

生活文化産業学

(第 1・3 木曜日 午後 14 時～／成徳学舎)

2012 年度後期 第 7 回 ケーススタディ 6 / イギリスでの取り組み

担当: シャグラン照子、大倉 朗寛

～講義の流れ～

1. 日本食コーディネイター シャグラン照子さんからの報告 (14:00～／60分)
2. 「コモン・センス」に関する脳内ホルモン (神経伝達物質) (15:00～／20分)
3. ディスカッション (15:20～／30分)
4. まとめ (15:50～／10分)

～内容～

1. 日本食コーディネイター シャグラン照子さんの取り組み (14:00～／60分)
 - ・テーマ 「米国在住の視点からみた日米の生活文化の違い」
 - ※内容は 2 ページ目以降を参照してください。
2. 「コモン・センス」に関する脳内ホルモン (神経伝達物質) (15:00～／20分)
 - ※内容は 5 ページ目を参照してください。
3. ディスカッション (15:20～／30分)
4. まとめ (15:50～／10分)

「イギリスに在住している私の視点から見た日本とイギリスの生活文化の違い」

シャグラン照子

はじめまして、英国に住むシャグラン照子と申します。これから私が皆様にお話しする内容は、すべて個人的な経験に基づいたものですが、日本語を使う機会が少ない私にとっては口下手になりがちで少し聞き辛いところもあると思いますが、どうぞご了承くださるようよろしくお願いいたします。

それでは、まずは自己紹介からさせていただきます。私は 1984 年に友人を訪ねてロンドンに来ましたが、その際にはいろいろな方と知り合う機会に恵まれました。中でも日本人の合気道の師範との出会いは、以前東京にいたときに習っていた合気道をイギリスでまた改めて習いたいという意欲を掻き立てられました。修行の意味も含めてロンドンにある禅堂で寝泊りさせていただき、毎朝座禅を組みながら僧侶の方々の通訳として働いた経験は、その後の私の生き方に大きな影響を与えました。ちなみにかれこれももう 30 年も近い昔の話になりますので合気道は引越しが理由で続けることができず、現在は中国人の先生から指導を受けて、太極拳を習っております。

さて、英国に永住することになったきっかけですが、それは、ロンドンで合気道の稽古に励んでいたときに知り合った夫と結婚することになり、二人の娘を授かったからです。結婚そして子育てを通して感じてきた生活文化の違いはいろいろありましたが、長年暮らしているうちに「日本はこうだけれど、イギリスはこうだ。」といったような比較文化的な物事のとらえ方をしなくなってきました。国境を境目として比較することよりも、同じ感性を持った人間同士のつながりを重視し、共感しあうほうが大切な世の中になって来たことを感じます。これを英語で **Empathy** (エンパシー) と呼び、「心の感情移入」と訳されています。確かにその土地で生活をしていないとその土地の事はよくわかりませんし、母国だからという理由で日本はこうであるといったような見方も今ではできなくなりました。でもこれだけはいえるのは、イギリスは古くから植民地を統轄してきた国だけあって、異国の人種や文化を受け入れることにはとても寛容であるということ。これは決して政府の政策の話をしているのではなく、英国の南西にある田舎町で生活する一外国人の私が感じる英国人の一般論です。

私は現在、ロンドンから車で南西に 2 時間下ったシャフツベリーという町に 25 年住んでいます。ロンドンから引っ越してきた当時の地元のイギリス人は、まだまだ食に関する意識が浅く、外食する気になれないのが本望でした。というのも味の点でも栄養の点でもお料理はとって劣っていたからです。そんな中で私は日本食を紹介するケータリングの仕事を始めました。ローカル新聞に毎月エッセイと和食のレシピ掲載していただき、ホームパーティー用の和食をお届けするといったお仕事でした。当時和食はまだよく知られてい

なかったため、できるだけイギリス人が好みそうな食材と味付けを中心にお料理をしてきました。そして現在は www.japanesefoodmenu.com というブログを立ち上げ、ツイッターやフェイスブックなどのソーシャルメディアを活用しながらできるだけ地元で取れる安心な食材を使った和食を作ろうという志でレシピを紹介し続けています。この基盤になるコンセプトは、いま盛んに見直されている「地産地消」と呼ばれる「地域生産地域消費」の略で、「その土地で取れた食材をその土地で消費すること。」という主張に基づいたものです。日本では「身土不二」という哲学的な考え方がありますよね。いわゆる「人の身体とその人の住む土地はつながっていて、生活する土地で育つ季節の作物がその人の健康な身体を作る」という考え方です。イギリス人の地産地消へのアプローチはどちらかというと、フードマイレージ（食料が消費者に届くまで、どれくらいの距離を輸送されてきたのかを数字で表したもの）の大きさに現れる環境負荷を軽減したいという、グローバル的なコンセプトが主な理由と思われます。それとももちろん地域のビジネスを活性化させてサステナビリティ（Sustainability=環境を破壊しないで持続性を保つ）の強化に当たるといった、経済性を環境問題につなげる事への意識度がとても高いのです。環境保護にはとても意欲的なイギリスですので、Sustainability の強化という面での一例を挙げてみますと、先月末に英国の海洋保護団体が勧める「食べてもいい魚のリスト」から、オメガ 3 が豊富で体に良いと報道されているサバがはずされました。理由は「海洋保全協会」（MCS-Marine Conservation Society <http://www.mcsuk.org/>）と呼ばれるチャリティー団体が警告した「サバの資源量の減少」にあります。

ここ数年'Buy British' という「英国産の作物を買おう」という運動がスーパーを中心に繰り広げられているのも一例といえるでしょう。現実を言えば日本よりもさらに北緯度の高い寒国の英国で取れる作物は限られていて、特に冬は根野菜が主になります。ですからスーパーなどで和食が作れるような英国産のお野菜を探すのは至難のわざと言っても言い過ぎではないほど乏しいのです。

私が立ち上げた [japanesefoodmenu](http://www.japanesefoodmenu.com) は、そういったコンセプトを分かち合う地元のイギリス人の方々を中心に始まりました。そして今では世界的な和食ブームに則って、リクエストの多い巻き寿司の作り方教室を自宅や学校、レストランなどで催しています。食材はできるだけ地産もの、もしくは近くのヨーロッパ産のものを使っていますが、調味料だけはどうしても日本もしくはアジア産のものを使っての和食もどきレシピです。

話を元に戻させて頂きますと、私の視点から見るイギリス観は、人々が粹にはまらないことを気にしないというのか、粹というものの自体がマイナーなのか、人々の個性や文化を尊重する真の豊かさがありませんか。「人は人。自分は自分。」と割り切った態度が教育の根底にあるのかもしれませんが、人と違うことを恐れるといった意識はあまりないように思われます。この発想は決して投げやりなものではなく、それどころかいつも人々を元気にするその人それぞれが持つユニークな個性を重宝するといった心の余裕を感じます。人前で

自分の意見や物事の見方を率直にそして気軽に自己表現するといったことは自然だし、自己表現ができない人は返ってその人の価値観を理解されずに損をしてしまうところがあります。そして自己表現にましてさらに大切なのは、人の話をじっくり聞ける人格的な器も求められます。これは意外に難しいことで、人々と真のつながりや絆がもてないと聞く耳も心も開くことはできません。

前回 1 月 17 日の大倉さんのレポートにもあるように、私たちひとりひとりが原点に戻り、五感を通じて知覚する自分の本質を磨くことが、私たちの生活文化そして経済をより豊かに再建できる源となることを信じています。そして自分の本質を磨くということは決して複雑な事ではなく、自分の意思だけで誰にでもできることだと思います。心豊かな人間の本質を磨くことは、私たちの住む周りの家族、友人、地域、国そして世界の平和につながる鍵になります。そして何よりも増して、自分自身の幸せを感じる事が私たちを取り巻く人々へのインスピレーションとなりエネルギーを与えることになるものと信じています。そしてこれは日本やイギリスだけでなく、世界中の人々には誰でも言えることだと思います。

最後になりましたが、私の夫のことを少し付け加えさせてください。彼はイギリス人で本職は俳優ですが、世界のグローバル企業のトップの方々に求められる本来のリーダーシップ (Authentic Leadership) のあり方を相互作用しながら教えています。俳優というコミュニケーション能力に優れた職業的スキルを応用したアプローチです。それは新しい世代の価値観の多様化や個人主義などの表れが、従来のやり方での指導力を阻止してしまっているからという理由もあります。

ビジネスの指導者というとスーパーマン的に超越した人間像が求められる傾向がありますが、決してそのようなことはありません。この世に永遠なものなどないように、移り変わる社会に便乗し変化に対応できる人間性豊かなリーダーが求められています。なぜこのようなお話をしたのかといいますと、リーダーであれ、一個人であれ、地球に住む一人の人間として求められていることは同じことだと思うからです。

参考に 2 年ほど前に栃木県の宇都宮グランドホテルで行われたワークショップの記事を添付しました。私が通訳として催したイベントでしたが、率直に言って謙遜を美德とする国民性のグローバル化への壁の大きさを感じました。

最後の最後ですが、私の好きな言葉を添えて送りたいと思います。

“ Think globally, Act locally ”

日本語に訳すと、「グローバルに考え、ローカルに行動する」というのが一番多い翻訳のようです。最後までお読み頂きまして、ありがとうございました。



会社案内

タイムトゥ アクト (Time2Act) 開発者兼講師・創始ニコラス シャグラン (Nicolas Chagrin)



弊社は、企業・団体組織において、商品、財務、経営と並び、人材育成・開発こそが今、もつとも重要視されるべき四大マネージメント リソースのひとつだと考えます。

プレゼンテーションのスキルアップ、職場環境で自分の存在力アップを実感したいと熱望されている方々は、弊社のコース体験をお薦めいたします。

開発者兼創始者であるニコラス・シャグランは、企業・個人を問わず、それぞれのニーズにフィットした最適なコーチング プログラムを、長年にわたる俳優経験から構築し、指導してまいりました。

世界中で活躍できるレベルの受講者を数多く送り出した、Time2Actのコンセプトは、クライアントである皆様の意識改革に伴ったレベルアップをはかり、潜在意識に刺激を与えながら洞察力にも磨きをかけていきます。

発展性のある相互対話、成功率の高いプレゼンテーション スキルなど、すべてのニーズにあわせて効果的にシミュレーション実践をしながら形にしていきます。

キーポイント

- ・時代にあつた、100%の存在力と発信力
- ・様々な思考や感性に対する的確な理解と対処方法
- ・オーバーテンション、あがり性の克服、または上手な付き合い方
- ・自己分析ノウハウ
- ・呼吸法一知られているようで実践されていないこと
- ・自己認識—自己の価値観を見出す大切さ
- ・良いエネルギーとは—真のリーダーシップ、優れたリーダーとは

世界的にも注目されているニコラス・シャグランのコーチングプログラムは、心情と理性の一致をベースにした劇場型トレーニングなどを用いて、感性、表現力を豊かに導きます。

そして、皆様へ自信が漲り、エネルギーを高められ、ストレスやプレッシャーにも打ち勝つことがかなうよう、お手伝いできますことを喜びたいしております。

ニコラス・シャグラン プロフィール

エリザベス・テイラー、コリン・ファースなど、世界的名優と共演を果たし、長年、俳優としての経験をもとに構築した、独自のコミュニケーション能力アップの手法が、実業界ならびに幅広い業界からもコミュニケーションコンサルタントとして多大な支持を得ている。

1993年以来、18年の間、世界各地において人材開発指導の実績がある。主なクライアントに、

アメリカンエクスプレス、マクドナルド、コココーラなどのグローバル大企業をはじめ、

日英の中小企業など契約社多数。



nicolaschagrin@time2act.co.uk

やってみせ、いって聞かせてさせてみて、ほめてやらねば人は動かじ。

山本五十六



- home
- about
- courses
- profile
- concepts
- clients
- contact

Clients to date include those listed below



nicolaschagrin@time2act.co.uk

*"Leadership is the demonstration of your values in pursuit of something you believe in."
Bill Sternbergh*

「コモン・センス」に関する脳内ホルモン（神経伝達物質）

大倉 朗寛

各地域や各専門分野におけるコミュニティやネットワークにおいて「コモン・センス」を形成しようとするとき、それらの中心となるリーダーやコーディネイターには、それぞれ一人ひとりに異なる「想い」を理解することが求められる。

その「想い」は無形であるが、実は有形の物質のやりとりであることを理解しておく、それぞれに異なる一人ひとりの「想い」を理解しやすくなるであろう。では、その「想い」をつくる有形の物質とは何か。それは、脳内ホルモンと呼ばれる神経伝達物質である。

脳に関する研究は長年されているものの未だ発展途上であり、脳内物質は、実は 100 種類以上あり、そのなかでも主要なものは 10 種類ほどに絞られるといわれている。そのうち、「コモン・センス」に関する脳内ホルモンとしては、特に、幸せを感じる「セロトニン」のはたらきに注目したい。

セロトニンについては、日本におけるセロトニン研究の第一人者である東邦大学医学部統合生理学教授有田秀穂氏が、ウェブサイト（※1）上などで分かりやすく解説している。有田氏によると、セロトニンのはたらきとしては、以下の 5 つの基本的な機能があることが分かっている。（1）大脳に働きかけて覚醒の状態を調整する。（2）心の領域に働きかけて、意欲、心のバランスに関係する。（うつ病に関係）（3）痛みの調節をする。（偏頭痛に関係）（4）自律神経への働きに関係する。緊張への働きで血圧や代謝を上げる。（5）姿勢筋に緊張を与える。

また、セロトニンを活性化させる要因として、有田氏は以下の 3 つを上げている。（1）太陽の光／網膜から入る太陽の光が、朝起きて活動を始めたセロトニン神経の活動を活性化させる。（基本 30 分以内、夏は多少短く、冬は多少長くても可）（2）リズムの運動／ウォーキング、呼吸、咀嚼をしっかりと行うとセロトニン神経の活性化につながる。朝のウォーキングや室内でのラジオ体操はオススメ。（3）グルーミング／仕事を終えた後の「オフの時のセロトニン活性」という意味で、太陽の光とリズム運動とは少し異なる。グルーミングは、「猿の毛づくろい」としてよく知られているが、動物行動学では、グルーミングは「ノミ取りの行為だけではなく、群れ社会のなかで発生するストレスに対して、緩和を試みている行為」として認識されつつある。それを人間社会にたとえると「人と人が近い距離でふれあうこと」が原則になる。具体的には、「仕事後の赤ちょうちん」「おしゃべりをしながらの井戸端会議」「家族で食事をする」、またそれに近い行為で「お風呂屋さんで一緒にお風呂に入る」というのもある。

こういった情報を有効活用しながら、いま私は新しい分野へ活動を展開している。

※1 セロトニン道場 | 代表 有田秀穂氏へのインタビュー「セロトニンとは？」

http://www.serotonin-dojou.jp/articles_003.html