◆ 巻頭言

安心感の中で心を拓く

芹川　藍

劇団青い鳥が行うシニア演劇ワークショップ「A･SO･BO塾」は、「心引かれることに、ちょっとだけ勇気をもって挑戦したい人たちの遊び場」をイメージして立ち上げ、今年４期目を迎えた。40歳以上の女性たち、30名近くが受講している。

修了公演に向けて稽古中のある日のこと。休憩時間、差し入れられたお団子に受講生たちが歓声を上げて一斉に手を伸ばした。私は思わず言った。「いただきますは?!」。皆悪びれもせず声を揃えて「いっただきま～す！」。それぞれ、その場を離れれば、教師であり親であり、責任のある立場の人々だ。

35年余りにわたり、役者、演出家として芝居の世界に身を置く私が、経験を基に始めた「自己発見表現講座」。身体を動かし、声を出し、コミュニケーションを取りながら心を解放していく。17年間で４歳から80歳の方々に接してきた。そんな中で心を動かされたのが「いっただきま～す！」の瞬間だった。“心を拓く”すばらしさを痛感したのだ。

人は様々な要因で心を閉ざし、殻にこもり、自分自身を見失い、心を拓けなくなる。子どものころに受けた傷や、ストレスだらけの職場、意思の疎通がない家庭等々。講師として私が一番大切にしているのは「受け止める」こと。相手がどんな状態であっても、話を聴き、待ち、受け止める。受け止められ、わかってもらえる安心感、失敗してもいいという安心感、ここに居てもいいという安心感…。人は安心感の中でしか心を拓けない。

心を拓くと人は無邪気になる。わがままにもなる。「いただきます」の一言を忘れたりする。けれど、そんな赤ちゃんのような状態になってこそ本当の自分が見えてくる。長所も欠点も傷もこだわりも。

お団子に群がった大人たちが子どものように声を合わせる。そこにあるのは笑い声であり、笑顔であり、心も身体も解き放とうとする大らかなエネルギーを感じる。そしてそれは人間に与えられた、大いなる“祝福”のように思えるのだ。

PROFILE

芹川 藍
（せりかわ あい）

劇団青い鳥主宰。演出家、役者、アクティング･セラピスト。1974年、劇団青い鳥設立。出演･演出を手がけるほか、アクティング･セラピー（演劇的手法を用いた独自の方法）による「自己発見表現講座」（1992年～）や「A･SO･BO塾」（2006年～）を開催。紀伊国屋演劇賞（1986年）、東京ジャーナル演劇部門賞（1992年）受賞。