

2012. 2. 21 ワークショップ①火曜グループ初日

参加者：O, K, T, H, M, Y の 6 名

スタッフ：木野、尾花、古里、上地、伊東（舞台監督）

アルテリオスタッフ：丑山、友井、小島（小島さんは途中抜け）

記録：ヤマワキさんダウンのため、きのビデオカメラ、古里カメラの他、アルテリオのカメラ（DV）をおかりし、友井さんが撮影してくれました。ワークショップ開始から20分くらいは映像がありません。

9：15 ワークショップ初日ということもあり、準備開始

10：00 ワークショップ開始（丑山さん、尾花さんも入って参加）

ワークショップ内容

ウォームアップ（CD：ali farca）

足の裏のマッサージをしながら名前を確認。

2人組で寝る所からのマッサージ

簡単なストレッチとウォームアップ

2人組でロールダウン、ロールアップ

10：50 ワークC（エネルギーの伝えからもの渡し）

手つなぎ円から

エネルギー送り

波送り

もの送り

ものの形が変化していく

大切なものをおくってみる

体をうごかしはじめてかなりゆるまって楽しく話しながら笑いながらの進行になる。キャラクターによる所も大きい。もの送りは通常変形しないでまわっていくが、自分たちでやっていくうちに変化していることに気がつくなど、かなり能動的な参加者。

そのまま座って話し合う。

テーマ「うけとったものは何だったか、何を渡したのか」

きの（とりのはね）→（びらびらしたもの）M（糸、絆みたいな）→（布）O（家族の写真）→（緊張してわからず）T（本）→（やっとわかった！）Y（ネックレス）→（プレスレットとか最後にふわっとしたかんじ）H（本）→（かこっとしている）尾花（スカーフ）→（スカーフ）K（母の真珠のネックレス）→（鎖のようなもの、長いし、重い）丑山（ジャグリングのまるいわっか）→きの

木「厳密に説明しなくてもおおよそは通じる。柔らかい、ふわっとしたなどの質感を大切にしてみました。」

11：20 <休憩>

11：25 再開 ワークB（くぐりぬけから倒れて運ぶ）

二人組のくぐりぬけ

パートナーをどんだんいれかえていく

本当は尾花さんが倒れるはずだった所、時間がなく、木野が倒れる。

木野を皆で運ぼうとする。

尾花さんも倒れる

途中で終了

11：35 円になって座って話し合う。

テーマ「急に何かがおきたときにどのように反応するか」

実際に町の中で倒れたり、具合が悪くなっている人をどうするか

（これについては木野の倒れ方がきれいなかんじだったのでそういうフリなのだろうと思い、特に危機意識を持たなかったという声もあり。反省）

(今は) ワークショップだとしか思わなかったけれど、もし実際に起きたら確認して、まず救急車を呼びます。

体を動かして反応を見る

木「どこまでその場でぱっと反応できるかと思うんですね。でも実際どう思うんだろう？」

さわっちゃだめというときもありますよね。

木「実際にそういうことがあったひとはどうしました？」

おそば屋さんで実際に具合が悪くなっている人に会ったことがある。隣のひとが突然吐きはじめて、、、。お店の人呼んだんですけど

バスに乗っていたときに、(そばにいた) おじさんの心臓のペースメーカーが調子悪くなって倒れられてしまって。運転手さんがすぐに気づいて救急車がよばれたのですが、残念なことに私は「大丈夫ですか」と小さな声でいうのが精いっぱい。

救急法の勉強をしているんですけど、実際におもちをつまらせたりとかしたときに、はたしてしていいのか判断に迷う。手伝いたいんだけど、動かしたり、触ったりすると問題があることもあり、手が出せないということもある。もしつまったら、この手でいれていいのかというもある。

木「もちがつまったときには基本的には手で出させる、もしくは掃除機でと私が習った時には言われていましたけれども。」

傷口だとわかりやすいんですけどね、、、。

救急法について学ばなければと思う。

「私、今死んだふりみたいな感じだったのですが、皆さんもエネルギー量を低下させるということをしてみましょう。」

11 : 43 ワーク A (静かに床に寝る、1人になるワーク)

まっすぐ立って、目をつぶる。

ゆっくり呼吸、揺れを感じる。

身体の重さを感じる。重力に従う。

床にころがってそのまま吸い寄せられている。

1人を起こす、起きたひとはあたりを見回す、だれかのところへいきおこしてあげる、その人のいたところに横たわる。

入れ替わった人がまた自分が気になった人の所へいき、
いれかわる。

Y→T→尾花→M→O→K→Y→H→O

11 : 50 ここで場所を半分にしなければならないので、その作業に入る。

移動して再び話し合いに。

テーマ「倒れていくときどういうかんじだったか、助け起こされるときどういう感じだったか、みんなをみてどうおもったか、助け起こす時にどう思ったか」

だれをおこすかで結構迷う。

木「なんでその人にしたとかは？」

変わった寝方をしていたから。

くずれていくのはすごいきもちよかった。身体の力を抜くのは難しいけれど。

木「身体の力抜くとき、力入っていたんだというのにきがつきま

した？」

下半身は。少し。

木「身体の知覚ってやればやるほど敏感になっていく。少し気が付いたというのが繰り返していくうちに分節化されていく。たとえばおしりだったのがおしりの上の方と下の方とか。細くなっていくと奥が深くなっていく。踊りてだから長く続ける人が多いし、年をとっても続けられるんだと思うんですね。その感じ覚えておくといいと思います。」

倒れていくときは自分が花になったイメージで、枯れていくときの感じ。今日も玄関の所にあった枯れている花を思い出して、こんな感じだったと。ホントきもちよかった。

木「悲しい感じとかしました？」

悲しい感じもするんだけど、でも、土に戻って種からやっていきましょ「しょうがないわね！」というかんじで。寂しいとか悲しいという感じはない、でもおきてみんなをみてひとりぼっちというかんじがした。一番熟睡してて、そのまま倒れてしまうのではないかという気がしてKさんをおこした

きもちよかったけれど、動作になるとこういうふうにおこすか、こういうふうにおこすかどっちにしたらいいかわからないんですね（と動いて見せる）。みんな柔らかく倒れていくんだけど、私は固くて。ロボットみたい。倒れているときも、。もっと柔らかくしなきゃなんて思って。

木「柔らかくする必要なんてないです。それぞれの身体によって、倒れ方、起こし方が人によって違う。それがその人の味になる。こうしたかったのにとか、これができなかったとか考えすぎると作った自分になってしまつて（よくない）。それよりも今の自分の状態をそのまま認識する。今日はこうだったな、という形で行った方が良くと思うんです。

うまくなるとかよくなるではないんです。それをつきつめるとこれが正しいとかすぐれているになるけれど、そうではなくてこういう風に倒れていくこともあるんだ。実際に倒れていくときも斜めになるときもあれば、ひざが固い日もある。それも少しずつ受け入れていくようにしていけたらいいかなと思うんです。

この前の説明会の時にも気にしていましたよね？」

夫にダンスいくのへへへと笑われて悔しかったんです。みかえしたい。

（周りからは電話がわざわざかかってくるなんて、すてきというコメントも）

日本に来る前から比べて太ってしまって。ちょっとずつ痩せたいなんて思って。

みんなのイメージがすごくて、まだ見ながらやっている感じだけれど、もっとイメージ出来たらいいなと思う。

木「イメージはすごく大事。踊りはとても幅が広いので、そこに至るイメージが重要だと思っていて。たとえばお花といっても木に咲いているお花だったり、草だったり何をイメージするかで大分変わってきますよね。イメージがすべてを物語るんです。言葉で浮かばなくても、絵や色やにおいやそういう何となく浮かんだ感じをのこした方が良く。私もこうやっているんな人から話を聞いていくと、こうやってつながるんだと思うんですよ」

私は最初にやった“ロールダウン／アップ”よりもやりやすいかんじがした。下に吸い取られていくような気がして。途中で木野の声も聞こえなくなって、どこまで行ったらいいんだらうって思って、でも土に帰りたいという感じで。ちょっと起こしてくださいというのがきこえて。ちょうど端っこだったので、みんなが順番に起きていくとおもっていたので、起き上がって「みんなー」って振り返ったら「誰もいない」という感じで。逆向いていたんで。そうか、これは順番に起こさなきゃいけないんだと思って。気持ちよくドベーとなっている人よりも、小さく丸まっている感じの人をと思って起こしました。

木「今、身体の中に意識がいったんだと思うんですけれど、普段私たちの生活では外に開いているけれど、たまにこうして中に目を向けてみる。内観とか瞑想法と一緒になんですけれど、そういう作業をすると普段と全然違う感覚を得られるのでやってみると良いと思うんです。

私のしゃべることが聞こえなくなったり、周りの事を全然見ていなかったのもよかったと思う。逆に外に開いていってしまうからこの時だけは閉じてみて。普段は開いているものだし、開いていないと引きこもりみたくになってしまうから開いているべきなのだけれど、こういうワークをする時だけは。」

上半身（の力）は抜けやすいが下半身はどうやって脱力したらいいかわからなくて、おしりとひざの後ろとゆるめていったらいいのかわからない。仕方がないからそのまましゃがんでいったんだけど、下半身の脱力というのは多分難しいと思う。熟睡しているといわれたけれど、何をしているのかわからなくて。木野の声も聞こえなくて。目をつぶって「虫に食べられている虫に食べられている」と考えていたんだんけれど、それでもわからなくて、途中から不安になってきて、実はみんな既にたちあがっているんじゃないかとか不安になったりもした。

木「勝手に想像していたの？」（みんなで笑）

そしたらやっと起こしてくれたんで、良かったと思い、こういうことだったんだとわかり、起こしに行きました。

木「起こし方もひとにより大分異なりますよね。なのであえておこしてくださいねとか指示を出していなかったんです。身体しっかり支えて起こす人もいたし、その間完全に脱力でこんな感じ（とみせる）人もいたし、とんとんと起きて起きてじゃないけど声かけて起こす人もいたしかなり差がありましたね。」

木「実は2回起きましたよね？」

2回起こされ、ひとにより起こし方もちがうんだということがわかった。起こすという抱き起すというイメージしかなかったんで。それを「起こしてください」という言葉だけで。そういえば人によって違うんだなとそうわかりました。

目をつぶった時にみんなの呼吸が聞こえて。それが心地よかった。みんなの呼吸を聞いて、自分の考えていることか感じていることがぼろぼろ落としていく感じというのが。

寝てる時は何も考えていなかったけれど起き上がって、まわりをみたときに「生き物だ、生物だ」とかんじた。戦争中の収容所の版画を思い出した。そこで人が倒れているんですけども。無機質に見えるんですけども。人も生き物、生物なんだと改めて思いました。

木「倒れている人たちがいて、呼吸は聞こえていたかもしれないけれど、怖いとかそういうことはなかったの？寂しいとかびっくりとか感情的な意味で。」

あー、、、。怖いというよりも音も全くしない。木があって川が流れていてそういう自然の景色をあるとき窓ガラス越しでみたんですよ。その時の感触と似ているんですよ。ちょっとうまく言えないんですけど。言葉で。怖いというよりも永続、、、。それが的確な言葉かな？今は見つからないです。

視覚的にはなにか異常なものを見た気がした。戦争とかそういう時には起きているのかもしれないけれど、はじめてみた光景だった。肉眼で。

怖いとか悲しいとかそういうの全部突き抜けた感じ。

木「見てる光景はすごく異常だし、とてもすごく戦争などをイメージしちゃうようなことなんですけれど、本人たちはきもちよかったですりして倒れている。そのギャップがきになる。」

自然なものを感じました。

木「実際に自然に倒れていたしね。虫のイメージとか」

それまで笑いあったりとかやっていたのに、急にこんなになってしまっ。

尾花：（周りを見た瞬間）「みんないきているでしょ、、、きつと。」という認識はある。みんないきているよねーと耳をそばだても空調の音で呼吸の音とか聞こえず。しんでないよねー、声かけるんだよねー、声かける人誰にしようかなーと思ってもう一回みて、さあ、どうしよう、、、。声かけなきゃいけないのがあって、怖いけどかけようかなとかけて、っていう一連のサイクルをして。自分で崩れていって少しほっとして。でももし死んでいたらどうしよう…。とも思った。

木「大震災というのがテーマにもあって。ニュースなどの映像を見てはいるが、イメージだけでも実際に味わってみてはどうかと思って（やってみた）。やっている間はその時の感じ方で動いているんですけども。もし実際に起きたとしたら、たとえば生物兵器がばらまかれたとか何かあるかもしれない。本当だったらどうしようということをイメージ出来たらいいかもと。こういう状態をイメージして思ったうえでするとまた見えてくるものがあると思う。同じことをしてもまた感じ方が変わっていくかもしれません。これをすると気が重くなりますね。先ほどの遊んでいたときの感覚とは全く異なってしまうけれど。これはまた来週これに近いことをしてみたいと思います。考えてみることを宿題に。」

12:20 ここで場所移動（半面にした部分が違っていたため、直さねばならなくなる）

12:23 追加のワーク（ごろごろころがる）

話し合い内容など特に決めていなかったこともあり、実際に作品で使いそうな動きをやってみた方がよいのではないかと思ひ、急遽追加した。ただし場所が狭かったので効果的とはいえない。

ひたすら脱力したまま、転がっていく。立ち上がるときに後ろを一回振り返って転がってくるひとをみる。2回くりかえし。

力が結構入っていることもわかる、また難しいという声もある。

奥が深いワークのうちのひとつ。

きもちいい。

むずかしい。力が入っているのはわかった。

木「外からみると力が入っているのはわかりますよね。」

力入れないとうごかないんですよ。

木「皆さん木の棒みたいなものだと思ひていると思うんですよ。勢いがないと動かないみたいな。（身体が）水の入った布袋みたいなものだと思ひると始めのほんの少しの力があればあと

はぐにやぐにやぐにやとすすんでいく。はじめだけあれば床の低い方へ進んでいくような。ここは平面だけれど。(ダンス経験者のYさんに) トレーニングとしてこれに近いことはしますよね?無駄な力を使わないで動くための一つの訓練としてすると同時に、身体がどうなっているかを認識するための一つの方法だと思う。(私のクラスでは) マッサージを必ずするのですが、自分の身体は分かっているつもりだけれど、人に触られて自分の身体がこうなっているのかと分ったり、他の人を触ることで他の人はこうなっているのかというのがわかったり。全然違うというのがわかると思うんです。身体の不思議を体感していただくためにやってみました。多分、倒れていく過程で固かったり、引っ掛かったりすることがあるので、今の感じを思い出せるといいですよ。

さっき永續しているという話をされていて、これがずっとこのまま続く、転がり続けるというのを見たらどう思うかなというのがあって起き上がるときに後ろを振り返ってというのを入れました。距離が短いからわかりませんが、みんなで転がっていたら、印象が違うかなとも。まだ作品をどのように展開しようかと考え中。相談しているところです。」

木「話し合いにはいるので、暖かい格好をしてみなさんでお茶を飲みながらにしましょう。」

12:39 話し合いスタート

今日は説明会のときに提出していただいたアンケートについてはなしてもらおう。

テーマ1「震災後、移動しようと思ったか」

木「皆さんのアンケートでは考えたこともないとか、仕事もあるし、という人もいたし。むしろ震災後に来たんですね。」

はい、神戸から。(神戸出身で阪神大震災を経験した) 阪神大震災は3歳の頃、ほとんど覚えていないがこわかった記憶はある。

木「阪神大震災も大きかったですよね。私たちは離れているので、映像では見えていても実際の被害は少なかったけれど。」

(他の参加者より質問)「親は止めなかったの?」

止めなかったです。昔から東京の大学行きたくって。大学に合格したこともあって。

木「東京に対するあこがれがあったの?」

演劇やっているのだから。

木「大阪や神戸ではだめですか」

はい。ここでだけっていう公演も多くて。

木「やはり首都圏でというのはありますか?」

そうですね、踊る場所はどこでもあるんですけど。そういう東京で感じていたものを東京の中で滞在して共有している感じがありますね。

木「東北の人たちは家に戻りたいというのだけれど、東京の人たちはどれくらい戻りたい、ここにこだわる意識があるのかなと思ったんですね。東京のひとの多くが実家などは地方だったりする。あえてここ(新百合ヶ丘、横浜などの関東圏)にこだわっているのか理由をきいてみたかったんです。」

私はこだわりはないんですけども。離れても大丈夫と。でも震災だからにげるというのが好きじゃない。。主人もいるし子供もいるし、私だけ逃げても、私だけ生き残っても、意味はない。始まった時にはそんなに深くは考えなかった。最近、どこいっても同じくらい(危険)だから、どうやって被害を抑えるか減らすかということ考えた方がいい。日本の中にも仕事とか友達とか1から作り直さなきゃいけないし、外国いったとえば中国いっても変なものもあるし。日本は健康衛生面とか厳しいですよ。なので、目に見えない物質とかわからないけれど、今のままで悪いものをとっちゃう。今を改善することを考える。みんないなくなっちゃったらただ土地だけになってしまいますよね。

木「ただ、私の友人の何人かが移住しているので気にかかっています。ダンサーなど比較的自由な職種の人が多いので。心配だから、地震もあるし、放射能もあるしって動いている子もいるので。」

すこしずつついていくんですよ。

もしここが仙台だったら考えたかも。もしくは小さい子がいるなら考えたかもしれない。これだけ距離があるから。実感がないというよりはやばいならやばいで「きてみる」みたいな。全員の上と同じように同じものが降りかかっていると思うんだけど、もっと近くで暮らすことを選択している人もいるわけで、これだけ距離がある私ですべてを捨てて新しくというのははかりにかけることではないと考えた。

木「もちろん今の仕事だったり生活もありますからね。」

木「アンケートでは「大切なもの、人、こと」についてきいていますが、人に対する記述がおおかったです。だから動けないとか。やはり人に対するこだわりが大きい。みなさんご家族と一緒に暮らされていますか？」

広島実家なんですけれど。

家もあるし、帰ってこいとはいわれぬ。主人の仕事も東京だし、夢も希望もないけれど住宅ローンを組んでいるし。これもまたご縁だし。広島出身だけれど縁があってここにいて、縁があってこうして出会えましたしね。そのご縁でどうなるかわからないけれど、ちょっと離れている東北を応援したい。

放射能に対しては首都圏のひとはたかをくくっている所はあると思う。僕だけかな？数字も発表されているし。ただはたして安全なのかはわからないけれど。大丈夫なんじゃないのかなという風に考えているんじゃないかな。目に見えないし。

もし小さな子供がいたら、とはおもう。チェルノブイリだって解決していないし。僕はもう被曝しても。

木「年齢というのは大きいかもしれませんがね。今小さい子供を抱えている状態と、子どもたちも大きくなったしという世代では（考え方が変わってくる）」

広島出身としては祖父母の代は放射能レベルなどわからないまま復興させてきていたわけで、比べるものはちがうけれども、大丈夫なのではないかと考えている。投下されているけれども、続けていたわけで。今は数値がわかるから。今はナーバスになり過ぎではないか。

友人の友人がジャーナリストで、放射能以外の有害物質の方が不安。わからないから。それ聞いて怖くなってしまって。でもどうしようもない。放射能は遠いから怖くないのだけれど。

(木野へ) 札幌にはかえらないのか？

木「仕事もあるし、祖母の家に住んでいるので、家が心配だということもあるのですが、将来的にどこに住むのが一番いいのかなと考えます。なぜ私はここにいるか、あえてここにいるのかなどと置いて他の皆さんの声もきいてみたかった。

それぞれ違うし、悩みつつだし、半年後にはまた変わっているかもしれないけれど、考えていて。私の中で気になっていたことなので。ありがとうございます。

「大切なもの、ひとがなくなったらどうしますか」という問いで「あります」という人と「考えたくない、想像したくない」というひとの2極に分れて。また、(考えたことが)ありますというひとにはどのようにかんじていますかということを知りたい。逆に想像したくない理由は何か。多分言いづらから、想像したくないし、掘りたくないとは思っただけけれど。でもそこが気になるなあ。少しずつでも考えるきっかけになればと思う。今日のワークの倒れていく過程、一人になってふりかえてみるものはもしかしたら家族かもしれない、自分だけのこっちゃった。家族ではなく、自分の大事なものかもしれない。今は擬似的に行っているだけだけれど、イメージを膨らませてみる。少しづつ作業かもしれませんがヒントになるのではないかなと。家で少し考えてきてみてください。これを宿題にしましょう。脱力してるとき、起き上がったとき、何を考えるか。(倒れている人が)自分の大切な人だったり、家族だったり、そういうものだったら。書いたりしなくてよいですが、考えてくれるだけでも感じ方は異なってくると思います。」

12:58 終了

そのあとも何となくみんなくつろいでおしゃべりをしながらお話をします。

2012. 2. 26 ワークショップ①日曜グループ初日

参加者：Mi、Hi、Ma、Ko、I、Ka、U、En、F、S、Eb の 11 人

スタッフ：木野、山脇、尾花、古里、上地、戸井

アルテリオスタッフ：丑山、友井、小島（小島さん、友井さんは途中抜け）

13:00 会議室ということもあり机、いすの移動、マット敷き開始

13:30 ワークショップ開始

ワークショップ内容

ウォームアップ (CD: ali farca)

尾花さんも入って参加

足の裏のマッサージをしながら名前をもう一度確認。

2人組で寝る所からのマッサージ

簡単なストレッチとウォームアップ

ロールダウン、ロールアップ

立っているときの重心位置についての解説、及び指先をひらくことと木の根っこのイメージの説明を付け加えることで、おそらくイメージはしやすくなるのではないかと

火曜にやった2人組の立って行うワークのかわりに足首と頭がつながりについての解説を追加。

14:30 ワークC (エネルギーの伝えからもの渡し)

手つなぎ円から

エネルギー送り

波送り (縦横送った後少しはなして再び縦揺れリベンジ)

もの送り

ものの形が変わっていく

大切なものをおくってみる

エネルギー伝えで集中しきれていないかんじ、またきちんとおこなっていないかんじがする。特に波はからだを通していないので、何度か繰り返す必要がある。

ものの変形送りでは、そのまま遠くの人に投げることも可能になる。

このグループの特徴としてわかるように説明しよう (みせよう) とする傾向があり、そこにこだわらなくても大丈夫ということを意識的に話す。

円になって座って話し合う

テーマ 「今送ったものは何だったか、うけとったものは何だったか」

きの (家の鍵) → (粘土みたいな小さな固まり) F (泡だてる) → (王冠) U (真心、心臓) → (命) I (しろくてまるいもの) → K (ギター) → (ギター) Ma (本) → (本) Mi (なんとなくになにか) → (箱根細工の箱) Hi (バイオリン) → (薄い板みたいなもの) En (大切な気持ち) S (大切な気持ち) → (気持ち) Ko (娘への気持ち) → (ハムスターのような小さな生き物) Eb (宝箱に入った大切なもの) → (宝箱に入った指輪のような小さいもの) きの

木「大切なものとはいったが、物にこだわらなくとも。説明をジェスチャーでしなくともおおよそどういう雰囲気か、どんな感じかは伝わる。ふわっとしたかんじとか、あたたかい感じとか。そういう質のようなイメージが頭の中にあると確実に伝わる。説明しても構わないけれど、どうしたら何か相手に伝わるかどうか考えてみましょう。」

<ここで小休憩>

14:55 ワークB (くぐりぬけから倒れて運ぶ)

二人組のくぐりぬけ。

パートナーをどんどんいれかえていく。

尾花さんが倒れる。

反応をみる。

円になって座って話し合う

テーマ「急に何かがおきたときにどのように反応するか」

実際に町の中で倒れたり、具合が悪くなっている人をどうするか。

実際にそういうことがあったときにどうしたか。

とりあえず声をかけて助けをよびます。

木「尾花さん倒れていた時にどうしました？」

え？ほんと？みたいな。

まず彼女（丑山さん）にいて、救急車を呼ぶ。

木「一番初めに動いた人は？」

でも人がいたら自分は動かない。

どんな症状かみきわめて。発作とかではなく呼吸もしてて。この状況だったら救急車を呼ぶとかいう、でも木野さんが待つ姿勢だったのが「あれ？」で。

一人だったら、周りを見て自分がリーダーにならなきゃいけなかったら動くと思う。私よりも行動に移る人がいたらちょっとお任せですね。

今の状況では演技かなと。目がぴくぴくしてて。周りも冷静だし。ほんとかな？と半信半疑で。

状況に流れやすいので、てんかんかなと思って。体温下がったらまずいと思って上着をかけて、でも周りの反応が少なくてまごついていた。

完全にどういう場を作るんだろうって思ってて。周りがざわついているのに一人だけ知っている自分がいて。どうしようという感じでした。

新しいワークが始まったのかなと思って。

先週の火曜日に娘を成田に送っていくときちょうど新宿駅で女の人が倒れる瞬間を見ちゃったんです。そばに娘さんと旦那さんがいて、助けていたので、成田への時間もあつたし駆け寄りなかったんですが。もし一人だったら助けていたけれど、旦那さんいらしたし。今も後ろからちょっとみているかんじで。情けないです。

私もこういうことがあったらスタッフさんがさっと動くはずだと思って振り返ったら「あれ？」と。ここはみんなにあわせてだまされたふりをするべきか迷って。絶対違うと思ったんだけど、これもワークなのかなと思って。

前に車で主人と出かけているときに、前を歩いているおばあさんがふうって倒れていくのがみえて、その時はすぐ「車止めて！」って言って、そばにいて、意識はあつただけけど、おかしかったので話しかけ続けて、そうしたらバイクの人とかいろんなひとが集まってくれて。救急車呼んだりとか手分けして。ずっと手をにぎって話しかけたりしていたのだけれど。顛末としてはそのおばあちゃんはぼけていて、時々演技というかそういうおかしなことをする人だったらしくて、救急車の人に大丈夫だから帰っていいですよとかいわれて。でもどうしたらいいかどきどきしちゃいますよね。

まじめだからびっくりしてしまいました。後ろ向いていて気が付かなくて。変だな変だなと思ってみたら倒れて。こっちにひっくりかえってあの人（丑山さん）みたんですよ。救急車いつてきてっていったら「はい」って感じだったし。先生が平気でここにいる。ダンスの人とか怪我あまり騒がないからかなとか思って。ちょっと前2本ろっ骨を折っていて、でもみんな当たり前のようにいうし、驚かないから、そういうものなのかと。

木「いえ、そんなことないです。骨折は大げがです」

よくあることで、必要に応じてゆっくり動いているのかなあと。

木「ダンスの世界だからって倒れている人がいたら手早く動きま す。」

最初ホントなのかなとか思って。「保健室みたいなのないんですか」とかいう雰囲気、ホントにそうなのかなと思っちゃって、でも見てるだけだったです。

この中で一番気づくの遅かったと思うんです。このポーズで止まっていて。「仰向けにしたほうがいいんじゃない？」というのでやっと気づいた。高校生の私が言うよりも大人の人に任せたほうが良いんじゃないかなというのがあって、でもしーんとして。どうしたらいいのかとりあえず自分なりに伝えて、みんなが話しやすい空気を創ろうとしました。

僕は素直にここに隙間があるからここなら手が入るなと思って（ゲームの続きでものすごく低い姿勢になってしまっただけだと思っていた。）その後木野さんの反応見て。動ける人なのわかっていたし、これはおかしいなと思って。でもおかしいって言う雰囲気でもないなと。

木「罪作りなワークを作ってしまったてごめんなさい。尾花さんは悪くありません。でも本当に何が起こるかわからなくて。地震とかあいう大きな災害とか事故が起きたというのはだれの身にも起こりうることであって、その時にどういう風に動けるのかなと。たくさん人がいるとひいちゃう自分がいたり、大人がいるから私がいうのはどう？とか考えてしまう自分がいるなと。自分でもそう思っていて。なので、皆さんはどうかとやってみました。」

15 : 15 ワーク A (静かに床に寝る、1人になるワーク)

「さっきやったマッサージで力を抜く作業をしましたが、それを丁寧にやる感じです。」

まっすぐ立って、目をつぶる。

ゆっくり呼吸、揺れを感じる。

身体の重さを感じる。重力に従う。

床にころがってそのまま吸い寄せられている。

1人を起こす、起きたひとはあたりを見回す、だれかのところへいきおこしてあげる、その人のいたところに横たわる。

入れ替わったひとがまた自分が気になったひとの所へいき、いれ かわる。

Ma→En→F→Hi→En→U→Ka→I→Eb→H→S→Ma

<休憩>

話し合い体制になる(カメラに対し半円)、靴下などをはいて再集合
なぜかその話し合いの並び方が起こした人、起された人で並んでいるのは不思議。

15 : 50 話し合いスタート

テーマ「倒れていくときどういう感じだったか、助け起こされるときどういう感じだったか、」「なぜその人を選んだのか。」

ほんとに寝ちゃいそうだった。でもその格好も楽なような楽でないようななんともいえない状況で。少しずつ脱力していく感じはきもちよかった、完全に床にはいっていくところが難しい。ここまだ固まってるぞとか。どうやったら完全にだーとなれるのかなとかおもって。

木「重力に逆らわず、そのまま身を預けていってあげれば自然となる。力抜けにくいなーというところは少し揺らしてあげると大丈夫。今みたいなことをしたときに、つらい、痺れそうというときにはもちろん直してあげていいわけで。気持ちよかったですか？」

それを意識してやるということはないわけで。テレビ見たりとか脱力自体はしているのかもしれないけれど、脱力しようと思ってすることはなかなかないわけで。

木「ダンスをする上で一番大事で一番難しいわけなんですよ。脱力って。無駄な力を入れないということができると、身体それぞれがどうなっているのかが認識できるようになるわけですよ。バレエとかいろんな訓練はそのためにしている。このワークはその一番簡単でシンプルなバージョンだと思います。」

ロールダウン、おりてくのは結構気持ちよくて。地面に“ざっ”と流れていくのをイメージして、自分の中で。気持ちよかった。死体になる1人遊びをたまにする。部屋を暗くして、ねっころがって、死体死体死体って考えていると意外と。はじめはいいんですけど、だんだんからだ動かなくなることがいやになってきて、束縛されている感じがしていらいらしてきて動かしたくなる。その感じを思い出して。起こされたときはこれで動ける！と思っておきたときうれしい。生きている？起きているときの動きが面白くて Enさんを起こした。

木「目を覚ましたときどう思いました」

まぶしかった。みなさんをみてというかまぶしい感じがした。生きている感じがして。

とても気持ちよくて。溶けていく感じといわれていたので、砂の像がずぶずぶずぶと崩れていくイメージでだんだん土に同化して土に帰るような感じで気持ちよくて。ねちやいそうだったけれど意外と早い段階で起こされ「えらばれたんだー」と思った。じゃあ起きてみようかなと思ってゆっくり意識を再生して。芽吹くというか、そこから新しい芽が出てきたかんじでおきてみた。目が覚めてみたら、死体がいっぱい絵を思い浮かべてちょっとこわかった。誰か次の人起こしてくださいといわれたんで、あたりを見回して。死体のようにみえるけれど、よくみると何人かは寝ている人もいて、すこしほっとした。

木「死体の人と寝ているだけの人の差は何？」

苦しそうな格好で倒れている人を見ると「あ、死体だ！」と。こうドドンと大の字になっていると「よかった！生きている人がいる」っていう感じで、その人を起こしにいった。「仲間、仲間」と起こし、タッチして。結構早い段階で2度目に起こされて。誰が起こされたとかみんなわからないから、「二度も起こされちゃったよ」と思いながら、もう一度同じことをして。2度目もやっぱり死体はいっぱい。でも怖いとか生々しい感じじゃなくて絵で見るような死体が山積みになっている感じで。どうしようと思ったが、やはりドドンと寝ている人がいて、その人を起こしにいきました。

木「私言ったつもりはないのですが、ロールアップしてくださいとかそういう声はどこから始まったんでしょう。説明文は？」

いわれたまま（かえした）。

僕るときはいわれたよ。

じゃあ私かも。

木「そんなすごい説明文、これは新しいと思って。ゆっくりおきてきますというのは（私も）いったんですけれど。「先ほどのワークと同じようにロールアップして起きてきます」とか「ゆっくりゆっくり起きてきます」とか「目をとじたまま」とかだんだん台詞が増えていくんですよ。私が起こしたときは隣の人が（起こされるものと思って）反応しておき始めてしまい二人を動かすのに手間取り本当は声をかけないですむはずが増えてしまったんですよ。」

てっきりみんな起きるものと思って、私も起きなきゃって。

木「混乱させてごめんね。でも説明が増えていくのが印象的で。」

木「起こされませんでしたけれどどうでした？」

倒れている間も知覚は起きている。むしろよく聞こえている。身体はでも死んでいる。これでいつも寝れたらいいんだけど。

木「知覚がひらいてると寝れないので。寝るための動きとは違うんですよ。逆に目覚めるときに一回ロールアップというかちゃんと開いてあげると結構きちんと起きれる。起きるのつらいとき、普段はがばっと起きるのだけれど、そうではなくてゆっくり横伝いで起きてきて、最後に目を開けるとする。1, 2分の違いだけれど、それだけでも違う。」

途中の音が聞こえてきて、すごいみんなのしていることがきになって。あれ、起きたと思ったのに、また倒れた、え、どうしてるの？とか。目を開けちゃいけないし

木「あけてもいいですよ。」

さぐっちゃいましたね。

さっきの言葉が増えるというのは、「最後に目を開けてください」といわれたんだけど、最初に目を開けようとしたので「閉じていて」と。補正して正しく伝えようとしたら、言葉が増えてしまった。ネガティブなことなのに、気持ちよく感じた。僕は素直に仰向けに寝ていたから、「眠っている」と思われたのかもしれないが、僕の中では「かなり死んでいる」「土に還っている、侵食されている」。寝た場所が（マットの）はざままで微妙に修正しながら動いてしまい。でもそれも侵食されているとなんかぐずぐずに崩れていたりするから、全く動いちゃいけないというわけではないだろうと思って、ちょっと動かしてみた。崩壊が進んでいると思っていた。これが気持ちよかったんで、別に起こしてくれなくてもよかったんだけど起こされて、そんなにうれしくはなかった。正直。近くにいる赤い服に反応してずっとひろこさんに（起こしに行った）。で、これでもう寝てられるなと思って。

ロールダウンがすごーきもちよくて。家で寝るとき明日のために今寝とかなないとだめという感じで寝るので、あんまり気持ちいいという感じが無いんですけど、脱力してへにゃんとしているときはホントリラックスして気持ちがよくて。「こんな気持ちのいい死に方だったらこのまま死んでしまってもいいかな」と思った。最初、ささやく声が遠くから聞こえてきて、一回起こされた人はそのまま起きているんだと思っていた。起きたらみんな死んでいてびっくりした。次に誰を起こそうかと思ったときはやっぱり日本人感覚でみんな平等に（あてなきや）とおもったけれど、（誰が今まで当たっていたのか）わからなくてパニックになる。手がかりがなくて、はじめにみんなどこに倒れたのか覚えておけばよかったとも。仕方がないから一番近くにいた彼女のところにいつて起こしました。

（寝ていて）痛くて。（マットのあとがついているとの指摘、いかに重力を感じていたか）

みんなおきるものと思っていた人が何人か。さらにスタッフを見間違えて自分がおきたときに2人以上立っていたと思っ込んでいたケースも。

まだ跡ついている？寝方というか死に方を考えなくてはいけないなあと。ダンボの耳といいますか、大体やっていることは想定してはいたけれど、「えらばれない×3、なかなか選ばれない、だんだんいたくなってくる、うわー、もし誰かきてもそのまま動くのやめよう」とか考えてしまって。疲れているせいか舐まれていくのはきもちよかった。みんな終わってるかもと思っていた。

微生物に食べられているイメージ、ほんとに食べられている感じがして。眠くなってきて、でもここで起こされて寝てたら失礼だなあと思ったり。かゆくて。そこらじゅうかゆくて。起き上がったら今度は立ちくらみがひどくて。

近くにいる人よりは遠くの方がいいかなと思って、位置も動いていないみたいだったし、Kaさんを選んだ。

木「かゆくなっていくなど意識が広がっているかんじはともいいかんじ。我慢しつつそのままいるのがいいのではないかと。実際に人間が死んだらどうなっていくんだらうというのを平安時代の絵巻物で書いたものがあって。カラスがついばんでとか白骨化していく過程を描いている。自分の身体の細部、細胞へと意識してもらおうと面白いんじゃないかなというのがあってやってみたんですけど。小さな細胞がどんどんどんどん分散して広がっていくということは再び起き上がっていくときにそれらをかき集めていくという作業でもあるので、やっぱり時間

もかかる。立ちくらみが起きるといのはよく集中できていたということかも。その感じを大事に。」

ロールダウンのときに狭くて横になって、すごい寝やすい体制になっちゃったんです。これは死体じゃない、修正しなきゃと思ったんだけど、だんだんよくなってきて、死体は考えないと思い、だんだん考えることをやめて、気がついたら記憶がぱったり消えていて。多分寝ていたんだと思うんですけど。気がついたらU君がいて。背中がめっちゃくちゃ規則正しく動いていて寝ているっぽくて、Iさんを起こした。

ロールダウンしていくときもまっすぐ立てなくてそのままねっころがって。いい感じに寝れて。最初起こす声とか聞こえて「あ、おこされるんだー」とか思って、動かないようにと考えていて、起こされて。起こされたときは「なんで起こすんだよ」と思って。すごい寝やすそうな位置に寝ている人がいると思ってEbさんをおこした。

最初勘違いして起きようとしてしまっすみません。ロールダウンがうまくできているのか意識がいつちゃって、気持ちいいとか考えられなかった。地層の中に入っていきような感じ。食べられているんだけどイメージの中で食べてもらえない部分があるんですよ。頭とか。自分が意識しているところなんだなとかえたりして。食べてもらえない食べてもらえない、でもいたいとか。起こされたときはまぶしかった。人がたくさんねっころがっているときは奇妙だと思った。だれかおこさなきゃって、誰にしようか迷ったんですけど、目の前の人を起こした。

木「ロールダウンについては難しいとか考えすぎない。ロールダウンという言葉をつかっちゃっているけれど、ただ単に自分の身体が重力に逆らわずしたがっていただけ。今日はちょっと右側よりとか左側よりとかそういうこともあるし、ひざがかっくんといっちゃったりとかそういうこともある。それぞれの人の身体の形なので。たとえばアキレス腱が短いからひざ先にまげるとかそういうのもOK。とにかく、難しく考えない。頭で考えると首のこの辺が食べてもらえないとかおきるので。

今、倒れている光景を見て奇妙だという話がでてきたんですけど、怖いとか。それまで気持ちよかったりするんだけど、見た瞬間に切り替わる。

今は演技というか形なんですけれど、大震災はそれがリアルだったわけだし、それがもしかしたら自分の大切な家族だったわけかもしれないし。

アンケートの中でも大切なもの、こと、人をあげてもらう項目で家族とか友達とか具体的な人を上げる人が多かったんですね。その大切な人が倒れているということを感じながら、何らかの形で再度やってみたいと思います。」

テーマ アンケートの結果をうけて、「新百合ヶ丘／東京圏にこだわる理由」を再質問

1979年から現在まで33年新百合ヶ丘に住み続けている。33年前に関東圏でどこに住もうかと検討しました。意識の中で神奈川が好きなんです。東京はそんなに住むところじゃないというイメージがある。都内で言えば表参道とかあの界隈は好きだった。今で言うと丸の内。でもそれ以外はあまり。ざわざわしたところ嫌いですから。で、住むとしたら神奈川で。働くのは表参道。当時20代でしたから。いろいろ検討して百合ヶ丘周辺に。当時は何もなくて。駅しかない。飲食店もなければ銀行もない。自然が好きで。(東京から猫をしにきたりしていた)でもこれからよくなっていくだろうというビジョンがあって住み始めた。見た範囲でとても素敵な田舎町で、よ

くできあがればと思ってきて。芸術の町新百合ヶ丘となってきてほーっとおもっているわけです。思ったように（街が）育ってきて、もっとよくしていきたいと思う。だからあえてここを動きたくない。アルテリオもできてくれたし、みなさんにもであえたし。

木「高校生3人は自分の意思ではなく親についていくしかないのかもしれないけれど、何かありますか？」

私の住んでいるところはすごく田舎で、ちょっといくと田んぼとか畑とかがあって。3歳のときに横浜から引越してきて、もう13年くらいいて。友達とかもいるし離れがたい。友達の存在は大きい。家族と離れるのも考えられない。

相模原市だけれどうちの近くに商店街も警察等もありすごく便利、すべてがそろっていて。

木「みなさん家族とは一緒にすんでいますか？」

実家は山形。小田急沿線で引越しをしている感じ。震災でちらっと帰ろうか迷ったが、友達が近くにいると離れがたいというのがあるが、親戚が東北にいて、東北への思いというのはあって。でも東北に行かず、放射能とかの問題とかわからないけれど、10年後20年後あえて関東圏もしくは首都圏でみていきたいと思った。いってみれば加害者でもあり、直接ではないけれど被爆もしつつ暮らすジレンマもあったりして。ここにどどまってみたいと考えた。実家は帰ってこいとは特にいっていない。被災した親戚や友達も気になっていたんですが、この震災が「あえてここにいたい」と考えたきっかけになった。

実家は広島、愛犬と3人（犬2匹と自分）で暮らす。この年になると実家のほうへ帰ってきたらという声もあるが、まだ仕事をしていることもあり、新百合ヶ丘が好きなこともあり離れがたい。何かおきたとしてもここが相当に好きなので復興にたずさわりたいと思う。首都圏が放射能などででなければいけなくなったら考えなければいけないとは思うものの。

実家は青葉台。家族を説得して移動しようとした。半年かけて説得して、姉のだんながいるのでそれを説得するので。家を売る所まで話をもっていったが、姪と甥（高校生と中学生）がいて主張したんですがうまくいかず。家族が動かないならここにしようと思った。ものすごく神経質で放射能に気を使っている。ここでお茶を飲むのもためられる（ここで飲まないのはいち飲んだが）。それが正しい認識だと思っている。家族が移るならいく。1人で（どこか別の場所へ）いくということはない。結婚したりすれば別だけれど、今はいないので。

16:35 終了

17時退出のため大急ぎで片付け、着替え作業にはいる。

2012. 2. 28 ワークショップ②火曜チーム

参加者：Hi, Ma（日曜グループより）、K, H, M

スタッフ：木野、山脇、尾花、古里、上地、

アルテリオスタッフ：丑山（尾花さんがお休みかもということで参加していただきました）

おおよその時間の流れ、内容

9：30 マットなどセッティング開始

10：00 ワークショップ開始

ワークショップ内容

ウォームアップ

足の裏のマッサージをしながら名前をもう一度確認。

2人組で寝る所からのマッサージ（前回と同じもの）

からだをひっくり返す、腕の揺すりワーク

（からだの重さを確認する、手がどこからつながっているか意識する）

簡単なストレッチとウォームアップ

集団でのウォームアップ

（前回のワークCの応用形、移動しながらなにかを渡していく。周りの人の動きをよく見る、目線を大事にする、受け渡しをきちん行う。）

ロールダウン、ロールアップ

（壁を使用して。一人でもできるように）

<ここで小休憩>

11：15 前回のおさらい／応用

前回のワークC（大切な物を渡す）、A（死体ワーク）をあわせて行う。

はじめる前に以下の流れ、イメージの説明を受けた上でスタート。

みんなで崩れ落ちていきます。今日は土にとけて微生物に食べられつつ、どんどん細くなって土に同化してしまうイメージを持ってみましょう。先週0さんのいっていた植物の種になったようなイメージ。

起きたい感じがしたら支える手に従いつつ自分の力でおきていきます。起きてくるときには土から徐々に生えてくる感じをイメージしてみましょう。

だれかから順番に起こされていきますが、今日は言葉を一切使いません。起きたくなければ起きなくてもいい。起きなくなったら自分からも起きていきます。

起きてきたら大切な物を受け取ります。相手が何を渡そうとしているのかイメージをして感じようとしてみてください。

それをもって気になった人の所へいく。だれがあたったかあたってないかは一切考えないで大丈夫。直感を大事にしましょう。（もしかしたら起こされないということもあります）

その人を起こしてあげます。起こすときは言葉を使わず。ロールアップの手も使う必要もないし、その人なりの起き方をしてくるのでサポートしてみます。

起きてきた人に自分の大切な物、命を渡します。形などはどのように変化してもかまいません。

命を渡してしまったので倒れていた人のいたところへ崩れ落ちます。基本的に身体が痛かったり、やりづらいつきは朽ち落ちながら、少しずつ直していきます。

質問 起こそうとしたら起きてくれなかった場合はどうするか。

木「起こそうと粘ってもいいし、あきらめて他の人の所へ行って もいい。一人だから誰にも助けてもらわず、自分で判断する。」

質問 命を渡したあとの崩れ方？

木「ロールダウンにこだわらず、それぞれの崩れ方で。」

質問 崩れた時は意識はあるのか？

木「意識をできるだけ拡散させる、細胞に意識を広げ、土になり、土だからみんなつながっている感じ。個体ではなく、土に帰っていく。起こされたらだんだん個体化し芽吹いていく。実際どう見えるかはわからないけれど。」

質問 受け取って持っているものはどうしたらいい？

木「変形してもいいし、一回置いたりしても OK。自分の中で納得できればいい。受け取った物自体も変化してよい。とっさに出てきてしまったものでいいと思います。うけとってかわるかもしれないし、かわらないかもしれないというかんじ。」

11:30 「実際にやってみましょう。

歩きながら自分の好きな場所で倒れてみましょう。自分の速度で。場所のこだわり具合もありそうなので。お好きなところでどうぞ。」

Hi→丑山→H→Hi にいくがおこせず、尾花→M→K→M→丑山

11:48 終了。

あつまって話し合いにはいる。

木「起こそうとしたら起きてくれなくてせつないというか、そういうことが起こりましたよね。

さらにもう1アクションを起こし、しかし起きなかったというのがありましたね。」

倒れていくときにかわいい子供がいるのに！と思って。そこで子供が泣いているみたいな感じを想像して。だから起こしてくれる人がいる！とおもってうれしかった、けれど命をもらうとその人は死んでしまうので「いいんですかー！！」ってかんじで。もらって崩れ落ちていくのを見ているのもなんだかつらく、逝かないでというかんじがした。これ（もらったもの）を大切にしなきゃと思って。周りを見たら、ひろこさんがお母さんみたいな感じがしていったんだけど「私はもういいわ」っていわれているような気がして。隣に蛙みたいな格好をして寝ている人がいて、こんな格好でと思って直してあげたら動いたので。「私の代わりに生きて！」というかんじで渡した。

それをうけ、小さい子じゃないけれどなにかかよわいものを感じて、なんだか重大な物みたいで「そんな重要なもの背負えん！」と思い、でも受け取って。さて、どうしようかと。一回からだの中に入れて消化して違う形にかえてお渡ししようとした。

木「うけたものをきちんと受け入れていれば一回なくなる人もいた。それもありませんか。ずっと持ち続けるというのでもいいのだが、イメージの世界であって、受け取ったものが自分の身体の命となっていればよいかと。今日すごく受けとった後見送るといのが多かった。見ているということがあったから、一人というか切ない感じがしたのかなと。KさんからMさんに渡した時だけ(Mくんは)結構すんなり受け取って振り返らず自分の道を進む感じがした。Kさんはかなりゆっくり倒れていったので、青年、(あるいは)自分の息子に何かを託し見送るみたいなのがすごくみえて。しかし青年は行くというような。それは意識してしたの？」

完全に同化していて、2回くらいさわられてやっと気がついて。最初形を作ってくれて、身体ができあがって。でももらうときに気持ちをもらって「やっと人間になれた」と思って。一番人間でなさそうに倒れている人のところへ行って、で、倒れて。そしたら結構早いスパンでまたきて。起き上がりがたくなかったんですけど、後ろからぐいといかれたんで立ち上がって。次に渡すときは人じゃないっぽい人のところへ行って。糸でもつりあげるように。

木「今日起こされなかったですね、やってみてどう？」

意識がここにあるのにからだは動かないという感じがどんどん強まってきて、今日は起こされないと自分で思っていた。

(みんなから「起こさないでオーラがでていたのでは？」との声も出る。)

存在を消していた。そうかも。

木「ちなみにイメージしたときの土はどんなかんじ？」

土というよりはここだった。

(私もという声あり)

土というのをイメージしようとしていこうと思ったんだけど、床にとけてく感じになった。土とはちょっと違う質感なので。

オレンジ色だった。(使用しているマットの色)

私は立っているときは全員土にいるんだという感じがイメージできました。

寝ているときはやっぱりこの感触はつよいけれど、立ち上がるとここ(足の裏)しか触れていないので、接地面がせまくなるから。

寝ている間に意識がなくなっていった。

私はわりと土と感じていて。倒れているときもこのへん(脇腹)からちょっと草がはえてくるのかなって思って。

木「芽とか草とかいうのは何の花とか思い浮かべたりしまし

た？」

知らないけれどちっちゃいの。脇腹から。

私は土だからないかも。

なんかね待っている感じなの。寝ているというか、「春が来るのをまっているか んじ」

木「再生をしようとまっている感じ？くずれおちてなくなるというのではなく、次に起き上がる
るときを待っている状態？」

起こされるという認識はある。たとえ自然界でも種は春を待っているわけで。待っているというのはそういうことなのかも。

木「種というのは今日出したイメージなのだけれど、種じゃないときからその待っている感じ
はありました？次に起き上がるための今みたいな。」

前からあったかも。起こしてほしいわけではないが。

僕は起こしてほしかった。

今日はなんか私起こされたくなかったかも。（先ほどの起こさないでオーラのこともあり、笑いが起きる）さっき木野さんがいっていたみんながつながっているというのがすごくわかったんですよ。根っこが全部つながっていてどろっとした感じで。どろどろどろどろとけていくみたいなの。だから床にいたほうが安心。

最初は起きたかったから待っているというか起きたかったんだけど、一回起きてまた土になってからは、リレーのバトンをわたしたから私じゃなくても回っていけるとするか、「がんばれ！」というかんじ。

自分の中では起こしてもらいたくないモードだった。木野さんにおこされ、あー畜生！と思って。二人目に起こされたときは絶対起きないぞと思って。だから硬かった。虫に食べられるイメージがすごく面白くて、今までの人生の中でそういうイメージを持ったことがなかったので楽しんでた。どこ食べるかな。骨についている筋肉とか血管とかおいしいんだろうとか。そうしたときに起こされてしまったのでちょっと残念だった。5時間くらいかけてそれから起こしてほしかったかな。

尾花：倒れている人もよくみるとびしゃーってなっている人と、そのままの形で寝ている人とがいましたよね。

僕はかなり同化していたので。

（みんなからも「してたしてた。」「マットと一緒に？」「行こうとも思わなかった」などの声上がる）

木「日曜でもでてきた2つの違い。死体の人と寝ている人の違い、何かがあるけれど何が違うのか、寝方や格好だけではなさそうだが、わからない。で、そのまま。なにがありますか？」

（Ma, Mの2人は気配もなかった。床と同化していて。さらにM君はなかなか意識が戻ってこなかった。）

気配がない。

同化しているときに意識がなくなって。触られると反射的に戻ってくる。

でもさっき2回触られたとっていたけれど、全然反応がなくて。もっと触っていたよ。戻そうとしているのはわかった。でもなかなか戻ってこないからこうやって、、、。

いないけれど、土だけれど触ってみようかなみたいな感じからはじめて。

さっき、拒否してしまったけれども触られているのはちょっと気持ちよかった。やさしかった。

木「起こすときの起こし方というのも様々で、触り方とか、声はかけないけれど、きっかけの出し方とかそれぞれの個性が出るなあと。これは作品内に確実に入れると思うので、また来週発展させましょう。」

<小休止>

12:10 1列歩きのワーク

みんなで一列に並ぶ

列を崩さず、手を広げれる範囲に広がる

目はまっすぐ、でもちらっとみえる。その気配を感じつつ、呼吸をあわせてゆっくり歩く。

自分のエネルギーを出して、「一緒にいくよ」というかんじで。

木野合図あり。

木野合図なし。

少しそばに寄って、目をつぶって、指先かんじて×2

目をつぶって、指先なしで×2

木「今くらいみんなを感じようとする気持ちでいてほしい。オーラという話をしましたが、既にもっているの、それを察知するのと同時に自分からも出す。感じやすい相手もいると思うので入れ替わってみましょう。」

入れ替わって「どうぞ」の合図なしで。

木「うごきたいよね、そろそろ、じゃあいこうか。」というかんじでやってみましょう。」

12:27 ろうそくの火を持って一列で歩くことをやろうとするが、稽古場ではできない（地下のため）ことがわかりストップがかかる。

12:30 代わりとっては何ですが「リアル水」を送ってみる。

「水」受け渡しを歩きながらいれかわっていく。

なぜか皆水をまっけて手はカップで待機している。

なすり付けたりしはじめる。

Hさんが最期に気化してくれる。

12:35 話し合い

ろうそくの話の説明、皆さんにお好きな器をもってきていただく、ない場合は木野の用意した物を使えます。（器は割れたり、ろうで使えなくなる可能性があることも説明）透明でなくてもいいが、色が薄

い方がきれいにできることも。

テーマ1「種」について

大きな差はないのでは？

木「大きな差はないけれど、個がまだあるかどうか」

まかれた種はつながってはいない。

木「種が複数あるかでイメージが変わる。たんぼぼの綿毛のようにワーツと広がっていると土につながっていきそうだけれど、アボガドの種みたいに一個独立して主張している種だとそこから芽が出て花が咲きます、みたいな感じになって、すごくその人のイメージが強くなる。

木野の個人的イメージではたんぼぼの綿毛のように土と同化してしまうイメージだったが、ワークショップをうけて、変わったりしてて。なるほどと考えることもある。」

テーマ2「のこす」

木「ダンスは本来見た人の記憶の中で残っていき、それをおもいかえしていくもの、物質的にのこさないものですが、今回あえてのこすことにした。送っていく今日のワークでも誰かに託して倒れていく。残すという視点でなにか考えることはありますか？例えば余命いくばくもないなどというときに誰かに、地球に、社会に、子供に、家族に、何を伝えるか、伝えたいこととは何でしょう。ものじゃないかもしれないですね。」

いなくなるのに、物は残らないほうがいいと思う。それだけ残っていても重いというか。もし子どもとかがいたら「あなたは愛されていたんだよ」ということはのこってもいいかな。見捨てられて私が死んでしまうのではなく、愛してて、愛されていたんだよということが残ってもいいかなと。でも最近中国残留孤児の話みたいに離れ離れになってしまったときにこれが縁で親と会えるというのもあるので、物の方がずっとつながりやすいとは思う。

(前の発言に対し) はじめのワークのときに形はないけど気持ちが伝わってきて、そういうのを大事にする人なんだと思った。残したいものというのはそこで倒れるときに渡すものにちょっとだけ近いものなのでは？

自分がいなくなったあと何か物が残るのは気持ちが悪いと思っていた。肉体がなくなるとたんに蒸発するように消えるのがいいと思っていた。意外と結構生きることになりがみついているかもしれないのがついて。そうするとものかどうかはわからないけれど自分が生きている痕跡は残したい。足跡は残したいという欲望がある。小学校の机の傷みたいな何かしらの痕跡を残したいというのが最近。

枯れ葉が一枚一枚落ちていく時のように。それぞれ葉っぱは自分自分と思っているがあくまで木の一部分でしかない。おちたら次の葉っぱがでてくるだけだと思っていたが、最近自分の命に未練がでてきた。若い命に対する嫉妬というか。いうのはいやだったんだけど、そういう感じがでてきた。Mくんに渡したものは命なんだけれど、渡したくないと思う自分がいた。ええい、この際渡してしまえと思って、彼は起きたくないんだけど無理やりおこして。若い演劇青年だから、僕のエネルギーをあげて立派な劇作家か役者になってもらおうと思った。先週なんか彼のこと他人だからそんなこと思っていなかったんだけど、(マッサージなどで) からだ触ったり筋肉が硬いとかわかって、終わったあと話したりしてそう思ったのかもしれない。でもね、あげるのいやだったの。自分の命を人に託すというのはすごく難しく。僕の生死の考え方としては僕が生まれる前から世界はあったし、死んだあとも世界はあり続けると言うことがあって。だから枯葉のようにまったく痕跡なく散ってしまう

ていいんだと思っていたんだけど、だんだんそれがそういう風になる日が近づいてくるとどんどん命に対して未練がでてくる。若い命に対してジェラシーを感じる。今回これに参加したからこういう若い命を見て。

木「今回（このワークショップ）のがきっかけですか？」

会社やめたのが1つあって。50歳くらいからそういう考え方を持っていたんだけど、年を取るごとに未練が出てくる。年寄りが暗い顔しているのは死ぬのが嫌なんだと思う。やっぱり自分が死ぬのは本当に寂しい。こうやって話していてもやっぱりそうだなと思う。そんな感じをこの1週間くらい強く考える。でもわからない、本当の自分の気持ちなのかも、まだわからないです。

のこすものというのは言葉だったり、経験だったりでよいと思う。物とか記憶だったりというのは自分自身のためにこしている感じがするんです。起きて寝たのにまた起きるといときに確かに前に自分がいたんだなと感じれること。それが他人と自分の違いの認識です。

木「作品をつくる行為自体は？自分の存在をカタチ化するものだと思うのですが、どうですか？」
映像などの記録は自分のため。作品をつくって見ている自分もまた他人なので、それは経験でもある。自分で作った物を自分で消化する（昇華する？）。

木「自分自身が35歳になり、こどももたず、何のために生きているのかと考える。作るのが生きがいでもあり。でも作品をのこすのが目的ではないけれど、その過程を通じて自分の存在を確認している。これはいったいどうなっていくんだろう、私はなぜこれ（創作活動）をしているんだろうと考えたときに、社会に対し何ができていようかと思ひ、どのように関わっていくかを形にしようとしている。いろんな考え方があり考えさせられる。」

死んだあとに何かを残すか残さないかは人それぞれでいいと思うんですが、私の母は64歳でがんで余命宣告されたときに、母とは仲が良かったので何か残してくれると思っていたのに、母がその3ヶ月にしたことは完璧に消してなくしていくことだった。彼女が考えていたことなどを知る手がかりも日記やメモも一切がなくて。よく一緒に海外旅行にいったので、彼女のパスポートを形見にほしいなと思っていたのに、それすらなくてすごい悲しかった。「何ものこさない」という意思是尊重しなければいけないが娘の私からしてみればものすごい裏切りに思えてすごく悲しかった。そういうことがあったので、私は今一人息子がいてそういうことを残そうとは思わないけれど、今毎日ブログを書いて、それが私の遺言書なんです。（アンケートの大切なものの項目にブログと書かれていた。）クリエイティブなものでは決してなくて、日常の種々雑多なことだけなんです。私が唯一生きた証言としてのこせるものなので。息子が読まないかもしれないし、世間の人面白いなと思って読むかもしれない。が、それはそれでかまわない。自分で自分の存在をけすという人生もありなのだけれど、私はそれに反発をした。自分は覗かれなくても、自分がこうしていたんだということを毎日書いて。それが意味私の生き方なのかなと思っています。

木「お母さんとはお話とかしていないんですか？」

母とは日常会話はしていたが自分の気持ちを一切語らなかつた。それまでが仲が良い友達親子でどこにいくにも一緒だっただけに。ほんとに心閉ざしちゃったので。完璧に。何十年も仲のいい親子だっただけに、本当にショックだった。

（参加者より質問）「余命宣告を受けてからどれくらい生きられたの？」

6ヶ月。

私父なくして、2週間で逝ってしまったので、いろんな物が残りすぎてしまって、逆の形で見たくないものを見てしまって。ショックをうけた。私よりも元気もよくて、でも過労で亡くなっているんです。ホントなにも全部残したまあいってしまって。会社のこととか、みたくない（見せたくない）ものも見えてしまった。のこされてそれも大変だった。ものをのこすということは強い思いがそこにのこっているということでもあるんです。それを見ると思い出す。でも心の中にのこっているものはいいところがのこっているというか、なんだろう。たぶん父も本当は片付けて死にたかったんじゃないかなと。あまり家族にみられたくないだろうものも残っていて、およよと。ごめん、父（と空に手を振る）なので私自身はのこしたくないと思う。

だからお母さんの気持ちがわかる気がするんです。きっとお母さんは優しい人だったんですよ。人のことを気にするからこそ、のこさないぞと思ったのではないかな。

私は絵を描いていたが、形のないものにしていきたくて、最近はパフォーマンスになってきています。

だから逆なんです、木野さんと。

木「うーん、残すということをやってみてもいいんじゃないかということなんですけれど。私ももとのこさないようにとダンスを選んだ。言葉をなくしていくために演劇ではなくダンスを選んだ。戻ろうとしているわけでもなく、その中間どころではないかと思っている。」

（上の発言に対し）記憶は物に残るんじゃないか。どこかにいくとふっと思い出すこともあるし。だからのこさないというのもあるが、のこしてもらった方が生きている、残存している者としてありがたい時もあるし。嫌なものを見たというの時間が経過すると変質していく可能性もある。（「もう変質しています」という声。）丸ごと父を受け入れられる時がくるのではないかな。

（上の言葉をうけて、のこるからこそ父の立場から）父はみられなくなかったらああと想像してしまう、こちらはなんとも思っていないくとも。亡くなっている方だし。

もし突然事故などでなくなったら、家の中汚いと日記帳とか交換日記とかかなり恥ずかしい。。。死んでるけど死にたい！みたいな（笑）

木「「のこそうとしてのこしたもの」と「のこっちゃった」では大分意味合いが違ってくるのでは？どちらにしても誰の身にもおこりうることですけれど。」

尾花：で、震災なんですけれど、震災ですべてがなくなるじゃないですか、物とかも消えてしまう。そういうことも考えました。きれいにしようとか（このあたりレコードがとれていません、ごめんなさい）

震災の直後に交通網が遮断されて、知らない土地で、誰も知り合いもいなくて、携帯もつながらなくて、さまよって歩いたときに「私、今存在しているけれど存在していない」という感覚になった。生きているのか死んでいるのかわからない、もしかしたら自分はすでに死んでいて幽霊かもしれない。自爆霊みたくなくて。自分が言葉を発しないと生きていることが確認できないと。夜中ぐらにようやく電話が通じて、知り合いと電話で話しているときに、よかった生きてたと思って。幽霊じゃなかったって。

今までは死んだらおしまいとおもっていたけれど、意外と自分は生きることにはがみついていると思った。

尾花：震災がきっかけ？

もうちょっと前からあったんですけど、そうですね。自分の存在とかどういう風に生きたいとかか考えているということは生にしがみついているとは思っていたんだけど。

ものはあまり持たないようにしている。必要なものだけ。震災はありましたけれど、意識は変わったけれど、それによって何か自分が変わったということはない。自分が一生懸命ここで生きていることが次につながっている。

尾花：震災でなくなっちゃったからとかなにか残さなきゃとか思った方いらっしゃいますか？変わらない？

刹那的な思いが強くなりました。他人にのぞまれる自分ではなくて、「自分がいきたい自分でいよう」という思いが強くなりました。あんな大きな津波が来て。もう一般的な常識人でいなくてもいいじゃんという感じですね。。

やっぱり人のためと思わないと生きていけないと思いました。たとえば全部壊れて荒地になっていて、誰かのためだったらがんばれるけれど、自分だけだったら、もうだめ、死んだほうが楽みたいな。誰かのためのほうが生きるエネルギーが強くなるかなと思いました。

尾花：自分の気持ちに素直に思いをちゃんと伝えることというのは（ごめんなさい、聞き取れていません）

地震があったときは神戸にいたので（東日本大震災は）テレビ越しに見ていて正直実感がなかった。神戸で震災があったときほかの地域の人はこういう感覚だったんだろうなあと思ったり感じて。僕自身神戸で被害を受けたりとか記憶もあんまりないんで。でもその後に神戸の地震に対するとか復興していく流れを知っているので、外から見ることはできなかつたんですけども、今回は外からみている感じで、地震とか津波とかで被害を受ける状況は意外とせまってくるものがないんだなと。（春から東京に住むようになって）東京に来て地震とか身近になっていくにつれて徐々にみえてきて、ずっと神戸にいたらたぶんそこで止まってそのままだったかと思う。物理的に地震がおきて怖いというのと、友人が何人か東京にいたんで、僕が直接余震とかを体験していくうちにそういうつながりとか大事だなと思いました。地震を意識した作品とかすごいいっぱいみるんですが、そこにちょっとジレンマがあって、3月11日だけが地震ではない。作品を作るうえでは神戸の震災にしてもたくさん人はなくなったわけで、311だけにしぼりすぎる感じがする。

311に感じるべきというプレッシャーみたいなのは特に関東圏ではあるかもしれない。311直後神戸に電話をかけたらすごくあっけらかんとしていた。揺れてるけど大丈夫ー？って笑いながら話していて、あ、温度差あるなというのがすごくわかって。でもそれは私が1月の神戸のときそうだった。身にせまってはって考えたりとか行動にでないというか。災害とかあったとしても身にせまる何かがなかったというか。自分の中で。距離感を感じる。

（前のコメントとは反対に）逆に、関西の人がとにかく心配してくれた。何かやれることあるの？とか。友達でウクライナの子が何か送るっていつてるけどって連絡くれたり。自分が経験しているから近い感じがあった。東北の人たちのためにとって新潟で補給しようとする「もってけ、もってけ、俺たちのときも助けてもらったからさ」というのとか。自分がつらい経験をしていると、距離とか関係なく相手のことを思えるのではないかな。のこす（についての話し合い）から離れてしまうけれども。

ここで13：20。もっと話したい感じもするが、ここで終了。

終了後

伊東さん（舞台監督）と舞台に関する相談

生演奏をなくすこと、音響打ち合わせを設定すること

ろうそく使用に関する、消防申請、及びろうそくの置き場所、火のおく所について、川、客席使用のプランについてなど

2012.3.4 ワークショップ②日曜グループ

参加者：Mi、Ko、I、Ka、U、F、S、T(火曜より)

Enさんは旦那さんの風邪でお休み

スタッフ：木野、山脇、尾花、古里、上地、戸井

アルテリオスタッフ：丑山、友井、小島（小島さん、友井さんは途中抜け）

13:00 12:50分より入れてくださったこともあり素早く準備できました。

早く来たみつるさん他手伝ってくださったこともあり、助かります。

13:30 ワークショップ開始

スタッフが全員到着していないがはじめてしまう。

Tさんがはいったこともあり、名前だけはいってもらう。

ワークショップ内容

足の裏のマッサージをしながら名前をもう一度確認。

2人組で寝る所からのマッサージ

転がして向きを変える（重さについて考える）、ハンドシェイク

ロールダウン、ロールアップ

簡単なウォームアップ

波ワークとボールおくり（短めに）

14:30 前回のおさらい／応用

前回のワークC（大切な物を渡す）、A（死体ワーク）をあわせて行う。

はじめるまえに説明をうけてからスタート。

内容は2.28参照。

質問 起こすのは誰？

木「気になる人を。」

質問 目は開けているか？

木「基本はつぶって。あけていてもかまわない。」

質問 起きる時は自分から？

木「起こす時のサポートをうけながら。サポートする人も様子を見て判断。」

質問 倒れ方は自由？

木「自由。ロールダウン／アップはあくまで重力を感じるための

訓練。個人に

お任せします。重力はかんじてね。」

14:36 スタート

歩いていて自分の好きな所で崩れていく。しかし皆異様に早く崩れ落ちる。前回のイメージ作りは何だったのだろうと考えてしまう。

そして寝ている人が多い。あれだけ死体と寝るの違いは話していたが、、、
起こしのペース、歩くペースも異様に早い。（あとで上地くんよりも指摘を受ける）

T→Ka→S→Mi→F→I→Ko→Mi

14 : 47 話し合いスタート

木「人によってかなり感じ方に差がありそうです。今こうやって寝ているときどういう状態をイメージしてますか？」

大地の中。

草の中にいるかんじ。

木「自分は自分？」

みんなとつながっているというのがあったので、土っていうのは離れちゃうときもあったけれど、みんな死んでいて同じものなんだというかんじはずっとじゃないけどありました。

根っこになっているイメージ、できるだけ他の人とつながっているイメージで。

あんまないですね。脱力するとつながってられないじゃないですか。

木「逆につながったイメージがなくなってしまう？なくなった人どれくらいいる？1, 2, 3, 4かな」

これは自分のイメージなのだけれど、最初動物とか植物で、立ち上がった時に人間になって。それは大事なものももらったうれしいというかんじで。なりたい役をやって、また大事なものの続けてほしいと思って渡すのであって、笑ったほうが良いかなと思って笑って見たんです。

木「人によって感じ方も違うと思うんです。こういう感じで渡した、こういう気持ちで崩れたというのがある方います？」

ものすごい時間をかけて大事にもらったからこれは大事に渡さなきゃと思って。自分は起きなかったから相手もすぐには起きないだろうと思って、ちょんちょんとしたらすつとすんなりおきあがって、必要なかったなと思って。あれ、違うなど。なので大事に渡すって感じじゃなくなってしまっって、相手にあわせちゃった。

木「自分の気持ちが大切なので、相手にあわせるのではなく相手を引っ張るというか、できるほうが良いと思うんです。基本的に崩れているとき、土になっているでも種になっているのでも、脱力して意識がなくなっているとき、自分の身体が人間の形はしているけれど、ものになっているあるいは土になっているつもり。生命体じゃなくなっている。そこから戻ってくるというのを意識してみてください。意識があるとばばばともどれるけれど、ないともう少し時間がかかるかな。自分の身体の質感の変化をみてほしいんですね。もらうとかもらったというときも大事なものなんですよ、もらう側もそれなりに覚悟してもらわないといけないものなんですよ。何となくそこが忘れてしまうというか。順番を追うのにいっぱいいっぱいになっていて流してしまいがち。そこをもう少し意識してできるといいなあ。この受け取るものは変え

てかまいません。一回自分の身体の中に入れてもいいし、これが違う形になってもいいし。それはお任せします。後でまたやろうと思うんですが、丁寧にできるといいなあと。当たらない人もいたしね。当たらない時もあるかもしれないけれど、その時はモノの身体を追及するということで。」

尾花：土にかえるとときにバタンと倒れるのはどうかと。はじめの崩れていく所だんだん崩れていくイメージが大事。みんなゆっくり倒れているし。

木「エネルギーを渡したあとの崩れる所は“ぺた”とたおれたり、“くしゅ（とすばやくくずれてしまうこと）”とかもあり。エネルギーを渡してしまうから。でもはじめのところはゆっくりいたほうがいいかな。呼吸とかも変えないといけない。前回のゆっくりみんなでやった時を思いだしてみましよう。それを参考にしてもらおうとやりやすいのでは。あとでもう一回やってみましよう。」

14 : 55 一列ワークスタート
みんなで一列に並ぶ。

木野合図あり。

少しそばに寄って、目をつぶって、指先かんじて。木野合図ありで再び。

場所いれかえて再び。

木「さわっていないなくても熱量があるのでそれを感じましよう。」

木野合図なし、気配を感じて。

木「オーラを発信しているかんじ。一緒に行くよというかんじ。はじめの一步目“（一緒に）いこう”というかんじ大事にしましよう。」

「目をもしひらいていたとしても、このときの意識をおもいだして。」

15 : 05 <小休止>

上地くんより、異様に早いというコメントを受けとる。

私自身の話す速度も含め2割増。緊張しているせいか、あせっている。

音よりもとにかくこの状態をなんとかしろといわれる。

シャッター音（撮影用連続シャッターが続いた）も含め妙な緊張感があったのは事実。

ろうそくスタンバイ、紙などを用意

15 : 14 段取り確認

紙に「あの日あのときどこで何をしていたか」を書く。

家でyoutube、など。長くないものを。

紙を折り畳んでシャッフルして配る。

舞台をオレンジシートとして、その外側の客席部分にいる設定。

好きな順番に自分のテンポでよみあげる。

読んだ人から舞台上にあがる。

自分の好きな所でとまり、ゆっくりくずれおちる。

鈴の音を聞いたらはじめの紙が白紙だった人（1人だけ）が立ち上がり、振り返る。

助け起こしワークを行う。

5人くりかえす。

5人目の受け渡しのとときに鈴が鳴るのでそしたら渡した人は崩れ落ちる、渡された人はその場所でまっすぐ前をみてたっている。

死体の人はみんなで舞台奥に転がっていく。

奥まで行ったらゆっくりと立ち上がる。ろうそく入りカップをひろう。

ろうそくに順番に火をつける。

全員ついたらろうそくをもって一列であるいていく。

自分のよいと思うところにろうそくをおく。そして再び列に戻る。

一人残っていた人も列に吸収される。

舞台前はしでまっすぐたち、川をみる、後ろを振り返る（左側から）、前をみる、自分の行き先をきめる。

川へ各自バラバラにはいり、出口へと向かう。

扉をあけてそとへでていく。

15 : 3 2 通し稽古（木野声かけあり）

Ko→T→S→尾花→Iの順で渡していく。

15 : 4 2 終了

舞台に用意する予定の川スペースの話をして一回集合、質問、流れなどの不明点をきく。

質問 探したりするの、どれくらい歩いたらいいんでしょう？

木「渡し方やさまよい歩く所は毎回異なる。速度はきにしないでいい。」

質問 うれしいとかかなしいとかそういうのをやりたいんで、ぐるっとみんなのまわりをまわってから起こしてもいい？起こす時の歩く速度とかは早いほうが良い？ゆっくりなほうが良い？

木「歩く速度もお任せします。でも死体がいっぱいだからわあ～（楽しい）という感じにはならないような気がします。時間はまだ決まっていません。たとえば今日は15分かかっていないのですが、ものすごく長くなるかもしれない。でも焦らないでください。そのときごとに、そういうものだと思ってください。もしかしたら歩く距離例えばもう1往復など足すかもしれませんが。」

質問 もらって最後の1人の手はどうしましょう？

木「最後にはおろすが、自分に吸収してもいいし、とんでってもいいし、お任せします。誰が最後の1人になるかわかりません。なので最後になったらどんな気持ちになるだろう、どういう気持ちで立っているだろうということを考えてほしいんです。一人のこされました。誰もいなくなっちゃった。助けてくれる人もいないし、自分だったらどういう気持ちで立っているか。演技とかわかるようにする必要はない。自分が考えたり感じていることは見ている人に伝わるんです。こういう気持ちというのは。表出っていうんですけど。うれしい！とか悲しい！とかいうのは（やってみせる）は表現。表現をする前の段階で表出。作らなくても考えてくること大切。次回への宿題。」

木「(小島さんに聞きながら)舞台の大きさは奥は8M幅10M。そで幕も外してもらうことになっていて、舞台上はがらんとした感じになります。人数が倍になるので、横になるときは結構きゅうきゅうです。一列の時は肩は当たらないけれど、気配がわかるぞ、くらいにはなりません。手が当たるかなとか。転がる時うしろは大体奥までいったら、でいいです。厳密ではないです。起き上がる前にこんな感じで(やってみせる)このへんでろうそくを持ってそれから起きる。みんなで合わせなくていい。ついた人からゆっくり立ち上がってください。はじめの人のタイミングがみえないけど気配で動き始めてしまっていていかなと私は思っています。鈴の音の合図あまり出したくないし。

尾花：首を動かしてみてもよくない。正面を見て。

隣の人が渡す時に少しおくってあげればわかると思う。倒れているところとか、もらうところとかそれはすごく大事なので考えて来ててください。」

木「命を受け渡されたあと、相手はなくなってしまうんですね。命をあげちゃうから。ちゃんと見つめてみて。その相手のことをみてみて。」

僕は大事な物をももらったから、この物の方が大事だと思った。人はみてなかった。

木「でも次に行っちゃうんじゃないですよ。次に行っちゃうと浅くなるというか。ものをみつめていたら人も目に入らざるをえないというか。人からもらうということが大事なんじゃないかな。たまたまこの10人、火曜チームも合わさるけれど、友達のようにマッサージもするようになってその人からもらうのだけれど、それ(相手)が家族から、親、こどもからもらうということも含めてイメージできると、意味が出てくると思うんです。時間は長くかかったら長くかかったで仕方ない。」

質問 メンバーは17人?それでも(増えても)5回?

木「尾花さんが入って18人。尾花さんはわからなくなったとき用に参加してくれます。5回そのまま。ビデオを撮るのに2回か3回繰り返してやってみようとなるので、実際にはいろんなバージョンが取れると思う。」

木「一応音楽があるんですよ。録音しました。今編集しているんですけども、実際どういう形で流れるかというのは劇場に入らないと体験できないけれど、音楽が何らかの形で流れている。(合図の音が)チーンじゃなくなるかもしれない。今それ迷っています。」

僕はたまたま前の方に倒れていて、そのまま起こされなかったの、そこから転がる時にいかに急いでいるように見せないで早く転がってくるかと考えて。イメージとしてはゆっくりなのだけれど、みんなはかなり早くって、しょうがないから急いで来るようにしたけれど、少なくとも近くの人(後ろの方の人)はかなりゆっくりなイメージでやってかないと。

木「前の方の人は大変なことになる。で、皆さんに転がってみて頂いたイメージというのが海の波がざばーんざばーんざばーんとやって来るような感じなんですね。それがずーっとごろごろと伝わっている。後ろの方にたくさんいたからあんまり感じられないかもしれないけれど、前にも人がいるから波が自分に押し寄せてくるような感じになる。そして通過していき、なくなってしまう。今それを体験してもらったんだけど、なので速度があまり早くならない方が良くて。だから焦らないでほしい。前の方の人、大変なんだけれど。転がりが難しいし気

になったので、もう一回やってみましょう。せっかくこの場所のできるうちに。力抜いて転がるのって意外に難しいですよ。」

質問 白紙の人（冒頭に立っている）役

大事なもの、命の代わりのもを生み出すわけではないんですけども、作り出すイメージが難しくて。もらっていないのに、どういうふうにつくりだしたらいいかわからない。

木「一個迷っていたんですけども。この役の人をはじめに崩れ落ちていたんですけど、崩れ落ちないのかもしれないと思っていました。それをちょっと迷っていたので、みんなが崩れていくところではじめから立っている（存命者）というところからスタートするのもあるかもな、と。気持ちのチェンジというか。」

何もないところからだったんで、チーンとなってそこでほっとなって（生み出すのが）、あれ？ってかんじたので、。。

木「うーん、、、。では6日（の練習で）また変わってしまうかもしれませんが、皆いないので、今仮に白い紙を持った人は舞台上に上がったら後ろを向いたまま立っていて、みんなが倒れる辺りでチーンとなるので、なったら振り返るといことにしておきます。変わる変わらないに関わらず、11日にも実際舞台でこのようにしますというのを確認していきますので、忘れても大丈夫。でも一応今の段階ではこうだということにしておきましょう。やりづらかったですよね。」

例えば自分が立っている立場からだとやりやすいですよ。自分の持っている命を渡すということだから。」

尾花：のこっていて吸収された時（列がせまってきて中に入る時）の気持ちはどんなかんじ？

「あ、みんながいる」とおもった。

離れててわかんないから、みんながいつ来るんだろうって思って待ってて、その時にぶつかったから、あ、入ればいいんだって思った。てをほんの少し出してくれたから入りやすかった。

波が消えて、一人落ちちゃって、みんながくると安心するというか。

独りぼっちはさみしかった。

木「全員が体験出来ればいいのだけれど、こればかりは誰が当たるかわからないから。くじ引きというか、どう当たるか楽しみにして下さい。」

同じ話になるんですけど、前に向かって歩いて行くとともに早くなっている。

木「はやくなってますよね。ろうそくをおく所も重要なポイントだと思うんですよ。今おかなきゃ！みたいな感じでおいてませんか？それはゆっくりでいいと思います。ろうそくをおくという事はどういうことか。命の火を受け取りそれをおいていく、そしてまた新しい命へと向かうということでも重要なことだと思うんです。しかもどこにおくかというのがその人のセンスというか、考え方が出ると思う。もちろん周りの人の置き方見てとかそういうのもあるでしょうが、それをするためにもゆっくり。」

尾花：全部の動きに意味があって、それぞれを大事に気持ちをこめてやってあげれば「はっ」とはならない。早くても気持ちをこめていけば自然と集中するし、周りを感じていけば自然と一人で走ることはない。

木「簡単な動きだからこそ、難しい。奥が深い。振り付けというわけではない。でてくるもの
表出してくるものが大事。」

16 : 05 転がり練習

16 : 12 話し合い体制に移動

テーマ1「のこしたいものについて」

木「普通ダンスって消えていってしまうものなんです。見た人の記憶やイメージにのこってお
しまいなのですが、今回のプロジェクトではそこをあえてのこそうとして。皆さんの中での
こすということを意識したことはありますか？」

すてられないものばかり、友達がくれたものとか、メールとか手紙とか、捨てられないんで全部残して、整理
できないからダンボールにいっぱい。どこか行った時の電車のチケットなど、楽しかったから。ノートに貼って
取っておき、思い出にしようとするが、どこのビニール袋に入れたのかわからなくなって、どんどんどんどんあ
つまって行って、いっぱいになってしまっ。なんだろうと思ってあげてみるともういいやって捨てちゃう。5
年くらいたって、もうかけないわけ。すごいいやな気持ちだけれど、でも整理整頓できないから。すごい矛盾で
すよね。でも、手紙とかはすてられない。

のこしたいものがすてられないになってる、、、→戻しましょう。

私の足跡、いきていた足跡、例えば自分史。（誰に？という問いに）後世にのこしたい。誰かではなくもっと広
い範囲で、人の記憶に残るようなことを自分はやりたかった。ノーベル賞を取ったわけではないかもしれないけ
れど、思い出によってというのものもあるかもしれないし、何世紀たっても語り継がれる歴史上の人物というのもあ
りかもしれないし、ある会社を興したという人もありかもしれないし、自分にかかわることになにかがおこせたら
うらしい。これで人にえられるものではないのだけれど。できれば形にしたい。もしくは人々の心に（以下聞
き取れません）。

ここでこうやってあつまれたのも、もしこれに参加していなかったら会えてなかったし、2人とも同じ学校じゃ
なかったらあつてなかっただろうし、ちあきとも1年生のときおんなじクラスじゃなかったら歌も歌っていなか
ったし、そういう小さいことでもひとつひとつ誰かにではなくてもいいから自分のためにのこしておきたい。当
たり前になってくると忘れちゃうから。思ったことを一つ一つ消化していきたい。

木「ものにするのではなく、思い出とか記憶とか。自分の中に残すのか、他の人に伝えたいと
思うのか。」

歌をやっているから歌で何かを伝えたいと思う。

自分は冷たいと思う。もらったメールとか手紙とか年賀状みんなすぐにぱっとすてちゃう。思い出とか写真もと
られたくない、自分が生きてきた17年は短くて今は足跡はないけれど、これから自分の生きてきた経験のよう
なもののはのこしていけると思うけれど。

自分なんかいなくてもかわらないと思っている、いなかったらいなかったで違う道があると思ってる。

(前の発言に対して)自分はそんな風に思っているだけで、自分のことをおさえて、回りにすごい気を使える子だから、周りのみんなはいなきやいけないって思っている。

今はまだ歌も人の言葉をうたっているだけだから。ちゃんと自分の言葉できちんとつたえていかないと。それはめざしたい。でも自己満足はいやだ、おしつたくはない。

木「自己満足と相手のためになっているの境目はなんだろう。」

例えばライブとか何回も何回もきてくれている人は私たちの歌が好きだとか。それはその人のためになっているけれど、一回聞いてもういいやっていう人はもう来ない。だからそういう人(好んでくれる人)が多い人はそれはそれでいいけれど、いなかったり少なかったら自己満足というか。

木野より大人の表現者へ話をふる

最高ですね。ものとか残したい大切なものはひとつありますけど、誰のためではなく捨てられなくて。写真とかとってみるけど全部「作り笑顔」だったし、昔は。ほんとにちゃんと生きているときは頭の中に入っているし、いいやおもう。

17歳で残していないについて、自分が17歳の時はこれだけたくさんをのこしてきたと思っていたから、いろんな考え方があるなあと。残した数とかじゃなくて、それを残したと思うか残したと思わないかの違いだと思うんだけど、ぼくは。ライブをつくるのに書いた企画書がたくさんあって。後から見るとたいしたこと書いていない、というか自分の馬鹿さ加減がかわいいというか。小学校5年生くらいのからあるので、ダンボール五箱分くらい。それはのこしたい。発表したいのではなく、自分の中でのこしたい。

(参加者からの質問) 「地震が起きたりしてみられたらいやではないの？」

べつにいいけど?なんで?すごい親しい人しかみてもわからないから、自分用のメモでがーっとかいてあるから、恥ずかしいとかは思わない。

私も物でのこしたいものはないし、特別なことも何もしていないし、でものこすという点では、小さくなってしまふけれど家族に私の気持ちみたいなのもっていて欲しいと思う。家族だからうまくい時も悪い時もあるけど。昨日も電話で。娘はうれしいときに電話してくれてもこちらがお説教して「当分電話しない!」っていったり。私もわーっというってしまつて。その後メールで修復作業。でもやっぱり親として応援しているよという心は伝えたいし、いなくなつていい存在では絶対ないんだから、そういうところの気持ちを持っていてほしい。そのためにも健康でないと。もう少し大きくなるまではみていたいなど。

木「家族って小さいといたけれど小さくないですよ、大事なつながりですよ」

大事なものは何ですかときかれて家族ですと答えた。他は、例えば仕事は変わってもなんとかなる。仕事もどうしてもこの仕事という形でやってきたわけではない。でも家族はこの家族だけなので。

みんなににおうと思ったことを言われてしまつて…。夢、ですかね。仮面ライダーになりたいと思って演劇部はいつて。この夢、ここまできたらあきらめちゃいかんと。仮面ライダーになって子供に夢を届ける。

木「ありだと思う。それも実現する夢だし。それもかなりの確率で」

木「仮面ライダーの中に入る俳優さんという意味だね、、、そのものになるっていう人もいるけれど、、、」(笑)

時間がなくなってしまい、ここで終了。

木「ろうそくをおいていくという作業は何かをのこすという行為であります。ここで何をのこすか、おくのかというのを考えてきてください。」

2012. 3. 6 ワークショップ まとめ

参加者：Hi、Ma、K、H、M、T、Ko、O、En、Y、S、Eb

スタッフ：木野、山脇、尾花、古里、上地、伊東（舞台監督）、三浦（照明）

アルテリオスタッフ：丑山

9：30 マットなどセッティング開始

10：00 ワークショップ開始

ワークショップ内容

ウォームアップ

足の裏のマッサージをしながら名前をもう一度確認。

2人組で寝る所からのマッサージ

（前回と同じもの、今までくんだことのない人と一緒に）

10：25 はじから床転がりワーク

2人組で片方が転がり片方が転がしてあげる

（からだの重さを確認する、どこから動くか脱力したまま動かさるだろうか）

全員でのウォームアップ

ロールダウン、バウンス、ロールアップ

（壁を使わず、各個人で。作品中に近づけるよういつもよりもゆっくりペースで行ってみる。）

手をつないで波ワーク（いつもより人数が多いため大変！）

10：50 作品の流れを説明

プリントを配布、

毎回どの役になるかわからないため、すべての役割を全員が覚えていることが必要。

① 紙に「あの日あのときどこで何をしていたか」を各自で書く。半分において出してもらおう。自分ではない人が読むので、読めるように書く。ほどほどの長さに。

② 各客席にこの紙がおかれていて、それを読み上げて舞台上にあがる。

③ 後ろ向きで舞台にあがり、そのまま崩れる。崩れた時の形はばらばらに。

死体／受け渡しワークへとつなぐ。

「では実際にやってみましょう。」

④ 紙が白紙の人は読まずに舞台上へ上がり、そのまま立ち続け、音楽がなったら振り返ります。

⑤ 気になる人を起こします。（助け起こしワーク）

⑥ 大切なものを託し、崩れ落ちる。渡された人はみおくってからゆっくりまた別の人を探す。5人繰り返す。

Ko→Eb→Y→T

Tさんが5人目だとして進行。

音楽が盛り上がってなくなるので「あ、5人目だ」とわかります。そして正面をむいてそのままたっています。

⑦ ゆっくり舞台奥方向へ転がっていきます。

⑧ 舞台奥へくると、ろうそくがおいてあります。それを拾い上げて真ん中の人からはじに向かって火をつけていきます。

ろうそくの火が全員ついたら1列のままゆっくり前に向かってゆっくりと歩きはじめます。

⑨ 自分の好きな場所にろうそくをおいていく。列を崩さないよう、本当にゆっくり行う。

⑩ Tさん（5人目の人）はみんながくるまでひたすら前を向いてまつ。

Tさんのところまできたら、Tさんを列に吸収して一緒に歩きます。

⑪ 舞台縁までくる。

落ちる手前でとまり、下にある川をみる、左がわから後ろを振り返る。前を見る。行き先を決めて自分のペースで舞台からおり、外へ出て行く。

終了後話し合い。

質問 5人目はどうしてわかる？

木「音楽で合図をだします。音の盛り上がりがあります。」

質問 ろうそくの火はどうする？

木「はじの人がけします。（その後バケツを用意）」

質問 5人目一人でまっているまち方。

木「音がなくなり、受け渡した人が崩れていくのをきちんとみおくってから正面を見ます。転がっている人がぶつかってきたら、何となくするりとこえてしまってOK。（例をみせる。）自然に立っていてほしい。

転がる人はまっすぐ転がります（交通渋滞のもと）。」

質問 あせらないほうがいい？全体的な時間はきまっている？

木「そのほうがいいです。決まっていません。おおよそ18分くらいと考えていますが、受け渡し具合でもかわるので、こだわらないです。ただ急ぐと雰囲気が変わるので、みんなでゆっくり動く感じを大事に。自分が考えている最大限のゆっくりで。」

質問 5人目の目線は？

木「きょろきょろしない、目線が下がってもよいが、後ろをみない。

1人目も不安になると思うが、落ち着いて、読まないけれど舞台上がる、崩れ落ちずに音楽をまつ、音楽がなったら振り返るだけです。」

質問 ろうそくをおくときの目線は？

木「ろうそくをみてください。（あぶないです！）自分の大切な物をおいていく感じ。最後の振り返りでも自分のおいてきた物をキチンと確認。その上であらためて出発していくようにしたい。」

質問（高梨）5人目の人はおいていないんですけど。

木「その人だけは、ないんです、、、。すみません。 みんなの光をみましようか。

うーん。

みんなが迎えに来てくれたら、自分の大切だった物をその場に置きましょう。ろうそくではな
いけれども、代わりにおいていきます。」

質問 はじめのたつ位置は？

木「好きな場所でOK。白紙の人も舞台上どこでもかまいません。振り返る前にみんながみえ
ちゃうけれど。多分舞台上人数が多いのではじからはじまで広がらないと難しいと思います。
みんなの様子をみてみてください。」

尾花 あ、おくれたとかどうしようとか迷っただけでその動揺が見えてしまうので、とにかくおちつい
ていきましょう。

木「尾花さんがカンニング係というか、不安になったときにはみれる人なので、困ったらチェ
ックしてください。」

「では実際に流れを音楽付きでやってみましょう。」

11 : 22スタンバイ

舞台には本当に多くの人に関わってくれていて、ありがたいことです。
三浦さん、伊東さん、をご紹介します。

11 : 25開始

でもその前に再び質問タイム

質問 川はどこ？舞台の階段は？川を渡るときに振りをした方がいい？

木「川は舞台の下、客席だったところにつくっています。

じゃぼじゃぼとかざぶんとかは考えなくていいです。

階段はないので、上るときは気をつけて。」

質問 座るいすは？

木「客席に予め紙をおくので、その中で好きなところに座りま
す。」

質問 紙はまた書く？

木「多分。今日きていない人もいるので。」

質問 作品の始まりは？

木「合図は出せるのですが、はじめの1人目（読む人）だけは何らかの形で決めておこうと思
っています。これは当日に。」

Koさんは白紙役にあたりやすらしい。今回もKoさんから。

11 : 28スタート

木野の声かけあり、段取り確認しながら。

しかし全体的に展開が早すぎる感じがする。

尾花→En→Y→O→K

11 : 41 終了

質問 川におりていくタイミングは？

木「お任せします。4つの扉のどこかをとおっていただければいい。ただ、みんなで歩いてきて振り返るときはみんなであわせる感じ。全員で同じ時間を味わいましょう。

ろうそくのおく位置は好きなおとろにおきましょう。一列で歩くときは本当にゆっくり。一歩あたりの歩幅を狭くしましょう。」

質問 舞台上にあがるとき場所は自由でいい？

木「自由でいいです。まっすぐ歩いてこなくてもいい。」

質問 冥界（笑）におきのこしていくのか？

木「今いる場所にのこしていくと考えるとみて。大切なものを冥界においてきてはいけないのですが、自分の命を離れてみるというのでしょうか。だから振り返る。」

現在過去未来ということでは？

木「舞台とは特殊な場所で、それを経験のりこえて、ちょっと違う自分になってまたちょっと違う今までに戻っていく。ワークショップを経て考えてみて少しだけでもかわったというのが大事だと思うんです。」

11 : 48 ろうそくの火を実際に体験してみる。

暗闇の中に光るろうそくの火。

「きれい」

火をまわしているうちに消えてしまったりすることも。（対策を練る必要あり）

床においてみる。ガラスの感じで一つ一つの反射が異なる。実際には照明を少しいれないと映像が撮れないのではないかと考えられる。

参加者の中から自分の命をここ（舞台上）に置き残していいのだろうか？という疑問がでてくる。

統一見解が必要かも。

木「少し離れてみると今普段暮らしている生活もこの灯火のように光っていて、そういうものの集まりが世界であって、というかんじ。この明かりが自分の生きている証のようなもので。

（この辺りいろんな話が同時に録画されていて混乱中）」

じゃあ、つながっているんじゃない？

木「皆で共有した時間というのもあって、それをのこしていくんだけど、これは今の自分につながっている。」

木「一番大切なのは「どのように皆さんがでていくか」ということ。ここで考えたことをもってどのように普段の生活へ帰っていくかということだと思うんです。共有してきた時間も含めて全部でいく。」

質問 ろうそくの火は舞台前の方においてもいいの？

木「自分よりは後ろに。でも自分の火だけではなくみんなの火も全部をみるということは忘れないで。他の人の火もあって、自分。たくさん光があって、ただのきれいな光、だったかもしれないけれど、一つ一つの光がそれぞれの人の生活、生き方、考え方で、様々あって、その中の自分ということがわかって、再認識されて、また再び前を見て、じゃあ、私はどうしましょうとなるんだと思うんです。」

質問 あの世っていうのはどこから。

木「1月に行く予定だった「幻想銀河鉄道」のプロットからつながってきているので、私の中ではつながっているかもしれませんが、今ひとつわかりづらいかもしれない。（「幻想 銀河鉄道」オリジナルイメージの説明）」

質問 自分のイメージをもっていたほうがいいんでしょうか

木「私の個人的な考え方では皆さんバラバラの考え方であってほしい、ただ例えば振り向くときにただ振り向くわけではないことを考えてほしい。その考えるためのガイドラインを私はだしているつもり。ただ、その先に何か違うものを見つけ出している人もいるかもしれない。これだけいろんな人がいるから、同じことを考えている人はまずいないと思う。いろんな人の考え方を「こんなひともいるんだ」と共有しながらできたらよいと思う。今回のワークショップはそれぞれの人が考える部分が多いと思う。」

木「（5人目役をやったKさんTさんへ）今日やってみたときにひとりぼっちでまっている間どんなことを考えましたか？」

長い沈黙、、、わからないなあ。

大切なものをもらっていてもっていた方がいいか、先に自分の中に入れておいた方がいいか迷った

木「あたってみないとわからないし、みんなが転がってくるとどう思うかは実際になってみないとわからないけれど、想像してみることは宿題にしたいです。もしその立場だったらどう感じるだろうか。」

質問 舞台上がって倒れるときゆっくりなんですけれどもいいですか？

木「いいと思います。時間がかかっても気にせず。焦らない。焦ると違う表現になってしまう。起きる時もそうですが、慌てるよりは自分のペースを守る。死んでいるところから転がる前にゆっくり呼吸をするくらい余裕をもちましょう。もしも舞台前で5人目にあたってしまったもそのまま。ひとりぽつんという感じでいいかもしれません。舞台の奥で5人目にあたってしまったら舞台前の方にゆっくり歩いてくることにしましょう。」

質問 大切なものをもらった後また再び出すときに一回なくしたり、自分に吸収したりしてもいいですか。

木「いいです。ものにとらわれないように。自由に形も変形させてOKです。」

早退のEbさんが抜けた状態で、先ほどあたっていなかった人を中心にもう一度やってみることに。なぜか尾花さんも白紙をひきやすいらしい。今回は尾花さんから。

12 : 152 回目スタート

木野声かけ少なめで。

4人目から音楽合図だしますよとのこと。

音楽上地くんがすべてのきっかけでもあるので、はじめの動き出しも音楽をまってくださいね。

奥山さんが今日の読み上げトップ。

尾花→S→M→O→Tの順

12 : 27 終了

木「実際には歩くところ、転がるところももっと時間があるので、もう少しのびます。ろうそくをつけ終わるのは真ん中の人わからないので、音楽をまきましょう。ろうそくをおいていく時の歩き方はかなりゆっくりにしましょう。動き始めも音楽をよく聴いて。転がるところも出だしは丁寧に、ゆっくりはじめましょう。大事なシーンなので。」

質問 当日打ち合わせできますよね？

木「できます。今日休んでいる人もいるし。」

<Enさんの娘さん登場>→一気に場がなごむ

木「読み始めのところももっとばらばらでいい。あがっていくところも。」

木「やってみてどんな感じがします？」

泣けますよね～

地震の映像とか今でもでているのか、遺体もまだ3000人以上ないわけで。写真とかいろんなものをすべてなくしてしまった人もいるわけで。

木「思い出すものも人によってかわってきますよね。」

私だけが生き残ってしまったという感じがして、、、。

木「みんなをおいてとかそういうわけではないですよ。それぞれがそれぞれの生活に戻っていくのであって。」

でも実際のとききっと自分だけがいきのこってしまった人はたくさんいたはず。
つらいけど生きていかなきゃいけないというか。

振り返ったときに純粋にきれいだなあって。

木「実際に舞台でつけてみないとわからないこともあると思うのですが、今日ちょっとだけつけてみた時の感じというのは大事にしたいですね。」

質問 カップは？

木「もってきていただくんですが、誰が使うかわかりません。読むものと一緒。自分のものを読み上げてもいいのですが、誰がどこになってもおかしくない。例えば1人のこる人はだれか入れ替わっていくようにしたかったんです。」

木「衣装なんですけど去年の3月11日に着ていた服はどんな服ですか？

Ebさんはスーツなんですとっていました。覚えていない人は大体その頃着ていた服ということでもかまいません。あまり黒くない方がいい？（ヤマワキさんよりいいですよ、大丈夫の声「着てきたいものでいいです」）

裸足が難しい場合はお知らせください。あと、ミニスカートとか。」

木「ちなみに私はその日の夜におどる予定だったんだけど、横浜駅でそれ（地震）にあってしまって、帰れないから、そのお店まで行って泊めてもらいました。3駅くらい歩いて。」

質問 きさんは（作品の中に）はいらないの？

木「全体が見れる人がいなくなるのと、アクシデントなどがあつたときに対応できなくなるので、今回はおどりません。代わりに尾花さんがしっかり働いてくれます。」

尾花「ゆっくりあるいてオーラ出します」（みんなで笑）

質問 黒い服をさける理由は？

木「写りが悪くなるから、どうしようかといっていたんですが、いいみたいですよ。」

木「作品全体を通じてそれぞれの役割になった自分をイメージしてくるというのを宿題にしよう。

当日の時間などはおってお知らせします。

少し早いですが、今日はここまで。おさらい用の紙をもっていってくださいね。おつかれさまでした。」