

# スポーツ文化フォーラム Session 17

NEXTWEEKEND代表

村上 萌氏

スポーツとは  
感動する未来を一緒に  
つくること

by 村上 萌



## スポーツは文化である

スポーツドクターとして、  
「スポーツは文化である」と  
世の中に伝えたいと思っています。

文化にはスポーツもあり芸術もあり、音楽もある。  
人間の心の豊かさを作る活動すべてが文化なのです。

スポーツの文化的価値は、  
医療性、芸術性、コミュニケーション性、教育性、  
この4つであることに行き着きます。  
人はこの4つがないと、人間らしく生きていきません。

スポーツの医療性によって**元気**を、  
芸術性によって**感動**を、  
コミュニケーション性によって**仲間**を、  
教育性によって**成長**を。

「スポーツは文化」と言える国にすることが、  
私の志でありミッションの1つでもあります。

辻 皆さんこんにちは。第17回スポーツ文化フォーラム、初の女性ゲストをお迎えしています。仕事としてどんなことをされているのかを含めて、自己紹介をしてもらえますか。

村上 ありがとうございます。村上萌と申します。NEXTWEEKENDというコミュニティメディアを主宰しています。「季節の楽しみと小さな工夫で理想の生活を叶える」ということをコンセプトに、小さな野心を、「いつか」と後回しにしてしまわずに、「次の週末」に叶えていくことを推奨するメディアです。ケーキを焼くとか行きたかったところに行く、とか、そういう小さなことでもいいんです。だけど、それをそのままにせず着実に叶えていく、というメディアです。100年時代になった今、ただ100年生きるって結構つらいじゃないですか。

辻 そうだね。修行だね。

村上 その中で、如何に小さな楽しみ、小さな野心を持っていただけるかがすごく大

事だと思っていて、ケーキを例で言いましたけど、たとえば「次の週末に念願のキヤロットケーキ焼こう……！」と思ってる人って、発する言葉も前向きですし、それに合わせてキッチンを綺麗にしたり、美味しいコーヒーを買ったりとポジティブな循環が始まって、周りの人も楽しくなると思うんです。発端はただ1人の人がケーキを焼くだけかもしれませんが、それが集まれば社会貢献ですらあると思っています。「生きていく意味が分かりません」とか、「自分のやりたい事がわかりません」とか、「このまま平凡な人生が続くかと思うとうんざりします」という方々がいらつしやるのですが、自分は何者なのだろうみたいなのが持っている方々に「何者なにものじゃなくてもいいんですよ」ってことが言いたくて。

辻 そうだね。“あなた”という者ものでいいからね。

村上 今何が好きで、何が楽しくて、何がしたくてって事を言語化できる事って、自己肯定感をあげるのにすごく大事な事

だと思っっているんです。

辻 なるほど。どうやって萌ちゃんはその、楽しめる事とか、今の思想の芽みみたいなものが形成されていったのですか。

村上 温めずにアウトプットしつづけたことだと思います。結構「いつか自分はこれをどうにか発表してやる」って思っていて温めると思うのですが、もったいぶらなと決めていたので、今ベストだと思っただことをアウトプットする。なので、全然得意じゃない事とかも一生懸命考えて、できるような感じでプレゼンをして役に立てるように頑張ったんです。そうするとだんだん海の中の石ころみたいに丸くなっていくと言うか、結局自分の提案している内容の落とし所に共通点が出てきて、私のコンセプトってみんなが次の週末に出来るような距離感で背中を押す事なんだなって思っ、自分のプロデューサーコンセプトは「Next Weekend」だっって言う風にひらめきました。

辻 すばらしいね。あえて意地悪な質問

をするよ」「Next Weekend」じゃなくて「Next Monday」は？のように考えているのですか？つまり、週末を楽しもうって限定されたらお休みをイメージしてしまいます。週末が終わらないでほしいという方が多い気もする中で、そのNext Weekendの次のNext Mondayにそれがどうやって繋がっていく感じですか？

村上 Next Weekendとっているのですが、裏テーマは「いつかじゃなくて、次の週末」なんです。多くの人は、自分のやりたい事を「いつか」と言っちゃっているんです。例えば、私は新婚旅行で屋久島へ行ったのですが、その話をしたとすると「いいな、4年くらい行きたいと思ってる」、「いつかいきたいな」、みたいな方がいらっしやいます。ただ屋久島は金曜日仕事が終わってからでも行ける距離なんです。自分の目の前の課題を他人事にせず自分事になると、意外と次の週末でできるんだよ、という事を言いたいただけなんです。

辻 Next Weekend は自分事っていう事

なんです。次の週末があるからそこであなたもやってみれる、というのを伝えたいわけね。

村上 そうなんです。結局小さな成功体験を積み重ねていくと、自己肯定感が上がるじゃないですか。小さな成功体験を積み重ねていくと大きな判断ができるようになると思うんです。例えば「起業してみようかな」とか、自分に自信が持てないと決断できないじゃないですか。小さな野心のおかげで、自己肯定感が形成されて、今の道を歩いているのだと思います。

辻 しかも必ずWeekendはくるし、近場で誰でも持っているものだから、そこで何かやってみようっていう発想なんだね。

村上 そうですね、はい。

辻 素敵！それをもっとスーパーで言えば「Next今」だ。「次の今」だね。「次の今」はもう存在しているから、後でじゃなくて、次の今にやろうぜ、みたいな感覚です。



村上 そうですね、後回しにしないと言うか、本当に他人事じゃなくて「自分事」っていう事ですね。

辻 自分事、野心っていうんだね。野心は「Ambitious」ともいうけど、その英語の感覚とはちょっと違うんですかね。

村上 英語の感覚よりは、ウィッシュリストみたいな感じですかね。

辻 あ、ウィッシュリストなのね、野心が！

村上 今月やりたい事を5個書いてみてっていうと、多分先生はいっぱい書けると思うんですけど1個も書けない方、結



構いらつしやるんです。多分そういう事を考えちゃいけないと思ってるんですね。今こんなに忙しいし、こんなにやる事あるし、こんなに大変だし、って。

辻 出来ない理由で頭の中がいっぱいだからね。

村上 そうなんですよね。だけど、意外と今書いた事が2個だとしたら、それを叶えるだけでもその不満な気持ちがか

いくぐらい、自分の事をちよつと好きになれたりするんです。なのでそのウィッシュリストを書いてほしいなって思います。

辻 ウィッシュリストね、常にウィッシュリストしか頭の中にない感じするけどね。

村上 先生は「ご機嫌」をキーワードにされていますが、皆さんやはり難しくて。時代背景なのか、年齢のせいなのか・・・。

辻 ご機嫌が難しくなっているのは、一つ、スマホのせいなんですよね。それはなぜかというと、人間の脳の処理を超えて、外部との関係性が頭の中でいっぱいなんです。これは脳科学的に「認知的な脳」の暴走と呼んでいて、認知脳は「外界」と「結果」と「行動」と「意味」が大好きなんです。外界を3つに掘り下げると「環境」「出来事」「他人」に分けられるのですが、それで頭がいっぱいなんです。今だとコロナウイルスもそうだし、マスクをしてない、咳をしている、くしゃみをしている、電車が混んでいる、遅延している、って頭の中

で常にやっているわけです。外界の「環境」「出来事」「他人」、そして「結果」ばかりを強く意識してやっています。さらには「やらなきゃいけないこと」ばかりを考えています。そしてその外界に自分の固有の意味付けをして「大変」という状況を作り出している。状況としては存在しているけど、それが「大変」とか「忙しい」とか、人間がつけている意味なんです。こんな状態を「マインドレス」っていうわけ。

村上 「マインドレス」なんです。

辻 脳が「マインドレス」な状態だと当然、心は不機嫌になります。皆それを当たり前だと思っているところに、スマホのおかげで認知的な外界との接着性がめちゃくちゃ高いわけです。

村上 常に見ていますもんね。

辻 昔、僕らおじさんはよく最近の若いやつは弱くなったって言っていたんだけど、僕らの若い頃はSNSがなかった。今は情報がばんばん入ってきて脳の暴走リ

スクがある。

村上 情報に触れながらもご機嫌でいた  
いじゃないですか。普通の人はどういう  
風にすべきですか。

辻 自分の意味付けにいつも気付きなが  
ら、意味ついてないよねって自分にいい  
聞かせてほしい。そうしないと僕らは不  
機嫌の理由をどんどん頭の中で作り出し  
ていくんです。自分の機嫌を自分でとる  
ためには、その不機嫌の理由よりもご機  
嫌の価値をどれだけ考えているか。機嫌  
よく生きている人は嫌な事がないのでは  
なくて、ご機嫌の価値をちゃんと持って  
いるのでご機嫌を保てるわけ。

村上 その価値は、経験ですか。

辻 うん、経験だよ。だから本当は小さ  
い頃の生育歴が大事だと思ってるんだ  
けど、でもどんな大人も、機嫌のいい事の  
価値を持っていない人はいないはずなん  
です。機嫌がいいと、どんな仕事をしてい  
る人でもパフォーマンスがよくなる。掃

除だって、皿洗いだって、機嫌が悪いと時  
間がかかるし洗い残す。という事はどん  
なに理由があつたとしても、機嫌が悪か  
つたらそのパフォーマンスの質を落とす  
ているって事なんです。その事にうすう  
す気づけているかどうかが大事。ご機嫌  
の価値を醸成する経験と訓練が足りてい  
ない。誰でもできるスキルなのに、みんな  
それを家族で喋りあつたり、職場で話し  
合つたりしている事があまりに少ないの  
で、ご機嫌の価値がどんどん薄れて、不機  
嫌の理由で不機嫌の海の中でおぼれて、  
「なんかいい事ないかな〜」、「あの人はい  
いわね〜」といつて死んでいってしまう  
ことになるんだよ。

村上 辛いですね。

辻 娘さんに対する思いとか教育に関し  
ては、どんな考えを持っていますか。

村上 今、娘は2歳なんですけど、自分でち  
やんと感じられる子になってほしいなと  
思っています。もちろんしちゃいけない  
事とかは教えますけど、それに対しては

理由を説明し娘にも考えて感じてもら  
う。ただ「だめ」とだけいって終わりにし  
ないようにしています。あとは綺麗なも  
のや感動する場面に立ち会つた時などは  
言葉で説明するよりも、私達夫婦がリア  
クションをしたら後は娘に感じてもらう  
様にしています。

辻 いい子育てしてますね。

村上 大丈夫ですかね。

辻 大丈夫だと思いますよ。あまり子ど  
も扱いたくないことが大事だよ。私も娘  
2人すでに成人しているけど、「お父さん  
はこう思うけどあなたはどうか感じる？」  
といったやり取りを大事にしてきまし  
た。相手に問いかけることをしないと自  
分で考える事をしなくなるし、感じる事  
をしなくなる。感じる事を共有してい  
くっていいのはすごくいいよね。

村上 そうですね。今、自己肯定感がキ  
ワードになると思っていて、多分SNS  
のおかげかせいか、自己肯定感が低い方

が多いんですよ。悩み相談もたくさん来ますし、自分が言った事やった事すべてに後悔してしまいますとか、過去の事にとらわれているんですね。娘には自己肯定感だけは確保したいなと思ってます。

辻 機嫌の良い、肯定感の高い子供であってほしいじゃないですか、親の願いとしては。でも極論言うとうと、生きていくこと自体に優劣なんかないから。結局その周りについている学歴とか行動とか結果とか、そこだけを見るから肯定感とか否定感とかいう事ができちゃうんです。だってみんなの命に優劣なんか見た事ないでしょ。すべての人はもう生まれている命そのものが素晴らしいんだから。

村上 仙人の領域ですね。

辻 そう、仙人の領域だけどみんなそう思っただけじゃない。じゃないと萌ちゃんのやっっている事とぼくのやっっている事でどっちが肯定感を持てばいいのか比較するような発想になってしまい、結局それが映画のJOKERやパラサイトを生んでるん

だよな。

村上 今ほんとJOKER状態ですよな。

辻 これは全部脳の暴走なので、この脳の暴走に皆が気づいて、もっと機嫌のいい事の価値とか、それこそちゃんと自分のNext Weekendを自分事として捉えて、良い野心をもってウィッシュリストを書いていけたらいいとおもう。

村上 そうなんですよ、肯定感って誰かより正しかどうかの比較じゃなくて、自分の感じている事を言える力で十分だと思っただけで、肯定感が低いとそれが言えない。結局ウィッシュリストもでてこないし、でも本当は絶対あると思っただけなんです。意見を交わし合える経験が肯定感になって「こう思う」が言える環境がすごく大事だなと思いますね。

辻 すばらしい話をありがとうございます。もっと聴きたかったなあ。

二〇二〇年二月二十八日  
スポーツ文化フォーラム



2020年2月28日  
スポーツ文化フォーラム  
Session17  
MIZUcafe PRODUCED BY Cleansui

編集 株式会社エミネクロス  
撮影 園 了佑  
製作・発行  
株式会社エミネクロス



## 村上 萌

NEXTWEEKEND代表

webサイトの運営を始め、連動した雑誌の刊行や週末イベント、ECストアの運営、その他の空間や商品などのプロデュースを手がける。コーヒースタンド「GARTEN COFFEE and seasonal wishes」を東京・神宮前のオフィスに併設。著書に「カスタマイズ・エブリデイ」「深夜の、かけこみ横丁」雑誌「NEXTWEEKEND」「週末野心手帳」など、活躍の場は多岐にわたる。

## スポーツ文化フォーラムとは

スポーツや文化、人生などについて  
より豊かな毎日を送るヒントや気づきを  
多方面でご活躍される文化人をゲストにお迎えし  
スポーツドクターと対談するイベントです。

<http://www.doctor-tsuji.com/>