

# 講演

日時／平成28年10月19日(水) 14:00~15:30  
会場／ウェスティンホテルヤカヤッスル2F「青雲の間」

地域社会貢献活動講演会

## ポジティブの教科書

～一瞬で人生が変わるスキル～

書道家 武田双雲氏



### バブル享受世代

1975年熊本で生まれました。中学校のときにバブルが弾けたのですが、生まれたときからモノが溢れていて、小学生のときにファミコンが流行、バブルの恩恵を受けて育ちました。

僕は子どもが3人いますが、スーパーの肉や魚が、生きている牛や豚、泳いでいる魚と結び付いていないみたいです。

僕の子どもの頃は、田舎でしたから友人の平田君宅に行くと、庭にいる可愛い鶏を目の前でキュッと殺すお母さんがいて、命を戴いているという感覚がまだあったのですが、今はリアリティーがないというか、バーチャル世界とリアルの世界が繋がらなくなってしまった時代だと感じています。

「世界感謝デー69」というのを勝手に思いついて5年目。「収穫祭みたいなものを復活させたい」という想いから、藤沢市長と賛同してくださる企業の社長さんたちと一緒に江の島で毎年イベントをやっています。

### 当たり前をなくす

大学卒業後就職したNTTは、研修を1年もさせてくれた贅沢な会社でした。その研修の時、いかに電線の保守が大変かを知りましたし、こんなに企業努力してクオリティーを保っていることに驚きました。

NTTを辞めてストリート書家になったのですが、そのとき一つだけ決めたことがあります。

「当たり前をなくそう」です。路上に座るときも、「墨の香り」「街の雑踏」「風の香り」一つひとつ丁寧に感じよう、新鮮な気持ちで感謝して受け止めようと心掛けました。しかし、不安・あせりはあるし、借金はあるし、実際はなかなか難しいことでした。

### 素晴らしい感性の 杉山愛さん

元女子プロテニス選手の杉山愛さんとは同年齢で家も近いし親しくしていて、僕の書道教室に彼女が通っていますし、僕は彼女のテニススクールでテニスをしています。

彼女の書道の上達の早さはすごいです。

吸収力と素直さが半端ではありません。実践する成長力・改善力がすごくスポンジのような吸収力です。「呼吸をゆるめましょう」「筆の力を半分にしましょう」と言うと完璧に実践できるのです。自律神経をバランスよく整え、丹田への力の入れ方もプロの領域です。

僕がテニススクールに通うようになったある日、たまたまスクールで愛さんと会い、ダブルスで試合をすることになりました。

ダブルスで世界一になった彼女とド下手な僕と組んでやったのです。彼女の技術がすごいのは当たり前ですが、彼女が世界一になったことに納得がいきました。

愛さんの僕に掛ける笑顔と一言(言魂)で、すごく巧くプレイできたのです。

彼女はチームメイトの潜在能力を最大限に引き出せるのです。「信じて見守ってくれている」のです。うまくいってない時、普通は人のせいにしたりしますが、逆に「その人のお陰だ」と思っているのです。



### 書道家の心構え

書道家は「筆1本、墨色と紙」だけで仕事をしているので、日々研鑽するのは当然ですが、それ以上にメンタルが重要です。字を書く時、一瞬の0.1秒の「気の迷い」が字に表れてしまうのです。ベストな心構えは、心も体も開いている状態、自律神経のバランスがとれている状態です。スポーツ界では「ゾーン」「フロー状態」と言ったりするのですが、千利休や宮本武蔵も研究した超集中状態です。

筆を握るとき、ノイズを消して、どうやってポジティブにもっていくか。今日はそういう話をていきたいと思っています。

書道は「タオ」(道)の世界、道の選択です。日々いろいろ選択肢があり決断して、ひとつの人生の道を歩いているのですが、それはまさに「一期一会」。ひとつひとつの縁を味わい、毎日「奇跡が起きている」ことに気づくことから始まります。

「書道」というと、日本人は小さい時に下手とか上手とか評価を受け過ぎて、無為自然な行雲流水の世界で、墨の分子が紙の

精のなかを美しくたゆたつている姿を忘れて、上手・下手の二元論の世界に陥ってしまっています。

全国から子育ての悩みを相談されるのですが、多分東大へ行っても、あるいは収入が1億円越えても心配しているでしょうね。「目の前の子どもとの一期一会」ではなく、「未来の子どもの不安」と向き合っているという感じです。

### 「この子は天才！」

僕は、いつも明るくて前向きで、人と少し変わっていると思いますが、親が変わっているのです。

僕は両親が21歳の時の子どもで、僕が生まれた時、感動し過ぎて、「この子は特別な“神の子”だ」と思ったらしくて、兄弟のなかで僕だけ特別扱いで、何をやっても「天才！」としか言われませんでした。

妻と僕の両親と初の食事会の時、僕の両親は、いかに僕が天才か約4時間語り続けました。ある雑誌の親子対談でも、両親で僕を天才だと語り続けました。僕が「NTTを(2年半ほどで)辞める」と電話で言った

ときも、しばし無言のあと涙声で「やっぱりお前は天才だった」と言ったのです。

プレません(笑)。

僕は天才でも何でもないんです。成績でトップになったこともないし、部活(ハンドボール)の監督にはよく「辞めてしまえ」と言われました。

ハンドボールはスピードが要求されるのに、上空の雲やボールの回転に見とれてしまい体の動きが一瞬遅れてしまうのです。明るいし体格がいいし運動神経もいいらしいので期待されるのですが、やる気はあっても、みんなとペースが合いませんでした。

僕の母は書道家です。

母は派手な形の字を書きますが、小1のときの先生の「た」は可愛らしくて読みやすかったのです。母にそう言うと「ライバルが現れたけん、潰さんといかん」と(冗談で)言ったのですが、「た」の1文字でもえらく違うと感動しました。

隣の大塚くんの字が気になり、ノートを見ましたら、ずいぶん違う形の「た」でした。全クラスを廻って「た」を集めましたら、ひとつも同じ「た」がなくて興奮しました。



## それぞれの個性を活かし合う

筆跡に性格が表れ、それぞれ個性があるように人間も全員違います。自分はダメと思わなくていいのです。活かし合っています。スーパースターを集めてもスポーツの世界ではたいてい負けます。それよりもチームワークがいいほうが勝つことが多いです。

「良い・悪い」「役に立つ・立たない」の観点で見るとイラッとします。「どうしてわかってくれないのか」と不満の方向に行きます。「違うことが高め合い」と気づくと違い全部がプラスになります。妻と僕は驚くほど違います。だからバランスがとれているのです。

うちの両親は僕のことを完全肯定してくれたので、僕も世の中を完全肯定できるタイプだと思います。人をすぐに好きになります。個性が大好きです。僕の書道塾には、いろいろな人が来ますが、考え方・美意識は全員違います。違うことが素晴らしいと思うから、人間にに対してイラッとすることがあります。僕が上機嫌の波動で生きているから、そういう人たちばかりが集まって、素晴らしい現実が起きているのです。

## 心が現実をつくる

aignシュタインの理論ですが「 $e$  (エネルギー) =  $mc$  (光×物質) の二乗」、物質(現実)は人間のエネルギー「気」でできています。「元気」「病気」と言います。

気が現実をつくっているのです。「ダンナが思いどおりにならない」「嫁が解ってくれない」から腹が立つのは、外部条件によって気が動いているからですが、では逆に、先に気をセットしたらどうなるか。

例えば「忙」は心を亡くすと書きます。「息」は自分の心と書きます。息が荒いときは心が乱れているのです。息を整えると心も整います。

「忙しい」は概念、心が決めているのです。心が現実をつくっているとも言えます。

皆さま、「ひざが痛い」など不満な気持ちで立ってみてください。では「立ち上がる喜び」で、

さあ立ってください。  
気持ちいいでしょ。  
これがエネルギーを先に決めたということです。

書道に型がなぜ大事か、41歳にしてだいぶわかつてきました。

書道は、正座しなさいとか姿勢にうるさいですが、型にはめているのではなく、忙しい心を穏やかな心にするための装置だったんです。

装置の「姿勢、呼吸、表情」を変えるだけで違ってきます。そして「あいつ、くそったれ」とか「毎日つまらない」ではなく「お蔭様さま」とか「心構えが美しい言葉」を選ぶと周りも変わってきます。

今日帰る時に皆様が、「今日少し変わった」と言ってもらえたなら嬉しいと思います。

\* この記事は平成28年10月19日(水)  
の講演を要約したものです。

文責／公益社団法人名古屋西法人会

