

演劇手法で

自己表現！ part2

演劇手法を通して、表現力やコミュニケーション力を高めるための講座を開催しました。

講師は、坊っちゃん劇場 役者 加藤富子さんです。



加藤富子 (かとう とみこ) さん

1955年愛媛県内子町生まれ。

愛媛大学教育学部卒業後、劇団わらび座に入団。

平成24年度に上演された「幕末ガール」では、ヒロイン・イネの母親役を務める。

はじめに



はじめに、顔の筋肉をしっかりとほぐします！！
普段は意識していませんが、意外と硬くなっているようです！

腹式呼吸で、声を出します！！
犬の鳴き声をしてみたり、
笑ってみたり。



ワークショップ



好きな色や「松山」「内子」といった言葉からイメージしたものが同じ人同士でグループを作りました。自分がイメージするものを相手に「伝える」こと、同時に相手の表現したものを「受け取る」ことが意外に難しいことを体感しました。

二人一組で、相手と向き合い、相手の動きを真似る「鏡」のワークショップもありました。加藤さんから「普段、周りの方の“在りのまま”を受け入れていますか？」という問いかけがありました。



車座になって「最近、感動したこと」を披露する感動サロン。次に別の人がある人になり切って、そのエピソードを披露します。最後のワークショップへ向けて「演じる」ということを体験しました。



ミニお芝居 披露

3つのグループに分かれ、
ミニお芝居を披露！
「幕末ガール」の1シーンを、
皆さん熱演されました！！



アンケートより



目の前の人たちが何を考えているのだろうと想像することは、実は自分を見つめることにつながることに気付いた。(30代・男性)

加藤さんのお話で1日に感動を5つと言われた時、自分にはないと思った。もっと1日を大切にする。人の話を聴くことを学べた。コミュニケーションの楽しさを再確認できた。多くの気づきが得られた。(40代・男性)

講師の役者魂が伝わって、役者疑似体験が心地よく病みつきになりそう。専門的な方のご指導がとても印象的で心に残った。(60代以上・女性)



感情を表現することをあまりしてなかった気がする(その前に、あまり感動したことを覚えていなかった...)。自己表現にいかしていきたい。(50代・女性)

今回、15名(女性:8 男性:7)の方が参加されました。

参加しようと思った理由として『テーマの「演劇手法で自己表現！」に興味・関心があったから』と14名の方が回答されました。

また、全体を通しての感想(複数回答)として、「自分のコミュニケーション力や自己表現力を見直すきっかけになった」(14名)・「体験型の講座だったので、具体的でしかも楽しく実習できた」(13名)・「体験型の講座だったので、他の参加者と親しくなることができた」(11名)と回答されました。

参加された15名全ての方が講座について「満足」と回答され、充実した時間を過ごしていただけたようです。