

ベーシックステージ（第1段階）

1日目

私とそのセミナーを受けるきっかけ、それはある人からの勧誘だった。その紹介者について、その人の名誉もあるので伏せておく。とにかく私も「勧誘に応じる」という格好でセミナーに参加したのだった。

金曜の朝、もうどこの駅か忘れてしまったが、神奈川県内の市民ホールみたいなところ、そこが会場だった。千葉県からここに来るために、ずいぶん早起きをしたので多少眠い。

受付の人に「おはようございます！」と元気に挨拶されて、こちらの方が気恥ずかしくなってしまう。名札をもらい、会場となるホールは準備中なので外のロビーで開場を待つ。おおかた若い人が多いが、中には50代、60代と見られる人もいる。老若男女様々だ。みんな一様に押し黙って、ロビーはシーンとしている。

時間となり中に入る。リチャード・クレイダーマンのピアノがBGMで流れている。ここでも元気な挨拶に迎えらる。全員が座ったところで「ツァウストラはかく語りき」、わかりやすく言うと「2001年宇宙の旅」のテーマ曲が流れ（最近では「ボブ・サップの入場曲」という方が適当だろうか）、このセミナーの進行役とおぼしきS氏が我々の前に立った。以後この曲を何度も聴かされることになる。

S氏はこのセミナーについていろいろ約束事の説明をした。セミナーの内容を他人に話さないこと、金・土・日の3日間すべてに参加すること、決して遅刻しないこと、セミナー期間中の飲酒は控えること、話（セミナー用語でシェアという）を聞いたら、その意見に賛同しなくても、「話を聞きましたよ」という意味で拍手することなどだったと記憶している。

続いて参加者のグループ分けが行われた。1グループ6～7人くらい。できるだけ年齢・性別が均等になるようにということだったが、基本的には参加者の自由。私は1人かわいい女の子を見つけていたので、その子をグループに取り込むことに成功した。

今度はそのグループにこのセミナー出身のアシスタントがついた。このセミナーは私の参加しているベーシックステージの上に、合宿で行うミドルステージ、そのまた上にセミナーで行ったことを日常生活の中で実践していくというハイステージの三段階があり、それを「卒業」すると、アシスタントになれるのだという。このアシスタント、最初はアルバイトなんだろうと思っていたが、何と無償でやっているという。みんな見たところ社会

人で、金曜日から参加ということは会社を休んで来てるのか。しかもタダで。これには驚いた。

アシスタントの中にもきれいな女性がいて、私はその人が希望だったが、これはグループで決めることなので、この目論見は実らず、私たちのグループには男性のアシスタントがつくことになった。

グループ分けも終わり、アシスタントがついたところで、本格的な「実習」に入る。グループごとにVの字になって座り、その中に1人が立つ。将来の夢や希望を語り、他のメンバーが「それを実現するにはどんなことが必要ですか？」などと質問し、立っている人がまたそれに答えるという繰り返し。はっきり言って退屈だ。

次の実習の方が印象に残っている。二人どうし向き合って座り、相手の外見だけから浮かんできたイメージをいくつも言い合うというものだった。当たっているものもあり、外れているものもあり。このとき向き合って座った女性からは、「年下の恋人がいるようだ」といわれたが、いないんだなあ、これが（笑）。

実習の合間にはS氏の講義もある。これは最初の段階で話していたと思うが、人間には外界からの様々な攻撃に対して心を守る防衛システムがあり、これは無意識に作動するのだそうで、このセミナーではそれを「プログラム」という。

たとえば、小さい頃に泣いているのを厳しく叱られたという経験があると、また叱られないことから泣くのを我慢しているうちに、無意識にプログラムが作動して感情を押し殺したりしてしまうようになってしまうらしい。このベーシックステージでは、自分自身が持っているそれらのプログラムに「気づく」のが目的だと話していた。

このS氏、かなり話術に長けていて、ときに参加者の話を聞きながら、やさしく、且つメリハリのある口調で説明していく。みんな自然とS氏の話に引き込まれていく。時間が過ぎるのがとても速い。

この日最後の実習は、「赤黒ゲーム」。「このゲームの目的は、勝つことです」とS氏。2つのグループに分かれて、それぞれ別室で赤玉、黒玉を出すのを5回やり、その組み合わせで得点が得られるのだが、こんな感じだと思った。

グループA	●－1	●－2	●＋2	●＋1
グループB	●－1	●＋2	●－2	●＋1

冷静な方は、「なーんだ、『囚人のジレンマ』じゃないか」と思うだろうが、16年前の話だ。そんなことを知っている人も少ない。それにいくつもの実習とS氏の講義をたくさん聞いているうちに次第と疲れていくので、そこまで頭は回らない。

2チームに別れたあと、「とりあえず赤を出しとけば大崩れはしないんじゃないか」「いや黒を出して様子を探ってみよう」とか言って、結局5回戦が終わったときの得点は両チームともマイナスだった。

ここでS氏、「このゲームは勝つことだと言ったはずです」。

「でも、赤を出さない限り高得点にはならないし、黒を出したら相手の思うツボだし・・・」

「このゲームの目的は『相手に勝つ』ことじゃない」と、先ほどしゃべった口上を録音したテープを再生した。「なぜ、相手を信じて黒を出し続けなかったのですか？」そこでみんなハッとする。なるほどお互いが黒を出し続ければ、5回戦で双方5点、というわけだ。

この日はこれで終わり。この日は宿題が出された。セミナーを受けて、今の思いを誰かに伝えること。私は帰宅後、父にそれを話した。

あとで紹介者に、「私に言ってくれると思って待っていたのに」と怒られた（笑）。

セミナーは明日もある。この日はさっさと寝てしまった。

2 日目

さて 2 日目、この日は人との関係についての実習が多かった。

昨日と同じくグループごとに別れ、馬蹄形に座る。アシスタントもその中に入る。そして、自分にとってのキーマンを思い浮かべる。これには「両親以外」という条件が付く。これを聞いたときに、「ははあ、あとで両親に関する実習があるのだな」と直感した。それは後述するとして、進行の S 氏は、そのキーマンがあなたをどう見ているのか想像してみなさいと言う。そして一人ずつがグループの前に立ち、そのキーマンの立場で自分に話しかけるように言われた。まずアシスタントが見本を示し、これを全員がやる。

私の場合は一人の親友の顔を思い浮かべた。その人物とは今でも親友だが、どちらかというと私はリードされっぱなしだった。自分のやることには絶対の自信を持っている。彼から見たら自分は齒痒く映っているだろう。そんなことをしゃべった。

今度は昨日の同じく、二人どうしが向かい合って座った。セミナー用語でこれをダイアードというのだが、今度は目の前の人を、先ほどのキーマンに見立てて話しかけるという実習だ。私は「何もかも自分で決めないでほしい」というようなことを言ったような気がする。

昼食はグループごとにとった。アシスタントが、メンバーそれぞれがどのくらいセミナーに参加しているかを「〇〇%」という形で診断した。総じてみな低い数字。私は何%か忘れてしまったが、「なかなかいいけどまだできる」と言われた記憶がある。

また、グループでの雑談の際に知ったのだが、自分だけでなく、このセミナーに参加している人みんなが、誰かに誘われて来ていた。

そして、先ほど直感した両親についての実習。まずホールの中にバラバラに座らされて下を向く。照明が落ちる。目を閉じる。そして瞑想が始まった。BGMは鳴り続ける。ネタがネタだけに、胸を締め付けるような音楽に聞こえる。

「お母さんが向こうから歩いてきます・・・さあ、お母さんに今思っていることをぶつけてください。あなたが話すことは誰にも聞こえないように、BGMのボリュームを上げます」と S 氏。

「お母さん、お母さん、お母さーん！」とみんなで叫んだあと、スピーカーも割れんばかりに音楽が大きく鳴り出した。親にいろいろ言うのは気恥ずかしいものだが、このフルボリュームの中なら聞こえまい。

同じことが父親についても行われた。当然、「お父さん、お父さん、お父さーん！」の後は大音響だ。

この実習の間、心拍数が上がりっぱなしだったような気がする。

かなりぐったりしてしまっただが、ようやく終わり。最後も瞑想だった。今の自分の年からどんどん昔に遡っていき、生まれたときの自分に戻るといったものだった。

この日はとても疲れた。体力よりも、精神的に相当こたえた。帰りの足取りも重い。神奈川から千葉は遠い。遠方から受けに来ている人は、ホテルに泊まっている人もいる。自分もそうしたら良かったとふと思うが、仕方がないので重い足取りで帰ってすぐ寝た。最初の説明にあった「セミナー中は飲酒を控えること」なんて、やろうと思ってもできるわけがない。

3 日目

2 日目も 3 日目も、実習前に希望者のシェア（みんなの前で話すこと）があったが、誰が何を話したのかはまったく覚えていないが、自分の心境の変化や周りの人との関係が変わったようだと言った人が多かったような気がする。

この日の実習に「あなたが今までで一番辛かったこと」をシェアするものがあった。これは全員が話さねばならない。最初は全員が一人の話を聞いていたが、効率が悪いのか、途中からは 2 つのグループに分かれて行われた。これも誰が何を話していたかは忘れたが、ひとつ覚えているのは、「いじめ」にあった人が少なからずいることだった。

その後は、知っている人も多いかと思うが、「選択の実習」というものをした。フォーカダンスをするように参加者が 2 つの同心円になり、それぞれの円が一人ずつ逆方向にずれていき、対面した相手に 4 つの選択をするものだった。選択は指で示す。1 本は「無視」、2 本は「見つめ合う」、3 本は「握手」、4 本は「抱擁」。

何回か繰り返して、また新しい相手となって「選択」かと思ったときに、予想に反して何もせずにもう一人分横に行くように言われた。そして先ほど選択をすると思っていた相手の方を見るように言われ、「もし、世界が明日終わったら、その人とは二度と会えなくなるのです」というような、「一期一会」みたいなことを言われた。そのあとは、ほとんどみんなが「4 本」しか出さなくなった。

選択の実習が終わって、今度は、「ここからあそこまで一人ずつ進んでください。ただし一人たりとも同じ方法で行ってはいけません」。参加者は 40 人くらいいたが、踊りながら行く者や、ウサギ跳びで行く者、いろんなバリエーションがあるものだ。参加者の後に、アシスタントや S 氏、そして音響担当の Z 氏らも、彼らオリジナルの方法でゴールにたどり着いた。全員が終わった後で S 氏、「目的を果たすための手段はいくらでもあるのです」。なるほどね、それが言いたかったわけだ。

そのあと、グループごとに別れ、コミットメント（約束）が行われた。ベーシックステージが終わってから一週間以内に、何かをすることをグループのメンバーに約束するとい

うものだ。私は「片思いの相手に告白する」というコミットをした。アシスタントの嬉しそうな顔が印象的だった。

すべての実習を終え、最後のまとめとなった。全員が手をつなぎ、目を閉じた。「合図するまで決して目を開けないでください。目を開けたら、あなたの今までの努力がすべて無になります」。そして、「周りをかたづけたりするので音がしますが、気にしないように」と、この2点について念を押して言われた。

この3日間やってきたことを、S氏が振り返ってみんなに語りかける。精神的にも肉体的にも結構ハードだったためか、いろいろなことが強烈に頭の中に残っており、それがS氏の話によって再びよみがえってくる。確かに周りで音がしたような気はしたが、BGMとS氏の話、それに呼応して自分の心中に去来する様々な思いのためにあまり気にならない。

「紹介者のことを思い出してください」とS氏。確かに紹介者がいなければ、このような経験をすることもなかった。そのことを思うと、胸が熱くなった。それと同時に、この後の展開を読んだ。目の前に紹介者の写真でも置いてあって、それに語りかけるとか、手紙を書くとか、そういうことかなと思っていた。

「目を開けてください」。その言葉で目を開けると、何と目の前に紹介者が花を持って立っていた。これには心底びっくりした。言葉が出ないというのはこのことだ。他の参加者も一様に驚いている。それについて、ワーッと歓声。100人以上はいるようだ。

声の主は、このセミナーのハイステージ（第3段階）まで終えた「卒業生」らしい。

かくして、私の参加したベーシックステージ（第1段階）は、にぎやかな中を盛大に終了することになった。何人かの参加者が、紹介者とともに前に立ち、話をした。私も紹介者と一緒に、みんなの前に立った。

この集団の中には、ミドルステージ（第2段階）を終えてきたばかりという人たちもいて、「ミドルステージはいいよ、みんなおいで」というパフォーマンスをして見せた。

「終業式」も終わり、帰途についた。打ち上げがあったのだが、翌日からの仕事があるので出ずに帰った。途中、紹介者とどのような話をしたかはまったく覚えていない。ただ、「普通の生活では絶対に経験できないハイな状態にあったな」と、振り返って思った。何日後かに「インタビュー」というのが残ってはいるが、とりあえず終わった。疲労困憊とはこのことだ。打ち上げに出なかったのも正解だと思う。

インタビュー

ベーシックステージのあと、インタビューというのがある。これは時間を自由に設定できるので、会社帰りに寄ることにした。セミナーを終えた感想などを聞かれるのかなと思った。

場所は横浜だったと記憶している。インタビュアーは年上の女性、私の紹介者をも知っているという。私はベーシックステージで感じたこと、感動したことなどを素直に語った。自分のトラウマになっていると思っている、高校生活で周囲から無視された体験なども交えながら、自分にとって有益な時間であったことを話した。インタビュアーの女性は笑顔でそれを聞いてくれた。

「ミドルステージはどうしますか？」女性が尋ねてきた。私はすぐに行くつもりはなかった。ベーシックステージで体験したことを日常生活で活かし、それでもミドルステージに出る必要を感じたときになってから考えようと思っていた。インタビュアーにもそれを告げた。

「でも、それだけ多くのことを感じているのだから、早めに出ないともったいないですよ」と、女性はミドルステージ出席を強く勧めてきた。それはよく言われる「強引な勧誘」と言うよりも、こちらを持ち上げて、その気にさせるのが実にうまい勧め方だった。この人の話を聞いていると、受講料の15万円もさほど高くないような気がしてきた。

20分くらい経ったであろうか。私はミドルステージの申込書に名前を記入していた。受講料15万は貯金から出そう。言い忘れていたが、私はベーシックステージに出る受講料7万円を一週間以内に出さなければならないということで、紹介者に立て替えてもらっていた。だからそれも含めると22万円、結構痛い。でも決めてしまったからには後に引けない。紹介者は、「そんなに早くミドルをやるとは思わなかった」と少々驚いていた。

インタビューも終わり、ミドルステージ参加も決めたある日、ベーシックステージのグループ分けで私が同じグループに誘い込んだ「かわいい子」が、ミドルステージをやらないういというので、「一緒にやろうよ」と説得に行った。

とある駅前の喫茶店でその子と話をした。私の説得に彼女は頑なだった。
「私は消極的な人も好きよ」「あれは本当に仕方なく出たの。今でも後悔してる」
「でも、あのとき（紹介者が前にいたとき）泣いてたじゃないか」
「あれは、本当にびっくりしたから」
話は平行線のままかみ合わなかった。そして、

「それが君のプログラムなんだよ」。思わずセミナー用語が出た。

「絶対そう言うと思ったわ」

・・・私は説得をあきらめた。第1段階を出たての人間には、彼女を引っ張り込むだけの説得力に欠けるのかも知れないとも思った。ま、彼女がいなきゃならないわけでもないし、仕方ないか、とあきらめることにした。

ミドルステージは1ヶ月後だ。