

---

---

## 有川陽大の真実&歴史

---

---

「ラフターヨガティーチャーの有川陽大です」——そう名乗るようになって、もう5年以上経ちます。実は「有川陽大」というのは本名ではありません。本名は「山下直」と言います。なぜ、「有川陽大」という名前で活動しているのか？ それをラフターヨガを始める経緯と絡めて、お話したいと思っています。

だいぶ昔の話になってしまいますが、僕が小学2年生のときに父親が借金を作って蒸発してしまいました。残った家族の母、姉、僕の3名は絶望に立たされて、思いつめた母は一家心中も何度かしようとしてしまいましたが、そのたびに僕が大声で泣いて、ハッと母親が気を取り直したようで、死なずに済みました。

小学5年生のときには極度のドモリで、同級生からバカにされて、どうやって自分の意見を言うかよりも、どうやったら、どもらずに話せるか？それを考えれば考えるほど、どもりがひどくなってしまい、自分に自信がなくなってしまいました。

でも、僕には、自慢できることがひとつありました。それは足が早いことでした。学年でも1～2番目くらいに早かったと思います。そして小学6年生のときにスカウトされて中学入ったと同時に陸上部に入りました。中学1年生のときには早くもリレーの選手に選ばれて前途洋々の気持ちでした。しかし陸上の大会2週間前に尿検査にひっかかり、即入院となりました。軽い腎炎でした。

浜松医療センターへ2週間程入院しました。そして医師からは「今後1年間は運動してはいけない」と言われ、足の速さ、唯一これなら負けない！と、自信があったものが無くなって、また自信を無くした自分に戻ってしまいました。

陸上部に戻ってマネージャーをやることになりましたが、周りの同期生がどんどんタイムを上げて活躍しているのが悔しくて、ある日ひとりで鉄棒をやっていたら、なんと、鉄棒から落ちてしまい、右手首骨折、全治3ヶ月。

またここでも、自分は何をやっても上手くいかないと思ってしまいました。

もちろん自信なんか完全になくなってしまい、その当時の口癖は“なんで俺ばかり、こんな風なんだ！”“なんで、なんでなんだあ〜”でした。さらにイジメのターゲットに合ったりして、ますます自分自身に嫌気がさしてきました。

また、頭が良くて運動のできる姉と僕を、いつも母親は比べるので、姉に対する憎しみが生まれました。

高校に行き、腎炎は回復しましたが、激しい運動をしてはいけないと言われたので、卒業後は、事務職を募集していた会社に就職しました。激しい労働をすると、また血尿が出るのではないかと、そんな不安があったからなんです。

でも2年半が過ぎても事務ではなく工場の内の現場業務でした。上司に聞いてみたら「お前、事務はなあ、伝票をペラペラめくって、女のやる仕事なんだぞ〜」と言われて、あ！騙された〜〜！と思いました。

それから半年後に、その会社は辞めました。その頃の僕は「いつも、自分は何をやっても上手くいかない、騙される、表現できない、自信がない、何か、答えを見つけない、自分の生きる道を見つけない」と、もがいていました。

そこで26歳のときに自分探しの旅に出ようと思い、ワーキングホリデーで1年間、ニュージーランドに行きました。英語ができなくても、勇気を出して異国の地に飛び込んで行ったことで、少しだけ、自分に自信を取り戻しました。

何よりも、この国にお世話になっているからこの国に、感謝しよう〜と思い、「ありがとうニュージーランド、ありがとうニュージーランドの人々、あなたの優しさに感謝します！」の言葉を、夜寝る前に必ず唱えていました。

色々な物事がうまく運んで順調にいていましたが、日本へ戻る1週間前に、パスポート・旅券・現金が入っているバックを盗まれてしまって、インフォメーションセンターで大声で「こんな国2度と来るか！俺の思い出のバックを返せ！ちくしょ〜！」と叫んでいました。

なんとかパスポートと旅券の再発行手続きが終わって、バス会社から現金を少しいただいて帰ることができましたが、文句や愚痴をいつも言っていました。

その後もトラブルが続き、特に仕事が定まらず、転職も7回近くしました。自分探しの旅が、いつしか、自分自身のアラ探しと過去への呪いに変わってしまいました。

特に、父親に対する恨みがひどく、“あいつのせいで、俺の人生は狂った、あいつのせいだ、あいつが悪い”と、いつも言っていました。それから、人を責めて、自分も責めて、あいつが悪い、世間が悪い、なんで俺だけこんな人生なんだあ〜って。

“そうだ！金だ！やはり金があれば、心の傷は埋めれる”と思い、携帯インターネットのユビキタスという未来言葉に引かれて、モバイルビジネスに挑戦しましたが、全然、上手くいかず人間関係もおかしくなって、そして、自分自身もおかしくなってしまう、鬱になってしまいました。

周りを見たら、友人が課長になっていたり、結婚して子供が小学2年生にあがっていたり、家を建てたりしていました。それに対して自分は無職、資格がない、彼女いない、金ない、何もない、価値もない…。

自分と周りを比較して、どんどん、自分を追い込んで、そして“生まれてこなければよかった、なんでこんな人生になったのか？なんで俺ばかり。悔しい！悔しい！もう、この世にいらなくてもいい”そんなことを、いつも考えていました。

朝も起きられなくなってしまい、外に出られない、何も手につかないという状態が続きました。

そんな時に、知り合いがインターネット上に“ラフターヨガ(笑いヨガ)について”と書いているのをたまたま目にしました。「ラフターヨガ」という言葉を初めて目にしました。

そこには、慢性的な鬱にも効果的という言葉が書いてあって、助けを求めるかのように、その知り合いに連絡を取ったら、日本で初めてラフターヨガを取り上げたテレビ番組を録画したのをDVDで送ってくれて、それを観て練習をしました。

そして、もっとよく分かりたいと思って、大阪に行き、ラフターヨガリーダーの資格を取得して、幸か不幸か、僕が静岡県で初めてのラフターヨガの資格者になってしまいました。2009年1月26日でした。

その後自分なりに練習を重ね、2月中旬に初めて30分のラフターヨガをやらせてもらう機会をいただいて、初ラフターヨガを10名近くの前でやったのですが、緊張と、どもったらどうしようと言う不安が大きく、それを誤魔化するために早口になって余計伝わらないし、人前で大声で笑うのも初めてで恥ずかしいし、そんなバタバタ状態で初ラフターヨガが終了しました。

やはり、自分は何をやってもダメか～人前で立つなんて、またバカにされた記憶がよみがえってくるし、ラフターヨガ、やっぱ辞めようかな～と、思いました。

でも、終わった後はスッキリする、気持ちいい、みんなの笑顔を見るのが好き、やっぱり、ラフターヨガをやりたい。でも、またどもりったり、また顔が赤くなったりして、緊張して、固まったりしたら、どうしよう。

そんなふうにラフターヨガをやりたい気持と自信の無さの間で悩んでいました。

そこで、友人からSさんを紹介していただき、このSさんは風水・四柱推命・カバラ占い・姓名占いをやっている方で、僕は思い切って、名前を変えてもらうことにしました。

陰陽バランスの他、音よりも訓読み、全体のバランスなどを総合的に考えてくれて4時間近くかかりました。そしてできた名前が「有川陽大」です。人前であがらない、太陽のように、大きく動いて、大きく笑えるように、そんな願いが込められています。ただ、あまりにもスケールが大きい名前なので、この名前がいいのか、名前負けしていないだろうか、と新たな不安も湧きました。慣れたら本名に戻そうかな～と考えたことも正直言うとありました。

つい最近のことですが、僕がラフターヨガを行っているディサービス施設で中学時代の同級生が働いていて、その同級生は「なおし！」と本名で呼んでくれました。

「なんで、有川陽大なの？　なんか芸能人みたいだね～」と言われて、そこで僕は、照れ笑いをしてしまいました。

でも実は、その反応は、いけなかったんです！　照れ笑いをしてはいけなかったんです。

僕は「有川陽大」として地球を笑顔いっぱいにする決めたんだ！ だから、この名前でいくんです。「有」り難く、色々なものを、特に濁ったものを「川」に流し、太「陽」のような心と、「大」きな気持ちと「大」きな愛で包み込む、そして細かいことやしがらみなどを手放して「大」きく笑う、それが、「有川陽大」なんです！ これが、新しい僕なんです！

そう言わないといけなかったんです。

苦しい思いをしたし、自分を責め続けて何度も嫌な思いもした、もうダメだ、もう生きている価値がないって叫んだこともあった、でも最後に救ってくれたのは、笑顔だった。

自分の笑顔が好きになった、そして目の前の人の笑顔も好きになった。

自分が許せることができた、父親を許す事ができた。

どもりの自分、また、早口の自分、失敗した自分を、全て受け入れることができた。

笑顔が教えてくれたことは、とてつもなく大きいことだと思います。

今、ラフターヨガリーダーを養成できる立場にいて、今までで160人の新リーダーを輩出しています。年内に200人を越えたら嬉しいですね。

そして、今年8月下旬から「有川養成講座 de 地球を笑顔いっぱいにする」というプログラムも考えています。体の使い方&動き、栄養(ミネラル)、脳、言葉、名前、笑い、チャクラなどを取り入れたこの講座は、人間の体の素晴らしさ、言葉の力、使命や気づきなどによって自然と笑顔になることで自分自身とつながり、そして目の前の人もつながることができるプログラムです。

今年はず30人の受講者を目標とし、来年は300人、再来年は3000人、2018年は30000人を越えて、世界を笑顔で成福したいと思っています。この講座は2日間トレーニングの予定です。人生で1番の、気づきと笑顔に成る2日間にします。

実現するかどうかわかりませんが、しかし未来ビジョンはあった方がいいと思います。昨年、結婚もできましたし、家族のためにも笑顔で走り続けます。色々あったけど、もっと笑顔の大切さを色々な人に伝えていけたらと思っています。

「有川陽大」という名前に負けないように、笑い続けて、自分自身バージョンアップをはかり、そして前を向いて生きていこうと思っています。

そう、未来は明るい、アハハハハハ

ありがとうございます。

pipopa888 代表 有川陽大 (ありかわようだい)