我々は、毎日毎日歳をとっていく。しかし、歳をとることが人間として色褪せていくことではない。年齢が何かの目安になるとは、私は思いたくない。歳をとり、シワが増え髪の毛の色が変わってきても、輝きを増している人もいる。年齢などというものは、なんでもない。年齢を気にして生きている人は、ピントが外れている。

ともすれば人は、服装や化粧で自分を飾り立てがちである。自分の外見にばかり、関心が向かっていく。自分を、飾り立てたからといって輝くものでもないのに。急に化粧が濃くなったり、服装が派手になったりする。その時、本人は人間として輝きを失っていることに気が付いていない。愚かなことである。自分の外面が、輝きをつくっているのではない。そんなことは、ほんの付け足しである。

大事なことは、好奇心を持ち、目標に向かって進んでいく勇氣と希望に胸を膨らますことである。輝きは、瞳に宿るのである。やりたい事が見つからないあなた、よく自分のところに聴いてみよう。あなたにだって、何か一つくらいはやりたいことがあるはずだ。それを自分で諦めたり、どこかで躊躇しているのではないですか。頭の中だけでは、何も始まらないよ。どうせ一度の人生だから、失敗してもいいじゃない、やってみたら。指を咥えて何もしなければ、何も起こらないのだから。

人間としての魅力は、その人の輝きにある。他人を見て、その輝きを羨ましがっているのではなく、自分自身が輝くようにならなければ。いくつになっても輝いている人というのは、なかなか素敵ですよ。あなたも、いつも輝いているように。

沈殿と浮上

Posted on [2012年7月18日](#) by [矢野龍彦](#)

沈殿と浮上

我われが体験したことは、すべて記憶として心の底に沈んでいる。何一つとして、消え去りはしない。体験したということは、確かな事実である。

それが時々、表面に浮かんでくる。その時に自分が、いい思い出だと思えば、いつでも出てきていいよと言えばいい。しかし、思い出したくないようなことだったら、もう出てこなくてもいいからと言わなければいけない。そのように深層心から浮かんでくるものを、表層心で対話をしながらコントロールしてやることが大事である。

表層心が好んだり、嫌ったりしていることを深層心知れば、深層心も変化してくる。好ましいことはよく思い出すが、嫌なことは沈みっぱなしになってくる。表層心と深層心の対話といっても、表層心は感情や言葉を持って表すことが出来るが、深層心はその意志を汲むだけである。しかし、深層心は、それによってさまざまな方向付けをすることが出来る。深層心を育てるためにも、表層心である感情や言葉は大事になってくる。自分の感情や言葉を、豊かにするようにしなければならない。

人を動かし、その能力を発揮するには、深層心の力を借りなければならない。何かに立ち向かうとか、それが成功したり失敗したりということは、深層心の力にかかっている。表層心と深層心の対話を活発にして、核である魂を磨いていかなければならない。そうすれば、自ずと幸せになれる。

笑顔の難しさ

Posted on [2012年7月17日](#) by [矢野龍彦](#)

笑顔の難しさ

私も、カウンセリングを行ったりしている時は、人の表情を一瞬も見逃さないくらい真剣に観察している。そうしていて思うのは、いやな表情とか苦しそうな表情というのは、ほとんど見逃すことはない。それは、ほんの一瞬であっても、まず見逃さない。人間というものは、そういう表情に敏感にできているのかもしれない。自分を守るためでもあるが。そういう経験を積んでくると、それ以外の表情に注意が向いてくる。まず、左右の表情が対象的とかいいうことに関心が行く。そして、極めつけは笑いかたである。

笑うというのは簡単そうだが、これがなかなか難しい。心の中に何の曇りもなく自然に笑えるという人は極めて少ない。笑うには笑っているのだが、顔の左右が歪んでいたり、目が笑っていなかったりという人も多い。それに、自然な笑いではなく、媚びている人もこれまた多い。ちなみに、芸能人の笑顔は、非常に醜く気持ちの悪いもの

である。

私は、心の底からの自然な笑顔が好きなのだが、そういう笑顔にはめったにお目にかかれぬ。笑顔には出会うのだが、それによってこちらの心が沈んでしまいそうになる。みんな心が病んでいるのかも知れないし、人の顔色が気になってたまらないのかもしれない。最近笑っていない自分を発見したら要注意だし、笑っていてもそれが無邪気な笑顔でなかったら、これまた要注意である。知らない間に、自分自身を見失っているのかもしれない。ひょっとしたら、鏡の前で笑い方の練習をしなければならないのかもしれない。

笑顔の素敵な人に出会えたら、それだけで癒されるし、お近づきになりたいと思う。笑顔の素敵な人なら、それだけで素晴らしい人間だと思うのは私だけだろうか。

小気味いい

Posted on [2012年7月14日](#) by [矢野龍彦](#)

小気味いい

世の女性は、ダイエットダイエットと痩せることに必死である。それも、出来るだけ楽をして痩せたいと思っているらしい。だから、サプリメントに頼るか食べ物を我慢するかになってしまう。痩せるためのサプリメントを、信じていることが不思議である。そんなサプリメントは、マヤカシ以外の何ものでもない。また、人間の欲求の柱である食べることを我慢すると、頭までおかしくなることを知らないらしい。

何のために痩せようとするのか。誰もあなたの体重になんか、関心を持っていない。まして、あなたの体重が3kg減ったところで、世界中の誰も気が付かない。無駄な努力はしない方がいいし、もっと大事なことがあるんじゃないですか。

そこへいくと、平気でラーメンを大盛りで頼む女性は気持がいい。蕎麦屋に行って、セットメニューで蕎麦と半井を頼むのなんかは、アップレと褒めてやりたい。女性も、何の遠慮もなく食べたいものを食べたいだけ、食べればいい。今の時代だからか、女性がモリモリと食べているのを見ると、非常に安心する。こんな世の中でも微かな救いがあるのだと、なにか天使にでも出会ったような気持ちにさせられる。しかし、食べている女性が相撲取り並みだったら、悪魔に出会ったような驚きを感じるのも正直なところである。

もしあなたに彼氏がいて、彼氏の前ではそんなに食べられないと言うのなら、その彼氏はあなたにとってよくない人です。彼氏の前ではと、本当の自分を抑えなければならないようなら、それは、良くない。すぐに別れた方が、あなたにとっては幸せです。

食べたいものも自由に食べる事の出来ないような雰囲気にする彼氏は、人間の皮をかぶった悪魔です。不幸という大きな被害をこうむる前に、速やかに別れなさい。私からの忠告です。

将来を考えても

Posted on [2012年7月12日](#) by [矢野龍彦](#)

将来を考えても

このまま生きていって自分の将来はどうなるのだろうと、心配したり怯えている人が多い。一年後にはどうなっているのだろうかとか、十年後の自分はとか、考えても仕方ないと思うのだが。だって、今日という一日一日の積み重ねしかないのだから。今日を後悔しないようにしっかりと生きるしかないのに、先のことを心配しても何にもならないと思う。

例えば、恋愛関係で、この人と将来どうなるかなどと考えるのは愚かしいことである。この恋愛がいつ壊れるか不安になったり、別れるようなことになったらと恐怖感を覚え、今の関係に集中できない人が多い。将来一緒になれるかどうかよりも、その人と触れ合うことが今の自分にとって大事なことかどうか問題だろう。

恋愛関係も大きな観点から見れば、人間関係に含まれる。すると、自分はどのような人と触れ合って成長するかということが、大事になってくる。自分の人生というのは、どのような人と触れ合って刺激を受け成長したかによって決まってくる。どの時期に、どのようなタイミングで、どのような人と触れ合うかということは非常に重大なことである。そしてそれは、一緒になることとは関係なく、共に生きていくということである。だから、恋愛関係のゴールを一緒になることとするのも、非常に危険な考え方である。

人は一人では生きていけないことは解かっているし、どのような人と共に生きていくかということをもいつも考える。その時に、将来のことを考えても、何も始まらない。人生は、一寸先は闇だし、何が起こるかなんて解からない。だから、今この人たちと共に生きていることに全力をあげていくしかない。自分が選んだ大事な人たちと、共に生きていることを楽しみながら今を充実さすしかない。後悔もしたくないし不安や心配も持たないためには、目の前の今に全力投球するしかない。

酒場での作法

Posted on [2012年7月11日](#) by [矢野龍彦](#)

酒場での作法

酒場で修行を積んでいる私としては、酒場での立ち居振舞いが妙に気になる。まず、酒場で一番難しいことは、どのように店に入っていかである。恐る恐る入ったり、大声を上げて入ったりというのは修行が足りない。店には、さりげなく風のように入っていかなければならない。

さりげなく風のように入るとは、先客の邪魔をしてはいけないし、さも私が来ましたとア

ピールするのも浅ましい。例えよく行く店であっても、さりげなく風のように入っていくのが酒飲みの作法でしょう。これが身につくまでには、10年以上の修行を要する。さりげなくということは、自然にということだから。ここが難しい。

それと私が気になるのは、常連ぶって「いつものやつ」と言う客である。言っている本人は、さも馴染みだと粋がっているかもしれないが、これは嫌らしい。店の人に向かって言っているのではなく、他の客に対してさも私は特別だとアピールしているようなものだ。人間としての謙虚さが少しも感じられないどころか、かなり傲慢である。

あなたが勝手に馴染みと思うものではなく、店の人が馴染みかどうかは決めるものなんよ。そんな思い違いをされていては、いっばしの酒飲みとはいえない。修行が足りませんぞ。もし、馴染みであるなら、店にも他のお客にも少しは気を使うべきでしょう。そして、出されたものに対しては文句を言わず、ありがたく頂きなさい。あなたが講釈をたれてはいけない。酒場には、そういうことを修行に行くのよ。

今夜も私は、鉢巻を締めた気持ちで酒場に向かう。人間を高め、魂を磨くために酒の力をもって鍛える。自分が弱い人間だと、十分に理解しているから修行が必要なのである。

質問するのはいいが

Posted on [2012年7月8日](#) by [矢野龍彦](#)

質問するのはいいが

先生という職業柄、よく質問を受ける。質問を受けると、一応そのことについて考えて自分の意見を言うようにしている。しかし、その時に答えまでもとめてくる者がいるが、それは違うだろう。私の考えが答えなら、それは困る。私はそこまで、責任はとれない。答えを出すのは、あなたでしょう。そして、そのことの責任をとるのも、当然あなたでしょう。

そのように依存してくる者が、私は大嫌いである。質問を受けることもアドバイスをすることも、私にとっては何の問題もない。しかし、そのことの責任までとらされるのは、非常に迷惑である。しかし、そのように依存してくる者が、結構多いのは困りものである。自分で考えることは、当たり前のことで、その時に考えるヒントをもらってもいいとは思う。しかし、いつだって決断をするのは自分だろう。まして、責任をとるのは、自分以外にないんじゃないの。絶対に責任の転化をしたり、言い訳なんかしないこと。ほんと、甘ったれるんじゃないよ。

私の好きなインディアンの世界では、大きくなったら質問などしてはいけない。よく見ること。そして、自分の心に聞くこと。後は、じっと待つ。すると、答えは自然と見つかるというものがある。これは、自立したものの考えかたで、私は非常に好きである。依存などが入ってくる隙間は、何処にもなく自分で生きていくという強い姿勢が見える。

世の中には学校の勉強はできるが、自分で考え自分の責任のもとに行動できる者が少

ない。無責任に答えだけを求める教育のなれの果てなのか、親の責任なのか、それとも安易に生きている者自身の責任なのか。そこを何とかしないと、世の中全体が大変なことになるだろう。

相乗効果

Posted on [2012年7月7日](#) by [矢野龍彦](#)

相乗効果

人は、何かをしなければならないというときには、何かを犠牲にしている。しかし、そんなことで心が追い込まれてはいけない。一度に一つのことしか出来ないのは、みんな同じことである。あれもこれもと思ったり、進みかたが遅いと焦ったり、心が窮屈になっている。

少しその流れから離れてみると、全体がよく見える。自分のやりたいことや、やらなければならないことには、共通点があるはずだ。少しこのことから離れて、違うことをやっているが、そこにはいつかつながる共通するものがある。そう思えば、何も焦ることはない。今やっていることが、いつか役に立つ。そんな余裕を持てば、心が追い込まれることはない。

また、同時並行で進めなければならないことも多い。その時は、一つのことをやっている時は、他のことから離れ集中しなければならない。他のことが気になりながらでは、それは効率が悪いことは明白だ。そして、そのことで心を締め付ける。一つことに集中してやって、次に移るともっと集中して取り組めるようになる。それが、相乗効果というものだろう。

時間に追われているのでもなければ、仕事に追われているのでもない。自分で自分の首を絞めているだけだ。要は、集中して一つ一つこなすしかない。そうすれば結果的に、あれもこれも片付いていく。

自分の時間の使い方、仕事の仕方をもう一度振り返って、自分の心を追い込まないようにしなければいけない。心を追い込むと、身体までコントロールできなくなってくる。ただ頭の中が混乱しているだけという状態は、自分が作り出している。それなら、自分で頭の中を、単純明快な回路に組みかえるしかない。

すべてのものは関連し共通点がある。それを一つ一つこなし、いつも統合するように心がけてれば、心が追い込まれたり混乱することはなくなる。

失敗からは学ばない

Posted on [2012年7月4日](#) by [矢野龍彦](#)

失敗からは学ばない

いろんなところで、失敗から学ぶという言葉を目にしたります。本当に失敗から学べるのでしょうか。何回か失敗をすれば、その先には成功が待っているのでしょうか。どうも、そうとは思えません。私は、失敗から学ぶという言葉が嫌いだし、その意味をあまり信じていません。

もちろん私も、あっちこちでよく失敗をします。そして、失敗した時には、それなりに落ち込みます。少したつと、なぜ失敗したのかを考えます。つまり失敗した原因は何だったのか、原因探しをします。そうしていると、原因がぼんやりと浮かび上がってきます。浮かんできた失敗の原因がはっきりすると、それに対してどうすればいいかを考えるのです。今度同じ失敗をしないために、対策をしっかりと立てます。「お前それが失敗から学ぶということだ」と言われると、私は混乱してしまいます。なんせ、失敗した事実はさっさと忘れるようにしているのですから。忘れたことからは学べない。だから、この前いつどんな失敗をしたと聞かれても、忘れてるので失敗なんかしないよと応えてしまうのです。こういう時、忘れるという能力は偉大だと思います。物忘れがよいというもの、案外幸せに生きていける秘訣かもしません。

音楽の世界でもスポーツの世界でも、本番前にこの前こんな失敗をしたという思いが頭に浮かぶことがよくあるようです、そうすると不安になってたいがい結果は思わしくないものになります。失敗した事実を思い出すと、よしまた失敗しようというリハーサルを頭の中で一生懸命行なっているのと同じことです。そうすれば、本番もリハーサルどおり失敗するのは当然でしょう。

だから、失敗した事実は、同じ失敗をしない対策が解かった時点で早いとこ忘れたほうがいいのです。誰かに聞かれても、失敗なんかしたことないと応えておけばいいんです。失敗は、口に出しても頭の中で思っても、また失敗しようというリハーサルになるのです。それで周りの人から、変な奴と思われても、全然気にしないですぐ忘れてしまえばいいんです。忘れるというものは、世間的には悪いイメージですが、私の中では幸せに生きるための伝家の宝刀で大切に扱っています。

自由に生きたい

Posted on [2012年7月2日](#) by [矢野龍彦](#)

自由に生きたい

人はよく「鳥のように自由に生きたい」ということを口にする。しかし、「魚のように自由に生きたい」という人は少ない。何故だろう。鳥は自由に生きているように思えるのだろうか。大空を飛んでいる鳥を見れば、自由に見えるのも無理はない。しかし、魚だって、大海を泳ぎまわっているのである。魚に対して、失礼ではないか。確かに、渡り鳥は、何万キロも飛んでいく。しかし、鳥によっては、一生の行動範囲が500mくらいのもも多い。深く考えもせず自由に生きたい、鳥のようになど思っているのでは、あなたの不自由さは解放されない。

鳥だって闇雲に飛んでいるのではないし、魚だって自由だといって泳いでいるわけでもない。他人を見て羨ましがっているから、自分が不自由に思えてくる。自由に生きるというのは、結構難しい。しかし、ある範囲の中で、あるルールの中で自由に振る舞うのは意外と簡単である。もしあなたが、限りない宇宙のような自由を求めているのなら、それは思い上がりである。今の生活の中で、自由に振る舞えばよい。人間、足るを知るという事が大事である。

何かに縛られているとか、何かを守らなければならないとかと思って生きてると、自由は感じられない。また、義務感や使命感も持ちすぎると、自由は感じられない。もっと気楽に、どうせ生まれてきたのだから楽しく生きようやくらいの気持で生きていないと、自由であってもその自由に気が付かない。

その真剣な表情がよくない。もっと顔の力を抜いて、楽しまなければ。顔に力が入っていると、自由が怖がって近寄ってこなくなる。顔に力が入っているということは、全身に無駄な力が入っているということ。さあ、深呼吸をして。あなたは、今のままで鳥よりも魚よりも十分に自由なはずです。それに気がつくかどうか。そのためには、顔の力を抜くこと。そうすれば、肩の力も抜けて、自然体で生きていくことができます。自然体でなければ、自由なんてあるわけがない。気持を楽にして、自由を味わおう。