

究極のコミュニケーションに出会う

馬に教わるリーダーシップ

第7話 無言の繋がり

2014年12月3日（水） 小日向 素子



2014年5月、ヨーロッパに出張することになった。

再び、ヨーロッパ各地の馬に教わるリーダーシッププログラムをリサーチし、フランスで馬のリーダーシップ研修プログラムを展開している方を訪問してみることにした。

元銀行家のジャンは、銀行をやめた後に馬のプログラムを始めた人だ。スイス人のエグゼクティブ・コーチングの専門家とパートナーシップを組み、パリ郊外に牧場を構えている。

ジャンの牧場は、牧場というより、美しい邸宅に馬が共に暮らしているという風情。フランス語訛りの英語で講師のジャンが優しくささやくように語る。

「まず、ボディースキャンをします。目を閉じて、身体の中のエネルギーの動きを観察してみましょう。大きく息を吸って、吐きます。息を吸う時に、自然からのエネルギーを取り込む気持ちで」

スウ～ハア～

小高い丘の上にあるジャンのアトリエのような牧場。芝生の緑が美しい。マロニエの木が5月の風にさざめく音が聞こえる。空は雲一つない青。

気持ちいいなあ～。

「今、身体のどこかで一番気になった部分はどこですか？」

「え、ああ。もう一度やっていいですか？」

もうひと呼吸。

「うーん、お腹ですかね」

かなり適当な答え。

「どんな感じですか？」

「ええ、うーん、ざわざわする、かなあ」

「そうですか。身体からのメッセージはありませんか？ 言葉でなくてもいいです。イメージでも。なんでも」

「うーん…、よく分からないです」

私がいるのは、「牧場」です。そして、今受けているのは、リーダーシップ開発のための馬の力を借りた研修プログラム。でもここまでは、まるでヨガや太極拳のよう。いや、シータヒーリングに一番良く似ている。

猜疑心の強い私は、左脳全開のままボディースキャンを終え、馬とのワークへ。

「あそこにいるラサ（美しい白馬）に近づいて、彼女に触れずに、ここまで一緒に戻ってきてみましょう」

「え？」（またまた、そんな）

「近づく時に気をつけてほしいことがあります。馬にも人にも、パーソナルスペースというものがあります。そこから先は入ってほしくない、と感じるスペースのことです。バウンダリー（境界）というのですが、それを意識して近づくことが大事です。まずは、あなたと僕でやってみましょう。あなたが馬の役をお願いします」

相変わらず「え？」な気持ちの私を残し、私から数メートル離れた場所にジャンが移動する。

相手との距離を縮める

「では今から近寄りますね」

「はい」

ジャンが踏み出し、そしてすぐ止まる。

「分かる？」

「え？」

「今、僕が一步踏み出したら、あなたの身体がちょっと動いたので、止まったんですよ」

「あ、確かに。近寄られて、え！と感じたかもしれません」

「そう、それがあなたのバウンダリーです。続けますね」

そうして、ジャンは私の方に歩み寄る、止まる、を繰り返し、ついに私の目の前にやってくる。

思わず手が前に出てしまう。

「ストップ！」

「そうそう。それね。そういうサインをみんな出しています。今みたいに、近寄るとボディールanguageがはっきり出てきて分かりやすいです。でも、遠くにいる時から幾度も、もしかしたらあなたの気がつかないうちに、あなたの身体が反応していたんですよ。気がついていましたか？」

「そういえば…顔がぴくっと動いたり、かすかにのけぞったり、指がぴくっと動いたり、してた気がします」

「そうです。相手のバウンダリーに気がついたら、いったん止まること。そして深く呼吸をするなどして、リラックスして、相手のバウンダリーが解けるのを待ちます。そして、だんだんと近づいていくのです。そうすると馬は逃げずに、あなたが近くに立つのを許してくれます。では、やってみましょう」

「はい！」

ラサと私。距離は10メートルくらいか。

まず、見つめる。

ラサはフェンス外の草を食んでいて、こちらを向かない。

一歩踏み出す。

ラサの顔がかすかにこちらを向く。

止まる。深く呼吸をする。また歩み寄る。

すると、ラサが草を食むのをやめる。

また止まる。深呼吸。さらにもう一歩、二歩、進む。

ラサが私から遠ざかるように動く。

「わ、だめだ」。止まる。

「リラックスして、身体のを抜いて、一歩下がるような気持ちで」

ボディースキャンをした時のように、気の流れを意識して、大きく呼吸をする。

スウ～ハア～

「いいですね。そのまま、大きく呼吸をしながら、前後に軽く揺れてみて」

え、揺れる？ と思いながらも、やってみる。

何も起こらない。けれど、続ける。

すると、ラサが私の方を見た。

「おお！ こんなに離れているのに、こんな微かな私の動きに反応している！
揺れるってすごい」

「馬は揺れるという感覚が好きなんですよ」とジャン。

言葉によらずに気持ちを繋げる

くうまさんが前に話してくれた「7感」の話を思い出す。人間には5感がある。けれど、5感というのはもう古いそうだ。

視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚のほかに、前庭覚（揺れる感覚等）、固有覚（ぎゅっとつかむ感覚等）を入れた7感を馬のセラピーでは使うことができ、そこが馬のセラピーのすごいところの一つ、と説明されていた。

「馬をよく見て。馬の体表の筋肉はすべて随意筋でできているんですよ。ハエがお尻に止まったら、その部分の筋肉だけを動かして追い払うことができるんです」

へえ。とすると、馬の筋肉の動き、すべては意図的に行っていること。私が近寄ったり、動いたり、あるいは気を送った時に、ほんの微かにでも馬の身体のどこかが反応したら、それは意味があることかもしれない。

私のノンバーバルの働きかけの反応が目に見える！ そう思うと、俄然やる気が出てきた。

残りの時間は、とても密度の高い、馬との対話の時間となった。

ボディースキャンで意識したように、周囲の自然の力をもらいながら、ラサと、全身全霊で向かい合う。

ラサのお尻の筋肉がわずかにぴくりと動く。あるいは、耳が前に向く。

そのたびに、微細な動きに反応して、
止まる。

息をする。

揺れる。

少し左右に動いてみる。

距離を少し変えてみる。

小さな、微かな、言葉ではない働きかけと、それに対する一つひとつの反応。
すべてを意識して、だんだんと距離を縮めた。

十分な時間をかけて、ラサの傍ら、肩のあたりに立つ。

そして、“間合い”を置いてラサの顔の前に立ち、そのまま、前に進む。

ラサはついてこない。

ガクッ。そうだよね～。

気を取り直して、もう一度、肩のあたりに戻る。

もう一度、深く、呼吸をして、ラサの身体の後ろ足のあたりから、手を繋ぐつもりで、身体の動きで風をつくるような気持ちで、勢いをつけて、でも、ゆっくりと歩き出す。

ラサがついてきた。

奇跡だ！

すごい！

深い繋がりを背中の中の後ろに感じながら、馬場の端、ジャンのいるところまで、ラサと歩いた。

立ち止まる。ジャンと話す。するとラサは自然と離れていった。

いったい何だ？ この感覚！

こんなこと、普段の生活で試すことはまずできないし、人間同士での研修でだつてできない。相手が人間だったら、そもそも全くの無言で通すことが難しい。

知っている相手ならその人への先入観が入ったり、社会規範にのっとって自分の感覚を押さえ込んだり、表面上は内面と異なる振る舞いをする事さえできる。

馬にはそれがない。前に書いたことと重なるけれど、馬は言葉を解さないの、言葉に惑わされない。

馬は人を覚えない。

馬は人間の表情ではなく、振る舞いの構造しか認識しない。

つまり、こうしたプログラムをする度に、馬は「私」に対して何の先入観もなく、意図もなく、私の振る舞いに反応してくれる。

例えば気持ちを集中して、気を送るつもりで、ただ揺れるだけで反応してくれる。私自身が気づいていないものも含めて、私のすべての能力を駆使して語り合える相手を見つけた気分になる。これまでにない「他者との繋がり」を感じる。

馬との繋がり、を感じた後、さらに、リーダーシップとしてとても重要なワークが待っていた。

明確な指示とパワーを伝える

今度は、ただ「繋がって」「一緒に歩く」だけでなく、指示をより拡大して、自分は動かずに丸馬場の中で馬を走らせる。そして、途中で向きを変えてさらにまた走らせる、というのだ。道具は長い追い鞭。鞭を自分の腕の延長のように使い、自分のパワーが足りない時にはパワーを増大させるツールとして使え、という。

むむ?! これは、最初に神戸で、こもりさんのところでやった調馬策と似ている。あの時は馬と私は紐で繋がっていて、今度は紐がないという違いだけだ。

そして、これはよく考えると前にやった、5頭を一度に走らせるというワークと似ている?! 今回は馬と繋がるコミュニケーションをしっかりとやった後だし、できるかも?!

始める前に、またもやボディースキャン。

ゆっくりと息を吸って吐く。

「自然や馬からメッセージはありませんか？」

「…クリアに」

「クリアに、ですか。良いですね」

クリアに。明確に。整理して。

今度のパートナーはメリッサ。メリッサはラサよりずっと「支配的」な気質で、なかなか言うことをきかないという。

メリッサは、はなから私にはまったく興味がなさそう。つんと向こうを向いている。慌てずに、迷わずに、メリッサに一步近寄る。

かすかに耳がこちらを向く。

馬の視界は350度。真後ろ以外は目に入っているという。

いったん止まって、緊張を緩める。

ふう〜っと息を吐く。

メリッサがこちらを振り返る。

両手を広げて、でも、右を引いて、メリッサの行く手を右に空ける。

一步、メリッサが右に向かって角度を変えた。

私との距離は3メートル。近寄っていないのに、動いた！

鞭を持った左手を優しく振る。メリッサが歩き出す。鞭のパワーは絶大だ。腕の力を何倍も大きくしてメリッサに伝えているのだ。

今回はメリッサを走らせたいのだ。走らせたい、という気持ちで、私の身体を勝手に動かす。メリッサの後ろ足のほうに向かって一步進む。

メリッサがまた動く。

左手を大きく上下させる。鞭が大きく動く。

メリッサが走った！

やった！

「いいですね！」とジャン。

しかし、すぐに止まってしまった。

また走って追う。

メリッサが走る。けれどまたすぐ止まる。

あれれ？ この状態、イギリスでも体験したかも？！

「もともと、君のエネルギー、途中ですぐ弱まってしまうよ。それに、メリッサが走るためには、もっと行く手を空けてあげないと。左手の鞭で走れ！と命令しながら、身体が走るのを邪魔しているよ！」

「ああ！」

なるほど、と思う。

私は無意識に部下に圧力をかけているのか？

その後、メリッサは、何とか走り続けてくれて、向きも変えてくれて、一応課題はクリア。

「どうだった？」

「うーん。よく分からないです」

この、自分の振る舞いをすぐ分析できないのも私の特徴だと最近気がついてきた。自分自身の、一人だけの思考の分析は結構きちんとするタイプだと思う。けれど、自分の振る舞いと、他者との関係についての分析がとても弱い。何が起こっていたのかよく分からないのだ。

ジャンは優しく続ける。

「だいたいうまくやって、課題もクリアできたし、すばらしいよね。だけどやっぱり、鞭で追いながらメリッサの行く手を塞ぐという、相反する命令の出し方が変わらなかったね。でも、変えようという努力は見えたよ」

そうかあ。そうだよ。メリッサ、イヤイヤ走っている感があったもの。あれをずっと続けていたら、きっと一歩も動かなくなってしまうと思う。

後でビデオで観察すると、やはり私の身体は最後まで、メリッサの身体の前方に位置していた。なんとか修正しようと思っていたのだけれど、「走らせたい」という気持ちが強すぎるというか、相手を信用していないというか、その両方なのだと思うけれど、どうしても相手の前に立ってしまう。

そういえば、私のリーダーシップっていつもそうだったかも、と思う。いつも表面上は「各自のやりたいように、自由にやってね」と一歩引き気味の振る舞いをするのだけれど、心にはしっかり「あっちの方向」というのが決まっていて、無意識のうちに圧力をかけてしまう。

ボディースキャンで、クリアに、明確に、整理して、というメッセージがあったのになあ。相反するメッセージを出してメリッサを混乱させてしまった。

ああ反省。

毎回、馬とワークをやると反省しきり。

午前中の2時間程度、ジャンのところまで過ごし、言葉にならない充実感を感じながらパリに戻る。イギリスのプログラムの時と同様、大きな動きはしていないのに、とても眠たくなって、帰りの列車ではぐっすりと眠ってしまった。

先日、この深い眠りの理由について、脳神経外科医でホースセラピストのアラン・ハミルトン博士を訪ねた時に聞いてみると、「ああ、それは考えられるよね」という答えが返ってきた。

「馬の脳は人間の10分の1程度しかない。馬は人が何を考えたか、何を言ったか、気にしない。気にするのは、あなたから発せられる直感だけ。だから馬のワークでは右脳をたくさん使う。浅い眠り（レム睡眠）の時は右脳が活発に働くが、馬のワークの後は速やかに右脳が休む状態になっているだろうね」

やっぱりなあ。眠りが浅い人には、馬のワークは良い睡眠薬効果あり！ かもしれない。

余談はさておき、馬を先生とする授業はやっぱり面白い。普段の生活で見過ごしてしまう身体のサインに、これほど気をつけて繊細になったら、人との付き合いももっとスムーズになるだろう。

帰り際に、ジャンがこう言っていた。

「今日は、相手のバウンダリーに繊細になって、それをうまく超えて、相手との距離を縮める、というノンバーバル・コミュニケーションのことをやりました。そして、その後、一歩進めてリーダーシップを取るために、相手のどこにエネルギーを与えるか、エネルギーを強めていくか、ということをやりましたね。次は、自分のバウンダリーを守る、相手がやってほしくないことをしたときにどうフィードバックしていくか、ということをやったらいいと思うよ」

そうそう。確かに、相手がネガティブなことを自分に仕掛けてきた時にどう対応して、さらにリードしていくことができるか、というのは大切。会社員生活でも「注意する」「叱る」という行為が一番難しいと思っていた。これは条件反射でその時にやらないとどうにもならない。

ジャンのところではやらなかったけれど、この後、さらにリンダの牧場で、この高等技術を含んだワークがあった。それはいつかまた機会があったら書きたいと思う。

今回は、第4話で書いた「ゴール直前の挫折」の謎の解明の旅です。今回のような身体的に目に見える馬の反応ではなく、目に見えない反応の謎に迫ります。馬が究極のコーチである理由がここにある、と私は密かに思っています。

｜ このコラムについて

馬に教わるリーダーシップ

外資系IT企業日本支社の部長としてマネジメントに奔走していた「私」は、リーマンショックに伴う業績悪化から突然解雇される。新規ビジネスの立ち上げを模索する中、以前から疑問を抱いていた

自分自身の統率力やコミュニケーション能力に向き合うきっかけがやってくる。それは偶然からの「馬」との出会いだった。

群れで生きる馬は、そのときどきの生存環境に最もふさわしい資質を持つリーダーに一期一会で従うという。言葉を理解しない馬と意思を疎通するうちに「私」は自分なりのリーダーシップ、そしてコミュニケーションの本質について学んでいく。

人間の振る舞いを鏡のように映し出す馬を通して、卓越したリーダーシップ、優れたチームワークとは何かを探し求めていくオン・ザ・ウェイの物語。