



紀々(きき)

1998年に早稲田大学第一文学部哲学科東洋哲学専修を卒業後、電子オルガン奏者に。2003年、生涯学習開発財団認定コーチ資格取得後、ライフコーチの仕事始める。2009年、日本コーチ協会沖縄チャプター初代代表。企業研修やブログ「紀々の記」等を通じて、働く現場の元気度アップに取り組んでいる。



「哲楽」のススメ

私が「哲楽家」を名乗ることになった理由

「どうして、また、哲学を選んだのですか？」

このところ、こう聞かれることが多くなりました。大学時代の私の専攻は東洋哲学で、卒論のテーマは「現代に生きる陽明学」。実は、このプロフィールに関心を持つてくださった方々から、コーチングよりも哲学について聞かれることが増えています。

そんな私の新しい肩書きは「哲楽家」。これは、歴史上の誰かが提唱した物事や生き方についての考えを、学問的に伝える「哲學家」とは違います。自分自身の人生や仕事の上で哲学(心)を持つことの大切さや、哲学的な発想の楽しさと強さを伝えたい。そして、元氣と転機を応援したくて、そう名づけました。

それに哲学というと、深遠で日常とはかけ離れた学問だと思われがちですが、私が哲学科を選んだ理由は逆。「生きるために「一番必要なこと」だと思ったから。当時、まだ将来を決められずにいた私でしたが、どの道を進むとしても役立つ学問として選んだのが、哲学だったのです。

私にとって、哲学は「習骨」。人生をシャッキリ歩くために欠かせないものだと考えていました。その気持ちには、今も同じです。考えるとは何なのか。視点を変える、視野を広く持つとは、どういうことなのか。あまり視点を広げすぎても、答えは見つからないだろうし…。というよりは、正解を一つに絞らず、あらゆる可能性を考え続けることが哲学的発

想ではないか、と私は考えています。

実際、私は人生で「答えがハッキリしない」ケースに幾度となくぶつかり、そのストレスに強くなることで、考える力が鍛えられました。そして、明確な答えが見えない不安定な現代だからこそ、「現状にめげずに考え続けるタフさ」が必要なのではないかと、近年、あらためて哲学的思考の大切さに気づかされた次第なのです。こうした考え方は、企業現場でのメンタルヘルス対策においても役立つのでは、と感じています。

同じ出来事が、解釈一つでプラスにもマイナスにもなる

その哲学を学んでいた大学時代、私が衝撃を受けた出来事がありました。先生が「これは、何ですか?」と机を指さして質問されたのに対して、ある学生が「机です」と答えたところ、先生はその机に腰かけて、もう一度、同じ質問をされたのです。

机でもあり、イスでもある。脚立にもなるし、曲芸の道具にもなる。視点を変えていけば、もつといろいろな「答え」があるはず…。ということを生徒はおっしゃったかったわけですが、これが、私が大学で出会った大好きな哲学の発想でした。後に私が「哲楽家」を名乗るようになった原点でもあります。

したがって、現在、非常勤講師を務めている専門学校の学生さんにも、私はさまざまな質問をします。そして、ポジティブに物事を考える、「哲楽的」な発想で答えてもらうようにしているのですが、その答えの

バリエーションに、私の方が刺激をいただくこともしばしばです。

例えば、19歳の学生さんがストレスに感じているという「たくさんの宿題」を題材に、「それをプラスにとらえると、どんな解釈ができるでしょうか?」と尋ねると、その答えは…。知的な女性性になるためのステップ、国家試験合格への道、脳の若さを保つチャンス、そして、スタイルが気になる年ごろの女子学生らしい「右腕のダイエット」というユニークなもので、実にさまざま!

ストレスだった「たくさんの宿題」が、気がつけば、こんなにもプラス効果のあるものへ変わっていました。「イヤだなあ」「重いなあ」と思っているが頑張っていることでも、別の解釈を考えることで、気持ちが大きく変わることを実感した時間でした。

「答えは、一つではない。白黒つけるより、七色の解釈を探そう!」。これが、私が提案する「哲楽」の最大のキーワード。明るい方向に解釈すると、気持ちも将来も明るく見えてくる。前向きな方向に解釈すると、心も行動も前向きになる。起こったことにくよくよするのではなく、「目の前にある物事をどう解釈し、どんな次の一歩を踏み出すか」が大切なのではないのでしょうか?

「哲楽」には特別なお金はいりません。誰でも、道具がなくても実践できるのも魅力。もしも、仕事でため息が出そうになった時:「仕事とは」について、七色の解釈を考えてみてください。机がイスに変わる瞬間が、きっとあるはずです。

あした:転機に、なあれ!

七色の視点で見ると。
どんなふうに見えますか?

