

習慣化されたコトバとシグサが、その人をつくる

～保育表現技術・総合表現の教授活動を通して～

金田一 仁 志

KOTOBA & SHIGUSA

Hitoshi KINDAICHI

「演劇的手法を使った表現」という授業を担当するようになって、丁度、30 年になります。当初は専門演劇人を育成するための教育（プロの俳優を育てるためのレッスン）でしたが、フリーとなった（独立した）年に、私には大きな出逢いと転機が待ち受けていたのです。

独立時、私に与えられた仕事は、企業の「新入社員のための表現教室」でした。

今風に言えば、「演劇的手法を学び、コミュニケーション能力を高め社会生活に適応した人間を育て上げるプログラム」でしょうか。

東京での仕事が増え（国立オリンピック記念青少年総合センターを会場に 18 年間担当していました）、助手をお願いしたのがハワイ大学でシアターゲームをヴィオラ・スポーリン (Viola Spolin [Improvisation for Theater] 著者)¹⁾ に師事した大野晃彦君でした。

この出逢いにより、体験して学習する（ワークショップ形式の）現在の私の教室のスタイルが確立されたのです。

さて、それを 30 年続けると見えてきたものがあります。それは習慣化された（癖になっている、身についた）言葉や科（シグサ）が、その人（その人の性格を）形成している、ということです。

以下は、私の経験と、多くの書物からの引用で

構築した、私のなりの理論です。

医学・理学博士で農学博士でもある佐藤富雄氏はその著書『運命は「口ぐせ」で決まる』²⁾の中でこう語っています。

「人は誰でも、いつも口にする「口ぐせ」どおりの人生を送っているものです。一種の自己暗示ですが、発した言葉を読み取った脳が、その実現へむけて動き出すのです。（中略）心理学の理論から見ても、人間の精神表現活動に大きな影響力をもつイメージは、必ず言葉を通じて表されるということがわかっています。イメージは言葉というかたちをとり、あるいは言葉というオブラートに包まれて出てくるのです」

私も、この「口ぐせ」や科など、身に付いた＝習慣化されたものが「人」をつくっていると感じたことが（演劇教育を通して）何度もあります。そしてそれが真実であるならば、日常使っている言葉や科を変えて行けば、人は変わることが出来るのでは？と考えるようになったのです。

さて、自身の陽の面（陽の顔）、陰の面（陰の顔）がまわりにどんな影響を与えるのか、という研究をしていた頃、パワーワード、ポイズンワードという言葉に出逢いました。表 1 は当時の言葉に関する考えをまとめたものです。表の左半分は使う事によって自分を高めて（相手も笑顔にして）いく言葉、右半分は、その逆の言葉となっています。

所属：

藤女子大学人間生活学部保育学科非常勤講師

日本俳優連合（西田敏行代表理事）、日本演劇教育連盟全国委員

Department of Early Childhood Care and Education, Faculty of Human Life Sciences, Fuji Women's University
Japan Actors Union, Japan Educational Drama Association

表1

「パワーワード」と「ポイズンワード」を考える by 金田一仁志	
パワーワード 元気が出る。明るくなれる。よし、私も！ と行動する勇気（やる気）が出る言葉	ポイズン(毒)ワード 猛毒ではないが、だれのトクにもならない 言葉。「どうせ」「べつに」が口ぐせになっ ていませんか？
明元素(めいげんそ)言葉は 現状を打破する言葉（積極的に物事にチャ レンジします） ・よくやった ・できる ・楽だ ・金がある ・まだ若い ・可能だ ・やってみます ・元気だ ・楽しい ・素晴らしい ・おもしろい ・頑張ります	暗病反(あんびょうたん)言葉は 現状を維持する言葉（変化に積極的ではあ りません） ・つかれた ・できません ・苦しい ・金がない ・もう年だ ・不可能です ・やりたくない ・つらい ・困った ・バカだ ・くだらない ・イヤです、キライです
 陽の顔 外にむかって、喜びあふれる、 輝いた表情	 陰の顔 内にむかって、つらい、困った、 心がくもっている表情
天国言葉 言っている人も聞いている人も幸せにな る言葉 ・愛しています ・ついでる ・うれしい！ ・楽しい！ ・感謝してます ・幸せです ・ありがとう ・許します	地獄言葉 言っている人にも聞いている人にも不幸 を呼び寄せる言葉 ・恐れている ・ついてない… ・不平、不満 ・グチ、泣きごと ・悪口、文句 ・心配ごと ・許せない

無くて七癖、皆さんにもこのような習慣化された（つい使ってしまう）言葉があるのではないでしょう
 うか。また自分では気づいておらず、人から言わ
 れてはじめて知る、といったこともあると思いま
 す（これは俳優と演出家の関係そのものです）。

「歩く、美姿勢を学ぶ」という演劇のレッスンで
 は、多くの気づきがあります。「クツの底の減り具
 合が左右で違う」「ショルダーバックを最初にか

ける肩が決まっている」のように。これは身につい
 た癖が表に現れた例ですが、表出しない「思い癖」
 もあるのだ、と作詞家、作家の吉元由美さんは語っ
 ています。

『誰にでも「思い癖」というのがあります。いつ
 までもクヨクヨしがちな人、クヨクヨするという
 プログラムを組んでしまっているのです。どんな

ことにも不満の種を見つける人。物事のマイナス面しか目に入らない人。すぐにダメだとあきらめてしまう、これもすべて「思い癖」です。それは何かの経験をきっかけにそうプログラムしてしまったのですが、削除することは可能です。(PHP No.744「悩みを眺めてみる」より)。

では私の演劇の授業を通して（習慣化する言葉、科によって）変わって行った一人の女性をここでご紹介しましょう。

専門（プロ）劇団の演劇研究所をまかされていた頃の話です。

新聞記事を読んだお父さんに連れられて、40 km も離れた町からその女性、Oさんはやって来ました。二十歳を過ぎたばかり、将来の夢は声優です。「でも家に閉じこもってばかりではダメだ。声の商売とはいえ、自己の考えを主張したり他人とコミュニケーションをとったりできなければ夢は叶わない」——そう考えたお父さんがOさんを家から連れ出したのです。

お父さんのご意見はもともとで、私は人前に出ることを最大の苦手とし、コミュニケーションを避けてきたOさんに、思い切って森のリーダー役（男役）を与えたのです。

その作品は「白いリス・ユック」というミュージカルで、アルビノで体毛が白く変わっていく実の弟を森から追放するという大役です。第一に森中に響き渡る大声で「ユックには、この森を出ていってもらいたい！」と宣言しなくてはなりません。

最初は蚊のなくような声で「ユックには…」と口にするのが精一杯。そりゃそうです。何年も家に引きこもってればそんな大声を出す必要がありませんものね。その声に「それじゃあとても森中の動物たちの心には届かない！」と厳しいダメを出す私。

稽古期間は九ヶ月（約 50 回）。もちろん役者は稽古場以外でも台本を読み、台詞をしゃべっていますから、同じ言葉（台詞）を百回以上は口にはしているはず。すると…そう、変わってくるのです。今までの自分になかったコトバやシグサが身に付いてくるのです。役者の芸が舞台に調和していることを「板（イタ）に付く」と表現します



北海道新聞に掲載された「白いリス・ユック」の稽古風景。右が演出担当の筆者

が、もちろんこの場合の「板」は「舞台」のこと。稽古のたびにOさんは成長し、いかにも森のリーダーらしい振る舞い、目線、声となりついには風格さえ漂いはじめたのです。

さて、驚いたのはこの後です。家から出ることが出来ない、人とコミュニケーションがとれないとOさんを紹介しました。私はずっと彼女のお父さんが送り迎えしているのだと思っていたのですが、リーダー役が身に付き始めた頃、なんと彼女は一人で40 km 離れた町から劇団まで通って来るようになったのです！（引きこもりだった女の子が、一人でJRとバスを乗り継いで！）。

「先生がバスの中で台本読むと台詞がはいる（身に付く）って言ってたから」。

それにしてもビックリの体験でした。もちろん心を開いて笑顔になれる共演者との出逢いも大きかったに違いありません。

休憩時の会話も増え、台詞をもじった冗談も飛び出し、日ごとに明るくなってきたOさん。ただひとつの誤算は…。

本番の4、5日前だったと記憶します。稽古の



「ユック」公演パンフレット。1984年、劇団さっぽろ初演時のもの

あとOさんが「先生、私、生まれて初めてカラオケ行くさ！」と報告に来ました。共演者と一緒に夜の街に出るということです。皆、十分に大人ですからもちろんOKです。しかし、次の日、稽古場に現れた彼女は真っ青な顔としゃがれた声でこう言ったのです。

「先生…声、出ない」

引きこもり生活の中で、どれくらい声を使ったら（歌ったら）のどが枯れるのかという経験を、彼女はしてこなかったのです。ハスキーボイスでの本番でしたが、彼女の名誉のために、公演は成功であったことをここに記します。

さて、リーダー的性格や声など、自分にはない（身に付いていない）ものを、稽古によって手にしたOさんの話をしましたが、この他にも笑いグセ、泣きグセ、怒りグセ等、皆さんのまわりにも色々なクセを身に付けた人が居るのではないのでしょうか？

「笑い」については現在、様々な分野で研究がなされていますから、ここでは多くを語りませんが、演劇を始めた頃に学んだ「人は楽しいから笑う」（キャノン・バード説）や「笑うから楽しくなれる」

（ジェームズ・ランゲ説）はもはや常識となり、さらには脳科学の観点から「自己知覚」の研究も進んでいるようで、日本では1991年に「笑うと免疫が活性化する」という論文も発表されています。もちろん、それ以前から日本には「笑う門には福来たる」「笑いは百薬の長」という考え方がありましたが、そのメカニズムが医学的に解明されてきたのです。

日本笑い学会北海道支部の支部長、伊藤一輔氏（国立病院機構函館病院院長）への北海道新聞によるインタビューで氏は「大きく発達したヒトの脳新皮質は外からのストレスに過剰に反応して体にさまざまな影響を与える。笑いは、こうしたストレスによる体への影響を阻むことが分ってきた。現代はストレス社会。だからこそ、一つの解決策として「笑い」が注目されているのです」と語っています。ではどんな方法で笑いを診療に取り入れているのかというと「患者に、処方せんと共に『笑（しょう）方せん』を渡します。一日5回（起床時、三度の食事時、就寝前）、一分間笑う。というものです」。

こうなると演劇の授業の中にある「笑いヨガ」（1995年、インドの医師によって考案）や「歌舞伎の笑い」が体にいいのは間違いありません。前述のインプロゲームを含め、「演劇をやるようになったら性格が明るくなった」「よく笑うようになった」といわれる理由は「まず笑ってみる」（人は笑うから楽しくなれる＝笑いを習慣化する）というレッスン内容にあるのだと私は思っています。

映画「男はつらいよ」の寅さんの台詞に「レントゲンだってね、ニッコリ笑って写した方がいいの」（「口笛を吹く寅次郎」）というのがあります。あながち間ちがいはないかもしれません。

逆に、「怒る」という行為についても、演劇的に深く感じる所があります。

実は笑いながら台詞を言ったり、泣きながら演技したりは出来るのですが、これが「怒りながら」となると話しは別なのです。

実際にあったエピソードの前に、怒りについて書かれた書物を二冊ご紹介します。

サンガ新書から出ている「怒らないこと」³⁾は面白い本でした。その中で著者のアルボムッレ・スマナサーラ氏（スリランカ初期仏教長老）はこのように述べています。

『怒りを甘く見てはいけません。怒りが生まれた瞬間に、身体には猛毒が入ってしまうのです。たとえわずかでも「怒る」のは身体に良くないと、しっかり覚えておいて下さい』

この「怒らない事」はブッダの根本の教えを日本人にわかりやすく説いた名著ですが、これを実験により、科学的に解明した方がいます。アメリカの心理学者、エルマ・ゲイツ博士です。以下は笠巻勝利著「眼からウロコが落ちる本」(PHP出版)⁴⁾の中の「人間の毒は生物まで殺す」の項を、私なりにまとめたものです。

私たちは酸素を身体に取り込み、日々生活を続けています。

その酸素は血液により、身体のすみずみにまで運ばれていることを念頭に、ここからの文章を読んでみて下さい。

ゲイツ博士が行ったのは、人間の吐き出す息(吐息)についての実験でした。冷却したガラス管に吐息を集め、さらにそれを液体空気で冷やすと沈殿物ができます。しかしその色は、息を吐いた時の人の感情によって大きく違うというのです(健全な人間の吐き出す息は無色ですが、怒った状態で吐き出されたそれは栗色で、悲しみや苦しみを伴うと灰色に、さらに後悔して苦しんでいる状態では薄紅色になると書かれています)。

この色は、人間の感情が作り出したもの…そう考えた博士は、ためしに栗色の沈殿物(つまり怒った状態の吐息)を水に溶かし、ネズミに注射しました。するとネズミは、わずか数分で死んでしまったというのです。

スマナサーラ氏の「怒りが生まれた瞬間に、身体には猛毒が入ってしまう」という言葉を思い出された方も多いのではないのでしょうか？

さらに博士の研究は続きます。そして「1人の人間が1時間腹を立て続けると(怒ってばかりいると)80人を殺す事が可能な毒物がその人の身体の中に発生する」(棒線筆者)という結果にたどりつくのです。

さて、昨年まで道内を巡演していた拙作「多喜二碑(いしぶみ)の前で」の上演でも、私は「怒り」が演技に対してどのような影響を及ぼすのか、という貴重な体験をしています。



拙作の合唱構成劇「多喜二碑の前で」

それは、忘れもしない千秋楽(作品の最後の上演日)の出来事でした。

作品は蟹工船に乗る我が子を涙ながらに見送る母の歌から始まり、照明がつくとそこはすでに船の中。竹刀を手にした棒頭が大声で怒鳴っています。「コラァ!脱甲した蟹が眼にはいらねえのか! (作業員の胸ぐらをつかみ) …目も悪くなったのか?じじい! 働け!」というインパクトの強い導入部です。

棒頭を演じていたKさんは東京での俳優経験もあり、年齢は60代、かなりの迫力がありました。その日、出番前にKさん、楽屋で共演の皆さんに向かい「今日、オレは今までにない演技をする。鬼になる。覚悟するように」と宣言。つまり本気だすからな、という内容の挨拶でした。そして本番。登場してスグ、持っていた竹刀を床にたたきつけると、いつもの倍の大声で「コラァ!脱甲した…」と始めたのです。まさに怒り爆発、といった迫力で、観客席もシンと静まりかえりました。その時です。次の台詞(キーワードの「蟹」)が出てきません。これには本人もびっくりで、何とか繋げなければと考えたのでしょうか、数秒の「うー…あー…」の後、「あれだ、ホレ…エビ!エビ!ホレ!仕事しろ!」と大声をあげたかと思うとサッと舞台から消えてしまったのです。なんと「蟹工船」が「海老工船」になってしまいました。もうおわかりですね?怒りが身体に入ったのです。自身の経験から言う「怒る」という演技は「いかにも怒っているかのように演じる」、ということが大切です。

本当に怒ってしまうと台詞が出てきません。つまり冷静に演技することが出来なくなってしまうのです。どうやら私たちは「怒り」をコントロー

ルすることが不得手のようです。喧嘩の際、ついカッとなって口に出した言葉に身体が反応し（身体が興奮し）言わなくていいことまで言ってしまうって大喧嘩に—という体験をした方も多いのではないのでしょうか。

ゲイツ博士の実験で面白かったのは怒りによって発生した毒物が実は怒っている本人の身体全体を巡っている、ということなのです。いつも笑顔で明るい人に健康な人が多く、怒ってばかりの人が病気になるのもうなずけます。だって私たちの持つ「感情」が自身の体に大きな影響を与えていたのですから。ちなみに私たちの感情は、身体を流れる血液の「色」と「味」までも変えてしまうようで、研究によると血液は怒ると黒褐色で渋くなり、悲しむと茶褐色で苦く、恐れると紫色で酸っぱくなるといひます。

わたしたちの感情は、表出する喜怒哀楽（表情や声、言葉）だけでなく、目に見えない吐息や血液の色、さらには味までも変えてしまう。そしてこういったことが日常私たちの身体の中で起こっているということを忘れてはなりません。

さて、冒頭でご紹介した医学・理学博士の佐藤富雄氏はその他にも『あなたが変わる「口ぐせ」の魔術』『ツキを呼び込む成功法則』等、口ぐせが人をつくるといった内容の本を数多く出版されています。私の理論は、そこに「習慣化された科」を加えたもののなのです。言葉以外の習慣化された表情や科がその人をつくっていると考えるからです。先ほどの「笑い」で言うと、目の周りの筋肉（眼輪筋、前頭筋等）と口のまわりの筋肉（口輪筋、口角筋等）が連動すると、脳は「今、身体は快の状態にある」と判断、放っておくと体が熱を持つので汗をかかせ体から熱を放出します。

なるほど笑うと身体があたたかくなる、熱くなる筈です。これと同じように顔の筋肉（表情筋と言います）は身体内部と深くつながっているのではないか、というところから私の考えがスタートしました（劇団に就職して初めての仕事が教育大学の心理学のテキストモデルでした。その頃から「表情と心理」に深い興味を抱いていたのです）。

ここでは、眉間の縦ジワについてご紹介します。「演劇と表現」の授業では「横にできるシワは幸せのシワ、縦にできるシワは不幸のシワ」と教えて

います。

中でも、眉と眉の間の縦ジワはやっかいで、いつもそこにシワを寄せていると（つまりその表情が習慣化していると）、両のコメカミ付近の側頭筋を刺激して胃液の分泌を妨げるという事がわかっています。つまり、いつも苦虫を噛みつぶしたような（ふきげんな）顔の人は、自分の胃を自身の顔の表情で苦しめている、というわけです。

18年も様々な企業の担当者（新人教育係）とお話をしてきましたからよくわかるのですが、眉間に縦ジワの担当者の多くは、「先生、今年の連中はダメですよ。挨拶ひとつできないんですから。あいつら見てるとね、胃がいたくなりますよ」とYシャツの上から手で胃を押さえていました。

自身の表情が胃を痛めていることに気づいていないのです。

しかし人間は自分自身がイタイ目にあわなければ真実に気づくことはできない生き物かもしれません。私自身の失敗談をお話をしましょう。

劇団時代を含めると、すでに40年近くこの授業をやっていることになります。現在も年間160回程度の授業を担当していますから、「表情筋と身体の関係」の話は資料、テキストなしで1時間語ることは簡単です。その私がまさか…というお話です。

あるバレエ団の30周年記念公演の出演にお声がかかり、名作「白鳥の湖」の悪役、ロットバルトをやることになりました。お城での王子の婚約発表の席で「おろかもめ！お前が結婚すると今誓った相手は黒鳥だ、愛する白鳥は、ホラ、ここだ！」と指差すと紗幕の後ろで哀しげにパドブレを踊る白鳥が浮かび上がり、王家は悲嘆にくれる…という重要なシーン。大役です。

問題はそのメイクでした。道内屈指のメイクアップアーティストFさんの担当で、当時はやっていた映画「スターウォーズ」（この時は日本的な美、歌舞伎のメイクを取り入れた回でした）のようにしたいとのこと。私のメイクは顔全体が白で（黒鳥の化身なのに！）、眉間からアゴにかけて黒の二本線（長い眉間の縦ジワです）という実に斬新なものでした。

本番までの三ヶ月、私はそのメイクをイメージ

して稽古（演技）を続けました。ところがもうすぐ本番というある日、胃にキリキリと痛みが走ったのです。たまたま衣装の小物を買う日でバレエ用品店に（男性には想像しにくいかもしれませんが、小物を合わせてみるための鏡がいたるところについています）。そこに映った自分を見て、私はギョッとしました。鏡の中に悪役ロットバルトの顔があったからです。

もうおわかりですね、私は三ヶ月の稽古の間、いつも眉間に縦ジワを寄せていてそれが日常の自分の表情になっていた（習慣化していた）、その表情が胃を痛めていたというわけです。

人に教えておきながら、自分が失敗するまでわからない。ああ人間というものは本当に愚かな生きものだ、あらためて感じた次第です。

さて「習慣化されたコトバとシグサが、その人をつくる」と題し、私の経験とたくさんの書物から自身の考えを述べさせていただきましたが、では、私の理論は、障がい者の皆さんにも当てはまるのでしょうか？ご存知のようにダウン症を持った知的障がい者の言葉は不明瞭で、表情は御世辞にも「わかりやすい」とは言えません。本当に言葉や科を習慣化することで人を変えることが出来るのなら、それは知的障がい者にも当てはまるはずです。

実は昨年春から CCS（Challenge Campus Sapporo）という障がい者自立訓練（月一回から二回）のレッスンを担当しています。18 才以上、15 名の知的障がいを持つ皆さんと、毎日にぎやかに授業を進めています。今年 3 月には一般の皆さんの前でその成果を披露しなければならず、私にとって初めての試みでもあり、スタート前はものすごいプレッシャーでした。本当に「一緒に演劇を作る」という思いが共有できるのだろうか…。しかし自分の理論を信じ、授業を進めるしかありませんでした。

演目は北原白秋の「おまつり」の群読で、見たこともない（さわったこともない）お神輿の重さをイメージし、それを皆で肩にかついで「負けないぞ！」と声を合わせ表現しなければなりません。

正直、知的障がい者にとって、かなり苦手な部類のパフォーマンスだと思います。

その成果ですが…まだ 10 回に満たないレッスンで、すでに「おまつり」の雰囲気が出始めたと言ったら、驚かれますか？

先日教室に行ったら、壁一面に「わっしょい」「わっしょい」「山椒は粒でもピリッと辛いぞー！」の文字が！私の授業以外でも、毎日の朝会での練習を欠かさないとのこと。つまり習慣化に至る努力をはじめていたのです。さっそく聴かせてもらったのですが、自信のあるその声の大きさに私の方がびっくりしました。これはいける！そう信じた私はすぐに「様々なレッスンにチャレンジする劇団を作ろう」と提言。グループ名は HSCCAP（Handicap Sapporo Challenge Campus Art Project）で「ハスカップ」です。北海道に自生する遅く、それでいて可憐な植物で、その実はお菓子の材料としても有名です。これから北海道で活動しようとする障がい者劇団にはピッタリの名前と我ながら気に入っています。

この取り組みは「強くイメージする、そして言葉を、科を習慣化する」ということが、人をつくるということ、そしてそのスタートに「遅すぎる」はないということの証明になると、私は信じています。



拙作「なきむしミーシャ、空を飛ぶ？」に出演した HSCCAP メンバー（最前列）

演劇が他の芸術と違うところは、台詞や科などを「実際に演ずること」によって、より深く人を観察する、思いやることができるという点です。

そして、演じることは「体験して学習する」ということ。一昨年の北海道教育大学での取り組み（「教師になる劇場」。富良野塾他講師。文部科学省特別経費）や星槎もみじ中学（不登校生の学校）での演劇づくり（金田一が講師、文部科学省講師派遣事業）のように児童、生徒が演劇づくりを体験することによって得られる、形のない「何か」を探る時代になったのは間違いありません。（中学

での演劇体験授業は今年も続きます)。

演劇は万能薬ではありませんが、けっこうな底力を秘めていると私は思っています。人を変え自分を変えて行く力です。

取り組みには大変な労力と時間を要しますが、その効力(キキメ)は大きいのではないのでしょうか？

前述の『運命は「口ぐせ」で決まる』によると、「私たちの姿は、習慣の産物です。行動も、顔の表情も口ぐせも、つきつめればみな習慣としてやっていることばかりです。そしてこの習慣というのは、無意識のうちに行われるものです。(中略)人間は、話しを聞いただけでは、ただ単にわかったという段階であり、身についてはいません。体の中に習慣として、あるいはプログラムとして張り巡らせていくには、1ヶ月や2ヶ月、継続してやってみる必要があります(これこそが演劇の稽古です)。そうしているうちに、必ず自分の中で大きな変化が起きてきます。やればできるのではないかということが感じられるようになるのです。(中略)このような段階を経て、はじめて無意識がひとつの習慣パターンになるわけです。これは生活や仕事、どんなことにも共通していえることです。

そしてパターン化された習慣がいくつも積み重なって、その人の姿をつくっていくのです」とありました。

夢を実現させる、なりたい自分になる。強くイメージし、コトバやシグサを「習慣化」させる。演劇は本来の自分に気づき、もっと素晴らしい自分に成長するためのひとつの方法、と言いきる事が出来ます。ですから、「ああいう大人にはなりたくないよね」と言うのではなく「ああいう人に私はなりたい!」という人を見つけ、近づこうと努力すること、あこがれの人のコトバやシグサをまねし、身につけて(習慣化して)いくということが自分を変えていく近道だと私は思っています。

「人間は命ある限り、永遠に変容する可能性を持っている。」(浅田次郎著「勇気凛凜ルリの色。四十肩と恋愛」講談社より)。

どんな時でも「遅すぎた出発」はありません。私たちはもっともっと素晴らしい自分になることが出来るはずだと、演劇を通して私は学びました。私の理論が、この文章をお読みのあなたの、これからの人生にすこしでもプラスになれば、これにまさる幸せはありません。



私も参加した「教師になる劇場」

星槎もみじ中学での授業風景



注

- 1) 大野あきひこ訳「即興術～シアターゲームによる俳優トレーニング」(未来社)
- 2) 『運命は「口ぐせ」で決まる』佐藤富雄著(三笠書房)
- 3) 「怒らないこと」(サンガ新書)
- 4) 「眼からウロコが落ちる本」(PHP 文庫)

1)



2)



3)



4)

