

## 心は直接操作できない

男 「感じようとすると感じなくなるんですか？」

スーツ男 「はい。感じようとする心が身構えてしまうんです。身構えるって緊張ですよ。身構えて緊張して、感情を操作できなくなるんです。つまり、心は直接操作できないんです」

男 「心って操作できないんですか？」

スーツ男 「できますか？」

男 「できるように頑張りましたが……。僕が下手なだけかと思ってました」

スーツ男 「できないんですよ。心を無理やり操作しようとする余計な葛藤が生まれ、それまで以上に緊張してしまっています。だから、どんなに良い練習方法をやっても感情を直接操作しよう、なんて間違っただけでは悪い癖がつくだけで、まったく上達しないんです」

男 「操作するのが俳優だと思ってました」

スーツ男 「俳優も同じ人間ですから、直接操作はできないんです。ですから『もっと感情を込めよう』として、俳優は自分で自分を追い込んで、自滅してしまっているんです」

男 「自滅ですか。……でも操作できないのに、どうやって感情をつくったり緊張をとるんですか？」

スーツ男 「直接はできないだけで、間接的には操作できるんですよ。……つまり『誘導』ですね」

男 「誘導？」

スーツ男 「はい。スタニスラフスキーは、『直接は操作できない心を誘導する方法』を発見したと言っているのかもしれませんが、それが変わった練習なんです。人間の心や思考、身体に自然に反応させて、

感情やリアリティーをつくったり、キャラクターに変身していくので、『テクニック』と言うより『感性』って感じなんです」

「自然に反応？」

男 スーツ男 「はい。本能、感性、感情を目覚めさせる『自然な反応』のやり方があるんです」

男 「うーん、具体的にはどういうものなんですか？」

スーツ男 「分かりやすい例のためにスタニスラフスキー・システムでなく、メソッド演技の基本練習の一例で説明しますね。……ちょっと過去のことを思い出してみてください。例えば学生の時の思い出とか」

男 「はい」

スーツ男 「(1分後) 思い出せましたか？」

男 「はい、初恋の時とカッアゲされた時を思い出しちゃいました」

スーツ男 「(笑っている) 感情もよみがえってませんか？」

男 「……両方泣きそうです」

スーツ男 「それが自然な反応なんです」

男 「思い出すと感情がよみがえる、確かに自然な反応です」

スーツ男 「ただ、その感情のままだと弱いので、より強めたり、よみがえる確率を上げたり、少し違う感情にアレンジできるようにしないと演技では使えないんです」

男 「ふーん。……自然ってことは誰でもできるってことですか？」

スーツ男 「できますよ、訓練すれば」

男 「ぼ、僕にも演技ができるってことですか？」

スーツ男 「できますよ。誰もが持っている本能を使うわけですから。で、これらの練習方法を批判したり、自分には合わないと言う俳優もいるんですが、そういう俳優は、表面上で演技をしてるんだと思います」

男 「自然の反応じゃないと表面的ってことですか」

スーツ男 「そうなりますね。で、スタニスラフスキー・システムの誘導の方法を改良したものが、さっきのメソッド演技なんですね」

男 「改良されて、もっと良くなったんですね」

スーツ男 「そうとも言えないんです」

男 「え？ 改良したのに？」

スーツ男 「ママは両方やってたんですが、一長一短と言っていました。両方ともいい練習方法なんですよ。でも、交流、つまりセリフのキャッチボールや読解力、舞台演技はスタニスラフスキー・システムが向いていて、感情をつくったり、キャラクターに変身したり、映像演技はメソッド演技の方が向いていると言っていました」

男 「舞台と映像の演技って何が違うんですか？」

スーツ男 「舞台はライブなので失敗できませんが、映像は失敗しても一度すごく良いのができればいいんですね。つまり、スタニスラフスキー・システムは成功率がよく、メソッド演技は爆発力があるんです」

男 「は、そんなこと考えたこともなかったです。舞台は大きく表現するんだと思いました」

スーツ男 「それは大した問題ではないですね。……日本ではスタニスラフスキー・システムもメソッド演技

も同じだと思われているんですが、まったく違うんです。違うんですけど、両方とも緊張をとることにすごく重点を置いているんですよ」

「緊張は俳優の職業病だからですね」

「はい。他のジャンルでも緊張はないほうが良いんですが、心を扱う俳優にはすごく悪影響があるんです。だから、まず緊張。緊張してたら何も感じない、感じないと感情も起きない。だから緊張をとらずに演技の練習をやっても意味がないんです」

「なるほど。論理的ですね」

男  
スーツ男 「そう、論理的なんですよ」

### 論理で感性を伸ばす

男 「でも演技って感性でやるんですよ。論理的だとおかしくなりませんか？」

スーツ男 「それもよく勘違いされるんですが、論理で準備して、感性で実行するんですよ。スポーツに例えれば分かりやすいんですが、試合で必要なのは、相手との駆け引き、作戦や判断力などの感性ですよ。でも、練習ではどうやったら筋肉がつくか、スピードが出るか。技術向上のためにビデオ分析っていうふうに論理的に準備しますよね。演技も同

#### ◎スタニスラフスキー・システムとメソッド演技の比較

スタニスラフスキー・システム	・セリフのキャッチボール ・読解力	舞台向き	成功率
メソッド演技	・キャラクター ・感情解放	映像向き	爆発力

じなんですよ。どういう練習をどの順番で何に気をつけてやればいいかを論理的に準備をし、本番では感性でやるんです」

男 「なるほど」

スーツ男 「演技は感性だ。論理で演じたら個性がなくなる」って言う俳優がいますが、準備と本番が混乱してて、論理と感性がごちゃ混ぜになっていってます。スタニスラフスキー・システムはどうやったから感性で演技ができるかを論理的に研究された練習方法であり、演技法なんです」

男 「なるほど」

スーツ男 「論理で感性を伸ばすんです」

男 「……それって演技やスポーツ以外のことにも当てはまりますよね」

スーツ男 「そうですね」

男 「なんとなく分かってたような気もするんですが、あらためて言われてみたらそうですね」

スーツ男 「それ落とし穴なんです。なんとなく分かってることを意識して分からないと使えないって、ママがよく言っていました」

男 「確かに、なんとなくじゃ使えないですね」

スーツ男 「問題を出してみますね？ プライドを持った方がいいか、持たない方がいいか？」

男 「そりゃ持った方がいいですよね。……でも、プライドが邪魔する時もあるな。……状況によるな。……どっちですか？」

スーツ男 「大きなプライドのために小さなプライドは捨てるだと思えます」

男 「あく、なるほど、確かにそうですね。大きいのと小さいのに分けて考えるのか」

スーツ男 「よく練習で怒られて反発する人がいますが、本番という大きな舞台でいい演技をするためには、練習っていう小さい場所で意地を張っても仕方ないんですね」

男 「確かにそうですね」

スーツ男 「そうやって考えたら、どうするべきか分かるんです。これすごく大事なんですけど、どのジャンルでも少なくとも『二段階』で考えるんですよ。ママに何度も言われているのに、つい一段階で考えちゃうんですね」

男 「二段階？」

スーツ男 「さっきの『論理で準備、感性で実行』も二段階ですね。もっと細かく言うと、準備の初期の段階と仕上げの段階では別の考え方にするとか、要素を分解して、その要素ごとにも二段階になって、二段階、二段階って重なっているんです」

男 「えっえっえっ？ どういうことですか？」

スーツ男 「例えば役づくりって、すぐにキャラクターにならないで自分自身からつくっていくんです。自身が感情を出せない段階で、別人になって感情を出せることはいけません。まず、自分自身で感情を出せるようになってから、キャラクターの要素を入れていくんです」

男 「うーん、二段階ですね」

スーツ男 「そのキャラクターも、外面と内面という要素があります」

男 「また二段階ですね」

スーツ男 「その外面をつくる時も、動きとテンポという要素に分けられるんですね」  
男 「複雑ですね」

スーツ男 「ちなみにコメディイはもっと複雑ですよ。先ほど言ったキャラクターの要素を入れ、そのあとにコメディイの要素を足していくんです。最初から笑いを意識した演技をすると薄っぺらで、スベるんです」

男 「いきなり笑いを入れるわけじゃないんですね。確かに二段階、二段階、二段階……、複雑だなく」

スーツ男 「複雑になっても『広く準備して仕上げはシンプルに研ぎ澄ませます』の二段階なんです」

男 「僕は、シンプル・イズ・ベストと思ってました」

スーツ男 「場合によりますが、大体的場合は、『シンプル・イズ・ベスト』のように、世の中で出回っている言葉って、過程のことではなく結果のことを言っているのが多いと思いますね」

男 「結果ですか」

スーツ男 「スタートやプロセスを飛ばしているってことなんです。プロセスが大事って分かっているけど、そういう結果を言っている言葉の影響で気付かないで飛ばしてしまうんです」

男 「二段階になってるってことですか。うーん、なるほど……」

ジブリッシュ(めちやくちや言葉)で理性を緩める<sup>ゆる</sup>

スーツ男 「……えくと、緊張の話の途中でしたっけ？」

男 「はい」

スーツ男 「スタニスラフスキー・システムやメソッド演技はすごく効果的なんですけど、効果の現れにくいタイプがいるんです。理由はいろいろですが、一番多いのは理性的過ぎるからなんです」

男 「あーそうですね。僕もそんなんです。何をやっても理性的になっちゃうんですよ。んっ、理性的だから緊張するのかな？ 理性と緊張って関係ありますか？」

スーツ男 「すごくありますね。理性って間違わないため、それで慎重になる。適度の慎重はいいんですが、過度の慎重って緊張なんです。楽しい時って、理性的でもないし、緊張もしてないですよね？」

男 「そうですね。……楽しくなると理性的でないから緊張もしないんだ」

スーツ男 「はい、だからジブリッシュなんです。つまり、むちゃくちゃ言葉で楽しくして、理性を緩めて、緊張をとり、脳や心を解放させて、練習を効果的にするんです」

男 「うーん、二段階どころではない誘導ですね」

スーツ男 「ジブリッシュは応用編もたくさんあって、役づくりや感情解放にも効果的なんです、俳優というか、その人の『性質』を変えてくれるんです」

男 「えっえっ、性質！ 性質ですか？」

スーツ男 「はい。俳優にとって一番大事な要素ってなんだと思います？」

男 「えっ、今までは表現力とと思ってたんですが、やっぱり感情豊かなことですか？」

スーツ男 「表現力も感情豊かなことも大事なんです、どんな時うれしいですか？」

男 「試験に合格したとか、告白してうまくいった時とか」

スーツ男 「そうですね。現実では起きたことを疑わず信じますよね。信じているからうれしくなる」

男 「もちろんです」

スーツ男 「演技も台本に書いてある出来事を信じられないと自然と感情は起きないんです。現実では感情を無理やりつくることはしないので、演技で感情を無理やりつくとニセモノになります。だから、



俳優に一番大事な要素って、感情を無理やりつくらなくていいように『信じる力』なんです」

男 「信じる力？ そんな言葉聞いたこともないです」

スーツ男 「つまり、理性がとれると信じやすくなり、心も脳も柔軟な『性質』にしてくれるんです」

男 「う〜ん……」

スーツ男 「で、想像力なんですけど、台本にはすべてが書かれているわけではないんです。その人物の細かい感情や、何を考えているかや、相手役との心の距離感とか。それらを想像して、もともと台本に書いてあったものも含めて信じられないと、表面的な演技になってしまってます」

男 「う〜ん、なるほど。じゃ、『想像力』と『信じる力』はセットってことですね」

スーツ男 「するどい！ つまり想像したものを信じて『自分ごと』にするんです」

男 「自分ごとですか」

スーツ男 「はい、他人事ではなく当事者になるんです。でも、信じようとしても理性が邪魔して信じられないんですよ」

男 「なるほど」

スーツ男 「理性ってちゃんとしていることですよ。その反対ってある意味、錯覚ですよ。虚構の世界の台本を信じるって錯覚なんですよ」

男 「錯覚ですか……」

スーツ男 「錯覚って言葉の響きが悪いですが、想像の世界の入り口なんです。でも理性が錯覚しないようにブレーキをかけていて、これを強引に信じ込もうとするのは無理強いです。脳は無理強いするとびっくりして休止状態になるんです。ではどうするか？ ここでも『誘導』なんです」

男 「誘導？ 感情も緊張も誘導でしたよね？」

スーツ男 「そうです。感情、緊張、信じる力、想像力といった内的なもののみならず誘導するんです。脳をだますように、びっくりさせないように、信じやすくするように、誘導。無理強いはない」

男 「あ、無理強いだからママが、自分流の自己暗示は効かないって言ってたんだ」

スーツ男 「そうですね。ただ、さっき言ったように理性を緩めないで誘導できないんです。想像力が働いている時って、理性的過ぎない状態なんです。だから、想像力が働くことより、理性的過ぎない状態というの方が重要なんです。そのうちジブリッシュをしていなくても、普段から理性的過ぎないタイプになります」

男 「えっえっえっ、つまりジブリッシュをやり続けると普段から緊張していない状態でいられるようになるんですか？」

スーツ男 「まあ、そうですね。でも、急に変わるとか天才レベルになるとかは思わないでくださいよ。今よりはなりますけど」

男 「あ、そうですね……。でもなりたくない。なりたくない。教えてください。頑張ります」

スーツ男 「ちょっと、やってみますか。設定、目的、感情、キャラクター、何もなしで子どもが遊んでるみたいにやってみてください」

男、ジブリッシュをやる。抑揚なく単調で、口もあまり動いていない。

男 「わーうえわーあー、わーあーうえわーういわー、あーういわー、うーわーいわー」

スーツ男 「……」

男 「どうですか？」

スーツ男 「そうですね。……もう少し口を動かしてみたらどうですか」

男 「口ですか。……(単調に)あーわーうーわーえーわー。ほんとだ、話しやすいし面白いですね。他は？」

スーツ男 「うーん。今のだと、音を発しているだけなので、もう少し滑舌かつぜつを使って『あー』や『わー』以外のいろんな音を使ってみたらどうですか」

男 「(やはり単調に) いろいろあーけんわーいーんりけあり。……あー面白い！ 自由になれる気がしますね」

スーツ男 「……」

男 「他に直したらいいところありますか？」

スーツ男 「……もっと自由になりたいですか？」

男 「それは、もちろん」

スーツ男 「(考える) ……この先はママに教わってみたらどうでしょう？」

男 「ママですか。……追い出されたんですが、また店に行っても大丈夫と思えますか？」

スーツ男 「それは大丈夫ですよ。……あの相談なんですけど、ママが演劇を辞めた理由は、教えるのが下手で、自己嫌悪になったからだと思いますよ。私が陰でサポートするので、あなたがママから教わって上達して、ママに教えるのがうまくなったと思わせていただけないでしょうか？」

男 「それで、ママに教えることに自信を持ってもらって、演劇界に復帰させようかと？」

スーツ男 「はい。申し訳ありません。飲み代はお支払いしますので」

男 「俳優をやるつもりはない僕がやってメリットはありますか？ ……ありますよね、『性質』が変わ

るんですけどもんね」

スーツ男 「はい。緊張をとる、楽しみやすくなる、柔軟な発想、二段階の話、努力の方法とか、全部が日常生活に役に立つと思います」

男 「やります！ 飲み代も自分で払います。自分のことなんで」

スーツ男 「ありがとうございます。で、私のことや女優って知っていることは内緒でお願いします」

男 「はい、もちろん。でも、本当に大丈夫かな？」

スーツ男 「ママは、見込みがあると一度突き放してやる気があるか確かめるんですよ」

男 「僕に見込みですか？」

スーツ男 「見込みがあるはず、な、ん、で、す、が……」

男 「……」

スーツ男 「……」

男 「……」

スーツ男 「……」

男 「……ま、見込みがあったとして、どんな顔していけばいいですか？」

スーツ男 「大丈夫ですよ。『ママ、キレイだね』って言えば」

男 「それだけで？」

スーツ男 「はい、それだけで」

男 「……美人女優なんですよね？」

スーツ男 「美人女優です」

男 「……天才女優なんですよね？」  
スーツ男 「伝説の天才美人女優です」

## 開拓する勇氣と工夫が成長につながる

○スナック・とらのあな店内  
翌日。男がママに謝っている。帰ってから練習したと伝える。

男 「ママ、見れば見るほどキレイですね」

ママ 「見たまんまや〜ん」

男 「いや、ホントに。最初見たときに思ってたんですけど、恥ずかしくて言えなかったんです」

ママ 「内緒やで。私、女優やっててん」

男 「(急に言われて本当にびっくりする) えっ、えっ〜！……ホ、ホントですか？」

ママ 「ホンマ、ホンマ。今はやってないけど、元女優」

男 「なぜ女優だったことを言わなかったんですか？」

ママ 「会ってすぐに生い立ちを言うって、はしたないやん。それに女優なんて言うたら『やっぱり！だからキレイなんだね』って言われるやん。『こんなキレイなママを前にしてプレゼントも持ってきてないなんて俺は何してるんだ。ママ、つまみを全部持ってきて』って。それ、なんか悪いやん」

男 「全部？ あ、あ、あ〜、じゃ、とりあえず枝豆と冷奴もらえますか？」

ママ 「イヤーン！」

男 「あのー、これから『緊張をとる方法』を教えてくださいんですが……」

ママ 「ええよ。大船に乗った気でおったらええで。タイタニック号や」

男 「あれ沈没したんだけど」……

ママ 「それで緊張だけをとりたいん？ マジメもとりたいん？ プレゼンがうまくなりたいん？」

男 「どう違うんですか？」

ママ 「緊張は肉体的と精神的なもの。マジメは考え方。プレゼンは話術とか表現やん。もともとプレゼンのはうまいけど、緊張でうまくいってないんやったら緊張をとるだけでええんちゃう？」

男 「そうか。……じゃ、全部です」

ママ 「つまり緊張しなくてもプレゼンのはうまくないってことやな」

男 「……」

ママ 「そんな落ち込んでも生まれへんで。じゃ、ジブリッシュユやってみ」

男 「……はい。……えー、いきますよ。(抑揚なく単調に)『あちよくらでぎんべほきじえせかぐりゆりんはどぐ』」

ママ 「それ、やってて面白い？」

男 「はい」

ママ 「昨日もそんな感じやったん」

男 「はい。キープできてると思います」

ママ 「そのレベルをキープしてどうするん。もうちょっと外国語みたいに抑揚、間、テンポを入れてみ。

この前、『緊張してる緊張してる』が硬いって言うたやる。それみたいやで。自分では楽しいやろうけど、もっと楽しくなるように工夫せな。貪欲に進めやで」

「あ、はい」

「それやと、うくん、そやな……彼女のおっぱい触って『気持ちいいわ〜』って思って終わるみたいなもんやん。その先があるやろ」

「先？」

「そう、おっぱいの先」

ママ 男

「乳首ですか？」

「アホか！ 物体違う、時間の先や。エッチや！ エッチ！ エッチせんとおっぱいで終わってどうするん？ 怒られるで！ おっぱいは途中やで。あなたのジブリッシュも途中やん。途中をキープしてどうするん？ 少してきたことで満足してどうするん？」

「確かにそうです。でも、完成形が分からないから、先があるなんて思わなかったんです」

ママ 男

「完成形なんてないで。完成形があると思うから、少してきたレベルを完成形と思ってキープしようって、工夫せえへんようになんねん。『この先に何があるか分からん、もしかしたら何もないかもしれへん、けど、あるかもしれへんからやってみよう』って気持ちがあるから文明は発達してんで。誰かのやったハムレットが完成形やと思ったら誰もせえへんようになるやん。そしたら500年もシェークスピアをやり続けられてへんで。『開拓する勇気と工夫』やで」

「そうですね」

ママ 男

「あんたの今座ってる椅子もそうやで。未来には、隠すところは隠してる便器付き椅子に開発されて

るかもしれへんし。……うわあ、いま適当に言うただけなのに、めっちゃいいアイデアやん。これあんたにあげるわ。会社で発表し」

「いやー……それはー……」

「私、トイレに行くのが面倒くさかってん」

「前衛的過ぎませんか……」

「……（なぜかうれしそう）前衛的過ぎたく？」

「アバンギャルド過ぎます」

「なにそれ？」

「前衛芸術って意味です」

「（もっとうれしそう）アバンギャルド過ぎたく？」

「……」

僕は思った。昨日、スーツさんに聞いたとおり機嫌がよくなって安心したが、それにしても、謙虚さを微塵みじんも感じない。本当にこのママに付いて行っていいのだろうか？ 『アバンギャルド』の何がうれしいんだ？ タイタニック号もどろろいう意味で言ったんだらう？ このまま僕が沈没しても「そやからタイタニック号って言うたや〜ん」って言い訳に使うつもりかもしれない。このママならやりかねない。ウ〜ン……。

「なにアホみたいな顔してるん。やるで、ほら口閉じて！」



男 「あ、はい」

男、ジブリッシュを続ける。

ママ 「そうそう。ま、喉も渇くやろうから少し飲み（男の水割りのグラスを渡す）」

男 「いえ、大丈夫です」

ママ 「ちやうねん。飲んでもらわな商売になれへんやん」

男 「あ、そうか。すみません（いっきに飲み干す）」

ママ 「そう！ そういうのを待ってん」

男 「で、どうですか？ 良くなってますか？」

ママ 「うん、ちょっとはな。次はわざとしわがれ声にしたり、大きく抑揚つけたりしてみ」

男 「わざとですか？」

ママ 「そう、わざと」

男 「……」

ママ 「どうせ、わざとは嫌なんやろ？ 自然に話し方が変わる以外はアカンって思ってるねんやろ」

男 「……なんとなく」

ママ 「ええから、やってみ」

## 外面から内面に影響させる「誘導」

男、さっきとは違う声や抑揚でやる。

ママ 「どう?」

男 「……面白いです」

ママ 「そうやる。『誘導』や」

男 「(あっ誘導。聞いてたやつだ)……」

ママ 『身体的行動』っていうて、心より先に行動して、心に影響させる方法やねん」

男 「……ちょっと待ってください。日常生活では心が先にあって行動や話し方になりますよね。それを先に行動して心に影響をさせるんですか?」

ママ 「そう。心って直接は操作できひんねん。できひんねんから心からつくるなんてできひんやん」

男 「はあ」

ママ 「中途半端にマジメな俳優は『自然な演技』にこだわって、役づくりの準備でも気持ちも自然にくるうとするねん。本番で自然な演技はええねんで。けど、準備は別や。準備と本番は考え方を変えなアカンねん」

男 「(スーツさんが言ってたやつだ)……はい」

ママ 「役づくりで最初に感情をつくる方法もあるねんけど、効果は薄いし、頭でっかちで終わってることが多い。そりゃそうやる、心は操作できひんねんから。最初に感情がないとアカンって思ってる

俳優には、この『誘導』が理解できひんねん」

「誘導って理解できないくらい難しい方法なんですか？」

ママ 「ジブリッシュで少し楽しくなる誘導は簡単やけど、感情をつくったり、緊張をとる誘導はちょっと難しいな。難しいと言うより、マジメ人には理解しづらい方法やな。けど誘導させられたら自分を操縦するのがメッチャ楽になるねん。内面から外面に影響させるのは自然やな。外面から内面に影響させる方法が誘導や」

「外面から内面に影響ですか？」

ママ 「日常でもやってるねんで。落ち込んで下向いて歩いてる時に、鼻歌まじりに上向いて歩いたら少しは気持ちがお楽になることもあるやろ」

「そうですね」

ママ 「それと一緒にやで。私らの演技法は、内面からつくる場合が多いねんけど、外面から内面に影響させる方法もあって、両方で役をつくっていくねん」

僕は思った。スーツさんは内面からつくる方法しか言ってなかった。まず初級編を教えてくださいませんか。うーん、「誘導」がいっぱい出てきて分からなくなってきたな……。スーツさんの言ったのは、脳を楽しませるためにジブリッシュで誘導する。今、ママの教えてくれたのは、そのジ

◎緊張をジブリッシュで  
楽しい状態に誘導する

緊張(直接とれない)

↓  
ジブリッシュをする

楽しくする

↓  
声を変えてジブリッシュをする

より楽しくする

ブリッシュをより楽しませるために、わざと声を変えて誘導する。んっ？ 誘導の誘導か？ あっ、スーツさんが言った二段階二段階になってるやつか？ あの時は複雑に思えたがこういうことなのか？ 「なんとなく分かっていることを意識して分らないと使えない」とも言っていたな。今こうして自分なりに納得できているのは意識して分かってきたことなのだろうか？ 少なくとも論理的に考えている自分は成長しているように思えるのだが。

ママ 「ほら、口閉じて！ 次は家で家事しながらジブリッシュやってみ」

男 「家事ですか？」

ママ 「さっきも言うたように、感情とか緊張とかインスピレーションっていう、心のものは直接は操作

できひん。ジブリッシュやりながら、ジブリッシュの成果を意識してたら心が身構えて感じひんようになるやん。成長過程では『見つめる鍋は煮えない』って考えがあるねん。鍋を見てたらフタを開けてしまうやろ。開けたら煮えへんやん。カップ麺ずつと見てたら3分待たれへんのと一緒やで。努力は続けながらも、成果は気にせえへんことが大事やねん。けど、気にするなって言うても気になるやろ。そやから他のことをするねん」

男 「成果は気にしないって、昨日言ってた、緊張した時に気をそらすと同じってことですか？」

ママ 「そう、よう覚えてるやん。心って操作できひんねんから意識すればいいってもんじゃないねん」

男 「……分かりませんが、気をそらすって、集中してなくて不謹慎って思っちゃうんですよね」

ママ 「世の中の『集中』って勘違いされてんねん。聞きたいやろ？」

男 「はい、聞きたいです」

ママ 「その前に緊張の話をしてからやな。いきなり集中の話しても分かんやろうから」

男 「お願いします」

ママ 「今日はこちらまで」

男 「えっ、もう？ なぜですか？」

ママ 「あなたが深酒やって仕事休んでもうたらアカンやん」

男 「そんな心配を。ありがとうございます。優しいですね」

ママ 「飲み代を稼いできてもらわなアカンやん」

男 「……」

## 自己評価の勘違いで謙虚さがなくなる

○喫茶店内

数日後。男とスーツ男が話をしている。

スーツ男 「えっ、女優だったのをぼらしたんですか？ どういうつもりなんだろ？」

男 「他の人にはぼらしてないんですか？」

スーツ男 「はい。演技のことは忘れたいみたいで。やっぱり何かを見込んでいるんでしょうね……」

男 「……」

スーツ男 「で、開拓する勇氣と工夫ですか？ そのことも言っていましたね。……じゃ、他に気をつけること

を覚えておきます。ママがよく言っていた言葉。『謙虚じゃないと伸び続けない』って」

男 「謙虚ですか。まあそうですね」

スーツ男 「でも具体的にしないと気付かないんですよ」

男 「具体的にですか？」

スーツ男 「はい。全体の平均が50点だとして、60点になると90点と勘違いして謙虚さをなくしてしまうと。

人の話を聞かなくなり、努力を怠り、どんぐりの背比べの世界に入って終わるって言っていました」

男 「60点で？ で、100点じゃなくて90点ですか？」

スーツ男 「はい。謙虚さがなくなる理由は、自己評価の勘違いからなんです。全体の中の自分の評価っ

てことですよね。全体っていうのは二つあって、一つは他人と比べることですね。人と比べるのは良くないことなんですけど、ついやってしまいますよね」

男 「そうですね」

スーツ男 「どうせ比べてしまうなら、せめて全体を把握してからにしろって言っていました。自分の周りの小さな世界だけを見て、60点なのにそれ以上と勘違いする。でも、さすがに100点は気が引けるから90点で、マイナス10点にしてるから自分は謙虚だと思ってしまうって」

男 「なるほど」

スーツ男 「で、このタイプが一番多いから、謙虚さだけで『どんぐり世界』から抜け出せるって」

男 「謙虚さだけってことはないでしょうけど……」

スーツ男 「いや、謙虚さだけで『どんぐり世界』くらいなら楽勝です」

男 「謙虚さですか」

スーツ男 「はい。今言ったのは、目に見える他との比較になるんですけど、もう一つは、目に見えないもので、自分の中での完成度ということですよ。例えば演技でいうと感情。役の感情が60パーセントしかできてないのに100パーセントの完成形と勘違いして満足するなってことです」

男 「あり、言ってみました。途中で満足するな、先に行けって」

スーツ男 「……どういうふうに言ってみました？」

男 「えっ、あの〜、……おっぱいの先」

スーツ男 「やっぱり。……便器付きの椅子は？」

男 「言ってみました」

スーツ男 「やっぱり。何が好きなんだろう、あれの？ 気にいつてるんですよ。今思いついたみたいな言い方だったでしょ？」

男 「そうですね」

スーツ男 「両方とも、20年前から何度も言っていて、ネタなんですよ。で、誰に言ったか忘れてるから、いつも今思いついたみたいない方するんですよ。こっちもそれに合わせて、初めて聞いたみたいにしてないといけないですよ」

男 「なぜ、今思いついたみたいに言うんですか？」

スーツ男 「たぶん、ひらめきのある人間と思われたいんでしょうね」

男 「……」

スーツ男 「……」

男 「天才女優なんですよね？」

スーツ男 「天才女優です」

男 「……」

スーツ男 「……」

男 「……。でもいま自分が60パーセントって気付けるのも、謙虚でいられるってこと自体も才能ですよね」

スーツ男 「はい、でもそれは訓練で身に付けることもできます」

男 「ふーん。……全体の中の自分の位置と、自分の中の完成度か」

スーツ男 「謙虚なら自分を見失わない。見失ってない人が正しい訓練をすれば伸びるって」

男 「正しい訓練って？」

スーツ男 「それはママしか分らないです」

男 「それをこれから教えてもらいに行けばいいんですね」

スーツ男 「はい。よろしくお願いします」