



心を鍛える

インサイドアウト

永田円了

ジムに通って筋肉を鍛えることは容易で分かりやすい。しかし、目に見えない“心”を鍛えるとは？ 心を扱う場合、目に見えないものと目に見えるものとの関係性を明確にしておく必要がある。

例えば挨拶運動。やり方は2通りある。ひとつは、まず型から入るやり方；会った瞬間に「こんにちは！」という。たとえ自分の気持ちがどうであれ、頭を下げて発声する。もう一つは、心の中で、会えて嬉しいですという気持ちをまず抱いてから、言葉にする。まあ、だいたい前者の型から入るやり方が一般的であろう。でも本当をいうと、心が先でありたい。でないと、発声された挨拶は心が伴わない空虚な響きになるからである。

言葉が本来の言葉としての役割を果たすのは、心に感じていることが言動ににじみ出た時、これを「感動」というのであろう、その時こそ相手の琴線に触れる輝きをもった言葉になるのではないだろうか。

事例 ①心を科学する；人は何か行動するとき、例えばスポーツなど、根性論がよくコーチの口から出る。「根性がたるんでるんだ」「ドーンと行け！」などアナログ的な元気づけが多い。心を科学するとは、例えば、緊張して自分の本来の力が発揮できない、と感じる時、緊張という状態を科学的に見る。

緊張とは、身体的不安（手汗、動悸、のどの渇きなど）、認知的不安（自信喪失、失敗への恐怖、集中力の欠如など）身体の外側、内側の変化なのだ、と理解する。そして、その変化は、これから行う自分のパフォーマンスを最高のものにしたいがために反応しているのだと考える。つまり緊張とは、自分にとっていいことなのだ、と納得することなのである。

事例 ②アンコンシャス・バイアスに気づく；物事をフラットにみることは意外と難しい。自分でも気づかないうちに無意識の偏見（アンコンシャスバイアス）の罠にはまっていることが多い。

「仕事は男性」「家事・育児は女性」、これは古い考えだ、と頭で思っている、無意識にこの古典的な考え方にハマっていることがある。まずその状態に気づくことである。講座では、大手ビール会社の取り組みを検証する。

事例 ③心の闇に気づく；心の中の闇、それは思い出したら恥ずかしくなるような過去の出来事など。スポーツジャーナリスト・増田明美、今でこそ明るく、屈託のないおしゃべりで解説や人生相談をしているが、選手時代の恥ずべき行動が彼女の闇としてあるという。しかし増田の強さは、その過去をニコニコして語る態度にある。心が鍛えられているからできることなのか。

事例 ④心の闇を肯定する；作家・曾野綾子氏の作品の根底には、万人がもつ心の闇を当たり前なものとして肯定する歯切れの良さがある—“善意の悪って、悪意の悪より始末が悪い”。またシェイクスピア『十二夜』の中の台詞「公然の敵の方が、偽りの友より良い」（An open enemy is better than a false friend.）は、まさにこのパラドックスを物語っている。

事例 ⑤役作りは内側から；アクターズスタジオで、メルル・ストリープは言った。「役作りは必ず内側からはじめるわ」「外見から始めると、出来上がったのは、スカスカの人間」。まさに今回のテーマ；インサイドアウトの実践である。外見のみをただ見栄えよくしても、所詮はメッキなのである。人生も同じか。

<事例 DVD>

逆転人生「逆転トライ・・・」；スポーツ心理学者荒木香織
クローズアップ現代「女性が能力を発揮できる職場とは？」
アンコンシャス・バイアス（無意識の偏見）
スイッチインタビュー達人達／増田明美“心の闇に気づく”
曾野綾子／心の闇を肯定する
メルル・ストリープ／役作りは、インサイドアウト
歌・福山雅治「家族になろうよ」2020年紅白歌合戦より

