

## 第 5 回

テーマ 「まちづくりと「和」のこころ」

講師 社団法人福山青年会議所

理事長 大島 衣恵

期 日 2009 年 10 月 29 日 (木) 4 時限

場 所 経済学部 01101 教室



皆さん、こんにちは。ただ今、平田先生からご紹介いただきました大島衣恵です。これから1時間余りとなりますが、私の話にお付き合いいただければと思います。よろしくお祈りします。

私の仕事は、能楽師です。能楽というのは伝統芸能の1つで、普段は能楽の中の謡(うたい)、舞を専門にしています。ちょっと皆さんにお聞きしてみるんですが、能あるいは狂言を見たことのある人、いらっしゃいますか？ はい、ちょっと学生さんは手が挙がりませんね。なかなか見る機会がないと思っている方が多いと思うんですが、福山には、私方の能楽堂が光南町にあります。福山駅から南へ徒歩で15分ぐらいの所です。そして、もう1つの舞台が、鞆ノ浦にある沼名前神社の境内にも、これは古い舞台で、豊臣秀吉が持っていたと言われる舞台が、福山にはあるんですね。あまり演能される機会は少ないのですが、もし機会がありましたら、私どもの能楽堂などには遊びに来ていただければと思います。

今日は皆さんのお手元にも、能楽堂のパンフレット。それから私達が定期的に行っている公演のパンフレット。それから、私方で年2回発行している冊子ですね、これはいろんな方に寄稿していただいて、私も書いています。そういったものをお配りし

ていますので、また機会があったらホームページなども見ていただければと思います。

ふだんは仕事として、その能楽をやっていますが、今日は青年会議所の理事長ということでお声をかけていただいておりますので、まず初めに青年会議所の活動についてご紹介します。昨年もこの備後経済論に、昨年の理事長の上田さんが来られてお話をされたと聞いています。青年会議所、J C ってご存じでしょうか。何か聞いたことあるという方いらっしゃいますか？ 何をやっているかというのと、これはちょっとパワーポイントがかなり暗くなって申し訳ないですね。

20才から40才までの青年層ですね、学生の皆さんからすると、40はもう青年ではないイメージだと思います。ですから、30代の青年達の団体であるということですね。私自身も大学を卒業して福山に戻って来て、26才の時にある方に声をかけていただいて、この青年会議所のメンバーになりました。

青年会議所というのは、福山には社団法人福山青年会議所というのがあるんですけども、広島県内には12ヶ所に青年会議所があります。アメリカが発祥の地で世界全体にも、60カ国を超える国々であって、アメリカ地域、アジア地域、ヨーロッパ地域、

アフリカ地域などの主だった国には青年会議所があります。20才から40才になるまで、中心は30代の人達が、仕事ではない、自分の生業ではない活動、奉仕活動、または研鑽活動をしているという所なんですね。ですから、人種や国籍、性別、職業、宗教などに関係なく、活動に前向きに取り組もうと思う人であれば、その人の意志によって、所属することができる場所です。福山に住んでいる私が、今所属している福山青年会議所は、来年で50年を迎えるんですね。現在143名のメンバーで活動をしています。

世間には、いろんな奉仕団体が沢山存在していると思うんですが、青年会議所の特徴は、任期がどんな役職も1年限りとなっています。ですからある意味では、学校みたいなところがあって、私も今年は理事長という福山青年会議所を代表する役をしていますが、来年はまた別の役をするんです。来年の理事長になる方は石井君という人がなり、もう内定をされていて準備を始めています。そういうふうに、たった1年なんですね。ですから、皆さんの大学生活と同じで、終わりがあるんです。4年間ではないのですが、その人が入った年から逆算したら4年で終わる人も中にはいます。私の場合は26歳で入ってますから、14年間の活動ができるわけです。40まででとにかく終わり。その間も1年ごとに、いろんな立場、立場を経験して、その立場を経験しながらいろんなことを学んでいこう。そして、その学ぶ中で、社会に、世の中に、役に立つことをやっていこう。というのが、共通の目標です。

大きな括りでの方針は、「明るい豊かな街をつくっていきましょう」で、そういう社会を実現しようというのが大きな理念です。ですが毎年代表者が代わりますので、テーマを毎年違うものにしていきます。毎年理事長になる人が「じゃあ、来年はどういうことをテーマにして活動しようかな」と考えて決めるわけです。私は今年、大きなテーマとして「和をもって尊しと成す」という言葉を引用させてもらいました。

「和(わ)」をまず、ひらがなにし、同じ音の3つの漢字をサブテーマにもってきました。1つは「和む」という字、平和の「和」、日本の国を表す「大和」という字です。それから話をしていく、ディスカッションをしていく、対話をしていくということで、「話す」という「話(わ)」、そして、お互いがあることで理解を深めあい、地域から日本全国へ、そして日本から全世界へという人のつながりの「輪」を育てていきたいと思い、3つの「わ(和、話、輪)」をテーマに掲げています。

「和」と言ったら、皆さんパッと何をイメージされますか。「わ」という音から一番にイメージするものは、人それぞれ違うと思いますが、私が「和」に一番込めたかったことは、私達の住んでいる福山という町に限定しない、もっと広い意味で日本の国で育んできた、いろいろな文化や歴史、そういうものを私達自身がもう一度見直し、そこからもう一回始めましょうというメッセージを込めたつもりです。私自身の仕事にもかかわるのですが、多ジャンルの日本では本当に伝統的な文化が沢山あります。これは世界でも稀なことです。本当に沢山

の伝統が、きちんと受け継がれているのです。それを私達は当たり前のことにしていて、よく知らなかったりします。私自身は能楽を専門にしていますから能のことはそれなりに勉強しているつもりですが、書道が分かっているか、書がうまく書けるのかといえば書けません。お琴も弾けません。少し興味があってお茶の稽古をすることはあっても、意外と身近にあるはずの私達の国、私達の地域で生まれている文化について、私達自身がよく知っていないということに気付いたのです。ですから、なるべく「和」のものに取り組んで行こう、和文化、そこからいろんなものを発展させていきたいと、今回の備後経済論の講座にも出させていただきました。

青年会議所の活動は皆さんの目に表立って触れることはありませんが、意外と関わっているんです。福山には、「ばら祭り」というイベントがありますが、「ばら祭り」も青年会議所が中心的な役割を担っています。また今年行なった事業では、「福山サミット」もあります。商工会議所の会頭さん、行政の市長さん、そして私の3人で福山の街の魅力を今後どう発信していこうかと、それぞれの立場から意見を述べる討論会みたいなものでした。

青年会議所は30代の人達が中心ですから、独身者も多いのですが、小さいお子さんをお持ちの方も沢山おられます。ですから子ども達の未来について語る、お互いに子どもの将来、子ども達にどんな国を、どんな地域を残していけばいいのか、どういう未来を築いてあげればいいのかということも話し合っています。大人にとっての大

きなテーマだと思います。

子ども達に対する取り組みの1つに「グリーン・リーダーズ・スクール」があります。それから、アスパック（ASPAC）という大会があり、毎年アジアのどこかで大会があります。今年の場合は日本の長野でありました。その時には私もハッピを着て、アジアの皆さんに福山をPRしました。アジアの大会なのですが、ヨーロッパ系の方も来られていました。いろんな国からいろんな方たちが参加する大会にも、福山の街をPRするという大義をもって参加しています。

実はこういう大会が世界規模でもあり、来月にはアフリカのチュニジアという国で行なわれます。これに、私もまた福山のピーアールのために参加してこようと思っています。こういった、なかなか個人では行かない場所で個人では知り合うことのできない人達と知り合ったりする、そういう人との繋がりという意味では奥行きのある団体だと思います。社会に出てからは、自分自身が一社会人として生きていく上で、この世の中に何か貢献することができないかと考えるようになります。やはり人間が生きていく上で、大きな目標みたいなものを持つことによって、自分自身の人生が豊かになるし、また共通の目標を持った仲間達と国を超えて出会うことができるという、青年会議所は大きな魅力がある団体だと思っています。

青年会議所には、大きく分けて3つの信条があります。トレーニング（修練）、サービス（奉仕）、フレンドシップ（友情）です。修練、奉仕、友情という3つを常に掲げて

活動をしています。先ほど申し上げたように、今年、私がこの福山青年会議所で「和」というものに少しこだわって皆と活動しているのですが、「和」というのは、単に「日本」ということだけでなく、調和ととらえることができます。調和の「和」、これは聖徳太子の憲法 17 条の冒頭に引用されている文言ですが、もとは論語の言葉だそうです。「和する」ということは、ただ同調することではない、これが非常に大事なことです。

たとえば、私達は生きていく中でお友達、恋人、親子、先生方など、いろんな人のかかわりの中で生きています。その中で何か意見が食い違った時、そこで関係を諦めてしまうことがよくあります。私も身に覚えがあります。もう少し相手のことを理解しようという心をお互いに持っていたら、関係を諦めなくてもよかったかもしれません。皆さんも、どこか覚えがあると思います。皆さんが社会人になられたら、もっと人との関係が複雑になってきます。国と国との問題も、そんなに生易しいものではありませんが、もっと踏み込んでいく勇気が持てたら、「和する」ことができたかもしれないという場面があると思います。それをやっていかなければならないと思っています。

そこには、ただ相手の言うことを受け入れるだけでは駄目です。やはり自分が本当に信じて、しかも自分の我を出すということではなく、何か大きな目的のために行動することが大切です。例えば、青年会議所であれば、このことが本当に世の中の皆のためになっているだろうか、自分達の研鑽

を積むという活動になっているだろうかということを機軸にして、そこから自分の意見を出し、これは絶対自分ではこうしたいと思う、だからこうなんだという自分に確固としたものがあれば、それを持ってお互いに話し合い、相違点はどこで、何故意見が食い違っているのかというところまで、少し冷静になってお互いに話し合い、「和」していくことができると思うのです。そこで出来た「和」であれば、より大きな力を発揮することができるのです。理想かもしれませんが、青年会議所のメンバーはまだ 30 代ですから、まだまだ理想を追求していかなければならないと思っています。常に「こうありたい」というものに向かっていくのが、私達の信条ですから、まず今年は「和」、本当に「和する」とはどういうことかということを考えたいと思いました。

「まちづくり」をやっていくなかでも、いろんな意見があります。ですが、その時に歩み寄るためには、自分の私利私欲を一旦離れなければなりません。自分の利益ではなく、他者の益、みんなの益になる、皆にとっていいということは、どういうことなのか、そうした視点を持って取り組みましょうということです。そういう精神が、実は日本で培われてきた伝統文化の中にはあったはずなのです。そういう精神のもとに、日本の国では文化が生まれてきたのです。本当に沢山の伝統的な文化があります。ですが、それを今、私達日本人自身が失いかけているのではないかと考えています。ですから、もう一回そこを見直したいということ、今年の大きなテーマにさせていただいているのです。

日本人はどちらかというと、だいたいが繊細な弱い心の持ち主の集まりだと思いません。それゆえに、美しいものを生み出す繊細さ、美意識というものも長けていたのではないかと思います。そこは表裏一体だと思うのです。もともと繊細な心の弱いところがある私達は、いかに心が折れないように生きていこうかと考え、支えになっていくものとして文化が発達したのだらうと思っています。ですから、全てだとは言いませんが、日本の伝統的な文化には、「道」がつくものが多いのです。「道」をイメージしてみてください。茶道、華道、歌の道の歌道、書道、他にも武道などもあります。思想としては禅、芸能としての能、このあたりものは、実は中世にほとんど生まれているのです。

中世というのは平安後期から室町期ぐらいと置いていただいてもいいと思います。その時期に多くの文化が生まれ、そして今も伝統文化の代表として伝わっています。それは何故なのでしょう。中世の時代背景がどうだったかということイメージしてみると、とても生きることが困難な時代だったんですね。戦乱につぐ戦乱で、明日をもしれない状態です。皆、明日は死ぬかもしれないという中で、世の中を生きていたのです。今日の味方は明日の敵といった状態の動乱期ですから、人々は何を信じて、どこに心の拠を求めればいいのか分からなかったのだと思います。近しい人が戦でどんどん亡くなっていく中、そういう人達の魂を慰めながら生き残った自分たちは、何とか生きていかなければなりません。そういう大変な時代で、人々の心を支えていく

ものとして今に残る伝統文化が次々と生まれたのだと思います。

それは「道」になっています。人は一生をかけて、その「道」を歩むことになるのです。ですから、能も、茶道、華道、書道も稽古をすることがあります。稽古を積み重ねて技術を高めていくこともありますが、それを繰り返し行うこと、稽古を積み重ねていくことによって自分自身が生きていく道を一步一步、歩んでいく、その過程が「道」なんです。

どのジャンルにしても、まず自然の中に生きている人間の存在を見つめていく目というものがあります。これは、現代の私達の生活の中では、言葉としては分かるのですが、なかなか実感として分からないものです。自然と一緒に生きていく、共存していくこと、自分は自然の中の一部なのだという意識を持つということです。実際には目に見えない物質的なものではないものと、心の交流をしていく精神的な交流をしていこうとする、そういう中から、自分自身を少し冷静な客観的な視点をもって眺める、見ていく、そういう目を待とうとしたこともあります。

能を大成した世阿弥という人が、いろいろな言葉を残しておられます。「離見の見(りけんのけん)」という言葉があります。あまり聞き慣れない言葉かもしれませんが、離れた所から見ることです。これは自分自身を客観的な視点で少し離れたところから見る視点を持ちなさい、ということです。これを世阿弥が、芸を伝える上で自分の後進になる人達に伝え残した言葉です。人間が生きていく上で、真理をついているところ

が沢山あり、現代でも非常に世阿弥の残した言葉は注目されています。この「離見の見」という言葉も、皆さんに覚えて欲しい言葉です。私は特に舞台に出たりするとき、青年会議所の活動をしているときなど、何かを一生懸命やっているときがあります。自分では一生懸命やっているつもりの時、そういう一生懸命になっている自分を少し離れた視点から見てごらんください、ということなのです。そういう目を持っていないと、本当に人に訴えかけることは出来ません。自分だけが一生懸命になっていても、なかなか人には伝わらないのです。世阿弥は自分をちょっと離れた目で見ると、そういう心構えでいきなさいといっています。

これは、私自身も言葉としてはすごく分かっているつもりですし、こうやって皆さんによくご紹介をする言葉なのですが、実際に実践ができているかと言われると、自信もってできているとはいえません。ついつい、我を忘れて何か頑張ってしまうことがあります。その一生懸命になることが、いけないではありません。集中して一生懸命やることは、もちろん必要なのですが、そういう時にこそ、冷静な自分というものを持っておかないと、ただ独りよがりになってしまうのです。特に芸の上で言えば、本当に良くない舞台、悪しき芸だということになります。そういうことを世阿弥が言っているのです。本当にいろんなことをすればするほど、そういった冷静な自分を持つということの難しさを感じますが、心構えとして本当に大事なことだと思います。

それから世阿弥の言葉に、「初心忘るべからず」という有名な言葉があります。「初心

という言葉、皆さん聞いたことがあると思います。この世阿弥が言った「初心忘るべからず」というのは、フレッシュな自分ということではありません。フレッシュな若々しい気持ちを忘れるな、ということではないのです。この「初心」に「者」を付け加えて「初心者」と言いかえると、少し分かりやすいかもしれません。人間は皆、自分が常に「初心の者」だということを忘れてはいけませんよ、という意味なのです。ですから、何か物事をやっていくうちに、特に芸をやっていったら、何となく自分は出来るのではと思う時があります。一通り芸の技術も身につけ、それなりの評価をいただくと、何か自分はイケるのではないかと思います。それが初心だと言うのです。



そこで終わるのであればいいのですが、芸の道のりは長いし、人はやはり生きていかなければなりません。そう考えた時、長いその先の道のりを考えて、今その時の評価や自分でできたと思うその慢心が危ないということなのです。いい評価を貰ったり、自分でも「ああ、これはちょっと出来るようになった。」と思ったりした時にこそ、「いや、ここは初心の時だ。」と思い、心を引き締めてさらに研鑽を積みなさい、という戒

めの意味があるのです。

もうひとつ見ていくと、人間は生きていく上で何度か大きな壁に必ずあたります。一生懸命やっけていてもうまくいかない時が来たり、何となく駄目な時が来たりします。それから、大きな乗り越えられない壁にぶち当たるときもあります。生きて行けば必ずありますが、その時にこんな壁にあっているのは自分一人なのかどうか、ということなのです。先輩達、人生の先人達、芸の上で言えば先達たちも、同じように苦労したり悩んだりしたことがあったはずです。自分だけが悩んでいるわけではない、自分だけが困っているわけじゃない、その苦労や壁を乗り越えてきた人達、先輩達がいる、そういう人達の話をよく聞いて、そして自分なりの工夫をなささいと言っているのです。

さらに自分自身の歩んで来た道の中にも、過去にも苦労したことはなかったか、困った時がなかったか、その時、どうやって自分は乗り越えたか、そういう自分自身に対する自信みたいなものも忘れてはいけません。相反するようですが、そういう2つの戒めと励ましみたいなもの、その両方の意味がこの「初心忘るべからず」という言葉には含まれています。ですから、「いつも工夫を重ねていきなさい」ということが中心になります。生きるのが難しかった時代だからこそ出てきた言葉で、いつの時代でも当てはまり、人間の支えになる言葉を世阿弥は残しています。

能楽を大成したのは世阿弥ですが、この福山でも江戸時代になると能楽が定着してきます。福山藩の初代藩主、水野勝成は徳

川家康のいところですが、この水野勝成公が、非常に能楽の愛好者でした。ですから、昔の大名達、武士の人達というのは、能楽をただ見るだけではなく、自分達も謡を謡ったり、舞を舞ったりしていました。それは楽しみの要素もありますが、謡ったり、舞ったりすることは集中力を非常に高めることとなります。ですから、心身の鍛練のためにも謡や舞をたしなんでいたのです。この水野勝成自身も能舞台に度々上がって演能していたそうです。

福山城ができる時、舞台を伏見城から譲り受けたと言われています。福山城内にあったのですが、三代藩主の時、鞆の浦の沼名前神社に寄進をされ、現在では据え置きになっています。伝説ですが、豊臣秀吉がいろんな戦場に行く時に持ち運んでおり、移動式の舞台だったそうです。舞台だけ持って行ってもしかたないため、役者などいろんな能に係わる演者達を皆引き連れて行き、戦の合間に演能していたと言われています。壮大というか、ちょっと現代では考えつかないことです。そういう舞台が福山にあるのです。

これから皆さんにも、謡の一節を謡っていただこうと思います。皆さんに資料をお配りしていますが、詩抄が書いてある右側にゴマの形の点々がふってあると思います。ゴマ点とかゴマ節と呼んでいます。これがお能の台本であり、また楽譜にもなっています。能というのは、要はミュージカルみたいなもので、歌の部分があったり、舞、ダンスの部分があったりします。舞とは言いますが踊りとは言いません。そして、1曲通してストーリーがある戯曲になってお

り、演劇であるということが言えます。今日ここに持って来ましたのは、「高砂」という曲のごくごく一部分です。能の詩抄の部分、声楽的な部分ですが、声を出していく部分はすべて「謡（うたい）」と言います。

「うたい」というのは、漢字で書くと言偏の歌謡曲の謡（よう）という字です。ですから、「謡（うたい）」のことを「謡曲」とも言っていました。

「高砂」という曲は、曲としては実は有名な曲です。皆さんは、まだあまり友達の結婚式に行く機会がないかもしれませんが、結婚式場に行きますと、新郎、新婦の座っている席を「高砂席」と言います。その高砂席と言われるのは、この能の「高砂」からきているのです。

次に「高砂」という曲について、簡単にご紹介します。「高砂」というのは土地の名前です。高砂は、兵庫県高砂市の海沿いの町なのですが、そこに1本の松の木があります。そして、内海を隔てて大阪の住吉というところがありますが、そこにも1本松があります。この場所を隔てた2本の松が、昔々から夫婦の松であるといういわれがあり、これを「相生（そうせい）」といい、「相生の松」だといわれています。

能の「高砂」は、この伝説をベースにしており、九州の阿蘇山の神主さん達が都、いまの京都に向かって旅をします。今みたいに新幹線もなければ車もありませんから、歩いて京都へ向かう途中で高砂に立ち寄った時、その相生の松の話聞くのです。こんなに場所が離れているのに、どうして夫婦の松というのだろうかと思っていると、箆を持ったお爺さんとお婆さんが現れたので、

神主さんはその老夫婦に伝説について詳しく尋ねます。「相生の松という伝説がありますが、この2本の松はどうして相生と言われるのでしょうか」。すると、その老夫婦が答えて言うには、「いや、実は私達も、お婆さんはここの高砂の人で、お爺さんは住吉の人間なのだ。離れて暮らしているが、私達は離れて暮らしていても心が通い合っており、長年そうやってお互いを労わりあって、夫婦として過ごしてきた。だから、夫婦というのは離れていても、まったく問題はありませぬ。心がつながれていれば、いいのです。」と老夫婦は答えました。

ですから、「高砂」のことを別居結婚の走りの曲と言う人もいます。老夫婦はその松の木をめたさを、得々と語って聞かせるのです。松の木は、第一に葉っぱの色が基本的に変わらず、紅葉しません。変わらないということは不変の象徴です。もう1つは寿命が長く、安定感があります。老木になればなるほど安定感があるのです。そういったことから、長く栄え続ける、永遠、不変というものの象徴が松の木です。これは松の木に限りませんが、特に「高砂」、特に松の木というのは、古来日本人にとって、もっともその意味で近しい存在でした。日本の神様は八百万（やおおろず）の神様ですから、何にでも神様がいるわけです。風でも、水でも、山にも、木にも、草にも、精霊がいます。そういう自然界の力が象徴的に集まってくるのが松の木だったのです。ですから、松の木を崇めるというのは、自然そのものに対する自然崇拜、神そのものを崇めていくということになり、非常に大事にされた木です。



老夫婦はそういった松の木のことを話し、「じゃあ、ここから舟を出して、住吉のほうに行ってみなさい。」と言って神主たちに勧めます。そして、老夫婦は海のほうに消えていくのです。取り残された旅人たちは、「じゃあ、舟を出して、住吉に行ってみよう。」と住吉に向かいます。その時、「高砂や、この浦舟に帆をあげて」という詩抄を旅人が謡います。高砂から住吉に着く道中を謡ったものです。4行ぐらいの非常に短い謡ですが、これを謡うことで場所が一気に高砂から住吉になるという、そういう演出効果もあります。ここは、「舟を出す」という謡なので、船出を転じて門出を祝います。着いた先では何が待っているかという、住吉明神という神様が人間の姿をして現れ、いろんな舞を舞ってくださいます。世の中の平和で豊かであらんことを祝い、そして祈る舞を舞って見せてくれるという、なかなかできない体験が待っているのです。そういうめでたい体験に向かって、船出をしていくという場面の謡です。

謡というのは、普通の歌のようにあまりメロディーがありません。基本的にお腹にしっかり力を溜め、とにかく大きい声を出せば成立します。五線譜の世界のように音程に対して厳密な考え方というのはありませんので、わりとその人の持っている声の調子で謡ってしまえばいいというところがあります。ですから、男性と女性で基本的に音程が違いますし、個人差もあります。また年齢でも違います。それはそれで、その人の声の一番いい調子のところで謡えば、それで成立するのです。皆で謡い、ひとつの舞台をつくる時は、リーダーに合わせて

いくことをやりますが、あまり厳密な音程に対する約束はなく、特に今謡った部分においてはメロディーがありませんので、少し抑揚を付けて謡っていただければそれでいいといった感じですよ。

「高砂や」という言葉なのですが、「ここは高砂だ」ということです。「や」というところの横にゴマの点々がずっと一文字ずつ書いてあると思います。他のものよりも「たかさごやー」と少し長く書いてあります。こうなったら少し音を伸ばしなさいということですよ。

謡を謡うとき、私達がいつも心がけていることは、まず、体の姿勢を整えるということですよ。これは何をやるにつけても非常に大事なことです。皆さんも一緒にやってみましょう。本来は正座が一番、姿勢が決まりやすくなります。椅子の場合はできるだけ背もたれから背中を離し、浅くかけたほうが良いと思います。床に両足しっかりつけ、体の中心線を1本まっすぐにしてください。途中で曲がったりしないように、中心に1本心棒を通してみましょう。それから座った時、背中をいくらまっすぐにしていても、腰が落ちていたら力が入りませんし、安定感に欠けますから、腰を後ろからひとつグッと押し出すようにしてください。こうすると、あまり無理をしなくても、背中をスッと伸ばした状態で長い時間じっと座っていることができます。何か集中してやりたいと思った時は、まず姿勢を整えてみてください。集中力が保ちやすくなります。体から入るといえるのは大事なことです。その腰をグッとひとつ押し出した時、お臍（へそ）のちょっと下のあ

たりの体の奥にある「丹田」という体の奥の力の溜まる場所を意識して、そこに自分の息を集めてくるようなつもりで呼吸をしてください。

なぜ、戦国時代から江戸期にかけて武士の人達が踊ったり、舞を舞ったりすることを心身の鍛練に活用していたかという点、1つはそういう集中力を高めていくという作用があるからです。これを繰り返すことによって集中力を鍛えていたのです。それから、踊を踊っていくためには、息を深くしないとできませんので、呼吸を深くする稽古にもなります。今の私達の生活では、息をあまり深くしなくてもできることばかりです。長距離を歩かれる方もいらっしゃると思いますが、移動手段として車を使うことが多いと思います。お洗濯など家のこまごましたこともそうですし、文章を作るのにも、ついついパソコンを使ってしまいます。そうすると、現代人は息がどんどん浅くなっていると言われていたのです。それが、私達現代人の大きな課題でもあるのです。

息が浅いというのは、人間の体にはとっても良くないことです。しかし、どうしてもそういう生活になってしまいますから、何か意識的に呼吸を深くしてやる必要があります。息が深くなることによって、集中力が高まるし、息をコントロールできるようになるということは、人間にとってとても強いことになるのです。人前で何かしようとした時、例えば試験の前など何か緊張したりすることを「あがる」といいます。「あがる」とは何があがっているかという点、息があがっているのです。ですから、

心が落ち着いてない状態、集中できてない状態とは、息が浅くなっていることになります。逆にものごとがずっと長く続いていくことを、「息が長い」といいます。「息が長い」というのは、本当に息を長くしていることではなく、ものごとがきちっと続いているということです。ですから、安定した状態を取り戻すためには、呼吸を深くしてあげればよいということなのです。

皆さんも、この先、何かあがってしまうような場面があったら、まず息を深くすることを心がけてください。要は深呼吸をしてくださいということです。深呼吸する時、吐くことを意識してください。吸うよりも前に、まず吐くのです。息を吸い過ぎると過呼吸になり、かえって逆効果になります。体の中の空気をとにかく全部出すということをまず心がけてください。体の中の空気を全部出してしまってから、体の力をフッとゆるめると、必要量の空気が入ってきます。最近では小学校でも、子ども達が過呼吸になりやすくなっていることが、非常に問題だという指摘があります。精神状態がすぐ呼吸に出てしまうのです。過呼吸になるのは、いらぬ空気をドンドン吸ってしまうからです。苦しいから余計に吸って、余計に悪いことになるという状態です。ですから、その時に吐く技術というのを持っておくことが大事です。

前置きが長くなりましたが、先ほど言いましたように体の姿勢をまず整え、体の奥の丹田に力を溜めてください。下腹をポンプのようなつもりでグーッと押し、息を吐いてください。少し軽く吸って、息を口からちょっと強めに吹くように、フーッと

音がするぐらい少し長めに吐いてください。お腹をグーッと押し、もう出切ったと思っても、最後にもう一押し、ハッと息を使ってお腹の力を使って全部出してください。そうすると、フッと体をゆるめたとき勝手に息が入ってきます。もう1回少し軽く吸って、お腹にグッと力を溜めて、吐いてみてください。息を吐くのに、お腹の力を使うことが大切です。楽に息をするのではなく、意識的に力で息をしていくのです。

こういう呼吸に、声を出していくと謡になります。「高砂」の謡の続きですが、「月もろともに出で潮の」のところでは抑揚がつかず、「送り下げ」と私達は呼んでいますが、「出で潮」の「し」という音にアクセントをつけると思ってください。次の「波の淡路の島影や」という場面では、月が出てくると一緒に船出をし、舟が進んで行くと淡路島の横を通ります。ここでは「波の淡路の島影」の「か」にアクセントをつけるようにして謡います。次の「遠く鳴尾の沖過ぎて」では、少し音をうねらせるような感じで謡います。「く」の後に「ん」という音を入れて強調して謡います。鳴尾という沖をずっと舟が通っているという場面です。そして次の「はや住之江に着きにけり」といって住吉に着いたわけです。「はや」の「は」には、ゴマの点が2つ重なり合うように書いてありますが、これは専門用語で「まわし」と言います。「は一」と伸ばしていくと生み字が出ます。「は」の生み字、母音は「あ」ですから、「あ」という音を発音します。それから「住之江」の「の」も同じく、「の」の母音は「お」ですから「のお」というふうに発音します。そして、「け

り」は、浮かせて押さえることで「う」と「お」と書いてあります。謡のお稽古教室ではありませんが、私が今日皆さんに一番お伝えしたかったのは、まず物事を何か集中してやろうと思った時の姿勢を知ってもらいたいということです。謡の姿勢を身につけることによって、集中度の高い活力が体の中に生まれてくると言われています。それが、謡の中にあるということ、少し感じていただければ嬉しいです。

最後に、私がこの場の学生の皆さんに青年会議所の理事長として、また能楽師として、ぜひお伝えしたいことをお話します。

私自身も、青年会議所の活動を通して、それからまた仕事の場でも、海外公演をさせていただいています。今年も北欧やアメリカ、また年末にはヨーロッパに行かせていただく予定になっています。海外の方は、日本の伝統的なものに対して興味を持っておられる方が多いと思います。

今後皆さんも、お仕事で外国の方とのお付き合いすることがあるかと思いますが、文化の違いが浮き彫りになってくる時があると思います。その時、お互いをどうやって理解したらいいかということですが、相手を理解するには、まず自分自身が自分の足元をきちんと分かっていないと、相手のことを絶対に理解することができません。フィフティの関係というのも築けないのです。その為にも、私達は日本人として自分自身の生まれ育った国や地域にどんな文化があり、どんな歴史があるのかということを知り、自分が誇りを持つのも同じように、きちんと相手に説明ができる、語る事ができる、そういう言葉を持ってもらいたい

と思います。そのことによって、皆さん自身の人生もより豊かになるし、いろんな方と出会って交流していく中で、相手とフイティな関係が築けてくると思うのです。そのことを、私自身いろんな活動を通して改めて感じています。

学生の時、私自身は能楽の専門学校に行っていましたから、能楽の勉強に一生懸命でした。ですから、そんなに先々のことを考えていたわけではありません。30代になってから、青年会議所の会長もさせていただき、いろんな仕事以外の方とも出会ったりする中で、いかに私達は文化を大事にし、自分の足元を大事にすることが、象徴的に文化を大事にすることになると感じています。それは芸能だけではなく、街づくりということに発展するかもしれません。ですから、皆さんには何でもいいですから自分自身の国、自分の生まれ育った地域のことをきちんと語れる言葉をもっていたきたいと思っています。それがこれからの皆さんの人生の中で大きな糧になり、自分自身にとっての大きな誇りにもつながると思います。

私は、能楽を通してそういうことを日々感じていますが、冒頭にお話したように日本には本当に沢山の素晴らしいものがあります。何でもかまいません。1つ、これはというものを自分の中に見つけてもらい、語れるものを持ってください。

私も大学生の時には、決して能楽を通して何かをしようとか、そんなことはまったく考えていませんでした。自分自身がやりたいことを仕事にすることは非常に幸せではありますが、自分のやりたいことが本当

に人のためになっているのだろうか、世の中のためになるのだろうか、そういった視点を持って欲しいと思います。

今後皆さんが仕事を始めるとき、もちろん仕事ですから生活のためというのがありますが、その先を少し見て、自分のやっていくことは世の中にとってどんな役に立つかということ意識し、仕事を選んだり取り組んでいただきたいと思います。皆さんのそういう日々の取り組みが、より良い街になったり、より良い国になったり、より良い世界になったりにつながっていくのです。このようなことを私達青年会議所のメンバーとしては常に考え、活動していきたいと思っています。

これは光南町の私どもの能楽堂で行なっている活動ですが、年に4回ほど定期的な公演をしています。今年は、11月15日に最終公演を行います。そして、瀬の浦の神社の舞台でお正月の3日間、小1時間ほど「奉納」として公演をおこないます。奉納ですから、皆さんにチケットを買っていただくような催しではなく、神社の舞台でお正月に相応しい演目を簡単なものですがやっています。

大変拙いお話でしたが時間となりました。ご清聴有難うございました。

(完)