

No.1 はじめに

まず最初に、「はじめに」というテーマでこの『Dのこと。』という対話を促すための資料を作成するようになった経緯などを、今回は書き記していこうと思います。

この資料を読んだ人が、「自分なら、どう考えるのだろうか？」と自分に問いかけ、自分を知るための機会になることや、自分や人との対話の時間をより深め、人との違いや共通点から自分を知り、より楽しく、より良い時間を過ごすきっかけになれば嬉しいです。

そしてそれが、対話もある暮らし、旅する暮らしにつながっていくことを信じています。

あなたが本当にやりたいことは何ですか？

あなたは、どんな存在でありたいですか？

そのためにまず、何から始めますか？

【1】旅する暮らしの中での大切な時間 -

私、小林豊は、2012年9月から日本から東南アジアまでを人を訪ねながら旅をし、訪ねた街に滞在しながら、その街の暮らしを感じることを繰り返してきました。旅先で過ごしたのは、この5年間で1,500泊以上。その1,500泊の旅の中で、滞在した場所は日本が5/6、東・東南アジアが1/6の割合です。

そんな毎日の中で様々な人に出逢い、その出逢った人たちと対話を重ねてきました。

その対話の中で、自分と相手との違いや共通点から自分を知り、自分の持っている思い込みや古い観念や執着、それに思考の枠などに気づいたり。今では対話の時間は私にとって、自分に触れるためのとても大切な時間のひとつとなっています。

私は旅する暮らしの中で、そんな風に探求や発見の時間を重ね、今まで知らなかった少しずつ世界を知り、それと比例するように今まで知らなかった...いや、正確に言うと忘れていた自分自身のことを、少しずつ思い出すことができました。

それは今も変わらず続いていることで、私の世界は毎日、着実に広がり続けています。私はそんな風に、場所の変化ではなく、自分の内面の変化に触れることができる、とても貴重な体験を続けさせてもらっていて、それを、旅する暮らし、と呼んでいます。

今ではその、旅する暮らしも6年目に突入しました。

その旅の過程でやっと、私自身が、自分の名前で自分の人生を幸せに生きるために必要な要素を探求している、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前身であるダイアログのススメという、対話を学ぶコミュニティから、D-LABO という研究学習コミュニティを立ち上げ、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、対話もある暮らし、で、もうひとつは、先ほどから何度か登場している、旅する暮らし、です。

対話もある暮らし、というテーマでは、パートナーや家族など、身近な人たちとの関係性より良くすることを通じて、自分本来のバランスを取り戻すことを目的としています。対話を通じて、自分を1番投影してくれる身近な人との関係性をより良くすることで、自分自身とのパートナーシップを高め、自己統合に向かうプロセスを主体的に行うための要素として、対話を繰り返し探究しながら、研究を続けています。

自分と相手との経験や価値観などの違いの奥底にある共通の要素を見出しながら、複数の人間が本当の意味で主語を「私たち」に変えて筆に伝えられるようになるプロセスや、その結果生まれてくる関係性や毎日の変化、対話を日常に取り入れることで起きることや対話自体の可能性など、それらを実践しながら自己統合のプロセスのを探求し続けています。

旅する暮らしというテーマでは、旅とは何なのか、旅と旅行の違いは何なのか、旅をするためには何が必要なのか、と言う切り口から、人が精神的に自立するプロセスを促すために必要な要素や、真のリーダーシップの追求など、それらを、旅する暮らしを実践する中で探求しながら、研究を続けています。

ニュートラルな自分であること、経済的な自立だけではなく精神的に自立して生きること、自分で自分の価値を見出すこと、など、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、それをこれから深掘りしながら、自己実現に必要な要素として並べているところです。

現在は、私、小林豊を実験体（D-LABOではそれをトライヤーと呼んでいます）としていろいろな実践を重ね、一緒に研究をしている仲間と体験を共有し合い、対話を通じて学び合いながら活動を続けています。D-LABOは対話を通じて対話の時代の行き方を学び合う、そんな研究学習コミュニティです。

主な活動としては、研究メンバーが個々の日常の中でテーマに沿った実践や探求を続け、その体験を対話によって共有することでまた科学反応を起こし、また実践して対話して。そんなシンプルなサイクルの中で、対話の時代を幸せに生きていくために必要な要素を、対話と旅という2つの視点から、より具体的に探究し続けています。

【2】21世紀は対話の時代 -

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書いてあった言葉が目にとまりました。

それは、「21世紀は対話の時代」という言葉です。

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、私も同じく、今は対話の時代だと思います。ちなみに、その隣のページには、20世紀は戦争の時代、とも書かれてありました。

私に対話の時代だと思う理由は、いくつかあります。

その中のひとつは、私たちが成人を迎えた頃に比べ、遥かに多数の手段がこの世の中に存在しています。インターネットなどの普及により、同じく爆発的に増えた情報と、際限なく増えている手段がこの世界の中にひしめき合っている状態です。

それによって、それらを一つの基準で測ることができなくなりました。とは言っても、そもそも物事は表裏一体で、場合によって、目的によって、その評価は変わってくるものです。これまでの時代では、良いか悪いか、で判断できたことが、人も情報も手段も多様になり過ぎて、一概に判断することができなくなりました。

この多様な、手段が選り放題の今の世の中で起こる、過去に前例を当てはめても解決できない、もしくは前例自体がない課題や問題たちを乗り越えていくためには、それぞれの想いや体験を共有し合い、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ります。

アイデアを生み出すには、違いや自由に発想できる環境が必要です。そう考えると対話はそれにぴったりのコミュニケーションで、違いがあるからこそ見えてくる世界の広がりがあり、そこから生まれる自由な発想は、目の前にある課題や問題を乗り越えていくためのアイデアを示してくれます。

対話は創造して広げていくための手段です。ちなみに議論は絞るための手段です。

対話は、問いに沿ってそれぞれの想いや考えを共有し、個々の違いや共通点から生まれてくるアイデアを掘り下げたり広げたりして、個々が思い思いに探究し、発見していきます。そこから生まれるのは、昔から大切にされていることであったり、思いもしなかった斬新なアイデアだったり。

ちなみに議論のように、複数の候補から結論を出す機会はこちらも必要です。

ただ、結論を絞る前に、目の前に可能性と選択肢を並べる必要があります。その議論で結論を出し、合意を得るためにも、目的に応じて選択肢を並び直し、当事者で合意した判断基準が必要となります。

それなので、対話の時代の話し合いではまず、対話を通じて当事者それぞれの考えを共有し、そこから結論を出すための判断基準を当事者で合意し、それからまた、対話を通じてたくさんの方の選択肢を並べ、最後に合意した判断基準で結論に導いていきます。このプロセスでは、当事者の納得感の高い、とても良い話し合いになります。

例えば、高度成長期の頃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、そんな文句の言いようもない循環が続いていました。でも今はその頃とはガラッと変わり、爆発した多様な情報と手段が世界に溢れ、トップの発言をそのまま鵜呑みにして働いたとしても、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、自分にウソをつきながら、もしくは自分を無視しながら毎日を過ごしている人がとても多いのではないのでしょうか。自分にウソをつく

ことや自分を無視することが、どれほど人の身体に影響を与えることか。その多くの人は表情も体型も変わり、自分の声に耳も傾けず、仮面をかぶって生きることになるのです。

でも、いつの日か自分にウソがつけなくなる日が来て、あなたも行動し始めることになりま
す。むしろ、その苦しみを早く解き放って、自分に正直に生きれる関係性を増やして、人が
自分に正直に生きれるように、優しく背中を押していききたいと強く思います。

自分にウソがつけなくなる出来事をきっかけとして、思考停止していた自分の脳を動かし、
自分自身が幸せであるための行動をとり始める人に旅先で出逢うことが、私はとても多いの
です。何より私自身もそのひとりですし、これを読んだあなたもそうなのだと思います。

私は旅人であり、ファシリテーターという職業を生業にして生きています。ファシリテー
ターの仕事は、話し合いの場を目的に沿って交通整理し、みんなが自由に対等に話ができる
状態をつくって、みんなに納得してもらって話し合いを終えることです。

そんな役割を担って、として多くの人たちの対話の場に関わっていきました。

約10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
と数えてはいませんが、対話に関わった人数が延べで7,000人を超えていることは確かだ
す。特にこの5年の旅する暮らしの中で毎日、誰かと対話し続けながら生きてきました。

ひとつの場の人数としては、少なくとも1対1、多ければ70名くらいの対話の場をつくっ
てきました。より深い対話を求められることが多くなった今は、1~3名の少人数の場を設
ける機会が増え、人の心根に触れるような、とても穏やかな時間を重ねてきました。

そんな私が主催する対話の場に参加する方々は、悩み事の解消という目的もありますが、
自分が理想とする、自分のありたい姿に向けて、その変化のきっかけを求めて来られること
が多いです。対話の時間で得た気づきをその変容のきっかけのひとつとして行動し始め、旅
を経てまた次にお逢いする頃には、以前と違う人になっている、そんな方ばかりなのです。

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、本来の自分に戻り、本当の自分へと向かっていくきっかけを探しているように
感じる毎日です。

ただ、そう願う人たちの多くは自分の問いに向けての答えを自分の外側に求め、自分の中にある思いことを心から信じることができません。最初はそういうものなのかもしれませんが、すべての答えは自分の外側ではなく、自分の内側に存在しています。

それに対話は、他人と行うだけのものではなく、自分とも行っていくものです。個人差はありますが、バランスよく他人との対話と自分との対話を行う必要があるのです。人とばかり話せば、外側に傾いていくし、自分とばかり話せば、内側に傾いていきます。

そのバランスを感じたのは20年ほど前、家業に就き社会人としての生活に慣れた頃でした。

学生時代から、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きました。

そんな毎日の中、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。

それでもまだ、私は自分を責め続け、絶望を味わうための出来事を自分で引き寄せます。その絶望を味わった年を表す言葉は、資金ショート、対人恐怖症、自殺計画。それから数ヶ月、何をしても力が入らず、しかも笑うことができませんでした。

数ヶ月後に、自尊心を持ってワクワクすることからやってみよう、と思った、そこからです。自分のことを許そう、自分のことを承認しよう、と行動できたのは。そうやって少しずつ自分を責めるのを止め、自分本来の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 -

私に対話の場をつく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、対話を通じて、人と人との間にアイデアが生まれる瞬間です。対話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

それは奇抜とは限らず、とにかくその場のメンバーの心に響くもので、そんなアイデアなので、そこにいるメンバーは対話の後に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瞬間がとても好きです。それは人が持つ可能性だと思っ
ていて、それに加えて、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。

だからこそ目の前の場を信頼して、メンバーの発言や行動を待てるのかもしれませんが。テク
ニックを駆使して無理やり「生み出す」のではなく、それぞれが主体的に楽しみながら場
に関わることで自然と「生まれる」、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。

そんな対話の時代の始まりと共に、戦争の時代は終わりました。

それでも今も世界のどこかで戦争が続いています。これも対話を通じて辿り着いたのですが、
その戦争という殺し合いをやめるためにはまず、一人ひとりが自分の内面での争いをやめる
こと、そこから始める必要があると私は考えています。

自分の内面で自分を否定して、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。逆に、自分の中の争いが取まれば取まるほど、
人を攻撃する必要もなくなります。そんなこともあって対話は、今のこの世界にピッタリな
コミュニケーションだと、私は感じています。

対話の時間は素の自分、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でもあります。人として失くすことのできないもののひとつとして、
素や在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きます。

そういう想いもあって、心から大切だと思うこの対話のことや、大好きなこの世界のこと
について、私たち D-LABO の研究メンバーが体験したことによって気づき学んだことをきち
んと書いて、次の世代、その次の世代に言葉として遺していこうと、今この「D のこ
と。」という資料を書いていくことに決めました。

まだまだこれから体験していくこともたくさんあるのですが、これまで私たちが体験してき
たことを伝えるひとつのカタチすることも、必要な体験のひとつとして、「D のこと。」
の投稿を進めていきます。

あなたが本当にやりたいことは何ですか？

あなたは、どんな存在でありたいですか？

そのためにまず、何から始めますか？

「はじめに」のまとめ

1. 自分の名前で自分の人生を幸せに生きるために必要な要素を探求している。
2. バランスよく他人との対話と自分との対話を行う必要がある。
3. 戦争を終わらせるためにはまず、一人ひとりが自分の内面での争いをやめること。

今回は「No.1 はじめに」を投稿しました。次回は「No.2 対話とは」について話題提供します。

「対話の場には勝とうとする人はいません。」

この言葉が対話のすべてなのかもしれません。対話の目的は探求や発見することで、あとは勝ち負けも、正解も不正解もない、議論に慣れ親しんだ人にとってはとても特殊な、非日常のコミュニケーションです。

そんな対話を、あなたが実際にやってみた話をぜひ、誰かに話してみてください。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、ここにあることと全く違う意見なんだ、という話でもいいです。それがまたきっと、あなたの探求や発見につながっていきますので。

そうやって、対話の文化の礎を一緒に築いていきましょう。

[ダイアログのススメ]

Dのこと。 No.1 はじめに

投稿日 2014/09/01・最終更新日 2017/10/07

発行 D-LABO <http://cobaken.net/dlabo>

執筆者 小林 豊