



賢者の言葉

The words of a wise man

ショーン・ステューブソン
【日本語版】

ショーン・スティーブソン

多くの人の潜在能力を開花させるセラピスト

生きて生まれてくることが奇跡だったショーン・スティーブソンの人生は、多くの苦難に直面せざるを得なかった。骨形成不全という先天性疾患により、18歳になっても身長は90cmで、車椅子の生活を余儀なくされていた。しかし、この男は多くの人の人生変えるために立ち上がり、アンソニー・ロビンズやクリントン大統領にも影響を与える。

ショーンの功績の数々：

- ・米国議会議員ウィリアム・ロビンズ氏の元で立法問題のサポートスタッフとして勤務する
- ・全国の学校、会社、病院、刑務所などに赴き、講演を引き受ける会社を設立する
- ・アンソニー・ロビンズ、ヘンリー・ウィンクラー、マーク・ビクター・ハンセンと同じステージで講演を行う
- ・フィットネス界の有名トレーナーと一緒に「No Excuse! (言い訳をするな!)」というビデオを撮影する
- ・米国議会で2回にわたり、証言を行う
- ・アメリカ自己啓発協会に役員に任命される
- ・彼が奇跡的に生まれた病院のすぐそばにあるデポール大学を優秀な成績で卒業する
- ・オブラ、CNN、ディスカバリーチャンネル、WGN ラジオ、CBS ニュース、ニューヨークタイムズなどメディア出演
- ・統合心理学協会から精神療法の開業医の資格、NLP のトレーナーの資格、アメリカンパシフィック大学で博士課程

この10年間、ショーンは「自分はもっとできる、でも、やっても意味がないよ」と言い訳をする人や、「でも」という言い訳をする人間がとても多いことに気付く。「自分をもっと好きになりたいけど、見た目も良くないし、お金もないし、有名でもないし、」と。そこで彼は若い学生たちに対して、「でも」を言うのをやめて、立ち上がって行動することを説く活動を始める。

彼のプレゼンテーション「Time to Stand! (今こそ行動するとき!)」では、「でも」が出る原因を列挙し、それを防ぐ対策を説明している。そのプレゼンテーションの中で、人間の潜在能力を解き放つ方法、行動することで、人生に打ち勝つことが可能であることを説いている。

私が12歳の頃、テレビからある曲が流れてきました。皆さんも聞いたことがあるかもしれません。特にアメリカの方々は。その曲がかかる時はアメリカ大統領がステージに上がる時です。12歳の幼い子供だった私はテレビのなかで、この曲がかかるや否や皆が一斉に立ち上がるのを見て考えました。「僕もあの仕事がしたい。あれが僕の仕事だ！ 大きくなったらあの仕事に就くぞ」と。

そこで私は、アメリカの大統領になるために必要なことを調べ始めました。35歳以上でなければならなかったのだので、私にはまだ時間がありました。そこで必要なものを調べました。まずは政治や地理、人間関係などを理解することが必要で、人を買収する方法を知っておくことも大切です。というのは冗談ですが。アメリカ大統領になるには人生において数多くのことを理解しておく必要があります。

子供の頃はいろいろな人に、「大きくなったら何になりたい？」と聞かれました。彼らは学校の先生やお医者さん、弁護士などといった答えを期待していたようですが、私は、「アメリカの大統領」と答えました。そして大学に入り、そこでホワイトハウスでの仕事に応募する機会がありました。私は考えました。「これが次のステップだ！ 将来そこに住むことになるのだから、部屋の装飾を下見しておくのもいいかもしれない」とね。そして私はホワイトハウスでの仕事に申し込みました。今でも返事の手紙が来たときのことをよく覚えています。

皆さんは、今後の人生を左右するような、少なくとも大きな影響を与えるような手紙を受け取ったことがありますか？ どういうわけか、脳は封筒の中身を鼻で嗅ぎ当てられていると思っていますようです。わかりますよね？ 手紙を鼻に近づけて、「ああ、これはいい知らせだ」と感じるのです。私はその封筒を開けました。

ホワイトハウスからの手紙というのは、凝ったものではありません。ただの真っ白な紙の隅に「ホワイトハウス」と書かれているだけです。そこにはこう書かれていました。「ショーン・スティーブンソンさん、おめでとうございます。あなたはアメリカ大統領のそばで働けることになりました。2ヶ月後からの開始です。お会いできるのを楽しみにしています」。アメリカ大統領になるという子供の頃の夢に一步近づきました。

ホワイトハウスに初めて足を踏み入れた日のことを覚えています。その時のご説明しましょう。私は廊下を歩きながら考えました。「ジョン・F・ケネディもこの廊下を歩いたんだ。エイブラハム・リンカーンもこの廊下を歩いたんだ」。そして周りを見て思いました。「あの絵はもう少しこっちにずらしたほうがいいな。まあいいか」。ところでホワイトハウスで私が特に気に入っていることが一つありました。

大統領は海外からホワイトハウスに帰ってくるとき、私たちが仕事から帰宅するときのように車で現れたりはしません。巨大なヘリコプターで現れるのです。スクールバスのように大きく、深い緑色をしていて、上部は白く、後部には大きな星条旗があり、巨大なプロペラが2つ付いています。このヘリの音は何マイルも先から聞こえます。

あるとき私は思いつきました。「そうだ、すごくいい考えがあるぞ。大統領が帰ってくるとき、裏庭で待っていよう。別に悪いことじゃないし」そこで自分のスケジュールと大統領のスケジュールを見比べて、帰ってくる時間にその場にいられるようにしました。仕事をしていると、ヘリの音が聞こえてきました。そして私は大統領のもとに向かったのです。

私は南庭に向かいました。大統領のヘリが着陸するところです。しかし南庭に出るドアは閉まっていました。身体障害者用のボタンもありません。このボタンを知っている人はいますか？ピザをたくさん抱えて両手がふさがっているときに「まあ、なんて便利なんでしょう！」とお尻で押したことがあるでしょう。何のことだかお分かりですね？あれは私のためにあるのですよ。

ついでに、身体障害者用の駐車スペースは、カナダにもあるのかはわかりませんが、アメリカでは、一時的な駐車スペースではないのですよ。そして障害者用のトイレは更衣室ではありません。話が逸れてしまいましたが。

とにかく、私は南庭のドアの前まで行きました。皆さん、起きてくださいよ。しかしドアは閉まっていた。私は思いました。「このドアの向こうに行かねば！」私は駄々っ子のように、外に出たい！と焦りました。ヘリの音が聞こえます。私は考えました。「ショーン、お前は頭がいい。できるはずだ。物理の理論を使うんだ。勢いだ。僕の体は45ポンドの愛でできている。このドアも突破できる」。

私は閉ざされたドアを見つめ、アスリートになったつもりで、「なんだよ？ お前なんかどうってことないさ！」と考えました。私は気持ちを高め、心を決めました。そしてドアに向かって突き進み、バーン！と体当たりしました。ドアは開き、無事外に出られたと思いました。しかしヘリからの風がものすごく、私は官邸内に押し戻されそうになりました。私は、「ああ、なんてこった」と思いながら、必死で前に進もうともがきました。そしてやっとのことで外に出て、ドアが閉まりました。

その時点で私はくたくたでしたが、「思ったほど大変でもなかったな」と思いました。何か大変なことが起きた後でも、落ち着きを取り戻したら、なんでもなかったと思うことがあるでしょう。そんな心境でした。そして突然ヘリが下りてきました。私がやっと成功したと思ったその時、視界に何かが映りました。庭にある木が、一本だけ違う動きをしていたのです。もう少しよく見てみると、12人の軍服を着た男たちがロープをつたって下りてきて、私に向かって走ってきているではありませんか。しかも巨大なマシンガンを持って。皆さんはこれが笑い話だと思うのですね。

自分の胸を見ると、赤いレーザーの点がいくつか当てられていました。私は思いました。「これはまずいぞ」。私はその警備隊をじっと見つめました。ところでこの部隊は緊急対応部隊（ERT）と呼ばれています。すでにシークレットサービスをクリアしていた私を待ち受けていたのは、大統領の最後の護衛部隊である ERT でした。彼らは私に向かって走ってきます。私は考えました。「ヘリのところまで行かなければ。大統領は私を知っているのだから。でもこの人たちは私のことなんて知らない」。お気づきでない方もいるかもしれませんが、私は走れません。しかしその時は夢中でした。ヘリを見て、護衛部隊を見て、私は進みました。「アー！」と叫びながら、ヘリに向かって突進しました。

そしてついにヘリのドアが開き、大統領が堂々と下りてきました。大統領は私の目をまっすぐに見つめました。その時、私は思いました。ビジョンを持たねばならないと。自分が人生で何を求めているのか、ビジョンを持たねばならないのです。皆さんも閉ざされたドアに直面したことがあるでしょう。プレッシャーを感じたこともあるでしょう。人に足を引っ張られて。そんな時、達成者である皆さんも疑問を持ったはずです。「私にできるのか？ これを達成することは可能なのか？ 私がやっていいのか？」などと。

欲しいものが簡単に手に入らないとき、頭の中でこんなゲームをしているはずです。自分をあきらめさせるゲームです。「この道が閉ざされているのは、きっと私には手に入らないものだからだ。私には達成できないことなのだ」。人に足を引っ張られて、「誰かほかの人が手に入れるべきものなのかかもしれない。私ではなく」などと考えてしまう。

私が今までやって来られたのは、自分が求めるものをビジョンとして明確化していたからです。

私がセラピストになって約8年が経ちます。それまでも、プロのスピーカーとして、人にアドバイスするのは上手になっていました。しかし聞き上手にもなる必要があると気づきました。それはとても大事なことです。そこでセラピストになるため、学校に通いました。そこで人間の心理を学ぶなかで、私たちが真に求めるものがわかりました。今日は、真に求めるものを手に入れる方法をお話したいと思います。これは皆さんにとって価値あるお話だと思いますか？ イエスですか、ノーですか？ ではここで、あることをせねばなりません。皆さんは今まで、とても礼儀正しく、必要なときには拍手をする観客というグループの一員でしたが、そこから家族になる必要があります。

13年間スピーカーとして活動するなかで気づいたのは、皆さんと交流するには2通りの方法があるということです。ひとつはコミュニケーションです。コミュニケーションとは情報を交換すること。コミュニケーションとは情報の交換のことで、心の中にはいつもむなしさが残ります。携帯電話だってコミュニケーションできるし、パソコンも、ファックスも、ツイッター、フェイスブック、マイスペース、リンクトインなど、情報を交換する手段はたくさんあります。

パーティーに参加し、周りに人は大勢いるのに孤独を感じたことがありますか？ 大勢の人と情報交換をすることで私たちは喜びを感じるわけではありません。必要なのはもうひとつの要素で、それはつながりです。ではつながりとは何でしょうか？ 情報の交換ではありません。それは人間性の交換です。あなたと私の人間性の交換です。見た目には私たちは異なっています。しかし計り知れないほどの共通点もあります。

つながりは、相手が自分のことを大事にしてくれていると感じた瞬間に生まれます。今から思い出してください。子供時代の先生、保護者、親、指

導者などで、あなたを現在のようなリーダーに育ててくれた人を。目を閉じて、その人を思い浮かべてください。・・・では目を開けて。その人は恐らく、情報を素晴らしい方法で提示してくれる人でもなければ、最高の授業計画を立てた教授でもなかったはずです。大学関係の方がいらっしやったら気を悪くしないでくださいね。その人は、自分を気遣ってくれた人だったはずです。気遣ってくれていると感じさせてくれた人ですね。私も皆さんを気遣っています。それに理由はいりません。それに皆さんに愛情を抱くことに対して、許可を得る必要ありません。

私はセラピストになったとき、精神面でもある誓いを立てました。それはすべての人を平等に愛することです。とても難しいことですね。この世界には腹の立つ人がたくさんいるのですから。皆さんのことではありませんね。ですが私は人間ひとりひとりを平等に愛することにしました。なぜかって？ 私のセラピーを受けにきた人が、こう言ったとします。「私は子供に性的虐待をしました。助けてください」と。そしてセラピストである私がこう言ったらどうでしょう。「あなたは気持ち悪くて、間違っていて、悪い人だ。出て行け」と。配偶者を虐待している人に対してはどうでしょう。「あなたは気持ち悪くて、悪い人で、不道德だ。ここから出て行け」。はたして私はその人に影響を与えられるのでしょうか？ この人はどこで更生すればよいのでしょうか？ では囚人に対してはどうでしょう？ 「あなたは間違っている、悪い人だ、そんなことすべきではなかった、一生かけて償うんだぞ、助けてなんかやらない」などと言ったら？ 更生するのでしょうか？ しませんね。私は皆さんのひとりひとりを平等に愛さねばなりません。皆さんの行動を愛する必要はありませんが。

以前、私がカフェにいたとき、小さな女の子が列に並んでいる人全員に、「ハグしていいですか？」と言って回っているのを見かけました。全員が全く見知らぬ人たちです。そこで私は考えました。「私たちにもあんな勇気があったら人類はどんな風になるのだろう？ 皆を平等に愛するという私の誓いを皆も誓ったらどうなるのだろう？」と。 そうなることを願っています。私たちはこの時間に、地球のためのビジョンを描かねばなりません。私のビジョンをお話ししましょう。皆さんにはビジョンが必要です。でもそれが自分のためだけのものではいけません。「お金をこのくらい稼いで、子供にはあれを実現させて、ビジネスではこれを達成して」というのは現世的な欲望です。

私が言っているのは、もっと大きなものです。あなたは人類の歴史にどの

ような痕跡を残しますか？あなたは今から死ぬまでの間に地球にどのような貢献をしますか？あなたには力があるのです。テレビに出たりしている人を見て、「世界を変えるのはあの人たちだ。私には何もできない」と決めつけてしまうのは簡単なことです。しかし私とあなたには何の違いもない。これからそれを証明してみましょう。私たち全員には、2つの共通点があります。

まず、私たちには感情があります。神経機能障害の方々を除けば、私たち全員に感情があります。私が皆さんとのつながりをこれほどまでに感じる理由、理由もなく皆さんを愛せるわけは、私も皆さんと同じように、愛する人のお墓の前で泣いたことがあります、「この人は私を愛していないのだろうか」と、吐き気がするほど悩んだことがあります、「今月、支払いが間に合うだろうか」と不安になったことがあります、「この病気は治るのだろうか」と疑問を抱いたことがあります、「この人は私を大切に思ってくれているのだろうか」と心配したことがあるからです。私も悲しみ、恐れ、孤独、拒絶、愛を経験しました。皆さんと同じように。しかし皆さんに、「あなたの苦しみはわかります」と言うために今日ここにいるわけでも、過去13年間ステージに立ってきたわけでもありません。皆さんの苦しみは私にはわかりません。皆さんの両親に育てられたわけでもなければ、地元が同じだったわけでも恐らくないでしょう。皆さんと全く同じ教育を受けたわけでもなければ、皆さんと体も違う。私は皆さんのことを詳しく知りません。私の得意分野は、ただ一つ、自分でいることです。これはとてもうまくできますし、自分でいることが大好きです。自分でいることが好きなのは、一生懸命努力しているからです。楽そうに見せる努力を一生懸命しているからです。この体でいることは楽なことではありません。これについては後ほど詳しくお話しします。

私たちには2つの共通点がありますね。ひとつは感情です。これを念頭に置いて人と接すれば、横にいる人が単なる自分の想像物などではなく、実際に存在しているのだと実感し始めます。

私たちはここにいて、運命を共にしています。私たちには地球のためのビジョンが必要です。今日私の話から一つ学ぶことがあるとすれば、そのビジョンの実現に向けて動き出すことです。あなたが生きている間に、この地球がどうなれば望ましいのかを明確にすべきです。なぜならこの宇宙は、地球のために生きる人を報いるからです。お伝えしたように、私はセラピストで、たくさんの人を診てきました。私のセラピーは独特なもので、患

者さんとは一度しか会いません。しかしその一度に15時間続けてセラピーを行います。トイレ休憩は入れますよ。15時間続けてです。そして患者さんのなかには、疲れ果てたお金持ちの人がよくいます。CEOや事業主、セールスの仕事をする人たちなどです。彼らは富を築く過程で、健康や幸せ、目的意識を損ねてしまっています。目的意識が消えてしまうと、気力も減退し始めてきます。

人間には、2つの共通点があります。ひとつは感情があるということ。もうひとつの共通点は、とても暗く、ネガティブで、私たちの行動を制約してしまうものです。これによって私たちは夢をあきらめたり、素晴らしい愛をつかみ損ねたり、豊富な資産を構築できなかったりするのです。それはまず、「でも」という言葉で始まる言い訳です。「でも時間がないんだ、ショーン」。「エネルギーが、資源がないんだ、ショーン」。このように言っている間は、言い訳から抜け出せません。私たちの行動を制限する、2つ目の「でも」は、「でも」の恐怖です。書き留めてください。「でも」の恐怖は、「でも失敗したらどうしよう」、「でも格好悪かったらどうしよう」、「でも皆をがっかりさせたらどうしよう」など「でも～したらどうしよう」という形をとります。

最後の「でも」は、最も大きなもので、私はこの「でも」を地球上から撲滅することに勢力を注いでいます。それは自信のなさからくる「でも」です。それは、「でも私は～じゃない」という風に表現されます。「私は背が低いから」、「私はきれいじゃないから」、「頭がよくないから」といったもので、自分には生まれたときから何かが欠けているという思い込みが、この地球上で最も有害な考え方なのです。

皆さんに秘密をいくつかお教えしましょう。私は自分の体が大好きです。「こういう体なのだから仕方がない」という風に、ただ受け入れているというわけではありませんよ。この体が大好きなのです！なぜかという、皆さんにはできないことが私にはできるからです。髪をツンツンに立てたり、ピアスを顔中に開けたりしなくても、目の前に現れるだけで私は人から覚えてもらえるのです。これはギフトです。これは私の大きな強みなのです。

この世界を動かすには、「でも」を捨てて腰を上げねばなりません。私たちが陥りやすいのは、「でも」に満足してしまうことです。「でも」が大きくなりすぎて、それが快適になってしまうのです。それは様々な厄介事から私たちを解放してくれるからです。「ショーン、そうしたいのは山々だ

けど、でも…、ああ。でもそれはできないよ。あなたの著書を買いたいし、セミナーにも出たい。共に時間を過ごしてあなたのことをもっとよく知りたいけど、私は今のままで満足しているから」。このように「でも」の上にどっかりと腰を下ろしてしまうと、あなたは退化し始めます。

「でも」に腰かけている時間が長ければ長いほど、あなたは弱くなります。それでも自分の求めるものは変わりません。ビジネスパートナーとして組みたいと思う人の人物像があり、理想の恋人像や家族像もある。しかし立ち上がって欲しいものを追いかける強さがもうないのです。皆さんにそんな風になって欲しくはありません。誰一人として。「でも」から抜け出す方法は一つしかありません。

では「でも」から抜け出す方法とは何でしょう。何をすればよいのでしょうか？ それは立ち上がり、確固たる態度をとることです。自分の人生や健康、成功、人間関係に責任を持つのです。私たちが今日ここにいる理由、今この瞬間に皆さんが私の声を聴いている理由は、皆さんが地球のために立ち上がらねばならないからです。世界があなたを必要としていることに気づけば、大量のカフェインにも勝るエネルギーが湧いてきます。

皆さんには夢を叶えてもらう必要があります。なぜならそのすべてが私や皆さん全員に返ってくるからです。皆さんはどのみち実行せねばならないのです。自分の人生に責任を持つことを。そのためには立ち上がる筋肉を鍛えねばなりません。

立ち上がるためには、立ち上がるレッスンが必要です。立ち上がろうとすると、困難に直面することになります。あなたの行動を止めようとする人が出てくるからです。自分の健康や資産、人間関係などに責任を持とうとすると、「自分ならそんなことはしないな」と誰かに言われたことはありませんか？否定的な彼らはここぞとばかりに反対するのです。大切なのはビジョンです。自分の夢に向かって立ち上がるのです。そのためには立ち上がる筋肉が必要です。

その中で、つながりは大切です。しかし自分のファンクラブとばかりつながっても仕方ありません。お分かりですね。例えばあなたの家が火事で燃えてしまったりしたら、真っ先に駆けつけてあなたの背中をなで、「これにも何か教訓があるはずよ。今夜はただ火を見つめることに意味があるのかもしれないわ」と慰めてくれるような人たちです。それがファンクラブ

です。彼らは「あなたならやれる！ 破産万歳！」などと書かれたTシャツを着て現れるような人たちです。つながりを持つべきは彼らではありません。彼らとはすでにつながっているのですから。

つながるべきなのは、別のグループに属する人たちです。それは自分にとって厄介な人たちです。自分にとって最も厄介な人とつながりを持つのです。ダン・ミルマン作の「ピースフル・ウォリアー」という映画を見たことがある人は手を挙げてください。素晴らしい映画ですよ。この映画のなかに出てくる言葉で、「最も愛しにくい人が、実は一番愛を必要としている」というものがあります。

私は、大学時代、児童心理学のクラスをとったときに、これについて学びました。その頃、毎週小学校に出向き、幼稚園から6年生くらいまでの子供たちに教えていました。この年齢の子供たちを教えるのはとても楽しいものでした。

ある日、私は体育館のバスケットコートに子供たちを集め、自分を愛することや隣人に親切にすることなど、価値あるお話をしていました。しかしその途中で、50人の子供たちの中から何かが飛んできて、私の右のこめかみに当たりました。床を見ると、靴が落ちていました。靴は空を飛ぶものではないはずです。私は部屋を見渡し、靴を履いていない子供を探しました。そしてやっと見つけました。その子は腹を抱えて大笑いしています。

私は激怒していました。その子が笑い転げ、私のこめかみに大きなコブができる間、ほかの49人の子供たちはどうしていたでしょう。静かに座ったまま、「ショーン、あの子は自分を見失っているだけ。あなたがきちんとしつけをする間、ここに静かに座って待っています」などと言ったと思いますか？ そんなはずがない！ 竜巻の中でピンボールが弾かれたような騒ぎになりました。体育館中を子供たちが走り回り、その日は手が付けられない状態になってしまいました。そしてやっと、親御さんたちが子供たちを迎えにきて、一人ずつ帰っていきました。私は最後に残った子供とふたりきりで45分間を過ごさねばなりませんでした。どの子供だったと思いますか？ 彼は悪魔だったに違いありません。

私は思いました。「あんなに子供はたくさんいるのに、なぜこの子とふたりきりで残っていないといけないのか？」。そうするうちにやっと裏口が開いて、年配の女性がよろよろと入ってきて言いました。「帰る時間よ」。

その男の子はサッと立ち上がって、「ショーン、またね」と言って急いで帰っていきました。私は駐車場に止めてあった自分の車に向かいながら、苛立ちと失望を感じていました。

車に到着する直前に、後ろから声が聞こえてきました。「ショーン、待ってくれ」。それは校長でした。「ショーン、子供たちはどうかね？君の教えているクラスは？」。私はこう答えました。「皆かわいい天使ですよ。ひとりを除いては」。校長は、「ショーン、誰のことを言っているのかはわかるよ。あの子供についてもう少し知るべきだね」と言いました。私は、「いいえ、知る必要はありません。あの子は手のかかる子で、私はそれに対応せねばならない」と返しました。すると校長は言いました。「いや、ショーン、まだ君の知らないことがある。あの子の父親が今から1年ほど前に、あの子の母親を殺したんだ。あの子の世話をしてくれる身内はおばあさんしかいない。おばあさんはあの子の世話をするために仕事をふたつ掛け持ちしている。あの子は家にいるときはひとりぼっちでテレビを見て過ごしているし、普段学校に持ってくるランチも小さなお菓子と缶ジュースだけだ。このことについて知っておいたほうがいいと思ってね」。これを聞いて靴を投げ返したいと思う人はいますか？そんなことはしませんね。なぜでしょう。パズルのピースがひとつ増えたからです。別の面が見え、全体像が明らかになってきたからです。

皆さんはご自分の人生でどれだけのピースを見落としていると思いますか？それさえあれば納得がいくというようなピースを。ほかの人がどのような困難に直面しているのかわかった気になっても、実際は全くわかっていません。一緒に住んでいる相手でさえ、職場の人やずっと昔から知っている人でさえ、あなたには見当もつかない一面があるのです。その人とは違う人間であるあなたにはわからないのです。そのため、不適切な行動をとったり、かんしゃくを起したりする人をみても、その行動がその人のすべてを表しているわけではないと気づくことができるのです。人とはもっと深いものです。傷ついた心が解き放たれたり、現れたりする中で行動は変わっていきます。

私の好きな言葉にこのようなものがあります。「傷ついている人は人を傷つけ、癒されている人は人を癒す」。あなたは傷ついている限り、サボテンのようなものです。手を差し伸べるのが非常に難しい。この子供も周囲を傷つけていました。しかし校長の話聞いて、私はそれで十分でした。その子とおばあさんの乗った車を追いかけて、その子を抱きしめて目を見

ながらこう言いたかった。「君を悪く思っでごめん。私がそばにいて君の相談相手になるよ。君の助けになるよ。君に対して怒りを感じてすまなかった」。

あなたは誰に靴を投げていますか？誰を非難していますか？世界平和についていくら話し合っても、あなた自身が平和を手に入れるまでそれは実現しません。私たち人類が平和を手に入れるまで、実現はしません。私がこの地球にいる目的は、ひとりひとりの心の平和を通じて世界平和を実現することです。

私は、自分が生まれてきた理由は、ある流行病を撲滅することにあると思っています。それは、自分に自信がないという流行病です。自分が人間として不十分だと感じると、人は悪い行動をして人の注意を引こうとします。その行動で相手を判断してしまうようでは、あなたはまだ成長の過程だということです。私もまだその罠にかかってしまうことがあります。私は年に何度もこのお話をして、自分はすべてのピースを持っているわけではなく、できる限り多くのピースを見つけねばならないということを自分に戒めています。

ですから、皆さんも厄介だと思える相手とつながりを持ち、問題を起こす人に手を差し伸べる必要があります。なぜなら彼らはこの地球上でマイナスの波動を発生し、良い波動の流れを妨げているからです。行いが悪いため、その時点では愛情を受けるに値しないような人に対しても愛情を持って接すれば、魔法が起きます。平和を願っただけの、ネルソン・マンデラ元大統領を投獄し、マーチン・ルーサー・キング牧師を殺した人たちをも嫌うことはできません。彼らに対しても愛情を持たねばなりません。しかし私たちにはエゴがあるため、それは難しいことです。私たちは自分のエゴを超えねばなりません。私はそれを毎日心がけています。

私が今、自分のエゴを超えて皆さんにできることは、次の立ち上がるレッスンについてお話しすることです。皆さんがこの地球を変えるには、周囲の人や厄介な人とつながりを持たなければなりません。

私たちは達成者、治療家、起業家、そして平和主義者として、他人を優先してしまいがちです。それは素晴らしいことですが、ご自分もまた、他者のひとりなのです。自分以外の全員を世話して、本当に全員を世話したことになるのでしょうか？皆さんの頭の中にはある声が居座っています。その

声は四六時中あなたに話しかけてきます。今この瞬間も、「え？ 声って何のこと？ 声なんてないよ。この男はまともじゃない。でも魅力的だな」とあなたに話しかけているでしょう。その声です。絶え間なく話しかけてくるその声のことです。あなたが起きているときも、誰かと話しているときも、寝ているときも、夢の中でも悪夢の中でも話しかけてきます。

この声を恐れてはいけません。この声は5歳か7歳の子供のようなものなので、あなたがコントロールせねばなりません。もしそれくらいの子供が感情をあらわにしたり、何かを欲しがったりしても、ののしったり無視したりはしないでしょ。しかしほとんどの場合、皆さんは自分自身をそのように扱っているのです。皆さんは完全な平和を得てはいません。なぜなら自分で自分をいじめているからです。それをやめなければなりません。自分に向かって言う言葉を変えねばなりません。自分への言葉に気を付け、自分を親友のように扱わねばなりません。自分の言葉にはパワーがあり、感情が詰まっているからです。私たちには感情があります。ネガティブで、有毒な言葉ばかりを自分に浴びせかけていると、神経がやられ、内臓がやられ、骨がやられ、健康を損ねてしまいます。

言葉には大きな力があります。言葉の力について学んだのは、数年前に小学生の子供たちに話をしたときです。私は子供たちからたくさんのことを学びました。会場の後ろのほうに、入館許可証を付けたお母さんがいて、私が話している間、大量のメモを取っていました。プログラムが終わると、そのお母さんは後ろのドアからサッと出て行ってしまい、直接お会いすることはできませんでした。しかし、後日その方と電話でお話ししたときのことをお話ししましょう。

「もしもし、ショーンさん？」「はい、どうされましたか？」「ショーンさん、私は先日あなたのお話を伺いに行きました。あなたはステージの上で、力強く自信に満ちていて、皆があなたを尊敬していました。だけどあなたは、その…」と言ってその人は口ごもりました。そこで私は、「私をハンサムだと思ったのでしょうか？」と尋ねました。すると彼女はこう言いました。「いえ、少し人とは違うと思ったのです。あなたはとても小さくて、車いすに乗っていて——でも人に感動を与えています。どうやっているのですか？」。私はこう言いました。「私の秘密を喜んでお教えしましょう。でもそれを知りたいのはなぜですか？」。質問の裏にも質問があるのです。それがなぜ重要なのか、それを知ることによってどのような価値を得ることになるのか。

すると彼女は言いました。「あの日、娘もお話を聞いていました。まだ小学3年生です。娘は毎日、泣きながら学校から帰ってきます。クラスメートにからかわれるからです。変だ、皆と違う、と言って」。私は、「それはどうしてですか？」と尋ねました。その人は言いました。「娘の指は生まれつきくっついて生えていて、水かきのようになっているのです。まるでカエルのように。それでクラスメートから、変だ、人と違う、と言われるのです。そこで伺いたいのですが、娘が自分を好きになれるように、何か私に言えること、できることはありますか？」

私はよく考えもせずに、「娘さんとお話しできますか？」と言ってしまいました。すると彼女は、「まあ、そうして頂けるとありがたいです！今、連れてきますね」と言って受話器を置きました。私の心臓はドキドキしてきました。誰かの引っ越しを自ら進んで手伝ったことがある人はいるでしょう。約束したときはそれがとても良いことだとは思いますが、引っ越しの日になってみると、「ああ、なんてこった」と気が重くなります。

私は、「どうすればいいんだ？ 相手は何千マイルも離れた場所にいるのに！ 電話口で励ましの言葉を言うのか？ いったい何をやっているんだ、私は。自分の置かれた状況をわかっているのか？」と思いました。しかしその恐怖や不安も、愛らしい小さな声を聴いた瞬間に吹き飛びました。「もしもし？」とその声。私は、「こんにちは。気分はどう？」と尋ねました。すると女の子は、「大丈夫よ」。「大丈夫なだけ？ どうしたの？」。「わたしの手は、カエルみたいな。それでね、みんなに変だ、人と違うって言われるの」。私はこう言いました。「今から質問をするよ。いいかい？」。「いいよ」。「初めて会った人は、次に会ったときも君のことを覚えているかな？」。「うん、みんな私のことは覚えてる」。「それじゃあ、君は変でも人と違うわけでもない。心に残る人なんだ！」。「ほんと？ わたしは心に残るの？」。「そうなんだよ」。すると女の子は、「すごーい！」。

女の子は受話器をお母さんに渡しました。そしてこの小さな女の子は家じゅうを駆け回り、声を限りに叫んでいました。「わたしは心に残るひと！ わたしは心に残るひと！」。するとお母さんが電話に出て言いました。「うちの娘に一体何をしたんですか？」。私はこう答えました。「わかりません。でも数週間経ったらまた娘さんの様子を教えてもらえますか？」。そして電話を切りました。

それから何週間か経ったある日、電話がありました。それまでに私は言葉や言語について考える時間がありました。言語は私たちの経験を表現するものではなく、創造するものです。自分に語りかけるときに使う言葉は大きな影響力を持っています。私の言葉はそのうちに消えていきます。ほかの講演者の声もあなたは忘れていきます。しかし、自分の声は人生最後の瞬間まで消えることはありません。その声に注意を向ける必要があるのです。

皆さんは他人が自分のことをどう思っているか、どう言っているかをものすごく気にします。よく聞いてください。他人がどう思っているかは、あなたには関係のないことです。それはもはやあなたの問題ではないのです。他人があなたについて持っている意見は、彼らの問題です。彼らがあなたの立場にいたらどうするかという話です。しかし彼らはあなたの立場にはない。敬意をもって対話し、師と仰ぐべきなのは自分自身なのです。あなたのつむぐ言葉は無意識に刻み込まれます。その声がネガティブなものになったとき、人はどうするのでしょうか？大半の人は、自分を麻痺させる手段をとります。私はこれをしびれ薬と呼んでいます。

その手段の一つとして、テレビを見る人もいます。家に帰りついたらテレビをつけて、ぼんやりする。または何も考えずに延々とネットサーフィンをする人もいます。目的も何もなく、ただ自分を麻痺させるだけです。食べることがしびれ薬だという人もいます。冷蔵庫を開けて好物の食べ物を目の前にし、「見つけた！」と喜ぶ。皆さんも経験がおありですね。冷蔵庫からその食べ物をとってきて思います。「今夜お前を食べてしまうぞ」。そしてそれを食べ終わり、満腹になって麻痺するのです。人生について考えなくてもいいし、何も考えなくていい。

テレビやインターネット、食べ物などではなく、ドラッグやアルコールをしびれ薬として使う人もいます。「ワインは体にいいから寝る前に16杯くらい飲んでも大丈夫。血をかなり薄めることができる」と考えてしまうのです。そうでしょうか？しかしアルコールで自分を麻痺させるとどうなりますか？もう声も聞こえないほどの状態になってしまいます。

世界中の学校を巡り、悩み苦しむ親御さんたちを助けてきましたが、悲しいことに、極端な手段でこの声を静めようとする人もいました。声を聞くのが辛くなりすぎると、「わかった！この声を永遠に黙らせる方法が。自殺すればいい」と考えてしまうのです。皆さんにはそんな風になって欲し

くありません。皆さんのお子さんにもそうなって欲しくはありません。このコミュニティにもあなたのコミュニティにも、この地球にもそんなことは起きて欲しくありません。自殺によって命が奪われる必要はないのです。私たちは人とつながりを持たねばなりません。行動がおかしくなったり、人との接触を避け始めたりする人がいたら、私たちは立ち上がらねばなりません。人の命を救うことはできるのです。私たちの言葉には影響力があるのです。

数週間後に電話がありました。今回、相手の女性は非常に興奮していました。「ショーン、信じられないことがありました!」。興奮状態の女性が電話をかけてくることは、私の場合よくあるので、決まった手順を用意しています。こう言うのです。「シー、落ち着いて。ショーニーはここにいるよ」。すると彼女は、「ショーン、ショーン、すごいんですよ! 娘が自分に自信を持つようになったんです」と言いました。「何があったんですか?」と聞くと、「娘は学校に行って、自分をからかっていたいじめっ子たちにかこう言ったんです。『わたしは変じゃない、人と違うわけでもない。わたしは心に残る人なのよ。あんたたちも一生わたしのことを覚えていることになるのよ。ははは』」

では皆さんに質問です。「変」から「心に残る」という言葉に変えただけでこのように大きな変化をもたらすことができるのでしょうか? 信じたが勝ちですよ。たったひとつ言葉を変えただけです。自分に語りかけるときに使っている言葉について考えてみてください。「私は重要な人物。この地球を変えてみせる!」と言っていますか? それとも、「誰も私のアイデアに賛成してくれなかったら? うまく行かなかったらどうしよう」でしょうか? 鏡を見たとき、「セクシーな小悪魔さん」と言いますか? それとも、「もう、またお前か」ですか? 自分に向かって、「私は大切な人」と言っているのか、「誰も構ってくれない」と言っているのか。自分に何と話しかけていますか? これは非常に重要なことです。この地球のために何か大きなことをしたり、友人を作ってハグしたり語り合ったり、ダライ・ラマやスティーブン・コヴィー、そして富を築きあげ、募金をし、この世界を作り上げてきた人々から学んでも、家に帰って自分を嫌い、自分に疑問を感じ、自分の能力を否定し、自分は欠陥人間だと思っていれば、それはすべてが失敗です。でもそんなことにはなりません。

皆さんはこの瞬間から、自分自身を親友のように扱うのです。近くの人に「あなたの親友、好きですよ」と言ってください。私には、自分をいじめ

る機会がたくさんありました。私は自分のこの状態を、なんでもないことのように見せていると言いました。ここで正直になってもいいですか？今から、本当に思っていることを打ち明けてもいいですか？この体に生まれたことは、素晴らしいことです。しかし皆さんが一生経験しないような困難も抱えています。皆さんにとってはとても単純で当たり前のことが、私にとってはチャレンジなのです。

私の腕は、肩の高さくらいまでしか上がりません。皆さんは、「それがどうした」と思うかもしれません。しかしこのおかげで、自分で帽子をかぶることも、髪を洗うこともできません。頭のとっぺんがかゆくなってもかけない時、自分は人と違うということを強く実感させられます。服も誰かに着せてもらわねばならず、トイレにも連れて行ってもらわねばならない。自動車や飛行機で移動する際は、チャイルドシートに座ります。このお話をしたのは、同情してほしいからではありません。同情というのはドラッグのようなものです。私はそれに依存しないし、皆さんにもそうして欲しい。このお話しを通じて言いたいのは、この体は私に素晴らしい生き方を与えてくれたということです。それは私を日々、謙虚な気持ちにさせてくれます。

もしあなたが数多くの成功を収めていて、五体満足で階段を上ったり下りたりも容易にできる体なら、あれこれと慎重に考えることもないでしょう。私の場合、人格がどれだけ向上しようと、いくらお金を稼ごうと、私の入れ物はこれです。そしてそれは恵まれたこと。しかしずっとこのように思ってきたわけではありません。怒りを抱えていた時もあつたし、自分を哀れんでいた時もありました。これから皆さんに、私の人生を変えた日のことをお話ししましょう。それはこの体に生まれた目的に気づいた日のことです。

私は小学校4年生で、それはハロウィーンの日朝のことでした。学校に行く前、お母さんが台所で、ランチの用意をしていていました。私は満面の笑顔でリビングの床の上にいました。この日は一年の中で私が一番好きな日だったからです。もちろん、クリスマスも自分の誕生日も、ほかの祝日も好きでしたが、ハロウィーンだけは特別でした。ほとんどの子供にとって、ハロウィーンといえばお菓子やパーティー、コスチュームなどでしたが、私にとっては魔法の日でした。周りに溶け込めるからです。

私は生まれてからずっと、毎日毎日、この見た目のせいで人からじろじろ

見られていました。見知らぬ人に指を差され、しかめっ面をされ、笑われることすらありました。何時に家を出ようと、どこにしようと、逃げることはできませんでした。子供の頃、やりたくてしょうがなかったことは、帽子を深くかぶって、人ごみの中に消えることです。しかしそれは、ハロウィーン以外の日には叶わないことでした。

その日は、皆が着飾って、いつもと違う格好をしていました。そこに私は溶け込むことができたのです。私はその日が大好きでした。私が9歳の時のハロウィーンの朝、母がランチの用意を終えた後、私は荷物を車に運んでいました。私はとてもわくわくして、じっとしていませんでした。すでにミイラのコスチュームに着替えていた私は、車いすから降りて床にごろごろ転がってはしゃいでいました。友達に早く見せたくて仕方ありませんでした。喜びにうずうずしながら床で転がっていると、左足をドアの角にひっかけました。私がその足を後ろに曲げると、大腿骨がポキッと折れてしまいました。その瞬間世界が止まりました。次に何が起きるのかはわかっていました。折れてから、痛みが来るまでに少し時間がかかるのです。

一瞬にして、私の人生が崩れ落ちたように感じました。体の中で一番大きい大腿骨を骨折したのです。体温が上がり、汗が吹き出し、呼吸も荒くなってきました。まるで誰かが鉄の工具で骨をきつく締め付けているような感覚でした。そして痛みが十分でないとも言えるように、強烈な怒りが爆発しました。その怒りは血管を突き進み、心臓に流れ込みました。こんな不公平だ！犯してもいない犯罪の罰を受けているようなものだ！そして力の限りに叫びました。「何で僕が！？ 僕が何をしたというんだ！」。

母が駆け寄ってきて、私の横にひざまずきました。母はこんな時の手順を心得ていました。母にできることはほとんどなく、病院に担ぎ込むこともできません。病院も手の打ちようがないのです。母は医療専門家から私がまだ小さいころ、骨折をした場合はその場で、治癒するまで4～6週間、じっとさせておくようにと言われていました。寝室でも地下室でもリビングでも関係なく、骨が治癒するまでその場にじっとさせておくのです。

母は私を落ち着かせようとしてしました。汗で濡れた私の髪を指ですきながらこう言いました。「ショーン、ねえ、落ち着くのよ」。そしていつもそうするように、私の気を紛らわせるような話を始めました。「ショーン、この前旅行に行ったとき、何が一番楽しかった？」。でもその日は話なんてし

たくありませんでした。一年で一番楽しみにしていた日に外に出られないのですから、私は非常に腹を立てていました。母も私の目を見てそれに気づき、その話を止めて、私にある質問をしました。その質問は私の人生を変えました。その質問のおかげで私は今日、ここに来ることができたのです。

母は私の目をじっと見つめて言いました。「ショーン、これは人生のギフトだと思う？それとも重荷だと思う？」。私は思いました。「何言ってるんだ？」。ギフトは誕生日にもらうもので、開けて喜ぶものです。これがどうギフトになり得るというんだ？しかし私が何か言う前に、魔法が起きました。私の人生の使命、目的が小学4年生のその時にわかったのです。温かい英知の風に包まれたような感覚になり、すべてが明らかになりました。その瞬間、痛みの中にいながらも、私は自分の人生を愛していて、この体に生まれた目的は、恐らくほかの人にも同様の生き方を伝えることなのではないかと気づいたのです。

実際はまだすべてにおいて学びの途中ですが、私が今日のように知識人と呼ばれるようになるまで、何年もの時間と何千ドルもの教育費を要しました。しかしその中で気づいたのは、私たちは皆、痛みを経験しているということです。この世界は、痛みで満ちています。母はその日、価値ある教訓を教えてくださいました。「痛みは避けられないが、苦しみは選べる」。「痛みの目的がわかれば、それを乗り越える意欲が湧いてくる」。

痛みに入れられたギフト、恵みを見つければ、痛みが緩和することはありません、それを乗り越える準備ができるのです。地球全体として私たちは、それを見つけ、痛みは避けられないということに気づく必要があります。様々な国から集まった皆さんが、今日家に帰って、ご家族の方にこのお話をしたらどうなるでしょう。痛みは避けられないが、苦しみは選べるということ、同情する必要はないこと、自分を哀れむ必要はないこと、私たちは立ち上がり、強い立場で自分たちを支えていかねばならないということ。皆さんそうしていただけますか？

皆さんには様々な困難が待ち受けています。もうすでに経験していると思います。皆さんにはこれから痛みがもっと降りかかります。私たちがこの地球上から排除できるのは、痛みではなく、苦しみです。苦しみを排除すれば、私たちは意識を変え、デクラーク元大統領のお話にあったような、貧困レベル以下の生活を強いられている人たちのために何百万ドルもの

資金を集めることができます。恵まれていない人に手を差し伸べることができます。私たちは「痛みは避けられないが、苦しみは選べる」という言葉を胸に刻み、個人としてこの地球を変える方法を見つけねばなりません。

最後に、私はセラピストとして気づいたのですが、私たち人類はおまけを欲しがります。私たちは良い気分になりたい、そうですね？私たちは皆、良い気分になりたいという欲求があり、これは私の持論ですが、私たちがとる全ての行動は、良い気分になることが目的です。ネガティブな行動でさえも、ある程度の報いが得られるので当てはまります。良い気分には2つの種類があり、そのうちのより良い方を選ぶ必要があります。それは単なる一時の快樂と、達成感です。

一時の快樂は束の間のもので、もっと欲しくなります。「もっと欲しい、良い気分になるためにもっともっとこれを手に入れねば」という渴望感があります。渴望感を感じるならそれは一時の快樂を得ているだけということです。

一方、達成感とは違うレベルのもので、リビングで私はこのイベントで何を話すべきかを考えていました。そこで私は、「皆さんに、一時の快樂ではなく、達成感が必要であることに気づいてもらう必要がある」と考えました。

達成感とは、じわじわと長持ちする結果を得ることができたときにいつでも得られます。即席のすぐに消えてしまうような結果ではありません。どちらのほうも達成感を得られるでしょう。正直になってください。ケーキか、本か。セミナーか、一杯のビールか。考えてみてください。ひとつは束の間の快樂で、もう一方は長続きします。自分の人生のためには長続きして、じわじわと燃えるものを選んでください。達成感とは2つの方法で得ることができます。

ひとつは、自分の成長につながることをすることです。皆さんが今日ここに来た理由は、心を成長させ、人生の可能性を広げて、達成感を得るためです。もうひとつは、貢献すること、お返しをすること、自分自身の目的を見つけることです。私はもう職場で、数字を気にするのはやめました。結果しか見ないようにしています。私はいずれ死にます。皆さんはどうですか？良い知らせがありますよ。皆さんも全員いずれ死にます。今、こう考えているでしょう。「一体この人は何を言っているんだ？」。これが良い

ニュースだというのは、私たちの経験も時間も束の間のものだからです。だから達成感を求めねばなりません。

私はホワイトハウスの南庭にいて、ヘリコプターが着陸し、大統領が出てきました。そして私を見て、「やあショーン、会えて嬉しいよ」と言いました。大統領はヘリから出てきて、私に近づき言いました。「ショーン、今日は私がホワイトハウスの中まで押して行ってあげようか?」。私は、「とても光栄です、大統領」と答えました。そしてアメリカの大統領が私の車いすをホワイトハウス内に押して行ってくれたのです。私が南庭に出た瞬間から、上司は中から窓を叩き、私に向かって、「ショーン、だめだ!」と叫んでいました。しかし私が大統領に向かって、「あれが私の上司です」と紹介すると、上司の態度は変わり、にこやかに、「ヘーイ、ショーン!」と私に手を振ってきました。大統領に車いすを押され、ホワイトハウスに入る時、ドアが魔法のように開き、私の頭の中であの歌が流れました。