

No.1 はじめに

【1】旅する生活の中での大切な時間 -

私は 2012 年 9 月から、人を訪ねながら日本から東南アジアまでを旅し、その街での生活を感じて毎日を過ごしてきました。3 年間で 1,000 泊以上、日本が 3/4、東・東南アジアが 1/4 の割合です。

その旅する生活の中で様々な人に出逢い、そして出逢った人たちとダイアログを重ねてきました。そのダイアログの中で、自分と相手との違いを知り、自分の持っている思い込みや執着などに気づいたり。今では、ダイアログの時間は私が私を知るためにとても大切な時間となりました。

そんな大切な時間を重ね、今まで知らなかった世界を知り、それと同時に私自身のことを少しずつ知ることができました。それは今も変わらず続いていることで、私の世界はどんどん広がり続けています。そんな風に私は、とても貴重な体験をさせてもらいながら旅する生活を続けさせてもらっているのです。

今では旅する生活も 4 年目に突入し、自分の人生を生きるための研究を自分がしている、ということに気づくことができました。それに気づいてからは 2 つの研究テーマを掲げて実践と探求を続けています。そのひとつが、現代的遊牧民の必須事項、で、もうひとつは、ダイアログのある暮らし、です。

現代的遊牧民の必須事項、では、世界のどこでも生きていける、という人であるためには何が必要なのか、旅する生活でそれを実践、探求しながら、研究を続けています。ニュートラルな自分であること、お金から自立して生きること、お金以外のものに価値を見出すこと、今はまだ憶測から仮説になってきた要素が並んでいる状態で、それをこれから深堀しながら必須事項として並べていくところです。

ダイアログのある暮らし、では、パートナーや家族など、身近な人たちとの関係性を通じて、自分自身とのパートナーシップを高めることを目的としています。私と相手との経験や価値観などの違いの向こうにある共通の要素を見出しながら、主語を私たちに変えていく過程や、その結果生まれてくる関係性や毎日の変化、ダイアログを日常に取り入れることで起きることやダイアログ自体の可能性など、それを実践しながら探求を続けています。

あくまで実験体は私自身で、今では一緒に研究を続けてくれる仲間も増えてきました。それぞれで自分の日常の中での実践や探求を続けています。その体験がまたダイアログで科学反応を起こし、自分の人生を生きるために必要な要素をより具体的にしてくれると信じています。

【2】対話の時代 -

以前、広島ブックカフェでふと手に取ったダライラマ法王の本に、このように書いてありました。”21世紀は対話の時代“だと。私も同じく、対話の時代だと思います。実際、ダライラマ法王がどういう意味でこの言葉を語われたのかはわかりませんが。

私に対話の時代だと思う理由は、この多様な世の中に起きる、過去に前例のない課題たちを乗り越えていくために、それぞれの想いや背景を共有しあい、私たちが今を生きていくための決まりごとやアイデアを生み出す必要があると考えるからです。どちらが正しいのかを求める正しさと正しさのぶつかり合いよりも、遥かに大切なことだと思います。

たとえば、今まではトップの言う通りにしておけば、経済も回り給料も上がり、欲しいものも手に入れることが出来る、そんな循環も続いていました。でも今はその頃と変わり、多様な情報が世界を行き来して、トップの発言をそのまま鵜呑みにしても自分が幸せになれないことに気づく機会が増えてきています。

そしてその環境に違和感や憤りを覚えながら毎日を過ごし、いつの日か自分にウソがつけなくなると行動し始めます。そんな出来事をきっかけとして、思考停止していた自分の脳みそを動かし、自分自身が幸せであるための行動をとり始める人に出逢うことがとても多いのです。何より私自身もそのひとりです。

私はファシリテーターとして多くの人たちのダイアログの場に関わっていきました。約9年前に学び始め、そして自分の職業としてファシリテーターを名乗って以来、きちんと数え

とはいえませんが、ダイアログに関わった人数が延べで5,000人を超えていることは確かです。ひとつの場の人数としては、少なくて1対1から、多ければ70名くらい、より深いダイアログを求めている今は、1~3名の少人数の場を設けることが増えてきました。

そんな私が主催するダイアログの場に参加する方々は、悩み事の解消というよりは何らかの変化を求めて来られることが多いです。そのタイミングも変容のきっかけのひとつとして行動し始め、次にお逢いする時には以前と違う自分になられている、そんな方もたくさんおられます。

もしかしたら私のまわりだけなのかもしれませんが、それでもかなり多くの人が自分自身の変容を求め、そのきっかけを探しているように感じる毎日です。でもその多くはその答えを自分の外に求め、自分の中にあることを信じることができません。このダイアログは、ただ人と行うものではなく、自分の内面とも向き合いながら行っていくものです。個人差はありますが、バランスよく人とのダイアログと自分とのダイアログを行う必要があるのです。

そのバランスを感じたのは、家業に就き社会人としての生活に慣れていた頃。学生時代には、毎晩のようにその日の自分の言動を責める、そんな自己嫌悪な毎日を過ごしてきました。とにかく自分が許せなくて。学生時代は夢を持たない人間だったのですが、自分の内面にある理想がその瞬間瞬間の自分を責め続けて。

まわりの仲間のおかげでほんの少しだけ自分を好きになれた出来事がありました。そこからですね、自分のことを許したい、自分のことを承認したいと思ったのは。そうやって少しずつ自分を責めるのを止め、バランスの大切さを実感しました。

【3】まずは自分の中の争いをやめること -

私がファシリテーターをする中で私がたまらなく好きなタイミングがあります。それは、ダイアログを通じて、人と人との間にアイデアが生まれること。ダイアログをしているメンバーたちそれぞれの内面のさらにその奥深くから飛び出して来たような、そんな感覚のアイデアです。

それは奇抜なものではなく、メンバーの心に響くもの。そんなアイデアなので、そこにいたメンバーは自発的な行動が促されていきます。そして、自ら行動し見事な変容を遂げていくのです。

私はそんなアイデアが生み出されるタイミングがとても好きです。それに人の素に触れられるそんな場に関われることはとても幸せなことだと思います。だからこそ場を信頼して、メンバーの発言や行動を待てるのかもしれませんが。”生み出す”のではなく“生み出される”そんな感覚です。それに、誰もが持っている“人が幸せであろうとする力“を心から信頼していますし。

まだまだ戦争の時代が終わってもなく今も世界のどこかで戦争が続いていますが、まずは自分の中での争いをやめること、そこから始める必要があると私は思っています。自分の中で自分を否定して、そんな内面を持ちながら相手を否定せずに、人と争わずに生きることはとても難しいことだと思います。でも、自分の中の戦いが収まれば収まるほど、人を攻撃する必要もないし、今のこの世界のタイミングにダイアログはピッタリだなと私は感じます。

ダイアログの時間は素の自分、ありのままの自分に触れる、そんな時間です。それは忙しい毎日の中でとても大切なこと。人として失くすことのできないもののひとつとして、素やありのままの自分に触れる時間がこれからの世の中でとても大切になっていくのだなと思います。そういう想いもあって心から大切だと思うこのダイアログについて、私自身が書けることをきちんと書いていこうと、今この教科書を書いています。

まだまだこれから体験していくこともあるのですが、私が体験してきたことのカタチのひとつとして、ダイアログの教科書の投稿を進めさせていただきます。

今回は「No.1 はじめに」を投稿しました。次回は「No.2 ダイアログとは」についての情報提供をします。

「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、誰かに話してみてください。ここにあることと全く違う意見がある、という話でもいいです。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。

- 研究テーマ - ダイアログのある暮らし

[ダイアログのススメ]

ダイアログの教科書 No.1 はじめに

投稿日 2014/09/01 ・ 最終更新日 2016/03/19

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