

No.43 重力

今回は、「重力」についての情報提供をします。

ダイアログをするうえで、今この瞬間を過ごすことにとってとても大切なことです。それができる場かどうかで、場に携わった人が本音を言葉にできる可能性が大きく変わってきます。

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。

ダイアログの場をつくる時、ファシリテーターの役割のひとつに、参加者の重力を整える、という役目があります。これは「No.40 役割」でお話した場集る人がつくり出す役割と似ている部分もあり違う部分もありで、参加者自身が適切な重力、つまり今という瞬間を生きること、そんな状態になるように場を整えます。そのことを私は「重力」であらわしています。

地球上で生きている私たちは1Gという重力で過ごしているのですが、過去に囚われている人は5Gとか10Gとか重力が強くて、前に足を踏み出すことができません。ドラゴンボールというマンガで重力を変える装置の中で10Gや100Gに重力を変え、加圧して自分を鍛えていたエピソードがありました。

その空間の中では10Gなら体重が10倍、100Gなら100倍となって、そのあと1Gに戻るとものすごい力を発揮する、そんなエピソードです。今回の話では自分を鍛えるというわけではないのですが、過去に囚われた人はそれくらい重い重力で地面に埋まってしまっているから、自分の足を1歩踏み出しにくいという状況です。

反対に、未来が不安で仕方がない人は1Gにも満たない重力で過ごしているので、ふわふわして大地を蹴ることができません。無重力とまではいかなにしても、ぴょんっと飛び上がった

てしまうとなかなか元の場所に戻ることができません。無重力に近いくらい重力の軽い人だと、そのまま自分自身に戻ることができずに進み続けて行く可能性もありますしね。

適切な1Gという重力に戻すこと、それがダイアログの場で自分の想いを話すために必要不可欠なことで、最初にも書いた通り、その場をつくる時、ファシリテーターの役割のひとつだと私は思っています。

とはいっても特に何かするものではありません。自分自身が1Gでいることです。今、この瞬間を過ごしている人の引力はとても強く、その場にいる人たちが重力を変え今を楽しみ始める、その時まで惑わずに場を促し続ける、それがこの重力に関する場をつくる人の在り方です。

以前、東北を旅していた時、仮設の商店街にあるお店にお酒を買いに行くとお店のおばちゃんが津波が来た時の話、そして津波で家族を亡くされた話をしてくれました。時間にして30分くらい、毎日思い出してしまうというその話をしてくれました。

その時に初めて感じたんです、過去に生きるって状態を。ちなみにそれが悪いとか言っているわけではありません。話をしてくれたおばちゃんには今、未来を考えることなんてできないんだらうなって。それが私が重力を使ってその人がいる時間を表すようになったきっかけです。

あと、旅をするようになって感じれるようになったのですが、以前の僕は未来が不安で不安で仕方なくて、とてもフワフワした地に足の着いていない、そんな毎日を過ごしていました。発言がフワッとしていて重みが無いというか、夢物語ばかり語るけど、それを現実にするのは怖いという、とても軽い感じの自分でした。

今は場所が変わる度に瞑想をしたりしながら、きちんとその場所に重力をつくるようにしています。そんな生活の中で感じたことがあるのですが、それは「不安と安心は対になっていて、実は同じものからできている」ということです。当時の僕は安心を得るために不安を消そうとするのですが、不安を消すために安心を使ってしまって、結果持っているエネルギーはそのためだけに消費されるという毎日を送っていました。

その場のメンバーの重力が重いにしろ軽いにしろ、場をつくる人がやることは同じで、その場の全員が適切な重力に戻るために、今、この瞬間を過ごしてもらうために自分自身がそうあることが必要です。

つまり、場をつくる人、つまりファシリテーターのスタンスが見事に現れます。

過去に囚われた自分に対しても、未来に不安を抱く自分に対しても、そんな自分に許可を出せているかどうか、つまり自己承認ができていればいるほど、その人がつくる場集った人が適切な重力に戻っていくようです。

場をつくる人が自分を許可できた分だけ、その分だけ場が整うので、場づくりやファシリテーションをスキルだと捉えているとその準備は行えません。場づくりを担う人が日常からそれに心がけ、適切な重力の中に生きるということ、今という瞬間に生きることが必要です。それは思考を手放している状態でもあるので、必要以上に考えることもなく、とても穏やかに毎日を過ごせるでしょう。

では、どうすればいいか、それを短く言葉で言うとしたら「自分ごと」の毎日を送ること、です。自分の人生、自分の毎日に対してきちんと責任を持てれば持てるほど、場づくりを行う時、目の前の場に対して「自分ごと」で関わるができるでしょう。それに目を向けたくない自分にも出逢えて、それを繰り返した分だけ自分に許可を出すこととなりますし。

実際、これは自分で「そうしよう！」と思わなければできないことです。人に言われて仕方なくやっていたら「他人ごと」な状態でしかないわけですし、結果的にそうなれたとしても、とても長い時間を要する可能性が高いです。

実際に場に集った人の重力を感じるには、何度か場をつくってみて経験を積み重ねる必要があります。できれば同じテーマで最低5回。そうすればだんだん違いに気がつくはず。それを行うにあたって、最初はたくさんの人を相手するよりも、少人数、2～3人で自分もダイアログに混ざれる場がオススメです。

もしダイアログの場づくり中にできてるか不安になった時は、自分にふれながら深呼吸を試みてください。そしてゆっくり「今、自分はここにいるよ」と自分の存在を認めてあげてください。それと「大丈夫」って言葉掛けも一緒に。

体験すること、私たちはそのために生まれてきたという話があります。本を読むのは本を読むという体験であり、映像を観るのは映像を見るという体験です。場をつくるということも、重力を感じるということも、体験してこそわかるものですので、自分のいろんな感情を感じながら、自分の人生を積み上げてみてください。

それと、ハレの日とケの日でいうと、ダイアログの時間はハレの日、つまり非日常な時間を感じられることが多いです。けど、私が願うのはダイアログがケの日に行われること。そんな世界があれば人々は自分の幸せとはにか、そのために今何をして過ごすのか、言葉だけでなくそれぞれの想いまでが共有される世界が存在することになります。

適切な重力で自分の想いを言葉にできる環境、そんな環境をこれからどんどんアジアにつくっていきます。

今回は「No.43 重力」のお話をしました。次回は「No.44 ダイアログの可能性」の話をします。

「ダイアログの場には勝とうとする人はいません。」この言葉がダイアログのすべてなのかもしれません。目的が探求や発見することであるだけで、あとは勝ち負けも、正解不正解もない、そんな特殊なやりとりです。

あなたがうまくいったなと思うことでも、うまくいかなかったってことでも、あなたが実際にダイアログしてみた話をぜひ私に教えてください。それがまた私たちの探求や発見につながっていきますので。

ダイアログの教科書 No.43 重力

投稿日 2015/06/24・最終更新日 2015/06/24

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