

MISS JAPAN SAGA

第2弾 美しいとは、佐賀の魅力を探る

内面の美を磨くコツ

(参考) 佐賀の魅力を創るワークショップのまとめ

2023.5.13

美しい心、きれいな心 とは？

2

わたしのイメージは下のような感じです。

美しい心、きれいな心とは vs きたない心、よごれた心

喜怒哀楽

喜び
怒り
悲しみ
慈しみ
楽しい
怖い . . .

ブツブツ
イライラ
カリカリ
ネチネチ

嫉妬 (しっと)
恨み (うらみ)
妬み (ねたみ)
焦り (あせり)
. . .

「怒り」「悲しみ」は好きな感情ではないけど、自然な気持ちだと思います

この美しくない心は、人間だけがもっているもの

×
いらいら・・・
いつまで待たせるんだ
ぶつぶつぶつ・・・

×
痛いなあ・・・
こんなんじゃ、
歩けないよ。
ついてないなあ・
ぶつぶつ・・・



「苦痛」の「苦」はない
痛いという感覚があるだけ

可愛がってもらっている人に
逢いたいという思いだけがある

まずは、「あなたは誰？」

4

あなたが誰なのか、SAGAす旅に出てみましょう

* 椅子から立ち上がる あるいは 歩く



次に、心で「立ち上がるな」「止まれ」と思いつつながら、椅子から立ち上がりましょう（歩いてみましょう）。



立ち上がったのは誰？ 立ち上がるなといったのは誰？

あなたの中にいる二人のあなた

5

立ち上がったあなたが本物。

本当に自分を動かしているあなた。

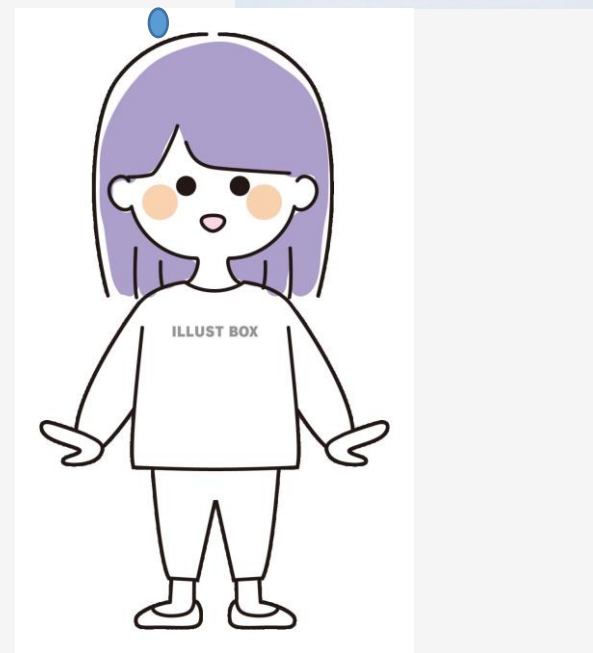
「立ち上がるな」「座っていなさい」といっているのは、

「本当のあなた」を支える「パートナー」なのです。

ただ、どちらも、「あなた」です。

まず、その事実を見つめましょう。

すべては、そこから始ります。



30年前の私の経験

6

徹夜で、明日打ち合わせの図面を書いていた時の話です。

真夜中、私だけが、一人残り図面作業……

ぶつぶつぶつぶつ……

「なんで、俺だけ……」ぶつぶつ



夜中2時ごと図面が完成！ 印刷室に行って、印刷機（大型輪転機）にかける。でも、トラブル発生。図面が出てこない。誰もいない。

なんてこった！！コンチクショウ！！！！

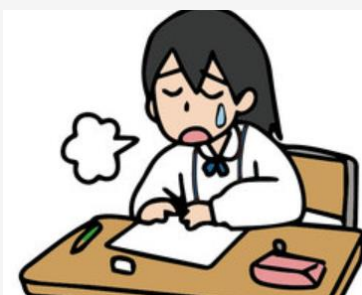
30年前の私の経験（つづき）

7

あきらめて、残していた下書きをもとに、もう一枚、図面を書き始めた。

あきらめた。今は、図面を書くことに専念しよう！

.....



気づいたら、さっきのイライラ・カリカリ、ブツブツが一切無くなり、ひたすら図面を書いている自分があるのに気が付いた。

とても、さわやかな気分で図面を書いている自分がいた

30年前の私の経験から見つけた自分 8

頭の中で考えている自分と、体を動かしている自分は別者
なんだと気づいた瞬間でした

鈴木大拙「禅」

倉田百三「出家とその弟子」

山本周五郎「時代物 短編集」

.....

あきらめる ⇒ 明らかにする



山本周五郎の小説

9

数か月の商売が終わり、国（故郷）に帰る。

1か月かけて、皆が、家族が、待ってってくれるわが家へ
すでに疲れ果てて、早くわが家で大好きなお酒が飲みたい

突然帰ってきた旦那様、家族は、喜ぶものの、……

旦那さんが大好きな「お酒」が切れていた！

そこで、旦那さんがとった行動は……



頭の中で考えてくれる私のパートナーの役割は？ 10

- いろいろと考えてくれる。
- 情報をくれる。
- 情報を分析してくれる。
- 思いを相手に、言葉で伝えてくれる。
- 予定を組んでくれる。などなど…

とっても役に立ってくれます。

また、自分を第三者の目で見ること、救われることも。

(パニック、緊張、……)



頭の中で考えている私の役割は？ 11

でも、悪さをする

ブツブツ文句を言う

イライラ機嫌が悪くなる

恨みつらみ。さらに、**増幅される**恨みつらみ……



でもこれらは、

「あっ、また、頭の中の私がブツブツ言っている」と思うと、

あら不思議、ブツブツが、スーと消えていきます。(消えていくはず)

ということで……

12

あなたの心

喜怒哀楽

喜びの心
怒りの心
悲しみの心
慈しむ心
楽しい心



感謝：「心からありがとう」
「本当にありがとう」

の「心」「本当」が真のあなた



ブツブツ
イライラ
カリカリ
ネチネチ

嫉妬（しっと）
恨み（うらみ）
妬み（ねたみ）
焦り（あせり）

怒り：「頭にくる！！」

の「頭」はパートナーのあなた

「ブツブツ」は、あなたの心のパートナーが作り出したもの
そのことを知っていると、意外とコントロールできるもの

外からはわからない心の中

13

赤信号で待っている3人の大人と青年

青年は、信号無視してわたりだした。

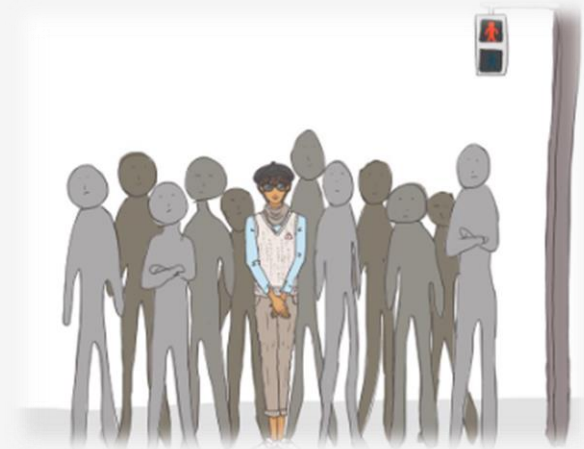
3人が同じように声を出した「赤だから渡っちゃいけないよ」

心の中は、ばらばら

「俺が我慢しているのになぜおまえは渡るのだ」

「ルールを破るのけしからん」

「車にぶつかったら、ケガするよ」



「かわいそうに」

かわいそうに……

意外とこれは残酷な言葉、一歩間違えると蔑みになる
本人の心を無視した、上から目線の言葉になる場合がある
自分でなくてよかった という気持ちの表れ？

楽しそうにしている知恵遅れの子供
年取ってしんどそうにしている年寄り
交通事故で、体の一部を失った青年
.....



被害に遭って「かわいそうだから」、お手伝いをする。

- ・同情、憐れむところ（一歩間違えれば「蔑む」になる）
「同情するなら、金をくれ」

慈悲によって憐れまれているのか、その実、蔑まれているのか、その差を考えて人は他者に憐れみの感情と見下しとを選び分けて行かなくてはならない。

被害に遭って「大変そうだから」、お手伝いをする。

- ・仲間、パートナー、持ちつ持たれつ・・・

これも、行動は一緒だが、心のなかは別者

判断：立場が逆になっても、素直に受け入れられるか否か

バス・電車に乗っていて、席を譲る

あれこれ悩むのは、あなたが、やさしい証拠でも、あれこれ悩んでいるのは、自分のサポーター
悩まないで（考えないで）、席を譲る。体が勝手に動く。
もし、阻まれても、「失礼しました」ですむ。

（おまけ） 禅問答！

両手で拍手すると「パン」と音がする。

片手で拍手するとどんな音が出る？



がんばっているね。いや、もっとがんばれ 17

頑張っている ⇒ 応援したくなる！

華麗に走っている ⇒ 感動する！



皆さんが求めているのは、応援だけでなく、人を感動させる走り

「頑張っている」が見えるうちは、まだまだ、頑張りが足りない

「頑張っている」が見えなくなると、才能がある！天才！と思われる

ピアノの天才：実は、ピアノを弾いている時間が長いだけのようです

着物を着こなす、さっそうと歩く、..時間をかける必要がある



3万時間

18

天才、秀才

ピアノの天才 ピアノに真剣に向かった時間が長い

言葉もそう

プロになるために必要な時間

7,000時間 セミプロ 7時間/日 1,000日

30,000時間 プロ 7時間/日 12年



才能：演技、音程、リズム・・・（環境の影響もある）

指揮者：同時にいくつの音が聴けるか。私は6声。

美しいものを探す：街歩き 美しいものが声をかけてくれる

楽器演奏：音符が踊りだす



過度に緊張しないために

20

もともと緊張するのは、敵から身を守るための臨戦態勢

適度な緊張は必要

敵ではなく、味方だと理解する。真の自分の誤解を解く。

COFFEE ×

深呼吸 ×

正解：ゆっくり息を吸って、ゆっくり吐く

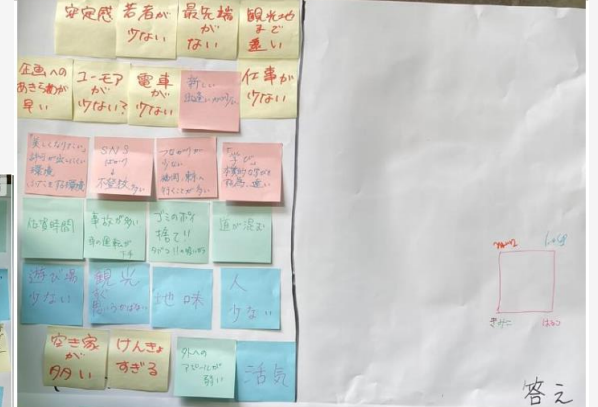
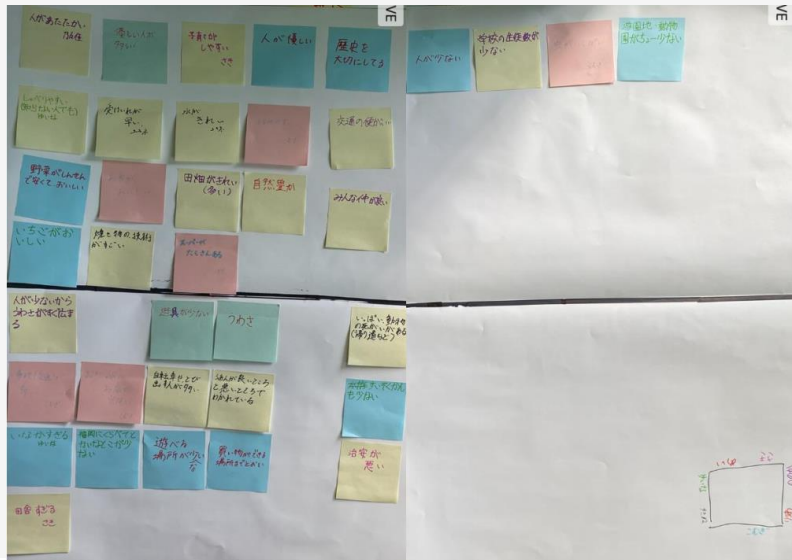
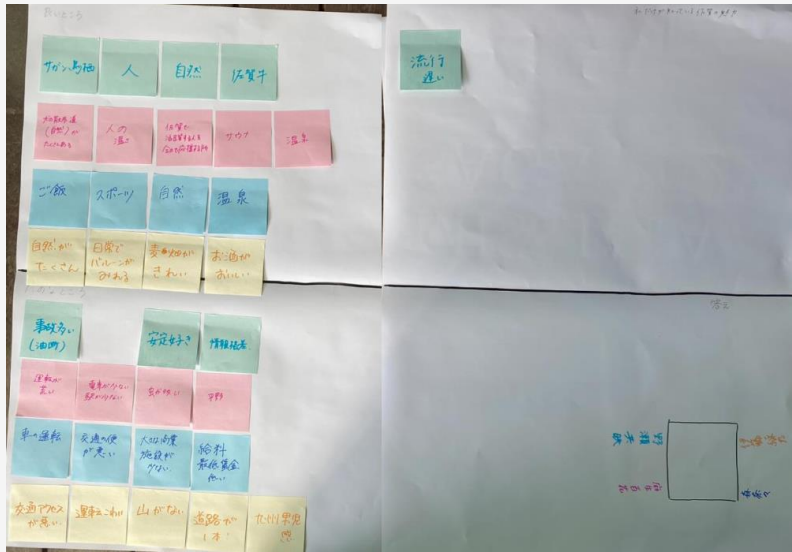
緊張していないように見せるには、「大きくゆっくり動く」

佐賀の魅力創出

前回のWSの成果を活かして

2023.04.22 WSの成果

22





スポーツ・サガン鳥栖
自然が豊か
美味しいものがたくさんある
佐賀牛、お酒
温泉
バルーンが見れる
麦畑がきれい
犬の散歩道がたくさんある
土地が広い
新鮮な空気
楽しい所がいっぱいある（キッズ）
川がきれい・水がきれい

生活しやすい
子育てがしやすい
災害が少ない
焼き物の技術がすごい

自転車で遠出ができる
電車からの景色
人ごみにもまれない
交通の便がいい

人・人の温かさ
挨拶してくれる・話しやすい
隣人を大切にする・みんな仲がいい
せかせかしていない
都会のストレスがない
活躍する人を応援する
地元愛が強い
歴史を守り続けている
制服がレトロ
受け入れが早い

佐賀のダメなところ

山がない・平野だけ
田んぼ・畑だらけ
大きな商業施設が少ない
おしゃれなお店がない
カラオケがない
観光地まで遠い
遊ぶ場が少ない・公園が少ない
空き家・古い家が多い
治安が悪い
田舎すぎる
虫が多い・アリがでかい
動物の死骸が多い
ごみが落ちている

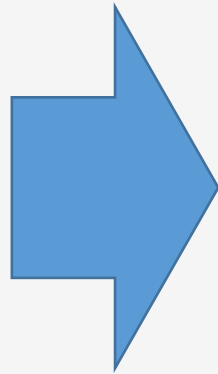
若者が少ない
給料（最低賃金）が安い
情報格差
仕事が少ない・人が少ない
新しい出会いが少ない
不登校が多い

交通の便が悪い
電車が少ない・駅が少ない
運転が荒い・運転が怖い
事故が多い
交通アクセスが悪い
道路が1本
道が混む・道が細い

企画のあきらめが早い
外へのアピールが弱い
安定好き・安定感
九州男児
ユーモアが少ない
ふたをする環境
謙虚すぎる・活気がない
佐賀時間
地味
噂がすぐ広まる
最先端がない

佐賀のダメなところを魅力に変えるには……

山がない・平野だけ
田んぼ・畑だらけ
大きな商業施設が少ない
おしゃれなお店がない
カラオケがない
観光地まで遠い
遊ぶ場が少ない
公園が少ない
空き家・古い家が多い
治安が悪い
田舎すぎる
虫が多い・アリがでかい
動物の死骸が多い
ごみが落ちている



スポーツ・サガン鳥栖
自然が豊か
美味しいものがたくさんある
佐賀牛、お酒
温泉
バルーンが見れる
麦畑がきれい
犬の散歩道がたくさんある
土地が広い
新鮮な空気
楽しい所がいっぱいある（キッズ）
川がきれい・水がきれい

項目に、ダメなところの裏返しが多い
なぜ、田舎がダメで、都会がいいのか ⇒ 刺激を求める？

いいところは、「田舎」だから

企画のあきらめが早い
 外へのアピールが弱い
 安定好き・安定感
 九州男児
 ユーモアが少ない
 ふたをする環境
 謙虚すぎる・活気がない
 佐賀時間
 地味
 噂がすぐ広まる
 最先端がない

人・人の温かさ
 挨拶してくれる
 話しやすい
 隣人を大切にする
 みんな仲がいい
 せかせかしていない
 都会のストレスがない
 活躍する人を応援する
 地元愛が強い
 歴史を守り続けている
 制服がレトロ
 受け入れが早い

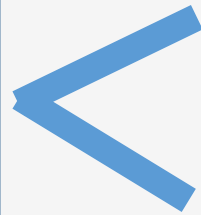
私たちが変える！！



私たちも引き継ぐ！！

佐賀のダメなところ、逆の見方でいいところになるのを強調する

交通の便が悪い
電車が少ない・駅が少ない
運転が荒い・運転が怖い
事故が多い
交通アクセスが悪い
道路が1本
道が混む・道が細い

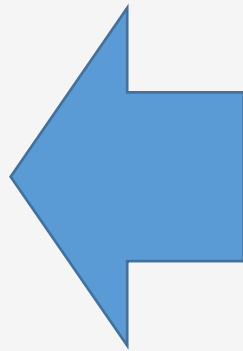


自転車で遠出ができる
電車からの景色
人ごみにもまれない
交通の便がいい

いいところを強調すれば、
ダメなところが小さくなる かも

佐賀のダメなところ いいところを知ってもらおうと変わってくる

若者が少ない
給料（最低賃金）が安い
情報格差
仕事が少ない
人が少ない
新しい出会いが少ない
不登校が多い



生活しやすい
子育てがしやすい
災害が少ない
焼き物の技術がすごい

いいと思うところを伸ばすと、ダメなところが小さくなるかも

佐賀のダメそうでいい所

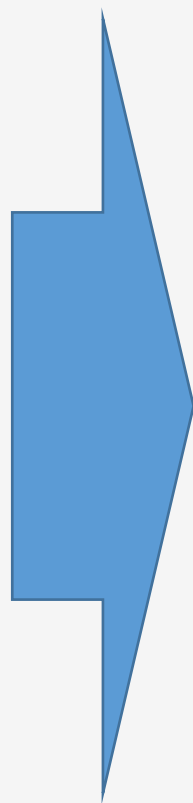
30

動物が出やすい
虫がいっぱいいる

人が少ない
学校の生徒数が少ない
遊び場が限られている
遊園地・動物園がない

古い家の活用
(リユース・古民家)

流行が遅い



自然が豊か

楽しい所がいっぱいある
(キッズ)

人・人の温かさ
挨拶してくれる
話しやすい
隣人を大切にする
みんな仲がいい
せかせかしていない
都会のストレスがない
活躍する人を応援する
歴史を守り続けている
受け入れが早い

制服がレトロ

魅力ある田舎のキーワード

31

住みやすい

子育てがしやすい、職場が近い（都市のそば）
商業施設（買い物）、病院、銀行が比較的近くにある

健康

自然に恵まれている（山、川、）
都会のストレスがない
食べ物がおいしい

人間関係

暖かい
仲がいい

佐賀を魅力ある田舎にするための
魔法のキーワードを**SAGA**してみよう

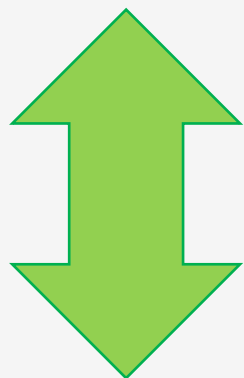


魔法のキーワード その1

32

「田舎」というから、ちょっとダサイ。
「都会」にはないもの、「都会」でない素敵なおとこ
「都会」でなく、「田舎」でもない街

「里山」人間の手の入った自然



それなら佐賀は

「里街 SAGA」

自然が手にとれる街



「里街 SAGA」

ここをなくすと、もっといいところになるのは？

皆で、考えてみよう！

ワークショップのテーマ

「素敵な、魅力ある里街にするには？」

MISS JAPAN SAGA

みなさん、がんばってください！

応援しています！

