



「下村満子の生き方塾」ニュース

Vol.19 2018.06
— 2017年8月夏合宿特集 —



奥会津「からむし織の里」で心高める



合宿の打ち上げ懇親会では「実りの多かった体験」などの感想が披露された

「下村満子生き方塾」は昨年8月25日から27日まで、2泊3日の日程で福島県昭和村の「しらかば荘」で夏季合宿を行いました。グラフ形式の速報版は9月5日に発信しておりますが、今号では下村塾長が合宿期間中に話した内容を中心にまとめました。
(文責・皆川猛)

合宿初日 有意義な3日間を誓い合う

● 新入塾生6人が決意表明

初日25日は午後3時半過ぎから、佐々木慶子世話人の司会で、開講式とオリエンテーションを行いました。佐々木さんは3日間司会を務めました。下村塾長が「遠路はるばる奥会津の昭和村まで皆さんが来てくれてありがとうございます。有意義な3日間にしましょう」と挨拶をした後、しらかば荘支配人が「“からむしの里”へようこそ」と歓迎の言葉を述べて、合宿が始まりました。同村のからむし振興室長が、からむし織に対する意気込みなどを話した後、オリエンティングが行われました。その中で、新たに「生き方塾」の塾生になった坂本祐一（浜松市）、「あつまる」の桑嶋祐子、前田香穂里、三浦裕貴、空閑愛子、田村楓の

6人が抱負を語りました。

続いて、同村の廃校になった旧喰丸小学校を主な舞台にした映画「ハーメルン」の上映会を行いました。この映画は坪川拓史が監督、応援団の倍賞千恵子さんが主演し、ゆったりした時の流れは、今、派手なアクションとCGを駆使したハリウッド映画とは対極にある映画。西島秀俊、坂本長利が脇を固め、「日本の原風景」と言われる自然豊かな山村を描きながら、人々の記憶を紡いでいく上映時間132分の映画でした。

村の特産品をふんだんに用いた夕食を味わった後、早速1時間の坐禅を行い、初日は翌日の早朝坐禅に備えて、早めの就寝となりました。



決意を表明する新入塾生の面々



初日の夜に早速坐禅

合宿2日目 塾長講話① 坐禅の魅力学ぶ

DVD上映 海馬を左右するストレス

合宿2日目の26日は午前4時半に起床し、5時から7時までの2時間、早朝坐禅をしてから朝食。

8時半から「瞑想」をテーマにしたNHKガッテンのDVD上映、塾長講話がありました。

DVD上映 (あらすじを記載)

—およそ2500年前のインド。ブッダは瞑想のパワーで人々を救おうと考えた。

今、インドのラダック地方には、ブッダの瞑想を当時のまま残した仏教を実践している。寺院では、一般の人を対象にした瞑想教室を開いていた。瞑想は、実際には宗教とは関係のない「心の科学」だと寺院のパルダン尊師は話す。

そのパルダン尊師が教える「瞑想のやり方」は、①.頭を少しだけ前に傾け目を閉じる②.舌を上顎に着けた状態③.手のひらを重ね親指を合わせる④.呼吸のことだけを考えながら瞑想する…「吸って…」「吐いて…」。

常に空気が出たり入ったりしていることだけを考えて瞑想をする。番組では3分間瞑想を実践した。ブッダは「意識して息を吸い、意識して吐くこと」との言葉を残している。こうすれば、大きな効果がもたらされる。

実はこの瞑想が科学の分野でも瞑想は注目されている。ハーバード大学の論文では「毎日およそ20分、8週間」の瞑想を実行した所、海馬の一部の体積が5%大きくなったという。また、小脳、脳幹などの脳神経細胞が集中している部分で体積の増加が見られたという。

「海馬」とは？ 前頭前野(ぜんとうぜんや)は、私たちが考えたり判断したりする部分で、脳の最も発達した場所で、前頭前野が一番頼りにしているのが「海馬」。海馬の役割は、常に新しい事を覚え、記憶し、前頭前野にデータを渡す役割を持つ。

その「海馬」は、ストレスで小さくなるというのだ。ストレスにさらされ過ぎると海馬は痩せてしまうことが分かっており、大きなストレスでうつ病にかかってしまった人の海馬は常にやせ細っている。

だが、瞑想で海馬はリフレッシュできる、と語るのが東

海大学情報理工学部の高雄元晴教授だ。都内のヨガ教室を主宰している成瀬雅春さんの脳データを取らせてもらった。成瀬雅春さんの脳からは「シータ波」という睡眠初めに出る脳波がたくさん出ていたことが分かった。脳波とは、脳細胞から出る電気信号を捉えたもので、脳がリラックスしているときはα波(アルファ波)、活動的なときはβ波(ベータ波)が出てくる。眠って夢を見ている時にはシータ波(θ波)が出る。

つまり、私たちが眠っている間も海馬は作業をしているのだ。それは、今日一日あったことの整理整頓。「部長に怒られたな」「車でマナーの悪い人がいたな」「うなぎを食べておいしかったな」などの情報を取捨選択し、いらぬ情報は捨ててゆく。断定はされていないが、この作業の間に、人は夢を見ているという。この時シータ波が出ていると言われている(研究中)。しかし、瞑想をしている間は、前頭前野が「吸って」「吐いて」の繰り返しだけに集中するため、海馬を使わずに済む。その間海馬は休むことができ復活。瞑想が終われば、海馬がリフレッシュした状態で脳も蘇る、という仕組みだという。瞑想は、「不安神経症」「様々なタイプの頭痛」「脳のケガ」「慢性的痛み」などにも効果が上がっているという。

一つのこと集中する大切さ

スタジオに、貝谷久宣(赤坂クリニック理事長 精神科医)先生が登場した。

すべては心身相関(しんしんそうかん)、心と体はつながっていて、それぞれが影響しあっているという。「マインドフルネス」という言葉がある。「マインドフルネス」とは、日本語では、「あい想」「心の平和」「気づき」を意味する。坐禅を基にして、欧米では、宗教的な部分を抜いて、認知療法として医療の現場で実践されているのだ。

私たちは、1日に18万7000項目の事を考えていると言われている。その内容は、ほとんど「過去の後悔」「未来への不安」だという。考えないことは非常に難しい。

「マインドフルネス」、そのやり方は、①.座って背筋を伸

ばす②.目はつむる、もしくは薄目③.舌は上あごにくっつける④.手は好きに組んだり、両膝に置いたりする⑤.顎を引く⑥.静かに、鼻だけで呼吸する⑦.鼻の穴から入ってくる空気。出てゆく空気だけに集中する⑧.雑念が出ても気にしないで、また呼吸だけに集中する。

これを番組ではゲスト、司会者全員で3分間行った。「体がポカポカして、凄くリラックスした」とはゲストの山根千佳の言葉。

食べる瞑想もある。実は、海馬を休ませるためには、例えば、水を飲む時に「水の流れだけに集中」するだけでも

良い。おにぎりを食べるのに30分掛ける方法。おにぎりの色や形をじっくり見る、一口ずつ味わって食べるなど、一つ一つの動作だけに集中する動作を30分掛けて行う瞑想法。

大事なものは、一つのことに集中することだ。例えば①ダーツで集中②模型作り中の集中 … 東海大学 情報理工学部 高雄元晴教授が研究中③「自分が気持ちいい場所にいることをイメージ」する集中法 … 岡田観(脳神経外科医)。

瞑想を続けると、認知症にも良い結果がでている。瞑想を一月つづけた老人ホームの入所者は、認知症のテストの成績が上がったという(DVD終了)。

塾長講話スタート 釈迦は坐禅で心の安定獲得



2日目。禅とは何かを説明する塾長

DVD 上映に続いて下村塾長は次のような講話をしました。
——人の心と体は表裏一体です。この番組では、脳を主役にして話を作り上げていますが、脳も臓器の一つであり、海馬も体の一部です。現代人は皆、ストレスの中で暮らしており、その最悪の状態がキラーストレスです。アメリカでは、囚人たちに瞑想をさせて心の安定を図り、効果が表れています。ITと瞑想は対極にありますが、アメリカのIT企業は瞑想に力をいれています。会社に坐布と座布団を置いて、社員がいつでも瞑想ができるようにしている企業もあるほどです。「マインドウェルネス」、言い換えれば坐禅ですが、こういった「心の問題」に焦点を当てた放送番組が増えているのは、ストレスによる心の病、心の状態が、健康に大きな提供を与えることが分かってきたからです。

坐禅、瞑想は、インドを源にして中国を経由して日本に入ってきました。今、瞑想の力を新発見のように大騒ぎしていますが、日本では昔から心の安らぎを得る方法として「坐禅」は広く知られています。

京セラ創業者で盛和塾塾長の稲盛さんの哲学は、仏教、禅をベースにしております。稲盛さんの代表的著作に、現在輪読している「生き方」がありますが、この本も仏教をベースにしています。日本でも株主優先の欧米型の経営が主流になっている中、稲盛さんは「社員の物心両面の幸せ」を第一義に考える経営を貫いています。

私は10歳からキリスト教とともに仏教を学んでいます

が、禅と仏教は違います。禅は宗教ではなく、心の科学であり、心を高める柔軟体操のようなものです。いつの時代にも、人間は心の悩みを抱え、不安だらけです。しかし、この世を修行の場だと考えれば、辛いこと、苦しいことは、心を高める絶好の機会です。人生には地獄も天国もありますが、努力して心のレベルを高めていけば地獄からは抜け出せます。つまり人は心のレベルを高めるための修行をするためにこの世に生まれてきたのです。

人間にとって最大の悩みは、一体自分は何者なのか、どこから来てどこに行くのか、といった「生死の問題」だと思います。人は死の問題を避けて、その日暮らしをして、突然がんなどの死の宣告をされると大慌てします。死はどんな人にも100%やってきます。いつか死ぬのは分かっているのだけれども、話題にしたくないのです。

ところで、なぜ私は坐禅を勧めるのでしょうか。前後しますが、人はそれぞれ悩みを持っています。端から見れば、不幸にしか見えないのに、本人は幸せそうにサラサラ生きている人もいます。本人が幸せと感じるのは、その人の心がそう感じているからです。心がその人の生き方を支配しているのです。そのために、心の体操である坐禅を勧めるのです。毎日少しでもいから坐っていると、憎しみや妬み、怒りといったマイナスの感情が消えていきます。

仏道であっても禅を取り入れない宗派もありますが、禅は悟りを開いた釈迦と同じ体験をするところに本質があります。釈迦の悟りとは、自分は大宇宙と一体である、というものです。釈迦は坐禅を通じて心の安定を得ました。坐禅をしている時は釈迦と同じことをしているわけです。「衆生本来仏なり」の言葉がありますが、人間は皆、仏の本質をもっている。完全絶体の善の素質がありますが、現実の厳しい生活の中で、仏の素質が埋もれている。修行によって、心のレベルを高めれば、仏になれるという教えです。

一方キリスト教やイスラム教徒といった絶対神を戴く宗教は、人が救われるのは神の愛にすぎるしかなく、人間は決して神になることができない、と教えます。これが根本的違いです。仏教にも他力本願を教える宗派もあります。繰り返しますが、自力本願を教えるのは禅だけです。釈

迦が言ったことが正しいかどうかを自分自身で釈迦と同じ体験をするのが禅です。仏教の人間観は性善説で、絶対神を仰ぐ宗教は性悪説なのです。

禅の指導者であった父はよく言っていました。「人は完全無欠なのだが、現実の姿とのギャップで悩んでいる。悪いことをすれば心が落ち込む。いいことをすれば気持ちがいいのもその表れだ」と。人間は利他すると心が晴晴する、他人から喜ばれることをしたいといったDNAが備わっており、利他をやっていると自然と利他をやらすにはいられない気持ちになってきます。それが心のレベルが上がったという証であります。

禅の人間観は極めて楽観的です。「山川草木悉皆成仏（さんせんそうもくしっかいじょうぶつ）」とは、全てのものに

は命があって、生き物の命の原点は一つの命に辿りつくといふことで、これは科学で解明されています。また「本来無一物。無一物中無尽蔵（ほんらいむいちぶつ。むいちぶつちゅうむじんぞう）」という言葉もあります。何も無い中に何もかもある。仏性とは無であり、空であるということです。私たちは何でも無いけど何ものでもあり得る。だから瞬間瞬間を全力投球で生きましょう。それしか生きようがないのです。

坐禅や瞑想をすると、カッカする気持ちが治まり、スッキリする、頭がクリアになるのは、頭の中にぎっしり詰まっているどうでもいい物を捨てることができ、宇宙の知恵蔵から必要な知恵がひとりでも入って来るからです。坐禅はお金がかからない、どこでもいつでもできる健康法です。毎日坐りましょう――

「塾生 自らを語る」

塾長講話に続いて「あつまる」の武松翔平さん、黒石涼さんが「塾生 自らを語る」を次のように行いました。

● 偉大な父を超えたい

武松翔平

4月から入塾した株式会社「あつまる」の武松です。社では営業部に属し、5名の部下がいるチームを持っています。私には偉大な父がおり、その父を超えるのが私のビジョンであり、人生における責任だと考えています。

私は1989年12月、川下りとウナギの蒸籠蒸しで有名な福岡県柳川市に、武松家の長男として生まれました。小学生の頃から170センチ身長があったこともあり、腕っ節も強く、「お山の大将」でした。家族の男子は全員野球をしており、私も高校まで野球をし、高校時代は地元の高校で主将を務めていました。体育会系の割と厳しい家庭でした。

大学は福岡の西南学院に進みます。憧れの一人暮らしが始まり、大学にはほとんど行かず、バイトと遊びに明け暮れた毎日でした。公務員志望で消防士になろうと考えていました。理由は単純で、父の生活みたいな将来を思い描いていたからです。父は柳川市役所に勤め、5時半には帰宅した後、監督を務める中学野球部の指導をしているのを見て育ちました。

大学三年の春には、公務員専門学校にも通い、ダブルスクールをしていました。

私にはターニングポイントが3つあります。大学3年の夏、そんな私に2つものターニングポイントが訪れます。

1つ目は、流行りだしたアイフォンの営業のアルバイトです。知り合いの先輩を手伝う形で関わり、営業や民間企業に興味を持ち始めました。アルバイトながら、九州1位になる営業成績を上げることができました。ここで、営業のおもしろさを覚え、公務員ではなく民間企業で働くことを決意しました。

しかし、この年の8月初め、突然母から「なるだけ早く一度帰ってきて。話したいことがある」と、メールがきます。不吉な予感があり、1週間後、アイフォンの営業の合間を縫って実家に帰ると、父もおり、いつになく重い空気でした。

父は健康診断でがんに罹っていることが分かったのです。飲酒も喫煙もしない父がなぜ、と思ったのと同時に、なぜか怒りが湧いてきたのは覚えています。

それから半月後の8月半ばに手術を受け、肺をはじめあちこちに転移しているのが分かりました。ネットで調べると、どのサイトにも「ステージ4 完治の見込みは薄く1～5年」と書いてあり、絶望しました。その時、働いていたのが父だけだったのもあり、恐怖も湧いてきました。私は父の病状を聞かされるのが怖くて、アイフォンの営業や居酒屋のバイトに没頭し、家族とあまり連絡を取らない時期が続きます。そして就活が始まります。



自らを語る、武松さん

自信過剰でたくさんの失敗

2つ目のターニングポイントは、株式会社「あつまる」との出会いです。民間に行くことと決め、就職活動を始めて間もなく、「あつまる」と出会いました。前述の実績もあり、意気揚々と就職活動を行っていました。当時内定を10数社もらい、有頂天でした。余談ですが、私と同期入社は8人おり、今は4人に減りましたが、4人全員は「生き方塾」で学び、合宿にも全員参加しています。

入社1年目、初めて福岡を離れ、東京で働き始めました。がむしゃらに働き、私が出した1年目の営業記録は、いまだに破られていません。

しかし、2年目を迎える頃からおかしくなります。いい成績が少し出たせいか、仕事に身が入らず、遊び呆けていました。例えば盛岡に行くところを、寝過ごして青森まで行く、寝坊遅刻はするわ、クレームは起こすなど。普通だったらクビになっても不思議でないほど、たくさんの失敗をしました。

そんな折、母から、父の入院を知らせるメールがきます。大学3年の夏、がん切除の手術入院はしましたが、その後父は、在宅通院をしていました。以前ネットでみたサイトの言葉が脳裏から離れず、仕事に身が入らない状況に拍車をかけました。自分自身どんどんふさぎこんで行き、7月の下旬に当時の上長から、実家で休職することを告げられました。

高いレベルの人間になりたい

ここで3つ目のターニングポイントが訪れます。3年前から、闘病生活を続けていた父が、体調が悪化し年を越せないことを知りました。1ヶ月程休みをもらい、お盆過ぎに復職したのですが、立場は「プロデューサー」という企画営業職ではなく、「アシスタント」という社内サポート業務での復職。復職前の給料は初任給の1.5倍なりましたが、初任給と同額からの再スタートでした。

10月14日。父の3年半に及ぶ闘病生活が終わりを告げました。父の通夜には950人もの方が参列しました。最後の方がご焼香を上げた時刻は23時を回っています。改めて父の偉大さを実感した時です。同時に自分は家族を養う人間になったのです。「稼がなきゃ!」、焦りもありましたが、不思議と、するべきことが分かったのです。とにかく一心不乱に仕事に打ち込む当時は、父の死去という事情から立ち直りたかったのです。すると、様々なことが好転しました。

よこしまなことを考えずにやっていると、社内の問題に気付けるようになりました。それ以上に、なぜ自分が成長できなかったか、なぜ悪循環に陥っていたのかも分かってきました。上司から指導をもらえる喜び、自分の仕事ぶりを見てくれる人がいる喜びに満ち溢れていたようにも思います。目先の数字を忘れ、顧客の利益に徹すれば、いずれ大きな成果としてかえってきます。

- ・顧客は何を求め、何を提案すれば、満足につながるのか。
- ・自分本位な提案が、どれだけ顧客不満足につながるか。

これまでの行動を思い返し、本当にお客様のためになる提案を考え続けました。結果としてこの年の終わりに、社内表彰をもらえるまでに復活することができました。

3年目以降になり、人より高いレベルの人的成長をしなければならぬと痛感しています。自分のためだけでなく他人のためにしないといけなそうと思えるようになりました。入社して3、4年目。初めてマネージャー、管理職になります。しかし、管理職になり、1ヶ月でメンバーが一人辞めました。それまでは、プレイヤーとして自分の成長だけを考えれば良かったのが、マネージャーは違います。自分の感覚の押し付けのようになっていたのが、間違っていたのです。

5年目、遂にマネージャーでなくなり、プレイヤーに逆戻りです。この1年間は、ないにこしたことはないですが、自分にとって無駄ではなかったです。プレイヤーとして自分を高めることもできましたし、一歩引いたところで全体を見れたことで、マネージャーとしての改善点を冷静に見ることができました。

今は6年目です。4月から6月まで、新卒者全員を受け持ちました。新社会人になったばかりの新卒者を持つとい

うのは責任重大でした。7月からはマネージャーに復帰し、自分を含め7名のメンバーで日々活動しています。以前はマネージャーや役職者になること自体が、自分の名誉欲を満ち、ステータスだと感じていました。つまり、自分のことだけです。4月に新卒を一手に引き受けてからは、自分次第で、この子たちは良くも悪くもなると気づき、恐怖すら感じました。周りは自分の心の状態、自分の生き映しだと稲盛塾長に学びましたが、まさにその通りだと思います。今の私は、昔に比べると、間違ったことを言わないようにはなりました。ですが今のままでは、間違ったことは教えないかもしれませんが、成長させ幸福にしてあげることができていません。育てきた子はいません。

私は、人の上に立つには2つの要素が必要だと思っています。1つは、圧倒的な実績……要は業務面です。

この点では、社内でも負けるつもりはありません。もちろんここもダントツ1位ではなくトップ集団で競い合っている状態なので、そこから圧倒的1位に抜け出さないとはいけません。ここは日々の仕事への没頭と、人として成長すればついてくる部分だと考えています。

もう1つは人として惚れさせること。よく稲盛塾長も部下に惚れさせんかよ!と指導しています。このため人格を高めていくことが、今の自分の課題です。先ほど周囲の環境は自分のせい。自分が変われば周りも変わると言いましたが、その通りだと考えています。今のままではついてきているメンバーを幸せにできない。もっと幸せにしたい。この思いが強く、だからこそ自分の人としての部分を高めていきたいと考えています。

「生き方塾」で学びたいのも、こういった部分です。また自分のビジョンにつながると感じたこともあります。

地元柳川に恩返しが目標

私のビジョンは3つあります。

まず1つは、偉大な背中を見せてくれた父を超えること。具体的に言うと、1000人を超える方が会葬に来てくれるような人生を歩みたい。元々が欲望、欲求の塊のような人間なので、その利己心を抑え、人としてのレベルを高めていきたいです。

もう1つは、私の根源であり、大好きな地元柳川への恩返しです。トヨタの豊田市のように、地域を復興、再生したいです。そのためには、より影響力のある人間になれるよう、自分のステージをあげていかないとはいけません。

最後に、「生き方塾」もそうですし、自分をここまで引き上げてもらった、代表の石井への恩返しです。ここはまだ、どのような形とも言えません。理由は自分自身に自信がなかったり、覚悟が持っていないからです。ステージの高い方とのお時間を通して、ここを解消していきたいと考えています。

「生き方塾」で学びたいことを述べます。大枠は先ほど申し上げたように、人としての生き方を高めていきたいです。「生き方塾」に私が惹かれ学びたいと感じたのは、2つあります。

1つ目は、私のような人間が今、普通に生きていたらとうていお会いできないようなお方のお話が聞ける。そして、近い距離で質問などができる。

- ・高いビジョンをもつこと
- ・覚悟をもつこと

「生き方塾」は、一般の方に開かれた塾だということですが、塾生には偉大な方や、経営者の方もいらっしゃいますが、一般の方も多数いらっしゃいます。自分はまだまだ視野が狭いです。得意不得意もあります。得意なことや見えていることは、いいですが、そうでない部分を特に学びたいと思います。これだけ多様性のある場で、塾長の学びをどう日々落としていけるのかを知り自分に落として生きたいです。私の今の課題は、

- ・欲を抑える

- ・謙虚さ
- ・日々はどう落とし込むか……得意なことは大きく落とせるが、苦手なことは、小さいことから落としていく
- ・フィールドの高い方に触れる→必ず質問をします。

以上で私の話は終わります。

下村塾長のコメント

「あつまる」の人たちは若い人が多く、活気を感じています。そうした中で、武松さんは足がしっかりと地についた考えを持っています。これからも調子に乗らず、「謙虚にして奢らず」でやってほしい、と思います。

● 目標は一つ一つクリアしたい

黒石 涼

4月から入塾した株式会社「あつまる」の黒石です。私は現在、「あつまる」の営業部門の一マネージャーであり、成長発展途上ですが、これまでの振り返りと今後の決意として、自らを語ります。発表します。

私の転機は大きく3つありました。その3つの内容と、最後に「生き方塾」で何を学びたいか、をお伝えさせていただきます。

私は28年前に福岡市で生まれました。今は落ち着きのない私ですが、幼児時代は音楽学院という幼稚園に通い、ピアノを中心とした生活を送っておりました。小学校に入り、ピアノはあまり好きではなかったため、3年の時に母に頼んでやめさせてもらい、それから新体操をしてきました。後にも先にも自分の意志を持って意見を貫き通したのはこのことくらいです。新体操は、月謝、衣装代や曲代、新体操の道具、遠征費が高く、平均すると毎月6、7万円はかかっていたため、母からはいつでもやめていいからね、と言われ続け、その悔しさもバネに頑張りました。

1つ目の転機は高校のときです。中学の3年時に、新体操の超名門校が隣の佐賀にあり、その高校の監督から直接「うちへ来ないか」と声がかかりました。父は家を離れることに猛反対でしたが、「こんな経験は二度と出来ない」と、母が背中を押してくれ、佐賀での寮生活を決めました。

362日新体操漬けの日々が始まりました。正月の3日間の休みと、成績のよかった年の夏休み最終日だけしか休みはありません。授業時間は睡眠のための時間となり、16時からが一日の始まりです。21時半まで練習して、それから食事の準備。寮生活だったので、食事は3食とも自炊。週に2回まわってくる当番の日は10人分のお弁当などを準備しないといけない生活でした。

私自身個人スキルが人よりも劣っていたため、休日は練習後も再度体育館に戻り練習を重ねていました。その時は「誰にも負けない努力」ができていたのだと思います。そして、日に日にうまくなっている実感もありましたし、先生に褒められたり、レギュラーとして選ばれたりすることが嬉しくて、楽しくて仕方なかったです。先輩に怒られて夜中の2時まで説教されたり、先生に叱られて、全員で2時間真冬の体育館で正座させられたり、14時間ぶっ通し練習

したりと、辛いこともありましたが、今では、思い出すと笑えるくらいすごく面白い思い出です。

この高校は全国1位を目指し、遠征費は1円も出さず、授業料も免除するなど、環境は整っていました。厳しいのは当たり前。その

ため全国で1位は当然。2位でも最下位でも一緒なのです。

高校1年時、2年時は無事、全国大会団体の部で優勝できましたが、かなり精神的にも追い詰められたことはありましたし、高校3年のときは、プレッシャーから一度逃げ出したこともありました。その理由は、自分ができないことに対し、先生の言うことに聞く耳も持たず、自分のやり方を貫き通したことから、先生方に叱られて、ふて腐り、もう私にはこれ以上できないと思ったからです。そして、選手を辞めさせてくれ、と言いに去了。

今思うと、現在の私の悪い部分でもありますが、できなくなった時はいつも、自分の感情がコントロールできず、私は悪くないと思ってしまうところ。そしてもう一つ、私には新体操選手として、その後に世界一になりたいなどの大きなビジョンがなかったことです。

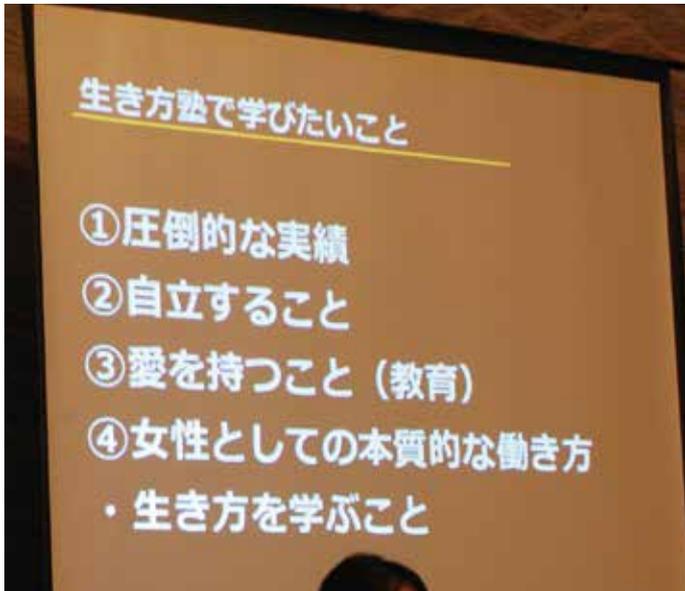
私の代わりを務めた人は、私の同期で、特別な才能はありませんでしたが、素直でやるべきことをできるまで着実にやり切る、凡事徹底するタイプでした。高校生活で学んだ事は、能力がない人でも、日々の凡時徹底と頭がハイになって楽しくなるくらいまで練習をすれば、全国レベルまでは行ける、ということです。佐賀では、本当にいい体験をした3年間でした。

2つ目の転機は、株式会社「あつまる」に入って2年目です。

入社した経緯はこんなものです。大学4年時の就職活動で、「あつまる」の会社説明会に行きましたが、広告には興



自らを語る、黒石さん



黒石さんが掲げる「生き方塾」で学びたいこと

味がないというか、よく分からなかったため、「何か違うぞ」と思った記憶があります。しかし、社員の話聞き、心がワクワクと高まりました。また、説明会の最後に石井社長が、今、弊社のフィロソフィにある「あつまるなひと」を一気に読み上げた時に、こんな大人になりたい!と感じ、早速エントリーをしました。

内定式では、7人の内定者全員の前で、石井社長より、「この中で東京に行ってみたい人?」と聞かれ、私は即座に手を挙げました。入社後の4月～10月は福岡で勤務し、11月に当時の取締役と2人で東京へ行き、5ヵ月間はその2人で東京を開拓しました。今では約70名が東京オフィスにいますが、そのころの私にはこんなに仲間が増えるとは想像もつきませんでした。

支社を構えて3ヶ月たったころの状況は、東京オフィスを維持するための売上には全く届かず、上長であった取締役も日に日に顔が険しくなっていました。それでも、心のどこかで上長がなんとかしてくれる、と安易な考えで3月までの5ヶ月間過ごしていたように思えます。

今思うことは、東京には2人しかいなかったため、自分でなんとかしようという気持ちを持つべきでしたし、自分が仕事に対してできないところを認め、努力を重ねるべきだったと反省しています。その4月より、1歳若い新卒が全員東京配属になり、私も含め、石井社長が直属の上長となりました。

そのころはまだプロベシオン制度があったため、新卒1年目で最低限の結果を出すことが出来なかった私は、給料が家賃代を差し引いて、手取り4万まで下がりました。体調を崩すことも多くなり、この会社においても、私は何も役にたたないのではないか?と思い始めました。

「会社をやめる」と、長や先輩に報告し、最後に石井社長に報告しに行きました。すると、石井社長から、今までの皆に対する感謝の気持ちはないのか?と、19時から夜中の3時半まで厳しく叱られました。その日から考えを改め、これから3年間は何かあっても辞めず、ここで働くと言いました。そのころから変なことで迷わず、突っ走れるよう

になりました。

この体験で学んだ事が4つあります。

①会社を辞める、辞めないという低次元の悩み=迷いのある状態は、一番不幸だということ。

②反対に、覚悟を決めると、気持ちが楽になり、全てが良い方向に行くこと

③病は気から、と言いますが、その言葉を体現したこと。責任感や覚悟があれば、どんな状態になっても気が張っているから、病気とは無縁になること

④考え方がある程度確立するまでは、外部コミュニケーションを取ってはいけないということ。入社してから3年間は外部から学ぶのではなく、社内の人とのコミュニケーションを取って、考え方を整えるほうが、成長の近道だったと感じます。

3つ目の転機は、ビジョンができた事です。唯一あった大きな夢は「海外で働いてみたい」夢です。それは、海外で働くことはカッコよさそうだから、という浅はかな理由でした。反対に、「誰でもできるパートのおばちゃんにはなりたくない」ということだけは明確でした。理由は、私じゃなくてもよい、ということと、そのような人は文句ばかり言っている印象があった事です。たまたま石井社長と食事に行った際、夢を話すと、「だったら、株式会社『あつまる』のNY支社立ち上げの支社長、というポジションで行けばいいんじゃない?」とアドバイスされました。また、「行きたいなら今すぐ行けばいい。でも行くんだしたら、誰でもできる仕事(ホールスタッフ等)ではなく、自分にしかできないことで行った方が良い」と言われ、ワクワクしました。

女性のゴールは結婚ではない

その時示されたミッションは、2つあります。

1つ目は、人を雇うにあたり、教育が大切になってくるため、誰よりもフィロソフィを理解すること、2つ目は会社を継続させていくためには売上が必要なので、数字を自分で持ってくるができるようになることです。これらのアドバイスより、やるべき事が明確になり、迷いもさらに晴れ、毎日目標に向かってスピード感を持って取り組めるようになったと感じました。

ビジョンはいつかは変わってもいいが、何か「決める」ということが大切で、そこから「心を高める」「魂を磨く」ことがやっとスタートするのだと思います。迷いのない状態になり、自分自身の業績も、3年目あたりから右肩上がりに伸びていきました。入社4年目には一度社内でも契約成績1位にもなる事ができました。このころから、ぼやっとビジョンができ始めたのです。私がやりたいと思った事は次の通りです。

長期ビジョンとしては、『女性は結婚がゴールではなく、さらにハッピーな人生を送ることができるという世の中の無限の可能性を自分自身で実現し、女性が社会で活躍できる環境を作ること。そして女性のより大きな幸福実現に貢献し、日本の経済の発展、人類の進歩発展に貢献する』ことです。

それを実現させる中期ビジョンは、

1. 日本初の、20代で上場企業の女性取締役になる
2. 20代でNYに行き、現地法人の経営を軌道に乗せる

日本に帰ってからは

3. 日本と世界のマーケティング、クリエイティブの架け橋となる
4. 教育機関を立ち上げ、学んだことを多くの人に伝えていくことです。

入社5年目には、執行役員に就きました。その時は正直、女性が役職に就くことに抵抗があったため、かなり迷いましたが、今後のビジョンと、会社の役に立てるならば、ということを考えて担わせてもらいました。しかし、最近このビジョンが本当にやりたいことなのか、分からなくなってきました。要因としては、・役員をやらせていただき、できないことだらけで、自分が今後何をできるかが分からなくなったこと、役員の大変さが身にしみて感じた事、教育=社員を惚れさせることの難しさを感じた事、などです。

結果が伴わなかったことで、今年の3月から、執行役員を降りることになりました。今後何を目標にやっていこうか考えた時期もありましたが、まずは足下の目標を着実に達成していくべきだという事に気がきました。

今年の7月から、4人のメンバーを持たせてもらいました。そのメンバーを、まずは何が何でも幸せにしないといけません。それさえも成し遂げていないのに、大きなことを夢見ても全く美しくないため、今掲げている目の前の目標を、1つ1つクリアしていきたいと思います。下村塾長がおっしゃるように、目の前の事を必死でやり遂げていけば、必ず次の扉が開くということです。

最後に一言。

「生き方塾」で学んでいることは、「受け入れる愛」です。下村塾長の姿を見て、こんなにも塾生一人ひとりに向き合っていて、愛を注いで、本質を伝えられている、まさしく根底に

は常に愛があるんだ、と感じました。皆様に比べればちっぽけなビジョンや使命ですが、使命が少しずつ理解することで、以前の考え方、行動とは変わったような気がします。今日の行動はすべて未来のための行動であり、計画を迷いなく実行しているだけなので、変なことで悩むこともなくなりました。そのことにより、いい意味で感情を捨て、淡々と目的に向かって生きることができるのだと思います。

私は今、これまでの人生の中で一番楽しい、と心から思えます。フィロソフィを本質的に学び、努力をしながら行動すればするほど、フィロソフィブックに書いてある通り、今が一番楽しいという幸福感が高まり、ビジョンの実現・満足感・収入の増加にもつながるのです。今後も、まずは、株式会社「あつまる」の全従業員の物心両面の幸せを追求していくことに専念し、この会社の経営計画の実現、そして日本一の集団になるために注力したいと思います。ありがとうございました。

下村塾長のコメント

「あつまる」は、自分を開花させる組織体制になっています。しかし、急ぎ過ぎの感もあります。周りを気にせず、今、自分がやるべきことに全力投球し、自己開花をしてください。

まだ20代の若さの黒岩さんなので、そんなに先の未来での目標にこだわらず、じっくり腰を据えて目の前のことに完全燃焼すればおのずと、次が見えてくるものです。大きな方向や夢はもっているべきですが、実行は足元から、身近なことから、そして、部下を幸せにするには自分自身の心が豊かで幸せでなければ、....。

幸せは与えたり、与えられたりするものではありません。

● 嬉しい感想が続出

2日目の午後は、村内の道の駅「からむし織の里しょうわ」、矢野原湿原、映画「ハーメルン」の舞台となった旧喰丸小学校を訪ね、大自然の豊かさ、ゆったりした時の流れを体験しました。

しらかば荘に戻ってからは、8月に入塾した望月美紗緒さん（株式会社ルネッサンス常務執行役員）がインストラクターとなって、脳の活性化を促す運動であるシナプソロジーを実践しました。望月さんは「ここ20年、ルネッサンスのスポーツクラブの商品開発を手掛けてきました。これから行うシナプソロジーは400もの企業に採用されている脳活性化プログラムの一部です。体を動かすことで脳の認知機能を刺激して活性化させます」などと前置きして体操に入りました。基本動作から、「スパイスアップ！」の掛け声で、運動が高度化すると、思うように体が動かず、いかに脳が眠っているかを知らされました。塾生は日ごろのエクササイズの重要性を認識させられました。

夕食を兼ねた懇親会は、下村塾長の「遠慮なく好きなものを飲んでください。勘定は私が面倒を見るから、大船に乗った気持ちで」の一言で盛り上がりました。とは言うて



矢野原湿原とは。入り口にある説明版

も「生き方塾」ですから、塾生一人ひとりの合宿感想披露では、「塾長の指導の下、塾生が語り合い、性別、年齢を超えてつながりを持てたことは有意義でした」「大自然の中、多くの学びを得た」など、嬉しいものばかりでした。

合宿最終日 塾長講話② 禅の三大目的を忘れないでほしい

最終日の27日は30分程の早朝坐禅の後、朝食、まとめの塾長講話を行いました。下村塾長の講話は次の通りです。

一この塾は塾生五訓にあるように、塾長と塾生の交流を通じて、互いに心のレベルを高めることが目的の一つです。運営は、自分ができることで貢献する。今回の合宿は、こうした前提を全て達成しましたから、大成功と言えるでしょう。

9月の勉強会はお馴染みの田原総一郎さん、10月は年月日をもとにした四柱推命の方程式で人の運命を占う、算命学の中森じゅあんさんが応援団講義をします。算命学は生まれた日時月の星の配列で、その人の持って生まれた個性、性格、運命などを示すものです。星の配列で運命は決められますが、努力で変えることができます。自分の持って生まれた個性、特質を知って、自分の短所を補えば、また違った人生となります。11月は鳩山友紀夫さん、12月は鳩山会館で、「アホノミクス」と安倍政権の経済政策を批判しているエコノミストの浜矩子さんが講義しますので、予定に組み込んでください。

ところで昨夜の懇親会での皆さんの感想を聞いて、涙が出るほどに感動しました。思いつくままに、私が感じていることを話します。

◎人のために頑張れば徳を積んだことになり、それは思わぬ時、思わぬところで自分に帰ってくる。

◎心のレベルが上がったら、それを落とさないためにも、無理のない範囲で利他を行う。

◎頑張っている人には、ハンドルの遊びとも表現できる余裕が必要だ。仕事には直接結びつかない教養、芸術、趣味などの楽しみ、が必要。

◎文句を言っても何も解決できない。ネガティブな気持ちを持つと、ネガティブな心の持ち主が集まってくる。そして結果もネガティブになる。何事もポジティブに考えること。

合宿期間中は、ずいぶん坐りました。禅の目的をあらためて説明しましょう。

三つあります。

その一つは「定力の養成」です。定力とは集中力と言っていいでしょう。

二つ目は「無上道の体験」です。見性、悟りと言い換えられますが、自分の本性を見ること、体験することです。

三つ目は、悟りを体現することです。人格を完成させるわけです。これらは機会を見て、詳しく説明したいと思えます。

3日間で皆さんは変わったはずですが、新たなステージ立ったわけですから、そのレベルを維持してください。お疲れ様でした。

塾生の一言感想 若い人のパワーあふれる合宿

○…武松さんの「自らを語る」。尊敬する父親との早すぎる別離。その後ろ姿を追い、一念発起してがむしゃらに仕事にまい進する姿勢に感銘を受けました。同期入社を「素晴らしい仲間」と言い切れるところに人間的資質の高さを見ました。

黒石さん。日本一になるためには並々ならぬ努力があっただと感じ入りました。大きな夢、ビジョン、目標を掲げ、ストイックなまでに仕事にまい進するエネルギー。20代の若者2人の生き方をまじかで聞き、何か突き動かされるエネルギーをもらいました。「我以外皆我師」を座右の銘としていますが、まさに実感しました。(無記名)

○…「ハーメルン」は、見始めて5分でストーリーが想像できるようなハリウッド映画では全くありません。途中からテーマは、生と死のストーリーをテーマとした映画であることが分かり、それを押し付けない奥深さを感じました。前半はゆったり流れ、後半はテンポが速くなってデジャブのように時間軸が動く。生きていく中で見た記憶をスクリーン上に再現するため、時間と労力をかけた労作であり、とにかく見事な映像の映画でした。(坂本祐一)

○…2日間の参加でしたが、合宿としては過去にない濃密な学びと、若さあふれる合宿となり、パワーをもらいました。矢野原ハイキングでは、普段の生活では体験できない自然との触れ合いを、みんなと満喫しました。望月さんの指導でのシナプソロジーでは、ただただ年齢を痛感する場になりました。でも楽しかった。(千田利雄)

○…会津に住む福島の世界人として、充実した3日間を過ごしてもらうにはどうしたらいいのかと考えていました。多くの方の目の輝きを見て、関わってよかった、とつくづく感じています。「奥会津までおいでいただき、楽しんでいただき、ありがとうございます」と申しあげたいです。(原田まり子)

○…若い方のパワーにあふれていた合宿でした。そのパワーを少しいただき、心身の疲れは吹き飛び、元気を取り戻しました。美味しい空気と料理。美しい大自然と素晴らしい塾生に囲まれ過ごした3日間で、「生き方塾」の存在を再確認する場となりました。(西牧典子)

塾生の一言感想

○…自分は鏡を磨けたのか？何回 10 まで数えることができたのか？普段は何も考えずにいますが、神や仏の加護に守られていることを感謝することができました。今しか飲めない、何杯も何杯もおいしい清水を飲みました。

(東京盛和塾・大門秀行)

○…2 日目からの参加でしたが、瞑想の DVD 上映、坐禅は新しい発見のある時間となりました。同世代である「あつまる」の 2 人の話は、とてもいい刺激となりました。心を高める 2 日間は、幸せな時となりました。(曾田時大)

○…塾長講話で、脳は臓器の一部に過ぎず、心の状態がポイントであることを学ぶことができました。「どうでもいいことは、簡単に捨てられる」生き方をしていきたいと思えます。シナプソロジーの体験は、脳の刺激になりました。

(白鳥則生)

○…毎日昼休みの際に、5 分程度の坐禅をしており、いつも頭がクリア、はっきりします。その理由が塾長の坐禅に関する講話で分かりました。初め、坐禅は宗教じみたものだと思っていましたが、今では仕事を効率的に行う欠かせないものになりました。(林田宗士)

○…2 時間の坐禅体験は不安もありましたが、意味のあるものにできました。管理職に必要な修行ということなので、どんな時でも正しい判断ができるように、習慣化します。この合宿を通して「よき仲間を作る」大切さを感じました。

(林美智子)

○…2 泊 3 日の合宿の中で、普段は話する機会がないような方とも話することができ、一緒に笑うことができました。本当に良かったです。長い時間を共にしたからこそ、距離が近くなったと思います。

(空閑愛子)

○…しっかり坐禅したのは、幼稚園の頃以来です。どうしても頭に浮かぶのは、日々の仕事の TO DO ばかりでした。呼吸に集中できませんでしたが、少しずつ成長します。「塾生自らを語る」では、弊社の 2 人が機会をもらいました。貴重な機会、アドバイス本当にありがとうございます。(石井陽介)

○…今回の合宿での一番の学びは、「目の前のことに今 100% 集中する」ということの大切さ、それ以外の生き方はない、ということです。迷わないためには、何を大切にするかという自分の軸をブレさせないようにする、と塾長から教えられました。(亀井愛美)

○…「自らを語る」という貴重な機会をいただきありがとうございます。塾長からもらった「謙虚にしておごらず」が、全てなのかなと思っています。発表だけでなく、常日ごろ自分から滲み出ている部分なのだと思います。(武松翔平)

○…「自らを語る」で塾長からありがたい言葉をいただきました。調子のいい時は落ち着くことを意識し、悪い時はさらに立ち止まって、今やるべきことの優先順位を考え直すことが重要、と助言してもらいました。私自身、その優先順位を付ける力が乏しいので、社長や周りの方に聞きながら決めてきたいです。(黒石涼)

○…たくさんの学びがありましたが、一つだけ。それは「一而」で、過去も未来もなく、今を懸命に、有効に使います。自分が変われば全てが変わる、ですね。(田村楓)

○…弊社社員二人が語り、社内では絶対に得られないフィードバックがとても新鮮でした。視野をどれだけ広く長期的に持てるか、の差を感じました。一日も早く成長を実感できる結果を残して、自分自身に対する確信をもち、さらにビジョンを大きくしたい。(前田香穂里)

○…坐禅が一番の学びです。元々考え過ぎる、悩みやすい性格です。坐禅を初体験して、余計な考えがすっきりして、初めて一つのことに集中してやり切れたのでは、と感激です。打ち上げは本当に楽しく、お酒が止まりませんでした。塾長、ありがとうございます。(三浦裕貴)

○…「ハーメルン」のテーマは許しではないかと思いました。①父に会いに行き、父を許した②時計を盗んだことを許すこと③最後に歓迎する様子が映し出されたように思います。素敵な映画でした。(桑嶋祐子)