

# 即興性と Swimming in the zone の大切さ

私たちクラウンは「おかしさ」という入り口から病院に入り、クスクスという笑いの渦を広め、場の空気を変えていきます。私たちは気難しきやさしかめっ面という「スス」を払い、ストレスの嵐を静めます。重苦しい病室の空気を明るくし、騒然とした緊急処置室に穏やかな空気を吹き込み、グレーのカーペットの敷かれた待合室で延々と待たされている患者さんに羽毛のような抱擁を届けます。私たちの通った後には、はずんだ気持ちと笑顔の道ができ、病院が少し違って見えます。

どうしてこのようなマジックが起きるのでしょうか？ ホスピタル・クラウンは、非常におもしろい立場にいます。私たちは高度に組織化された枠組の中で仕事をしていますが、その中でもっとも必要とされるのは、いかに自然であるかです。私たちは常に移り変わる世界の中にある、さまざまな要素をいじくりまわして遊びます。予期せぬことの連続である病院での一瞬一瞬は、つねに新たな「遊びのネタ」を提供してくれます。「組織化された枠組の中の自然な営み」---これほど一見矛盾するなものもありません。だから病院の運営責任者や危機管理担当者は、私たちが入ってくるととても心配します。でも私たちの仕事ぶりを見ると、彼らは絶賛の拍手を送ってくれるのです。

クラウンは何をやるかをあらかじめ決めて、現場に臨むのでしょうか？ ロビーで常に行うルーティンといったものがあるのでしょうか？ その日起きることには幾千もの可能性があるのですから、そんなことができるはずがありません。

クラウンは、ぎりぎりのところで即興的を行ないます。でもどうすれば---とくに病院という皆が恐怖に打ちひしがれている場所で---そんな恐ろしいことができるのでしょうか？

それを可能にするのは、私たちみんなが持っている「内なるクラウン」の無邪気さです。私たちは自然発生的なクラウニングにその可能性を託しています。人生を生き生きとさせるのは、この自然発生的なもののもつ、「きらめき」です。私たちは希望という魔法を、周囲の人々に振りまくのです。私たちの「内なるクラウン」が、みなが持っている「内なるクラウン」に語りかけます。人間の持つ vulnerable な（心を開いてこの世界の全てのものを是として信じる、

全ての人間が持っている傷つきやすい心の本質) 本質によって、私たちは倒れてもまた起きあがり、自分自身を笑いとばすことができるのです。私たちクラウンは、「ばかばかしいほどの異質さ」という天からの恵みを携えて舞台に飛び出し、その場にいる人すべてを、その瞬間の「遊びの時間」へと引き込むのです。

### 自然に生まれる最適のパフォーマンス

どのようにしたら、このようなことが可能になるのでしょうか？ それには、スポーツ選手やミュージシャンがいう、swimming in the zone という状態に入ることです。そこでは、すべてのことが、最適の状態で統合的に機能します。それには、自然発生的であること、信頼、技術、責任感、危険を冒す勇気が必要です。しかしながらホスピタル・クラウンがパフォーマンスをする zone は、知識に「表の入り口」を見張らせる一方で、裏口からは「宇宙そのもの」からのエネルギーがつねに入ってくる状態にしておくことを意味します。そして私たちは、これを考えたりいつわったりする間もなく、一瞬で行わなければなりません。

病院、老人ホーム、被災地、貧困にあえぐ地域、モンゴルの奥地の村など、どこで仕事をするにしても、この自然発生的なものを信じることは、ケアリング・クラウンにとってもっとも大切なスキルです。

自然発生的なパフォーマンスをするためには、恐れも疑いも持たず、勇気と確固たる意思を持つことが必要です。「恐れない」ですって？ その通りです。恐れは怒りを生み出し、それに情熱が加わることにより憎しみに変化します。これはテレビのニュースを見るときに誰もが経験することです。これだけ恐れと恐怖が氾濫した世界で、私たちがクラウンの台股の数歩どころか、小さい一歩を踏み出すことができるのは、驚くべきことです。私たちは、ものごとに耐え抜く勇気を持っているのです。

恐れによって、やる気を引き出されることもあります。ステージ前の緊張感はそのよい例です。恐れによって、今まで思いもしなかったことができるようになることもあります。新しい冒険に恐れはつきものです。恐れは、どこにでも、そして私たちが新しいことを行なう度に、

そこにあるのです。クラウンたちは「恐れ」とともに、仕事をしています。重病の子供の病室に入るには勇気が必要です。また、9・11 事件の直後に、クラウンの格好をしてグラウンド・ゼロを歩くのも同様でした。私たちクラウンにそれができるのは、自分の経験と直感を信じる術を身につけているからなのです。

### **Awe (畏敬の念) が心を鎮める**

「信じる心」が恐れを取り除くことができる、ということを知ったことがあるでしょう。この「信じる心」とは、信頼することです。信頼は、世俗的なものを霊的なもの、ひいては畏敬の念へと変化させる力を持っています。畏敬の念は恐れの対極にあるものです。私たちの思考は、とても美しいものを見たときには停止してしまいます。これが畏敬の念です。世界の不思議に感動する心、それが畏敬の念です。もう何年も会っていない旧友に再会したときの感動、それが畏敬の念です。畏敬の念は、その瞬間にしか存在しません。畏敬の念と信じる気持ちは、心の中に聖域を築き、それは、心配や自我に固執する心以外のものに邪魔されることはありません。畏敬の念は、その瞬間を流れる、心を鎮める鎮静剤なのです。

ではどのようにして、信頼感を養えばよいのでしょうか？ 自信をつけるには、経験を積むことです。私たちは、自分の心にそれぞれの経験を根付かせていき、やがてその経験を信じるようになります。信じる気持ちは力であり、筋肉と同じように、繰り返し使うことによって鍛えることができます。何度も経験を積むことによって、「〇〇できるはず」が「〇〇できることはわかっている」に変わります。この「わかっている」ということは、私たちの心を強くしてくれます。私たちにはよく、自分の経験を信じることができず、本当は自分の経験であるものを「〇〇できるはず」に置き換えてしまうことがあります。自分を信じることは、自分を大切にその能力を認めるという、自尊感情でもあるのです。

子供のころ、はじめて飛び込み台から目を閉じたままプールに飛び込んだときのことを思い出してみてください。はじめは、下がプールだと分かっているのに怖いものです。でも何回も飛び込んでみると、しだいに怖さは消え、ただ無心で飛び込めるようになります。これこそが、

経験の力なのです。

ケアリング・クラウンには、守らなければならない規則やものごとの順序があります。私たちは、衛生管理の方法も知っています。これらはすべて、私たちが **swimming in the zone** でパフォーマンスをするために必要なことの一部です。練習を積んで技術が上がれば、物事が自動的に、簡単にできるようになります。無心になるにも練習が必要です。自然発生的なパフォーマンスをするためには、即興に必要な道具や技術をすぐに使える状態にして、その上で自分の意識を、常に移り変わる状況を管理したり対処したりすることではなく、創造することに向けなければなりません。

それでは、このように必要な道具立てをそろえた上で、どうしたら自然発生的にふるまうことができるのでしょうか？ 常に集中力をもって、新鮮な気持ちで、自然発生的でいるにはどのようにしたらいいのでしょうか？ 飛び込み台も、その下のプールも、刻々とその色や形や場所が変化しつつあるのです。

私が舞踊家だった頃、振り付け師の先生は、常にステージに新鮮味をもたせようとして、ルーティンに常に何か新しいことを入れていました。あるときは、ステージに上がってみると、床が風船で埋め尽くされていたことがありました。私たちの集中力が一気に高まったことは言うまでもありません。

病院でも同様です。私たちは、基本的なことがらはすべて把握していますが、状況自体は、日一日、刻一刻と変化する台本や舞台装置のようなものです。衣裳や化粧をつけて「ステージ」に立ち、目の前で刻一刻と変わる状況に対して自然に対応していくとき、可能性が広がっていきます。それが、新たな可能性の扉を開けるのです。私たちケアリング・クラウンが立つステージは、本物の人生ドラマです。私たちはそこで、自分の経験を信じてながらクラウニングを行なうのです。

## 人生という川を泳ぐ

私たちは人生という川を泳いでいます。でもそこに、つかまって休める石を見つけると、す

ぐにそこに腰を下ろしてしまいます。そして、「もうこれで泳ぐのはおしまい」と言って、それ以上泳ぐことを放棄してしまうのです。そうすると、人生が刻々と流れ続けているというのに、目の前の川を流れていく些細なものの品定めばかりをしてしまいます。やがて人生という川に目を向けることもせず、自分の腰掛けている石にばかり注意を向けるようになります。他の人のために働くことはなくなり、自分自身の興味や結果、報酬にしか関心がなくなります。

自分が腰掛けている岸辺を離れて人生の川を泳ぐためには、自分自身を信じるが必要となります。「流れに身を任せる」のを可能にするのは、自分自身を信じる気持ちなのです。人生の川には、私たちの目の前に突然現れて、自然に流れるための行く手を阻む「石」がたくさんあります。私たちはそれにつかまると、泳ぐことをやめてしまいます。そして、自分は目的を達したのだ、自分はこれで正しいのだと考え、それ以上の疑問を持たなくなってしまうのです。盲信や了見の狭さ、傲慢、わがままなどはすべて、私たちの行く手をはばむ石となります。

私にとっては、自分を信じる気持ちと訓練、技術は、以下のように機能しています。私は種をまきます。そのときには、その種は必ず芽が出ると信じています。水や肥料をやったり、枯れた葉を摘んだりして、その種の世話をするのは私の責任です。私には、芽を引っ張って伸ばしたり、花を咲かせ実をつけさせたりすることはできません。これは、より大いなる力、自然、宇宙、神の領域です。私たちホスピタル・クラウンは、病院の規則や衛生管理、守秘義務などについての知識を持っています。さらに歌やジャグリング、マジック、パペットなどのスキルを持っているクラウンもいるでしょう。私たちは、これらのスキルがいつでも使えるように十分練習しておかなければなりません。でも、個々のスキルをいつ使うかは、自然発生的な「遊びの部分」にゆだねられています。

それでは、私たちのクラウニングは果たして実をつけるのでしょうか？ クラウニングの結果が出るのは、私たちが病院を去った後になることもよくあるため、私たちは結果に執着すべきではありません。人生の川の岸辺から手を離すことの一つの意味合いは、結果や期待を求めないということです。ケアリング・クラウンのすばらしいところは、結果以外のところに注意が向けられている点です。私たちは「なにかをする者」ではなく「なにもしない者」とな

り、己を滅して奉仕します。私たちはただ、そこにいる喜びのためだけに、swimming in the zone を行なうのです。

## 全ての人を同じように扱う

クラウンのキャラクターに没頭して自然発生的なパフォーマンスができているとき、全ての人を同じように扱っていることに気がついたことはありませんか？ お医者さん、かけ出しの看護師さん、用務員さん、警備員さん、クラウンの目から見れば、皆同じなのです。私たちは価値判断を下すことなく、中立的な目で物事を見ています。

Swimming in the zone に慣れてくると、宇宙からの声を聞くことができるようになります。これは、その瞬間に集中して、自然発生的なパフォーマンスを行う訓練の一部となります。こうして訓練を積むと、人の話を聞き、目や耳に入ってくる言葉や人、物事に、価値判断を下すことなく注意を払えるようになります。私たちは「いったいなんて人なんだろう？」などとは思わなくなり、自分自身の反応を評価を下すことなく観察するようになります。また、自分の失敗から学びのあることも少なくありません。私は、よく自分のワークショップで、「私は自分の言うことに耳を傾けなくてはなりません。というのは、自分でもそんなことを言うのを今まで一度も聞いたことがないからです。」と話すことがあります。みんなは笑いますが、本当なのです。

私たちの中には、自分のすることをすべて観察している「もう一人の私」がいます。以前、私はこれを、俳優さんたちが言うように「内なる監督」と呼んでいました。ある晩、遅くにインターネットをしていて、Wide Angle Meditation（広角瞑想）という言葉に行き当たり、「これだ」と思いました。自分を観察している「もう一人の私」がいる状態を、私は Wide Angle Observation（広角観察）と呼ぶようになりました。私たちの内部にいる Wide Angle Observer は、私たちの行動の後ろで漂い、暖かく私たちを包み込む雲のようなものです。ホスピタル・クラウンにとっては、自然発生的なパフォーマンスに欠かせないパートナーです。Wide Angle Observer は私たちが安全にパフォーマンスができるように手助けしますが、その一方で、私た

ちが危険を冒して冒険することも可能にします。

Swimming in the zone というのは、裏口を開け放して、Wide Angle Observer に導かれながら、その人の持つ知識ももって行なう自然発生的なパフォーマンスです。

Wide Angle Observer は、「平等な目」です。それは、全ての人をそれ自体の本質の延長として見ます。Wide Angle Observer は、より一般的には、精神、魂、自分自身などと呼ばれていません。この「平等な目」は、まったく異なるものの中に類似性を見出します。

よく、「心から心へのクラウニング」という表現が使われます。私たちは、すべての人の心に深く踏み込みます。しかしながら、狭い心で、自分のためだけの目的や要求に心を奪われてしまうと、私たちは Wide Angle Observer から離れてしまいます。つまり私たちは自然発生的なパフォーマンスができているとき、私たちの一部が、すべてのものを、価値判断を下すことなく見守っているのです。そして、そういうときには、なぜか最適のパフォーマンスができるのです。

パフォーマンスの一瞬一瞬に注意を向けられるようになると、私たちがつい反射的にやってしまう、reactive minds（パフォーマンスがうまくいくのだろうか心配したり、自分を評価したり批判したりする思考）に悩まされることがなくなります。自己に固執し、自分を評価したり批判したりする心は、自分の生存や欲求に固執するわがままな心です。自然発生的であることは、私たちに、評価や比較、自己への固執から離れることを教えてくれます。私たちは、思考に煩わされることなく、パフォーマンスの一瞬一瞬に関わるのです。

Wide Angle Observer と、批判したり評価したりする思考を混同してはいけません。私には、いつも私の肩の上ののって、「きっとお前にはできないぞ。やり方も知らないくせに。きっと後でとんでもないことになるぞ」とささやく小さな悪魔がいます。私はその子の頭を軽くたたいて笑います。この悪魔に腹を立ててしまうと、逆にいつまでも隣に居座られてしまうのです。

Wide Angle Observer は、いつでもそこにおいて、物事を見守っています。クラウンは病室に入ったら、立ち止まってポーズをとり(pause and pose)ます。すると Wide Angle Observer が、批判したり教えたりすることなく、一瞬にして状況を把握してくれます。それはまるで、あなたが

今までに培ってきたさまざまな知識に、現在の状況という新しい情報を付け加えるようなものです。私はいつも、「部屋に入ったら立ち止まってポーズをとり、soft belly（目を閉じて、やさしい呼吸によってお腹をリラックスさせること）を意識して心を静め、注意深くパフォーマンスを進めなさい」と教えます。

すべてのものを同じ目で見ることによって、私たちは、すべてのものがひとつに統合された世界へと導かれます。この統合的でおかしさにあふれた世界には、愛があります。私たちは宇宙とつながるのです。私たちはこの宇宙の導きに心を開くのです。私たちには、それがいつ起きるかもわかっています。そしてそれは、私たちの経験そのものとなります。Wide Angle Observer が、裏口を開けながら同時に表口を見張り、私たちは **Swimming in the zone** の状態に入るのです。

ここからは、自然に出てくる動作によってパフォーマンスを進めます。自然発生的なパフォーマンスによって、宇宙のよきものが私たちを通して光り輝きます。ケアリング・クラウンは共感と、己を滅した奉仕、平等で評価をしない目を持ってパフォーマンスをするため、宇宙への扉は常に開かれています。それはまるで、私たちの内側から口づけをもらって、同時にやさしく背中を押してもらおうようなものです。経験を積み、この背中を押してもらおう力を信じられるようになるだけでなく、長い間 **Swimming in the zone** の状態にあることによって、新たな活力を受け取ることができるようになります。