

今回は、「順天堂大学医学部教授・スポーツドクター、小林弘幸氏の『「間」の悪さは治せる!』より紹介します。

成功する人とそうでない人の差は、「間」の重要性に気づいているかどうかの差です。「間」をうまくコントロールすることができれば、病気を寄せつけないどころか、人生を思い通りに進めることができます。英語では「間」を、「タイミング」や「スペース」、「テンポ」や「リズム」など、その時々に応じて訳されますが、日本語では一言、「間」というだけで済んでしまいます。この一言で実に多様な意味を抱合しているのです。能や狂言、歌舞伎などの伝統芸能でも、「間」の取り方が重視されます。また、剣道でも、「間合い」という言葉があるように、「間」に重きを置いていることが窺(うかが)えます。しばらく前に、「KY(空気が読めない)」という言葉が流行りましたが、この「空気」も「間」と同じような意味で使われています。「KY」は、空気が読めないことを批判的に表した言葉ですが、日本では殊の外、「空気を読む」ことが求められます。宮本武蔵は『五輪書』の中でこう述べています。「敵のおもひよらざる拍子をもって、空(くう)の拍子を知恵(ちえ)の拍子より発して勝つ所也」つまり、相手の意表を突く「間」で、戦いに勝つというのです。「間」を読んだ上で、その「間」をあえて外してとどめを刺す。これが兵法の知恵です。現代に置き換えてみると、「間」を読んだ上で、相手の裏をかき、競争に勝つといったところでしょうか。だから、空気を読むこと自体は決して悪いことではありません。その場に流れる「間」をきちんと把握して、相手との距離を詰めたり、逆に外したりして、人生を思う通りにコントロールする。そこまでできる人が超一流となっていくのです。実際に、私が医師としてコンディショニングアドバイスをするアスリートや、経営者や学者、芸能人の方々と接するときにもいつも感じるのは、彼らはその場を自分の「間」にしてしまうということです。だからと言って、横柄な感じはしません。むしろこちらが恐縮するくらい謙虚な姿勢です。それなのに、彼らはいつもリラックスした表情で、落ち着いています。それは、彼らが適切にその場の「間」を読んで、自分の「間」に変える力があるからです。そうすることで、どんなにアウェイな状況でも、ホームで闘っているときのようにベストなコンディションで物事に対処することができるのです。

小林氏は、「間」を味方につけるための行動習慣があるという(同書より)。■前夜のうちに、翌日の準備をしておく■目的地には30分前に到着する■毎朝、必ず体重を測る■新聞を読む■「ありがとう」と声に出して言う■人のせいにならない■言い争いしない■自慢話をしない■失敗談を話す、と書いてあります。「間」を味方につけるには、自分に余裕がなければならない。テンポやリズムが乱れたり、タイミングが合わないときは、自分に余裕がないときが多い。余裕がないと、呼吸が乱れ、焦(あせ)ったり、緊張したりして、周りが見えなくなる。だから、何事に対しても入念な準備が必要となる。「間」を味方につけたい。

Q1: 間を味方につけるには何が必要ですか？

A1: ( )

Q2: 自分の「間」を味方につけるために何かしていることはありますか？

A2: ( )