

## ミドルステージ（第2段階）

### 前夜～1日目

5月の水曜日の夜、横浜のとある場所で4泊分の荷物を持って、私はバスを待っていた。ミドルステージの会場まで行くバスだ。他に待っている人は十数人～二十人くらいか。

バスが来て、無言で乗り込む。まだ来ていない人がいるので、もう少し待つようにいわれる。20分くらい待っただろうか。年は私と同じくらいの女性が遅れてきた。Nさんとしておこう。この人を見るにつけ、「一事が万事」という言葉を思い出さずにはいられないのだが、それはまだ先の第3段階なので、ここでは触れないことにする。参加者と思われる人を見渡す。私の知っている顔は二人だけ。つまり私が参加したベーシックステージからは私を含めて3人しか参加していないことになる。

夜なのでどこかよくわからないが、会場となるホテルに来了。部屋割と、明日の集合時間を告げられた。私はベーシックで顔を知っていた二人と同部屋で、ちょっと安心。この日は何もせずに就寝。

朝になった。窓の外には富士山が大きくそびえ立っている。どうやら静岡まで来たらしい。

前日に指示された部屋で椅子に座っていると、このセミナーの社長・K氏が出てきて、「これから、みなさんで自由に、コミュニケーションを取ってください」。

ご自由にといわれても、何をしてもいいかわからずまごまごしていたら、私のルームメイトの一人が、みんなと握手をし始めた。これをきっかけに場がだんだんと和やかになっていき、それぞれがパフォーマンスをしたり、輪になって、みんなどう呼び合おうか、などと話していた。

頃合いを見てK氏が出てきた。これまでの私たちの動きを見ていて感じたことを言っていた。K氏は続いてベーシックのS氏と同じく注意事項を話した。これも内容はほとんど忘れてしまったのだが、ひとつだけ今でも覚えているのは、「セミナー終了後3週間は、参加者（アシスタント含む）どうしの性交渉はしないこと」・・・そんなに親密になっちゃうの？

一通りK氏が話し終えたところで、このセミナーにおけるニックネームをつけることに

なった。ニックネームは自分で決め、以後はそのニックネームで呼び合うことになる。決まった人から名札にニックネームを自分で書き、みんなの前でその名前とつけた理由をシェア（発表）する。私もつけた。ベーシックのときにある女の子から、とある映画俳優に似ているといわれたのがきっかけだった（今ではその面影は微塵もない（泣））。

自分でつけたとはいえ、今まで呼ばれたことのない名前で呼ばれるのは妙な気持ちだ。じきに慣れるのだろうか。

今にして思えば、このニックネームをつけるというのは、セミナーにおける一種の「住民登録」のようなものだったと思う。前述のとおり、以後本名で呼ばれることはなくなり、すべてニックネームで呼ぶこととなる。つまり、セミナーという小さな世界においては、このニックネームこそが「本名」であり、その名前を持つことにより、初めてセミナー世界の住人として認められたことになるわけだ。

ニックネームが決まると、その次は、「パートナー」選びとなる。ベーシックよりも人数が少ない分、グループのようなものか。ちなみに参加人数は15人くらい、アシスタントとトレーナーのK氏、音響担当を入れても部屋には20人くらいしかいない。

パートナー選びもニックネームと同じく参加者の自由意思。パートナーにしたい人の前に自分から立つ。断ることもできる。まだみんなお互いのことを知らないので、かわいい女の子の前に男が集中する。私はといえば、それはベーシックのグループ分けで経験済みなので、今度は実利を考え男性にした。あとで思うと、これってさほど重要だったかな？と首を傾げていることだが、とにかくそのときは、セミナー期間の重要な相手ということで真剣だった。

ニックネームもパートナーも決まったところで、全員が輪になる。K氏が「●●だと思える人は誰ですか。△△、□□、××・・・」と、ニックネームを読み上げる。そのニックネームの人が●●に当てはまらと思ったら、手を挙げる。いわば、ベーシックの「向かい合って外見だけで思ったことを言う」やつの集団版といったところか。

次は「フィードバックの実習」。2グループに分かれて各々半円状に座る。半円の中心には一人が立つ。そして、その立っている人に向かって、座っている人が、見て思った「ネガティブなこと」を次々と言っていくのだ。このセミナーではそれ以外にも、相手が自分について、面と向かって何か言うことを「フィードバック」と言っていた。

口調は「～な気がします」と穏やかだが、内容はかなりきつい（例：「愛がなくてもやっちゃんのように見える」など）。当然参加者の私も矢面に立たされた。一番辛かったのがK氏の「人口調査にしか出てこないように感じます。頭数だけ」という言葉。最後は、「私のために正直に言ってくれてありがとう」と言わなければならない。当たっているものもあれば当たっていないものもあるが、人間って、許される状況ならば結構ひどいことも平気で言ってしまうものなんだなと思った。

この日の最後の実習は、瞑想から始まった。

「休暇を取って海外旅行に行く飛行機の中」という設定で始まる。日常の喧噪から解き放たれて、リラックスしている。青い空が広がる、とK氏。私もまだ行ったことのない南の島を思い浮かべていた。

状況が突然変わる。飛行機に異常発生。どんどん高度が下がり、墜落していく。K氏の言葉にも緊張が走る。「墜落します！」。すると、非常事態をあおるためか、私の近くでドン！と何かを叩く音がした。

その狙いとは逆に、私はここで瞑想から醒めてしまった。あまりに近くでものを叩いたため、注意がそちらに行ってしまったのだ。もう一度瞑想に入ろうとしてもダメ。薄目を開けて横を見ると、みんな瞑想に没入しているように見える。

「椅子の下に紙とペンがあります！最後のメッセージを書いて！」とK氏。見回すと、みんなせつぱ詰まった感じで文字を書きなぐっている。私も仕方がないので、ありきたりのことを書いた。「墜落します！墜落しまーす！」ドーン・・・と効果音。

いくらかの静寂のあと、「奇跡的に助かりました。あなたは生きています」。ここで終了。このあと、何人かが前に出てシェアするのだが、「生きてて本当によかった」「命の大切さがわかった」という内容が多かった。

私は途中で醒めてしまったので、シェアはしなかった。こういうときの心理とは不思議なもので、醒めてしまったことに罪悪感さえ持っていた。「オレはこの先やっていけるのか？」そんな疑問を感じたりもした。

部屋に帰って、ルームメイトにそのことを告白した。返ってきた答えは、「それはそれで仕方がない」。少し救われた気がした。

明日も早い。悩みを抱えていても仕方がないので、寝ることにした。

## 2日目

ミドルステージ2日目。この日は「パスワード」という実習から入った。パスワードというと銀行の暗証番号みたいだが、要は「私は・・・です」という「自分で自分にキャッチフレーズをつける」ということだ。そのパスワードが適しているか否かはK氏が決める。ダメならK氏から「戻って」というようなことを言われ、もう一度考える。OKなら「書いてー！」の声が挙がり、そのパスワードを参加者の前にあるボードに張った模造紙に書き込む。そして仲間との抱擁。

私は、好きな漫画であるキン肉マンの一節が瞬間的にひらめいたので、それをもじってパスワードにした。意外にも仲間の中で一番早かった。

「書いてー！」の声が挙がり、模造紙にそれを書いた。抱擁のあとにシェア。どうやらこういうのはあまり考えすぎるとかえってできなくなるようだ。あとに続いた仲間達を見ていてそう思った。

前々稿でニックネームを付けることを「セミナー世界の住民登録」と申し上げたが、このパスワードは、さしずめ「身分証明書」といったところか。自分自身を表す固有のものを、これで得たということになる。

次に部屋が暗くなり、ダイアード（2人ずつ向かい合って座る）の体制になって、互いの秘密を言い合う。

こういう場所だからだろうか、胸に相当の引っかかりを覚えながらも、これまで誰にも話さなかった秘密をしゃべってしまう。ダイアードだから、話を聞くのは目の前の一人だけ、しかも私の相手はアシスタントだ。秘密が漏れることはないだろうと思って話す。相手も自分に話す。（個人情報保護のため、ここでは内容については触れない）。

昼食はホテルの食堂でとるが、今回は条件がひとつある。「一言もしゃべらないこと」。何の意味があるのかわからないが、みんな文字通り「黙々と」食べる。ホテルの従業員の方々にはどう映ったのだろうか。それとも、セミナーが何度も利用しているホテルだとすれば、慣れっこになっているのかも。

そして「完了の実習」というのがあった。これはパートナーと行う。ダイアードの体制になり、相手を自分が憎む者や、逆に感謝の念を抱いている人などに見立て、「完了」、

つまり気が済むまで罵声なり感謝の言葉なりを浴びせるというものだった。どちらかという  
と罵声を浴びせるケースの方が多い。

私も例に漏れず、憎い相手がすぐさま浮かんだ。私は小さい頃から、いじめやシカトの  
対象になりやすく、学生時代は悲しい思い出といつも一緒だった。その中でも、中1の  
ときに僕をいじめにいじめ抜いたヤツの顔が浮かんできた。僕はパートナーに「あなたは○  
○さんです」と告げた。

「死ね！ できることならおまえを殺してやる！」私は考えられる限りの罵詈雑言をパー  
トナーに浴びせた。言うだけ言って気が済むと、「完了です」と相手に告げ、今度は相手  
が同じように僕を憎い相手に見立て、きつい言葉の雨あられを投げつける。で、相手が「完  
了」すると、続いて僕をシカトし続けた高校時代のクラスの奴等を思い出してあらん限り  
の言葉をぶつける。それだけではあまりに悲惨すぎるので、入社1年目にとてもよくして  
くれた会社の上司に、言うに言えない感謝の言葉を贈ったりもした。それにしてもこの実  
習は、たまっていたうっぷんを晴らすことができるので、気持ちがいい。

続いての実習は、「ストロークの実習」。かなり強烈なインパクトが残っている。

フロアに体操用のマットが敷き詰められる。その上に2人一組になって正対する。一人  
は正座、一人は四つんばいで、互いに見つめ合う。

実習は四つんばいの方が主に行う。K氏の指示で深呼吸を始める。視線は正座の相手の  
目を見つめたまま。呼吸を強くしていくように指示され、だんだん荒くなる。

次に、吐くときに「アー」と声を出すように言われる。呼吸はさらに荒くなり、凄みが  
出てくる。

頃合いを見て、K氏が叫んだ。「これまでの人生の嫌なこと、苦しみ、悲しみ、全部吐  
き出して・・・ハイ！」

「アーッ、アーッ、アーッ、アーッ・・・」絶叫とともに、下に敷いてあるマットを力  
一杯ぶっ叩く。

「怒りー！」

「悲しみー！」

「すべて吐き出せー！」

K氏と、いつの間にか音響担当のA氏も加わって、私たちにもっと強くと促す。

これをやっている間も、2人の視線はともに見つめ合ったままだ。私も（何度も触れて

申し訳ないが) いろいろと悲しい思い出があるので、それを吐き出してしまいたいという思いで、声を張り上げ、腕を力一杯振り下ろした。

どれくらい経っただろうか、もう精根尽き果てそうになったときに、終わりの合図がK氏から発せられ、みんな目の前の膝に倒れ込んだ。そして、その背中をゆっくりとさすってもらう。自分との戦いを終えたあとの癒しとでもいうか、心地よい感触だった。

同じことを今度は逆の立場でやった。私が、今度は相手の絶叫を聞き、振り下ろす動作を見、そして背中をさすってあげた。

あとから聞いたことだが、このときの私の形相と動作はかなりすごかったらしく、一緒にペアを組んだ人からは、「この人よっぽど辛いことがあったんだなあと思った」と聞かされた。

セミナーは密室で行われ、時計もないので、時間はわからない。とはいっても今日はそろそろ終わりかなと思っていると、明日の実習の説明が始まった。

明日は「ストレッチ」というものをやるという。これは一種の一人芝居のようなもので、K氏の話によると、振り子に例えると今の私たちは、始点から振り下ろされて、ちょうど一番下のところに達しているのだという。それを反対側に振り切らせるのがストレッチなのだそうだ。要するに今までにない役割を演じて「殻を破る」ということらしい。

参加者一人一人が、K氏に「自分に欲しいもの、足りないものは何か」を聞かれた。私は自分では思いつかなかったのだが、紹介者が「S氏が『彼には力強さがほしい』と言っていた」というのを思い出し、力強さがほしいと言ったところ、「じゃあ、あなたは『極悪非道の借金取り』」と言われた。その他にも、ソープ嬢とかゴルゴ13とか妙に明るいエアロビインストラクターとかうんこひり出しどじょうすくいとか、なんじゃそりゃと突っ込みたくなるようなような「演目」が各人に割り当てられた。「大切なことは、それに『なりきる』こと」とK氏。

さてストレッチの演目も決まり、明日に向けてどう演じるかを考えることになるが、何しろ「自分の殻を破ること」がテーマなだけに、それぞれにどうやったらいいか、とまどいがあった。本人を知らないのに間寛平をやるように言われた人、女性だから当然行ったこともないのにソープ嬢をやることになった人、妙に明るいインストラクターをするにも、明るさをどう表現していいかわからない人、様々だった。

必然的にみんなが集まって、「どうやるか」を話し合うことになった。私はというと、借金取りなので、とりあえずヤクザをベースにやろうという大筋のシナリオも作りやすか

ったので、どちらかと言えばサポートする方に回ったが、ヤクザの凄みを出すにはどうすればいいか、というのは他のメンバーに教えてもらった記憶がある。

この日の就寝は比較的遅かった。

### 3日目

3日目は、ストレッチの準備から始まった。おおかたの道具はあらかじめ用意されているが、小道具やメイクをして、完成したら一人ずつその格好で記念写真。ここまでは和やかな雰囲気。

さて本番。みんなが椅子に座ったあと、一人ずつ前に出てきて、「〇〇（ニックネーム）、▲▲をやります」と宣言。ここで前にも話した「2001年」の音楽が流れる。そのあと演技にはいる。笑わせる演目のときはまだいいが、そうでないときは、みんなただじっと見ている。重苦しい雰囲気だ。

本人がその役を演じきったと思ったら、「完了です」と宣言する。それでOKかどうかはK氏が判断する。ダメなときは、「続けてください」と言われる。

OKが出た場合は、アシスタントがあらかじめ参加者個々のために用意していたテーマ曲が流れる。全員が前に出ていき、ちょうど胴上げのように、演技者を横たえ、みんなの手の上に載せて、ゆりかごのように動かす。そしてその手を高く上に差し出し、演技者を持ち上げたところで、K氏が「あなたのパスワードは一?!」それに応えて本人がパスワードを叫ぶ、という流れになる。

私も「極悪非道の借金取り」を演じた。演技の最初に、「好きな女の子が借金のカタに取られて、金を取り戻さなければ解放してもらえない」という場面を想像し、自己暗示をかけた。この暗示の時間が多少長かったので、K氏には、「どうしましたか？早くやってください」と言われたが、おかげで役になりきることができ、K氏からOKが出たときには、前日に手ほどきをしてくれたメンバーが、「ここまでやるとは・・・」と言っていた。

この辺りまでは比較的順調にいていたが、全部がそうだったわけではない。完了するのに3時間もかかった人もいる。役者志望の人なので演技力はあるが、それに頼って魂が込められていないと見たのか、いつまで経ってもOKが出なかった人がいた。演技とストレッチは別なもの、とK氏は言いたかったのだろう。

かかった時間の長短はあったが、全員がその日にストレッチを終えることができた。自分が演技をしているときより、人の演技を見ている方が精神的にきつかったような気がする。



## 4 日目

開けて 4 日目の日曜日、今日は横浜に帰る日だ。

出発前に前紹介者からの手紙をもらい、そのあと、仲間同士で表彰状を渡しあった。

帰りは、来たときのようにバスではなく、アシスタントらスタッフの車に分乗という形だった。ずいぶんとアバウトだ。

戻ってからの実習は、数年後にみんなが再び会ってパーティーを開くという設定で、メンバーがそれぞれ、なりたい自分を演じるというものだった。私は、好きな人と結婚しているという設定を演じた記憶がある（ちなみに、いまだ実現していない（号泣））。

そのあと、メンバーが外向きに輪になって手をつなぎ、目を閉じた。一人ずつ促されて目を開けると K 氏が「パワー注入」のような素振りを見せた。

そしてまた目を閉じて、これまでのまとめとなる。K 氏がこれまでの四日間を振り返る。しかしこの四日間も精神的・体力的に相当ハードだった。しかしなぜかよくわからないのだが、何か「忘れ物」をしてきた気分になった。やっぱり 1 日目の瞑想から醒めてしまったことが引っかかっているのだろうか。

また、最後に目を閉じるということから、この先の展開は、もしかしてベーシックのときと同じ、つまり紹介者が前にいるのではないかと読んだ。K 氏の合図での声で目を開けると、予想どおり目の前に紹介者がいた。

このあと我々は、ベーシックステージ終了式のパフォーマンス、つまりミドルステージに誘うために何をしようか、ということ相談した。練習は近くの公園。ここはベーシックステージの会場からも近いのだが、ベーシックの参加者は昼食以外では外には出てこないで、うってつけの場所だ。周りの人からは奇異に見えただろう。

さてベーシックステージの終了式。ドアが開いてホールの中に入る。参加者は目を閉じて手をつないでいる。1ヶ月前は、僕も何も知らずにああやって立っていたと思うと、ちょっと恥ずかしい。参加者の目が開き、驚きの声が挙がる。懐かしい光景だ。

練習したとおり、パフォーマンスを披露する。この中で何人がミドルステージに進むのだろうか。

数日後、「オリエンテーション」というものがあった。ベーシックのインタビューは個別だったが、オリエンテーションは遠方の人を除いて、基本的にミドルステージ参加者全員を集めて行われる。

ベーシックのあとのインタビューがミドルステージへの勧誘だったので、これも第3段階・ハイステージへの勧誘だろうと思ったら、まったくそのとおりだった。そのときは、ハイステージの内容もわからず、参加費も無料ということも手伝って、結局ミドルステージの全参加者がハイステージに進むことになった。このあと、「ただより高いものはない」ということわざを嫌というほど思い知らされることも知らずに・・・。