

人の心に寄り添う 医療人になる

第15回 心を静める、相手を導く・1

心身統一合気道会会長
とうへい しんいち
藤平信一

昭和医療技術専門学校校長
さんどう まさる
山藤 賢 (インタビュアー)



藤平信一(とうへい しんいち)氏 プロフィール

1973年、東京都生まれ。心身統一合気道継承者。一般社団法人心身統一合気道会会長。慶應義塾大学非常勤講師・特選塾員。東京工業大学生命理工学部卒業。幼少から藤平光一(合気道十段)より指導を受け、心身統一合気道を身に着ける。現在は世界24カ国で約3万人が学ぶ心身統一合気道の継承者として、国内外で指導・普及にあたる。経営者、リーダー、アスリート、アーティストなどを対象とした講習会、講演会、企業研修なども行う。2010年からは、米国MLBロサンゼルス・ドジャース、2015年からはサンディエゴ・パドレスの若手有望選手、コーチへの指導にも携わっている。著書に『心を静める』、広岡達朗、王貞治との共著に『動じない』(共に幻冬舎刊)、『心と身体のパフォーマンスを最大化する「氣」の力』(ワニブックス「PLUS」新書)がある。NHK総合「助けて!きわめびと」に出演(2016年)、NHK総合「あさイチ」にスタジオ出演(2017年)。

編集室：今回の対談は心身統一合気道会の藤平信一会長をお招きしています。山藤先生、まずは、この会や藤平先生との結びつきや対談の目的を説明していただけますか。

山藤：はい。昨年、知人(山田博：株式会社森へ代表取締役)が対談で出ている本〔『無意識の整え方』(ワニ・プラス刊)〕を紹介していただき、そのなかで、藤平先生の対談も載っていて読んだのが、藤平先生のことを知ったきっかけです。心身統一合気道は武道なのですが、その考え方や実践などが、直感的に僕が考えている「人の心に寄り添う」につながるものがあると感じ、先生は本来大変ご多忙でなかなかお会

いすることもできないような方なのですが、強引に先生のところを訪ねました(笑)。実際に心と身体の使い方、関係性を体験してみると、「うおー、これはなんだあ!？」と感激し、武道は未経験ですが、そのまま入会しました。

藤平：そうでしたね(笑)

編集室：今回の対談の目的としてはいかがでしょうか。

山藤：そうですね。なぜ、この心身統一合気道が、そして藤平先生のお言葉が、僕の思う「人の心に寄り添う医療人」につながるのかは、この対談を全部読み終わったらわかると思います。ちなみに、仮にも、なでしこジャパン

〔本連載の形式〕各界で著名な先生方への山藤先生のインタビュー(対談)にて、組織で働くこと、チーム内でのコミュニケーション、教育、臨床検査技師としての知識・技術の継承と向上、患者さんの心・命、自分の人生の役割などについてお話いただきます。対談のなかで、山藤先生が感じた医療とのつながりの部分を、心の「共振」ポイントとして解説を加えていただきます。



を始め、オリンピックやワールドカップなど、整形外科医として、スポーツドクターとしての経験も深い僕が、この会で身体について、初めて感じたような驚愕なことがたくさんあるというのは、正直にお伝えしておきます。まずは、僕は昨年从这个道場の門下生ですので、編集室のほうから、一般的な視点ということで素朴に質問いただるところから始めていただけると幸いです。よろしくお願いいたします。

藤平：こちらこそ、よろしくお願いいたします。

編集室：よろしくお願いいたします。はじめに、先生が指導をされている心身統一合気道について、本誌読者向けに簡単にご紹介をお願いします。

心身統一合気道の目的

藤平：はい、最初にお伝えしておきますが、いわゆる「合気道」にはいくつかの流派があります。同じように見えるかもしれませんが、稽古の目的や方法はそれぞれ異なっており、私は合気道全般を語る立場にはありませんので、今回の対談では、私が継承した「心身統一合気道」の考え方についてお話ししたいと思います。

編集室：はい、わかりました。

藤平：心身統一合気道は、私の父である藤平光一が創始し、私が二代継承者となりました。われわれは、心身統一合気道という武道を通じて、本来人間が持っている力を最大限に発揮することを教えています。

「心を静める」ことはその一つです。心が静まっていないと人を理解することができません。これは合気道で言えば、相手のことを投げたくて投げたくてしょうがない状態です。そうすると相手のことが全く見えずに、理解できず

にぶつかってしまう。結果として、投げられないわけですね。そんなときに「心を静める」訓練をすると、相手のことがよく見えて理解できるようになってきます。そうすると相手とぶつからずに導き投げるができるのです。したがって、心身統一合気道の稽古を通じて「人を理解する」ということ、そのプロセスを具体的に学ぶことができるのです。ですから、国内はもちろんのこと、外国でも多くの会員が心身統一合気道を学んでいます。特に外国では、単なるマーシャルアーツ(martial arts：武道)というよりも、「より良く生きる」とか「より良い人間関係を構築する」ための学びとして捉えられています。

山藤：より良く生きるですか。いい言葉ですし、いい目的ですね。僕の周りの道場生の方々も、そういう目的で来られていると感じます。

藤平：山藤さんと一緒に稽古している方々は特にそうですね。「実践哲学」として捉えられる方が多いですね。ですから、稽古で学んだことを日常に活かして、実際により良い人生を歩んでおられます。

山藤：会員には、お子さんから年配の方まで、また会社員の方もいれば主婦の方もいます。一流企業の経営者の方も多いですし、プロスポーツ選手もたくさんいますね。たいがい皆さんは「この心身統一合気道や“氣”のことを学んで人生が変わった」、そう言うんですね。

藤平：とてもありがたいことです。

山藤：先生は海外でも、野球の本場アメリカのメジャーリーグから依頼されて指導されています。そのあたりも後ほど詳しくお聞かせ願いたいのですが、まさに人を導く、人の心に寄り添う、そのための自分のあり方という、僕の求めている部分とつながるような気がしません

か、三由さん(編集室)。

編集室：その通りですね、それでは伺いたいのですが、いまおっしゃっていた、心身統一合気道でいう、氣とはどのようなものでしょうか？

「氣」とはなんなのか

藤平：われわれは、「氣」は超能力やオカルトではなくて、誰しものが持っている誰しも活用できるものとして捉えています。事実、日本語でよく用いる「氣」そのものなのです。例えば「元氣」とか「病氣」とか、「氣が合う」「氣が進む」など、われわれが普段何気なく使っている氣なのです。

先代の藤平光一は、氣を、海の中で水を手で囲うようなものと説きました。ここがいま、海の中だとしたら、海の中で海の水を手で囲ってみると、なるほど自分の手で囲っていますから、これを私の水といってもよいかもしれません。実際にはここは海の中ですから、海の水を自分の手で囲っているにすぎません。そして、手の内側の水と手の外側の水が交流している間は、手の中の水が悪くなることはありませんが、ひとたびその交流が滞ると、次第に淀んできて、最後は腐ってしまいます。

氣もこれと同じで、大自然の氣を自分自身という存在で囲っているにすぎません。大自然の氣と自分自身の氣が活発に交流している状態を「元氣」といいます。他方で、氣の交流が滞るとだんだん淀んできてしまい、その状態を「病氣」といいます。氣は交流することによってその力を得ることができ、氣を出せば出すほど、つまり使えば使うほど活発に交流し、元氣になるのです。一方で、中国でよくいわれる「氣」は、バッテリーのように蓄えて消費する、使えば減るものと考えられることが多いようです。



私たちは医療従事者の立場で、元氣、病氣という言葉在日常として使います。しかし、その意味

について、深く考えることはあるでしょうか。私自身、「氣」という部分の概念に、1人の医療従事者として、東洋医学とか西洋医学とか、そういう概念ではなく、1人の人間の持っている力やエネルギーとして、そして大きな自然の流れの中での氣の理解をあらためて考えさせられています。「滞る」ということの怖さについて考えてみる、「交流」ということの大事さについて思いを巡らせてみる。医療従事者にとっても、利己や利他ともつながる深い話や氣づきになると思います。(山藤)

編集室：心身統一合気道会では、「氣」ではなく、「氣」という漢字を使っていらっしゃるんですね。その理由はなんですか？

藤平：いわゆる「メ(しめ)」の氣と、「米(こめ)」の氣の違いですが、氣はしめるものではないので、八方に広がるという意味で米の字の「氣」をわれわれは使っています。そもそも日本語で用いられる氣(気)は、蓄えて消費するのかわ、それとも交流することによって力を得るのかわ、どちらの意味で使われていると思われますか？例えば、「景氣」の氣はいかがでしょうか？

山藤：貯めこんでいるより、循環しているほうが、お金が回りますね。

藤平：将来に向けて希望がもちやすく、皆さんが積極的にお金を使おうとすると、交流が活



発になることで景気がよくなりますね。ところが、将来に不安しか感じなくて皆さんがお財布のひもを締めると、交流が滞って景気が悪くなります。ですから、日本語でいう「氣」は、もともと「交流するもの」と捉えるのが自然ではないでしょうか？

編集室：なるほど！ これまで考えたことがなかったです。

山藤：確かに、考えたことないですよ。

藤平：氣という言葉は知ってはいても、いざ、「氣とはなんですか？」と問われるとよくわからない、というのが本当のところではないでしょうか。先ほど少し海外の話に触れましたが、心身統一合氣道は世界24カ国で約3万人の会員がいます。日本の方から「外国人でも氣を理解できますか？」と聞かれることがありますが、氣に対して先入観のない外国人のほうが、むしろ氣の理解は早いと感じています。もともとわれわれの学びは、言葉で伝えるというよりも、実際に身体を使って体験・体感・体得するものですから、外国人であるかどうかはあまり関係がないように思います。

山藤：そうなんですよね。僕が好きなのは、この実践というところなんです。先生は実は理系分野の出身なので、氣は科学的であるというお話をいつもされています。この心身統一合氣道は、実際に体験、体感することができて、そして誰にでもできて、なおかつ再現性があるんですよ。まさに身体知なんです。理論だけではないところ、そこがすごい。

心を静める

編集室：以前、藤平先生が、NHKの「助けて！ きわめびと」に出演され、ケンカの絶えない女芸人トリオのお悩みを解決された番組を



写真1 臍下の一点に意識を静める

なでしこジャパン前監督の佐々木則夫氏も、山藤先生の紹介で、心身統一合氣道会の道場で実際に心身統一合氣道を体験した。

拝見いたしました。大まかにいえば、3人が「争わない武道」といわれている心身統一合氣道の合宿に参加し、心を静め、争わない力を育むことによって3人の和を取り戻す、という内容だったかと思います。「心を静める」ということがわかりやすい例でしたので、心身統一合氣道を学ぶ過程のご解説を加えながらご紹介いただけませんか？

藤平：はい。まず状況を見てみると、3人のうち1人が他の2人の意見に聞く耳を持たず、ネタの打ち合わせ中も自分の我を押し通していました。そこでまず、相手のことを理解するために、自分の心を静める方法を学んでもらう必要があると思いました。心が静まっているときは、私たちの意識は臍下せい かの一点(下腹において力の入らない無限小の一点)に下がっています(写真1)。

それに対して怒っているとき、緊張しているときなどは、意識が上がっています。日本語でも、緊張することを「あがる」、怒ることを「頭にくる」と言いますよね。そういうときに



写真2 呼吸動作の実践

- ①相手のことを押さえつけようと、力を込めて手首を握る。
- ②力で相手を無理やり動かそうとすると、力と力がぶつかり合う感じがある。このとき、相手との一体感はない。
- ③相手と一体になって動くと、ぶつかることなく相手を導き動かすことができる。

は心がうわずって、相手のことが全く理解できなくなっています。合宿ではまず、心を静めるための姿勢と呼吸法を体験していただきました。心を静めるための姿勢とは、つま先立ちをしてかかとを静かに下ろした状態で、臍下の一点まで自然に意識が下がっている状態のこと、心を静めるための呼吸法とは、臍下の一点に心を静めて、静かで深い呼吸をすることです。

さらに、呼吸動作(合気道の組み技)を通して、争わない力、つまり相手を理解し導き投げることを身に着けてもらおうとしましたが、問題の一人だけなかなかうまくいかず、合宿の最終日までできずにいました。

山藤：具体的な例があったほうが読者の方にわかりやすいので…、三由さん(編集室)、ぜひ先生にやってもらってはどうか？

編集室：先生さえよろしければ…、いいんですか。

藤平：はい、喜んで。まずは静坐していただけますか？ この状態で、私の手首を力いっぱいつかんで、動けないように押さえてください。このとき私が三由さん(編集室)を無理に投げようとする、三由さんは無意識のうちに抵抗するので、ぶつかってしまうのがわかります

ね。このとき、「投げる人」「投げられる人」という関係になってしまい、一体感はなくなってしまいます。ぶつかる感触がありませんか？

編集室：あります。

藤平：一方で、相手と友好的に握手しているときは一体感があり、相手とぶつかることもありませんね。この感覚を大事にして、力に頼らずに相手と一緒に動くつもりで技をすれば、相手とぶつかることなく動かすことができます。実際にやってみますね(写真2)。

編集室：「うわぁっ」(床に転ぶ)(笑)。導き動かされると、力でねじ伏せられたという感じがなく、不思議と愉快的な気持ちになりました。思わず、笑ってしまったぐらいです。

藤平：いま、合気道の技で体験していただきましたが、実は人間関係も同じなのです。相手に理解させようとする、と抵抗されます。いったん相手とぶつかってしまうと、その人を動かすのはものすごく難しくなりますね？

ところがそのときにたった一言、「どうしてそう考えたの?」とか、「どんな思いでいるの?」「どんな気持ちでいるの?」と尋ねて理解する姿勢を示した瞬間に、ぶつかる感じがなくなります。



人は相手のことを理解するよりも先に、自分のことを相手に理解させたいものです。合気道の技でいえば相手を自分の思い通り動かしたいですし、投げたいのです。しかし、それをしてしまうと相手のことが全く見えなくなり、結果として相手とぶつかって投げられないわけです。それが「心を静める」という訓練をすると、相手のことがよく見え、理解できるようになってくる。その結果、相手とぶつかることなく導き投げるができるのです。

編集室：なるほど、なぜ心身統一合気道が「争わない武道」といわれているのか、よくわかりました。

山藤：実は、心を静めるということで、僕が、自分の経営の仕事で困っているときに、稽古の後、正直に藤平先生に道場で相談したことがあります。僕としては正しい道を真っすぐに進みたい。しかし、もめている相手がとても理不尽な行動、言動を繰り返してくる。これに本気で対抗することは、火に油を注ぐようなことになるかもしれない。稽古をしながら、相手と自分というものを感じながらも悩んでいたのですが、どう思いますかとおうかがいしました。僕は稽古を通して、ぶつかることは違うのでは？なんて思っていたので、この難題を失礼ながら率直に(笑)先生に聞いてしまいました。すると先生がすっと優しく、まるで何かを差し出すかのように、答えられたんです。「山藤さん、争わざるの理ですよ」と。「戦ってもいいですよ、正義のためなら。でも争いは違いますよ」と。僕は衝撃を受けました。

藤平：すごく間違いやすいのですが、「戦う」と「争う」ことは違うのです。戦うことは生きていくうえで避けることはできません。われわれも日々戦い続けています(笑)。厳しいビ

ジネスの現場は、生き残りをかけた戦いといえます。大事なものを守るために、人はときに戦わなければいけないこともあります。まったく戦わずに生きられる人は存在しません。ただし、争うこととは異なります。争うという行為は、心に「恨み」「憎しみ」「蔑み」などを持って戦うことを指します。ひとたび争い始めると、問題は解決するどころか泥沼に向かっていきます。「争う」と「戦う」の違いは、相手に対する敬意があるかどうかということです。

編集室：へえーっ、確かに全然違うんですね。初めて聞く解釈です。

山藤：はい、あとは先生から、その物事に真摯に向かい合っていれば、ふと違う道が見えたり、または自然と違う解決法が降りてきたり、相手が変わることもあると言われました。そして絶体絶命のピンチと思っていたことが、さまざまな方々の言葉や交流に救われ、そしてなんとか望ましい結果に落ち着きました。正直僕は、この言葉と稽古で、経営者としての命が救われたとさえ思っています。このような話は、読者の方の悩みなどにもヒントになることもあるのではないかと思います。心身統一合気道で学ぶこと、その解釈にはこのような使い方もあるということです。最も、僕は忙しさを理由にあまり稽古に來れない不良道場生なので、あまり偉そうなことは言えないのですが…(笑)

藤平：とんでもありません。先代の藤平光一は「生活の中の合気道」と説きました。道場で学んだことが生活に活きなければ意味がありません。日常生活で実践することが最も重要であり、先代も、いまの山藤さんの話を聞いて喜んでおられると思います(笑)

呼吸法の実践

編集室：先ほど、呼吸動作の体験を通して、心を静めるということを理解しましたが、いまお話を伺いながらわが身を振り返ると、カッと頭に血が上ってしまったことが次々と思い出され、心を静めることを実生活で行うのはなかなか難しいと感じました。心身統一合気道会に入会して修行するのがよいのでしょうか、自分自身でも心を静めるために何かできることはありますか？

藤平：呼吸法がいいと思います。昨今、流行のアンガーマネジメントでは、カチンときても6秒待てば怒りは収まるといいますね。でもその6秒が待てないという人も多い(笑)。カチンときたときに「ハァー」とゆっくり静かに息を吐く訓練をしておくといいです。文字通り「ひと呼吸おく」ことです。なぜここまで私が自信を持って言えるかという、私こそ氣性が荒く、怒りに任せて行動していた人間だからです。「ひと呼吸おく」訓練をしていなければ、どんな人生を歩んでいたのだろうと恐ろしくなります。

編集室：それは存じませんでした。

藤平：ははは(笑)

山藤：実は僕もです(笑)。小さなころから、相当頭に血が上りやすかったんで。

編集室：訓練でできるようになりますか？

藤平：必ずできるようになります。ある日、心身統一合気道会で呼吸法を学んだ病院経営者のお嬢さんが、わざわざ福岡から東京まで訪ねて来られました。「なぜ来られたのですか？」とお聞きすると、「あの怒りっぽい父がここまで変わったので、何を学んだのか見たくて来ました」と(笑)

山藤 & 編集室：へえーっ。

藤平：学びに来られた当時、経営者であるお父様は一見すると温和そうなのですが、人が自分の思い通りに動かないと感情的になって、周囲の人を怒鳴り散らしていたようです。後でわかったことですが、そんな自分を変えるために呼吸法を学びに来ていたようでした。姿勢、臍下の一点、そして呼吸法を順番にお伝えすると「これはいい！絶対に毎日やります！」と言ってお帰りになりました。どうやら真面目に毎日されていたようです。

編集室：へえーっ。まずは先生のご著書をよく読んで、今日から、頑張ります！

山藤：先生がご指導されたメジャーリーガーや、一流のアスリートたちも実践していると聞きました。僕がこの道場を紹介して、現在も稽古しているフットサルの日本代表の稲葉洗太郎選手も、先生から手ほどきを受けています。彼は日本ナンバーワンといわれるほどのドリブルの名手ですが、上半身を中心としたある筋トレの指導から少しバランスがおかしくなったと相談を受けたんです。そこで、僕は心身統一合気道を紹介しました。

藤平：はい、あれほどのレベルの選手になると、実は指導しなくても、すでに感覚で掴んでいることがあります。稲葉選手もまさにそんな感じでしたね。ただし、いつでもベストパフォーマンスを発揮できるかとなると話は別で、ひとたび調子が悪くなるとなかなか元に戻れません。そのような選手に必要なのは、「あれっ、今日はいつもとなんか違うな…」というときに、いつもの自分に戻るきっかけです。その一つが姿勢のチェックであり、呼吸法なのです(写真3, 4)。

山藤：僕も稲葉選手と一緒に稽古、トレーニ



写真3 全身に氣が通っている状態

躰下の一点に心を静め、全身に余分な力が入っていないときは、体当たり(フットサルでいえばタックル)されてもよろけず、スムーズに次の動作に移れる。力みがあるときは、体当たりされるとよけてしまう(藤平信一先生(写真左)が、稲葉洸太郎氏(フットサル日本代表、写真中央)を指導)。

ングを体験させていただきました。僕もまだ修行段階なので、三由さん(編集室)もぜひ一緒に頑張りましょう！ 実はこちらの学校でも、僕の担当している「生命の倫理」という授業の前に学生と一緒に呼吸法をやっているんです。この授業では、がんの告知、安楽死、生きることや死ぬことについてどう思うか、など、皆で対話をするんですが、呼吸法を行うことでしっかり自分と向き合ってから対話を始めると、皆集中できていて、すごくいいです。

藤平：大事なことだと思います。

山藤：今後、先生のご指導をお願いして、全



写真4 呼吸法

躰下の一点に心を静めて、「ハー」と静かに息を吐く(指導を受ける稲葉氏と山藤先生)。

職員、学生にも呼吸法について体験する機会を持ちたいと思っています。藤平先生、その折にはよろしくお願いします。

藤平：もちろんです。山藤さんも一緒に稽古されている英会話のイーオンの三宅義和社長からは、「会議を行う前に呼吸法を取り入れたら、社員の会議中の集中力が劇的に上がった」という実践レポートもいただいています。「疲れにくくなった」という声も多いそうです。やはり心が静まっていると人の話も聞けますし、自分の考えもまとめられますし、人の意見も前向きにとらえられるのでしょうか。

(次号に続く)

本連載に関するご質問・感想などは、編集室(e-mail: kensa@igaku-shoin.co.jp)までお寄せください。



山藤 賢(さんどう まさる)氏 プロフィール

1972年東京都生まれ。昭和大学医学部、同大学院医学研究科外科系整形外科修了。医学博士。小学校から高校までは私立暁星学園サッカー部で活躍。東京都大会で優勝した他、全国大会にも出場した。現在は臨床検査技師教育に特化している昭和医療技術専門学校の校長として学生の育成にかかわる傍ら、現役の臨床医として患者とも向き合う。医療法人社団昭和育英会理事長、横浜つづきメディカルグループ代表として医療機関を複数経営。日本臨床検査学教育協議会においては、副理事長を務め、2014年には学会長の任も務めた。また、なでしこジャパンのチームドクター(オリンピック、ワールドカップなど帯同)、東京都サッカー協会医事委員長(現)を務めるなど、スポーツドクターとしても活躍している。また、2013年の著書「社会人になるということ」(幻冬舎刊)は、丸善日本橋本店にて、週間ランキング1位(ビジネス部門)になるなど、その活躍は、医療界にとどまらず、広いフィールドで注目されている。