

自ずから動きが生まれるとき —シアターワークの自己変容プロセスにおける 場とプレゼンスの影響—

When Movement Emerges: The Influence of Place and Presence
in the Self-Transformation Process of Theatrework

松原正樹¹

Masaki Matsubara¹

¹筑波大学 図書館情報メディア系

¹Institute of Library, Information and Media Science, University of Tsukuba

Abstract: The experience of Theatrework, where artistic expression naturally emerges led by the inner voice of the body, facilitates self-transformation, and becomes a learning journey for embodied knowledge. Drawing from personal engagement as both a player and a facilitator in Theatrework, the author presents insights gained through first-person narratives.

はじめに

幼い子どもを見ていると、ことばを覚える以前に身体が導くまま自由に踊り・歌い・描き・表現そのものと一体となり楽しむのを目の当たりにする[1]. と同時に大人になるにつれてそのような自然な表現から遠ざかっていることに気づく. いつの頃から私たちはそのような身体の動かし方をしているのだろうか.

本稿で扱うシアターワーク (Theatrework) は俳優兼アーティストの小木戸利光氏によって 2018 年頃に確立された表現芸術やボディワークを用いた身体知の学びのアプローチである[2][3]. 私は 2021 年に初めてシアターワークに出会い、大人になるにつれ忘れかけていた身体の動きを取り戻すような感覚を得て、「わたし」や「いきる」の意味が大きく揺らぐ経験をした. 下記は一人称記述である (括弧は補完).

「自分の肉体に、表現となる動きは確かに (おのずから) 生まれているが、決して何ものかから力づくで動かさせられたわけでもなく、また自分の意志によって (みずから) 動いたのではない」

「(物理的には存在しない目に見えないイメージを共有し) 他者との身体的な対話を行う中で、他者をありのままに感じることで、本来の自己の一部を見ることができた. 自身がどう在りたいかに気づけた」(2021.4.16 記述抜粋)

シアターワークの詳細については次々節で述べるが、もたらされるものは、身体知教育だけでなく、アートセラピー、リーダーシップ研修、平和紛争解決など、さまざまな活用がこれまでなされてきた.

私の場合は、シアターワークの体験を通じて以下のような自己変容がもたらされた.

- 今まで無自覚だった、地球に支えられていること・空気に包まれていること・太陽光のあたたかさを感じられるようになる
- さらに自らの身体が生きていることに気づく. すなわち抗重力を使って立っていること・呼吸をしていること・心臓が鼓動していることなどに自覚できるようになる
- 生命活動は私以外の人間も含めほとんどの生命体に共通するものであると身体感覚レベルでわかり、生きとし生けるもののお互いの関わりあいを感じ、思いやりの心が芽生える
- そうすると日々の生活の身の回りの些細な変化に気づけ認め味わえるようになる
- そして自身のからだの声聞こえるようになり、今この瞬間どう在りたいかに気づける

これらの自己変容はどのようなプロセスで起こるのか. 自己理解は自分とは異なるアイデンティティを試すことによって深められることから、シアターワークの演劇的要素が役立っているに違いない. しかし、形だけ真似てもうまくいかないことも経験的

にわかっている。では自己変容が起こるときと起こらないときにはどのような違いがあるのだろうか。

そこで本研究は、シアターワークで自然に現れる動きが何によってもたらされるのか、どのようなプロセスで本来の自己を取り戻すのか、そしてこれらの体験をどう概念化できるのか、それらの問いに込める仮説を探索的に見出すことを目的とする。

表現が自ずから現れる体験や経験後の自己変容は意識や身体感覚の変化が基礎となるため、研究者本人が実践することが研究する上で必要不可欠である。そこで一人称研究[4]や ABR(Arts-Based Research) [5]の手法を採用し、著者自身が研究者兼実践者となり、2021年4月から2023年11月までのシアターワーク実践における一人称の記述から洞察を得た。特に2022年度は認定プラクティショナーコースを受講し、他の受講生6名とともに参加者(Player)としてだけでなくファシリテーター(Instructor)としてトレーニングを受け、お互いにファシリテーション実践をおこなった。本稿では両方の立場から得られた、プレゼンスと場による影響について検討する。

研究者＝実践者のアプローチ

本節では研究者＝実践者アプローチについて幾つかの手法を比較しながら掘り下げていく。研究者＝実践者のアプローチとしては、人工知能・認知科学の一人称研究や美術教育学の ABR 以外には、文化人類学のオートエスノグラフィー[6]、障害科学の当事者研究[7]、社会科学のアクションリサーチ[8]、教育学のセルフスタディ[9]などが挙げられる。いずれの研究も生きることのリアリティを対象とし、従来の客観主義による自然科学・社会科学的手法で掬いきれなかった部分を読み解こうと、状況依存性、個人性、意識、情動反応、身体感覚などの一人称視点でしか得ることのできない体験と変容を研究対象にするところが共通しているといえるだろう。

一方、リフレキシビリティ(reflexivity)、構成論的、実践内容といった観点で異なる点がある。

リフレキシビリティとは自身の信念や感情がどう研究に影響しているか内省し認識することである。例えば、オートエスノグラフィーでは「何をすべきか、どう生きるべきか葛藤し、その意味を見出す過程にある人々を示す」のを目的に、自身のバイアスを内省し抑制的な態度で体験や認識の過程をエスノグラフィーとしてまとめる。しかし、一人称研究を含め他の手法では自身のバイアスを内省するが、それに駆動され積極的な態度で対象に介入する構成論的なアプローチをとる。例えば、当事者研究では「困難を生きている当事者の主観的な現実の生々しさを

共に体験することで、自分のかかえる生きづらさの意味とメカニズムを解明し、周囲の人々の認識を変容していく活動」とあり、アクションリサーチやセルフスタディとも近く、自身やコミュニティへ影響を及ぼすとともに理解を深めるプロセスをとる。

一人称研究や ABR が上記の研究と異なる点は構成論的アプローチが観想的(Contemplative)に、すなわち自身の内界に向けて行われるという点である。例えば、一人称研究では、言語化しづらい無意識の領域を何とか言葉にする「からだメタ認知」実践を継続し、言葉と身体の相互作用によって身体感覚を豊かにして研究対象に迫る。「言葉にならない部分をあえて言葉にしようとして変容していく営み」という点では美学研究[10]とも共通するが、一人称研究ではより身体性に焦点をあてている。

対して、ABR ではことばに代わり芸術表現を実践とするが、同時に研究対象でもある点が特徴で、「実践を生きているときの、実際の感覚や思考、いわば実践の手触りのようなものを何とか捉えようとする研究」[11]である。表現実践を通してボトムアップに内省的理解を深めるという点ではパフォーマンスオートエスノグラフィー[12, 13, 14]も類似している。

シアターワークで起こる表現は自身の外界よりも内界に意識を向けた観想的な営みである。本研究は自己変容のプロセスが芸術表現を通してどのように起こったのか、その時に現れた表現や実践中に生じた感覚を対象に言葉や動きによる内省を通じて読み解いていくという点で、一人称研究や ABR によるアプローチが適していると考える。

シアターワークとは

シアターワークは小木戸氏が英国大学院で演劇学を修めた経緯もあり、演劇実践を取り入れたボディワーク(例えば Kelly Hunter の自閉症児のためのシェイクスピア演劇[15])と氏のアーティストとしての芸術表現が基礎となっている。そのほか禅やマインドフルネス、神楽、能など日本で培ってきたさまざまな叡智に支えられて形を成している。

内容は感覚ワーク、ムーブメントワーク、ボディワーク、演劇的なインプロ、パフォーマンスの創作ワークなど(ラバンメソッド[16]や竹内メソッド[17]、有科メソッド[18]とも共通点があり)多岐に渡るが、シアターワークの本質は言語化しやすいワークの部分よりも、小木戸氏が体現しているプレゼンスをはじめ、場づくりやファシリテーションといった言語化しにくい部分にある。そもそもシアターワークは小木戸氏本人が最も辛い時に生きぬくために自分に必要なこととして自身のからだやこころと向き合っ

表1. シアターワークの主な流れ

1. ゆるむ	安心・安全な場づくり, 呼吸法, グラウンディング, リゾーシング
2. きづく	感性をひらくワーク, エネルギーワーク, マインドフルネス
3. ゆだねる	間合いをはかるワーク, ミラーワーク, 声のワーク
4. うまれる	見立てのワーク, インプロ, パフォーマンスの共創

て生み出してきた。それ故、氏が参加者の最もヴァルネラブルな部分を優しく包み込むことができるのも納得がいく。以下は対談からの抜粋である[19]。

「演劇というのは何かをつくりに行くという『外側』にあるものではないんですね。自分の内側にあるもの、つまりは自分の一部」

(村のお祭りでみんなが踊ったり、太鼓を叩いたり、火をたいて祈ったり、大いなるものに対して畏怖の念や感謝を表すように)「人は原始的な文明の中では、自ずと生じてくるような表現をしていた」

「一番弱く繊細なところに才能や個性がある。そこに焦点をあてて愛できるように進めていく」
『自分が存在している』という事が理屈じゃなくからだでわかる。他者との関係の中でわかる」

シアターワークの構成について、プラクティショナーコースを受けてみて私の言葉で整理したものを表1に示す。体系的に教わったものではなく経験的にまとめている途中のもので今後も変更の可能性があるので注意されたい。シアターワークを導入するには3時間、半日、1日、2日、1週間など期間の幅があり、時間に応じて実践内容が変化する。原則ワークは個人からペアそして全体へ、1から4という流れはあるものの、その場の参加者の反応に合わせて臨機応変に順番や構成を変える。大事なのはワークをこなすことではなく、皆の身体感覚に注意を向けてその場で起きていることを見守り育んでいく姿勢である。各項目について詳細を述べる。

(1) ゆるむ：準備期間も含めて「安心・安全」の場づくりがとても大事である。当日に至るまで慈しみの心や意識を向け自分を含めた参加者全員へ参加意図を読み解き各々のライフヒストリーを描くことが鍵となる。また当日準備も光、音、香り、空気の流れ、オブジェなどあらゆることに気をつけて場を整えていく。参加者が揃ってからはみんなで歩き回ってからだで場を感じることも行う。円形になっ



図1. シアターワークの一場面：間合いをはかるペアワークが場全体に連鎖し相互依存性を感じる

てお互いの存在をフラットに感じるなどの工夫も行う。そうして呼吸法などのワークから入っていき、身体を緩ませていく。

(2) きづく：自身や他者の「今ここ」の身体に注意を向け、肉体に在る心臓の鼓動や全身に広がる脈、呼吸といった無意識的な動きやその動きによって生じている感覚に気づく。また普段意識をしていない身体感覚やアクティブイマジネーションによって生じるような五感・知覚にも注意を向けて感覚を啓いていく。そうすることで、その場に現れるあらゆる身体感覚をありのまま受け取り尊ぶようになる。

(3) ゆだねる：自身や他者との関わり合いの中でおのずと生じる感覚を味わう。例えば図1のような間合いをはかるペアワークにおいて、リーダー＝フォロワ関係が動的に入替わることでみずから動く感覚とおのずから動かされる感覚の同居、さらにそこで間が合っているという間身体的な感覚を味わう。そして場全体に関係が連鎖していき、インゴルドのライズ[20]のような生きとし生けるもの間に脈々と続いている相互依存性を感じる。ひいては感謝や慈悲の気持ちが芽生える。

(4) うまれる：イメージや見立ての力に支えられて問主観性が成り立つ場の中で、その瞬間に生まれる動きに寄り添う。外から観察すると、インプロなどの即興的なやりとりや、キーワードをもとにしたパフォーマンス表現のように見えるが、何かを作りに行くという意図的な表現ではなく、自身の内側から現れる一番弱く繊細な表現をありのままの形で出てくるよう留意する。個人の場合は箱庭療法など内省を促すようなものも選ばれる。意識と無意識、自身と他者の相互作用により、普段意識されづらかった自分を内省的に見出す体験によって、自分、他者、大いなる生命の叡智との繋がりを取り戻し、全体性を回復していく。自己や他者のいのちの営みに気づき生きていることの意味が身体感覚を通じてわかる。

洞察 1 : いのちの源流

本節以降は、著者自身のシアターワークの実践の中で得られた身体感覚やイメージをできる限り概念化していくことを目指す。

まず「表現となる動きは確かに（おのずから）生まれているが、決して何ものかから力づくで動かさせられたわけでもなく、また自分の意志によって（みずから）動いたのではない」がどのようなプロセスだったのかを考えていきたい。

初めてのシアターワークでイメージを用いた誘導によるムーブメントワークを行なったとき、普段の自分では起こり得ない身体の動きが現れ、それを自分のからだを通して、懐かしい感覚と共に原風景のイメージが降りてくる経験をした。木村の言う生命の源[21]に触れるような感覚にも近く、そのあともシアターワーク実践を継続していく中で、人生を川の流れに見立てるという洞察が得られた。その時の洞察を *Let Life be the Flow of a River*（人生を川の流れとすると）という詩にまとめ、2023年2月に観想研究の国際会議でシアターワークのワークショップを共同主催し、パフォーマンスオートエスノグラフィとして発表した[22]。図2はその時の詩の内容をイラストにしたものである。

(1) 人生を川の流れにたとえると、いのちの始まりは源流である。もし源流から滞りなく流れが現在地まで来ていけば、源流からの勢いを感じて流れの中で生きていくことができる。(2) 一方、川にある石や岩は人生の一期一会で生じた営み、大小さまざまな石たちが川の流れを形作る。(3)(4) 時には、せきとめたり分けたりして川の流れを弱める。勢いを失った川は途中で留まり行く先の方向を見失う。

シアターワークはどう在りたいかの感覚を失った人々が源流に再接続し、本来の自己を取り戻す道である。

(5) そのプロセスはとても優しい方法で行われる。直に大きな石に触れて取り除くということを行わない。どちらかといえば流れが少しはっきりとしている箇所（幼少期・青年期など）の前後を、安心して安全な方法で流れをなぞらせていくうちに小石が流れていく。(6) 流れが整うと川は勢いを増し自然と前後にある他の石を動かし始める。

この川の流れの回復によって得られる源流との繋がりが「おのずから」の原動力であろう。と同時にこの流れの勢いを「みずから」感じており、その瞬間にこのまま流れに身を任せるのか、それとも流れに抗うのか「みずから」が向かう先を決めるのだろう。私たちは自分の意志で動くのではなく、おのずからとみずからによって動かされる。



(1) 源流



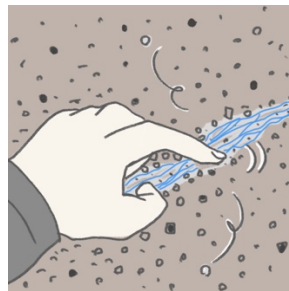
(2) 大小様々な石たち



(3) 流れが弱まる



(4) 流れが分かれる



(5) 流れをなぞる



(6) 川の流れが回復する

図2 人生を川の流れとすると、シアターワークでは流れを回復して源流のありかや流れの向かう先が感じられるようになる。

おのずからとみずからのあわい

以上の洞察を「おのずからとみずからのあわい」[23][24]という観点をもとに紐解く。

竹内、山本によれば、みずからはやまと言葉の「み」（＝身、すなわち肉体だけでなく精神体も含めた本人のからだ）が含まれ、からだで場に表現する、すなわち「うむ」「つくる」働きとされる。一方で、おのずからは「おの」（＝おのれ、己、すなわち周囲の自然や霊性との相互作用もとらえた自身）が関係しており、場の中で自然発生的に現れる、すなわち「なる」働きである。もう一つの概念として両者の間に存在する「あわい」があると説く。あわいはおのずからとみずからの状態が重なっている非二元論的な世界をもたらす。これは日本文化の基本である和合、すなわち異なるものを異なると認識しつつ元々は一つであったと捉える調和的な態度から成る。

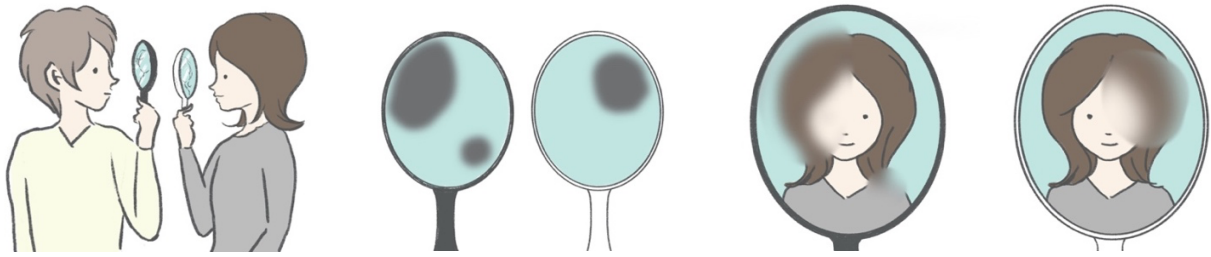


図3(1)各々が鏡を持っている (2)欠けは人により異なる (3)相手の鏡を通して自分の影の部分に気づく

前節で得られたいのちの源流の洞察もおのずからとみずからのあわいと親和性が高い。実際のシアターワークでもペアの二人がお互いの右手の人差し指同士を合わせながら動き続けるというワークがある。この時もリーダー＝フォロワの関係性は目まぐるしく入れ替わるため、みずから動いているのかおのずから動いているのか区別はできず、どちらも共存している「あわい」の感覚を得ている。



図4 一部が反射しない鏡

洞察2：場と二人称的プレゼンス

次に「他者との身体的な対話を行う中で、他者をありのままに感じることで、本来の自己の一部を見ることができた。自身がどう在りたいかに気づけた」プロセスについて考える。

2021年の初体験後、一人でシアターワーク実践を続けていく中で、内なる声に導かれて動きを生み出す際に二人称的プレゼンスの有無による質の違いを不思議に感じていた。そして2022年3月22日での実践において、ファシリテータを交代しつつ類似したワークを行なった際に、ファシリテータによって場に異なる質感が立ち現れ、参加者にもたらされる感覚や変容が異なった。シアターワークを受けて出てくる反応はてっきり自分に関するものだと思っていたので、最初は他の方のファシリテーションで得られた感覚が小木戸氏によるものと違ったことに戸惑いを感じたが、何度か繰り返すうちに、ファシリテータの問題意識が現れたのだろうと思うようになった(問題意識は例えば、男性性と女性性の統合、対人関係、孤独感など)。実践しているのは参加者なのにそれはなぜか。その鍵は二人称的プレゼンスであるという感覚があった。

コンデンサのように働く共鳴磁場

なぜ二人称的プレゼンスが重要か。それはファシリテータと参加者が意図的に直接やりとりをしなくとも、二人が鑑賞者と演者の関係として同じ空間にいただけで、まるでコンデンサのように二人の存在が影響し合う共鳴磁場のようなものが出来上がるか

らだというイメージによる。これは、能におけるシテとワキの関係や茶会における主人と客人の関係のように、相手のために何もせずにただそこにじっと存在する。ただし適度な緊張感を持って精神的・空間的に「せぬ隙」の間合いをはかっている関係[25]と類似点を感じたことが洞察のきっかけとなった。

欠けのある鏡

ではどのように二者の共鳴が生じるか。これはワークの動きの中で相手の中に女性性を見出しながら、それが自分の内界にも存在することに気づいた経験がベースになっている。初回時も含め、その後の実践においても、他者を通して普段気づくことのなかった自分の一部を見たりする中で、全ての要素はもともと自身の内側にあって相手によって照らされる場所が異なるのではと感じた。そして、図3のような「欠けのある鏡」の洞察が得られたのは、ちょうど同時期に私の子供が一部反射しない鏡(図4)を作ったのがきっかけであった。

図3は(1)各々が鏡を持っているが、(2)その欠け方は人により異なっており、(3)自分の鏡で自分の姿を見ると一部が反射せずに認識しづらい部分(ユングでいうところの影[26]に相当する部分)がある。例えば、私は男性の肉体を有するため男性性の要素は意識しやすいが、女性性の要素は意識しづらくなる。そして他人の鏡で自分を見ると反射の仕方が異なり、影の部分が照らされることによって気づけなかった自分の一部を意識できるようになる。それを続けることで自己の全体性を回復していき自分

がどう在りたいかに気づいていけるのではないだろうか。そしてファシリテータとしてはできるだけクリアにしておくことが他の参加者の自己変容を促すのではないかという仮説がたった。

おわりに

本研究は身体知教育や表現芸術療法としてのシアターワークにおける自己変容がどのようなプロセスで起こるのか、また場やプレゼンスはどのように関わるのか一人称研究や ABR(Arts-Based Research)によって紐解いた。一人称記述から得られた洞察から、「源流から流れる川の勢い」というイメージが得られ、自然と現れた動きは「おのずから」と「みずから」の「あわい」によって生じたという仮説がたった。また、他者を通じて自己を見出すことに関しては、「せぬ隙」と共に間合いを保つ二人称的プレゼンスが重要で、「コンデンサのような共鳴磁場」、「欠けのある鏡」というイメージが得られた。そして、プレゼンスは鏡のように働くと考えると、できるだけ鏡がクリアであるようプレゼンスを磨くことがファシリテータとして重要であるという仮説がたった。

研究倫理審査

本研究は筑波大学図書館情報メディア系研究倫理審査委員会の承認を得ている（承認番号 23-18）

謝辞

本研究の一部は JSPS 科研費 JP21H03552 の助成による

参考文献

- [1] 鬼丸吉弘: 原初の造形思考, 勁草書房, (1985)
- [2] 小木戸利光: シアターワークとは, <https://toshimitsukokido.com/tpcr-theatre-for-peace-and-conflict-resolution>, Theatre for peace and conflict resolution 事務局, (2018)
- [3] 小木戸利光: シアターワークへの扉, <https://haruaki.shunjusha.co.jp/posts/2684>, 春秋社 Web, (2019)
- [4] 諏訪正樹: 一人称研究の実践と理論—「ひとが生きるリアリティ」に迫るために—, 近代科学社, (2022)
- [5] Leavy, P.: Handbook of Arts-Based Research, The Guilford Press, (2018)
- [6] Adams, T. E., Jones, S. H., Ellis, C.: Autoethnography: Understanding Qualitative Research, Oxford University Press, (2015)

- [7] 石原孝二編著: 当事者研究の研究, 医学書院, (2013)
- [8] McNiff, J.: Action research: Principles and practice, Routledge, (2013)
- [9] ジョン・ロックロラン, 武田信子監修: J.ロックロランに学ぶ教師教育とセルフスタディー教師を教育する人のために, 学文社, (2019)
- [10] 佐々木健一: 美学への招待, 中央公論新社, (2004)
- [11] 小松佳代子: アートベース・リサーチの可能性—制作・研究・教育をつなぐ—, 勁草書房, (2023)
- [12] Spry, T.: Who are “we” in performative autoethnography?, International Review of Qualitative Research, 10(1), 46-53, (2017)
- [13] Honda, T.: Ginei as a Contemplative Practice: Visiting the Myriad of Souls of Lost Small Lives from the Ito-Campus "Development" of Kyushu University, <https://devoraneumark.com/works/ginei/>, (2020)
- [14] Imoto, Y.: A Performance AutoEthnography: Who Am I, What Brings me Here?, Workshop on Exploring "Theatrework" as Contemplative Practice and Research Method: Cross-cultural Dialogues at International Society for Contemplative Research Inaugural Conference, (2023)
- [15] Hunter, K.: Shakespeare's heartbeat: Drama games for children with autism. Routledge, (2014)
- [16] ルドルフ・ラバン, 神沢和夫訳: 身体運動の習得, 白水社, (1985)
- [17] 竹内敏晴: 教師のためのからだとことば考, 筑摩書房, (1999)
- [18] 有科珠々: パリ発・踊れる身体—有科メソッドによるダンスの実践と指導, 新水社, (2010)
- [19] まあまあマガジン編集部: 小木戸利光さんインタビュー, まあまあマガジン Vol. 25 あたらしいセラピー, エムエムブックス, (2023)
- [20] ティム・インゴルド, 筧菜奈子他訳: ライフ・オブ・ラインズ—線の生態人類学, フィルムアート社, (2018)
- [21] 木村敏: あいだ, 筑摩書房, (2005)
- [22] Matsubara, M.: Let Life be the Flow of a River, Workshop on Exploring "Theatrework" as Contemplative Practice and Research Method: Cross-cultural Dialogues at International Society for Contemplative Research Inaugural Conference, (2023)
- [23] 竹内整一: 「おのずから」と「みずから」日本思想の基層, 春秋社, (2004)
- [24] 山本伸裕: 日本人のものの見方—<やまと言葉>から考える, 青灯社, (2015)
- [25] 河野哲也: 間合い: 生態学的現象学の探究, 東京大学出版会, (2022)
- [26] 河合隼雄: 影の現象学, 講談社, (1987)