

あ・うん

金剛禅総本山少林寺広報誌

vol.
84

2022 長月・神無月

特集／コンプライアンスの取り組み
—— ハラスメントの撲滅

コンプライアンスの取り組み

——ハラスメントの撲滅

担当：三井博枝

近年、企業だけでなくどのような組織においても高い倫理観が求められるようになった。今回、改めてハラスメントについて、道院の事例にあてはめて考えていきたい。

ハラスメントとは

ハラスメント(harassment)とは、相手に対する言葉や行動によって、不快な気持ちにさせたり、脅威を感じさせたりする行為であることはご存知のとおりです。企業や組織において高い倫理観が求められるようになった現在、コンプライアンスの一環としてハラスメント対策は重要な課題となっています。

時代背景の変化のなかで、門信徒が安心して修行に取り組むことができる環境を守るためにもハラスメント対策は欠かせません。門信徒や保護者の方から、「自分は学生時代に厳しい部活を乗り越えてきた。子どもにもどんどん厳しくしてほしい」「武道

なのだから。きつくて当たり前」などの声があったり、武勇伝のように体育会系の指導が当たり前だったと語る方もおられます。しかし、道院での修行は「苦行」が本来の目的ではないはずで、心身ともに健全な状態の中でこそ修行が充実したものになり、各々が幸福を追求し平和で豊かな社会づくりに貢献することができるようではないでしょうか。

法律で見るハラスメント

2020年6月1日にパワハラ防止法が施行されたことにより、企業においてはパワハラ防止のための措置が義務付けられることになりました。

2022年4月からは中小企

業においても義務化の対象となっています。既存の「労働施策総合推進法」に改正が加えられ、その法改正の総称として「パワハラ防止法」という総称が使われています。さらに、男女雇用機会均等法などの他の法律も合わせて改正することで、セクハラなども含めたハラスメントへの対応強化が図られるようになります。これら関連する複数の法律の改正を含めた総称が「パワハラ防止関連法」となっています。

「パワハラはダメ」と法律で明確にされたことによって、防止しなければならぬ指針が整理され、関係省庁により公表されています。防止に努めることが義務化されたことにより、意図的になされているものはもちろ

【ハラスメントとは(指針)】

(令和2年厚生労働省告示第5号より抜粋)

- ① 優越的な関係を背景とした言動
- ② 必要かつ相当な範囲を超えたもの
- ③ 周囲の環境が害されるもの

ん、これまで当たり前に思われていた言動や無意識になされてきたパワハラが減ることが期待されています。

指針はパワーハラスメントを、次の6つに分類しています。

身体的な攻撃	暴行、傷害
精神的な攻撃	脅迫、名誉棄損、侮辱、暴言
人間関係からの切り離し	隔離、仲間外し、無視
過大な要求	明らかに不要なことや遂行不可能なことの強制や妨害
過小な要求	合理性なく能力や経験とかけ離れた程度の低いことを命じること、何もさせないこと
個の侵害	私的なことに過度に立ち入ること

【義務付けられている措置】

- ① ハラスメントに対する方針の決定
- ② 相談、対応体制の整備
- ③ 発生時の対応と再発防止
- ④ 関心と理解を深める働きかけ
- ⑤ 相談者への不利益な扱いをしない

パワハラ防止法には罰則は定められていませんが、ハラスメントが発生した場合には、ハラスメント行為を行った本人のみならず、十分な防止措置や発生後の対応を行ったかどうか、組織にも責任（損害賠償請求の対象）を問われることになります。

ハラスメントと認定される出来事が起きると、内外からの信用を失うことはもちろん、門信徒が安心して修行に取り組むことができず、やむを得ず休眠手続きをとってしまうという状況になってしまいます。普段の修練においてハラスメントに繋が

りそうな場面がないかを今一度振り返り、点検をすることが大切です。

事例紹介 ある道院長の取り組み

ここに紹介するのは、30年間道院長を務められた前道院長が勇退され、後任として道院を引き継いだ道院長が、一つの指針をもって道院運営に取り組まれた事例です。

【新道院長の決意】

前道院長は礼儀作法に厳格な方で、拳士の礼儀の良さが伝統の一つであり、地域からの信頼も厚い道院として認知されていました。しかし、時には熱心さのあまり指導の延長上で手が出してしまうこともあったようです。そこで、新道院長は自身が正式に就任する数か月前から幹部拳士や一般拳士を集め、本山講習会等におけるハラスメントに関する講義内容を折に触れ紹介しました。そして、就任時には「良い伝統は受け継ぎ、古い体質については指導方法を見直してハ

ラスメントのない道院にする」と宣言されたのです。



【思わぬ申し出】

道院長に就任して一年半が過ぎ、運営に慣れてきた頃、少年部拳士の保護者から「顔や頭を叩かれた」「できないと怒鳴られる」「暴力・暴言が当たり前になっていく」などの申し出を受けました。道院長はすぐに当事者への聴き取りと自らの指導内容も含め記録の作成に取り掛かりました。申し出については事実関係に一部相違があったものの、暴力・暴言は絶対に許されないことであることを改めて認識し、

申し出のあった保護者へ記録を報告、お詫びをされました。

このことがあり、一般拳士を全員集めて、指導にあたるものが体罰を肯定する指導観を持っているか、門信徒の心を傷つけたら、自信を失くしてしまわせるような言葉を発してしまっていることはないか、暴力や暴言の根絶に向けて取り組むことを再度宣言されました。

【再発防止に向けて】

道院長は、指導にあたる立場の方が気が付いていない点を把握するために、全門信徒にアンケートをお願いすることにしました。率直に答えていただけるようにとの配慮から、個人が特定されないよう差出人を道院名、宛先を本山にした返信用の封筒とアンケート用紙を配布して実施しています。

本山に届いたアンケートの回答には、多くの門信徒、保護者より「道院長はじめ幹部が熱心で家族のように接してくださることに感謝している」とのご意見があり、改善に取り組まれている道院に厚い信頼が寄せられていることが分かりました。一方で、

詳細は特定されていないけれども「感情的に叱られる。言葉がきつい」「上手い子だけ面倒をみている」という指摘もあり、アンケート結果を本山から道院長へ伝え、道院長から指導にあたる方にフィードバックがなされました。

その後も定期的に話し合いの場を設けて、普段の指導の振り返りを行っておられるようで、トラブルはありません。幅広い年代の門信徒が心身ともに健康的に修行に励んでおられ、5月には宗道臣デー活動として清掃活動を実施するなど地域貢献も積極的に行われています。



指導との線引き

必ずしも厳しい指導を否定しているわけではありませんが、パワハラは指導との線引きが難しい側面があります。受けた方が不快に感じるかどうかで必ずしも判断できるものではないことが、問題を複雑にしています。ハラスメントを心配して本来必要な指導が行われない事態は避けなくてはなりません。「人格攻撃にならないよう、改善すべき事を指導する」「大勢の前で大きな声で注意せず個別に注意する」「相手の話を聞く（価値観を尊重する）」「自分の考えばかりを押し付けない」といったことを基準に考えてみてください。また、「相手が悪いから」との視点ではなく、「自分自身が改善すべきことはないか」をまず考えてみてはどうでしょうか。

本誌V0169「踏んでいるのが分かるかい（法を問う学を修める）」の文中に、「踏まれた人の痛みは踏む人には分からない。だからせめて、自分がされて嫌だと思うことはしない。それを『白銀律』といい、してもらいたいこ

とを他人にしてあげる、それがどこの社会でも共通の倫理的規範であり、それを『黄金律』というのだということを、『大人』から教えてもらった。」という言葉がありました。とても腑に落ちる言葉ではないでしょうか。

門信徒の人権が守られると共に、適切な環境の中で修行を継続できることが大切です。改めて法令遵守を徹底し、より良い道院づくりに取り組んでまいりましょう。





開祖語録 ダイジェスト

1976年9月
指導者講習会



「過ぎし日のことに悔いず、まだ来ぬ前に憧れず、取り越し苦労をせず、現在を大切に踏みしめてゆけば身も心も健やかである」―これはダルマバダという経典の中のお釈迦さんの言葉です。台風で交通機関が大きく乱れている中を、諸君は苦労して集まってきた。それなのにラジオやテレビの予報では、あさってまで汽車は開通しないと云っています。諸君は、泣いても笑ってもしたは帰れないのである(笑)。これを笑える心境、これは尊いと思う。いや、ほんとだ。汽車が通じなかつたら、帰ろうにも帰れない。海を渡れなかつたら、四国から出られないのである。それでどうしようかとあれこれ悩んでも、一晩中寝ないで考えたって、解決のできることではないだろう。なるようにしかならんではないか。これ、やけくそとは違う心境である。来ようと思ったから来た。来たことで、それでいいじゃないか。で、ここにおける間を、いま現在を一所懸命に大切に生きればいいと、お釈迦さんはそう言っているのです。

(笑)。
もしかしたら台風は、いつまでもストップしていないで、今夜バツと通り過ぎていくかもしれない。いや、通り過ぎたはいいけれども、汽車も橋も落ちてしまったということもありうる。こりゃ、わからんね。
汽車が動くのはまだかまだかとイライラして、1時間ごとに痼癪を起こしてみても、やっぱり時期がこないと動かないんだから、イライラしただけ損である。
何もあしたのことに限ったことではない。頭や理屈では説明できても、どうにもならない世の中を我々は生きているということなんですね。だから取り越し苦労をするなと、これまでも私は諸君によく言ってきた。どうなるのかという心配などするな、と同時に、ならん先にあきらめるなど。
どんなにつらいことがあっても、自殺なんかするなよ。今はどんな逆境にあっても、生きてさえおれば、命さえあれば、人生は必ず変わるのである。変えられるのである。これを自分の信念として叩き込め。あきらめるなよ。これが本気でわかつたらな、生きてるってことが至極楽になる。

人生は必ず変わる、 変えられる



(読み聞かせ)
四日市富田道院
副道院長 國見めぐみ

子どもへの問いかけ

今年度の道院長研修会で、絵本プロジェクトより「子どもへの問いかけを積極的に行いましょう……」との提案をしました。

この提案は、子どもの自己肯定感を育むこと、そして指導者にとっては、一方通行になりがちな指導現場を見直すことがその目的です。

問いかけといっても、難しい質問をするわけではありません。「今日は何食べたの? 昼休みは何したの?」といった簡単で、子どもが持っている答えを聞き、ツーウェイのコミュニケーションを図るための問いかけです。

まずは、道院に参座している子ども全員に、一日一つ問いかけてみてください。きっと、子ども一人一人をしっかりと見るきっかけになることが自覚できると思います。

そして、子ども達にとっては、「道院に居ていいんだ」と自身の居場所があることが認識できるようになり、結果的に道院の雰囲気良くなってくると思います。是非、道院で実施してみてください。
(文: 中川 純)

最近読んだお薦めの絵本

◎質問絵本

作・絵: 五味 太郎

出版社: ブロンズ新社

作者の五味太郎さんが投げかける「正解のない」ユニークな質問に、絵を見ながら考え、想像力をはたらかせながら答えていきます。人の数だけ答えがある、五味太郎流「人生の教科書」。子どもも大人も楽しめる、ワークショップ絵本です。



礼拝詞と道訓のつながりを考える

鎮魂行には、聖句から道訓までを唱和して、途中で調息法を行うといった定められた流れがありますが、その流れの意味までを気にすることはあまりないものです。

なぜ聖句からなのか、なぜ礼拝詞から座り、続けて道訓なのか、なぜ信条のとき主座は向き合うのか等々です。こうした流れに何かしらの意味を感じて取り組むことは、行としての効果を高めるためにも有効であると思います。

そこで、一考察として、鎮魂行における礼拝詞と道訓の役割やその関係について推考してみました。

例えば、「礼拝詞」の最後は、「良き導きと加護を垂れさせ給え」で終わりますが、次に唱和する「道訓」の最後のフレーズは、「ダーマの加護を得られるべし」です。つまり、「礼拝詞」では、宇宙のはたらきであるダーマを心から信じ、その教えにもとづく生き方をするので、ダーマの加護が得られるように——と願い、「道訓」ではそれを受けて、ダーマの加護が得られる——と応じているのです。ということは、「道訓」には、なぜ加護が得られるのか、その理由が説かれているわけです。

そこで、「道訓」の内容を大胆にかいつまむと、「道は天より生じ」ているのであり、「その道を得れば」、「ダーマの加護を得られる」のだ、ということになります。人にとっての道は、宇宙の法

則、真理(ダーマ)から生じているのだから、その道に沿って正しく生きれば、即ち「道を得れば」、人としてのよりよい人生を送ることになる、ということです。

そこで改めて気づくのは、「道訓」は、「誓願」「礼拝詞」「信条」のような「我等はこのようにする」という誓いや宣言ではなく、「こうすればこうなるのだ」という道理が淡々と示されているということなのです。

つまり、行の流れとしては、まず「礼拝詞」を唱えて、ダーマを信じて努力するということを自らに誓い、次いで「道訓」を唱えて、ダーマを信じて努力することの意義やその生き方を改めて確認していると解釈することができそうです。

ちなみに、『教範』には、「道訓」は実践の具体的な項目を示したものであると書かれています。とはいえ、後半の「故に、天地を敬い…」からの十数項目だけを実践項目として理解するのでは不十分です。前半で説かれている、道としての意義やその生き方を示すことに「道訓」の役割があると言えますから、「仁、義、忠、孝、礼の事を尽さざれば……生を偷むものとゆうべし」とあるように、また、「心にはずる処なくば、神仏にもはずる処なし」ともあるように、日常のすべてが大切な実践であると理解すべきなのです。

また、「礼拝詞」と「道訓」のつながりを意識すると、次の調息法もその流れの中に位置づけられ

てきます。「礼拝詞」によってダーマと自己とのつながりを確認し、「道訓」でそうした自己の生き方を改めて確認し、そのまま静かに調息に入ります。『教範』では、息を吸うときは宇宙の精気が自分の中に入ってくるかのようにイメージし、吐くときはダーマの徳性が自分の中にみなぎるかのようにイメージすると説かれています。そう考えると、「礼拝詞」から着座することの意味も理解されると思います。

このように鎮魂行の流れを俯瞰して見ていくと、行としての意義がより理解できるように思えます。それには、まず何より「教典」それぞれの箇条の意味をよく理解した上で、鎮魂行を正しく実習することが大事です。

読者への問いかけ

『僧階教本』が手元にあれば、分冊「金剛禅の『教典』」と「金剛禅門信徒修行法」が学習に役立ちます。今回は「礼拝詞」と「道訓」について推考しましたが、是非、修行仲間とその他の手順についても考えてみてください。きっと、何気なく取り組んでいた鎮魂行が、より深い意義をもつ行として意識できるようになるはずです。



チャレンジ①



「^{さ お}作務」とはどのような^{い み}意味ですか。なぜ作務をするのでしょうか。

しょうねんとくほん
『少年読本』p.28

チャレンジ②



「^{つよ}強い」ってどういうこと？

しょうねんとくほん
『少年読本』p.24-25

道院長

元気の素



兵庫県・川西 南 道院
かわにしみなみ 道院
おくにしちあき 奥西千秋(37歳)
参与道院長

参与道院長になったきっかけ

川西南道院に入門して以来、鈴鹿^{すずか}成^{なり}正^{まさ}代表道院長の、一人一人の成長スピードに合わせて指導し、自らを教育し続ける、自信と勇気と誇りをもった人間に成長させる姿を見てきました。その中で、「私も拳士に良い影響を与えることができる道院長になりたい」と考えるようになりました。

一方、仕事が不規則であり、安定して修練日時を確保することが難しい状況であったことから、道院長にチャレンジすることができない状態が続いていました。

そんな時、鈴鹿道院長から「参与道院長にならないか」と勧めていただいたので、今できることを精一杯やろうと考え、チャレンジしようと決意しました。

代表道院長とどのように協力して道院を運営しているか

週4日の修練のうち、私は、専有道場におい

て日曜日の修練を担当させていただいています。仕事の不規則であることから、どうしても休めないときは鈴鹿代表道院長や本慶^{ほんけい}忠^{ちゅう}士^し参与道院長に指導をお願いし、サポートしていただいています。

道院長が複数いることで、助け合いながら道院運営を進められることが大きなメリットだと実感しています。

道院での指導方針

道院では、私自身が積極的に身体を動かして、相手の手を握って技を掛け合うように心がけています。そのような組手主体の修練を通じて、行動する力や、相手を思いやる優しさを育てる指導になると考えています。

また、私は仲間と協力して作り上げる演武が大好きなので、積極的に団体演武や組演武の修練を行うようにしています。演武修練では、指導者が一方的に指導するのではなく、仲間とコミュニケーションをとりながら協力し、切磋琢磨しながら自ら成長する環境を整えることを大切にしています。

道院長の醍醐味

指導している拳士がたくましく成長する姿を目の当たりにできることは、道院長の醍醐味です。

拳士が成長し、後輩拳士の面倒を見てアドバイスをしている姿を見ると、技だけではなく、「思いやり」を持った拳士に成長したと実感し、道院長としてのやりがい強く実感します。

そのような拳士が、学校の委員やクラブの部長などに選ばれ、道院以外で活躍している話を聞くと、次世代のリーダーを育てていることの喜びを感じ、道院長として頑張らなければならないと背中を押されている気持ちになります。

将来の夢

現在は、参与道院長としてお二人の道院長のサポートを受けながら活動していますが、将来は環境を整えて、代表道院長となり、専有道場を確保し、仲間と共に道院を運営したいと考えています。そして、幅広い年代の拳士や保護者、地域の住民など多くの方に良い影響を与えられるようにしたいと思います。そのために、常に自分を教育し続ける意識を忘れず、修業者として成長し続けたいと考えています。

道院長を目指す全国の拳士へ

熱い気持ちを持っているものの、仕事などの調整が難しい方こそ、参与道院長制度を活用し、仲間と助け合いながら道院長になることにチャレンジしてください。責任が大きくなりますが、その分拳士に対する影響力も大きくなり、得られるものも大きくなります。

参与道院長制度が確立された今こそ、チャンスと捉えて是非憧れの道院長にチャレンジしてください。



現在、本山では1つの道院を2名以上の道院長で運営する参与道院長制度を推進しています。この制度は、道院の活性化と次世代の道院長育成を目的としており、金剛禅運動を拡大し、道院を永続的に運営できる可能性が高まります。

研修会・講習会(地方)

開催報告

● 本山公認オンライン教区講習会
開催報告(派遣講師)

〔4月10日〕島根県教区、徳島県教区、(海鋒雅之・高辻吉治・湯浅裕二・坂下 充)

〔6月26日〕青森県教区(原 宏)、群馬県教区(江原謙治)

● 教区研修会

〔5月28日〕東京都教区
〔6月5日〕岐阜県教区
〔6月26日〕愛知県教区
〔7月10日〕岡山県教区

● 小教区研修会

〔5月8日〕奈良中和小教区
〔5月18日〕静岡西部第二小教区
〔5月25日〕山形置賜小教区
〔5月29日〕埼玉第二小教区、奈良桜井小教区
〔6月8日〕静岡西部第一小教区
〔6月12日〕香川中讃小教区
〔6月24日〕宮城仙台小教区
〔6月26日〕三重四日市小教区
〔7月3日〕奈良西和郡山小教区
〔7月10日〕東京第六小教区、香川中讃小教区
〔7月14日〕愛媛東予第二小教区

● その他

〔6月19日〕厚木道院設立50周年記念特別練習会・懇談会・式典
〔7月2日〕第54回 洛東祭2022

緑の輪袈裟

大阪白鷺道院

僧階にない拳士にも、輪袈裟と法衣を着用させて、式典に参加させました。
緑の輪袈裟を手渡された拳士は、何かしら意識の変化が見られ、式典の後の、幹部拳士の「法座講義」にも参加して真剣に聴講していました。

(道院長 佐々木 正)



○○○ 本山からのお知らせ ○○○

● 達磨祭について

今年度は、10月2日(日)に本山にて執り行います。詳細は別途お知らせいたします。

● 講習会について

テ ー マ	易筋行を共に楽しむ ― 三徳兼備の少林寺拳法を味わう2日間
日 時	〔1次〕 2022年 9月17日(土) 12:00~18:20 9月18日(日) 8:30~12:40(予定) 〔2次〕 2022年 10月9日(日) 12:00~18:20 10月10日(月祝) 8:30~12:40(予定)
受講対象	・16歳以上の方で、1級以上の門信徒 ・(一財)少林寺拳法連盟会員の方も可能(年齢、資格は同じ)
講 師	宗 昂馬 少林寺拳法 師家 大澤 隆 金剛禅総本山少林寺 管長 坂下 充 金剛禅総本山少林寺教学委員会 委員 飯野貴嗣 金剛禅総本山少林寺宗務局 局長、他職員
会 場	本山
定 員	100名
受講香資*	10,000円
申込期間	〔1次〕 2022年 8月8日(月)~ 9月9日(金) 〔2次〕 2022年 8月8日(月)~10月1日(土)
申込方法	マイページにおける「行事申込手続」より手続きを行ってください。
特 典	特昇受験の対象講習会(武階・法階1回)
昼 食	講習会では、昼食は必要ありません。(昼食時間も設定しておりません) ただし、講習会前後に行われる僧階講義に参加される場合には、各自でご準備ください。
備 考	講習会の前後(初日の9:00~10:50および二日目の13:30~15:30)に開催される僧階講義(受講は任意)を受講し、レポートを提出された場合は、そのテーマの履修が認定されます。

*教団において開催される各種講習会は宗教活動であることから、納めていただいている受講費も布施です。布施としての性格を明確にするため、9月以降開催の行事より「受講香資」と名称を改めることといたします。

おめでとうございます

春の叙勲 旭日小綬章を受章

先日、播磨山崎道院、東 ^{あずま} 豊俊道院長が「春の叙勲」において受章されました。

山崎町議会議員、宍粟市議会議員の合わせて7期26年、議長3回の実績による【旭日小綬章】叙勲とお伺いしました。東道院長は、金剛禅総本山少林寺から本年早々、50年勤続表彰を受けておられ、重ねての喜びとなりました。先生に伺いますと、議員、議長として、少林寺拳法の教え「半ばは自己の幸せを、半ばは他人の幸せを」を念頭に議員活動をされてきたとのことでした。

私心なく是々非々で議会活動をされていたから議長に3回も就任されたのだと思います。

これまでも、市役所、県庁、総務省などから数々の表彰を受けられた東先生ですが叙勲はこの上ない受章であると思います。新型コロナ禍でありましたが幹部拳士でささやかな宴を催し、お祝いいたしました。私たち門下生の誇りは、道院長がいつも言われている「自身の活動の根底には常に金剛禅の教えがある」ということです。

合掌

播磨山崎道院 谷林誠司



道院認証

認証おめでとうございます

●交代

■2022年6月1日付

君津道院 細谷 雪太郎
東京東品川道院 海沼 実

■2022年7月1日付

高知南街道院 津野 渉

●参与道院長

■2022年7月1日付

高知南街道院 松本 みどり

法階昇格者

昇格おめでとうございます

准範士

■2022年6月26日付

原田 雅文(旭川東道院)

僧階昇任者

昇任おめでとうございます

大導師

■2022年7月10日付

金森 智徳(京都峰山道院)
小倉 豊(豊中北道院)
竹内 猛(豊南道院)

中導師

■2022年5月1日付

手島 守(埼玉深谷道院)
松本 裕史(埼玉深谷道院)
丸岡 正行(埼玉深谷道院)
福嶋 正則(秩父道院)
守屋 伸一(秩父道院)
藤原 豊樹(東京日本橋道院)

梶野 雅弘(泉佐野道院)
馬場 幸彦(西宮学文道院)

■2022年6月1日付

大橋 浩一(石巻道院)
森 一司(壬生川道院)

■2022年7月10日付

飯吉 真由己(大阪白鷺道院)

お布施

心より感謝申し上げます

開祖忌法要

▷東京田無道院 宮内 靖 10,000円

道院長交代

▷東京戸越道院 鈴木 良一 30,000円

2022年5月度小教区研修会

▷埼玉第二小教区 30,000円

伊瀬一初代道院長顕彰法要

▷大阪伊吹道院 5,000円

厚木道院設立50周年記念

▷厚木道院 日當 喜澄 50,000円

その他

▷豊田末野原道院 服部 俊美 10,000円

▷亀有道院 成澤 裕喜男 10,000円

▷高知南街道院 津野 渉 10,000円

▷明石道院 今井 明雄 ホワイトボード1台

訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

こま だ ひろし
駒田 裕
むらもと さだお
村本 定雄
こすげ ひで男
小菅 秀男
なが た まさのり
永田 昌範

山梨峡東道院元道院長、第296期生、少法師正範士七段、2022年5月26日逝去、満67歳

新潮道院元道院長、第244期生、大導師正範士七段、2022年6月11日逝去、満76歳

藤沢道院元道院長、第170期生、大導師正範士七段、2022年6月28日逝去、満77歳

大阪千里道院道院長、第223期生、大導師大範士八段、2022年7月11日逝去、満77歳

行の門宗

高い集中状態を作りだす



何かに没頭するあまり、充実感と共にあっという間に時間が過ぎていたという経験をしたことは、誰しもあるのではないだろうか。修練においては、「法形をひたすら繰り返すこと自体を楽しんでいた」、「演武に集中しているのにリラックスしていた」、「運用法で、防具を着けているにも拘わらず身体が軽く感じ、自然と動いていた」など、禅の境地にも似た状況をミハイ・チクセントミハイ博士(※)は「フロー」と呼んでいます。

フローな状態になると、肉体的には自然と体が動くとともに、痛みを軽減し、精神的には意欲や自己効力感を高め、一緒に経験する人達との絆を深めるなど社会的にも良い影響をもたらすと言われています。このようにフローは、Volleyballの本コーナーにおいて紹介した幸福に関わるウェルビーイングの各要素を高めるため、自他ともに良い影響を及ぼし、自他共楽にもつながります。

※ミハイ・チクセントミハイ(1934~2021)

ハンガリー出身のアメリカの心理学者でフロー(FLOW)の概念を提唱。

難易度と能力のバランス

修練においてフローな状態を作り出すことができれば、楽しみながら技術が向上するだけでなく、同じ時間を共有する仲間との関係性も良くなるため、道院の雰囲気も活気に満ちたものになることが期待できます。では、フローを生み出す条件とは何でしょうか。フローに関する研究では、いくつか挙げられています。その中でも、課題設定の仕方、特に課題の難易度と実行者の能力のバランスが重要となります。

修練において、極端な例では、入門したばかりの者が複雑な動きや高段者が修練する法形を行う場合、自己の能力を大きく超えるため、不安感が増し、技がうまくいかずに自己肯定感や自己効力感を下げることになります。そうすると修練に集中するどころではありません。その一方で、何十年と経験を重ねた高段者が、入門したばかりの者と同じ質の修練をずっと続けなければならない場合、能力を持て余してしまい、修練に飽きて続かなくなります。



各人に合った課題設定

研究によれば、課題の難易度は実行者の能力とぎりぎりの、少し高いところにあるとフローになりやすいとされています。しかし、道院においては、年齢や体力、知識や習熟

度が人によって異なり、むしろ条件が同じ者の方が少ないのではないのでしょうか。特に参座者の幅が広い場合に、難易度の設定が皆同じであれば、能力が釣り合わない者が多くなり、中々フローな状態は生み出せなくなります。

そのような時の工夫として、同じ法形であっても、掛かり稽古で行わせる、「先」を変える、速度や繰り返しの回数を変える、反対側を行わせる、時には片方の手を使わずに行わせる等の方法があります。ほんの一例ですが、各人が自己の習熟度に合わせて難易度を設定して修練できるよう、指導者が日頃から参座する者をよく見ておく、また互いに難易度をリクエストできる雰囲気を作っておくことが大切です。

これから多様性が求められる時代です。皆が違って当たり前。そんな状況を容認しながらも、一人一人が主体的に自己の課題に取り組みながら、皆で活気ある空間を作っていく。そんな可能性が道院の修練にはあります。

(富田雅志)

DISCUSSION

さらに考察を深めるため

- あなたがフロー体験をした時は、どんな時ですか。
- その時の状況と、修練におけるフロー体験との共通点は何ですか。
- 修練におけるフロー体験を増やすために、どんなことに取り組みますか。



宗門の行としての少林寺拳法

高い集中状態を作りだす

夢中になって修練に取り組むことで、高い集中状態が生み出される。修練においてこのような状態を作りだすことができれば、楽しみながら技術が向上するだけでなく、同じ時間を共有する仲間との関係性も良くなるため、道院の雰囲気が活気に満ちたものになることが期待できる。

このような状況を作りだすには、修練における課題の難易度を、自己の能力とぎりぎりの、少し高いところに設定することが必要である。

→詳細は11ページ「宗門の行」へ



龍華拳 小手巻返

金剛禅総本山少林寺公式 YouTube チャンネルで動画をご覧いただけます。

金剛禅 検索

文／富田雅志 演武者／富田雅志 大拳士六段、内藤大将 大拳士五段



SHORINJI KEMPO
少林寺拳法



金剛禅総本山少林寺のSNSも、ぜひご覧ください。