

## No.7 問いの持ち方

今回は、「問いの持ち方」についての情報提供をします。

ダイアログを行うためだけに限らず、自分の人生を過ごすためには問いを言葉にすることが追い風を与えてくれます。その「問い」を持つためにひとつのワークを私の体験もふまえて今回はお伝えさせていただきます。

ダイアログを日常に取り入れて、自分という人生を歩みたい人が足を踏み出せる、この資料がそんなきっかけになれば嬉しいです。

私が1番最初に手にした問いは「目に映る人を幸せにする力を持つ」でした。それは確か18才の頃。それからこの言葉を胸に少しずつ動き始めるのですが、いつしか自分という存在に目が向き「自分や自分のまわりの人を幸せにする力を持つ」という言葉に変化します。

そしてある体験から、人を幸せにする力を持つと言う言葉におこがましさを感じて「自分や自分のまわりの人が幸せになる」という言葉になりました。もう少しその話をする、人の幸せは夜空の花火のようなものだと感じる機会があったのです。

誰かのために上げてあげれる花火は何発かであって、その間自分の夜空は暗いまま。暗闇を怖れなければ誰かひとりに上げ続けることはできるのですが、でもそれよりも私は夜空に花火が上がるとこんなにキレイなんだよという体験をしてもらいたくて。それをきっかけに自分で花火を上げたくなる、そんな存在でありたいなと思いました。

そんな想いを持ってまた体験し続け、今は「今まで出逢った人たちとこれから出逢う人たちと心から笑える世界をつくる」という言葉に変わりました。心から笑う状態は私にとっ

て幸せを示すもの。過去でも未来でもなく今を生き、他人ではなく自分という人を生きること。これが私が自分の問いを持ってから 19 年間の流れです。

問いを持ち始めた頃の私は、自分に甘くするために人にも甘くして、結局甘っちょろい戯れ言を人に話してただけの状態でしたが、それでも今ふり返ると良かったなと思うことは、仲間にこのことを話していたことです。自分の中に留めず、きちんと言葉にして自分の想いを外に出してきたので、少しずつではありましたが、より具体的な想いになりました。それを繰り返していく中で、何度も何度も同じ言葉を使っていることに気づいたりして。

今は人に対して何かを話してしまうと、自分もやらなきゃって素直に思います。講座やワークショップを持ったりする機会が増え、人前で話す機会が出てきたので。ジュニアサッカーのコーチをしていたときもそうです。自分ができないスタンスは言わないけど、もしやらないことがあれば言った瞬間からはせめて実行しないって思っちゃいます。

さて、前回の更新からお話ししているのは「**問い**」であり、「**質問**」ではありません。私にとっての「**問い**」は自分の在りたい姿を示すものであって、それを具体的にしたり、行動を促したりするのが「**質問**」なのです。それに「**質問**」は想いを切り取ったものを教えてくれて、今の立ち位置や状態などを教えてくれたりもします。でもそんな表面的なことではなく、根底にあるあなたの想いや在りたい姿を示してくれるのが私の言う「**問い**」なのです。

これは覚悟の段階と共に深まってきて、それによって自分の目に入ってくるものが変わってきます。私たちの目の前には、いつも多くのきっかけにあふれていて、でもそれらは自分の覚悟の段階によって見えるもの、受けとれるものが変わってきます。なのでその覚悟と「**問い**」とを深めていくためにも、いろんな体験が必要であり、机にかじりついて勉強するという体験だけでは、深まるものも深まりにくい、そんなものだと私は思っています。

人は偏りの中に生きています。でも矛盾した自分もいて、偏りは何らかの深まりを生み、矛盾は選択肢の幅を広げてくれるのです。

だからこそ、結局答えがまとまんないことも多くて、うまく人に伝えることのできないもどかしさが、常につきまとうていくのかもしれない。でも自分ではなんとなく答えがわかっている、それを人に伝えたいかどうかそれによって言葉にしたい欲求の強さに違いが出るのではないのでしょうか。

もしかしたら、このダイアログのススメに登録してくださっている人たちは、私と同じように「伝えたい」「わかってもらいたい」などの想いを抱いている人が多いのでは。私のなんとなくな思いではありますが。

もしそうであれば、あなたの想いをぜひカタチにしてみませんか？

ここであげるのは、対極からアプローチする方法です。「やりたいこと」と「問い」は似ている部分があります。なので、「やりたいこと」をたくさんあげてもらうのがいいのですが、でもこれだとあげられない方が多いので、その対極である「やりたくないこと」をたくさん書き出します。

どんな些細なことでもいいので、「やりたくないこと」をたくさんあげてください。まずは、短い時間で10個ほど。そしてひと呼吸おいてもう10個。ほんとにどんな些細なことでもいいです。で、またひと呼吸おいてもう10個。まだいけそうな方はこれを繰り返してください。

例えば、

- ・時間に追われて家族や仲間をないがしろにした生活はしたくない。
- ・お金が有るか無いかで、行動を決めたくない。
- ・できない理由ばかり並べた毎日を過ごしたくない。

そしてもう出ないと思った方は、最後に頭を振り絞って5個書き出しましょう。これで終了です。

そこに書いてあるものの反対があなたの「やりたいこと」です。その中に共通点も見出せるでしょうし、あなたが生きてきた中で大切にしてきたものも見つかるかもしれません。

「やりたくないこと」⇒「やりたいこと」の例

- ・時間に追われて家族や仲間をないがしろにした生活はしたくない。  
⇒ 家族や仲間とゆっくり過ごせる時間を大切に毎日を過ごしたい。
- ・お金が有るか無いかで、行動を決めたくない。  
⇒ 自分が心から「やりたい」と思うことを実行する毎日を過ごしたい。
- ・できない理由ばかり並べた毎日を過ごしたくない。  
⇒ 「やりたい」と思うことをどうやって実行するか、それを考えながら過ごしたい。

ひっくり返し方は人それぞれにはなるとは思いますが、どうやら私は「自分の想い」を大切にしながら行動し、大切な家族や仲間とゆっくりした時間を過ごしたいようです。

でもやはり顔を合わせてダイアログをするのが一番なので、まずはダイアログしやすい人に「やりたくないこと」や、そこから見出した「やりたいこと」の話をしていると、何か見出せるはずです。ぜひ試してみてください。

今回は「No.7 問いの持ち方」のお話をしました。次回は「No.8」の話をします。

ダイアログのススメは、ダイアログを日常に取り入れたり、ダイアログの場をつくったりする仲間たちと一緒にダイアログを学び合うためのコミュニティです。僕も含めたメンバーそれぞれが実践し、それを共有し合いながらまた実践し、それによってダイアログへの理解をより深めていく、そんな環境をつくるために一步一步進んでいるところです。

ぜひメンバーと一緒に、ダイアログ学び合う環境をつくっていきましょう。

ダイアログの教科書 No.7 問いの持ち方

投稿日 2014/10/08・最終更新日 2015/06/05

発行 COBAKEN LIFESTYLE LABO <http://cobaken.net>