

C R A F T F U L N E S S

クラフトフルネス

心を休める習慣

SHOWKO

[著]

CROSSMEDIA PUBLISHING

はじめに

夢中で手を動かしていて、気づいたら時間が過ぎていた。
そんな体験はありませんか？

たとえば、野菜を刻む包丁のリズムに耳を澄ませているとき。

洗濯物を一枚ずつ丁寧にたたんでいるとき。

靴を磨きながら、少しずつ艶が増していく様子を眺めているとき。

ほんの数分の作業でも何気ない繰り返しの中に、心が静かに集中し、余計な考えごとから解放されていく感覚があります。

この本で私がお伝えしたいのは、そうした感覚を日常の中で取り戻す「クラフトフルネス」という方法です。

それは、手を動かし、素材に触れ、五感を通じて世界とつながることで、心と身体を同時に整える時間のこと。つまり、手を動かして心身を整える方法です。座禅を組んだりする瞑想とは異なり、自分の意識に集中させていくための方法と考えてみてください。

スマホやパソコンで世界とつながるのが当たり前になった今、私たちは“触れる”という最も原始的な感覚から遠ざかりつつあります。画面越しの情報は確かに便利で刺激的ですが、同時に、時間や季節の感覚を薄め、日々の実感を損なわせる側面もあります。

そして何より、自分が何者なのかをしっかりと知る時間を持ってないまま、人から求められるものになろうと努力して、疲れてしまっている人が多いのではないのでしょうか。

日常の生活の中で、手を動かし、素材に触れ、五感を開きながら没頭する時間を持つことで、人間が本来もっている感覚を呼び戻し、豊かな一瞬、そして心地よい人生を送ることが出来るはずと、私は考えています。

「毎日予定をこなしているのに、なぜか心が満たされない」

「頭を使う仕事で、いつも脳内は臨戦態勢」

「人から求められる私らしさを思い続けるうちに、何が自分からなくなってきた」

そう感じたことがあるなら、この本はきっとあなたのためのものです。クラフトフルネスは、そのどこからくるかわからない焦り、思考の詰まりをそつと通してくれます。

太古の時代から、手は道具を使うことに特化して進化してきました。

手を使うことで、私たちはもしかしたら何か大切なものを思い出させてもらいたいのかもしれないと考えています。

それは現代人が忘れてしまっている、「自分が生きている」という実感と、そして、さらには「存在しているだけで価値がある」という事実なのかもしれません。

さて、私は京都で陶磁器ブランドを立ち上げ、20年近く、もの作りの世界で「手の仕事」と向き合ってきました。

私は職人として技術を学び、その後ディレクターとして器をデザインして、さまざまな作り手とともに手を動かしてきた中で気づくことがありました。

もの作りの時間は、単に何かを完成させる行為ではなく、自分と自分の心を繋ぎ直す時

間だということ。現代は、効率や成果が求められるあまり、なるべく短時間で売れるものを作ることに心を置きがちです。

私からみなさんに伝えたいのは、まず、その心を手放すことです。

いつも、仕事中に求めていること、求められていることである、「うまく作ること」「完成させること」「評価されること」を手放してみても、まずは手を動かしてみるのがいいです。手を使うと、頭でコントロールしていた意識が、体の動きや素材の感触に向かいます。結果や評価のことを考えると、注意のベクトルが未来（完成や評価）から、いま（指先と素材）に切り替わるのです。

たとえば、日常の簡単なことでもかまいません。

手を動かして、玉ねぎを餡色になるまでじっくりと炒めているとき、ボタンをつけるために糸を通して針を動かすとき、ペランダで育てている草花を手入れするとき——ほんの数分でも手を使って何かを形にすると、心の奥底に静けさが戻ってきます。

コツはなるべく手の動きに集中してみること。そしてその手の運動を純粹に楽しんでみ

ることです。その瞬間、ずつと自分の意識から消えなかつたうまくやろうとする緊張も、いいものを作らなければという焦りも頭から離れます。

またクラフトフルネスは、何かを作ることだけではありません。

掃除や整理整頓をして、生活や環境を整えること。

自分で選び気に入ったものを家に迎えること。

物を丁寧にメンテナンスして長く使うことも、クラフトフルネスになります。

つまり手を動かしてみることです。結果や成果よりも「その瞬間に没頭すること」こそが価値になります。

誰かの言葉を参考にして、評価をもとめて改善する。よりいいものを作りたいと成長し続けることは大切ですが、しかし、自分の心の満足や心のものさしを磨く時間として、必ずしもいいことだけではありません。

クラフトフルネスとは、その過程に心を取り戻す試みです。

この本では、もの作りに関わってきた私自身の習慣をヒントに、なぜ手を動かすことが

私たちが癒やすのか、とその実践方法をお伝えしたいと思います。

世界は加速し続けています。しかし人間は命として進化し続けていると本当に言えるのでしょうか？

スマホのSNSのタイムラインは数秒ごとに更新されますし、ニュースは1日で消費されます。誰かのゴシップを騒ぎ立てる人も、もう1週間後は、別の話をしています。流行は数か月で移り変わってしまいます。

しかし私たちは、それを気にして、生きています。

そんな時代に、あえて速度を緩め、手の動きに合わせて時間を過ごすことは、この時代へのささやかな抵抗であるのかもしれませんが。

手を動かすこと＝幸福感。そこには、特別な道具も、特別な場所も必要ありません。

有名店でご飯を食べたり、高級なバッグや時計を所有したりではなく、原始的な感覚である触覚を用いて手を動かすことで得られる豊かな人生の旅を始めましょう。

Prologue

心が休まらない私たち

- 1 もの作りと手仕事 016
- 2 手を動かし心を満たす 022
- 3 自分とつながれたように感じる 027
- 4 子供のころの夢中になれる感覚を思い出す 031
- 5 クラフトフルネスがもたらす五感の刺激 034
- 6 もの作りは自己肯定感につながる 039

Chapter

1 繰り返すこと。時間をかけること。

- 1 繰り返すことで見えてくる世界 044
- 2 いつもの状態を知り自分の変化を感じる 048
- 3 楽しみたいこと。こだわらないこと。 053
- 4 整理整頓 057
- 5 フロー状態を作る 061
- 6 集中するときの自意識の配分 066
- 7 もの作りで人とつながる 070
- 8 愛着のあるものを選び、長く使う 074
- 9 よくものを見る 077
- 10 自然素材に触れる 081
- 11 頭の中のイメージを手を動かし体感する 086

Chapter 2 手を動かし、自分に没頭する

12 曖昧な表現をすり合わせる 089

13 身体的な体験を積み重ねる 093

14 もの作りは自然との対話 098

1 鉛筆をカッターナイフで削る 104

2 包丁を研ぐ 108

3 美味しいコーヒーを淹れてみる 113

4 食の素材にとことんこだわってみる 117

5 触覚と聴覚で味わってみる 123

6 折り紙を折る 127

7	紙を使って包むクラフト	130
8	文章を書く	136
9	石を集めてみる	141
10	和蠟燭と自然を燃やす時間	146
11	大人の絵画入門	150
12	木を削ってスプーンを作る	154
13	竹を編んでみる	159
14	毛糸で編み物をする	163
15	土をこねてカップを作る	167
16	布を草木で染めてみる	171
17	藍で染める	175
18	手漉き和紙を作る	179
19	フィルムで写真を撮ってみる	183

Chapter 3 美しく上手く使う

- 1 丁寧な暮らし、はめんどくさい 188
- 2 紙や布など、素材を3つの“命”で使い切る 192
- 3 繕い・ケアの楽しみ 196
- 4 靴を磨く 200
- 5 道具のもりをする 204
- 6 「みたて」の文化 208
- 7 長く使って変化を楽しむ 211
- 8 金継ぎをしてみる 215
- 9 捨てられない物をリメイクする 220
- 10 オーダーメイドを発注する 224

Chapter 4 自分の感性をほぐす

- 1 感性の棚卸しをする時間を持つ 230
- 2 感性を満たしてくれる空間をつくる 235
- 3 自分の気持ちに素直になる 240
- 4 引き算の美学 245
- 5 人生の早いタイミングで経験すること 249
- 6 自分とつながれている状態 254
- 7 時間をかけてつくる 259
- 8 小さな技の積み重ねでかける魔法 264
- 9 感情の居場所を手の中に 270
- 10 「なんでもない日」への愛着 274
- 11 気持ちいいとはどういうことか 278

12 一体になる 283

13 矛盾を受け入れる 288

14 自分をなくす 294

おわりに 299

カバーデザイン 金澤浩二
企画協力 ランカクリエイティブパートナーズ株式会社