



ながたかずひさ

●気づき

はいまいど。ながたです。
こないだ不思議な体験をしましてね。

その日は祖母の歯医者さんでして、運転手&介添してたんですが、なんだかものすごく虫の居所の悪い日でした。ものすごいムカつくわけですが意味もなく。

とにかく見るもの聞くもの全てに腹を立てる勢いでして、下唇おるぷる噛み締めながら我慢する有様。ムカつきながらも内心ちょっと弱気になり、「ああ俺もついに（狂気に苛まれて）終わりか」とまで思いました。

そんな時はとにかく暖かくして寝てしまいうに限り、睡眠不足は人間から全てを奪いますから。メシ喰ってコタツに潜り込んで（この間イライラしっぱなし）疲れもあって急速に睡魔に囚われ、フーツと数分から数十分、うつらうつらしてハッ。

あれっ？ ちょっと待てよ？
こいつ、いつから居るんだ？

数年前ちょっと家人に怪我病気が続きまして僕も精神的に参りまして軽い抑うつ症状みたいなものになってたことがあります。

その時僕は、まあ時間が経てばそれぞれの健康も戻るだろうから、そうすれば僕も平穏を取り戻せる、そう思いました。

そうでも無かったです。

でも、その時、大きな仕事抱えてましたので、「これが終われば」マシになるだろう。

そうでも、無かったです。

振り返る、ゲーム会社の社員時代。

そうでも無かった。

同人誌書いてた頃、自営業やってた頃、電機メーカーに居た頃、大学生、高校生中学生小学生幼稚園。

居る！！

思い出すのはアルバムに貼られた幼稚園当時の自分の写真、光線が眩しかっただけかもしれませんが五歳児の眉間に縦ジワが寄ってるのです。

そして僕の家環境は文句をつければ罰が当たるほど十分満たされたもので……

ああ……コイツ、つまり「不機嫌なじぶん」、たぶん生まれた時から居るわ。

精神に革命を起こすような「気づき」って突然起きる、とよく言います。空海さんも洞窟に座ってたら明けの明星が口の中に飛び込んできたそうですが、まあ前触れもなく突然に、そんなことに気づきました。

僕は自分の感情や感覚の揺れを、外的な要因つまり置かれた立場とか、人間関係とか、状況

とか、そういうものから、（大部分は）作り出されているものだと思い込んでました。

どうもそうではなくて、この内なる「じぶん」が機嫌のほとんど全権を握ってて、コイツが機嫌が良いと状況が悪くても元気であり、コイツが暴れてると傍目から見て上手く行ってても澀んだ目をして凹んでいる。

なんと。

すまんかった！

そう思いました。ぼくは四十年、彼か彼女かわかりませんが、いや「じぶん」だから彼だろう、って？　なんかそこ自信ないんです、中性的で。それはともかく、コイツの存在を、意識できてなかった、把握してなかった、認識してなかった。

すまん、ボークン！

暴れ出した時の暴れっぷりはまさに「暴君」で、手が付けられないわけです。後先考えず会社だって辞めちゃう。その時パツと思いついた仮の名が、それでした。

そうかあ、そうだったかあ……

ボークンの存在を把握した瞬間、こころがスッと軽くなりました。

不思議なもので、つまりどんなことでも理由がハッキリすれば、ずいぶん人間は落ち着くものです。対策の方向が見えてくるからだと思いますが。

無骨に理屈付けすると、まあこういうことではないかと。

外的要因に依って精神状態が揺すぶられると考えると、その要因を取り除くほかはなく、簡単に取り除けない因子があるとそこで手詰まりになります。例えば会社の上司と反りが合わない、とか。一般的にはお手上げですよ。 「上手くコミュニケーションできるよう努力する」なんてのは最悪の処方箋で、ストレスが増幅するばかりです。またまず効果がない。「私こんなに歩み寄ってるのにあの人は！」に間違いなくなる。

そうすると、もうLow状態から逃れられない。

でも、精神状態は精神状態として独立してじぶんの中だけで揺れるものである、と仮定してみたらどうでしょう？　自分で変化させられるかどうか、までは微妙としても、とりあえず外部は関係ないと。そうすると俄然希望が湧いて来ませんか。

じぶんのことなんだから、自分でなんとかできるんじゃないか！？

なんとかできるんです。

ぼくはその瞬間、かなりできました。

アルムボツレ・スマナサーラ師の著に『怒らないこと』があります。これに「怒りが湧いてきたら、怒らないようにするんだ」と書いてありまして、「そんなこと出来るか」と思ったんですが、つまりそういうことだと思います。

これも理屈っぽく言い換えると「客観視」とでも申しましょうか、「あっ、俺、怒ってる」と思えたら、そう思ってるもう一人の自分は、怒ってないわけです。

ということは、怒ってる自分を、「まあまあ」となだめることも、できる。

暴れるボークンと、それを抑えようとする自分……このひとをリッチーと名付けました。もちろん「理知」的だから、です。

すくなくともこの二人が「じぶん」の中には居て、時に引っ張り合い時に協力しあい、時にバラバラ勝手に好きな事をして、「じぶん」がある。ぼくの場合は「ながたかずひさ」という人間が成立している。

その認識が、突然やってきたんです。

そう考えると実はリッチーにも謝らなくてはいけなくて、つまり不機嫌に暴れるボークンをずっと抑えてくれていたのです。そのおかげでぼくという個人が社会的になんとか成立していたわけで、大変な負担を強いていました。

いつもすまないねえ。苦労ばかり掛けて。

で、こういう認識は、時間が経つにつれ、しゅわしゅわと泡のように消えてしまうことも多いのですが、これはすぐ「あたりまえ」のように自分の中に溶け込んで行きました。ということはおそらく、正解なんでしょう。

自転車って練習中突然乗れるようになって、あとずっと乗れますよね。十年ぶりでも、酔っ払ってても。で、あれ「乗り方」は人に説明できない。自分でもさっぱりわかってない。でも乗れる。

そして、ということは逆に、ボークンの機嫌さえうまく取れれば、どんな状況でもゆったり微笑んでいられる優しい人になれる？　じゃ、どうやれば機嫌とれる？

あるいは、リッチーさえキビキビ動いていれば、なんでもテキパキ迷いなく簡単にこなせる？　楽に生活や仕事が捗る？

なんだかちょっと、いろんな可能性が広がって来ましたよ？

●仮名について

そんな変な名前付けなくても、「理性」と「本能」とかでいいんじゃないか、と思われるかもしれません。

でもぼくの中では、なんとなくなんですけど、最初のエピソードのように、「こいつ」という一人格なんです。部分ではなくて、それだけでもう成立してる「じぶん」。だからそんな名前をつけて、一人として扱った方がイメージに合うんです。

もちろんこの名を推奨してるわけでもなんでもなく、みなさんが「ああそういえばそんなのどこなの居るわ、オレン中にも」と思われましたら、好きなお名前つけてあげてください。

映画『崖の上のポニョ』はご覧になりましたか。僕のイメージでいうと、あのポニョがボークン、宗介がリッチーに近いです。惚れた男に会いたい一心で津波起こして駆けつけ抱きつき、ラーメンカッ喰らってがーすか寝るポニョ。宗介はこまっしゃくれた「良い子」で、大人のミニチュアみたいな行動をします。モールスが打てたりおばあちゃん達に優しくしたり。でも物

理的な力は足りてない。で、このふたりが物語中盤一緒になって初めて、ひとりの「人間」が完成する。二人を乗せた小さな船が出航する時、それを大人たちは止めるでもなく「がんばれよ！」と応援する。あの二人がセットになっていれば大丈夫だ、と。

そうあれは宮崎監督が問いかけた、人間性の回復の物語なんです！ ……きっと。

● 「認める」

そう、人間というのは「認知欲求」がとても強い生き物です。「士は己を知る者のために死ぬ」などと言いますが、「あのひとはオレのことをわかってくれている」というのは大変勇気づけられますね。

だから、自分の中でもボークン・リッチー両方、まず「認めて」あげることがとても大事だと思います。

僕の体験のように、「ああ、君、居るね！」と認められただけでも、理不尽な怒り、みたいなものはかなり収まります。怒りは警告の叫びでもある。

ご存知かと思いますが、カスタマーサービス研修などで教わるのは「客の話をまず聞け」ですよね。無視されている、届いていないという不安ほど、怒り・憤りを増幅するものではありません。「お話はわかりました、対応を検討します」の一言があるだけで全然違う。状況は一切変わってないのに、です。

もちろんその後、対策としてどちらをどう譲るかとか、今回は逆のほうが黙っても別に問題なさそうだから言うこと全面的に聞いてあげるか、などの実際の行動があるわけですが、その前に、「認める」。

これはたぶん、ひととの付き合いでも同じだと思います。「あなたの存在をぼくは認めています」そしてできれば、そのシグナルを出す。

好きか嫌いとか、どの深さの付き合いをするか、の前にその認知の段階があって、だから「挨拶」という儀式が発達したようです。

僕子供の頃、挨拶苦手だったんですよ。クラスの、その日一日話もしないような子にまでなんで「おはよう」言う必要があるんですか……その理由はここにあって、「いますね」「いますよ」という認知確認は、行動範囲全体で行われた方が、あとあとなにかとスムーズにゆく、わけですねえ。

辛い時落ち込んだ時、「自分を信じて」「自分を許してあげて」と言われますが、それはこういう、自分の「どうしようもないところ」＝制御できないところ＝抑えが効かなくなって暴れてるどちらか、を、「認めてあげる」という行動ではないか、と思います。

また今日もサボってしまった……自己嫌悪。

でもそれは、ボークンが単純に疲れてたり、リッチーが繰り返して飽き飽きしてたり、よく見ればリーズナブルな理由がある、かもしれませぬ。それが発見できれば、解決できるかもしれない。ダメだ、とくくってしまっただけで思考を止め感覚を閉ざしては、どうにも先へ進めませぬ。

辛い方を慰め休ませ、元気ある方が代わりをやる……ことができれば。

●三人目も居るかもしれないけど

ひょっとするとこの二人を眺めている三人目の視点があるのかもしれないのですが、というか、「二人居ますね」って言ってる「やつ」はその二人ではないわけで、三人居そうなんですけど、いまは話がややこしくなりそうなのでこの人のことは「居るかも」ぐらいで置いておきます。

だいたい「三」というのが組織や社会を構成する最小数ですね。僕の大好きな言葉に、サン・テグジュペリの「愛する……それはお互いに見つめ合うことではなく、一緒に同じ方向を見つめることである」というのがありますが、その二人が見てる「何か」つまり三つ目が無いと、これは成立しないのです。

今の場合は、本能と知恵とそれをアシストする調停役、というイメージでしょうか。

表紙はカフェで愛嬌自慢のウェイトレスと、腕ききバリスタ、みたいなイメージで描きました（女の子なのはただ趣味です。深い意味はありません）。二人で力を合わせてよい珈琲を淹れ、お客に安らぎを提供したいところです。いがみあって口論ばかりしては、客足も遠のくでしょう。

だからたまにコンフリクト（衝突）が起きた時にはオーナー（これが三人目かな？）が出ていって「まあまあ」と仲裁するわけです。そしてこの二人には、現実と違って「店を辞める」という選択肢はないので、なんとか折り合いをつけるほか、ない。

お客の無茶な注文に顔をしかめるバリスタを、ウェイトレスがなだめることもあるでしょう。ウェイトレスに絡む酔客をバリスタがやんわり追い出すこともあるでしょう。

だいたいなのはおたがいが力を合わせてお店を盛り上げることであって、どちらが正義かの証明や、力比べではないのです。

で、三人目ってここしか実質出番なくて、実際お店回してるのはリッチー&ボークンの二人なんですね。反応がなめらかに効率よく行くための触媒と言うか、最新のCPUなんかですと、GPU（グラフィックエンジン）も強く結合されてるので、この二つの調停役が大事ならしいのですが、そんな感じ。

しかし、ここがまるでコントロールタワーかのように勘違いし、不要に強い意図を持って、「こうであるべき」とリッチー&ボークンを働かせよう、とすると、うまくいかない。現実のお店でもたぶんそう。現場の二人のほうが、たとえばメニューにしろ味付けにしろ、「こういう方向の方が良さそう」というのを肌で識っている、はずです。

もちろん強い衝突が起きた場合は、「これで」という決を下すのはオーナーになるんでしょうけども。

ただ、人によってどちらが得意か、基本的に強いか、はあると思います。また本人の意識とは別に、社会からの評価もあるでしょう。でも、結局二人で力合わせるしかなんですから、そのことに対して不要にコンプレックスを持ったり、あるいは頼みにしすぎたりせずに、まずは仲良く共同作業、がいいと思います。

この店にバリスタはひとり、ウェイトレスはひとりしかいない上、代えも効かないのですから。

いまにして思うと、僕はこの二人の相克を「これこそオレスタイル！」とか思ってた節があって、赤面します（笑）

たぶんこの相克は、誰でも持ってるものです。程度の差はあっても。

●第三の道は無かったのか

僕の二十年来のライフワークに「第三の道探し」があります。長年お付き合いいただいている方には耳タコだと思いますが、繰り返させていただきますと、人間の世界の認識方法には二種類ある、と。

A式、いわゆる科学的な方法、要素に分解し要素間の関係を仮説を立て実験し立証し再構築して、「こういう構造なんですよ」と把握する。

B式、長い修練と弛まぬ努力、全人的な体験と観察を繰り返すことで「悟る」。大局観だけの第六感などとも言われます。

現代では生活のあらゆる場面で、両方混ざってるわけです。ただ、意識せずに混ざってる、混ぜてる、混ぜられてるがゆえに起きている混乱がある。

いま、どちらの認識に基礎を置いて語っているのか、がハッキリしないために、あるいはさせたくないがために、議論が噛み合わない。

だもので、このAとBとのやり方を統一したCというやり方が創り出せれば、これあなた人類に歴史的貢献ですよーひょー……

というのを二十年やってるんですいや真面目に。

ここ読んでいただいて「ん？」と思われましたか。そうなんです、つまりこれ、ぼくのこころの中に居る、リッチーとボークンに他ならないんですね。どうやらぼくは、こころの中のこの二人の相克を解決したくて、外の世界にこの二人の関係を敷衍というか投影というか、を、してきたようです。

そこに思い至ると、たいへん残念というか情けないというか認めたくないというか、つまり……設問が間違ってたんじゃないかと。

この二つのやり方を混ぜるとか、合わせて一ランク上のやり方を作るとか、ましてどちらが優秀か決着を付けるとか、自分がどっちに向いてるか把握して向いてる方を優先するとか、そういうことではなくて、ごくごくあたりまえのことですが、「この二つのやり方におたがい協力してもらって、問題を解決する」こうですよ？

どちらも分がちがたき「じぶん」であり、どちらも愛すべきものであり、そしてどちらも、その得意とする場面においては、相方よりも遥かに力を発揮する。

「素直な自分でありなさい」なんてよく言われますが、初対面の人と立食パーティーで「素の自分」になれるか。「昨日いつものアニメに素敵なロリキャラ出まして萌え萌えですわ！」なんて大声で話しかけられますか。でも、部屋で夜独りで居る時にそのシーンに萌えたら、誰にはばかること無く悶えればいい。

「自然体」とは、このボークンとリッチーがうまく調和してる状態ではないでしょうか。素の状態（ボークン）でもなく、頭で考えたカタチをトレースする状態（リッチー）でもなく、両者が均衡して安定している状態。スポーツで「ゾーン」と表現される、リラックスしつつ集中している状態、相矛盾してるはずの緊張と緩和が同居している状態。

現代社会の息苦しさってつまり、この二つが齟齬を来す、つまりギクシャクしていて、どちらかが相手の出番を阻んだり、しゃしゃり出てきてかき回したり、あるいは出るべきところで出ずに力が出せなかったり、してるのが、大きな原因じゃないでしょうか。

「頭で考えたらこう、でも気持ちはこう」

そういうことは多々あります。

私たちはその齟齬に悩んできたわけですが、この齟齬がなぜ生じるかを考えれば、つまり問題に対しそれぞれが勝手に解答を用意し、相方の都合を聞かないから、でしょう。

で、あれば、極端に言えば、「問題解決そのものに重点を置くことを捨て、二人が仲良くすることに重点を置く」というやり方も、あるはずです。

それでは困る？

本当に困りますか？

あるいは、困ったとしても、それ以上にこの二人の相克、喧嘩、齟齬が、人格や生活の崩壊を引き起こしかねないほど深刻な場合は、それを優先すべきではないですか？

なにも永遠にどちらかに黙ってて貰うわけではありません（不可能でしょうし）。頑張ってもらえる局面では頑張ってもらい、そうじゃない時は相方に任せてのんびりしててもらおう。もちろん二人揃って事に当たることもある。

だから当初、「和解」という単語が頭に浮かんだのですが、おたがいがおたがいを認識して主導権争いをしていたわけではなく、それぞれが「なんかスツキリしないな」「抵抗あるな」と思いつつもがいてた感じなので、その言葉は合いません。

カフェの例えなら、キッチンとホールがガッチリ区別されてて交流がなく、バリスタとウェイトレスがそれぞれ「なんかうまく行かないのよね」と首を傾げてるような状態です。

まずおたがい顔をあわせて、おたがいの抱える問題点や課題をぶつけ合う。そうすると解決策も妥協案も見えてくるかもしれないし、相手から提案があったり、もっといいアイデア持ってるかもしれない。

そんな感じ、です。

●二人はもちろん、他の人にも居て

自分の中でもそうですが、そういう視点で見ると、他人様でも、この二人のバランスが崩れている、つまり無理してるケースは見られます。（もちろんそれは僕（見る者）の勝手な思い込みかもしれませんが……）

そういう場合は、おそらく抑圧されてる方に助け舟を出してあげると、喜ばれます。僕も、今思えばそうしてたな、と思うケースが、友人知人との付き合いの中で思い出としてあります。

ポロッと何気なく言ったことに感激されたり。それはきっとその人の「弱い方」にたまたま手を差し伸べたのでしょう。

なにかの機会で、赤の他人と話が弾む、ということがありますが、あれはたぶん、「赤の他人」だからこそ「かくあるべし」という自分ではなく、普段抑えこまれてる方の自分がグーッと出て、それで話してる方も気持ちいいし、素直で無理のない言葉だから聞いてる方も聞きやすい。そんな原理があるんじゃないでしょうか。

わかってもらえた！って感覚にはすごいカタルシス（浄化）がありますよね。これは容易に敬意や信頼、愛情と結びつく。

まあこれを押し進めると「他人を意のままに操れる」みたいな怖い話になるのですが、天才詐欺師や新興宗教の教祖様あたりは生まれつき、機敏に「相手のどっちが弱いかな」を見ぬき、そこを押し能力が備わってるのかもしれないね。

現代社会はどっちかというとい般的にボクンが抑えられ気味のようにも思えますが、人によっては、あるいは状況によってはリッチーが抑えられていることも多い、と思います。

サラリーマンなんか、僕ももちろん経験ありますが、「常識的に考えたらあかんのわかるやろこんなこと！」というミッションを、理性殺して進めなければならないことがあります。そういう時はリッチーが凹まされてるわけで、その場合、「普通に考えたらおかしいよな」という相槌の方が、「辛いねえ、よしよし」という相槌よりも効く。

●二人はそれぞれ、完全な存在

以上が僕のいまんところのイメージなんですけど、もちろんポニョと宗介でもよくて、ほかどんなイメージでも。賢者とやんちゃ弟子とか、レオンとマチルダとか、トムとジェリーとか、ご自分の中のコンビに合うようなイメージを持つといいと思います。宥めたり励ましたりする時イメージしやすいですからね。

僕以前書いたもので「美少女と野獣」というイメージ持ってたんですが、それだとやはり、一部分同士、という感じが強いです。この稿でもなるべく「理性と本能」みたいなイメージを避けてるのは、先程も述べましたがどちらも完全に判断でき行動できる一対で、侮ってはいけないし、もちろん「コントロールできる」なんて思い上がってもいけない、と思うからです。

近代の良くなかった点はこの二項を「対立しているもの」として、また、頭と心、身体と精神、理性と本能、意識と無意識、のように「部分」同士、というイメージを全人類的に固定してしまったところではないでしょうか。最近、「二項対立じゃダメだ」みたいなことは頻繁に言われるようになってきましたけども、それと同時に、相対している二つの要素はそれぞれがほぼ完全に独立した存在であり、それを前提として考えなければ話が進まない、ように思います。

専門外なので、ひょっとすると哲学最前線などではもっとわかりやすい議論がされているのかもしれませんが。

そう考えてくると、僕が最初に気づいた時はボークンが抑えつけられていたシーンですが、もちろんリッチーが抑えられてることも多々ある。強調しますが要はこの二人がバラバラに、そして知らず知らずのうちにお互いの邪魔をしている状態、これがマズイわけです。

まず仲良く、協力するようにしたい。

それには、あたりまえのことですが、二人の存在を認めてあげることがまず第一歩です。

逆に認めてあげさえすればあとは割とスムーズに連携が始まりだす。なぜなら二人とも「じぶん」であって、自分がいいように、気持ちいいように楽に楽しく過ごしたい、そこには異存がないからです。ただそのやり方や得意の方向性が全然違う、というだけで。

●二人にそれぞれの栄養を

一独立人格的イメージになると当然、ボークンにもリッチーにもそれぞれに「好ましい」栄養、みたいなのがありまして、どっちにも適度に与えてあげる、ことが必要だと思います。

ボークンはどちらかといえばLowレベル（物理階層に近いという意味で）なものが好きで、お笑いなら身体の変な動きとか、味ならパンチの効いた香辛料や脂身の味。リッチーは得意の論理構成を揺さぶられるようなもの、お笑いならシュールなものや、味わいなら自身の御造りの淡い味や香り、苦味や渋味みたいな脳のアシストがあるような味わいですかね。

身体性と脳性、という言い方もできるかもしれませんが。本能的、官能的、プリミティブなものが好きなボークンと、興味深い、ためになる、新しい世界が広がるものが好きなリッチー。

この二つは背反要素ではないので、バランスよく摂りたいところ。

僕は音楽でも、ノリ至上主義みたいなダンス・ミュージックも好きで未だにユーロビートのノンストップミックスみたいな聞きますし、阿久悠先生のロマンチックな詞が大好きで『夢芝居』に悶えたりもします。

たぶんそれで十分で、どっちも入ってれば最高ですけど無理にそれを求めることもない。それを言い出すと、世界がタイトになりすぎる。あれもダメ、これも足りない、ではおもしろくないですよ。

社会的な圧力というのは大変強いので、たとえばエリート官僚はおっぱいパブとか行きにくいわけですが、が、エリートもやっぱりおっぱいは大好き（なはず）です。それをうまく陰で消化できてればいいんですが、消化しきれず抑えてるだけだと、ある日痴漢なんかで暴発したり、しますね。

メリハリをつけろ、オンとオフを切り替えろ、とよく言われますが、そのコツはこのへんにあるかもしれません。

「やすむ」ではなくて、「別の自分にバトンタッチする」。

間違っただけいけないのは、決してボークンが低俗でリッチーが高級、もちろんどちらが優で劣、上位下位、そんなことは絶対に無いことで、人間は御飯食べて寝ないと死んでしまいますし、明日をもしれない原始時代でも火の回りで歌を歌い踊りを踊ったはず、です。

両方だいじなんですね。誰にとっても。

ただ、ツボはやっぱり違うので、意識的に足りてない方を補給するようにイメージすると、いいかもしれません。

ボークンはズバツと本質的なので、「腹が減った！」なら減った腹が満たされるのが最優先。生パン齧ってもいいわけです。リッチーは逆にゾーンが非常に狭くて、「自分の考える美味しいもの」しか欲しくない。「『天下一品』のこってりラーメンが食べたい」それ以外はノーサンキュー。

ここでよく二人に相談してみると、どっちの欲求がより強いかがなんとなくわかるんです。ボークン強い時は手近な何かを胃に押しこめばいいし、リッチーが強い時はもう『天一』に走るしかない。

ところが日常、ここがよく混乱する。毎日『天一』に行ったり、毎日我慢してパン食べたりする。そうすると、どうにも満たされない感じばかりが残る。コストを掛けて行動してるのに。

いまどっちがなにを求めているんだ？という視点があると、日々の満足度が上がったり、ストレスから解放されたり、するように思います。

●二人のバランスを見よ！

もちろんこの「二人」は、製品やサービス、コンテンツにもたぶん内包されてまして、このバランスがいいものが、「気持ちいい」んだと思います。

Apple社のiPhoneは、ボークンの部分を狙った仕掛けが抜群に巧いです。背面のガラスと側面のステンレスのコンビネーションが生み出す、手触りの良さと言ったら！意味もなくずっとスリスリしたくなります。これだけでプラスチックのライバルではなく、これを選ぶ価値がある。で、そこにかつ、リッチーの望むような物理的なスペックの部分でも、他社には負けない。

他社は懸命に数字に出て訴えやすいリッチーの部分を推すわけですが、それを叫べば叫ぶほど、ボークンの部分に注力してるiPhoneの魅力が、「手に取った人には」理解される、という仕掛け。

さすがにももちろん、ライバルも気づいてないわけではなくて、そこなんとかしようと努力はするのですが、ボークンを刺激する「感覚性能」みたいな部分こそ、コストと手間とセンスが掛かる。しかもカタログには謳いにくい。だから妥協する。でもこういう部分こそお客はその妥協を敏感に感じ取り、評価しない。また、そのコストを数字に出る部分に振り分けた別のライバルにやられる恐怖も拭えない。

わかりやすいので例に出しましたが、他にも「うまいことやってる」製品サービスコンテンツは、それぞれの人の中に居るこの「ふたり」を両方うまく刺激するようにできている、と思います。

例えばユニクロにしても、何割かの服が好きな人以外にとっては、「服を買う」というのは苦役でしかないんです。その辛く気の重い労働を、まあコンビニでパン買うぐらいにまで楽にしてくれてる。だからあそこ行くんです、服そのものはどうでもいい。

ぜんぜん、「今までとは」「ライバルとは」違うところを刺激してるわけですね。

……ということで、僕も両方を刺激できるような作品が描きたいなあ！とまず思ったわけですが、具体的な方法論はなかなか出てこないですね（笑）

またコツコツやり方考えながら、実作に反映させながら、進めていきたいと思います。

家電やクルマ選びを相談された時僕は、「気に入ったの買えばいいよ」と伝えます。人間と同じで、付き合いが長くて頻繁なものこそ、自分のボークンと相性がいいもの選んだ方がいいから、です。と、言ってももちろん予算や家族構成があるわけで、いきなりフェラーリ買って帰ったら家族が大混乱でしょう。だから大枠はリッチーに決めてもらって、その枠の中何車種かで選ぶ時は「なんとなくこれ好き」でいい、と思います。

このように大抵のことは、私たちが意識しないうちに二人の共同作業で行われているわけですが、重大な選択を迫られる時ほど、テンパってしまってこの共同作業がうまくいかなくなる。だからそういう場合はひと月とか放置して頭冷やせ、とよく言いますね。

人間同士でもたぶんそうで、「私あの人嫌い」というボークンの囁きはたぶん合っていて、いくら有益な何か、人脈や金やチャンスをもたらしてくれるからといっても、そういうお付き合いは控えめにした方がよさそうです。また逆に、リッチーがどうしようもない評価をしてても、ボークンが好きならそれでいい、という関係もあります。

僕には13歳14歳からの友達がたくさん居るのですが、男の子の場合特に、このぐらいで友達になっちゃうと、もう理屈じゃないんですね。境遇も生き様もバラバラなのに、二十年ぶりに会って肩叩いて酒呑んで喜ぶわけです。

このように、どっちかが得意なことというか、どっちかに任せればいい、ようなものも、あると思います。

●二人で高めあって

人間の筋肉には遅筋と速筋がありまして、スロージョギングなどで遅筋だけ使っていると、どれだけ走っても疲れなそうです。その代わりスピードは出ない。

僕のイメージ的には、大雑把に言えば、ボークンが爆発・集中型で、リッチーが粘り・開放型だと思います。作文に当てはめると、イメージを練る作業はボークンなのでガッツリ集中して短時間にガーッと出して、実際のライティング、形にしていく作業はコツコツ淡々とリッチーに頼む。で、やってることに飽きたら・疲れたら、逆のことをする。（もちろん両方ともフル回転の時もありますけども）

そんなふうにおたがいを高めていけたら、パフォーマンスは上がっていきますね。史上名コンビは多々ありますが、やっぱり全然別のキャラクターがコンビを組んだほうがいいわけです、ジョブズにウォズニアック、本田宗一郎に藤沢武夫。外に探すのもよいですが、自分の中をよくよく見れば、まったく違うキャラが二人居る。

いちばん避けたいことが、繰り返しですが、この二人が「喧嘩すること」です。

単にエネルギーの無駄遣いであり、状況はなにも変わりません。また、どちらかが勝っても、抑圧された方は消滅するわけではないので、抑圧し続けることそのものにエネルギーを空費する。

アクセルとブレーキを両方踏んでるようなものです。くねくねカーブがあり高低差のある毎日というサーキットを、快適に安全に周回するには、アクセルとブレーキが機を見て使われなければなりません。

振り返ると僕は、冒頭のイメージのように、相当強くブレーキを踏むことが多くて、それが続くと堪え切れなくなったアクセルが暴発する、そんな人生でした（笑）もうちょっとなんとかします。

でもこう例えると、「ああオレは常にアクセル全開すぎるなあ」とか、「私もブレーキばかり踏んでるかも……」など、ちょっとバランスの悪さに思い当たる方も、おられるんじゃないでしょうか。

対症療法かもしれませんが、なにか熱中できるもの、ゲームでもパズルでもなんでも、あるととりあえず二人ともガツとそれに集中できるので、その場の衝突は回避できるかも。

僕は街の喫茶店によく行くのですが、一時間ぐらい珈琲そっちのけで一心不乱に編み物してらるおばさんとかいます。家でやれば……と思うのですがたぶんそれは、彼女なりの二人のなだめ方というか、仲直りのさせ方、なんじゃないでしょうか。

一番良くないのが布団の中で暗い天井見つめて、こころの中の二人が各々勝手にわめき散らす状態ですね。起きてなにかやった方がいい。なんの意味もないことでも。

●実はオートマチック

と言っても実は、二人のバランスを取る、おたがいに高めあう、のは、ちょっと前述しましたが、割とオートマチックにできちゃうことのような気がします。

というよりもむしろ、オーナーである三人目が「君の役割はこうで、この場面で働くこと」とか余計な作為、恣意を持たない方がいい。

いや、実は僕自身、この二人のイメージが湧いてからすぐ、「じゃあこの二人を巧く活用する方法論を……」と考え始めたんですが、まさにボークンが「いやあ……そんなこと考えなくていいんじゃないかなあ」と嫌がるわけです。それでもしばらく無理して考えてた（リッチーを起こしてた）のですが、「……やっぱりいいや」が結論です。

その人ごとに、そして場面ごとに、二人の最適バランスは違います。

それを知ってるのは、その瞬間の二人しかない。

だから前もって、「こんな時はこんなバランスで」なんて先入観を持つほうが、話がうまくいかない気がします。自然におさまるところに、おさまる。

いちばん楽なやり方がいちばん力が出ますし、（同語反復的ですが）いちばん幸せ、ですしね。そこにテクニクのや理論的なものがあると思われた方は僕と同じで、ちょっとリッチーの発言力が強すぎるかもしれません。

●まとめ

とまあ、こんな感じです。
まとめますと、
「じぶん」の中には二人の自分が居て、
直感的な、のびのび本能な自分と、
理性的な、キッチリ知的な自分と、
この二人のコンビが、
おたがい協力しあって、力を出しあって、
向き合うのではなく同じ方向を向いて、
歩いて行く時、
その人の力はよりよく発揮される。
楽に楽しく、元気に豊かに。

ご自分の中に、暗い牢獄のようなところで、乾燥豆と水かなにかしか与えられず、床に体育座りでうずくまってる「じぶん」はいませんか。

その子もたいせつな「じぶん」です。
手を引いて明るい外に連れ出して、二人で歩みはじめましょう。
きっと今までとは全然、心強さが違うはず。

「こころの持ちよう」はなによりも大切です。誰が認めなくても、「ぼく」は「ぼく」の存在を認めている。おたがいに。

生きることって本質的に矛盾してて、どうせ死ぬのに生まれてくる。子供の頃の僕の眉間の皺は、その意味のわからなさに対する不機嫌だったのかもしれませんが。

ぼくはそれを、周りに当たり散らして生きてきました。

でもこの苦しみを消したり、取り除いたり、小さくしたり、忘れたりすることはたぶんできません。

逆に、認めるしかない。

ぼくは死ぬし、生きてる、だから楽しい、と。

「死ぬから生きるのが楽しい」という事実は、ゲームでもやればすぐ理解できます。無敵モードや無限クレジットでプレイしても、なんの面白みもない。

ところが現実の生ではその真実を、なんだかいつも忘れちゃうんですねえ。

●おわりに

なんだかくちやくちやしてすいません。でもあんまりこざっぱりまとめちゃうと、うさんくさくなりそうだし、この「ゴチャゴチャしてること」自体がポークンとリッチーの話し合いの雰囲気が出てるので、このぐらいで。

僕は『Miracles!』や『星の王子くん』で「足りないものを補い合いながら進む二人」を描

いていたのですが、それはどうやら自分の心底にあった欲求の表出、だったようです。

本編で言いましたように「AとBの相克研究」を夏休みの自由研究のように長年やってきたのですが（以前にも『美少女と野獣』『レイヤー・レイヤー』という随筆を書いています）それも結局、ホントにそれがやりたかったのか、自分の中のボークンとリッチーの相克を解決しただけなのか、今となってはわかりません。

ただ、「探し続ける日々こそが宝物」なんてポップスで歌われますが、この相克あったればこそ、僕の今までの「つくる」意欲と作品群があるわけで、なんといいですか、ジタバタするのって大切だな、と思いました。

後から見れば、ジタバタ自体に価値があって、そのたんびの結果とか成果とか、結構どうでもいいんですよ。

もちろん、こうして考え感じたからって、今の僕が聖人君子ってことはなく、イライラもすれば怒りもしますし、いい作品描けずに悩みますし、失敗と後悔ばかりです。

でもまあ、以前の自分よりはほんの少しはマシかなあ。ちょっと眠りが長くなって、メシが美味しくなりました。

ボークンも元気ですし、リッチーも変わらずクールです。

こうやってジタバタし続けることが、「いきる」ってことなんでしょう、きっと。

ではでは、みなさんの中のおふたりさんによろしく！

読んでくださってありがとうございました、また会いましょう！

【奥付】

「Ritchy & Bokun」

2011.12.31

ながたかずひさ@PowerNetwork!!

nagata@mti.biglobe.ne.jp

<http://rakken.net>

