

世界よりも、宇宙よりも ひろいのは

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン
「今日のフォーカスチェンジ」第2248号
(2009年12月24日発行)より

私のワークショップや講座は、いつも、
ノープログラム。予定をいっさい立て
ません。集まったメンバーを見ながら、
その日一番必要と感じるワークを組み
立てていくからです。
最近では、ワークショップのなかで、
突然、あたらしいゲームやワークを思
いついてしまうことが、しばしばあり
ます。そんなときは、わくわくです。
さっそくトライしちゃいます。

先日の講座では、こんなワークが生ま
れました。「ほら吹きゲーム」です。
「ほら吹き合戦」というゲームそのも
のは、以前から、ときどき、やってい
ました。2人が向かい合って、どちら
がおおきなほらを吹けるかというゲー
ムです。(解説の必要はないと思いま
すが、楽器の法螺ではありませんからね)

今回は、ちょっとスタイルを変えまし
た。全員の顔を見渡せるくらいの人数
で円になって、まず、ひとりが、何か、
ひとつ、ほらを吹きます。「部屋が30

もある豪邸に住んでいるの」なんてい
うふうに。すると、次のひとりが、それ
よりももっとおおきなほらを吹きます。
さらに、次のひとは、もっとおおきな
ほらを…。そんなワークです。

ポイントは、自分の発言に無責任にな
るということです。何しろ、ほらです
からね。いちいち現実的に可能かなん
て考えていたら、ほらは吹けません。

それでも、最初は、「3億円の宝くじに
あたった」なんて、現実でもありそう
なところからスタートしました。なか
なか、いきなりおおきなほらは、吹け
ないものです。

ところが、ある時点で、それがどんと
飛躍してしまいました。おとなたちに
まじって参加していた、ひとりの女の
子が、こう言ったのです。「春・夏・秋・
冬を、毎日、好きに選べる」

みんな、思わず「おおおー！」とのけ
ぞりました。そのあとは、おとなたち
もまけじとほらを繰り返します。「神さ
まと友だち」「サンタクロースの袋の中
身は自分がつくっている」「すべての星
に、100人ずつ友だちがいる」

…さて。いいおとなが、わざわざお金
を払って、何をばかなことをやってい

るのかと、読みながら、お思いのかた
もいらっしやるでしょう(笑)。なぜ、
こんなワークをやるのか。こころを柔
軟にするためなんです。

未来の夢を描くとき、私たちは、つい
つい、自分の現実にしぼられます。
やりたいことがあっても、「でも、いま
の自分は…」「この環境では…」なんて、
勝手に制約をもうけてしまいがちです。
それにたいして、ほらであれば、どん
なことを言っても、問題ありません。
何しろ、すべて「うそ」なんですから。

でも、おおきな「うそ」をつくた
めには、こころをうんとおおきくひろ
げる必要があります。その「うそ」を
言うころも、夢を描くころも、同じ
ひとつのこころなんです。
そのひろがったところで、今度は、
実現させたい夢を語ってみるのです。
すると、あら、ついうっかり、その
おおきな器のままに、おおきな夢を
語ってしまったりますのです。

いえ、たとえそれほどおおきくない
としても、これまでは、ひとに話す
なんて、してこなかった夢だったり
するのです。そして、その夢は、
ひとりで描くものではありません。
そのグループ全体で聴くことによ
って、そのメンバー全員が、共有
する夢になるんです。

そのあと、その夢のために、いま
できる、最初のちいさな一歩は何か
という話を語って、ワークはおしま
いになりました。きっと、次の日か
ら、夢は、夢ではなく、現実に向か
って、歩きだすことでしょう。

蛇足ですが、ひとこと。
これを読んで、へえー、やって
みたいと思われたかた。「ほら吹
きゲーム」そのものは、ぜひ、
それ自体を楽しむものとして
やってみてくださいね。
今回、後半の夢を語るワークも、
たまたまその延長線で、思いつ
いたものに過ぎません。

おおきなほらを吹けるこころを
大切にしてください。世界よりも、
宇宙よりもひろいのは、そんな
ほらを吹ける、自分のこころな
のだということに、気づいて
ください。それは、あなた自身
がもっている、無限の可能性の
あかしなのですから。

●日刊メールマガジン「今日のフォーカ
スチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、
2003年11月1日創刊。2009年4月、
2000号達成。3秒で読める携帯版もあり。
無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>