WS「てきと一に踊るルール」レジュメ

2009/5/15　トチアキタイヨウ

「てきと一に踊るルール」
自由に踊ろう！と言われても困る。どうしよう。闇雲に動きやポーズを繰り出さなくてもきっといいのです。何とかジタバタして存在するのではなく、丁寧に世界と私をフィットさせてみよう。意味を成す以前の身体的コミュニケーションをテーマにして、より自由に、てきと一に踊るルールを見つけましょう。

第二回「世界と踊る」空気を読む５月

動きや態度の動機を頭で考えないで、気持ちの形で捉えてみようというのが前回、もうすこし進んで皮膚感覚で捉えてみよう肌で感じること
今回はさらに相手がどんなかんじか気分か、体と心をやわらかく自在に使って感じてみよう、

●考えない
①（全員で）体でかんじることの確認
・気持ちは？
　「どきどき」「わくわく」「そわそわ」「ひやひや」
　それぞれ自分の経験したことを思い出してみる、そのときの胸の感じを思い出してみる、言ってもらう
・肌は？
　「ベトベト」「ぬるぬる」「ねちねち」「ざらざら」
　「とげとげ」「ちくちく」
　「すべすべ」「さらさら」
　「ぽかぽか」「ぬくぬく」
　同じように思い出してみる、モノでも実際にそのときのことを思い出してみる、肌の感じ
・ヒト→ねちねち、とげとげ、さらさら、ぬくぬく

雰囲気みたいなものを肌で感じることができる
自分の体を使って確かめる、体の感覚に耳を傾ける、どんな感じがするのか？気持ちではなく、からだの何か変わったことなかったか、胸の辺りとか、肌感覚とか、からだがどうだったか？

②（３人一組で１人は観察）対面ゲーム手
　肩から先で形をつくる、交互に、一回ずつ止まる、手が触れない距離
　只ただ目の前の形にリアクションする反応する答える返事する
　頭空っぽ、意味やストーリーを考えない、気持ちを伝えようとしない
　目を見ない、人間関係ではなく形関係
　それぞれやってみる、話し合い

③（３人一組で１人は観察あるいは２組に分けて）対面ゲーム全身
　考えずにただその形に反応すること、途中で止める、覚えておいて振り返る、そのときにどんな感じがするか
自分の形を意識する
相手の形を意識する
２人で一組の形として意識する

相手によって自分のポーズが作られる引き出される

●マネする
④マネする、どんな感じ？
・（それぞれ）誰かお母さんとか知ってる人のマネしてみる
・（２組に分けて）僕のマネをしてもらう
・（２人一組）猫
・（２組に分けて）朝ごはん

共感すること、確かにそうだな一そのとおりと感じられることがコミュニケーションの基礎にある
でも正しくかんじよう、みたいなことはないと思う。どんなことであれ、その人がそう感じるのならその人にとってはそう世界はなっている。笑われた一って敵意を感じるのか、親しみを感じるのか

<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<休憩>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

●肌でかんじる
⑤（それぞれ）自分を触る、思い出す、肌に触れる服や空気を感じてみる、空気に触られてるかんじ、床を触ってみる
（2人一組）他の人と手を合わせてみる、こちょこちょしてみる足裏、離れてこちょこちょしてみる

触ると同時に触られてる

⑥（3人一組あるいは2組にわけて）対面ゲーム
形の間あるいは向こうにあるもの、内容・情動・気持ち、雰囲気おしゃべり
・倍テンポ
・自分の形を確認してそれがどんなかんじか確かめて「ハイ」
・同時、好きなタイミングで

直感、肌で感じることが空気を読む1つの方法

・相手に対する態度をとる
いたずらする、態度をとることができる、同じルールだけじゃない、
気持ちいいとこ気持ちわるいとこの同居、
リラックスだけが気持ちいわけじゃない、

<<<<<<<<<<<<<<<<質疑応答>>>>>>>>>>>>>>>>>>