

- この「子育てサロン」では、ゲームしたり、身体を動かしたり、シェアリング(互いの気持ちを語り合い共有する)してばかり。。。ちゃんとした子育て情報、知識などは、教えてくれないの？
- ちゃんとした子育て。。。って何なのでしょうね～～？
- 手遊びとか…。あと旦那や幼稚園ママとの人間関係をうまく進めるためのコミュニケーションのコツとか。
- そういう講座を受けたことは、ありますか？
- ある。。
- それは、日常生活で役立っていますか？
- 努力中です。。
- 努力しなければいけないということは、実際には、それほど役に立っていない、といえそうですね>(*^^*)
- 皆さんにとって、日常こそが本番で、一番の、最大の関心があるはず。講座の中で優等生になったり、頭で理解したりすることで、日常に大きく反映するなら、そのような講座に行かれるのをお勧めします。
- しかし、そこだけでは不十分だった、<わかったけれど出来ない>と感じている方には、この「子育てサロン」で、等身大のあなたでいるところから、始めることをお勧めします。
- 理論が役に立つなら、使えばいいのです。役に立たなければ、どんな立派な理論も、あなたにとっては、意味を成さないのです。なにより理論より、<あなた自身が、大事>です。
- あなたが感じたこと、あなたが経験したこと、それらが全てです。
- プレイバックシアターは、その場に実在する人の経験から、成り立っています。
子育ての情報や知識は、どこかの偉い人が書いた本の中に在るのではなく、わたしたちが経験している日常の中にこそ、智慧の宝庫がたまっているのです。
- そもそも理論も、データや検証といったものから成り立っていますよね。皆さん一人ひとりが、偉大な科学者や哲学者の視点で持って、人生を深めていく事ができるのが、プレイバックシアターともいえます。子育てという、刻々変化する対人間を相手に毎日を過ごすのだから、自分自身の視野を広げること、探究心を深めることは、役に立つと思いませんか。
- ワーク中、<他人に触れたり、触れられたり>が、自分にとって苦痛だと気づきましたが、どうすればいいですか？
- プレイバックシアターでは、より感覚を開いていくために、身体への働きかけをたくさんしますが、無理をしまでする必要はないのです。「苦痛」と感じているという気づきが重要です。そのうえで、
どう行動するかは、個人の選択に、全く自由にゆだねられています。<ねばならない>ことなど、プレイバックをする上では存在しません。どうしたいかは、あなたの<選択>です。
- まずは自分の中の「心地よい」とか「不快」だとか、そういう感覚に敏感になること、そして次に、他者の感じ方に気づきが広がっていくのです。その逆ではありません。
- 何故、逆ではいけないんですか？
- 自分の感じ方を後回しにすると、感情や感覚の迷子になりやすくなります。
- 他者の感情など、明確にわかるはずもないことを優先してしまったために、不可能なことを感じようとしてしまったがために、自分自身の本当の感情すら見失う事になってしまうのです。
例えば、娘が母親の顔色ばかりを気にして育てていたとしたら、母親の感情なのか自分の感情なのか、境界線がわからなくなるといったケースは、よくみられることです。
- 「苦痛」と声に出せることは、大変重要です。そのことを伝えてくれることは、ワークをしているみんなにとって、邪魔ではなく、むしろ助けになります。
- 安心した安全な場が、そのような一見ネガティブに聞こえる発言を許します。
- それは、<気持ちいい>と感じている人にとっては、驚きかもしれませんし、<不快>だと感じていた人にとっては、救いの一言であるかもしれません。
- <苦痛>と感ずることが、悪いことでもなんでもないので。同じことを経験しても、違った感覚や感情が生まれるということ、その場で経験できるいいチャンスです。
- 日常の中では、苦痛だと感じていても、そのことを言う場が与えられなかったり、苦痛だと感じている自分が悪いかのように思わされてしまったりという、不思議な現象が度々起こっているようで、そのことは、とてもおかしなことですね。
- プレイバックシアターでは、感じていることと、行動や表現を一致させて、心と身体が分離した不自然さを取り戻す事ができます。
- なぜ、子育て中にプレイバックシアター…なの？
- 子育て中は、孤独感に苛まれることも多いですよね。たった一人のカウンセラーに聴いてもらうよりも、同じような状況にある仲間たちに聴いてもらい、一体感を感じることは、大きな助けになります。
- プレイバックシアターの最終的な目的の一つは、<人の話を批判なく聴く>です。余計なアドバイスや、激励や、同情などとも全く無縁の世界です。そのまんまを、<誠意を持って聴き>、舞台という枠組みの中で、表現するのです。経験してみればわかることですが、ただそのまま、表現してもらうという事が、どれほど、テラー(話し手)にとって、聴いてもらっているという実感が大きいのか、子育てサロンの皆さんは、よくご存知ですよね。

-
- **自分を演じてくれると、充電できます。自分の状況を演じてくれる人を見て、ぴったりくという経験をしました。**
 - **心の解放・吐き出せる空間・何も要求されない空間・未経験のことをやってみるドキドキ・・・**
 - **と同時に、人前に立つと、たとえ少人数でも、緊張します。アクティングなんて、とんでもない、と思うのですが。**

- 緊張は、とても大事です。緊張を悪者にしたたり、緊張にのっついてしまうのではなく、緊張とうまく付き合うための練習が出来ればいいと思います。緊張があって、緩和があります。どちらか一方だけが、いいものではありません。
- スポーツ選手は、緩めてから、ここぞという一番で、筋肉を緊張させる。うまく使い分けています。
- 緊張している自分を感じるところから、その使い分けをできるようになっていけばいいですね。何事も、バランスです。緊張 緩和が極端である必要はありません。両者の間には、無限にいろいろな状態があります。
- その調整の微妙なさじ加減ができるようになると、よりやわらかい柔軟な人、他者の機微を感じ取れる人になれるかもしれませんね。日舞のお師匠さんなんかを見ていると、ピシッとした緊張と柔らかな物腰とが見事に調和して、美しいですね。緊張を知っていることは、重要です。

- **悩んでいる人のストーリーを演じて、それを見た本人は、さらに傷つきませんか。(傷つき体験の再現への懸念)**

- 大丈夫。なぜなら、それを語ったのが、本人だからです。自らが、テラー席に来て語るということは、すでに<客観的に見る覚悟>できています。プレイバックシアターでは、強制的に話させることはしません。必ず、本人の意思を重要視します。その準備も出来ていないのに、傷を見せられるとしたら、それは残酷な事です。
- プレイバックシアターで最も重要視しているのが、<テラーへの敬意>です。テラーが経験した事を、敬意を持って聴き、敬意を持って表現させていただくのです。そこで観客は、テラーをまるごと承認し、一緒に泣くことになります。どのような残酷なつらい経験をも、暖かい観衆と、熱演してくれるアクターたちと、隣の席で見守ってくれるコンダクターと共になら、一人では観れないと思える過去の経験も、安心して観ることを可能にしてくれます。

- **もし、本人が語った内容と違うことを、アクターたちが演じてしまったら？**

- 演じる側が<意図的に><悪意を持って>ストーリーを変更してしまうとしたら、それはプレイバックシアターではなくなってしまいます。大問題ですね。(笑)
- とはいえ、プレイバックシアターは、即興ですので、事実を一言一句正確に再現する事は不可能です。
- そこで、誠意を持って演じ終えたら、必ずテラーに確認するというリチュアル(様式)が、プレイバックシアターにはあります。テラーは観終わった後、自分のストーリーの<承認>、もしくは<訂正

>をします。

- 経験した方はわかると思いますが、テラーは、舞台上で表現されたものを独自の視点で見えています。
- 他の人には見えない、テラーしか知らないあらゆるシーンを、舞台上のアクターたちに重ね合わせてみているのです。アクターたちは、演じ終わった後に不安になるものですが、テラーが承認したのであれば、それが全てです。テラーの涙や笑顔が、アクターたちへの最大の報酬ですよ。
- たとえ事実と全く違った表現がなされていたとしても、誠意を持って表現されたものは、テラーは謙虚に、その事実のみを訂正することになります。違ったものを見ることで、はっきりと事実が浮き上がってくることもあるのです。
- プレイバックシアターに失敗はありません。テラーへの敬意が全てですので、時にはテラーがその場では語っていない事実も、舞台上で表現する事も起こってきます。観終わった後に、テラーが、「え〜っ、どうして知ってるの？ そうそう、そう言われたの！」と、驚嘆の声をあげることも度々起こりうるのです。

- **演じてくれるメンバーの中から、登場人物を指名するとき、例えば男性役が必要な場合、女性は演じる事ができるの？**

- プレイバックシアターでは、通常の演劇スタイルにある男女に、こだわりません。もちろん宝塚歌劇団のような男役も存在しません。
- テラーが、お母さん役に男性のアクターを、息子役に女性のアクターを選ぶ事もよく起こることなのです。私たちはみんな、男性性も女性性も内包していて、またそれ以外の質もたくさん持ち合わせています。
- テラーは、直感で配役を選びます。見事です。わたし自身も、テラーとして選んだ配役がぴったりだと、キャストイングの見事さで、ストーリーが深く味わい深いものになった経験を何度もしています。
- テラーだけが、その役者に何かを投影して見ることができるのです。性別だけを見ているのではないようですね。

- **幼い子どもも、プレイバックシアターのワークは受けられますか？**

- もちろん 大人たちよりも抵抗は少ないのではないのでしょうか。
- ままごと遊びや変身ごっこなど、即興劇は、子どもたちのほうが、得意分野ですよ。プレイバックシアターは、あらゆる分野、切り口がありますが、柔軟な即興性は、子どもたちからこそ学びましょう。

- **テラー席に座ってみたい気持ちはありますが、わたしには具体的なストーリーがありません。登場人物もいない。ただ漠然とした孤独感が、こわい、とか・・・抽象的なものしかない。そんなことを語っても、誰もわかってくれないのでは、という不安があります。抽象的なもののアクティングは可能ですか？**

- プレイバックシアターの特徴の一つとして、まだ言葉にもならない漠然とした抽象的な感情を、舞台上で表現することに優れているといえるでしょう。

- 言語化できない状態のものを、目の前で表現されるからこそ、テラーにとって大きなギフトとなりえます。
 - 言葉にならないというのは、その人がより<存在>に近い状態のときです。そのようなプレイバックシアターは、観客にとっても魂を揺さぶられるようなものになります。
 - <誰もわかってくれない>というとき、とても孤独になりますよね。プレイバックシアターでは、テラー(語り手)の隣には、まるごとそばで見守るコンダクターが座っています。アクターたちは、テラーの話に誠心誠意耳を傾け、表現します。それらを、観客たちは、芸術表現として鑑賞するのです。
 - わたしたちは、どれだけ自分の感情をわかっているのでしょうか。<わかる>というとき、そこになにを求めているのでしょうか。他者を簡単にわかることなど、不可能です。
 - <わかる>というのは、<分かる>ことで、他者を切り離しますが、<わからない>まま、<分からない>と、他者とつながることは可能です。
 - わたしたちができるのは、できる限りの想像力を総動員して、その方が置かれている状況を、再現すること。プレイバックシアターでは、そのことで、自ずと、他者とのつながりを感じるようになります。
 - <わからない>けれど、わたしたちの普遍的な深い感情が揺さぶられ、他人事として、切り離す事が困難になるのでしょうか。プレイバックシアターは、実にユニークな手法です。
-
- **以前、自分のトラウマを他人に話して、傷ついた、という経験があります。「トラウマなんて流行の言葉を使って、甘えているだけだ。トラウマとか 症候群とか、そういう病に逃げているんだ」といわれた事がありました。そんな事を言う人が、観客の中にいるかもしれない。そんな不安があるので、テラーとして最後まで、語れないこともあるかもしれない。話す途中で、ウソのストーリーになってしまうかもしれない。観客のリアクションも気になるのですが。。**
 - 自分のストーリーを、他者の前で語るというのは、とても勇気のいることです。そんなに簡単ではありませんよね。
 - プレイバックシアターで、テラー席で語るということが成立するのは、観客も含めた暖かなまなざしがあるからでしょう。
 - たくさんのストーリーを見ていると、感じるのですが、誰が正しいとか、誰が間違っているとか、そういった批判的な視点が薄らいでいきます。観客としては、そんな偏った考えを持っている自分自身を問われる場に、プレイバックシアターが寄与するでしょう。
 - ウソのストーリーを見たいのかどうか、それは、テラー席で確認してみてくださいね。