



バランスをとろう



球体の上に立つ

先日、子どもの発達支援をしている専門家集団の会議進行をさせていただいたときのことです。この方たちのもとには、発達障がいのある子どもとその親たちが全国から毎日のように訪れ、「遊び」やカウンセリングを通して、それぞれに合った発達を支援しています。

そのときは三泊四日の会議進行だったのですが、会場となった広い畳の部屋には、直径六〇cm くらいのバランスボールがいくつか転がっていました。会議中や休憩時間に、みんなが代わる代わるそのボールに座ったり寝転がって背筋を伸ばしたりしています。僕もそれに体を預けてみると、柔らかくて、とっても気持ちいいのです！

ある参加者が、バランスボールの上に立とうとしてみました。まずボールの上で四つん這いになり、それからおもむろにカエル座りをして、そっと立ちます。すると、不思議なことに、球体

の上に人が立っているではありませんか！ とつても満足そうにしばらく立って、余裕にもジャンプなどをかませた後、その方は、ボールから降りてきました。「あー、気持ちよかったです。」と。

次の休憩時間、僕はまささきにボールに近づき、その上に立ってみようと試みました。しかし、なかなかうまくいきません。ぶるぶる足が震えて、四つん這いさえ難しい感じ。手すりにつかまり、ようやくボールの上に立ったのですが、右に揺れ左に揺れて、何度も転落してしまいました。見かねたある参加者が、「会議続きで疲れてもきたので、少し体をほぐしましょうか？」と、普段、発達障がいのある子どもやその親たちとやっている簡単な体操（自己整体のようなもの）を紹介してくれました。それを行うと、すーっと体が整う感じがあります。「今なら立てるかも」と思って、ボールに乗ってみると、なんと、すっと立てたのです！ 手すりを離しても数十秒間、立っていることができました。一度、バランスをつかむと、確かにジャンプをしても大丈夫。とても不思議で、気持ちのよい感覚でした。

みなさんもぜひ、バランスボールの上はどうやったなら立てるか、試みてください。何度もずり落ちるプロセスで、実にいろんな発見があります。

★ バランスボール

僕が本業である会議のファシリテーションをする最中に常に気をつけていることは、「バランスをとる」ということです。イメージは、次のページに紹介した図形。道教のシンボルマークでもある「太極図」です。万物は、陰と陽によってつくられている、という考え方を表しています。

バランスをとろう！



主

従

前向き
「そう、そう」

後ろ向き
「でもね」

未来のこと
対策を考案する
外部の視点

過去のこと
問題点を追求する
内部の視点

発言する人
元気な人
優位な人
強者

発言してない人
元気がない人
劣勢な人
弱者

体を動かす
理論的になる
効率的
有用

頭で考える
感情的になる
非効率的
無用

盛り上がる
スピード
集中する
真面目にやる
トップダウン

落ち着く
スロー
息を抜く
笑いながらやる
ボトムアップ

例えば、会議中に特定の人だけが発言している状態は、「うまくバランスがとれていない」状態です。なので、その方以外の人に発言を振ります。すると、「おっ、なんかいい感じになってきたな」と、僕を含め、会議に参加している人みんなが感じるような状態に近づきます。

あるいは、「昔はこうだった」「前にやってみただけ、無理だった」というような、過去に関