

# 「努力の続け方」「努力のやり方」が 原田メソッドにはある

原田メソッドの活用分野は非常に幅広い。今月は、俳優として数々のヒット作に出演する一方、実業家としても成功を収めた伊原剛志さんにご登場いただいた。



●原田メソッドを通じた取り組みを語ってくれた伊原剛志さん

## 「人生」の中でやりたいことが明確に

—原田メソッドに取り組みられるようになったきっかけは？

**伊原** 昨年の1月ごろ、たまたま妻が知り合いの人から紹介されたことがきっかけです。今15歳になる息子がアメリカに行く前のことで、子供にとってはちょうどいい時期だったので、内容を聞いてみようということになりました。実際に話を聞いてみるとおもしろそうだったので、僕も受けてみようかな、と。そうしたら、「ご家族で受けますか？」と言われたので、受けることにしました。僕が何日、子供が何日、妻が何日というかたちで、原田隆史先生から直接指導を受けたのですが、僕は1日10時間、それを3日間受け、その他にも、原田先生の会社向けのセミナーを聞きに行ったりしました。

—実際に原田先生から指導を受けてみて、どのように感じましたか？

**伊原** もともと、目標を細かく立てたりはしなくとも、自分なりの方法で目標達成までの計画を立てたりということではありました。役者として、ということではなく、自分の「人生」の中で「自分が何をしたいか」ということです。原田先生の指導を受けて、それがよりブラッシュアップできました。何をしたいか、そのためにどのようにすればいいのかを、より整理できた。原田先生はやはり、教育者、なので、1つひとつの言葉に説得力があります。それに、こちらを元気にしてくれる方ですね。

—具体的な活用法をうかがいます。原田メソッドの中には原田式長期目的・目標設定用紙、日誌、ルーティンチェック表、オープンウィンドウ64などの「ツール」をどのように使ってもらえるのでしょうか？

**伊原** 原田式長期目的・目標設定用紙もオープンウィンドウ64も、ひと通り使っています。自分の記憶の一番古いところまでたどって、一番喜びがあった時、悲しかった時といった波をたどっていくことから始めました。それから、今、何をやりたいのか、誰のためにやりたいのか、なぜやるのか、個人はどうなのか、家族はどうなのか、社会はどうなのか。そういうものを考えて書き出していき、その中で、やりたいことを決め、その期限を決め、そのために日々何をしないといけないのかを細かく挙げる。それを1週間ごとのチェック表に挙げて、反省したり、というかたちです。

原田先生は自分で考えて探すところで、う

まく手助けをしてくださいました。でも、原田先生の言葉で直接助けられたのは、僕より子供のほうだと思います。子供はアメリカにいるので、定期的にチェックを受けていますが、子供にとってはこの「定期的」というのが大事。やってみて、その時に「なるほど」とわかって、それを継続できるかどうか大事だと思います。

僕や妻にとっては、やる・やらないは人に言われてのものではなく、自分の意志力です。自分で刺激を受けて、それをできるかどうか。僕はその中で、「やりたい」と決めたいくつかの目標を実践しています。例えば、「落語を始める」という目標は去年達成しました。音楽活動も始め、ライブもやりました。役者としての活動の場を、もう少し「アメリカに重点を置く」ということも、この夏から進めています。アメリカ行きは、以前から思っていたことで、なんとなく「この時期かな」と思っていたこと。それを、原田メソッドによって具体的に「いつまで」ということを決めて、「それまでに何をしないといけないか」など、いろいろなことを考えています。

自分の会社に関しても、妻と一緒に協力しながら実践しています。飲食店なども経営しているのですが、僕が受けたことをスタッフに伝えたり、いただいた資料を配ったりしています。

## 「60歳でこうなりたい」から 今を「トライ」する

——原田メソッドを活用して感じる効果は？

**伊原** 書いたり、書かなかったり、ということわりと繰り返してはいるのですが、生活が規則正しくなりました。朝は「もったいない」と思って早く起きます(笑)。「英語を勉強する」ということはずっと続けていますし、すべてにおいて前向きに物事を考え、思ったことをすぐに行動に移すようになりました。人に感謝したり、正しい倫理観を持つ、など。家族で、お互いに刺激し合っていてやっています。息子は1年前からアメリカに行っています。海外ですでのいるんなことがあって、やらない時期もあったり、何かの刺激を受けてまたやったり、となっています。その中でも、取り組んでいるサッカーで、身体づくりをやらないといけない、6段階ぐらいいあるカテゴリーの中でここに入りたい、など目標達成に向けたやらねばならないことを実践し、段階を1つひとつクリアしているようです。

僕自身、目標設定などは、これまでも表などに書いてはいたけどもやっていたこと。例えば役者の仕事について言えば、ある役の仕事が来て、「この1ヵ月で体重を8kg落とさないといけない」など身体を改善しないとイケないといします。そうすると、体重計に毎日乗るわけです。朝・昼・寝る前の1日3回。そしてやるべきことをやって、だんだんと体重が減ってくると自分の中でテンションが上がって、より続けられるようになります。他にも、撮影のために必要な資料を集めたり、この役はこういうアプローチをしよう、そのためにこの知識を事前に入れないとイケない、など。

それらを具体的にははっきりさせたものが、原田メソッドでの取り組みだと思います。どんな世界でも、上に上っていく人というのは

## 俳優 伊原 剛志

いはら つよし

1963年11月6日、福岡県生まれ。ケイダッシュ所属。4歳から高校までを大阪で過ごし、役者を志して1982年にジャパン・アクション・クラブに入団。83年に『真夜中のパーティー』で舞台デビューし、翌年の『コータロー・まかりとおる!』で映画初出演。以降、テレビ、映画、舞台、CMとさまざまなシーンで活躍。実力派俳優として幅広い層の支持を受ける。

▶自身の「人生」をもっと楽しくするためのヒントを原田メソッドからもらったら、伊原さんは言う

「努力、をしていると思います。その「努力の続け方」「努力のやり方」が、原田メソッドにはあるのではないのでしょうか。

——導入するにあたって苦労した点、難しかった点は？

**伊原** 「自分のため」や「家族のため」ということは考えやすいのですが、「社会のため」というところまで考えることが驚きました。僕たち役者は、職業柄「社会のため」ということは考えやすいですから、今までにもそういった視点をもちろん持っていましたが、地域や学校など、自分がやることによってどんな影響があるのかを考えさせられて、なるほどなと思いました。これまでも自分なりに考えてやってきたことが、より明確になったという感じでした。

また、中学生や高校生、スポーツ選手にとっては成績や記録、順位などで目標が明確にしやすい部分があると思います。指導者が毎日チェックしてくれる状況であれば、継続していくこともできるでしょう。しかし、僕たちのような大人には目標設定自体が難しい場合がある。その点についても、原田メソッドによってモチベーションが上がるし、目標ややるべきことが見えてきます。

——ご自身が経営されている店舗のスタッフなどに活用されているということですが、その効果は？

**伊原** 以前とは違って、今は前向きにほめることしか言わないようになりました。なるべくいいところだけを伝えるというのが僕の役割です。同時に、やらせて、失敗して、考えさせます。また、なるべく具体的な目標を決めさせて、それに向けてどうすれば達成できるか、それをいつまでに達成するかを決めさせる。この「いつまで」という期限を決めるということが、重要なかなと思っています。スタッフに「いつまでにできる?」「どうやればできる?」ということを考えて報告してもら



います。

すると、スタッフたちも具体的な行動を細かく考えて報告してくるので、それに対してまた修正を加えて、ということを繰り返しました。そのうちに、スタッフたちの行動に変化が出てきました。先日は飲食系のあるサイトで、ウチのある店舗が「東京の中で一番社員満足度が高い職場」に選ばれました。社員たちが働きやすいと思ってきているのだと思いますし、売り上げも伸びていっています。マネージャークラスの中には、原田先生が不定期で開催しているセミナーを受講している者もいます。

——各ツールは、どのようなタイミングで使ってらっしゃいますか？

**伊原** 書けている時は、毎日記入しています。今日できなかったことがあれば、次にどうやったら改善してできるようになるのか、といったことを記入するようにしています。その流れで、最近は日記を書くようにもなりました。こちらはその日にあったこと、感じたことを書くという普通の日記ですが、今度はそれを英語に変えていこうかなと思っています。

——先ほど述べておられた「人生」において、原田メソッドは何かきっかけになりましたか？

僕にとっては大きな「ヒント」となりました。楽をしようと思えば楽をできる年齢にもなってきたし、立場にもなってきましたが、やはりもっと先へ「トライする」ということが自分の中で大切なことだと感じています。僕はすべての最終というか、出発というか、目標を「60歳」に置いています。「60歳の時はこうやりたい、こうなりたい」というぐらいいの長期の目標ですね。「60歳までにこれをやりたいから」「60歳でこれをやるために」、今、何をしないといけないのか。今年54歳ですから、あと6年ぐらいいのことですが、自分の人生がもっと楽しくなるように、楽しい人生を歩むために、と思っ