
4

身体の動かし方が、 意識の違いを生み出す

とっさの身体の動かし方にも、大きく分けて2種類ある。

所作・動作の違いも、人間関係のすれ違いの大きな原因になってしまうので、バリエーションがあることを知つといたほうがいい。

冒頭にも述べたが、驚いた時、上体を上げる（ひょんと跳び上がる、または、肩をきゅつとすくめる）人と、上体を低くする（肩を落として身構える、または、のけぞりながら後ずさる）人がいる。

実はこれ、前者が指先に力と意識が集中するタイプ、後者が手のひらに力と意識が集中するタイプなのである。

このタイプは生まれつき決まっただけで、一生変わらない。



指先タイプ V S 手のひらタイプ

もちろん、誰もが指も手のひらも使うのだが、力を込める必要があるとき、あるいは集中力が必要なときは、それぞれ自分のタイプを優先させる。

吊革につかまるとき、指先タイプは、指先でぶら下がる。握り込むと、かえって力を込められない。

吊革につかまるとき、手のひらタイプは、吊革を手のひらで握り込む。指先だけでは、力が込められない。

手のひらタイプの私は、吊革に手首を入れて、手首をだらりとかけるのも好き。身体が安定してどんな揺れにも対応できるから。

瓶の蓋を回すときも、指先タイプは指に力を込める。

手のひらタイプは、手のひらを蓋に密着させて、手のひらに力を込めて回す。ペットボトルのような小さな蓋でも、手のひらで包み込む。ただし、蓋が回り始めてからは、指を使う。



自分の正解が、みんなの正解とは限らない

指先タイプは、物を扱うとき、指先を使うので、自然に手首をよく回す。手の構造上、指先を全方位に動かすためには、手首を自在に動かす必要があるからだ。手首を自由にするため、ひじはあまり体側から離さない。

このため、扇子で顔をあおぐときは、ひじを体側に付けて固定し、手首を使って、比較的高速でパタパタとあおぐことになる。

手のひらタイプは、物を扱うとき、手のひらを添えるので、ひじをよく動かす。手のひ

らをあらゆる方向に使うためには、ひじを自由に動かす必要があるからだ。

このため、扇子は、ひじを体側から離して、ひらひらあおぐことになる。高速ではないが、強い風を起こせるので、涼しさに優劣はない。

なお、狭い場所では、手のひらタイプも手首高速パタパタをするので、扇子を自己判定に使うときは、ひじを遠慮なく浮かすことができるくらいのも、広めの場所でお確かめください。

縄跳びの縄も、指先タイプは、ひじを体側に近づけて固定し、手首で回す。手首で反動をつけて、縄を跳ね上げるように回すのである。

手のひらタイプは、ひじの反動をつけて、縄を振り下ろすようにして回す。

このため、長縄跳びで、異なるタイプの二人が両端を持つと、縄がしななって、なかなか安定しないのだ。片方が跳ね上げるようにして回し、もう片方が、振り下ろすようにして回すから。

ならば、同じ二人が回せばいいかというと、そういうわけでもない。回し手が同じタイ

プで揃うと、逆のタイプの子が跳びにくいからだ。「振り下ろす、振り下ろす」というふうに回される縄の中に、跳ね上げるセンスの身体は入りにくい。逆もまたそう。最強のチームを作るつもりならば、全員同じタイプにすべきだが、みんなで仲良く跳ぶのであれば、違うタイプのペアが互いを気遣って回すのが一番いい。どちらのタイプの子も跳びやすくなる。

そう考えてみると、すべての組織が、そうなのではないだろうか。タイプの違う者同士が互いに気遣って組織を回すとき、その組織は、最もうまくいくのに違いない。

逆上がりも、やり方がまったく違う。

指先タイプは、みぞおちを鉄棒に近づけて、手首の反動でくいと上がる。手のひらタイプは、みぞおちは鉄棒から離し、ひじの遠心力でぶんと回る。前者は、おへそより上の部分鉄棒に触れ、後者は、おへそより下の部分鉄棒に触れる。

子どもに縄跳びや逆上りを教えるとき、違うタイプの指導者がやり方を細かく強要すると、その子はけっしてうまくできない。運動音痴というレッテルを貼られてしまうこと

になる。実際に、手のひらタイプの子に「ひじを体側に付ける」ことを強要して、「縄跳びの跳べない子」にしてしまった実例もある。



まつすぐ派 VS 斜め派

また、指先タイプにも手のひらタイプにも、「まつすぐ派」と「斜め派」が存在する。つまり、対象に対して、身体をまつすぐにしたほうが力が出せる人と、斜めにしたほうが力が出せる人。

壁を全身で押してみしてほしい。壁に対して、肩がまつすぐ（平行）な人はまつすぐ派、肩を斜^{はす}に構えて押す人は斜め派である。斜め派は、足が前後に離れ、前の足と後ろの足の向きも違う。これに対し、まつすぐ派は、足の向きが揃い、位置もそう離れない。

まつすぐ派は、机にまつすぐ座り、ノートもまつすぐにして、まつすぐ書く。当たり前のように感じるかもしれないが、斜め派は、ノートを斜めにするか、自分が斜めに座らないと、まつすぐ書けない。お習字のときに、無理やりまつすぐ座らされて、字も、字の並

びも、なんだか斜めになってしまふのは、斜め派の子どもたちである。

まっすぐ派は、机の上の道具を、まっすぐに揃えたがるが、斜め派は、扇状に配置したほうが使いやすい。まっすぐ派からすると、斜め派の机は、散らかっているように見えることがあるらしい。私は、「大きく斜め派」（手のひらタイプの斜め派は大きく斜め、指先ダンスをやるようになってからは、身体を斜に構えるポーズがうまくてセクシーだと褒められるようになった。本人は、しゃきつとまっすぐしているつもりなのに（苦笑）。



正解が違えば、正義も違う

これを、職場に置き換えてみればいい。

身体や道具を使う仕事で、その使い方を細かく指導するのは、考えものである。「何をどうすべきか」を教えたら、あとはある程度、本人の裁量に任せたいほうがいい。

また、脳は「自分のやり方」を最も理にかなって美しいと思いつむので、それも気をつ

けなければいけない。別のタイプから見たら、「美しさ」も違うのである。

わが家は、私たち夫婦と息子夫婦との同居生活なのだが、過去に1回だけ、嫁姑問題が勃発しかけた。原因はトイレブラシである。

ある日、およめちゃんが、「わが家のトイレブラシは使いにくいから、新しいの買ってきたよ」と、私の愛用のブラシを捨ててしまった。

これが、我慢できないほど使いにくかったのである。ふちの汚れがうまく取れない上に、顔にしぶきがかかる（！）。私は、仕方なく、自分の好みのタイプのブラシを買い直してきた。

それに、息子が腹を立てたのだ。「せっかく使いやすいのを買ってきたのに、こんなダメブラシを買ってきて。彼女、悲しんでるよ」と。私が「ダメブラシってどういうこと？ 私がメインでトイレ掃除してるのに、なぜ、私が、水が飛び散るブラシで我慢しなければならぬわけ？」と返したら、「こんな使いやすいブラシで、飛び散るほうがおかしい」と言い返された。

28年続いた私と息子の愛もおしまいだな、と思った瞬間、私は気づいたのだ。そうだ、身体のタイプの違い！

およめちゃん是指先タイプ、しかも人差し指に力を込める癖がある。このため、トイレブラシの柄に人差し指を当てて、前にきゅっきゅっと押し使おう。ふちにまっすぐ当たるので、平たいへら型ブラシがぴったりなのである。

私は、手のひら派、しかも薬指に力を込める癖がある。このため、ブラシを握り込んでも、外に向けて回しながらふちに当てる。ブラシの腹がふちに当たるので、厚みのある、棒状のブラシがありがたいのだ。私がへら型ブラシを使うと、へらがよじれて、ふちに当たって跳ね返る。ぴしゃっと汚水が跳ね上がるわけ。

なるほどね、と、お互いに納得し合って、事なきを得た。

息子は最初、「世にも使いにくいブラシに固執して、嫁の親切を受け入れない偏屈な母。しかも不器用」という烙印を押したし、私はひどく傷ついた。

もしも、「身体の動きの種類」を知らなかったら、私たちの誤解は解けず、互いの心に深い傷を残したに違いない。きっと今ごろ、別々の家に暮らしていたと思う。

同じような誤解が、きつと職場でもあると思う。

上司と部下が違うタイプだった場合、使いやすい道具も、その道具の使い方も違う。「この世に正しい方法は一つ」と思い込んでいれば、相手がどんなで邪道に見える。つまり、正義さえもすれ違ってしてしまうのである。



人類の身体タイプは4種類

身体の動かし方のタイプを、まとめようか。

この世には、つごう4種類の身体タイプがある。

- ① 指先タイプ／人差し指優先【斜め派】
 - ② 指先タイプ／薬指優先【まっすぐ派】
 - ③ 手のひらタイプ／人差し指優先【まっすぐ派】
 - ④ 手のひらタイプ／薬指優先【斜め派】
- 骨の構造上、①④にはまっすぐ派はおらず、②③には斜め派はいない。

驚いた時、①タイプは跳び上がり（上体がひょんと上がる）、②タイプは肩をすくめて固まる。③タイプは肩を下げて身構えて固まり、④タイプはのけぞって退く。

先に、跳び上がるタイプと、のけぞって退くタイプは、前後の布陣が取れると書いたけど、4種類揃えば、①は前に出て高く、②はその場で高く、③はその場で低く、④は後ろに低く態勢を取れることになる。それぞれに右利きと左利きがいれば、完璧な面の布陣が、とつさに取れるのである。4タイプすべてが揃えば、チームは最強なのだ。



劣等感から抜け出す方法

なのに、何度も言うけど、残念なことに、人は「自分と違うタイプ」を見下したり、逆に劣等感を抱いたりする。

「自分と違うタイプ」の部下が、自分が言ったようにできないことにイラつき、一方で、自分が不得手なことができることに嫉妬する。優越感と劣等感がないまぜになって、威嚇するしかなくなってしまう。

そんな苦しい人生を生きることはない。考え方を変えればいいだけだ。——自分ができないことを補って助かる。あいつができないことは工夫してやればいい。なんなら、自分がやってやってもいい。そんなふうにな。

どの脳も、できることと、できないことがある。

脳は万能で、優秀な人と、優秀でない人がいる。そんなふう勘違いしていると、常に部下が不誠実に見え、自分は劣等感地獄に落ちてしまう。



なぜかイラつとする相手が、最高の相棒である

斜め派の私は、書類は、大きく扇状に広げると見やすい。ノートも斜めにしたほうが書きやすい。まっすぐ派の夫からすると「だらしない」のだそうだ。

何でもまっすぐに、迷いなくしゃっしゃと置いていく夫の所作は、私には、物をぞんざいに扱っているように見えてしまう。私からのプレゼントをそんなふうに使われるととても悲しい。

ところが夫は、大切な物を斜めの方向に置かれるのが、かちんと来るのだそうだ。「追いやられた」ようで。

互いに、自分がけっして置かない場所なので、そう感じるのだろう。

このように、なぜかイラつとする相手が、自分と違う資質の持ち主であることが多い。「あいつセンスが悪いんだよな」「どうして、これをする?」「ガサツ」「不器用」などというつぶやきの多くが、とっさの身体の動かし方が違うことに起因していたりする。向こうだって、こちらの所作にきつと違和感があるに違いない。

それを知っているだけで、ストレスはかなり減衰させられる。

それだけじゃない。資質が違うということは、こちらが不得意なことを、さらりとやってのけられる相手なのだ。こちらがやりたくないことが、相手にとっては気にならないことだったりもする。「なぜかイラつとする相手」は、種類が違うということを認め合えば、補完し合える最高の仲間なのである。なのに、食わず嫌いしているのは惜しすぎる。



所作の違いは、意識の違いでもある

指先に意識が集中する指先タイプは、「先へ先へと意識が行くタイプ」でもある。思いついたら、やらずにはいられない。段取り上手で、スピーディだ。

夏休みの宿題も早め早めに着手する。旅の段取りも、細かく決めないと落ち着かない。メールの反応も素早い。

手のひら全体を意識する手のひらタイプは、「ふんわり意識が広がるタイプ」である。行動を起こす前に、おっとり妄想している。段取りなしで、ぎりぎりに開始する。しかし、事前に妄想してた分、想像力と展開力がある。このため、不測の事態にも強い（そもそも、日々の暮らしが「不測の事態」の積み重ねだしね）。

夏休みの宿題も、旅の段取りも、どこ吹く風、である。しかし、「行き当たりばったりの旅」を最高に面白くできる才能がある。メールの反応は「手紙か」というくらい遅いときがある。



指先タイプの部下に困ったら

指先タイプの部下は、段取り上手でスピーディ、行動もスマートなので、おおむね、上司の評価が高い。

ただし、「思いついたら、やらずにはいられない」性質が裏目に出ることもある。長期目標を丸投げされると、「先へ先への思い」が膨大なことになり、気ばかり焦ってストレスフルになり、挙句投げ出すことも。

容易にことを投げ出さない手のひらタイプにしてみたら、突然の「ちゃぶ台返し」にびっくりしてしまうが、無責任なわけでも、飽きっぽいわけでもないのだ。責任感が強すぎるゆえの所業である。

指先タイプの部下には、短期目標の設定が不可欠。定期ミーティングを設けるなどして、長く放っておかないことだ。

また、段取りを完璧にして走りだす指先タイプに、「そうそう、あれを忘れてた」だの

「方針が変わった」だの「ついでに、あれもしておいて」だの、不用意な横槍を入れると脳がひどく苦しがる。

指先タイプに、「見切り発車」的な、半端な仕事の渡し方をするのは酷なので、気を付けたい。

経験が少ない指先タイプは、フライングも多く、配慮に欠けることもある。

しかし、それは、「思いついたら、やらずにはいられない」美しい資質がもたらす、わずかな弊害だ。それを、「無神経」だの「軽率」だのと、心の問題として叱らないであげてほしい。ただ、静かに「こうすればよかったね」「一言添えたら、完璧だったな」と導いてやればいい。



手のひらタイプの部下に困ったら

手のひらタイプの部下は、思慮深く、忍耐力があり、不測の事態にも優美な対応を見

せる。管理職になってくると、かなり頼りがいがあるタイプと言える。しかし、若手スタッフとしては、仕事の着手が遅いので、指先タイプの上司をイライラさせることも多い。

手のひらタイプには、期限ギリギリまで妄想する癖があるのだ。いったん着手すると馬力があつて、結局は間に合わせてくれるのだけど……。私は、まさにこのタイプで、友人からも上司からも、「帳尻合わせだけはうまい」と言われた。今思えば、ずいぶんと周囲をやきもきさせたのに違いない。けれど、期限さえあれば、何とかできる。

逆に言えば、期限を決めないと、いつまでもぼうつとしていて、何も始まらないという欠点がある。というわけで、手のひらタイプの部下には、必ず期限付きでタスクを渡すこと。自分でも、自発的に期限を決められるよう指導してやりたい。

与えられた仕事はさっさと片付けずにはいられない指先タイプにしてみたら、「期限がないと始めない」なんて、思いもよらない感覚だろうけれど、そのおっとりさこそが、思慮深さにつながる資質なのである。



「遅れる」理由は2種類ある

手のひらタイプにも指先タイプにも、メールの反応が劇的に遅いタイプがいる。実は、理由が微妙に違う。

手のひらタイプは、その場で結論が出せないことを宙に浮かせていられる時間が長いのである。つまり、「もやもや」を抱えていられる脳の耐久時間が長いのだ。このため、「後でちゃんと考えて（調べて）、返事を出そう」と思っているうちに、つい長くなり、ときには忘れる。責任感はやちゃんとあつて、忘れたことを指摘されたときのショックはけっこう大きい。

手のひらタイプのメール遅延癖を直すには、次の2点を徹底して指導する。

・仕事のメールは、回答がすぐにできない場合は、メールを受信した旨をすぐに返すこと（「了解しました。追って、回答いたします」「メール、拝受いたしました。後ほど、お返事いたします」）

・メールの賞味期限は12時間。毎朝、メールをチェックして、昨日の未回答メールに対応

すること

指先タイプにしてみたら、「そんなこと、言う必要がある？」みたいな話だが、そう、言う必要があるのである。

私自身は、このタイプの部下には、重要なメールの最後に、「このメールには、まず、受け取った旨を返すこと。回答は明日の朝まで」とか入れておく。彼（彼女）がルールを思い出すために、何度でも。

指先タイプのメール遅延は、「それほど重要だと思わない」ときに起こる。このメールに、速攻で返事するほどのこともない、と感じてしまっているのだ。相手をナメているわけじゃない。むしろ、信賴しているときに起こりがち。「明日会うから、その時話せばいい。口頭のほうが丁寧に説明できるし」くらいの感じ。

指先タイプの脳には、「脳がしなきゃいけないと感じたことは、せずにはいられない」が、「脳がそう感じないことには、どうにも食指が動かない」癖があつて、本人の脳が「せずにはいられない」と思うことと、周囲が「お前、それは、しなきゃダメだろう」が

ズレることがある。

遅延による障害を避けるためには、「明日の〇時までには返事がなければ、〇〇の発注が遅れます」などと、具体的な必要性を付記するといいい。脳の中で、「それほど重要だと思わない」が「重要だ」に変われば、速攻返事が返ってくる。

この性格を根本的に何とかしたいときには、本人の脳と周囲の期待のズレを指摘しなければならぬ。基本的に痛い目に遭わなければわからないので、メール遅延によって、彼女（彼女）が手にできたはずのゲインを失わせる必要がある。それがない場合は、しっかりと叱ってやらなければならない。

私自身は、このタイプには、逆に、ゆるしを書いてあげる。「このメールの返事は急ぎません。今度、会った時でもいいよ」と。すべてに返事を急げ、と強制すると、脳が自動的にそれを思えなくなるから。

ゆるしのメールと、痛い目と。メールの重要性に緩急をつけてあげると、自発的に重要なメールが嗅ぎ分けられるようになる。



宮本武蔵は、手のひらタイプ？

遅刻癖もまったく同じ理由で、2種類ある。

手のひらタイプは、「ぼうっとしている時間」がなんとなくあつて、いつの間にか時間がなくなっている。特に、集中力が必要なイベントの前にはそうなりがち。脳が、直感力を高めるために「ぼうっとする」からだ。

「意識があるのに、ぼうっとして時間が飛ぶ」のは、脳が空間認知の領域を活性化して、とっさの判断力を高めているのである。

女性から見ると、夫や息子は本当によくぼんやりしている。息子は、ランドセルから筆箱を出しながらぼうっとしてるし、夫は、ニュースを見ながらぼうっとしている。あの瞬間、脳は、空間認知（距離を測ったり、構造を見抜いたり、全体を俯瞰したり、戦略を立てたりする機能に寄与している）の回路を活性化している可能性高し。つまり、男性脳は「ぼうっと」している間に進化しているのである。理系の女子にも、このタイプは多い。子どもの「ぼうっと」は、急かさないうえ、ときには放っておいてあげてほしい。脳の発達

が著しい8歳までに、どれだけぼんやりしたかで、後の理系力が決まると言ってもいい。

さて、「特に集中力が要るイベントの前」にぼうつとするので、大事なときほど、大遅刻をするのが手のひらタイプの厄介なところ。しかしながら、遅れて走り込んできて、大ホームランを打つのも、手のひらタイプの特徴でもある。遅刻して、周囲をイライラさせた上に、成果を奪っていくので、ライバルとしては、こんな嫌な奴はいない。

巖流島の決闘で、佐々木小次郎をひどく待たせて打ち勝った宮本武蔵は、きつと手のひらタイプに違いない、と、私は前々から思っていたのだけど、昨年、武蔵の肖像を描いた掛け軸を見かけたら、たしかに見事に手のひらタイプの体形と立ち方をしていて、くすりと笑ってしまった。

武蔵が指先タイプなら、一世一代の決闘に、遅れて行けるはずがない。そんな戦略思いつきもしないし、誰かにアドバイスされたとして、自分自身がイライラしてとても遂行できない。

おそらく、小次郎は指先タイプ。武蔵の遅刻の脳へのダメージが大きく、本領発揮でき

なかったに違いない。スポーツマン精神にのっとって言えば、武蔵は卑怯である。相手のケガした足を蹴って金メダルを取ったようなもの。まあ、しかし、剣術の試合だからね。相手の弱点を突く、は、正攻法である。

ところで、そうなると武蔵は、本当に戦略で遅刻したのだろうか。もしかすると、ぼつとしているうちに遅刻して、イラついて浮足立った小次郎を見て、その瞬間「戦略だったこと」にしたのかも？ 手のひらタイプの遅刻癖には、結果オーライが多いから。

武蔵ほどではなくても、手のひらタイプの遅刻は、「集中力が高く、成果を出しやすい」という副産物を持つてくることが多い。大目に見てやりたいところだが、ビジネスではそうもいかない。部下にこの手の遅刻癖があったら、「入り時間」を設定してやることだ。「3時の企画会議、入り時間は2時50分だからね」とかね。そのうち、自ら10分前を目指すようになる。

まあ、これも、指先タイプにしてみたら、「言わなきゃ、わからないのかよ」という感覚だろうけれど、そう、言わないとわからないのである。

指先タイプの遅刻は、メール遅延と同じ。脳がそれほど重要と思えていないことで起る。メールと一緒に、「痛い目」と「大目に見る」の緩急で根気よく指導してやらなければならぬ。

メール遅延にしろ、遅刻にしろ、脳の癖で起ることで、本人の「顕在意識」は、十分に反省しているのである。顕在意識にがみがみ言っても、埒^{さだ}はあかない。「潜在意識」に働きかけなきゃね。



「やればできる」は危険である

夕べ観た韓流ドラマで、女性刑事の欠点をあげつらっている男性刑事たちに、先輩刑事がこう言った。「得意なことが違うだけだ。互いに認め合え」

得意なことが違うだけ。素敵なセリフだなと思った。

誰にでも、さらりとできることと、頑張ってもできないことがある。さらりとできることを組み合わせるチームを作ればいいのである。頑張ってもできないことを突っつき合っ

たりしないで。

やればできる。

美しいことばだが、脳の機能上、危険なことばである。私は、部下にも自分自身にも、そのことばをけっして使わない。

「やればできる」なんて、嘘だもの。たしかに、やれば、できないことはないが、自分に合わないやり方では、精度が悪い。ときには危険で、身体を壊したりもする。「自分に合わないやり方」で生きれば、借り物の二流以下の人生になってしまう。

「やれば、できる」なんてことばに慰められている場合じゃない。

自分や仲間の「できること」と「できないこと」を見極めて、できることを活かし、できないことは別の誰かにやってもらえばいいと腹をくくる。それこそが人生達人のコツである。誰かにイラついてしょうがなかったら、あるいは、誰かに劣等感を抱きそうになったら、「得意なことが違うだけ」と、呪文のように言ってみよう。