「 かがみ屋 」 女将 の

せるふこーちんぐ入門

『かがみ屋へ、ようこそ。』は、私がまだコーチングの仕事をしていた二〇〇七年に書いたものです。

現在は、コーチングという言葉は使わず、より広く・紀々らしく……と考えて【哲楽（てつがく）】に統一しています。

今回は、私の足あとを残すという意味でも、二〇〇七年当時のまま電子化することにしましたが、根っこは、今も変わっていません。

誰かの・何かの「転機の小さな風穴」としてお役に立てたら、本当に幸せです。

哲楽家　紀々

人生は、
オセロ！

Mama

この本を手にして下さった「あなた」へ

お酒の飲める年になり、仕事関係の方々と〝ママ〟のいるお店に行くと、しばしば別のテーブルから私に指名がかかるようになりました。ビルのオーナーから「ここで、お店をもちませんか？」と声をかけて頂いたのは、まだ二十代前半のこと。「紀々さんがママになったら、お店は大繁盛だよ！」と言われることも多くなり…そんな流れから、「まずは、本の中で開店を！」と生まれたのが『かがみ屋』。この本は、事実と物語の両方が含まれた、新しい紀々本の形です。

ここで一番お伝えしたいのは、

【転（発想・切りかえ）の力】と、【智（智恵と工夫）の力】の大切さ。

変化の早い現代を、「自分の力で考えて進む」ための手がかりとして、この本がお役に立てたら、何より幸せです。実は、そう遠くない未来に「かがみ屋」を舞台にのせてみたいと、こっそり考えています。この本を読んで下さったあなたが、「魔々に会ってみたい」と思ってもらえたら嬉しいなぁ…

そんな願いも込めて、『かがみ屋』開店いたします。

二〇一七年

紀々

私の名前は七三子（なみこ）。名前の由来は、誕生日。今年の七月三日で二十七歳になり、職場でも「新人」ではなくなった。今の仕事も自分自身のことも、決して嫌いなわけじゃない。でも、「好き？」と聞かれると、それも…どうかな。何となく近づいてくる三十代の幕開けは、このままでは迎えたくない、という気持ちが強くなってきた。別に、他の人に自慢できなくてもいい。ただ、自分に胸張れる人生にしたいな、と。そんな時「理由は行けばわかるから。頭も心も空っぽにして行っておいで！」と、職場の先輩に「かがみ屋」を紹介された。聞いたことないお店だけど…近くみたいだし、まずは行ってみることにした。

にぎやかな通りから一本向こう側に渡ると、古い小さなビルが見えた。うっかりすると通り過ぎてしまいそうな階段を三階まで上る。予約制のためだろうか？ひっそりとしている入り口をくぐると、突然、広々とした空間が飛び込んで来て、思わず足が止まった。高い天井・不思議と落ち着く空気…気がつけば、さっきまでの息切れも静まっていた。右手には、古い本棚。本のジャンルは様々で、統一感はまるでない。その隣には、マガジンラック。少し前の新聞や雑誌がいくつかあり、そこには一人の女性の記事が…。

この人が、この店の女将？

―「こんにちは」。

気配なくどこから現れたのか、振り向くとそこには、写真と同じ女性が微笑んでいた。「ピアノもあるんだ…」。その女性の斜め後ろに、グランドピアノが見えた。横には、ちょっと変わった形のスピーカーが並んでいる。どうやらこの時間、お客は私一人らしい。

「このお店のことは、よく分からないけれど…この人に、任せてみよう。」

なぜか素直に、心は落ち着いていた。

―「かがみ屋へ、ようこそ。どうぞこちらへ。」

温かい飲み物を差し出しながら、女将は静かに話し出した。

私、女将の　魔　々　（ママ）　と申します。「かがみ屋」では、アルコールは一切お出ししておりません。あなたがありのままのあなた自身と向き合う「かがみ時間」をご提供するのが、この店のサービスです。私は、そんな「かがみ時間」のお供をさせて頂きます。残念ながら

「自然体」で生きたいと思うけど

なかなか肩の力が抜けなくて…

どうしたら「自然体」になれるでしょうか？

お酌はいたしませんが…どうぞ、ごゆっくりお過ごし下さい。
　父の仕事の都合で、私は小学校を三回転校しましたが、どの学校でも先生からは「頑張り屋さん」と言われていました。そう言われた私は、勝手に「相手が抱いている期待」を膨らませてしまい、もっともっと頑張らなくっちゃ・しっかりしなくちゃと自分でプレッシャーをかけて、喘息の発作が起きたりする子供でした。初孫で、大人の中で育ったせいか、必要以上に人の目を気にして、神経質で生真面目。小学校の国語の授業で本読みの番になると緊張して声が小さくなってしまい、「聞こえませ～ん」と言われることもしばしば。それでもっと小さくなっちゃうのですが。最近の私しか知らない人は、誰も信じてくれませんけれど、赤ちゃんの頃は、かなりの人見知りで母を悩ませていたそうです。
　今でこそ「自然体」と言われることの多い私ですが、二十歳前後は、「過換気症候群」や神経性の胃炎・腸炎で、救急病院のお世話になったこともたびたびで、舞台本番の一週間前位からは、緊張で食事の量が激減し、衣装がブカブカになる状況でした。福祉作業所にお手伝いに行った時には、うつ病の話を聞かせてもらい、「このままだと、私はいつか必ず心の病になる」

と確信したのです。それは大きな危機感でした。「この先の人生を、もっと自然体で自分らしく生きるために、自分と向き合いたい」と、強く思いました。それが、コーチングを受けようと思ったきっかけ。根っこに、そういう「がんばリズム」をもっていると自覚した私は、「消耗してしまわないようにタフにならなきゃ」と思うことをやめ、「サイドブレーキを引いたまま、無理にアクセルを踏むことを止める」と、決めたのです。

走ることに意識を向けると、何はともあれ「アクセル」に目が行きます。スピードが出ないのは、アクセルに問題があるのだと。ところが、私を含むほとんどの頑張り屋さんの場合、問題は「アクセル」ではなく、引いたままになっている「サイドブレーキ」にあるということがわかってきました。

「サイドブレーキ」は、不安や気がかり・固定観念など「せっかくのアクセル効果を抑えてしまう」働きをするもの。でも実は、頑張りすぎてクタクタに磨り減ってしまわないために、安全を守ろうとしてくれているのだと思います。ペースを調整し、無茶や危険を知らせてくれているのです。「アクセル」を踏み込む前に、まず「サイドブレーキ」を確認。これが、魔々のおススメです。他には何も変わっていないのに、「サイドブレーキ」を外しただけで、

大きな変化が訪れることは沢山あります。また、そんな「サイドブレーキ」に気がついた時、頑張り屋さんの目からフワッと涙があふれ出る場面が、何度もありました。「私の能力の問題じゃない。私の頑張りが足りないわけでもない。ただ、サイドブレーキがかかっていたんだ…」そのことに気がついた時、人はふと肩の力が抜けるのだと思います。

「もう、焦らなくていいし、心配しなくてもいいんだ」と。

私もそうでしたが「泣いたカラス」は本当にステキによく笑います。私に話しながら涙を流すクライアントを前に、「どうして泣かせてしまったのかな…」と心配することもありました。でも今は「さぁ、思いきり泣いてしまいましょう。転機は、もうすぐです。」という気持ちで向き合うことが出来るようになりました。涙の晴れたクライアントの「笑顔」は、私に、プロとしての幸せを与えてくれます。

魔々は無敵に見えるけど…

なんでそんなに

パーフェクトでいられるの？

そう見えますか？　それは、ビックリ！大きな誤解です。
スポーツの世界で「白星・黒星」って言うでしょう。人生は、「一度で決まり」ではなくて、オセロのように白と黒が並ぶものじゃないかと思っているんです。一つひとつ積み上げていくというよりは、何かの拍子に、クルクルッと白黒がひっくり返って、大きく全体が変わることがある、と。それが「人生が変わる＝転機」とか「奇跡が起こる」と言われるものではないかと思っています。人生は、他人との競争ではなく「自分の運命と取り組むオセロゲーム」じゃないかしら。だから私は、決して「黒星」がないのではなくて、めげずに「白星」にひっくり返すように心がけているだけです。「転ばない」ではなく「とにかく、起き上がる」ことに力を注ぐ。それが、周囲には「前向き」と映るのかも知れません。「落ち込むのは、まだ早い。喜ぶのも、まだ早い。」と、いつも思っています。私の挫折の数は、同世代の中では多い方だと思いますよ。
「カンペキ（完璧）主義」より「カンパチ（沖縄方言で、キズ跡）主義」と提案したのも、そもそも自分自身がたくさんのカンパチを持っているからです。「今さら無傷のカンペキにはなれないから、もっているカンパチを活かして行こう！」って。開き直りっていうのかしらね、こういうの。

それは、けっこう得意です。小学校まで引越しを繰り返して来たから「運命を受け入れる」力は、磨かれてきたのだと思います。
同じ悩むなら、「避ける」よりは「受け入れて、プラスに活かす」方法を考えて行こうというのが、私の悩みスタイルです。あくまでも「前を向いて」悩む（うつむかない）、と決めています。「自然治癒力」は、高いかな？こう見えて、かなり野生児なものですから。

強さについては、「強がり」と「本当の強さ」は、別のものだと思います。一見、強そうに見えても、自分がもっている弱さや本来の自分に気づいていない・向き合っていない人は「強がり」。「弱さ」と向き合ってもなお自分を否定せず、あきらめずに前を向いて行ける人が、「本当に強い人」ではないでしょうか？「弱さ」から目を背けて強がることは、簡単だから。「転ばない人」より「どんなに転んでも、起き上がれる人」の強さが、私の憧れです。私の周囲に、無傷無敵の優等生より「カンパチ仲間」が増えてきているのは、そのためかしら？

うふふ。私がデコボコとんがりの「こんぺいとう」の形が好きなのも、おわかり頂けましたか？人って、見かけによらないものでしょ。

だから、いつでも退屈しないのよね。わざわざテーマパークに行かなくても十分スリリングで、とってもお得だと思いませんか？時には、お化け屋敷よりも冷や汗かいて、ジェットコースターよりも急転回だもの！

「転ぶことを、あまり恐れない」性格は、母の影響もあると思います。私の母はね、試験結果を点数そのもので判断することはありませんでした。「出来なかったところを、ちゃんと添削して理解したかどうか」が大事だと。もし九十九点でも、間違えたところをそのままにしていると怒られました。我が家では、ほったらかしの九十九点より、ちゃんと添削した赤点の方が、評価が高かったというわけです。

「転ばないことよりも　〝転んだ後、どう起き上がるか〟　が、大事　」。これが、魔々のルーツ。

評価基準を変えてみると、人生違って見えてきませんか？

最近、ツイてなくて…

ツキを呼ぶ方法って、

ありますか？

あらあら、宝くじの一等でも狙っているのかしら？私のツキを呼ぶ方法…
う～ん、「あなたは運がいい」とは、よく言われるのですが、どうなのかしら？
宝くじは、当たったことありませんよ。
「ツイている人」と「ツイてないと嘆く人」の違いを見てみると、
「ツイてないと嘆く人」は「自分のところにだけ、棚からぼた餅が落ちてこない」
と思っているような気がします。私は、「落ちてくる確率より、それを受け止め
る確率が、違う」と感じています。「ツイている人」は、いつ・どこに・どんな時
に・どの棚からぼた餅が落ちてくるかを、いつも考えているので、「ぼた餅が
落ちてくる下にいる確率」が、高くなるのです。たまたまではなく、日頃の意識
と努力によって、チャンスに出会えている。「ツイてない人」は、「いいことない
かなぁ」と漠然と生活しているので、大事なチャンスをつかまえられない。
通り過ぎた直後にぼた餅が落ちても気づかないから、次に活かされないし、あと
三歩前に落ちそうなぼた餅があっても、その気配に気づかず、やっぱり届かない。
「ツイていない」のも「ツイている」のも、たまたまそうなっていると思って
いる。「ツイていない人」は、この違いに気づいていない気がします。
だから「そうなった理由」なんて考えたことがないのです。少なくとも

「いつもツイている人」には必ず、そうなる理由があるはず。「才能」だって、それを伸ばす努力、「運命」も、それをしっかりとらえる努力（勘を磨くこと）をしなければ、あったとしても活かされないと思います。

ピアニストも、練習をサボれば腕は落ちるものです。何でもいいから「ひとつの体感」をもっていると、わかりやすいですよね。だから私は、本を読んだり勉強会に参加する、というアタマで考える「考」部門だけでなく、実際に技を磨く「行（コウ）」部門をもつことをおススメしています。楽器の演奏や踊り、武道やモノづくりなど…。私は、鍛冶屋の親方に刃物研ぎを習っています。思うようにいかないことも多いからこそ、智恵も根気も生まれるのです。

〝わかったつもり〟ではすまされない厳しい現実が、「行」にはある。これが「考」と大きく違うところ。私が二十年以上ピアノを続けてきた経験は、「演奏をしない講演や研修の場」でも、大きな意味をもっていると感じます。

宝石のほとんどは「磨いて」仕上げていくのに対し、真珠は「層を重ねる」ことで出来上がっていくでしょう。核があって、それに貝の層が重ねられていく。核がなければ、貝も真珠は作れないのです。私にとって、二十年以上続けてきた一芸が、魔々という人間の核となり、人生の中で様々な層を

重ねて形になっている、と感じています。喜怒哀楽ぜーんぶ重なって、今の色が出ているのだ、と。この人が「どう生きてきたか」がわかるって、そういうことではないでしょうか。だから、日々の意識って本当に大事だと思います。ぼた餅のキャッチ率が、これで変わってくるのですから！

それを、私は「幸福（しあわせ）体質」と呼んでいます。つまり、体質だから、改善できるのです。生活習慣も、性格習慣も、変えられる。そうして少しずつ多方面からプラスに変わっていけば、人生変わらないわけがない！と思いませんか？

私はね、そう信じているんです。

このお店を始める前の私、ですか？実は、ピアニストでした。あら、意外？だって、ここにもピアノがあるでしょ。ちょっと身体を壊していて、弾いていなかったのですが、七つの頃から始めて、大学卒業後はプロの演奏家としてコンサートもやっていたんですよ。十四の頃から、学校に通いながら、イベントなどの仕事もしていた「働く中高生」だったのですから。意外でしょ？舞台の役作りのために髪を伸ばし、高校生の時はパーマをかけていたので生徒指導の先生に呼び出されて正座させられたこともありました。演奏旅行のためにたびたび学校も欠席していて、あんまり良い生徒ではなかったと思います。中学生の頃から四年間は、憧れのピアニストのレッスンを受けたくて、両親に頼んで福岡まで通わせてもらいました。その先生はものすごく厳しい人で…演奏はもちろん、言葉使いや礼儀作法まで、みっちり仕込まれました。春・夏・冬の休みやゴールデンウィークなどは、先生のお宅に合宿状態。昼から夜までは、掃除・洗濯・食事作り、レコーディングの立会いからコンサートの受付・裏方まで、何でもこなしました。自分の練習が出来るのは、夜遅くや夜中になることもしばしば。ヘッドフォンで夜中の二時や三時まで練習して、お米を研いで眠り七時には起きて朝食の準備、という感じでした。

今思えば、内弟子扱いだったのですね。十代半ばの子供なのに、よくやったなぁと、その根性に拍手したくなっちゃいます。家では練習に明け暮れて、お皿ひとつ洗わなかったのに。母に申し訳なかったと思います。

イヤだと思ったこと？

それは、なかったかな。先生の全てを一つ残らず学びたい！という気持ちが強かったから、近くに居られるなら何でもやろうと思っていました。お弟子さんの中には、本番が近づくと緊張もあって熱を出す子も多かったのですが、私は、熱を測る余裕もなかったから…とにかく、必死でした。でも、そんなこと母に話して引きとめられたり、やめさせられちゃったりしたら困るから、絶対に言えませんでした。

ね、根性でしょう？だから、今でもその時の「必死な頑張り」は、自分の中にある「お手本の私」。「尊敬している」とも言えるかな？十四歳で、あれだけのハードルを越える力があったなんて、スゴイ！と。自慢できる私です。

人には、それぞれ「自己ベスト」の自分が必ずあると思うんです。色々な分野の、自己ベスト。例えば…

「根性」の自己ベスト・「やさしさ」の自己ベスト・「輝き」の自己ベスト

「ワクワク」の自己ベスト・「集中力」の自己ベスト・「自信」の自己ベスト
「立ち直り」の自己ベスト・「ひらめき」の自己ベスト・「信念」の自己ベスト
「忍耐」の自己ベスト・「壁の突破」の自己ベスト・「納得」の自己ベスト
「開き直り」の自己ベスト・「前向き」の自己ベスト・「勇気」の自己ベスト
「自分らしさ」の自己ベスト・「行動力」の自己ベスト・「継続」の自己ベスト
「追い込み」の自己ベスト・「笑顔」の自己ベスト・「聞き上手」の自己ベスト
「人づきあい」の自己ベスト・「挑戦」の自己ベスト・「素直」の自己ベスト
「恐れを知らない」自己ベスト・「リラックス」の自己ベスト
「判断・決断」の自己ベスト・「底力」の自己ベスト、などなど。

こんな風に、きっともっといろんな「自己ベスト」記録が、みんなの中にあると思います。日頃は忘れてしまっていることが多いでしょうけど、記録はあるんですよ。眠っている、大きな宝ものです。

この宝もののことをすっかり忘れてしまって、私たちは「外」に目標や憧れとなる人を探しに行きがちだなぁ、と感じます。まるで、金髪の外国人モデルのファッションをお手本にしているように。あまりに

自分との違いが多いと、お手本になりにくいのにね。髪型を変える時も、私はまず「昔の自分の写真」を見るようにしています。見ず知らずの有名人の写真よりも、参考になるから。「自分の顔に合った形」を考えるには、やっぱり自分の写真が参考になりますよ。目標も、同じ。どこかの優れた誰かのことを調べるのもヒントになるけれど、記録更新のためには、まずはもう一度「自己ベスト」を目指すことから。これが、私がおススメしている方法です。

「自己ベスト」を探し始めると、元気が出てくる方が多いみたい。「もっていないもの」を探すより「もっている（いた）もの」を探す方が、前向きになれるし自信も出てくるんですよ、きっと。

「捨てたもんじゃないな、私」って、思えることは大事です。そしてホントに、「捨てたもんじゃない」んだから！こういう手応えって、すご～く重要だと思います。日常で、不足しがちではありませんか？お世辞とか謙遜とかを身に付けてしまった大人は、なかなか「外側」から褒められても「納得の自信スイッチ」はＯＮになりにくいもの。だから、自分で見つけた「内側」からの納得の方が、パワーがあるのです。

ただの砂浜だと思っていたところに、実はたくさんの「星砂」がある。

なのに気づかないから、わざわざお土産屋さんの小瓶に入った星砂を買いに行っちゃう。それで「良いもの見つけた」と思ってしまって…。大人になったら、そんな風に動いてしまいがちな気がします。私は、時々そうなってしまうので、そうならないように意識するようにしています。でないと、すぐ忘れちゃうから。あなたは、どう？

「一番好きな自分」は、どんな時の何をしていた自分ですか？

「一番自分らしいと思う自分」は？

そう思う理由は、何でしょうか。

こう考える時に、ともすると「世間一般の尺度で見て、一番優れている自分」「周囲の評価から見た〝自分らしさ〟が発揮されている自分」という風に、何かしら大人の理屈が関係してしまっていることがあります。だから、自分一人だけで〝ありのまま〟を見るっていうのは、なかなか難しいなぁと思って…そのために「かがみ」があったら、と。

それで、ここ「かがみ屋」が生まれた、というわけです。

でも目標って、
色あせちゃうこともあるから…
今の気持ちを忘れないためには、
どうしたらいいでしょうか？

そうね～。私も「色あせ」は起こってしまいますよ。だから、目標としたい「自己ベスト」を決めたら、それを忘れないためのひと工夫をおススメしています。研修や講演会などで、その時はすごく感激したはずなのに、一週間も経つと「あれ？何に感激したんだっけ…」という経験はありませんか？　「よし、頑張るぞ！」という決意エンジンも、気がつけばアレレ？となったりしますよね。だから、ひと工夫必要なのです。

エンジンには「スタート」エンジンと「継続」エンジンの二つがあると思います。感動・感激・決意などでＯＮ！になるのは「スタート」エンジン。これは、動き出したら役目は終わり。だから、その動きと勢いを保つには「継続」エンジンが必要なのです。

そのための工夫の一つが「ハチマキ」。受験の時に「ハチマキ」をしめたりしますよね。あれは、「忘れることを防ぐ＝思い出す」効果があると思います。それで私は、目標を立てたり新しい挑戦をする転機の時には、「心のハチマキに描くキャッチコピー」を考えるようにしています。気持ちが薄れてしまいそうになったり、くじけそうになった時に、

自分自身を励ましてくれる言葉を、元気度の高い時に決めておくんです。
そうすれば、落ち込みの予防になりますし、もし転んでしまった時でも
早く起き上がることが出来ますよ。
　言葉は、何でもいいんです。自分の言葉でも、尊敬する誰かの言葉でも。
学生さんにお話する時には、
「今日の授業を充実した時間にするために、何を意識したらいいか」を考えて、
「ハチマキ言葉」を決めてもらっています。例えば…
【前向いて、行こう！】や【胸張って、転ぼう！】とか【とにかく、積極的に参加！】というように。こうやって心にキュッとハチマキをしめると、「何となく」とか「とりあえず」という姿勢から、バシッと焦点が定まるので、集中力もヤル気も
グッと違ってきますよ。
　「人生を〝何となく〟生きない」
というのは、私の定番ハチマキ言葉のひとつ。人生は、一度きりですから
「とりあえず、ビール」のように選んでしまいたくないでしょう？
「やっぱり、ビール！」という勢いと信念のある選択をしたいな、と。

だから、ハチマキ。
　え？…私、変わってますか？
　よく言われるんです、昔から。こんなことを考えるのが好きだったから「哲学科」を選んだんでしょうね。私の大学は、二年生で専門を選ぶスタイルになっていました。私が進んだ東洋哲学専修は、いつも人気の最下位争いで…だから、私が第一希望で東洋哲学専修を選んだ時には、「何が悲しくて東哲なの？」と、同級生に嘆かれちゃいました。しかも、東哲の女子学生には、特別な呼び名があって…「東哲女（とうてつ・おんな）」って。可愛げがないと言われる早稲田の女子学生「通称、早稲女（ワセジョ）」の中でも最たる女子学生、という意味でした。だから、東哲に進むことになった多くの学生は、本人も周囲も、嘆きの気持ちになっていたようです。
　ところが、そんなことを知らない私は、お寺の息子であるお坊さんの卵に囲まれて、「思いきり思想にふけることができる」環境に、心の底からワクワクしていました。ウワサ通り「東哲女」は、華やかにモテることはありませんでしたが、そもそも早稲女という時点でかなり不利なわけで、私は、気にしていませんでした。

今考えると、のどかなものですね。この時の私は「楽天・のどか」の自己ベスト記録だわ、きっと。あと「自分に素直な決断」としても、かなりイイ線いっていると思います。

結局、仕事で多くの企業リーダーにお会いすることになった今、哲学にはとても助けられているのですから。五十～六十代のリーダーの方々は「東洋哲学」や「中国思想」への関心や憧れが強く、ビジネス書でもよく特集を見かけます。それを「大学で、専門的に」学んだという点で、私は「一目置かれる」ことになってしまいました。中高年のリーダーが、人生の山谷を乗り越えて関心を寄せるようになった「東洋の思想」という分野に、十八歳の頃に目をつけたということはスゴイ！と。今の私からすると、スゴイと言うよりは「シブイ」選択だったなぁ、と思っていますが。

哲学の世界で鍛えられた「答えのない問題を、あきらめずに考え続けるスタミナ」は、今の私の仕事や人生において大きな支えとなってくれている、と感じています。「あきらめない」ためには、根性よりも「突破口を探し続ける発想力」が必要なのではないかと思うのです。

「なぜ人は生きるのか」というような「もしかすると、一生考えても

答えがみつからないかもしれない」問題についても真剣に考え続ける
「思考」錯誤の哲学という世界において、かなり鍛えられたと感じています。もちろん学生の時には、そんなことまでは思っていませんでしたけれど。
「自分のルーツ」「新しい自分」を見つけるために、文学部でありながら、わざわざ体育の授業を選択し、柔道と空手（これも、不人気科目の代表的存在でした）のクラスに飛び込んだのも私らしい選択で、周囲を驚かせていました。でも、これも大正解。大きな学生達の中で「極小」な私を先生方はとても心配して下さり、卒業後も本当に可愛がって頂きました。まったく初心者の私がお世話になった両先生は、それぞれ「その道の歴史に刻まれる達人」。柔道と空手の技術より、私にとっては「一流の達人」の近くで、その姿勢や生き方を学ばせて（盗ませて？）頂けたことが、大きな大きな財産となっています。
柔道の先生は、小柄な私のことを
「栄養が足りね～から小さいんじゃねぇか？ちゃんと、飯喰ってんのか？」と、たびたびお寿司やウナギ・天ぷらをご馳走して下さり、心身共にたくさんのエネルギーを頂きました。残念ながら、やっぱり身体は大きくはなれません

でしたけれど。
「柔道が、今の人生に役に立っているか」ですか？
それはそれは、大いに役立っています。日常で柔道着を着ることはなくなってしまいましたけどね。え？見てみたい？　うふふ…
いつか機会があったら、お見せしましょう。
で、「柔道が今でも役立っていると実感すること」の一つは、
「悪い男に捕まえられそうになった時に」と教えて頂いた、技！。幸い、まだ使ったことはありませんが、忘れないように…と思っていると、
ふと、男性のスーツの襟元が柔道着に見えることがあったりして。
あらら、そんなに怖がらなくても大丈夫。「防御は、最大の攻撃である」という空手の先生の教えも、人生の教訓のひとつなので、こちらから攻撃することはありませんから。まぁ、意外と怖がりさんですね。
卒業後、演奏家として共演したオーケストラの首席奏者の方から
「柔道をやっていたとは、素晴らしい・うらやましい」と言われたことがありました。その方は、国際的に有名な師匠に
「君が柔道や空手をやっていたら、演奏者としてもっと良かったのに」と

言われたそうです。身体の使い方が変わっていただろう、と。
「すべての楽器は、指先だけでなく身体をつかって弾くのだから」
ということは、バレエ団の指揮をされる方からも言われたことがあります。
その方は、バレエ団の指揮をするようになってから、ご自身もバレエを
習い始めたのだとおっしゃり、私もダンスを習うと良いと勧められました。
指揮者が、初心者クラスでバレエのレッスンを…と驚き、「プロとして
良いパフォーマンスをするための心構え」と「身体全体（根本）の動きの大切さ」
を教えて頂きました。そういう意味でも、柔道・空手に触れていて良かったと
思います。「静（じっくり考える）」と「動（全体で動く）」のバランスを意識
する習慣がつきましたから。
　学生時代に、必修ではない「体育」を選択したという経験から、気づいたこと
があります。それは、私は「身体を動かすことが好き」であり「私にとって、必
要」
であるということです。理論的に考える文学部の授業だけでは、頭がパンクして、
どうにかなってしまいそうだと感じていました。「静」の座学だけでなく、
手足を動かす「動」とバランスをとることが、私には必要だと。ピアノも、

そうなんですよね。右手左手と、忙しく動くものだし。小さい頃は、あれこれ色々なことをこなす「ちんどん屋さん」にも憧れていました。ピンクレディーになりたくて踊りをしっかり覚えたり、音楽教室のアンサンブル部門でコンクールに出た時は、ドラムも叩きました。やっぱり、両手両足を使って演奏するスタイルが憧れで。大人になってからは、ジャグリングも習ったり、タップダンス教室へも行きました。

「頭（理論）だけでは、納得できない。落ち着かない。」というのが、私の特徴なのかもしれません。だって、中学・高校時代の試験勉強も、暗記する時は歩きながら覚えていたし、ピアノのコンサート前に楽譜を覚える時も、食器を洗ったり散歩したりしながら傍らに楽譜を置いて「口ずさみながら、忘れては楽譜を確認して…」を繰り返していました。曲やアレンジを考える時も、五線譜に向かうのではなく、メロディーを口ずさみながら歩き回っていました。バスの中で歌うと迷惑になるので、いつもはバスで行く道を、五十分くらいかけて歩いて通ったりもして。冬だと、練習場に着く頃にはすっかり身体も温まっているので、とても良い思いつきでした。交通費も節約になるし。そのお金で、質の良いウォーキングシューズを買いましたよ。「一石二鳥以上のお得感」は、

私にとって行動を起こしたり、継続するためのキーワードのようです。
お金をかければ当たり前に出来ることを「お金をかけずに実現するためには」と挑戦するのは、とても面白いと思います。子供の頃から祖母に、
「他人と同じようにお金を使っていては、お金は貯まらないよ」と聞かされてきたからでしょうか？私にとって大きな教訓であり、行動力のエネルギーになっています。「他人と同じように過ごしていては、特別なことはできない」というのは、私が自分に言い聞かせていること。みんなと同じように遊んで、全部の会合に参加していたら、技を磨いている時間なんて作れませんから。
十代の頃は「勉強も遊びも、部活も恋も思いきりやりなさい」と言われませんでしたか？当時、すでに演奏の仕事をしていた私には、とても出来ませんでした。その代わり、「しっかり自分の優先順位を決めて動けば、望むものは手に入る」ということを学びました。
「こだわり」は、「欲張り」を捨てれば、叶う。
十代のこの学びは、今にとても活きています。

でも、

「動き出す」って、けっこう難しい…

どうしたら、もっと軽やかに

"はじめの一歩"を踏み出せるでしょうか？

さっきお話したように、人にはそれぞれ「キーワード」があると思います。
「これがあれば、動き出せる」「こういう状況なら、続けられる」という、
「アクセルの役割を果たす」条件・状況・環境・気持ちなど。
反対に、「この状況だと、ストレス」「これがあると、動きにくい」という
「ブレーキの役割となる」ものも、きっとあると思います。
私の場合は、「これがあれば、プラス！」のアクセル要素は…

- 自分のペースが守られる
- 信じてくれる味方がいる
- 夜遅く、よりも「朝早く」の時間帯
- リーダーシップを任される
- 「あなたでなければ」という理由がある
- 少々高いハードル
- 楽しさと笑いがある
- 安定よりも変化がある
- おしゃれゴコロと遊びゴコロがある
- 年齢や環境・職種などが異なる人との交わりがある

・技が磨かれる
・ほど良い厳しさ（ドキドキ感）がある
・新しい挑戦
・身体を動かす　…などなど。

「これがあると、マイナス…」のブレーキ要素は…

・生ぬるさ（緊張感のなさ、なれ合い）
・どうしても信じてくれない人がいる
・固定された枠がある
・同じことのローテーション
・頭だけで考える
・笑いがない　…などなど。

こうして「自分のこと」が分かっていると、様々な状況において「選ぶ・防ぐ」ということがしやすくなり、バランスを保ちやすくなると思います。

自分が安心して出せるスピード感で安全に走るためには、
「アクセル」要素を増やし「ブレーキ」要素をなるべく減らすこと。根性や頑張りで無理やり走り抜けようとすると、リスクが高すぎるので、要注意。でも必死になった時は、なかなか自分では気づきにくいものです。
そういう時には「コーチ（プロの第三者）」が見ていてくれるというのは、心強いなぁと思います。自分では見えないところをチェックしてくれますからね。これも、ひとつの「かがみ」。私にも、五年来のコーチがいるんですよ。ただ、コーチ選びはとても大切。はじめての場合、相性や技術はわかりにくいと思いますので「コーチ自身も、ちゃんとコーチングを受けているか」を必ず確認して、コーチのついている人を選ぶべきだと思います。
　話は戻りますが…「目標を立てたのに動き出せない」場合、もう一つ原因が考えられると思います。それは、目標の「根っこ」の分類。同じ目標のように見えても、実はその根っこは二種類に分けられると思うのです。それが「ねば」系と、「たい！」系。ネバーランドとタイランドにかけて、私は「ねばランド」と「たい！ランド」と名付けました。「ねばランド」の目標は、「頑張らねば」「成績上げねば」とか「早くやらねば」と「ねばネバ」いっぱいで

重さがあります。一方、「たい！ランド」はというと…「頑張りたい！」「もっと成績を上げたい！」「早く仕上げたい！」というワクワク感や自発的な軽やかさと勢いがあります。その違いは、目の前の課題を「どうとらえているか」。実は、そもそもの課題は同じでも、この「とらえ方」によって心の負担や踏み出す一歩の軽さが大きく違ってくるのです。

「ねばランド」の頑張りは、苦しいわりにはなかなか実を結ばないもの。何が「ねばネバ」になっているか丁寧に見つけ、そして「何があれば」また「何がなければ」そして「どうしたら」ねばネバが「たい！」に変わるか？を考え、「たい！ランド」への引越しを目指しましょう。

「例えば」ですか？

そうですね、私の場合は、気が重い打ち合わせに行かネバという時に、お気に入りのペンを持って行くと、このペンを使いたい！とスイッチが入ります。あるいは「気が重い人の気持ちを理解するチャンスだ！」ととらえると、グッと前向きになったり。あとは、着て行く服を工夫することで気持ちが変わることもありますね。それから、同じ想いをもつ人を探して、「～さんも頑張ってるんだ！」と思うと勇気が湧きます。また、この

ハードルを越えることが、誰かの希望や頑張りにつながると思えた時には、二人分のエネルギーが出る気がします。「この会議の後は、お気に入りのお店のランチに行こう！」と、自分のためのご褒美を決めておくのも、楽しいですよ。

ねばネバが強いと、目標が義務になってしまうでしょ？だからおススメは、「目標を遊び化する」こと。別に、決まりはありません。あなたの形を探して下さい。大切なことは、「とにかく、たい！ランドから出発する」ということ。ねばネバを引きずったままでスタートしないことです。でないと、さっきのサイドブレーキを引いたままの時と同じことになってしまいますから。

目標を立てたら、まずは「ねば」と「たい！」に分けてみる。

まずは、ここから始めてみて下さい。早くスタートするより、スタート前のこの「ひと手間」でゴールへの時間がグッと違ってくるはずです。

「　早くスタートするより、確実にゴールすることが大事。　」

そう思いませんか？

最後に…

「幸せになる方法」って、

あるのでしょうか？

なんともインパクトのある質問ですね。あくまでも、魔々の方法なのですが…
「自分にとって、幸せとは何か」をハッキリさせておくことにしています。
「幸せ＝結婚」だと考える人に対してなら、良さそうな人を紹介したり、
合コンに誘ってあげることは幸せにつながるチャンスになると思います。
でも「幸せ＝やりがいのある仕事」だと考えている人に対しては…
それは、おせっかいかも知れませんよね。

ピアニストだった頃、一番困るリクエストがありました。「何かいい曲お願い」というもの。好みを知らない方からの場合は「この方にとっての良い曲の条件」が分からないと、何百曲というレパートリーがあっても、何を弾いていいのかサッパリでした。「そもそも、良くない曲なんて弾きません」なんて思ってしまったり。（もちろん、言いませんよ！）。ゆったりしたメロディー、軽やかなクラシック系、元気の出る曲、泣ける曲、ラブソング…など、その方にとっての良い曲の条件をなるべく多く教えてもらえたら、よりピッタリの選曲が出来るようになります。

これは、「幸せ」も同じではないでしょうか？
「私にとって幸せとは」ということが、伝えられるかどうか。例えば、

「あなたの幸せ生活」を考えた時に「これがあったら、幸せ！」と
「これがなければ、幸せ」ということを、まずハッキリさせてみるんです。
例えば、魔々の「これがあったら、幸せ！」シリーズ
人との関わり・本音の人間関係・体調のよさ・少しゆとりのあるお金・音楽・イキイキ感・信じてくれる人・やりがいのある仕事・納得・目標・相談できるプロ・自分の空間・自分のペース・挑戦・前向きな会話・技の向上・自分ならではの役割・「あなたに会えて良かった」・笑顔　…など。

魔々の「これがなければ、幸せ！」シリーズ
グチ・表面上だけの人間関係・心身のアンバランス・見栄っ張り・自己嫌悪
「考」だけの生活・近くに「信じてくれない人」　…など。

こんな風に、小さなものから大きな理想まで、思いつくものを書き出してみると…あなたは、どうでしょうか？一度に完成させようとしないで、時々見直しをしてみて下さい。
「幸福の女神」に伝わりやすいように、ハッキリまとめておかなくちゃ！

と、いつも思っているんです、私。もしもあなたが、「幸福の女神」なら、どんな人に微笑みかけますか？　そんな風に考えてみたりもします。

こういうのをバカバカしいって言う人は、ピンチの時に風穴があけられないと思います。「いつもの方法」で行き詰ったなら「いつもと違う方法」でなきゃ越えられないのですから。いつもの道が工事中だったら、たとえまわり道したって、工事が終わるまで待つよりは早いはず。通行止めの看板に向かって文句を言う人には、なりたくないでしょ？

思わず「運命にひとこと言いたくなる時」はあるけれど、それでも、人生にクレームつけたって意味もないし楽しくもない。だから「幸せ生活」を送れる人は、同じ状況・環境でも「幸せな選択・幸せな発想」ができる人だと、私は考えているんです。

「×（バツ）」印が現れた時に、見る角度を変えて「＋（プラス）」マークに見ることができるかどうか。発想力って、別に商品開発や芸術・モノづくりの分野に限らず、日常のコミュニケーションやストレスコントロール、そして「幸福体質になる」ためにも、重要だと思います。あら、納得して下さったのは嬉しいけれど、眉間にシワが…。発想力を磨くには、真面目に頑張っちゃダメなのよ。

発想というのは「思考の遊び」のような働き。だから、遊び感覚がカギです。
脳でいうと、きっと右脳。私の発想力は、左右の指先をフル稼働させる
ピアノの猛練習によって右脳も刺激されて磨かれてきたのだと思います。
母からは「小さい頃から、あなたの発想はちょっと変わっていた」とも
言われます。「マジメに・正しく」という視点だと、ワクワクが小さくなって
ワク（枠）に収まってしまうでしょう？そうすると、枠の外にある可能性や
ヒントには気づきにくい。なので、突破口がみつからない…となってしまう
のではないでしょうか？

だから、私のおススメは 「ワクを外して、ワクワクへ！」。
いかがですか？ちょっとワクワクしてきましたか？

「青い鳥は、すぐそばにいる」とアタマで知っていても、どうしても
どこかへ探しに行ってしまいがちなのよね。すぐそばの青い鳥が
見えないのも、隣の芝生が青く見えるのも、枠のトリックだと思います。
「今、あなたが持っているもの」をじっくり確認してから、探しに出かけること。
これは、私も心がけていることです。

向上心のある人ほど、「自分に足りない」ものにグッと目がいって、

自分に「あるもの」には目を向けていない気がします。「ダメ出し君」が、いるんです。これでは偏っていて、自然体にはなれないでしょ？

「自分に足りないものは何か」「自分が持っているものは何か」両方が見えてはじめて、自然な形。その上で、どんな工夫をするのか・何を始めるのか、を考える。これが、おススメです。

あら、いらした時よりずいぶん表情が柔らかくなりましたね。肩の位置もストンと下がって…頑張っていたのね、とても。重たかったんじゃないかしら？肩の力って、入っている時はいわれてもピンとこないのよね。力が抜けてはじめて「あ～、力入ってたんだなぁ」と気づくの。

「何が〝力み〟になっているのか」を書き出してみるのも、良いですよ。「力を抜く！」って目標立てちゃうより、ずっと具体的に現状が見えるし、アイディアも湧きやすいから。間違っても「力を抜かネバ」なんて考えないで下さいね。かなり力入っちゃいますよ。うふふ。

あなたが思っているよりずっと、あなたはいろんな情報も知識も、経験も能力も持っているのです。だって、こんなに悩むほど頑張ってきたのだから。ここに来る方は、みんな。今はわからなくて迷っていたとしても、

「本当の気持ち、本当はどうしたいかという答え」も、ちゃんとあるのです、あなた自身の中に。しばらく意識していなかったから、すぐに出てこないだけ。だから、どうか自信をもって！

「本当の気持ち」だけで生きられるほど世の中甘くないけれど、そんな中でも、せめて「今の私の本当の気持ちは？」と「心のかがみ」で確認だけはしたいと思っています。たとえ伝わらなくても、叶わなくても、「私は本当は…」と、自分には胸張れるように。あら、あなたも「自分に胸張って生きたい」と思っていらしたのね！同じ・おなじ。嬉しいわ。

今の気持ちと、その表情、覚えておいてね。心配？大丈夫！「かがみ屋」は、あなたの中にもあります。私も、応援しています。「見えない」と「ない」とは、違うから。「見えない」けれど「きっとある」ものを、私は信じているの。と言っても、予知能力や霊的な力は、悲しいくらいにないのよね～。

そうそう！今の笑顔、今日のベストスマイル！

アッという間の時間だった。
―「お土産に、どうぞ。」
魔々が手渡してくれたのは、金平糖（こんぺいとう）。久しぶりに見たなぁ、金平糖！　…でも、なんで金平糖？
―「大人になると、丸く収めなきゃとか、人間丸くならなくちゃって、どうも「まんまる」を目指すべきだと思ってしまう気がして。でも、「まんまる（完璧）」を目指すと、苦しくなるでしょう？「まんま（自然体）」がいいなぁ、と。それってどんな形だろう？と考えた時に浮かんだのが、この金平糖でした。とんがっていても相手を傷つけない「愛すべきトンガリ」、これが私の理想の形。まんまるを止めてこんぺいトンガリで行こう！って、決めたの。」
ナルホド…こんぺいトンガリ、ね。
―「とんがり過ぎちゃってるなぁと思った時に、思い出してね」
そっか、お土産じゃなくて、お守りにしよう！
―「これは、あなたが誰かを励ます時のために」
魔々は、もう一つ金平糖の袋をくれた。次は、私が誰かのために…
そう考えると、なんだか新しい元気が出てきた。

―「また、どうぞ！」

魔々に手を振って外に出ると、相変わらずの曇り空。でも、なぜか私には「晴れ」の感覚。心の曇りと天気は関係なかったのか！これも、発見。

それにしても…不思議な時間だったなぁ。「かがみ屋」で出会ったのは、魔々だったのか、それとも私自身？そっか、かがみに映った「私」が見えたんだ。

日頃、こんな風に自分と向き合うことがないことに気づいた。

「今の気持ちを忘れないために、ぜひ目標は持ち歩いて」と、金平糖と一緒にもらった、名刺サイズのカードが一枚。表には「あした…転機に、なぁれ！」の文字とイラスト、裏には、今の気持ちを書き込めるようになっている。

何を書こうかな…あれ？いま私、自分と向き合ってる！「かがみ屋」にいた時と同じ感覚だ。忘れないようにしなくっちゃ。おっと…これは「ねばネバ」？

そうだ。忘れそうになったらまた魔々に会いに行こう。

私は、また魔々に会いたい！！のだから。

あ～した転機に、なぁれ！

二〇〇七年　秋風に励まされて…　七三子

＊　魔々からもらった、カード　＊

http://kikism.net

・裏面・

★　なりたい「あなた」になるために、必要な“力”は？

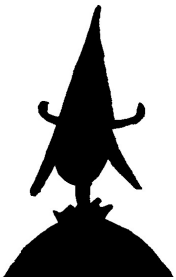
～　～　力

＊　そのために必要なもの・余計なものは？

＊　そのための工夫・やってみたいことは？

＊　この気持ちを忘れないために、何が必要？

© 紀々 2002 All rights reserved.



紀　々　(kiki)

1975年

沖縄県那覇市出身。

1998年

早稲田大学第一文学部哲学科東洋哲学専修　卒業。

◆オフィス紀々◆　http://kikism.net

〒900-0015　沖縄県那覇市久茂地２－１２－２４

スペースアート・ビル３F

ＴＥＬ　090－8342－8633　（ 深谷 ）

Ｅメール　cs@kikism.net

2007年12月12日　発行

© kiki 2007　許可なき複製・転載を固く禁じます。

また、お気軽に
どうぞ

「かがみ屋」　女将