

# 人の心に寄り添う 医療人になる



## 第17回 心を静める、相手を導く・3

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)。

[前号(5月号)より続く]

### 無意識を理解する

山藤：この連載は「人の心に寄り添う医療人になる」というテーマなんですけど、これまでに対談をしてきた方々とは皆、結局どう生きてきたかという、自分自身を掘り下げる話をたくさん突き詰めてきました。もしかしたらタイトルの印象からは「あれっ」と思った読者の方もいらっしゃるかと思いますが、僕は心身統一合気道で学ぶ中でも、寄り添うという前提にはまず自分である、他者を思うという前提にはまず自分である、この自分というところをまず学ぶ、

その結果、「人の心に寄り添う」ことになると感じています。先生、その辺りどうですか？

藤平：「人の心がわからない」という人は、自分の心の状態もわかっていないことが多いですね。形のあるものばかりに目がいき、形の無いものを忘れてます。自分の心を大事にできない人は、人の心を大事にすることはできません。それは決して「自分のことだけを大事にする」という意味ではなくて、「自分の心に向き合う」ことであり、「自分の心の状態を正しく知る」ということなのです。

山藤：心身統一合気道の稽古の中でも、僕はよく「相手の存在を忘れていないですか？」と

[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。



言われて、実際、自分の動作や姿勢のことなどに必死で、相手のことを考えていなくて忘れていくときがあるんです。先生にはすぐバレるんですが…(笑)。一方、相手のことを一生懸命思っていると、実は自分が抜けたりして、ちょっと先生に触られると姿勢がグラグラしてしまいます。僕はこうしたところが自分自身の弱さだと思うんですが、どういうきっかけやどういう教えがあると人は自分自身の弱さや強さに気づけますか？

**藤平：**まず「自分とは何か」という問いについて考える必要があります。私たちには「意識」と「無意識」があります。ここでいう無意識とは、「無意識でやってしまいました」という不用意の意味ではなく、自覚のない意識を指します。

日常生活での私たちの行動の多くは無意識で行っています。例えば、歩くときに、右足と左足を交互に出すとか、どのようにバランスを取るかなど、いちいち意識はしていません。また、アスファルトで舗装された路面から急に砂地に変わっても、瞬時に感じ取って対応できています。このとき、「アスファルトから砂に変わるから足の着き方をこう変えよう」とは意識していないわけです。ロボットはまだ、瞬時に対応するのが苦手だそうです。何を伝えたいかといえば、意識だけが「自分」ではなく、無意識も含めて「自分」であるということです。しかし多くの人は、自覚できる部分だけを「自分」として捉えて、無意識の存在を忘れていきます。すると、自分の心にもかかわらず「よくわからない」という事態が起こってくるのです。

私が育成している若い指導者が、あるとき約束の時間に遅れてきました。平謝りする彼に

「もう謝る必要はないから、なぜ遅れたのか考えてみなさい」と尋ねました。怪訝そうな顔で「え？ あの…先ほども申しましたが、電車が遅れまして…」と答えます。私は「電車が遅れたのが本当の理由ではありません。大事な約束であれば、電車が遅れても間に合うような用心ができたはずですね？」と尋ねました。青ざめた顔で「そうなのですが、決して約束を軽んじていたわけではないのです。それだけは信じてください」と言います。

彼は自覚のある意識にあるものだけを見ていて、自覚のない無意識にあるものを全く見ていません。事実、大事な約束という意識は彼の中にはあったので、遅れたのは電車のせいだと信じて疑わないのです。私が「大事な約束だという意識を持っていたのはわかっています。私が知りたいのは、あなたの無意識なのです」と言って、前日の行動から振り返ってもらうことにしました。「昨日の夜は何をしていましたか？」「稽古をしていました」「稽古のあとは何をしていましたか？」「渋谷にいました」「なぜ渋谷にいたのですか？」「高校時代の友人とばったり会って、久しぶりに居酒屋で飲もうということになりました」。会話は続きます。「何時までお店で友人と飲んでいましたか？」「終電まで飲んでいました」「その後はどうしましたか？」「盛り上がってしまって私の自宅で飲むことになりました」。この辺りでかなり怪しくなってきましたね(笑)

**山藤&編集室：**(笑)

**藤平：**「なるほど。そのとき今日の約束のことは頭をよぎりませんでしたか？」「…はい、よぎりました」「あなたが私のことを粗末にしているとは思ってはいません。ただ、このとき無意識のうちに何を優先したかわかります

か?」「…友人との時間を優先したと思います」「もう一度尋ねます。なぜ約束の時間に遅れたかわかりますか?」「…はい、本当に大事な約束ならば、友人とは日をあらためるべきでした。悪いのは電車ではなく、自分であることを初めて理解したのでしょう。深々と頭を下げ、今度は心から謝っていました(笑)

**山藤 & 編集室：**ははは(笑)

**藤平：**彼はこれ以降、時間に遅れることが全くなくなりました。時間に遅れる本当の理由がわかったからです。しかし、自覚のある意識に理由を求めると、「自分は悪くない」「仕方なかった」「そんなつもりはなかった」という言い訳に終始します。原因は解決されていないので、同じミスを何度でも形を変えて繰り返すこととなります。本当の原因は無意識がどのように働いたかにあります。

これは合気道の稽古でも同じことです。多くの人は「力を抜こうとしているのに抜けない」と言います。これは意識では「力を抜こう」としていても、無意識で「相手を倒そう」としているためです。稽古においても、意識ではなく、無意識の働きを見る必要があるのです。

**山藤：**すごいですね。これは自分で気づくことが大事なんですか?それとも、指導者の立場だったら気づかせてあげることが大事なんですか?

**藤平：**本人が気づくしかありませんが、指導者の立場でできることは、本人が気づきやすい環境を整えることだと思います。

**山藤：**僕がこの対談を始める初回にあたって書いた原稿に「世界のシステム」という図(44巻1号62頁に掲載)があるんですが、狭い臨床検査技師、医療界の中だけじゃなく、社会と人間、世界と自然のシステムを知ったうえでこの

医療の仕事に携わると、より豊かな人になるんじゃないかという趣旨で作ったんです。人生にお役割というものがあるとしたら、先生はその大きな世界に導いてくれるお役割になる存在ではないかといま思いました。

**藤平：**過分なお言葉ですが、そうありたいと思っております。「氣」も無意識のものであり、無意識のうちに氣が通っているかどうかが重要なのです。先ほど、私と三由さん(編集室)で行った「呼吸動作」などがまさにそうですが(「検査と技術」誌45巻4号482頁の写真2)、我々は無意識のうちに相手のことを「倒す対象」として捉えがちです。つまり、相手とつながりがない状態、氣が通っていない状態になってしまいます。そのため相手とぶつかって、投げることができなくなるのです。稽古を通じて、無意識のうちに相手と一体になることを身につけると、今度は相手とつながりがある状態、氣が通っている状態になっています。「相手を倒す」のではなく「相手と一緒に動く」感覚になると、相手とぶつかることなく投げることができます。これは技に限ったことではなく、「氣」のつながりを持っている人と持っていない人では、物事の捉え方、人との接し方など、全てが変わってきます。

**山藤：**その通りですね。僕が、心身統一合気道がわかりやすくいいなと思っているのは、ただの知識や言葉ではなく、実際に「身体知」だからなんですね。昨日も、心身統一合気道の稽古を受けているときに、師範の先生が、「師範である僕が体調が悪いから今日は技ができませんと言ったら、そんなこと許されないでしょ?」っておっしゃったんです。でも僕は、身体を使った仕事をしていないので嘘がつけちゃうというか、そのせいでできて、例えば講



演を引き受けたとしても「今日、調子が悪かったから、いまいちうまくいかなかった」って誤魔化して言えるんです。でも、ここの先生たちは言えないじゃないですか。これが素晴らしいと思ったんです。心や言葉は嘘はつけても、身体は嘘がつけないという意味での心身統一合気道としての心と身体につながり、また身体知について、先生はどのようにお考えですか？

**藤平**：私たちは「心が身体を動かす」という原理に基づいて稽古をしています。心の状態は必ず何らかの形で身体に表れていると捉えています。形のない「心」というものを理解するのは、古来、最も難しいとされてきました。しかし、形のある身体の状態を通して、心の状態を知ることができるのです。技がうまくできないということも、何らかの心の働きの表れですから、一つの技を通じて自分の心の状態や働きを自覚することができます。先に述べた無意識にもアクセスすることができるということです。

**山藤**：勝手な解釈ですけど、無意識の領域が自分自身であることに気づかないのを可視化できるというか、実感できますよね。

**藤平**：そうですね。無意識なんて、通常であれば扱いようがないわけですから。

## 心身一如

**山藤**：僕は道場で、心と身体は別のもの(心身分離)ではなく、本来、一つのものであるという「心身一如」という言葉を教えていただきました。先日、研修を受けさせていただいたうちのスタッフ達もとても響いた言葉だったようです。先生、読者の方に「心身一如」について、わかりやすく教えていただけますか？

**藤平**：心と身体は本来一つのもので、一つのものだから、一緒に使うのが自然といえま

す。しかし日常では、私たちは心と身体をバラバラに使うことがあります。例えば、心で「やりたくないな」「面倒臭いな」と思いながら身体を使う場面がありますね。そういうときは、心をしっかり目標に向けずに身体を使っていますので、「心身分離」の状態になっています。心身分離だと、疲れやすく、能率も悪く、何よりも楽しくありません。一方で、好きなことをしているときは、自然に心をしっかり目標に向けて身体を使っていますので、「心身一如」の状態になっています。心身一如だと、疲れにくく、能率もよく、何よりも楽しいのです。

**山藤**：心の使い方一つ、心の向け方一つが重要ということですね。

**藤平**：出掛けるときに鍵を閉めたか不確かなときも「心身分離」の例です。鍵を閉めるときは鍵に心に向けたらいいのですが、先を急いでいたり、考え事をしていたりして心に向けていないわけです。ガスの元栓を閉めたか不確かなときも同じことです(笑)

**山藤**：確かにやっていますね(笑)。そう考えれば、一日のうち「心身一如」よりも「心身分離」のほうが多いかもしれません。医療の現場で、パソコンの画面だけ見て診察する医師も同じですね。

**藤平**：そういうことです。最近では、スマホを見ながら授乳するお母さんが増えているのですが、これも「心身一如」「心身分離」の観点で見ればどうかです。時間がないのはわかるのですが、赤ちゃんにとって、つながりを実感する大事な瞬間ですから、何を優先するかですね。

**山藤**：「心身一如」だからこそ氣が通う。それこそが、私がここに通っていていいなと思っている理由なんです。そういう機会に恵まれ

ない子どもたちのために、心身統一合氣道が学校教育などで取り入れられたらいいのに、と心から思います。先生いかがですか。

**藤平**：私も同じように考えて、全国の小中学校の体験学習にボランティアベースで指導者を派遣しています。子どもたちにはとても喜んでいただいているのですが、昨今の教育の現場を見てみると、子どもたちよりも先に親御さんや先生方にお伝えする必要があるのではないかと考えが変わってきました。子どもたちの心を育てるには、まず周囲の大人に「氣」や「心」というものに関心を持っていただく必要がありますね。

**山藤 & 編集室**：確かにそうですね。

**藤平**：人間は機械ではないので、「一度教えたならOK」とはなりません。「教育」とはいいい習慣をつけることと私は捉えています。長いスパンで同じことを何百回、何千回、何万回と繰り返すことだと考えています。それには、たった一度の体験学習だけでは習慣づけにはならないので、親御さんや先生方に子どもたちと一緒に取り組んでいただく必要があります。

**山藤**：やはり指導者って大事ですね。指導者の資質の一つに、素直に物事を受け入れられることというのがあって僕は思っています。あとはそれを続けるという情熱と信念ですね。僕自身、身につまされる思いです。先生には、そのお役割の中で、ぜひぜひ、正しい心と身体の使い方を広めていっていただきたいと思います。

## 氣の通う医療

**編集室**：私のほうから先生に最後にうかがいたいのですが、われわれは医療に携わる書籍や雑誌を扱っています。医療は人の命に携わる仕事です。心身統一合氣道でいう命とは、どうい

う概念になりますか？

**藤平**：命とは「氣」そのものと捉えています。「生きている」とは大自然の氣と交流していることです。死んでも氣がなくなるわけではなくて、大自然の氣に還るだけです。手の中の水がまた元の海の水に戻るがごとく、大自然の氣に還っていくのです。ですから、私たちの命は大自然の氣そのものであり、それを縁あって「自分」という存在で囲っていると考えています。

**山藤**：自分のものであって、自分だけのものではない。自分が生きているという感覚とともに、生かされているということへの感謝が必要なんだと感じました。それでは、その命にかかわる医療の現場で活躍する人たちに、こういうことを大事にしてほしいとかこういうことに氣づいてほしいとか、何かアドバイスをお願いしていいでしょうか？

**藤平**：せっかくこの対談の機会をいただいて、「氣」についてお伝えしましたので、ぜひ氣が通った医療をお願いしたいと思います。医療のお世話になる私たちから見れば、そこが最も重要でありがたいことです。

**山藤**：なるほど。それは個人も組織もと考えていいですか？

**藤平**：そうですね。医療を受ける立場から見れば、氣の滞った現場も目にしているわけで…。それは残念ながらすぐにわかりますよね。診察を受けても、検査を受けていても、氣が通っていない状況は、医療を受ける側はよくわかっています。それは会社でも同じことで、氣が通っているのがいい職場です。組織も同じことです。ですから、医療の現場においても、個人・組織にかかわらず、氣が通っているのが最も重要ではないかと思います。それが、社会全体がよりよくなることにつながっていくのでは



ないでしょうか。

**山藤**：医療に限らず、社会がより豊かになる、つまり氣が通うということは、やはり先生がいつも教えていらっしゃることでありますので、今後もどんどん社会に広げて行っていただきたいですし、先生にさらにご活躍いただきたいなあ、とあらためて思いました。

## 無敵とは

**山藤**：では、先生、あらためましてこれが僕からの本当に最後の質問になります。失礼な質問になるかもしれませんが、武道に関して素人である僕が常々先生に聞きたいと思っていたことですのでお許しください。メディアなどでは、武道や格闘技などというと、地上最強とか天下無敵とかいった言葉、表現が出てきます。先生は、現在、心身統一合氣道会の会長をしておられますが、先生にとっての「無敵」とはなんですか？ 難しい質問かなあとも思いますので、少し考えていただいてもよろしいですが…。

**藤平**：いいえ、答えはとてもシンプルですよ。

**山藤**：えっ、即答ですか！？

**藤平**：はい。「無敵」とは、敵を作らないことです。

**山藤**：えっ、敵を作らない？

**藤平**：そうです。「無敵」とは敵がないことです。そして「敵」は自分自身の心が作り出しています。時に私たちは戦うことが必要ですが、戦うときですら「敵」を作らないことです。争わない生き方をすることです。

**山藤**：うわあ、そういうことですか。うーん、深いなあ。これはすごい答えをいただきました！ 確かにそうですね。いつもながら感嘆の言葉しかありません。「無敵」。そうありがたいですね。まさに、人の心に寄り添うの究極を聞

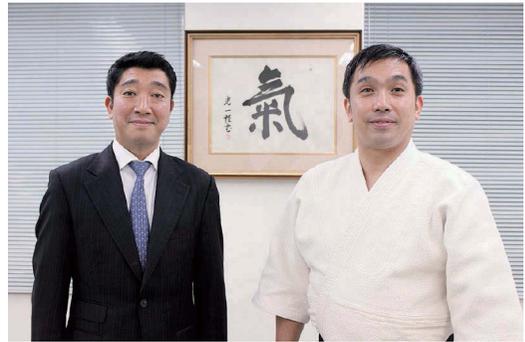


写真 対談場所である心身統一合氣道会本部道場にて(左：山藤先生、右：藤平先生)

いた気がします。

先生、本日はお忙しい中本当にありがとうございます。僕は、さまざまな体験、人、教えなどを通じて、この対談の読者や世の中の人にとって何かの役に立てたら幸いだなあと思っています。そのために、これからも、僕自身をもっと成長させなければなりません。今後ともさまざまなご指導をいただけたらと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

**藤平**：こちらこそ、このたびは素晴らしい機会をいただきありがとうございます。

**編集室**：ありがとうございました。

**山藤**：いやー、今日もすごい対談だったなあ(笑) (了)



今回の対談は、武道である心身統一合氣道の藤平信一先生をお招きしました。最初は、なぜ武道？と思われた方も多いと思います。しかし、対談の冒頭で述べさせていただいた通り、対談を全て読みきってもらえた方にはその理由がわかってもらえたかと

思います。自分の心を静め、相手の心に寄り添い、そして導くということ。最後までお付き合いいただきありがとうございました。

先代の藤平光一先生の創られた、武道としての教えが、そもそもの日本人の特質に響くといえますか、継承者である藤平信一先生のとて深い本質的な解釈の連続に、いままで何度も藤平信一先生と話をしたことがある私でさえ、何度も何度もなげさされる話ばかりでした。最後、「無敵」の話をうかがったときには、私の頭には、自分の愛読書でもある中島敦の名作「名人伝」がふと思いつき出されました。私は、何も、この武道が絶対だという話をしているわけではもちろんありません。私たちが自分を知り、人とつながるためのツールの一つとして、このようなこともあると理解してもらえれば幸いです。それは、終始一貫、この連載に出てくる方々に共通した認識と思ってもらえたらと思います。

より深い学びをとという人は、藤平信一先生の著書(最近のものでは『心と身体のパフォーマンスを最大化する「氣」の力』、ワニ・プラス刊)や、先代の藤平光一先生の著書をご覧になるのもいいと思いますし、もちろん、会に入会しても、または、まずは見学だけでも道場を訪ねることはできますので、何かの機会に触れてみるのもいいと思います。なんとんでも、「体感」することが一番であり、実践そのものが、心身統一合気道のあり方の一つだと私は思っていますので、でも、書籍にも載っていないよう

な、聞いたことのない話も今回の対談の中ではたくさん出てきました。それは本当に私の新しい財産だと思います。心を静める、心に向ける、氣を通わす。人の心に寄り添う医療人になるための要素をまた学ばせていただいた今回の対談でした。

私は先代の藤平光一先生とは直接お会いしたことはありません。その言葉や会の理念にしても、書籍を通じて、そして現会長の藤平信一先生を通して知ることです。私自身は、いま、この世の中で、このタイミングで、藤平信一先生に出会えたということが本当に幸せであり、藤平信一先生の教えを受けているということに喜びを感じています。このような場に巡り合えた縁にあらためて深く感謝。藤平信一先生ありがとうございました。(山藤)

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学修了。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学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。