# 「意味のないことに意味がある」

大久保 信克

最近、本当に「意味のないこと」ばかりしています。今までは、「ジブリッシュ」の専門家として、意味のない言葉を口に出すことがもたらす様々な価値を伝えてきましたが、最近は、意味のない行動をとったり、意味のない写真を撮ったり、よりダイレクトに意味のないことを大切にしています。

こんなことを書くと、「そんなことをして何の意味があるの？」と思われると思うのですが、騙されたと思って最後まで読んでみてください。

先日、トイレ掃除をしている最中にこんなことがありました。ここ一年、トイレ掃除を日課にしているのですが、忙しい時ほど「ちょっと面倒くさいな」「今日はちゃちゃちゃっと済ましちゃうか」といった雑念が出てくることがあります。

面倒臭がりやな部分が自分にあることを自覚しているからこそ、「いかによき心でトイレ掃除をするか」が、その度に試されるわけですが、5月初旬のある日、その時は突然訪れました。

ふと「意味のないことをしてみよう」と思い立ったのです。トイレ掃除をしている最中、おもむろに手を止め、右手をパーにして空中に掲げ、右に3回ゆっくりと円を描いたあと、左手で壁にVサインをしてみました。すると…

（ぜひここで一度、読者の皆様も同じことをしてみてください。

マコモ草子を側に置き、右手をパーにして空中に掲げ手…省略）

さて、皆様の中には、何か変化が起きたでしょうか。ぜひ感想を聞かせて頂けたら嬉しく思いますが、僕自身にとっては、その後の時間がとても豊かになるという不思議なことが起こりました。

面倒臭い気持ちは何処へ。トイレ掃除する時の感覚が、とても豊かなのです。頭の中でいらないことを言っていた面倒臭がり屋さんの声は消え、トイレ掃除を逆に味わっている、その豊かさに浸っている、そんな感覚の自分が出てきたのです。

これは、おそらく、完全に意味のないことを突然したことによって、それと比べて格段に意味のあるトイレ掃除という行動に、脳は大きな意味を見出したのではないか。そんな気がしました。

つまり、あまりにも普段、意味のあることに囲まれ、何事にも意味を見出そうとしているからこそ、完全に意味のないことをすることで、逆にそこに深い意味が発生するというわけです。実際、普段しないことをするというのは、脳にとってもとても刺激になっていいそうです。

おそらく「意味のない事をして何の意味があるのだ」と思われる方ほどやってみると発見があると思われます。先ほどの実践例はあくまでも例なので、ぜひ「小走りで走っている最中に急に立ち止まって、右足の先端でマンホールを2回繊細にタップする」など、あなただけの「意味のないこと」を探究ください。そのオリジナリティが、人生を豊かにしてくれるはずです。

ただし、「このあとに意味のあることが待っている」と思って「意味のないこと」をやると、意味のあることを求めてやる「意味のある行動」になる可能性があるため、できれば思いついたタイミングで、あとのことは考えず、ただ純粋に「意味のないこと」をしてみてください。

**大久保信克 PROFILE**

株式会社笑い総研 代表取締役
Laughter Yoga International University 認定
ラフターヨガマスタートレーナー（笑いヨガ）
ジブリッシュ研究家

1988年8月 長野県長野市生まれ（兵庫県西宮市育ち）
2011年3月 関西学院大学総合政策学部 卒業
2011年4月 株式会社沖縄教育出版 入社
2013年1月 衆議院議員秘書
2015年1月 メンタルヘルスの講師として独立
2016年2月 TEDx 登壇「一瞬で雑念を消し去る方法」
2017年1月 ラフターヨガマスタートレーナー 世界最年少認定
2017年7月 1st Global Laughter Yoga Conference 登壇
「Connecting to nature by Gibberish（ジブリッシュで自然とつながる）」
2018年3月 『笑いの奇跡』共著本執筆 ベースボールマガジン社

「人のしあわせを考えた時、必ず笑顔がある」と、学生時代に笑いの研究をスタート。社会人経験の中で、笑いが悲しみを癒し、人生に喜びや感動を与えることを実感。人々の可能性を豊かに輝かせるきっかけとして、笑いを追求する。
また、「意味0で、原点(0)に還る」をコンセプトに、意味のない言葉を口に出すジブリッシュの研究普及に情熱を注いでいる。日々全国から、ジブリッシュを活用した様々な喜びの声が寄せられている。

「意味のないことに意味がある」

“らくた504ファミリーフランか金魚生活カートレール耳”







MACOMO SOUSHI NEO