

# 緊張をとる

伊藤丈恭 著



芸術新聞社

## 目次

### 第一話 ● 楽しみやすくする

8

自己暗示は効果がない

楽しめたら緊張しない

名優はなぜ緊張を克服できるのか？

心は直接操作できない

論理で感性を伸ばす

シブリンユ(めっちゃくちゃ言葉)で理性を緩める

開拓する勇氣と工夫が成長につながる

外面から内面に影響させる「誘導」

自己評価の勘違いで謙虚さがなくなる

### 第二話 ● 不安をとる

53

子どもは「無欲」だから楽しめる

緊張の種類と原因

瞬間的緊張と慢性的緊張

緊張はざっくりとって丁寧に整える

成長は三步進んで二歩下がる

練習でいっぱい失敗する

マナーを耐えるよりも新しい刺激を足す

頑張る一色にスルを入れるのが工夫

### 第三話 ● 集中する

86

自由になるために「型」にはめる

集中力が緊張を忘れさせる

混同される集中と緊張

目指すは「絶妙な」中途半端

成功者の話は劇薬

集中力は工夫で高められる

### 第四話 ● 躊躇をとる

112

滑舌を良くする方法

自分に嘘をつけてその気にさせる

成功したい気持ちには躊躇が残る

大げさ過ぎる練習で躊躇をとる

「やり過ぎて調整」を繰り返す

### 第五話 ● 発声する

137

私も緊張をとりたい

腹式呼吸と発声の練習

イメージは脳を縛る

意識の八割を先に持っていく

音痴を直す超細分化

## 第六話 ● 乗りやすくする

160

独り言で考えをまとめる

成功のために無駄を惜しまない

集中はノッている状態

誰でもノッて踊れる方法

緊張に慣れさせる

## 第七話 ● ポジティブを考え直す

184

ポジティブは失敗しやすい

大きな目標が緊張につながる

ちょっと今だけ、自分のまんまになる

現実の感覚は葛藤が少ない

## 第八話 ● こだわりを捨てる

208

大きな目標のために小さな目標は捨てる

不安の原因は分かる状態

失敗のイメージを持つと得

損得で謙虚さを使い分ける

合格ラインを下げる

頑張るだけでは自己満足

ポジティブとネガティブの使い分け

知らぬうちに完璧主義になって伸びない

イメージはざっくり持つ

頑張りが落とし穴になる

第九話 ● 役づくりを学ぶ

249

棒読みから始める

俳優のつづし方

二段階思考のパターン分け

三段階思考で考える

なんでもありから選ぶ

鈍感も使いようで繊細を超える

第十話 ● 深いリラククスを目指す

278

能力以上のものを出せる深いリラククス

身体を緩めて心に影響させる

リラクゼーション

顔をゆがめて緩める

5、6箇所を同時に動かす

大小の意識のリラクゼーション

連動のリラクゼーション

燃え上がる感情

脳のリラクゼーション

第十一話 ● テンションを上げる

316

反道徳的な独り言

超ネガティブの効果

緊張を受け入れる

速い血の流れ

燃えたぎる情熱

悪役レスラーの入場

終話 ● その後

341

別れ

別れのはずだったのに

数カ月後

数年後

物語で紹介された「緊張をとる」エクササイズ

350

楽しみやすくする

発声と滑舌

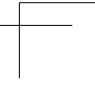
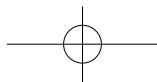
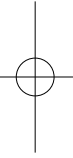
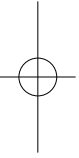
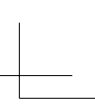
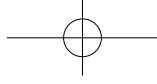
瞬間的緊張をとる (即効性)

慢性的緊張をとる (持続性)

躊躇をとる

本文中の「※」印は、巻末にエクササイズのやり方を掲載。

# 緊張をとる



## 第一話◎ 楽しみやすくする

自己暗示は効果がない

○公園(夜)

夜10時。人気がない公園のベンチに座っている男(25歳)。

男

「(独り言) 違うんだよ、ちょっと緊張してただけなんだよ。緊張しなかったらプレゼンくらいできるんだよ。緊張なんだよ、緊張。……俺は大丈夫、絶対できる、絶対できる。何も問題ない。……緊張してない緊張してない緊張してない。……俺はこんなもんじゃない俺はこんなもんじゃない!」

声

男、びっくりして声のほうに振り返る。

背中合わせにあるベンチに、虎柄に虎の顔が描かれているワンピースで片肘を付いて寝転び、黒くて細長いタバコ「ジョーカー」の煙を吐いている女(47歳)。「ルパン三世」の峰不二子のような色



気と美貌。

男 「うわっ、えっ、えっ、ずっといたんですか？ ……な、なぜ、僕がそんなもんなんですか？」

女 「顔も向けず」そんなもんやん、あんたは。それより静かにしてくれへん（煙を吐く）

男 「な、なぜですか。ここは公共の場なんですから、これくらいの声はいいじゃないですか」

女 「じゃ、ええわ。続けて。…あ、客けえへんな」

男 「……」

女 「……なに？ 人がおったら恥ずかしいん？（煙を吐く）プハッ」

男 「できますよ……」

女 「ほら早く！ 恥ずかしいん？ 恥ずかしいん？ ほら、『俺はこんなもんじゃない』って」

男 「自己暗示かけてるところに、人がいたらできないですよ」

女 「自己暗示なんか効けへんで」

男 「なぜですか？」

女 「じゃ、かかったことある？ そんなことやるの初めて違うやろ？」

男、向かいのベンチに行き、続ける。

（小声で）緊張してない、緊張してない」

（寝転んだまま）大声、出さへんとスッキリせえへんよ」

男 「えっ?」

○スナック・とらのあな店内

公園の前にある、スナック・とらのあな。店内には女と男の二人だけ。

男「ワーツ<sup>\*</sup>」と声を出すあまり出ていない。

女 「もっと声を出して! うちにこもってる緊張を発散させろ!」

男 「ワーツ! 緊張してる! 緊張してる!」

女 「もっと、もっと! 怒鳴れ! 緊張を吐き出せ!」

カウンター越しで飲んでいる二人。女はスナックのママ。相変わらずジョーカーを吸っている。

男 「少し楽になりました」

ママ 「『緊張してない』って自己暗示かけても効けへんで。それより緊張してるって認める方が緊張はとれるんやで」

男 「そうなんですか?」

ママ 「そうやで。今、どんな感じ?」

男 「さっきより楽になりました」

ママ 「そうやろ。今までやって効果がなかったら方法を変えるのも手やで」

男 「自分のやり方が悪いと思ってました。集中力とか」

ママ 「ま、そういうこともあるけどな」

男 「さっき自己暗示は効かないと言ってましたが、(店内を見回し) 元精神科医だったとか？」

ママ 「違う違う。それより何か歌う？」

男 「いやー、歌っても意味がないでしょ」

ママ 「意味？ 楽しくない？」

男 「カラオケは好きじゃないんです。それより、自己暗示は効かないって。でも『緊張してる』っていうのも自己暗示じゃないんですか？」

ママ 「『緊張してる』は、事実やねんから自己認識やん。自己暗示が絶対に効けへんことはないけど、少なくとも、あなたが自分流にやった方法では効けへんやろな」

男 「どうしたらいいですか？ 今は楽になったんですが、明日までもちそうにないです」

ママ 「明日、何かあるん？」

男 「(暗い表情) はあ。……プレゼンの練習成果を部長に見せないといけないんです」

ママ 「さすが一流の広告代理店やな。普段からそんなことしてるんや」

男 「違うんです。新しい社長がプレゼン力を強化しようと言い出して、3カ月後の年末に社内部署対抗のプレゼン大会があるんです」

ママ 「で、あなたが部署の代表ってこと？ 期待の星ってことやな」

男 「……」

ママ 「……でもなさそうやな。誰が決めたん？」

男 「……課長です。シャイボーイな僕が苦手なのを知って。あゝ、あんなの見なきやよかった！  
なんで見ちゃったんだよー！」

ママ 「何、何？ 何を見たん。裏取引？ 裏帳簿？ あいびき現場？ えっ殺人？」

男 「……」

ママ 「じゃ、課長が産業スパイでデータを盗んでるとこやろ？ 当たりやろ！ 最近、多いからな。で、そのデータを外資系に売りつけるんやろな。うゝん、国際問題まで発展しそやな！」

男 「……課長が……トイレでカツラを外して汗を拭いてるところを」

ママ 「カ、カツラ？ ……ショボ。……この私の盛り上がりはどうしてくれるん」

男 「あゝ、言っちゃった。課長に言わないでくださいよ。お願いします」

ママ 「どうやって、私が課長に言えるん？ ……で、課長に嫌がらせをされたわけや」

男 「……い、いや、……課長はそんな悪い人では……ないです」

ママ 「嫌がらせやん」

男 「課長のプライベートを見てしまった僕が悪いです。課長はいい人です」

ママ 「はっ？ 嫌いと違うん？」

男 「嫌いだなんて。……好きです」

ママ 「……」

男 「……あの、緊張で全然プレゼンがうまくいかないんです。どうしたらいいですか？ 会社では『ワーツ』って声出せません」

ママ 「ふゝん。……じゃ、トイレで、声を出さんと出してるつもりでワーツってやれば」

男 「それで効果ありますか？」

ママ 「そら声、出した方が効果はあるけど、しゃあないからな」

男 「ですよね……」

ママ 「……じゃ、他のも教えよか」

男 「お願いします」

ママ 「……うーん、じゃ、全身にグツと思いつきり力を入れてパツと抜く『グツ・パー』、肩を思いつきり上げてストンって落とす『肩ストン』、鼻から強く息を吸って口から強く吐く『強い呼吸』をやってみ」

男 「グツ・パー？」

ママ 「ネーミングセンスあるやろ」

男 「ママが考えたんですか?!」

男、やり始める。

「こんな簡単なことでいいんですね。実はママと話してて、緊張してたんですが楽になってきました」

「そう、良かったやん。明日は大声出さんでいいから『緊張してる、緊張してる』もやるんやで」

「はい」

## 楽しめたら緊張しない

翌日。とらのあな店内にママと男がいる。男、プレゼンの練習に失敗したと言う。

男 「トイレで声は出さずに『ワーツ』と『グッ・パー』『肩ストン』『強い呼吸』はある程度良かったんですが、『緊張してる』って言うのは楽になれなかったです」

ママ 「アカンかった？ おかしいな、ちょっと『緊張してる』ってやってみ」

男 「(単調な物言い) 緊張してる緊張してる緊張してる」

ママ 「硬い硬い。逆に緊張するわ！ やってて面白くないやろ？」

男 「緊張をとるのに面白くないでしょ？」

ママ 「緊張してる自分にツッコミを入れるねん。そうやって自分を笑えば緊張ってほぐれるねん」

男 「緊張してるのをなんで笑うんですか!!」

ママ 「あんたのは『(単調に) 緊張してる緊張してる』。そうと違って『うわ、俺、また緊張してる。手もほっぺもピクピクや。また失敗やろな、って何回目やねん!』ってやるねん」

男 「大事なプレゼンの前に、そんなふざけたことできないですよ」

ママ 「マジメやな」

男 「(すごい勢いで) マジメって、ダメですか?! マジメも大事じゃないですか?!」

ママ 「なにになに? どうしたん急に?」

男 「す、すみません……」

ママ 「まあ、ふざけ過ぎたらアカンけど、ふざけられへんかったら緊張もとられへんで」

男 「ふざけてたら努力しなくなりませんか？ ……でもなんとなくマジメじゃ限界があるって分かるんです。でもでもマジメが良いとか悪いとかいろいろ言うじゃないですか？ どっちなんですか？」

ママ 「そんなん状況によるよ」

男 「良い時と悪い時ってなにが違うんですか？」

ママ 「一口では言われへんよ」

男 「ママはどうやって判断してるんですか？ 分からないんです。教えてください。お願いします」

ママ 「まあまあ落ち着いて。あんたはマジメってことでは人からなんて言われる？」

男 「特には言われませんけど」

ママ 「見た目は変ぢやうもんな」

男 「……マジメをとりたいたいです。でも、マジメじゃないとダメだけど、マジメじゃダメって、どうすればいいんですか？ いろいろやってるんですけど」

ママ 「何をやってるん？」

男 「遅刻したりとか」

ママ 「わざと？」

男 「はー」

ママ 「マジメとるために？」

男 「はい。でも、課長に怒られただけで何も変わらなかった」

ママ 「そりゃそうやろ。どうマジメなん？」

男 「何か始めるとすぐにマジメになって余裕がなくなって緊張するんです」

ママ 「それ、みんなそうやで」

男 「僕のはちょっと違う感じなんです。他の人より緊張が強いみたいで」

ママ 「それも、みんな思ってる」

男 「そうなんですか？」

ママ 「うん。自分だけ他の人と違うんとちゃうか、自分だけ見られてるんちゃうかとか。誰も大してあなたのことなんか見てないのに、自分の勘違いで自分を緊張させてもうてんねん。ホンマにそうやねんけど、そう思ったら楽やろ」

男 「ん、はい。楽なような寂しいような。……あの、マジメをとりたいです！」

ママ 「うん、頑張ってるな」

男、すがるようにママを見つめている。

ママ、それに気付かないようにジョーカーを吸う。

ママ 「……止めて止めて。売られていく牛みたいない目、ドナドナ思い出すわ！ 分かったよ」

男 「ありがとうございます！」

ママ 「……うん、面倒くさいな。……何か心掛けることってある？」

男 「ポジティブにしようと思ってます」

ママ 「ポジティブね。それは自分の性格なん？」



男 「ネガティブな部分もありますが、それをポジティブで打ち消して、ポジティブな性格って言うのもいいと思います。どうしたら良いと思いますか?」

ママ 「全部反対にやったら良いと思います」

男 「全部反対? 僕、全部間違ってますか?」

ママ 「全部って訳ではないねんけど、今、10点やん」

男 「10点? 人間性ってことですか?」

ママ 「そう。10点。違う?」

男 「……ウーッ、そうかも!」

ママ 「……じゃ、全部反対やったら90点やん。合格点やろ」

男 「うーん、悔しいけどそうだな」

ママ 「けど、全部反対の意味分からんやろうな」

男 「分かりますよ」

ママ 「いや無理や。たぶん、牛井屋に入って右手で食べようとしたら、いやいや左手やな? その前に牛井の反対のカレーにしよう。んっ、牛井の反対はカレーか? 豚井やな。そもそも牛井屋に入る反対って何や? もっと言うたら、生きてるの反対は? ……死? って終わってまうやん! 今のあんたはそのレベルやで」

男 「そんなにひどい? (肩を落とす) でも牛井の反対分らないな」

ママ 「例えや例え。牛井なんかどうでもええねん。……じゃ、マジメの反対ってなんやと思う?」

男 「不マジメ」

ママ 「そら『不』とか『反』つけたら反対になるよ。じゃ、不マジメを別の言葉に換えてみて」

男 「ふざけてる、かな？」

ママ 「うん。じゃ、なんでふざけると思う」

男 「楽しいからですか？」

ママ 「うん。楽しい時は緊張してる？」

男 「楽しい時は緊張してないです」

ママ 「そう、楽しい時は緊張してないねん。緊張してる時でも、ふざけたら数秒間は楽しい。みんな無意識的に楽しい時は緊張してないって分かってるねん。つまり緊張から意識をそらしているということやねん」

男 「そらす？」

ママ 「そう、気をそらす。緊張した時、緊張をとろうと緊張に意識が行ってまうやろ。そしたらもっと緊張するもんやねん。そやから、そらして、他のものに意識を持っていくねん。スポーツ選手が試合前に音楽聞いたりするやろ。音楽に意識をそらして楽しんでるねん」

男 「試合前に他のことをするなんて不謹慎だと思うんですが……」

ママ 「それがマジメの考え方やねん。……まあ、ふざけるって、少し楽しいっていう意味では一理あるねんけど、数秒しか続けへんし、落ち着きってことから言うとなんか低レベルやな」

男 「そうですよね、ふざけるのは低レベルですよ。じゃあ、どうすればいいですか？」

ママ 「さっきの流れで言うとなんか、楽しめばいいねん」

男 「そうか、そうなりますね」

ママ 「楽しいと緊張しない。じゃ、楽しめば緊張はとれる。物ごとは困ったら逆から考えるねん」  
男 「逆か。なるほど。……でも楽しむことができないんですよ」  
ママ 「うん、分かっている。楽しもうとして楽しめたら苦労はせんもんな」  
男 「どうしたらいいですか？」  
ママ 「(ニヤニヤ笑っている)」  
男 「？」  
ママ 「ここ、どこやと思う？」  
男 「？ ……スナックですよね」  
ママ 「そらやで。どこのスナックのママが1時間で水割り一杯の客の人生相談に乗るん？」  
男 「あ、すみません。じゃ、もう一杯」  
ママ 「……自分、おもしろいな」  
男 「……ですよ。ボトル一本お願いします」  
ママ 「イヤソン！ 5000円と8000円ありますけど」  
男 「5000円の方を」  
ママ 「は〜い、ちよつと待ってな〜(ジーンとして動かなくなる)」  
男 「あの〜、どうしたんですか？」  
ママ 「いや〜、8000円の答えは用意しててんけど、5000円で来るとは思えへんかったから……。ちよつと待ってな。まさか、そんなに人生を大事にしてないとは思えへんかったから」  
男 「分かりましたよ、8000円で」

ママ 「イヤーン！ 毎度あり〜」

ママ、ボトルを出してグラスに酒を注ぐ。

男 「……で？」

ママ 「(せき払い) いくで、いくで、8000円のやつな。楽しまれへんねんやろ。ジャジャーン!! じゃ、『楽しみやすいタイプ』になればええねん」

男 「は〜」

ママ 「……」

男 「……えっ？」

ママ 「……えっ？」

男 「え、え、えっ！ 今のが8000円ですか？」

ママ 「究極の答えやで」

男 「それだけ？ なんだよー。そんなの分かってたよ。(ガッカリ) はあ〜……」

ママ 「ウソや、ウソウソ。まだあるで。じゃ、楽しみやすいタイプになる練習したらええねん。その方法を発表するで！ 人生変えるで。心して聞きやー！」

男 「はい」

ママ 「いくで、いくで。ジャジャーン！ むちやくち言葉や！ 『ジブリッシュ』<sup>※</sup> っていうねん」  
男 「はっ？」

ママ 「意味も設定も感情も理由もキャラクターも、全部なくてええから、むちゃくちゃ言葉でなんちゃって外国語みたいにしやべるねん。やってみ」

男 「いいですよ、そんな子どもじみてるの。童心に帰れてことでしょ。僕には効きそうにないんで」  
ママ 「……あっそ。なんやったん、さっきのドナドナは」

男 「……」

ママ 「なり、あなたの人生っていくら？」

男 「はっ？ 人生の値段ですか？ そんなのお金になんか置き換えられませんよ」

ママ 「置き換えるとしたら1億円以上？」

男 「当然ですよ。僕は一生で1億円を稼ぐことは無理かもしれませんが、僕には大事な人生なんです」

ママ 「大丈夫やって。サラリーマンの生涯賃金の平均は2億円やから、あなたでも1億円はいくよ」

男 「えっ、2億円なんですか？ えーっ、平均で？ ……60歳まで働くとしたら、えーっと」

ママ 「月40万や。ということは、あなたは20万」

男 「20万って、今のままじゃないですか。これから昇給するんですから、じゃ、1億は超えますよ」

ママ 「クビにならんかったらな」

男 「……」

ママ 「緊張がとれて、プレゼンとか営業がバンバンうまくいったらクビの心配もないし、給料上がるねんやろなあ。仕事のできる男、人生の価値も上がるし、充実しててモテるねんやろなあ」

男 「分かりました。やればいいんでしょ！」

ママ 「やればいいんでしょって、私のためにやるん？ あなたの人生やろ」

男 「……すみません。やらしてください」

ママ 「やめて。教える気なくなった。プレゼンなんか楽勝やのに」

男 「やったことあるんですか？」

ママ 「ないよ。ないけど楽勝や」

男 「やったこともないのに、なぜ楽勝なんて言えるんですか？」

ママ 「もっと難しいことやってたからや」

男 「なんですか？」

ママ 「なんでもええやん。もう帰って。帰って、寝て、起きて、また会社で緊張して、公園で『俺はこ

んなもんじゃない』を50年続けて、死んで、それで次の人生は頑張ってる。はい、おやすみ」

名優はなぜ緊張を克服できるのか？

○スナック・とらのあな店前

追い出された男が立ち尽くしている。

そこにピシッと高級スーツを着ている男（42歳）が歩いてくる。

スーツ男 「あれっ、終わりですか？」

男 「まだ、やってるんじゃないですか。僕は追い出されただけなんで」

スーツ男 「追い出された？ ママ、機嫌悪いんですか？」

男 「なんか、急に怒り出して」

スーツ男 「やめといたほうがいいかな？　なんで怒ってるんですか？」

男 「むちゃくちゃ言葉使っていろいろのをやるのを断ったら、機嫌が悪くなってる」

スーツ男 「ジブリッシュですか？」

男 「あー、そうそう。そんな名前言ってみました。知ってます？」

スーツ男 「えー！　やれば良かったのに。もったいない」

男 「えっ！」

○喫茶店内（深夜）

男とスーツ男、コーヒーを飲んでいる。

男 「そのー、ジブリッシュっていろいろの、なぜやったほうが良かったんですか？」

スーツ男 「うーん、想像力がすごく湧き上がってくるんですよ。で、自分が自分でない感じがして、現実の世界から非現実の世界に行ったような感じになるんですよ。楽しいのに、もったいない」

男 「……自分が自分でない？　……非現実？」

スーツ男 「はい。あれ、まったく聞いてないんですか、ママから」

男 「（立ち上がる）ちょっと用事を思い出したので。これで」

スーツ男 「えっ、ちょっと、誤解してますよ。宗教じゃないですから（腕を引っ張って引き止める）」

男 「……」

スーツ男 「聞いてないんですね。ちょっと座ってください」

スーツ男が、ママの素性を教えている。

ママは昔、舞台女優兼演出家として劇団を持っていたが、団員と合わなくなって女優を辞めた。舞台出身だから一般には知られる前に引退してしまい、伝説の天才美人女優と言われている。スーツ男はママに復帰するようにお願いに来ている元劇団員で今はプロデューサー。もし、彼女を復帰させられれば、興行的に大成の可能性もあるくらいの女優。彼女は復帰する気はさらさらないので、いつも追い返されている。多くの俳優志望者が彼女の演技練習法を学びたがっているが、彼女にその気はないので誰にも教えていない。

男 「伝説？ 天才？ 美人？ 女優？」

スーツ男 「はい、伝説の天才美人女優」

男 「……プレゼンと演技だとやっぱり演技の方が難しいですか？」

スーツ男 「演技は感情を扱うので、難しいと思いますね」

男 「そうですね。……あの、もう少し演技やジブリッシュのことを教えてもらえませんか？」

スーツ男 「いいですよ。……演技は簡単に言うると二つのタイプに分けられるんですね。一つは、感情がない説明的な演技。もう一つは、日常生活とほとんど同じ感情でやる演技なんです」

男 「えっ、日常と同じ感情？ 表面的にそれっぽくやってるだけじゃないんですか？」

スーツ男 「そうなんですよ。でも多くの俳優が感情に対して間違ったやり方をしているんです。感情って心



がいっぱいになって漏れて、泣いたり笑ったりと表面に出ますよね。それを演技の時に、漏れるんじゃないくて、わざと漏らそうとしちゃっているんです。だからニセモノの感情になっちゃうんです。自然に漏れるようにしないといけないんですよ」

男 「自然に漏れる？ そんなことできるんですか？」

スーツ男 「できるんですよ。百年くらい前、ロシア人のスタニスラフスキーという人が考えた練習方法で、それを『スタニスラフスキー・システム』と言うんですが、まさに演劇界の革命ですね。いかにして日常生活と同じ感情を作るか、想像力を働かせるか、キャラクターに変身するか、本を読み取るか、集中力を付けるか、個性的で魅力的になるか、緊張をとるか……」

男 「えっ、緊張もですか？」

スーツ男 「はい。緊張は俳優の職業病なんで、かなり研究されていますね」

男 「えっ、えっ、えっ」

スーツ男 「その練習方法がアメリカに渡って、改良されたのが、いくつかの流派に分かれて、一番有名なのが『アクターズ・スタジオ』っていう団体の練習方法で『メソッド演技』っていうんです。聞いたことないですか？」

男 「アクターズ・スタジオ？ メソッド演技？ すみません、聞いたことないです」

スーツ男 「普通は知らないですよ。デ・ニーロやアル・パチーノは出身者ですね」

男 「あー、知ってます。二人とも『ゴッド・ファーザー』に出てましたよね。確かに緊張してなかったです」  
スーツ男 「あははは。確かに緊張してなかったですね。その『ゴッド・ファーザー』のパート1で主役をやったマーロン・ブランドも出身者ですね」

男 「あの貫禄のある俳優！ はいはい、確かに緊張してなかった。あれはいい演技なんですよね」

スーツ男 「そうですね。アカデミー賞も取ってますし、マーロン・ブランドは20世紀最高の俳優って言われていますからね」

男 「20世紀最高!? スゴイ！」

スーツ男 「他にもすごい出身者がたくさんいますよ。ジャック・ニコルソン、ダスティン・ホフマン」

男 「あー、スゴイ。緊張してないです」

スーツ男 「ウーピー・ゴールドバーグ」

男 「あー、『天使にラブ・ソングを』！ 緊張してなかった！」

スーツ男 「ポール・ニューマン、ジェームス・ディーン」

男 「えー、ジェームス・ディーンも？ あの永遠のヒーローも緊張してないんですか？」

スーツ男 「あはははは。そうですね。緊張してないですね」

男 「あの……、そんなにスゴイ演技をできるのはマジメに演技の練習したからですよね？」

スーツ男 「マジメだけだと個性がなくなるから、マジメと不マジメが混ざってるんじゃないですか？」

男 「やっぱりマジメだけじゃダメか……」

スーツ男 「そうですね、マジメって常識に縛られた状態ですから」

男 「……僕も緊張をとりたいんです。不マジメになる方法ってありますか？」

スーツ男 「不マジメですか？ わがままになることじゃないですか？」

男 「わがままですか。……僕、わがままになれないんです」

スーツ男 「周りに気遣ったりして我慢してるからでしょうね」

男 ……

スーツ男 「でも、わがままにも種類がありますからね」

男 「どういのですか？」

スーツ男 「自分の好きなことをやり続けるタイプと、他人に依存するタイプですね」

男 「言われてみるとそうですね。さっきの俳優たちは好きなことをやり続けるタイプですよね」

スーツ男 「そうですね。自分の心に嘘をついてないので、嘘のない演技ができるんですよ」

男 「自分の心に嘘をつかなければ、嘘のない演技ができるんですか？」

スーツ男 「それだけではダメですが、演技には絶対に必要ですね」

男 「僕、嘘をつかないようにしてるんですが……俳優の要素があるってことですか？」

スーツ男 「……（笑いながら）嘘にもいろいろありますからね」

男 ……

スーツ男 「俳優は嘘をついてはダメですが嘘つきですよ。『嘘をつかないために嘘をつく』なんです」

男 「えっえっ、どういことですか？ 禅問答みたいですね」

スーツ男 「それは専門的な話になって、長くなりますね」

男 「はあ、そうですね。じゃ、さっきの練習方法と他の練習方法では何が違うんですか？」

スーツ男 「感性の伸ばし方が他とは全然違いますね」

男 「やっぱりすごいテクニクとかいるんでしょうね」

スーツ男 「うくん、私たちの場合、テクニクや技術的という言葉は、感情やリアリティーっていう中身

がなく、見せ方だけの演技の時に使うことが多いんですね」

男 「じゃ、テクニクとか技術的な演技っていうのは悪い意味で使ってるってことですか？」

スーツ男 「そういうことが多いですね」

男 「ふ〜ん。演技ってテクニクでやるものだと思ってました」

スーツ男 「日常生活って、気持ちが先にあるって行動という表現をしますよね。演技でも気持ちがあってから行動をしないといけないんです。日常生活でも、気持ちもないのに好かれようと行動をして、気持ちもってないって言われることがありますよね？ 演技も同じなんです」

男 「表現はしないってことですか？」

スーツ男 「気持ちをつくって、その気持ちのまま行動すれば、ある程度は自然に表現されるんです」

男 「はあ」

スーツ男 「その後に、もっと盛り上げたり、印象付けるように表現に意識を持っていくんです。でも表現に意識が行き過ぎると、気持ちが消えて悪い演技になってしまいます。ダンスやってる人はきれいに動こう、発声やってる人はいい声を出そうと、気持ちより表現に意識が多くなって、気持ちがない演技になりやすいんです。気持ちがないとお客さんは感情移入できないんです」

男 「じゃ、他の練習方法の俳優も感情からつくっていいんじゃないですか？」

スーツ男 「やっていると違いますよ」

男 「じゃ、その練習方法の俳優たちとの差はなんなんですか？」

スーツ男 「大きな理由は、人って感じようとすると感じなくなるんです。それを知っているか知らないかです」