

びびることなく、 明るくテンポ良くやってみる



明治大学文学部教授

齋藤 孝氏に聞く

身体論や教育論が「専門」で、『身体感覚を取り戻す』や『声に出して読みたい日本語』など多数の著書が出版され、TVなどでも活躍されている明治大学 齋藤孝教授に、膨大なアウトプットの秘訣はどこにあるのか。また、コロナ禍を経験してきた日本の現状のほか、デジタル化、SDGsや脱炭素社会の実現など新たな課題が山積するなか、「身体文化」・「精神文化」や「心」の視点から、今後どのように取り組めば良いか伺ってみました。

膨大なアウトプットは どうすれば実現できるのか

村上 先生は、大学教授としての仕事のほか、どの本屋でも常に何冊も置かれているほど非常に多数の著書が出版されていますし、TVなどでも大変ご活躍されています。どのようにすればこれほど膨大なアウトプットを実現できるのですか。

齋藤 仕事へのエネルギーはもちろんですが、きっかけを作ることが大事なのだと思います。私は20代の頃からずっと本を出版したいと考えていましたが、出版できるようになったのは40代からです。出版へのハードルは高くどうすれば良いのか分らなかったのですが、明治大学の後藤総一郎先生にこれから編集者と飲むから一緒に来ないかと誘われたのがきっかけで、『こどもたちはなぜキレるのか』という本をちくま新書から出版したのがメジャーな方たちでの最初の出版でした。明治大学に就職したのも、大学の先輩が飲み会で公募が出ていることを教えてくれたのがきっかけです。仕事というのは、いくらエネルギーがあってもオフアワーがないと



Interviewer
京都総合経済研究所
執行役員東京経済調査部長
村上 憲司

できないのです。では、どのようにすればオフ
アームがくるのかというと、「来た球を素早く打
つ」ということだと考えています。新聞社から
「腰・肚文化」に関する取材が来たときに、期
限よりかなり早く原稿を提出したのです。す
ると予定より早く掲載されることになって、そ
の記事を見たNHK出版の方から『身体感覚を
取り戻す』という本にしようという話になっ
たのです。つまりテンポが速くなったのです。1
年先の出版を半年後に前倒しすると、出版した
後の半年間の自分の状況と対応が大きく変わっ
てきます。できるだけリスクの少ない方法で早
めにやると、回転がどんどん速くなってきます。

その際に、質にこだわり過ぎるとスピードが遅
れてしまい、世の中からずれてしまうことがあ
ります。80点を100点にするエネルギーはと
ても大変ですが、30〜40点を75点ぐらいにする
のは比較的簡単です。そうすると早くアウトプ
ットできます。そのスピード感覚がとても大事
だと思っています。

そのスピード感覚は、私がテニスなどのスポ
ーツを経験してきたことも大きいと思います。
スポーツはいつも無茶振りです。相手が打つ球
に柔軟に素早く動いて対応するという動作を何
万球もやりますから、身体感覚として身につ
いています。ですからオフアームが来れば打つとい
う感じです。例えば、「全力！脱力タイムズ」
というTV番組は、壮大なニュースバラエティ
といながらコント番組ですから、大学教員と
してはどうかという面はありますが、引き受け
て良かったと思います。司会の有田さんから、
いきなり瑛人さんの「香水」を歌ってください

とか、波田陽区さんが得意ですよ、などと無
茶振りが来ます。自分が苦手なところや取れな
いところに球が飛んできます。映画「貞子の逆
襲」の貞子の親戚役とか、苦手な朝のMCと
かも引き受けてみるのです。そうするとDNA
が活性化しますし、やってみないと分らないこ
とが多々あります。

大事なのはリスクとの関係だと思います。リ
スクが少ないのであれば、取り敢えずやってみ
るようにしています。取り敢えずやってみて、
駄目ならすぐ引けば良いのです。浅い傷ならば、
全身傷だらけでも治ります。リスクを怖れ過ぎ
たり、ちゃんと計算していないことはないでし
ょうか。実は、自分自身が非常に後悔してい
ることがあります。『身体感覚を取り戻す』を英
語で出版しないかという話があったのですが、
正確に訳せるだろうか、その出版社はどのなの
か、と躊躇しているうちに立ち消えになってし
まいました。今から思えば何のリスクもないの
に、何を気にしていたのだろうかと非常に後悔
しています。小さなことを気にしていたら大き
なものを失ってしまいます。どんどん進めて、
その後修正すればいいのです。スピードがあれ
ば、修正するスピードも速くなります。です
からテンポの速さが非常に大事です。

組織の活性化のためには 何が必要か

村上 テンポを速めるためには、どのような工
夫が必要でしょうか。

齋藤 私の授業では、ストップウォッチを使っ

て15秒で発表してもらい、100人全員が参加
できるようにしています。スポーツで言えば、
40人クラスでボールが1個しかないとそのま
までは39人は暇になります。20個のボールを使
って2人1組でやれば、全員が同時に楽しめます。
つまり全員がテンポ良く活性化できる空間の
作り方をマネジメントしています。これは企業
経営でも同じだと思います。一人一人の意識レ
ベルを身体的に理解するというのがリーダ
ーに求められる資質だと思います。私は、授業
中、一人一人の生徒の意識レベルが棒グラフの
ように見えるのですが、意識レベルが低い人が
いれば、そちらを向いて声を投げかけると意識
レベルが高まります。高校生1千人に対して講
演する場合でも、3人寝てたとすると、その3
人の周りの人に、「その人たちは、寝たくて寝
てるのではなく、眠りに落ちちゃっただけ。折
角の機会に話を聞けないのは大損だから、起こ
してあげて」と言って起こしてもらおうと、全員
が寝なくなりません。まずは、その3人を認識で
きる事が大事です。

そして、叱るのではなく上手に課題（ミッシ
ョン）を与えるのです。能力より少し上ぐらい
の課題です。米国の心理学者のチクセント・ミ
ハイ氏がフロー体験と言っているのですが、能
力やスキルとチャレンジのレベルがちょうど良
いバランスになっていると良い流れが起きるの
です。時代の変化に応じて課題もどんどん変化
しますが、リーダーが、一人一人のスキルとチ
ャレンジのバランスを見ることができれば、み
んなが力を発揮するという流れや空気を、柔軟
に作る事ができると思います。

そして結果が出たところでポジティブに評価すれば良いのです。私は、学生を30年以上見てきていますので分かるのですが、年々傷つきやすくなっています。発破をかけるのではなく、課題をクリアした未来を示しながら、ポジティブに励ましていくようにしています。なので、大学生に対しては、ストレスのない授業というよりも、ストレス負荷を上手にかけてストレスに強くさせていく方が良いと考えています。

また、無茶振りに耐えられる環境を整えることも大事です。つまり、トライ&エラーではなく、エラーは基本的にはないというセーフティネットを作っておくのです。授業では、学生がトライして滑ることがないように、全員が何らかのポジティブなリアクションをするように徹底しています。会社では、失敗して大きな損害を出すようなことはできませんので、連絡を取り合ってエラーを減らす工夫をしておく必要があります。例えば、新しい仕事はどんどん増えていきますので、既存の仕事のスクラップをどんどん進めていく必要があります。10年以上続けているけれど、形骸化している行事があったとすると、私は「1年間だけ止めてみよう。やっぱりやった方が良いということなら続ければ良い」と提案しています。そうするとスクラップできます。上司は余計なストレスを減らすことが仕事のようなものですから、一方的にならないようにコミュニケーションをしっかり取りながら、スクラップすべきものがないかを聞き続ける必要があります。

村上 最近の日本は、デジタル化もそうですが、時代の変化への対応が遅いと言われています。

齋藤 新型コロナウィルスの関係で言えば、他国よりも1桁患者数が少ないのにもかかわらず、医療が逼迫してしまっています。1年以上経ってもあまり改善されません。その現実をなかなか変えることができません。けれども、そういったスピード感のなさが日本人本来の特質と考えるべきではありません。日本には職人集団の伝統があったと思います。ゴッホは、日本の浮世絵集団に憧れ、手紙のなかで、自分も日本の浮世絵集団のようなものを作りたいと書いています。浮世絵集団は、芸術だと思って作業しているのではなく仕事だと思って作業しているのですが、とても楽しそうにやっていて、できたものは芸術的なのです。今回の新型コロナでも、日本人は本当に危なくなれば、みんな協力して自衛しますし、マスクをしないことは信じられないという空気が一気に出てきます。ですから、意識は小さな村のようにスピーディに動くのですが、システムとしての動きが遅くなっているのだと思います。

幕末からの流れを見ると、日本はどの国よりも変化のテンポが速かったと思います。信じられない速さでした。敗戦で1回止まったと思いきや、昭和20年から35年あたりまでのスピード感はまだ凄まじいのです。つまり、日本という国は、本来どこの国よりもスピード感がある国なのです。スピード感や決断力のなさが日本人らしさというようなことは決してありません。歴史を正しく学ぶ必要があります。進化的に言えば、適応したものが生き残りますから、とにかく早く対応し、間違っていればすぐに修正するということだと思います。勘違いしないよ

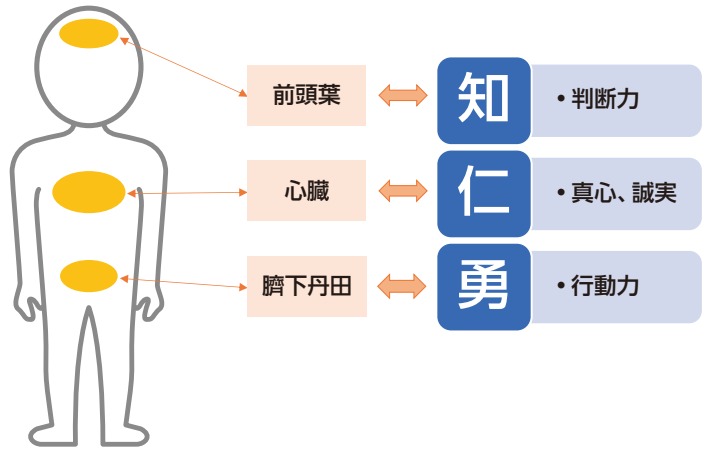
うにした方が良いのは、整い過ぎているがために変えることが難しい面があることです。電話線がくまなく開通していない国は、いきなり携帯やスマホにした方が効率的ですし、高い環境規制をクリアできるハイブリッド車を作れない国はいきなり電気自動車から始めざるを得ないのです。その先を見据えてテンポ良く行動する必要があります。

「心」と「身体文化」・ 「精神文化」の関係

村上 変化が大き過ぎると、スピーディに対応することに躊躇してしまいます。

齋藤 新しい課題が次々と出てきますが、それに対して「びびることなく、やってみる」ということだと思います。びびらない「心」を持つために、私は、鏡餅理論のようなものを提案しています(図1)。土台に「身体文化」、次に「精神文化」、その上に丸く転がりやすい「心」が置かれていると考えています。今は、「心」だけを何とかしようとする傾向がありますが、実は「身体文化」と「精神文化」という土台がしっかりしていれば、「心」は安定するのです。プロゴルファーの松山英樹氏が日本人で初めてオーガスタで優勝したときに、彼のキャディーがグリーンに向かって最後に深々と一礼しました。「礼に始まり礼に終わる。そして卑怯なこと(反則)はしない」という「身体文化」や「精神文化」が当たり前のこととして身につけているコンピだから、ブレないのです。「心」は移ろいやすく、転がりやすいものです。なぜなら

図2 三徳と身体感覚



です。お酒を飲み過ぎれば「知」は消えてしまいます。怒ったりすると、「仁」の真心が消えてしまいます。びびっているのは、「勇」がなくなっているからです。

かつては剣術などを通して臍下丹田という中心軸が鍛えられていました。臍下丹田に力を込めるといふ身体感覚は、私の父は大正生まれでしたのでよく理解していましたが、ある年代からほとんど知られていません。私は、勝海舟の「氷川清話」が好きで中学生の頃に愛読していました。彼は自分を作ったのは剣と禅だと言っています。剣の修行をしては座禅を組んで自分を作ったと言っています。政治のためではなく、ぶれない心身を作っていたのです。坂本龍馬の

時代は、剣術はいわば現在で言えば「正課」だった訳ですが、彼は千葉道場の免許皆伝だったので。彼のその後の行動に直接関係はしないのですが、意志力、行動力、ストレスに強くぶれない心には関係があります。何しろ、真剣で相手と向き合っているのですから、大変なストレスの下で俊敏に動く判断力が鍛えられるのです。ニーチェの思想も、一言で云えば「びびるな」ということです。要するに「神という思想にびびらされて人間が萎縮している。だから、神は死んだ」と言っているわけです。必要もないのに萎縮してしまうことがないよう、身体感覚を作っていくことが大事なのです。例えば、メジャーリーグの大谷選手は、ベープ・ルース以来の大変なチャレンジをしているのに、楽しそうに野球をしています。びびっていません。あの明るさをイメージすれば分かりやすいと思います。

「身体文化」と「精神文化」の継承

村上 日本の「身体文化」と「精神文化」はうまく継承されているのでしょうか。

齋藤 日本の「身体文化」や「精神文化」を考えた時には、やはり敗戦のショックは大きかったと思います。そこで一度、分断されています。武道もGHQに禁止されました。スポーツとして復活していますが、日本の「身体文化」、精神文化」の継承ということを考えると大きなダメージがありました。

例えば、「禅」とは何かと海外の人に聞かれた時に答えられるようにしたいですね。「閑か

さや岩にしみ入る蟬の声」には禅のマインドがあります。蟬の声を聞いている人がいますが、風景の中に溶け込んでいます。「知」のざわめきが静まっています。蟬の鳴き声は、静かではありません。音が無いから静かなのではないのです。また、論理的には、声は岩に跳ね返されて反響するわけですが、それが染みいつているのです。でも日本語感覚としては、ナチュラルに聞こえてきます。なかなか美しい「知」の在り方だと思います。

最近の世界的なSDGsの動きをみても、石川英輔氏が講談社文庫で書かれています。日本の江戸時代の生活は、驚くほど全てが持続可能な社会なのです。どちらかと言えば、我々の方が随分以前から持続可能社会を実現してきているのです。一方、西洋は過熱する社会です。産業革命が良い例ですが、成長が止まらないのです。高度資本主義、そして帝国主義というように、世界のシステムを作るスピードが止まらないのです。現在でも、サステナブル社会の実現と言いながら、GAF Aを中心に世界中の情報寡占が進んでいます。一種の情報帝国主義が興っていると思います。これは結構深刻で、従来の富は土地と結びついていましたが、今や情報が富と結びつき、吸い上げられています。そういう時代だからこそ、日本古来の「精神文化」や「身体文化」を継承していくことが求められていると思います。

村上 日本の「身体文化」や「精神文化」を継承するためのポイントは何でしょうか。

齋藤 日本語力だと思っています。日本語というのは、非常に習熟、完熟してよくできている



言語です。意味が伝わらないものはほとんどありません。それにプラスしてSDGsとかサステナブルといった言葉も日本語として受け入れていく度量があります。医学でも何でも通じる日本語という母国語の財産を持っているのに、将来本当に英語でコミュニケーションしていくべきなのでしょうか。もっと日本語をうまく使いこなせば、コミュニケーションの質が高まり、短時間で、正確な意思と感情を伝えることができます。日本語力の向上が、日本古来の「精神文化」や「身体文化」の継承にも繋がってくるのです。また、日本語は海外の人には理解し難いということが、実はプラスに働く面があるのではないかと考えています。英語で勝負していくというよりも、江戸時代の浮世絵のような、日本語で独自の高度なものを作っていけば良い

のではないのでしょうか。例えば、日本のアニメがそうです。日本独自の発展をしましたが、世界中に多くの日本のアニメファンがいます。日本のアニメを読みたいから日本語を勉強したいという人が出てきています。日本語の障壁が一種の魅力になる気がします。日本にしかないクオリティを作り、気がつくときついレベルに達しているという状況です。

もう一つは、呼吸法です。実はお釈迦様は瞑想というかたちでヨガをしています。つまりお釈迦様よりヨガの方が古いことになります。お釈迦様が2500年前ですが、ヨガは4000年近く前から存在しているのです。そのなかで吐く息を中心とする呼吸法というのがとても重視されています。6秒間息をゆっくり吐くと怒りが消えると言われています。そこで1回落ち着き、心が整うのです。これは、インド、中国、日本という東洋の文化のエッセンスですから、引き継ぐことが重要です。座禅は、その呼吸法によって知の働きを1回静かにさせ、無心になるということなのです。

日本のアニメ産業から 見えてくること

齋藤 『少年ジャンプ』という漫画雑誌がありますが、あのスピード感と質は見習うべき点が多いと思います。毎回読者アンケートがあって、結果が悪いと話の途中でいきなり打ち切られ、最終回になってし

まうという凄い世界です。それで、世界中のアニメファンが注目するアニメ界のメジャーリーグになっているのです。「SLAM DUNK」、「ドラゴンボール」から「テニスの王子様」があり、いろいろな作品が出てくる中で、「鬼滅の刃」が生まれ、その後には「呪術廻戦」が出てきています。

また、「鬼滅の刃」の映画に出てくる煉獄杏寿郎は、「みんなのために」という日本古来の精神のあり方です。そのメンタリティーが世界に感動をもたらしています。彼個人のものではなく、日本では以前では当たり前前の「精神文化」だったのです。『きけわだつみのこえ』や『わがいのち月明に燃ゆ』といった本を読めば目が覚めます。出撃する前日に「勉強したい、勉強したい」と書き残して戦死していった若者がいた日本の歴史をよく理解する必要があります。残念ながら、現在の日本は、時代の流れもあって、官僚を希望する人が減り、優秀な官僚が長時間働き国民や社会に貢献するということを期待できなくなりつつあります。その意味では、今まで以上に企業が国の柱になっていくことが求められています。民間の一企業という意識から社会貢献の柱になるという意識に変わっていくことがすごく大事だと思いますし、国民はそういう視点で見ていると思います。

村上 変化の激しい時代にこそ、びびることなくテンポ良くチャレンジすること、そのためには日本の「身体文化」や「精神文化」の継承が大事だということを、わかりやすい具体例を交えながらお話いただき、非常に有益でした。本日は、誠にありがとうございました。