

1回目 1/18(木)「身体の声に耳を傾けよう」

- 初めての体験だったので、正直戸惑いました。わたしは、毎日イライライライして、家族に八つ当たりしたり、自暴自棄になってしまうので、毎日心穏やかに過ごすには、どうしたらいいのかと思い、参加させてもらいました。自分自身、変わるのか自分のこと、好きになれるのかわかりませんが、6回参加した後に、何かが変わっていいかなーと思います。よろしくお願致します。

- 今日初めて参加させていただき、今までにない経験をしたという感覚です。わけわからないまま、ミーシャの言葉や音楽に合わせて身体を動かすことが、難しく思いました。自分の中で、これでいいのかな？こんな動きはあり？なんて思いながら、やっていました。途中から、表現の仕方にもこれは マルこれは×パツてないのかもなあと、自分の思うままに動くのが、いいのかなと思いました。現在、1歳7ヶ月の女の子の母親です。自分が「母」という立場で、生活の大半を占めているとき、PTを体験できるのが、新鮮でした。子どもはママがいない時間を過ごし、大泣きもして、母としては、これでいいのかな、と申し訳ない気持ちもあるんですが。

- 新しい方の参加が多く、ドキドキ でした。私が、初めて参加した時のような感覚でスタートした。(導入のイメージ瞑想で、)水中に居る自分、大地に居る自分をイメージする事で、雑念がなくなり、心身がリラックスできた。簡単な事だけど、日常ではなかなか出来ない。でも、山を眺めたり、草花を見たり、ほんの何秒かでも感じたり、感動したり出来る自分でありたい。2人1組のリラクゼーション(?) (天使の手当てというエクササイズ) では、安心感、温かさを感じた。親子、夫婦、その他いろんな人とコミュニケーションをとる中で、特に子どもには、言葉に添えて、肩に手を置くとか、背中に手を当てるとか、エッセンス的に使うと、言葉だけではない気持ちが伝わるかな？2人1組で、音楽に合わせて身体を動かす場面は、相談したわけでもないのに、動きが同じではないけれど、調和していて、びっくりしました。布の色の組み合わせも偶然だけど、キレイ でした。次回もどんな発見!! \ (o) / !があるか、楽しみです。(*o^*)そして「プレイバックシアター」の奥深さ、すばらしさ、楽しさをいろんな人に体験して欲しいと思うので、新しい方がたくさん参加してくれて、嬉しいです

- 久しぶりのサロン！顔なじみと New Face。まずは名前を覚える事に集中。その後、ワークに入っていくにつれて、自分の動きの一つ一つに集中、感じることに集中。それは、いつの間に行われてて、まともやミーシャマジックかかったかんじ。自分が変わると、周りも変わる。自分の中の何かが変わり参加した私。慣れてること、普段のこと、そしてサロンでのワークも何かが違う気がする。自分の気持ちの持ちようって、本当に大切なことだと改めて思う。わたしは、思いっきり自分であり、自分らしさ…いやいや、「らしさ」なんていらない、自分の思うまま、表現していきたい。思いっきり楽しむつもりなんです。普通しないこと、できないこと、変わったこと、不思議なこと、いろいろ経験して、もっともっと。自分になり、自分を好きになりたい。自分、自分、私は、私が…と、そんな私のテーマは、「人の話をちゃんときけるようになること」実は…、って感じで、嫌なのですが…。

- 第1回目のサロンでは、新しく参加した方が、半数くらいだったので、まず顔と名前を覚えようと、一人ひとりの特徴を耳や眼で感じながら、のぞみました。最初に行った室内を歩くことや、声を出して、身近な人と挨拶を交わすというところでは、少しずつお互いのことを知っていき、また相手はどんな人なのだろう？と興味が湧いて親近感が持てるようになっていきました。それが、すごく自然体で抵抗感がなく、素直に相手に入り込めていった気がします。そしてペアになって、鏡になったり、お互いの身体に触れていくことで、さらに深く相手を知ろうという気持ちになりました。自分の子どもにもこんな事を普段からもっと触れ合っていけたら、親子の関係がさらによいものへとつながっていくだろうなと思いました。サロンに参加した日は、不思議と子どもに対して、すごく優しく接する事ができるようになりました。日頃からできれば、もっといいのですが…。2回目のサロンでは、またどんなことをするのかすごく楽しみです。

2回目 1/25 (木)「こころの声に耳を傾けよう」

- 2回目のワークでは、1回目よりも少し緊張の糸もほぐれてきて、リラックスした気持ちで、臨むことができました。前回に引き続いて、お互いの名前を呼び合ったり、握手をしたり関わりを深めていく中で、ガードされていたものが、すーっとなくなって、自然に相手の中に入っていきそうな気持ちにいつの間にかなっていました。不思議な感覚でしたが、相手のことをもう少し知りたい！そして、どんな気持ちになっているのかな？と考えてみたりもしました。サウンド&ムーブメントでは、音と身体を使って表現するということが、自分の子どもが、言葉できちんと伝えられないとき、まさに音と身体をいっぱい使って表現していたことを思い出し、一生懸命わたしに伝えよう、訴えようとしていたんだと、改めて思いました。「動く彫刻」では、4人でアクターになって、演じてみましたが、他の3人の方の“気”を感じながらも、自分なりに表現してみました。気持ちを表現することの難しさというよりも、ありのままを受け入れてみようかなと無理なく動けたことが、すごく嬉しかったです。自分の中で少しずつですが、成長している部分があるのかなーと思います。それがなんなのか、具体的なことではないけれど、この講座にずっと参加していて、すごく変わっている自分がある気がします。次回のテーマをみて、また楽しみになりました。ありがとうございました。*実際の彫刻って、今にも動き出しそうなものがありますよね。作り手は、その気持ちをぎゅっと集約して表現しているんだなーと思うと、また新しい見方や考え方が生まれるのかなーって。

-
- 今日、私以外の他の方たちの生き生きとした姿、楽しんでおられる姿を見て、私はこの場にふさわしくないと、一人落ち込んでしまいました。ワーク後に、皆さんに励ましてもらって、もう少し参加してみようと思いました。せっかくこういう出逢いの場に参加させてもらえる機会を得たんやから、もっと心を解放させてあげて、新しい自分の一面を発見できたらいいなと思います。
-

- 初回より人数が少なかったが、こじんまりとしてみんなとの距離が近くて、アットホームな感じでよかった(^-^)初めて参加した人の表情も、前回よりほぐれて笑顔が多くみられて、わたしも嬉しかったです。自分のいいところを話すとき、「感受性が強い」と話したけど、若い頃はこの自分が嫌だった。人からは「これは素晴らしいことなんだよ。」といわれることもあったが、自分の身に起こってくるのが、他の人の何倍にも重く感じ、処理できず、うつになり、引きこもり状態が2年近く続き、カウンセリングにも通った。そのために、専門学校を中退した。今でも、あの時の自分に負けず、乗り越えていけば学校を卒業し、資格を得て、違った人生を歩んでいただろうと、後悔することがある。自分を責めてもいた。でもそのとき、手を差し伸べてくれる人も、抜け出す術もなかったから、自分ではどうすることもできなかった。仕方がなかったと納得している。時間は取り戻せない。学校時代の同級生は、生き生きと、仕事と家庭を両立させている。先日ばったり会ったが、「頑張ってたのにね。卒業生にはなられへんね。」と言われ、ちょっとその人とわたしの隔たった距離の長さを、改めて思い出した。でも、今、与えられている役目を「感受性が強い」という事を生かして頑張ろうと思う。長所も言い方や見方を変えれば短所になる。子どもや夫、まわりの人々とコミュニケーションをとる中で、いろんな角度から受け取る努力をしていこうと思っている。
-

- ミーシャの声が心地よく、ずーっと聴いていた気がしていました。優しくて静かなもの言い、相手を大切に扱うしぐさ、おだやかなほほ笑みが、心地よい空間を作り出し、受け容れられるという安心感を与えるんだなぁと感じました。私も、そんな空間を作り出せる人になりたいと思いました。
-

- 2回目の参加は、正直子どもの託児が気がかりで、参加するのを迷っていましたが、とにかく行くだけ行ってみようと思い、行きました。1回目と比べると集中して取り組めたし、気持ちよかったです。一緒に参加している方の声も聞けるし、いろんな刺激をいただいているように思います。そして自分なりにマイペースで(?)やっていくのが、いいのかなと思います。
-

- 今回の自分の長所を自分で1分間語り、相手の方に自分としてそれを語っていただく、というワークは、私にとってとても興味深かった。感想でもお話したように、自分の短所はつらつらと並べることはできても、長所を話すのは難しい。それを語ることで、人に思い上がっているように見られたいはしないか、自慢気に見られて嫌な気をさせないだろうか？といろいろと考えてしまう。相手の方に、同じことを語ってもらおうと、気恥ずかしい気持ちはあるものの、それでいいんだよ！という安心感がもてるようになった。謙虚さは日本人の美德であり、大事にしたいものであるが、自分の自信を持てることを人に話したりするのもいいかなと思った。自分の今の気持ちなどを、演じてもらうワークでは、久々の感覚で、自分がうまくできてるか気になったが、意外と動けていたり、中に入り込めていたり、少し楽しくなっている自分がいた。次回は、もう半ばで3回目。残り少ない子育てサロンのPTの時間を1回1回大事にしたい。また、新しい街で、PTにめぐりあえたら良いですが、それでもみいしゃの講座をずーっと受けたいけど、切に思う今日この頃です。
-

3回目 2/1(木)「他者の声に耳を傾けよう」

- 第3回目のサロンの始まりは、丸く輪になって、隣の人の足の裏をマッサージするところから始まりました。いつもと雰囲気違って、気持ちいいのと、少々痛いので、心地よい状態の中で行われたので、すぐリラックスできました。そして次に2列になって、向き合いお互い共通することを見つけるというワークでは、偶然にも「AB型」の人が沢山いたり、思わぬ発見があって、とても面白かったです。3人で「テラー」「観客」「話す人」になって行ったワーク(リテル)では、テラーに聴いたことをできるだけ正確に伝えなければという意識が強く働いて、すぐ責任の重さ？を感じました。それを見ている観客側は、わりとひと安心して、それ程必死になることもなく、見守るという型だったかなーと思いました。PTでは、子どもの深い心理状態がよく表現されていて、大人が考えている以上に、子どもは物事を敏感に反応して、自分なりに心の奥にしまいこんでしまったりするんだなーと思いました。大人の枠に、どうしてもはめようとするのは、子どもの自立していく芽をつんでしまうことになるのかなーと。
-

- 今日で3回目です。2組になって共通なところを探すのは、同じ事を聞いてしまい、単調になっていました。3人グループでやった自分の話をするときより、人の話を聴いて発言するほうが、難しかったです。託児の方も、今日で3回目。子どもと離れるとき、泣いてたんですが、その後1度も泣かずに、お友達とも楽しく遊んでいたそうです。意外な感じですが、よかったです。今日も参加できてよかったです。
-

- 「音のない世界」でそろそろ手を伸ばし、相手の身体に触れるというワークは、初対面の人と関係を作っていく過程に似ていると思いました。相手の位置を確かめ、反応を確かめつつ、関係を深めていく…わたしも(初対面)新しい出逢いを楽しみたいと思います。
-

- 相手との共通点を見つけるワークでは、初めての人のことは全くわからなかったので、「血液型」「出身地」「好きな食べ物」など私のほうから次々ときいてしまいました。相手の人からの表現も待つべきだと、反省しました。(^^)
「子ども」というテーマで、話すワークでは、真剣な目でみつめられて、話すほうがドギマギしてしまいました。相手は私の話を次の人にしなきゃいけないので、聴き逃すまいと、全身を耳のようにしていたと思います。私が聴き手に回ったときにも、同じようにしました。でも、人の話しは、相槌を打ったり、うなづいたり、言葉そのものより、その人の気持ちを汲み取ろうとしたほうが、話しやすい雰囲気になると思った。生活の中でも、子どもの様子から「悲しいことがあったのかな」とか「友達とけんかでもしたのかな」とか反対に「嬉しいことがあったのかな」と感じたとき、尋問するような形ではなく、こっちが感じた気持ちをそのまま伝え、子どもも話しやすくなるだろうと思った。そのときは思うんだけど、いつの間にか忘れてしまい、私が一方的にしゃべってることにいつも、反省している毎日です。
-

4回目 2/8(木)「全身で表現しよう」

- 今日で4回目。毎回ミーシャや皆さんの顔が見れて、嬉しいです。娘は毎回泣いていますが、存分に遊んでいる様子ときいているので、本当皆さんに感謝してます。
今回のワークは、身体をよく動かしたので、こちよ疲労感がありました。1人の動きより、2人、4人と力が入っている感じ。ファッションショー仕立ての表現も恥ずかしながら、楽しめたと思います。
次回まで少し間があくので、さみしいですが、残りの2回も出席できたら良いなあと思います。
-

- 4日目のワークでは、チェックインのとき、身体を揺らしながらのスタートでしたが、普段からあまり身体を沢山動かすということがなかったので、全身をリラックスさせて、頭を空っぽにして、やったことがとても気持ちよかったです。
次に2人組になって、ものになったり、人物になったり、場所になったり、みいしゃの言葉一つひとつを聴いて、自分がイメージするものを身体で表現するという作業では、1人でやってたときよりも、2人の気持ちに合わせてというか、相手が想像していることは、どんなことなんだろう？と考えながら表現することの難しさがありました。
でも深く考えている時間はなく、瞬間的に思いつきで結局やっていったような気がします。
最後に「コーラス」を久しぶりに行き、日常的な風景の一場面を演じました。4人で一緒に動いての表現。(他の)PTとは、また違い個々の動きではなく、全体のひとつの固まりとして動いている中で、4人のエネルギーが凝縮されて、不思議なあたたかさが肌を通して感じられました。全体を通して、かなり動きがあったと思いますが、心も身体もリフレッシュして楽しかったです！ありがとうございました。
-

5回目 3/8(木)「自分自身とつながろう」

- 1ヶ月間があったので、待ち遠しい反面、参加が少し危ぶまれたが、参加できてよかったです。
ひさしぶりなので、身体を動かして気持ちよかったです。2組になって、背中合わせで自分の思ったことをしゃべるのは、背中合わせでったのでお互いの声が少し遠慮がちで、聞こえにくかったことを話しました。
思ったことを口に出して、言葉で表現するのは、難しく感じ、思ったことをちゃんと表現できていたかなあと、あとで感じました。
あと1回で最終回ですが、頑張りたいと思います。
-

6回目 3/15(木)「他者との調和を奏でよう」