旅とは？
豊かさとは？
仕事とは？

わたしが大切にしたい、

問

二〇二六年五月二日　土曜日
POOLO　／　恵比寿
開場 15:00　／　閉会 18:00

お名前

はじまる前に

肩書きでも、職業でもない、
今ここに着いた、わたし。

形式ばった自己紹介はしません。
今朝、ここに着くまでの自分の感覚と、
自分のなかに残っている、ささやかな問いを、書きとめてみてください。

一 呼ばれたい、名前

本名でも、ニックネームでも

二 今朝の、ひと場面

五感のどこかに、残っているもの

家を出てから、ここに着くまでに、**ふと残っている景色や感覚**を、ひとつだけ。

三 いま、わたしのなかに残っている問い

整理されていなくていい

最近、頭の片隅で**ぐるぐると繰り返している問い**、
もしくは、まだ言葉になりきらない、ささやかな違和感。

この三つを、グループのなかで、ひとりずつ共有します。
聞き手は、お作法どおり ——問いだけを、そっと返します。

己

はじめに

話す人が、自分の言葉をゆっくり探せるように。

ふだんの会話の「やさしさ」を、いったん脇に置きます。
アドバイスをされず、まとめられず、急かされない。
だから、ふだん出てこなかった言葉が、出てきます。

一　アドバイスしない

解決策ではなく、その人自身の答えを尊重する。

二　要約しない、まとめない

「つまり〇〇ということですね」を手放す。整理は、本人にしかできない。

三　質問だけを返す

自分の話にすり替えない。問いだけを、そっと差し出す。

四　沈黙を埋めない

沈黙は、考えている時間。その人の言葉が降りてくるのを、待つ。

五　メモを取らない

記録ではなく、いま目の前の人に、まるごと向きあう。

> このお作法を守ることが、いちばんの贈りものになります。
> 自分が話す番のときも、聞く番のときも。

礼

ひとつめの、問い

旅とは？

四〇分

今までどんな旅に、心が動いてきたのか。
その時、自分は何を求めていたのか。
その求めは、いま、自分のなかで、どう生きているのか。

一 想　起

ひとり　／　10分

鮮明に覚えている**ひとつの場面**を入口に、**過去の自分の求め**と、**いまの自分**を、つなげてみてください。

一　何が見えていた？　誰がいた？　その時の**情景・景色**は、どんなでした？

二　その時の自分は、**何を求めて**、その場所にいた？　懐かしさ／自由／繋がり／逃避／挑戦……

三　その求めは、**いまの自分**のなかに、まだ生きている？　形を変えている？　それとも、**忘れていた**ものか？

二 対　話

グループ　／　25分

受けとった、問い	降りてきた、ことば

三 命　名

ひとり　／　5分

わたしが大切にしたい「旅」とは、

ふたつめの、問い

二 豊かさとは？

四五分

かなり抽象的なお題の、豊かさ。
自分にとって心地良い時間とは。
いい感じの状態とは。ウェルビーイングって？

一 想　起

ひとり　／　15分

ここ最近、「**あ、いま心地いい／満ちてる**」と感じた瞬間を**三つ**書きとめ、
その三つを、**二つの角度**から、見つめてみてください。

一

二

三

一　三つの共通項は、何ですか？　誰がいる時？　時間の質は？　自分の内側は、どんな状態？

二　世間が呼ぶ豊かさと、自分が本当に感じる豊かさとの間に、どんなずれがありますか？

二 対　話

グループ　／　25分

三つのうち**ひとつだけ**選んで、その時の感覚を語って下さい。
聞き手は問いだけを返す ——「なぜ、それが豊かに感じられたんでしょう？」「その逆の状態は、どんな時？」

三 命　名

ひとり　／　5分

わたしが大切にしたい「豊かさ」とは、

豊

みっつめの、問い

三 仕事とは？

四五分

生きる上で、仕事はどんな存在なのか。
なぜ、なんのために仕事をするのか。
今の仕事の、やりがいって？

一 想　起

ひとり　／　15分

仕事のなかで思い出される**ひとつの瞬間**を書きとめ、
その瞬間を入口に、仕事を、**三つの角度**から見つめてみてください。

一　これまで自分にとって、仕事はどんな役割を担ってきましたか？　お金を得る装置／表現の場／社会と繋がる窓／時間の構造／逃げ場／戦場……

二　いまの自分にとって、仕事はどんな役割を担っていますか？　そして、その役割に、どこか違和感はありますか？

三　これから、仕事には自分の人生のなかで、どんな役割を担ってほしいですか？

二 対　話

グループ　／　25分

書きとめたなかから、**語りたいこと**を選んで話す。聞き手は、問いだけを返す。

三 命　名

ひとり　／　5分

わたしが大切にしたい「仕事」とは、

むすび

三つを、ひとつの視界に置いてみる。

今日、書きとめた三つの一文を、ここに並べてみてください。
バラバラに見えても、三つを並べて眺めたとき、
自分のなかで、はじめて見えてくるものが、きっとあります。

一 **旅** とは ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

二 **豊かさ** とは ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

三 **仕事** とは ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

三つを並べて、**見えてきたもの** は、何ですか？

今日、言葉にしたものは、明日には少し違う形になっているかもしれません。
今日のあなたが感じた、問いの形を、持って帰ってください。

あなたにとって、「問い」とは、どんな意味を持ちますか？

結