



YES 通信



〒819-1116 糸島市前原中央2-2-22波多江ビル2F 電話 321-4119 2021年1月号

穴があいた「わび」「さび」の世界観だ

みなさんは日本文化などでよく使われる「わび」

や「さび」という言葉の説明はできますか？なんとなくわかっているようでも、いざ説明しなさいと言われると出来ませんよね。

絵心の無い私は全く説明ができなかったのですが、穴の空いたシーンスが「わび」「さび」の世界観だという記事を読んで少し腹に落ちた気がしました。

私がいつも読んでいるつむぎ出版さんのメルマガの「わび」「さび」の考察がとても分かりやすかったのでシェアしたいと思います。「コロナ禍で自粛生活が続きお金を使わない生活に馴染んできているせいかこの記事にひかれてしまいました。

「わび」は、余白の多い簡略な筆遣いの絵とか、「不完全ではあるが、他の物にはない面白さを感じさせる」という世界だそうです。「一方」「さび」は、「時を経て、色味や肌合いが変質した素材の無常」のことです。「古さの中にある落ち着いた味わい」だそうです。「わび」を理解するには、「侘しい」という言葉が手からになるそうです。「侘しい」は「侘しい山奥の暮らし」のように使います。物がたくさん溢れている生活よりも、華美でなくても、一つひとつ気に入った大事なものに囲まれた、質素な生活を積極的

に愉しむという美意識が「わび」のようです。「口

ナ禍の生活にびったりだと思いませんか？

次に、「さび」を理解するには、「寂しい」という言葉が手からになるようです。至る所でシャッターが閉じている状態の商店街を「寂れた商店街」などといいます。時間が経ち、人や物が失せて空しく

静かになったり、豊かで華やかだったものが、老いて枯れていったりするような移ろいが「さび」の美意識のようです。「わび」「さび」という「若い人には関係がない」ように思われますが、実はそう

ではないと知って、私は大変驚きました。「穴があいたシーンス」が正に「わび」「さび」の世界だそうです。「穴があいたシーンス」は、見方によっては「壊れた衣服」です。しかし、それが個性になり、「自分

だけのシーンス」になります。正にそれこそが、オンリーワンを愉しむ「わび」の世界です。

また、シーンスに使われているデニム生地は、洗うと色落ちして経年変化します。しかし、穿きこんでいくと、自分の体型にフィットした味わいのあるものになっていきます。これが「さび」の美意識なのです。

このようにして見ると、「穴があいたシーンス」を穿いている若い人は、ちゃんと「わび」「さび」の美意識を理解していることがわかります。翻って考えてみて、私は年齢的には「わび」「さび」の世代

です。今後、少しずつでも服装や外見、人間性や人格など、「わび」「さび」を意識した魅力的な人間を目指したいものです。と書いてありました。

昨年からコロナ禍ということで、生活環境がみなさん一変していることと思います。私も本当に家で家族だけで過ごす時間が増え、趣味も生活も大きく変わっています。このような時期だからこそ自分を変えていくチャンスなのではないかと考えています。

今年は新年早々、書初めをする機会を得ました。たまたま家族で行った佐賀城跡で、書初めをやっていたのです。字が下手な私は、以前だったら絶対にやっていないと思うのですが、今年は刺激に飢えていたからか挑戦してみました。筆を持つのも一体全体何年ぶりだろうか？思い出せないくらいでした。もしかすると中学生や高校生以来ではないかと思うくらいでした。出来栄はイマイチでしたがとても気持ち良かったのです。

やはり日本人なのだ改めて感じた次第です。元来、もったいない精神だけは備わっているのも笑もって日本の文化に触れて「わび」「さび」のわかる人間になりたいと思いました。

年に1回は海外旅行に行こうという計画も、昨年今年と出来そうにありません。巣ごもりに、日本の良さに触れるのもいいのではないかと考えています。みなさんも新しいことにチャレンジしてみませんか？

やる気相談室

自信

自分を信じているやつが上手いく

書籍紹介にも書いている INNER GAME という本を読んで、改めてメンタル面の大切さを痛感しました。「自分を信じているやつが上手いく」というのは大人であればなんとなく理解できることです。しかし、自分を信じることはとても難しいことですね。

最近ではメンタルという言葉が良く出てきますが、私が独立した15年前はあまりメンタルという言葉は一般的ではなかったように思います。もしかしたらメンタルに無頓着だったのかもしれませんが。当時の私の悩みは、サラリーマンの時はそれなりに上手くやれていたのに、独立したら全く上手くいかないことでした。その理由は、自分には軸がない、軸がブレていると思っていたからでした。優秀な経営者

は軸がある（ブレていない）と感じていたのです。それを相談したらあなたにぴったりの講座があるからと紹介されたのがメンタルコーチングだったのです。当時の自分は全く自分を信じるのができなかったのです。

そこで衝撃的な発見があったのです。それは、コミュニケーションは他者とのコミュニケーションだけではなく自分とのコミュニケーションがあり、その頻度は圧倒的に自分とのコミュニケーションの方が多いということでした。

さらに相手に対して取っているコミュニケーションは、自分に対しても取っていることが多いことに気が付いたのです。他人を信じるのができない人は自分を信じるのができないのです。

それに気が付くと何故そんなに人を信じるのができないのだろうか？と自分を責めていました。ただ気が付いたことで、少しずつ周りの人を信じるよう努力することができるようになってきました。

今、教室に来てくれている生徒たちは、私から見ても本当に素晴らしい個性にあられた人たちばかりです。

なので、是非お子様に「あなたを信じているよ」というメッセージを伝えて欲しいと思っています。子どもが小さい時のことを思い出して欲しいのです。赤ちゃんの時、立ち上がるまで何度も何度も諦めずに挑戦し続けたことを。子供はみんな本当に頑張り屋さんなのです。

子育ての経験上、あまり自分の子供に信じているよというメッセージを出せなかったのも事実です。心では思っているけど相手にはなかなか伝わらないものです。

今回の出来ことをきっかけに、私も今まで以上に「信じているよ」というメッセージを出せる人間になりたいと感じた次第です。そうすることで周りにも自分にもいいことが起こると信じています。

みんなで実践することで、強い、困難に負けない子供を育てていきましょう！

書籍紹介

INNER GAME

W・T・ガルウェイ 著

先月のピコ通信では少し紹介しましたが、この本は10年前にコーチングを学び始めた友人が研究し、会社まで作って広めようとしているコーチング理論の本です。40年前に発行されスポーツにメンタル面の重要性を啓蒙してきた本です。彼は7年前に国土交通省を退職し、コーチとして女子プロゴルファーや大濠高校バスケット部のメンタル指導で頑張っています。この本によると、私達の中には、とても素晴らしい向上心の強い自分①と、それを妨げようとする自分②がいるそうです。②を抑え①が十分力を発揮できる環境を作ることができれば人間はどんどん成長していくそうです。その際のポイントは、1：自分を信じること、2：あるべき姿をイメージすること、3：現状認識することだそうです。（実際に発揮する力）＝（①が出す力）－（②が邪魔する力）となるそうです。実際、勉強でもスポーツでも素質はあるのに伸びる人と伸びない人の差はメンタル面にあるといっても過言ではありません。この本はテニスを例に書かれていますが、他のスポーツにも勉強にも仕事にも役立つ本です。INNER GOLF という本もあって今読んでる途中で。サラリーマン時代に100を切れずにそのまま放置しているゴルフを再開するかどうか悩んでいます（＾＾）／

