

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。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、自分の現実にしばられます。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するので。

いえ、たとえそれほどおおきくなくても、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こと語って、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/>