

こころとからだの 健幸タイム



2024年春に出版された高島亮さんと鳴海周平の共著『「運」のミカタ』（ワニ・プラス刊）には、運と仲良くなれる17の習慣が紹介されています。

今回の「こころとからだの健幸対談」は、同著の内容をさらに踏み込んだ特別対談（後編）をお届けします。

出版特別企画

ゲスト 高島 亮さん・後編

「ゆるむ」と「ゆるす」は、
語源がおなじ

鳴海周平（以下、鳴海）

「祓^{はら}う」と「笑う」と「割る」の語源説とおなじく、「ゆるむ」と「ゆるす」の語源もおなじという説があります。そして、笑っているときには怒れない（ゆるしている）ことから「笑い」と「ゆるむ」にも相関関係があるように思えます。竹中直人^{たけなかなおと}さんだけは例外かもしれません（笑）

高島亮さん（以下、高島）

そのネタを知っている人がどれほどいるかは、計りしれませ

んが（笑）たしかに怒っていると
きは笑えないし、笑いながらは
怒れませんよね……竹中直人さ
ん以外は。

人が最高のパフォーマンスを
発揮するときは、ゆるんでいる
ときなのです。料理人が包丁を
持つときだって、剣の達人が剣を
持つときだって、達人に力みは
ないんです。

（ひすいこたろう著

『ゆるんだ人からうまくいく。』）

鳴海

亮さんと共通の友人で、
作家のひすいこたろうさんは
学生時代に、僕のわかめ体操の

師匠でもある新体道創始者の青木宏之先生から「人はゆるんだときにもっとも力を発揮する」と教えてもらったそうです。

天地自然の摂理は、いちばん身近な自然である身体を通してあらわれます。

ゆるむ(リラックスすること)で、身体が最大のパフォーマンスを発揮するということは、ゆるんでいる状態が天地自然の摂理にかなっているということなんです。

(新体道創始者 青木宏之先生・談)



ヒーリングの師匠からも「力を抜いて、やわらかく……自分の力じゃないから、リラックスした分だけエネルギーの媒介としての能力も高まるんですよ」と、ヒーリングのコツについて教えてもらいました。

亮さんも、本書のなかで「ゆるむ」ことのたいせつさについて触れていますね。

高島

水に浮かぶためには「からだの力を抜くこと」がたいせつなように、人生という大きな流れにも、ゆるんでいるほうが、ラクに楽しく運ばれるように思います。ボートに、ぼーっと乗っている感じで。なかでも、ゴムボートにはたいせつな5つの無(五無＝ゴム)が備わっているの「ゴムボート(五無ぼーっと)の法則」と名づけました。

くらべない(無比)

たたかわない(無戦)

あらそわない(無争)
がんばらない(無頑)
こばまない(無拒)

五無でぼーっとしているときは、ゆるんでいるし、誰かや何かとぶつかって戦うこともありません。敵とみなさないということは、味方という見方をしているので、運と仲良くすることにもつながります。

鳴海

五無でぼーっとすると、味方という見方ができる……ありがとうございます(笑)

「ゆるむ＝リラックス」のたいせつさについては、正観さんの「スプーン曲げのお話」もわかりやすいですね。

高島

正観さんは、世のなかのさまざまな出来ごとに「法則性」を見つけることが得意でしたから「スプーン曲げ」という現象についても「どんなときに曲がりやすい

のか？」ということを研究されていました。その結果わかったのは

「イライラしたり、腹を立てたり、不平不満を言っているときよりも、嬉しい、楽しい、幸せと思っているときのほうが曲がりやすい」つまり「リラックスしているときに曲がりやすい」ということでした。これは、プロのアスリートが「最高のパフォーマンスを発揮するコツはリラックス」と言っていることと共通していますし、わかめ体操の青木宏之先生や、周平さんのヒーリングのお師匠さんの言っていることとも、おなじですね。

鳴海

亮さんは、さらに研究を進めて「スプーンがよく曲がる県」を発見したとか……

高島

そうなんです！ここだけの話ですが、じつは、見つけてしまったんです……曲がると嬉しくて、つい叫んでしまう県民性のところ。



「やー！曲がったー！やーまがつたー！やーまーがーたー」
（山形）」

鳴海 正観さんから、ダジャレもしつかりと受け継いでいることが確認できました（笑）

高島 正観さんが、こうした法則に気づいたきっかけは、学生時代に所属していた「精神科学研究会」というサークルだったそうです。

このサークルでは人間の潜在的な能力や、潜在意識などについて熱心に研究していたらしいので、きつとアタックとか、トップとか、いろいろ揃えていたんじゃないでしょうか。潜在意識……せんざいしき……洗剤一式

鳴海 ウマい！亮さんのダジャレにもリラックス効果がアリエールかもしれませんね。

高島 ウマい！笑

「どちらでもいい」という、
こころのスタンス

高島 「リラックスしているときが最高のパフォーマンスを発揮できる」ということについて正観さんは、こんなふうにもお話しされていました。

リラックスがたいせつということは『強く念じれば願いは

叶う』という考え方よりも「叶っても、叶わなくてもどっちでもいいけど、叶ったらなんか嬉しいな」くらいのスタンスのほうが潜在能力を発揮しやすいのかもしれない。

そして、こうした法則性を前述の「スプーン曲げ」に当てはめて「スプーン曲げ自体にはあまり意味はないけれど、いつでも、スプーン曲げができるこころの状態にいる（リラックスしている）ことがたいせつなんです」ともおっしゃっていました。

鳴海 たしかに「叶っても、叶わなくても、どっちでもいいけど、叶ったらなんか嬉しいな」という、ゆるいこころ構えは、スプーン曲げの極意にも通じるし、運と仲良くしてラクに楽しく運ばれることともつながります。さまざまな場面で活用できそうですね。

高島 はい。たとえば、救世主に会いたい人は、「どうしても会いたい！」と強く想うよりも、フラットと、レストランへ行くといひんです……

鳴海 飯屋（メシヤ）だからね（笑）

高島 ……それと、運命（うんめい）の人に会いたい人も、フラットと、レストランへ行ってみてください。それも、美味しそうところへ。すると、思わず……

鳴海 「うんめー！」って、叫んじゃいますよね（笑）

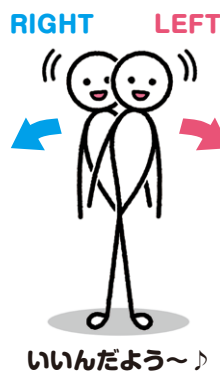
高島 あのー、先に言わないでもらえます？笑

たいせつなのは「どちらでもいい」というこころのスタンスであり、それはイコール「ゆるむこと」「運と仲良くすること」にもつながっているということですね。



高島 どちらでもよろしいかと思ひます(笑)

鳴海 ここまでの会話だけでも読者の皆さまには十分ゆるんでいただけかと思ひますが(笑)最後に、亮さんと僕が、いつも皆さんへお伝えしている「いんだようダンス」か「わかめ体操」を紹介して今回の健幸対談を締めたいと思ひます。さて、どちらのほうがよろしいでしょうか？

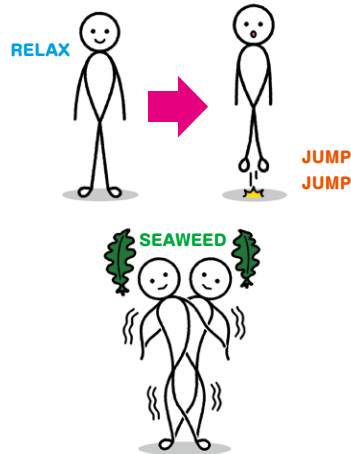


いんだようダンス

肩幅くらいに足を開いて、両手はだらんと下げます。「陰でも陽でもいいんだよう〜」という抑揚のない歌にあわせて、ゆっくりと上半身を左右にゆらします。

鳴海 約束どおりの模範解答ありがとうございます(笑)

- 1 足を肩幅くらいに広げて立ちます。肩の力を抜いて、その場で数回ジャンプ。飛ぶごとに、からだの力みがほぐれていくようなイメージです。
- 2 からだの力みがほぐれたら、そのままさらにリラックス。膝を自然な状態に軽く曲げて、海のなかでゆらゆらゆれている「わかめ」になった気持ちで、ゆっくり、ゆらゆら動きます。
- 3 コツは、あまり考えず適当にやること。心地よさを感じるままに行ってください。飽きたら、いつやめてもOKです。



わかめ体操

いいんだ(右にゆれる)
よう〜♪(左にゆれる)
いいんだ(右にゆれる)
よう〜♪(左にゆれる)
陰でも(右にゆれる)
陽でも〜♪(左にゆれる)
いいんだ(右にゆれる)
よう〜♪(左にゆれる)

「運の見方」がかわると「運は味方」になってくれます。人生が楽しく運ばれるための1冊です。



新潟県生まれ。東京大学卒業後、大手化学メーカー、出版社勤務を経て、株式会社ぶれし〜どを設立、代表取締役になる。小林正観さんの教えを伝える「正観塾」師範代としても活動。講演会や講座の主催、自らの執筆や講演活動を通じて、「毎日が楽しく豊かになる」きっかけやヒントを提供している。著書に『おまかせ』で今を生きる(廣済堂出版)『運のミカタ』(鳴海周平との共著 ワニ・プラス)などがある。



プロフィール
高島 亮さん