

## 平成22年度NISA総会記念講演

# プラス思考で元気に生きよう!!

講師 有限会社 つれづれ遊学舎 代表取締役 武田 徹氏

■講師プロフィール  
 テレビラジオのフリーパーソナリティー  
 昭和21年長野生まれ、早稲田大学ジャズクラブ所属。  
 昭和44年信越放送入社、番組プロデューサー・ディレクターとして活躍。平成10年信越放送退社。

退社後、(有)つれづれ遊学舎設立。現在、テレビラジオ番組のパーソナリティーとして活躍。主なレギュラー番組、FM善光寺・SBCテレビ・ラジオ等でレギュラー番組担当。  
 また長野県内の講演会やフォーラムでのコーディネーターを務め、自らも演奏活動をジャズへの造詣が深いことでも知られている。



皆さんこんにちは、武田でございます。

私は6~7年前から野菜作りを始めました。今年は天候の不順で5月の連休には真夏日があったり、今頃になって遅霜が降ったり大変です。私は田舎の生まれで、生家の周りは水田だらけで家も兼業で農業をやっており、小さい頃から畑や水田の手伝いをさせられてイヤでイヤでしようがなかったんですが、あの頃の経験というものは今でもものすごく生きており、鎌の使い方とか三つ又や色々な農機具の使い方等小さい頃の経験というのは「良かったな」としみじみ思います。色んな趣味を持ち、プラス思考で生きる、楽しめる趣味がないと灰色の人生なんですよ。会社だけの人生なんてつまらないじゃないですか。

私は小さな頃からラジオが好きで小学校時代からラジオを聞き、中学・高校・大学も映画少年でございました。映画は日活の映画が盛んに行われている時代で、石原裕次郎・小林旭・赤城圭一郎とか、全部観に行きました。ラジオで歌謡曲もよく聞きました。小さい頃のそういう経験が仕事に生きるるとは、夢にも思っていませんでした。今番組で、昔の時代の曲をリクエストして貰ったり特集をしていますが、私は小学校時代にどうい曲がヒットしたかが原体験となり今になりその事が役立っていて不思議だなと思います。

今は多くの世のお父さんやお母さんは「勉強しなさい!! 勉強しなさい!!」と言いますが、私は勉強というのは机上の課題だけでなく、運動やったり音楽やったり色んな事をするのが一番の勉強になるんじゃないのかな~と思います。

大学に行きジャズを始めました。ジャズのきっかけも、中学時代に観た石原裕次郎さんの「嵐を呼ぶ男」でした。ものすごいヒットでした。同期には「タモリ」や「竹山洋」(脚本家ノ大河ドラマ「利家とまつ〜加賀百万石物語〜」等)がいました。

信越放送に入った最初は、報道部員で連合赤軍事件の時は、軽井沢に10日間も泊まり込むという事も体験しました。その後制作畑になって、最初からアナウンス部ではありませんでしたからしゃべりが専門ではなく、滑舌が良くなるよう努力したり、テレビ・ラジオ等で色んな番組を専ら今に至っています。

そんな過程で色んな趣味があり前出した野菜作り、そのちょっと前は映画鑑賞、ドラムをやったり最近ではハモニカをやっています。小沢昭一さんの講演でハモニカを入れるのを聞いて「俺もやってみようか」と、4年位前から始めました。

“もう一花咲かせましょう”というタイトルの講演を50代後半に行いました。人生って今80年時代ですよ。昭和36年頃は100才以上の方が154人でしたが、今は3万人以上います。男性の平均寿命は80才、女性は85才。その間やっぱりプラス思考で楽しく、今までやった事のない事をやるのかな~と思います。生きるという事はいい事じゃないですか。

私がSBCを辞めたのは、好きな事をやりたいというのもあって辞めました。企業というのは色んな制限があり、バンド演奏や本の出版で少しトラブルが発生しました。どうせ一生は一生なので好きな事をやって死にたいと思っているものですから、51才の時に退社しました。ストレスが溜らなくなり、辞めて良かったと本当に思っています。

私が最近気になるのは、女性の喫煙率です。男性は色々考えて減ってきていますが、ストレスになると吸いたくなる。どうせ吸うなら「ためになるんだ」と吸った方がいいですよ。プラス思考で。“これは害になるんだ”と吸うより「俺にとってはすごく大事だから、どんどん吸おう」という風に吸った方が病気になるまいそうです。

私は12~3年前にカウンセリングの勉強をしました。心の中というのは不思議な事が沢山あるようです。その中で、意識と無意識という問題がありまして、我々は心の中は100%意識していると思っているけれど実はそうじゃなく無意識が90%、意識して行動したり考えたりしているのはわずか10%だそうです。

面白いのは、すっかり忘れたと思っている昔の行動、昔の事、それは色濃く我々に影響しているという例がいっぱいあります。

例えば、今まで母親のオッパイを吸っていたのが、ある時突然スプーンや箸に変えられます。子どもにとっては革命的な変化なんだよね。だって今まで本当に経験した事ない、大変な事じゃないですか?この時にご両親に励まされながら「ああ、良く出来たね。」と誉められながら気持ちのいい経験をして「断乳」した人と、オッパイにカラシを塗られて酷い経験をした人とはその経験が無意識の記憶に残り「口唇期」の内に「絶対に飲まないぞ!」と決意をします。つまり口に関する事に非常に影響が出るのだそうです。例として、「夕刊」がす〜と止められない!「チューインガムを噛んでなければダメ!」「過剰に物を食べてしまう」逆に食べ過ぎてリバウンドで全く食べなくなる「拒食症・過食症」等、口唇期

に影響があるのではないかとされています。

以上の事は我々が全く忘れていている事ですが、無意識の中にある影響が未だに残っている事だそうです。

もう一つの例として、4月になると新入社員が入って来ますよね。その女性の中で、どうしても男性の課長クラスの人の所に行くと上手くものが言えなくなってしまうという人がいました。ものが言えない位ならまだ良かったのですが、その課長と顔を会わせるのが嫌で出社拒否になってしまった。これは病気でですね。

小さい頃に、父親との関係がスムーズに行かなかったとか…例えばその女性の方が姉で妹がいる、何か不都合な事があると自分が正しくても父親に「お前が長女だから、悪い。」というような事をす〜と云われ続けたとしたら、そういう「恨み・辛身」が無意識の内にあると、父親と同じ様な年代の人の前に行くとか過去の事が出てしまう事があるそうです。

「プラス思考で元気に生きよう!!」とタイトルを付けましたが、例えば今お話ししたように我々の性格や行動は無意識が9割占めている事が多いのです。親の影響というのはものすごく大きいんですね。親子で感情のままモノを言ったり感情で行動してしまった時、関係をスムーズにする一つの方法として「謝る」事をするとか劇的に関係が良くなります。子どもに謝るとするのは中々出来ない事です。でも、やられた方は必ず覚えている。例として、石原慎太郎さんが書いた「弟」という裕次郎さんとの事を書いた本の中で、死ぬ間際の裕次郎さんが小さかった頃の思い出を話している時に「砂場で遊んでいてケンカになって、兄貴は俺にジャリを投げて目に入れてたろう。」とかいっぱい話したそうです。慎太郎さんはその都度「悪かったな。」と謝ったそうです。死ぬ直前になっても覚えているんですよ、そういう事は。でも、その一言ですごく安堵した雰囲気になったという事で、ましてや親子の場合、生きてる内に心の闇の部分とか心の9割の引っ掛かっている部分ももし意識上に残ってきたとしたら、今のうちに整理しておいた方がいいのではないかと思われます。

皆さんに、趣味とかを是非やって頂きたいのでハモニカを一曲「百万本のバラ」を吹きます。

プラス思考で生きるためのABC理論を、ぜひ覚えて行ってください。A:Activating event…問題という意味です。B:Belief…信じる・考える。C:Consequence…結果。問題が起こった時に「どのように考えるか、どのように信じる・考えるか」によって、結果が全然違ったものになるという話です。例えば、ある商社の方がアフリカに靴を売りに行こうと二人で出掛けました。一人は「アフリカの人は靴なんか全然履いていない。商売にならない」と結果を出しました。もう一人の人は「靴を履いていない。これはすごい市場になる」と考えました。Beliefで全然結果が違うという事です。

どんな稚拙な物でも変な物でも、1つくらい良い所があるものです。その良い所を上手く生かそうっていうのが、「ABC理論の真髄」とでもいいでしょうか?企業でも同じですよ。リーマンブラザーズを一昨年経験し、重ねてこれだけ不景気の中です。その不景気になったからこそ今がチャンスと思っている人もいます。これはBeliefの違いで、会社も個人も家庭もそうです。

家庭でも色んな問題が起こります。でも、それはある意味で言えば家庭を見直したいキッカケだと思います。キッカケを活かさなきゃ損じゃないですか?単なる問題として片付けるだけでなく、その中から良い「プラス面(陽)」を取り出して、これから積極的に活かそうと言うのが「ABC理論」です。でも、多くの人は出来事の「マイナス面(陰)」ばかり見つけ拡大してしまいます…それじゃ本当につまらないですよ。問題をプラス思考に上手に持って行くという事が大切です。

口にくわえた筆で絵を描く星野富弘さんは、模範演技で全身が麻痺してしまいましたが、「あの鉄棒事故があって良かったです。今まで気が付かなかった事を沢山気付けたし、人生の深さを知った。」と言っています。「五体不満足」という本を書いた乙武広匡君も、「運動会に僕を出してくれ。最後になるのは分かっている。でも、それだけの人が俺を見て拍手喝采してくれるから僕は出たい。」と言ったそうです。お二方とも、究極のプラス思考です。

人生80年・85年の今、本当に悩みに悩んで「つまらない。つまらない。」と言って終るのも一生です。でも、つまらない所でもつまるところはあるんじゃないでしょうか?そういう物を探しながら前向きに生きて「あ〜、俺は良い一生だったな」って死ぬのも一生であります。せっかく命頂いたのですから、プラス思考で生きた方がいいんじゃないでしょうか?!