

# 「いま・ここ、がすべて」の場になる理由

## 馬に教わるリーダーシップ

第13話 馬と瞑想。牧場と道場。

2015年3月19日（木） 小日向 素子

「なにやってんだ！ ふざけんなボケ！ 死ぬぞ！」

くうまさんの、怒号が広い牧場内に轟く。

いやホント、通常の企業の中などでは絶対に聞くことができないような大きい声。空気が振動しているのが体感としてわかるほどだ。人間ってあんな大きな声が出せるんだなあ、と感慨深く思ってしまう。

一方で、私はイライラというか、ソワソワし始める。

ここは他力塾。15歳以上を対象に、馬のいる牧場を学舎として「暮らし」と「仕事」と「学習」が重なる教育を行う全寮制のオルタナティブスクール。希望者は高校の卒業資格の取得ができる。

今日は、明治学院大学准教授の猪瀬浩平さんをご招待して、くうまさんとの対談形式の講義をお願いしていた。開始時間は午後2時というお約束。30分はとうに過ぎていく。

私のいるセミナールーム兼食堂兼居間でもあるこの空間では、地元の方がふらりとやってこられ、予期せぬ打ち合わせが始まり、いつ終わるともしれない。その向こうでは、赤ちゃんとお母さんがいて、赤ちゃんは先ほどからずーっと力いっぱい声で泣き続けている。台所スペースでは、塾生とスタッフが昼ごはんの片付けをおしゃべりしながらやっている。私の正面は、全面が掃き出し窓になっていて、その向こうでは、馬の蹄の音だっする。

はあ、どうするんだろな？ このまま始まらないのかなあ。

「くうまさん、そろそろ授業始めたいんですけど」

「あ、いーのいーの、そういうきっちりしたの良くないよ」

「はあ。でも猪瀬さんも待っていらっしゃるし」

「いやあ、いーんだよ」

「はあ」

でも、次第に、何となくみんなも「時間かな？」という空気になってくる。

その頃合いを見計らったかのように、くうまさんの大きな一声。

「じゃあ始めるか」

## 暮らし、仕事、学びが生む情景

---

猪瀬さんが、話し始める。

「ここ、いいですね。ここには“情景”があるな、と思いました。あっちでくうまさんは怒鳴るし、こっちでは赤ちゃんは泣いてるし。今も泣いているけれど。いろいろな音があって。まさに、“情”のある景色がある。それって何かなあ、と考えていたんですよ」

ここで、猪瀬さんは黒板に文字を書く。斜めに大きく！

### 情景

#### 暮らし、仕事、学校

「暮らしと仕事と同じ場であって、しかも、ここは学校なんで、学び場なんですよ。暮らしと仕事と学びが重なっている。

今までの学びの場とは違いますよね。例えば、普通の教授だったら、今日のこの感じ、怒っちゃうというか、パニックになると思うんですよ。お願いしていたプロジェクターはないし、時間になっても全然始まらないし。それどころか、誰か人がやってきて打ち合わせ始めちゃうし。この時点で、普通はパニックですよ。

でも、始まる。

今も赤ちゃんの泣き声の中で講義していて。暮らしの場であり、仕事の場であり、でもやっぱり学校。」

私は、心のなかで、思いきり頷く。

のちに、猪瀬さんと東京で話したときに、こんな風に言ってくれた。

「あの場はいいですよ。あそこにいると、自分が何をしなければいけないかわかってくるっていうか…」

それだ！

牧場という場の環境が“適当”にセットされていると、そこは修行のための“道場”に変わる。

Wikipediaによると、修行とは、「仏教における精神の鍛錬に関する用語の一つ。財産・名誉・性欲といった人間的な欲望（相対的幸福）から解放され、生きていること自体に満足感を得られる状態（絶対的幸福）を追求することを指す」と書いてある。

牧場では、そもそも「馬」が中心にあり、そのことで、やることなすことすべて、自ら（おのずから）、人間的な欲望からは遠く離れることになるし、馬という「生」に惹きつけられて、存在している命と寄り添うと、その精神がこちらにも伝播してくる。気がつかぬうちに、「いまここ」精神になる。

暮らしと仕事と学びが重なることを掲げている牧場は、修行のための道場となり得るポテンシャルがとても高いと思う。

## 馬との付き合いは瞑想に近い

---

「馬」と付き合うときは、まるで「瞑想」しているような気分になるなあ、と思ったのは忘れもしない、新潟県にある粟島という人口約350人、周囲が23kmという離島の牧場で、透明度抜群の海辺に沿うように、馬の背中に揺られて歩いていたときだ。

くうさんから特別の許しを得て、皆がまだ活動をしない時間に牧場に行って、ブラッシングをして、裏ほり（馬のひずめの裏に詰まった砂や糞、おがくずなどを取り除く作業のこと）、馬装（馬の背中に人が乗るための準備をすること）をして、馬場に連れていき、跨って、歩く、ということをして3日くらいやらせてもらったのだった。

早朝、誰もいない牧場。

馬の世話をし、背中に乗らせてもらう。

まだ3回くらいしか乗馬のレッスンをしてもらってなくて、何が何だかわからない。

そして少し怖い。

馬と向き合うときは、まずは深呼吸。とにかく深呼吸。

腹式呼吸で深く息を吸って吐く。

粟島の海風を含んだ空気が身体を動くのが心地良いことがわかる。

馬はたぶん呼吸の音に敏感。

ブラッシングの道具の選び、強さ、テンポ。

馬装のときのスムーズさ。

一連の動きのつながり、間合い。

すべてが馬との関係性に影響を及ぼす。

背中に乗ったあとは、  
馬と触れているお尻を中心に  
脚、手（たずな）  
という接触点に意識を移す。

身体全体が、揺れる。

だんだんと身体が馬と一体化（実は私などまだまだ全く一体化できていないのだけれど）してくる感覚。

潮風。

太陽の光。

打ち寄せる波。

馬の上にいると、周囲の自然がより美しく鮮明に感じるように思える。

「乗馬」という意味でも、馬とのコミュニケーションという意味でも、うまくできていないのだけれど、でも心地良いし、毎日馬と付き合っていたらだんだんと積み重なって、良くなるような気がする。

ふと、これって瞑想なのではないかしら？と思う。

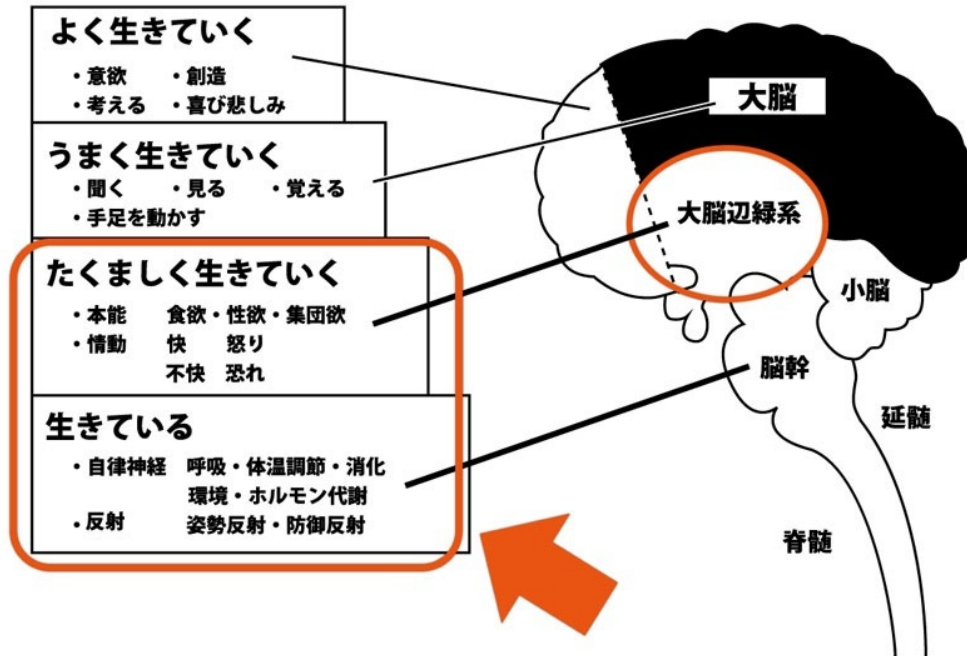
本を読んでいたら、瞑想して悟りを得ることができる人など、実はほとんどいない、とあった。でも、馬とのこの一連のコミュニケーションを重ねれば、普通の人でも、悟りのようなものに近づいていくことができるのではないかしら？

## 「根源的な生きる力」の脳を使う？

---

『Zen Mind, Zen Horse』という本の中で、脳神経外科の医師でホースセラピストであるアラン・ハミルトン博士は、馬とかかわるということは左脳を黙らせ、右脳で描き出される世界を観る機会を与えてくれていると書いている。脳の中のことは私にはわからないことばかりだけれど、とても興味深い。

くうまさんの話の中にも、脳の話が出てくる。馬とのかかわり、牧場での学びでは、大脳辺縁系や脳幹といったところを鍛えることができるという。



右脳なのか、はたまた、大脳辺縁系や脳幹なのか？

気になったので、日本の脳神経外科医の篠浦伸禎さんという方の著書を読んでみた。あまり難しいと読みきれないので、読みやすそうな『脳にいい5つの習慣』という本を読んでみた。すると、いくつか興味深いことが出てきた。

通常の私たちの生活では右脳が弱まる傾向にあること。

また、大脳は「人間脳」、その下の大脳辺縁系は「動物脳」と呼ばれていることなど。

さらに、脳にいい5つの習慣の中に、「瞑想」が入っていた。瞑想は呼吸（腹式呼吸）であり、外界からの情報を遮断すること。

そして、瞑想をすると、大脳と大脳辺縁系の境にある「帯状回」という部分が大きくなるという。

ふむ。

情報の断片を合わせていくと、馬とのコミュニケーションは、人間が普段ほとんど使わない脳幹や大脳辺縁系、あるいは帯状回といった、生きるのに必要な根源的

な力を養う部分、さらに右脳を鍛えることができる。それは瞑想を重ねるのと同じような効果があるのではないか？などと妄想する。

うーん。脳と馬の活動のことも、もっと知りたい。連載を重ねるたびに、疑問がどんどん湧き上がり、その道の専門家の方の門をたたきたくなるなあ。

ここ数回の連載の中で、ゼロ・センスが社会と繋がり直すキーワードだとして、馬という“道”の可能性のことを書いてきた。書いているうちに、私の中でまだ咀嚼できてない部分がたくさんあることがわかってきた。次回から、湧いてきた疑問について少しずつ、解明していきたいと思っている。

そもそも、ゼロ・センスのこと。私の中で、まだうまく咀嚼できていない。

例えば、アドラー心理学のいう「共同体感覚」とはどう違う（または同じ）のだろうか？

あるいは、武道や茶道から見た場合、どういうふうに関係されるのか？

まずはこのあたりを、専門家の方をお訪ねしてお伺いしてみる、というところから始めたいと思う。

## ｜ 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。

