

男 「なんか感動しました。僕、変わるような気がします！」

ママ 「変わるよ！ マジメとりたいねんやろ！ ルール違反、ズル。めっちゃ不マジメやん！」

男 「はい！」

ママ 「けど、今日はゴメンな」

男 「何を言ってるんですか！ 本当に感動しました」

ママ 「ちやうねん。エッチで例えてあげられへんかったから……」

第三話◎集中する

自由になるために「型」にはめる

数日後。とらのあな店内でママがくわえジョーカーで鼻歌を歌いながら料理を作っている。
男、トイレから戻ってくる。

男 「くそっ！ くそっ！ くそっ！」

ママ 「おしぼり、出しといたで」

男 「俺はこんなもんじゃないんだ！」

ママ 「[出た名言！] ちょっと待ってやろ。四つもいっぺんに注文するねんもろん。ヤケ食い大歓迎やで！」

男 「……（表情としては泣いている）くそーっ!!」

ママ 「（そんなに悔しくても涙でえへんねや）……」

男、水割りを一気に飲む。

ママ 「ええ飲みっぷりやろん。それやでそれ」

男 「あー、子どもに戻りたい！」

ママ 「……」

男 「（独り言）俺は天才、俺は天才」

ママ 「はーい、できたでー、お待ちどうさま。自己暗示は効けへんでー」

男 「僕を天才にしてください！ 子どもの頃は神童って言われて期待されてたんです」

ママ 「神童？ 誰に？」

男 「おじいちゃん、おばあちゃんです」

ママ 「……。天才っていうても、私の教えるのは緊張とマジメのとり方だけやで」

男 「違います。ママの教えてくれるのには緊張とマジメをとる以外の何かがあると分かったんです」

ママ 「……どうせ同期の天才なんて言われている、性格の悪い子に『お前何をやってもダメだな』って見下れたりしたんやろ？ それは悔しいな」

「……」

ママ 「で、その子は女にだらしないのに、女性社員からは人気があったりする。……あなたの好きな女
男 の先輩も、その同期が好きかもしれない。……会社内でうわさになってるくらいだから、もう付き合ってるかもしれない。いやまだ付き合っていないだろう。クリスマス前のプレゼン大会でいいところ見せてデートに誘いたい」

「……」

ママ 「当たり前やろ？」

男 「……な、なぜ分かるんですか?！」

ママ 「目を見たら心の中はお見通しや」

男 「ス、スゴ過ぎる……。スゴいですね!! 超能力じゃないですか!」

ママ 「天才女優やで。私の言うことは全部信じるんやで」

男 「はい! もちろんです!」

ママ 「ええこと教えたるわ。年上の女ってダメな後輩のことは好きなもんやで」

男 「ホントですか? いや信じます。ヤッター!」

ママ 「かわいがりたいたいもんやで。……ダメ過ぎたらアカンけどな」

男 「うゝ、僕は?」

ママ 「うゝ、アウト!」

男 「うゝ、信じなきゃいけないのか……」

ママ 「悔しいやろ。じゃ、グッと飲も」

男 「(テーブルを叩いて) うゝ、なんで俺は俺なんだ……」

ママ 「飲もうやゝ」

男 「勝ちたいです。……いや、勝ちたいってわけではないですけど」

ママ 「どっちやのん？ 勝ちたいん？ 勝ちたないん？ その先輩、好きなんやろ？」

男 「動機が不純でした」

ママ 「それ、同期が不純と、動機が不純をかけてるの？ 面白いやん！」

男 「かけてません。動機が不純の方だけです」

ママ 「おもしろな。……それ、他人と競争するんじゃなく、ライバルは自分自身ですってヤツ？ 女に

モテるために仕事を頑張るのはアカンってヤツ？ それ、間違ったマジメのルールやで」

男 「間違ってますか？」

ママ 「あんな、動機なんかなんでもええねんで。ロック歌手なんかモテたいから始めてんねんで。最初から『ロックで世界を変える』言うてる子なんか成功せえへんで」

男 「なぜですか？」

ママ 「動機が嘘やからや。偽善や。モテたい、それでモチベーション上げればええやん」

男 「そんなのでいいんですか？」

ママ 「当たり前やん。けどモテたいって理由だけでは行き詰まるけどな。そうなってから変えればええやん。『スタートはなんでもええ』やねん」

男 「スタートが間違ってたら、そのあと悪影響ないですか？」

ママ 「ないない。スタートは単純にモチベーションが上がるのを選んだ方がええねん。最初からご立派なことを言う人はつぶれていく。これは世の常やねん」

男 「そうなんですか？」

ママ 「そうやで。実力もない時に立派なことを言うたらプレッシャーになるだけやん」

男 「なるほど」

ママ 「けど途中で変えなアカンで。最初と最後は考え方を変える。二段階で考えるってことやな」

男 「……はい」

ママ 「演技でいうと、人のマネはアカン。けど自分とまったく違うキャラクターの時は、友達でも芸能人でもいいから話し方とか、動き方とかマネしてみるねん。そしたら今まで感じたことない感覚が芽生えてきたりするから、それを叩き台にしてマネではないキャラクターに変えていくねん」

男 「マネから入ってもいいってことですか？」

ママ 「そう。『マネはアカン。だから僕はマネはしません』ってやってたやろ？」

男 「はい」

ママ 「マーロン・ブランドって俳優を知ってる？」

男 「あ、『ゴッド・ファーザー』の」

ママ 「そう。アカデミー賞とった、あのキャラクターはゴリラのモノマネからつくってんで」

男 「動物のモノマネですか？」

ママ 「モノマネしてるうちに、気分も変わってくるねん」

男 ママ 「気分が。すごい練習方法ですね。やっぱり難しいんですか？」

ママ 「難しいし、時間がかかる」

男 「どれくらいですか？」

ママ 「気分が変わるまでには数ヶ月やな」

男 「数ヶ月も！」

ママ 「けど、できるようになったら、10年位は練習せんでもすぐにそのキャラクターができるねん。数ヶ月で10年やで。めっちゃ得やん」

男 「へー、すごい。マネをすればいいんですか？」

ママ 「自分を完全にその動物の『型』にはめるねん」

男 「型に？」

ママ 「そうや。他の型にはまらんかったら自分のまんまやん。キャラクターに変身できひんやん。型にはまるって、不自由になるからアカンと思ってるやろ？」

男 「はい」

ママ 「自由になるために型にはめるねん。最初は型にはめて、まず叩き台をつくって、それからアレンジする。キャラクターに変身するのもそうやし、何かを身に付ける場合は基本とか方法論の型にはめる。そうせなゼロからスタートってことやん。あんた、ゼロから発見していく才能ある？ 人生ってそんなに長い？」

男 「……そうですね」

ママ 「この動物のモノマネは私がやってた演技法のやり方で『アニマル・エクササイズ』っていうねん」

男 「アニマル・エクササイズ」

ママ 「なっ、アカデミー賞の演技が動物のモノマネがスタートやで。途中で変えなアカンけど、スタートはなんでもええねん。アンダースタン？」

男 「……アンダースタン」

ママ 「で、その天才っていう子も小さい世界の天才やろ。そういう子は勝手に落ちていくよ」

男 「なぜですか？」

ママ 「前に言うたやろ、謙虚さが大事って。見下す人は絶対に落ちていく。練習が伸びるのも謙虚さ。仕事も謙虚さ。その子が謙虚さなくして、あんたが謙虚さ持ち続けたら自然と立場は変わるよ」

男 「謙虚さ……ですか」

ママ 「あんた謙虚の大事さ分かってないやろ。聞き慣れてるから新鮮味がないねんやろ。謙虚さって深いで〜。『初心に帰れ』『基本が大事』『天狗になるな』全部、謙虚さやん」

男 「……はい」

ママ 「その子のこと天才って言うてるけど、天才なんかおれへんで」

男 「（自分のことは言うくせに……）はい」

ママ 「天才って何が違うと思う？」

男 「持って生まれたものが違います」

ママ 「極論やな。大きく違うのは『集中力』やねん」

男 「集中力？」

ママ 「そう。集中力つけたら、持って生まれたものの差を縮めるか、逆転も可能やで」

男 「そんなに集中力ってスゴイんですか？」
ママ 「天才の源やな。どう、希望が持てるやろ」
男 「はい！」

集中力が緊張を忘れさせる

ママ 「じゃあないな、前に集中力の話は今度するって言うたやん。それ教えるわ。あんたが天才になれるとは思ってないけど、緊張をとるのに関係あるから」
男 「お願いします」
ママ 「前は、気をそらせて言うたら集中してないみたいで不謹慎って言うてたやん」
男 「はい、言いました」
ママ 「集中力は何をやるにも必要やねんけど使いようやねん。あんたらサラリーマンの場合は、事務仕事する時に集中力って言葉を使うやろ」
男 「はい」
ママ 「それも集中力。けどそれは勤勉ってレベル。芸術家、俳優、スポーツ選手、あとサラリーマンでもクリエイターみたいな人に必要なんは、もっと深い集中力で、ひらめき、インスピレーションと関係があるねん」
男 「インスピレーションって、深いリラクサスのサ、サ、なんとかの時も言ってますでしたか？」
ママ 「サモチューフストビエ。言うたな」

男 「あ、それ。サモチューフストビエ。超集中状態みたいなやつですよね」

ママ 「そう。リラックスと集中力ってホンマはセットで、どっちが欠けてもサモチューフストビエの状態にはならねん。深い集中力じゃなかったら勤勉レベルで終わってまうねん」

男 「リラックスと集中力はセットですか」

ママ 「そうやねん。緊張とろうとしたら緊張のことばかり考えるやろ。そやからアカンねん。緊張は直接は操作できひん。じゃ、操作できる緊張の外堀から攻めていこうっていう、『緊張解除、二段階外堀攻略法』や」

男 「難しそうですね」

ママ 「ビビらしたろうと思って漢字12個使ったった」

男 「……」

ママ 「ジブリッシュも、楽しみやすくして緊張しにくくしようってことやん。操作できひんものは外堀から」

男 「外堀からですか……」

ママ 「いろんな練習とのつながり考えるんやで。演技の練習でも、それぞれの練習がつながらんと孤立してしまつたら全然成長せえへんねんで」

男 「はい」

ママ 「でや、集中したら緊張はとれるねん。じゃ、集中力を高めて緊張をとっていこうってことやん」

男 「集中したら緊張とれるんだ」

ママ 「そうやで。なにかに夢になつたら時間のたつのも忘れるやろ。同じように何かに集中して緊張

を忘れさせるねん。前に言いた、お客さんに意識が行ったらアカンと思ってること自体が意識行っていることやん。その時は相手役とか設定に意識を持っていく。すると自然とお客さんのことは忘れる、と似てるな。緊張に意識を持っていくんじやなく、他のものに集中して緊張を忘れさせる」

男

「あー、そうだった。『気をそらす』ですな」

ママ

「そう。でも今回は『気をそらす』プラス『そらした先で集中する』やな。一人でジブリッシュする時の緊張やったら、そらすくらいでええねんけど、強い緊張やったらそらした先で集中せな意識が戻されてしまうねん」

男

「そらし方にも種類があるんだ」

ママ

「で、集中とリラククスみたいに反対に思えるもんを混ぜるとスッゴイ効果やねん」

男

「そうなんですか」

ママ

「集中とリラククスがセットって知ってる人は多いねんけど、ほとんどの人はできてないねん。集中しようとする在眉間にしわを寄せて力む、リラククスしようとするたらダラダラするだけで集中できてないことが多いからな。両方を混ぜるって難しいから片方しかできてないねん」

男

「難しいんだ……」

ママ

「混ぜると足し算ちゃうで。掛け算やから体験せえへんと想像できひんくらいやで。スイカに塩も想像を絶するおいしさやろ？」

男

「(そこまでは……) はい」

ママ

「反対のものを混ぜる例で言えば、発声って前に声を出すと思ってるやろ？」

男

「違うんですか？」

ママ 「違うねん。後ろやねん。そしたら頭蓋骨に共鳴してよう響く声になるねん。で、高い声は後ろの下、低い声は後ろの上に出すイメージでやるねん」

男 「全部反対ですね」

ママ 「全部反対やからすぐくなるねん。普通高い音は上を意識するやん。そしたら薄っぺらい声になってまうねん。高い音は下、厚みのある声になるで。オペラを目の前で聞いてみ。心震えるで」

男 「へー」

ママ 「他にもいっぱい反対のものを混ぜてスゴなるのあるのに、みんな知らんねん」

男 「すべてが反対のものを混ぜればいいってことはないですよね？」

ママ 「そりゃホットケーキに蜂蜜みたいに同類を合わせていいこともある。けどそれは足し算。想定内」

男 「はあ」

ママ 「反対のものは掛け算やねん。……45+45は？」

男 「えっ、えっ90」

ママ 「45×45は？」

男 「え〜と」

ママ 「な、掛け算は想像つけへんやろ」

男 「でも難しいんですよ……」

ママ 「ちゃんと練習したら、あんたレベルでもできる」

男 「……」

ママ 「スゴいで、サモチューフストビエ」

男 「僕の場合はゾーンですね」

ママ 「この店では、サモチューフストビエって言うて」

男 「(やっぱり女優だったから演劇用語にはこだわりがあるんだな) ……はい」

ママ 「で、そのサモチューフ、ス、ト、ビ、エ……。長いな……」

男 「えっ、長い？」

ママ 「サモチューフにしようか？」

男 「略すんですか？」

ママ 「言いくいやる？ サービスやで」

男 「僕のためにですか？ いいですよ、考えた人に怒られるじゃないですか？」

ママ 「大丈夫や、もう死んでる」

男 「……」

「で、サモチューフの練習せんと、どう見えるかだけの見せ掛けの演技ばかり気にしてる、どんぐりの俳優たちがいっぱいおるねん。必要性が理解できひんのかな？ それか目先のことしか見えてないからか、根底から良くしようと思えへんみたい。『急がば回れ』やん」

男 「そうですね」

混同される集中と緊張

ママ 「今やってみよか。何も考えずにちょっと集中してみて。集中できたら合図ちょうだい。腕と頭を

触るけど気にせんといてな」

男 「今？ はい。よろし（大きく息を吸って気合を入れ、口を真一文字に結ぶ）」

男、1分後に集中したと合図を出す。

ママ、後ろから男の頭を抱えてゆっくりグルッと回す。次に腕を持ち上げて重さを量っている。

ママ 「はい、ええで。どうやった」

男 「結構、集中できたと思います」

ママ 「うん。集中できてたとしよ。力んでない？」

男 「力み？ そういえば力みに似てますね」

ママ 「そうやる。力みって緊張やん。緊張と集中って似てるねん、三流には」

男 「三流って……。似てるだけで普段の緊張とは違いますよ」

ママ 「集中しようとしてなった緊張と、普段の緊張は感覚が違うから勘違いしてまうねん」

男 「そうなんですか？」

ママ 「不服そうやな。実際、腕も首も硬くなってたで」

男 「首を回したり腕を上げる）確かに少し硬いですね。でも僕は身体より心の緊張をとりたいんです」

ママ 「前に言うたやん。心と身体って影響し合ってるって。心は直接は操作できひん、心が緊張して身体も緊張してるんやったら、操作できる身体を緩めて心に影響させるねん。お風呂とかマッサージって身体がほぐれて、心もほぐれるやろ」

男 「そうですね」

ママ 「一緒やで。で、集中とリラックスはセットやから、力みのない『本当の集中力』を高めて、深いリラックスに誘導しようって話やん」

男 「あ、そうか」

ママ 「けど緊張に似てるって気付いただけでもマシやな。気付いけへん人、いっぱいおるで」

男 「そうなんですか？」

ママ 「うん。演技でも集中しようとして緊張になってるのに、いい状態やと思ってる子いっぱいおるねん。何でやと思う？」

男 「鈍感なんですか？」

ママ 「おっ、自分が気付いたからって見下す同期の子のような意見！」

男 「違いますよ。じゃ、分かりません」

ママ 「いい状態ってどういうものか知らんからやねん。集中しようとしてなった緊張も、いつもと違う緊張やからええと思ってるまうねん。興奮状態をええと思ってる子もおるで」

男 「知らないんじゃない判断できないですもんね」

ママ 「なんで知らんと思う？」

男 「分かりません！」

ママ 「即答やな。やり慣れてないからやねん。意識して集中するってそんなにせえへんやん。そやからいい状態が分からんと、心に力が入ってしまってるねん。マジメな子ほど頑張ってしまうねん。さっき集中するのに大きく息、吸ってなかった？」

男 「吸いました」

ママ 「呼吸ちょっと止めてなかった？」

男 「止めてたかもしれないです」

ママ 「呼吸って吸った時に身体に力が入って、吐いた時に抜けてリラックスするねんで」

男 「へー」

ママ 「そやから『息抜き』って休憩のことで、リラックスのことやん。吐いてリラックスさせて集中高めんねん」

男 「あー、なるほど」

ママ 「止めるのは最悪」

男 「う……」

ママ 「呼吸って吸うことより吐くことが大事で、吸うことは『あんまり』意識せんでもええねん。なんでやと思う？」

男 「……うくん」

ママ 「ほっといても吸うからやねん。吸わな死ぬやろ」

男 「そうか」

ママ 「吸うことを意識すると過呼吸みたいになるで。で『あんまり』っていうたのは、『鼻からゆっくり深く吸う』のは意識した方がええからやねん」

男 「結局、吸うことも意識するんですね」

ママ 「そうや。ゼロ百ちやうで」

「ゼロ百？」

「100パーセント吐くことを意識するのも、0パーセントの意識も違うってこと。オール・オア・ナッシングはノー・グッドやで。ちょうどええのを見つけたアカンねん」

「ちょうどいいのを見つけるのは分かってますよ」

「分かっても、あなたのタイプはゼロ百を目指してまうねん」

「……」

目指すは「絶妙な」中途半端

「じゃ、問題な。中途半端っていい意味？ 悪い意味？」

「そりよ悪い意味に決まってますよ」

「ブー！ 答えは状況によるねん」

「そんなのズルいですよ」

「けど、あんたは『中途半端』はどんな状況でも良くないって感じで確信持ってるやん。あんたのタイプは白黒つけたがって、中途半端はグレーに感じて否定してまうねん。けど物ごとってゼロ百でも白黒でもない、間のグレーやねん。薄いグレーがいい時もあれば、濃いグレーがいい時もある。バランスやねん」

「……はい」

「バランスって聞けば納得するねんけど、中途半端っていうと完全否定になるやん」

男 「でも、中途半端って悪い意味の時に使いますよね」

ママ 「あんだ、ナイスバランスでやってる時に、他の人から『中途半端』って揶揄されたら、自信なくして、バランスを変えるやる。言葉の響きに負けてるねん。そやから、あんだにこの言葉を贈る」

男 「なんですか」

ママ 「目指すべきは『絶妙の中途半端。ナイス中途半端』やで」

男 「……」

ママ 「あんたは前に歯車合わすの面倒くさいって言うたやん。それって、ちょうどええグレーにするのが面倒で、白か黒かにしたがるってことやねん。一方に寄り過ぎたらアカンことの方が多いねん。それって、視野の狭さにもつながるねんで」

男 「……そうか」

ママ 「そうやで。……あと気合入れてなかった？」

男 「入れました」

ママ 「それ力みやん。ちょっと無理強いやん。一流の気合いは力みになれへん気合いやで。心が力むのは二流。身体まで力むのは三流。あんだや」

男 「は〜(ガクッ)」

ママ 「一流のスポーツ選手が気合入れて力んでると思う？ 身体、硬くなってると思う？ 硬くなったらスピード落ちるやん。給料減るやん」

男 「じゃ、気合を入れなければ良かったんですか？ 入れなかったら普通のままですけど？」

ママ 「最近、ジブリッシュやってて楽しいねんやろ？ 気合い入ってる？」

男 「入れてないです」

ママ 「集中は？」

男 「最初の頃は集中してましたが、『気をそらせ』って言われてからはそんなに集中してないです」

ママ 「まったく集中してない？」

男 「まったくくってことではないですが、集中っていう言葉じゃないな」

ママ 「やってることに『ちょっと意識を傾ける』って感じ？」

男 「あ、そうです」

ママ 「で、面白いんやろ？ 緊張もしてないんやろ？ それがちょうどええ集中のバランスやねん」

男 「えっ、そうなんだ！」

ママ 「集中はすればいいってもんと違う。やみくもにしても力むだけ。バランスと方向が大事やねん。

あんたはみんなが知らん、集中のええ状態をわかり出してきてるねんで」

男 「えー、なんかうれしいな！ みんなは知らないんですか？」

ママ 「テレビゲームやスポーツとかで無意識に集中してるのは、割といい集中で、誰でもなったことあると思う。けど意識的に集中しようとして、いい集中になる人は少ないな」

男 「ジブリッシュってそこまですごいんだ。でも、あれがいい状態？ 思ってたのと違いますね」

男 「違うやろ。集中してるって手応えがないやろ？ それでええねん。やり慣れてないと手応えを感じるまでやってまうから力んでまうねん」

男 「なるほど、そうですね！ 今までは手応えを感じるまでやっていました」

ママ 「そうやねん、知らなかったやろ？ で、それが一速やねん」

男

「一速？　じゃ、二速三速があるんですね？」

ママ

「四速がサモチューヤな。そこまで行ったら手応えのある、スッゴイ集中力に変わるねん」

男

「えっ、変わるんですか？　どんな手応えなんですか？」

ママ

「私の場合やけどな、……UFOの扉が開く時の『キューーン』って音。あれが聞こえるねん」

男

「『キューーン』ですか？」

ママ

「うん、他の人は知らんけど私の場合はそうやねん。……そういうふうに最初と最後では別もんに変わるねん。けど最初から最後の状態を目指したらアカンで」

男

「前に言ってた『準備と本番では違う考え方をする』ってやつですね。でも、『別もん』に変わるって知らなかったら、最初から最後の状態を求めちゃいますよ」

成功者の話は劇薬

ママ

「あんな、世の中で言われていることは、大体最後の状態のことを言うてんねん。本屋行ってみ。どのジャンルでも初級編はあっても中級編ってあんまりないし、あっても読んでない人が多いやん。初級編って『集中は大事ですよ』ぐらいで、中級編のステップアップするプロセスが分かれへんやん。成功者が自伝でプロセスも書いてたら参考にすべきやのに、派手でスゴい話ばかり印象に残って、地味なプロセスって覚えてないねん。で、成功者がいろんなプロセスを通して発した言葉が名言になって独り歩きして、それだけを聞いた人が、勘違いしてしまう。テレビでも成功者の番組があったら最後の状態の『ゾーン』のそこをクローズアップしがちやん。そうやって、みんなの情報是最

後の状態しか知らんようになって、それを目指してしまっねん。けど、いきなり最後の状態を目指すのはアカン。ゴールとして正しくても、順番を飛ばしたらアウトやねん。成功者の話は劇薬やねん」
「劇薬ですか？ でも正しいから世の中で広まってると思うんですけど……」

男 「最後を目指すって、ヒットも打たれへんにホームラン狙ってるのと同じやで。そしたら三振ばかりやん」

男 「う〜ん」

ママ 「ちよっと、この最初と最後の話は置いて。集中のプロセスの話に戻るで。さっき集中した時どうやったん？」

男 「『無』になろうと集中しました」

ママ 「どうやって？」

男 「どうやって？ ……分からないです」

ママ 「そうやろな。知らん人多いねんけど、集中って基本的には『対象』がなかったらできひんねん。『無』になろうとするのは対象がないから、いつもより『物静か』くらいにしかなれへんねん」

男 「対象ですか？ 瞑想って『無』に意識を持っていくんですよね」

ママ 「『無』って、無やねんから対象になれへんやん。瞑想は『呼吸』に意識を持っていくねんで」

男 「えっ、そうなんですか？」

ママ 「そう。無になろうって結局は心に意識が行ってるから無と違うやん。最初は意識を呼吸にそらして、最後に心が無になるようにするねん。なっ、最後を目指すたら三振するやろ。二段階でやるねん」

男 「なんかいろいろ出てきて難しくなってきたな」

ママ 「何も難しくないやん。基本はみんな同じ。心は操作できひん。無理に操作しようとしたら力んでしまふ。そらす。誘導。みんな共通やで」

男 「うーん……。そうかー……」

ママ 「そう。さっき、あんたがやった集中は、息を吸った、息を止めた、気合を入れた、対象がなかった、心を直接操作しようとしたのが間違いやから、力んでもうてん。力んでたら、ひらめきは出てけへんで」

男 「うーん……。僕はひらめきはないですけど、力んでもできると思うんですが？」

ママ 「絶対に無理とは言えへん。けどスゴいひらめきって、お風呂に入ってる時とか、散歩してる時に出るって聞いたことない？」

男 「あー、あります」

ママ 「両方、リラックスしてるときやん」

男 「そうか。……ジブリッシュでは緊張せず集中できるようになったのに他での集中には活かせてないんですね」

ママ 「ジブリッシュでいい集中ができるようになって、応用する時はコツがいるねん。それは、やってて歯車が合っていないって感じることで、『気持ち悪い』ってことに気付くことやねん」

男 「なるほど」

ママ 「で、何に意識を持っていったらええか捜す癖をつけるねん。そやから歯車が合ってるかをキャッチする能力が必要やねん」

男 「そのためにジブリッシュしてたんですか？　メッチャクチャ深いですね」

ママ 「深いけど、ジブリッシュやってて深いこととしてるって感じる？」

男 「しないです。今までが無理してて、今は頑張ってる感じですよ」

ママ 「そうやる。そやから心にしんどいことさせたらアカンって言うててん」

男 「なるほどー。いろいろつながりますね」

ママ 「もう一つ硬くなった理由があるねん」

男 「えーまだ？ あれだけのことでこんなに間違いがあるんですか？」

ママ 「口を結んでたやる？」

男 「えっ、そうですか？ 分からないです」

ママ 「あんた、モノを考える時、口をポカーンって開ける癖あるやろ。あれはリラックスにはええねんで。アゴって感情解放や緊張にすごい関係あるねん。それやのに、さっき集中するときは口を結んでてん。無意識に集中する時は開いてるのに、意識して集中すると結んでまう。そやから集中ってやり慣れてないって言うてん。あんたも無意識では口開けた方がリラックスして集中よくなるって分かってんねんで。そういうのに気付いていくことやねん。なんとなく分かってることを意識して分かるようにせな使われへんねんで」

男 「はい。無意識にやってるのか。希望が持てますね」

ママ 「けど欠点があるねん」

男 「なんですか？」

ママ 「モテへん」

男 「えっ？」

ママ 「あの顔じゃモテへん」

男 「えーっ。口開けた方がいいのに。……どうしたらいいですか？」

ママ 「うーん。『集中力のためにわざと口を開けてます』って張り紙を背中に張ったら？」

男 「(マジメに聞いたのに)……」

ママ 「ま、張る勇気があったら緊張もしにくくなるやろうな。はっはっはー」

男 「……」

ママ 「でや、集中しようとして緊張するのはあんただけちゃうねん、みんな集中って緊張と同じようになってもうてんねん。なあ、『緊張感持ってやる』ってどういう意味？」

男 「ダラダラしないでちゃんとやるって意味じゃないですか？」

ママ 「それ集中やん？ 少なくとも『緊張』よりは『集中』に近くない？」

男 「うーん、集中の方が近いかな」

ママ 「そやのに『集中感』でなく『緊張感』っていうことは世の中では、集中と緊張ってごっちゃになってるん違う？ 意味がバラバラやん。そら誤解するわ」

男 「そうですね」

ママ 「そやから、他で『緊張感持って』と言われてもマジメになると違って、息を吐いて、口ポカーンで、対象を見つけて、意識を傾けるくらいに集中するねんで」

男 「はい」

集中力は工夫で高められる

ママ 「次に対象の見つけ方や。集中ってまず簡単な対象から入るのがやりやすいねん。けど、飽きやすい。飽きたらちよっとずつ難しくして飽きにくくする。やりやすくしてからやりにくくする。対象は興味のあるものを選ぶ。じゃないと集中は続けへんから。どう、当たり前やろ？」

男 「……まあ、そうですね」

ママ 「そう、当たり前のことやねん。パズルゲームと同じやで」

男 「パズルゲーム？」

ママ 「簡単やったら最初は楽しいけど、すぐに飽きてまう。難し過ぎたら面白くない。夢中になれるパズルゲームは、今の自分のレベルか、それより少しハイレベルやねん。それくらいが興味が湧いて集中しやすいねん。普段は無意識でそうやってるのに、仕事になると、難しく考えて、背伸びして、やりやすかったら成長せえへんと思っただ変なやり方をしてんねん」

男 「そうですね。ゲームはやりたいからやって楽しんでるように工夫してますが、仕事では、やらなければいけないと思ってるから、面白くなくて当然で、楽しもうって工夫してませんでした」

ママ 「そう！ 分かっってきたやうん。口では楽しんでやろって言うても、工夫せんと無理やり楽しむとしてるだけでは余計にしんどいやん」

男 「そうですね」

ママ 「で、興味や。興味のあるものを見つけたら、興味があるように植えつけてるねん」

男 「植えつけてる？」

ママ

「このグラスを集中して見てみて言うても興味がないから5分で飽きるやら。じゃ、この1000円のグラスを1000円で売るにはどう細工したらええか考えてみ。集中してくで」

男

「……本当だ。今、ちょっと考えただけで一瞬で集中しました」

ママ

「ええか、これは覚えときや。前にリラックスと集中はセットっていうたやろ。実は興味もそこに入って、集中とリラックスと興味は三つ子の兄弟で、三つが影響しあつて深くなつていくねん」

男

「三つ子の兄弟ですか」

ママ

「そう。興味のある対象があるから集中できる。集中したら緊張せえへん。つまり緊張をとるために興味のある対象が必要やねん。メッチャ外堀」

男

「本当に外堀からの攻略法ですな」

ママ

「なつ。緊張した時、三流のあんたは緊張に意識が行く。一流の私は興味を植えつけることを考える。これが二人の差やねん」

男

「……はい」

ママ

「……じゃ、毎日できる集中の練習方法や」

男

「はい」

ママ

「電車や喫茶店で会話をしている人の近くに行つて、会話が気にならんように仕事のこと集中してみ。気にしたらアカンと思つたら気になつてしょうがないから。興味を持って集中するねんで」
「面白そうですな」

男

◎緊張した時の意識の方向

男(三流) → 緊張

ママ(一流) → 興味(対象)

ママ 「コツはな、今集中できてるかなって確認せえへんことやで。確認した瞬間、意識が後ろ向きになっ

て、集中が切れて、会話に気がいくから」

男 「確認しないですね。ちょっと待ってください。メモとりますから」

男、手帳に書き込む。

ママ 「それからこれが一番大事なことやけど」

「はい」

ママ 「女の前に手帳をほったらかしてトイレに行ったらアカンで」

「えっ……」

ママ 「手帳に日記を書いてんねんな」

「えっ……もしかして、読んだんですか？」

ママ 「当たり前やん。地球上で読まん女なんかおらんて」

「じゃ、さっきの先輩の……超能力じゃ……」

ママ 「ないない。目を見て心が読めたら飲み屋なんかやってないよ」

「……クソッ」