

第二話 ● 不安をとる

子どもは「無欲」だから楽しめる

○スナック・とらのあな店内

男、店の掃除を手伝いながらジブリッシュュをしている。

男 「面白いですね、これ。動きながらやると確かに頭でつかちになりにくいですね」

ママ 「そうやろ」

男 「子どもがやってるの見たことありますけど、楽しそうでした」

ママ 「なんで子どもは楽しいか分かる？」

男 「童心ですか？」

ママ 「あんだ、『童心』って言葉好きやなく。前も言うてたな？ どういう意味？ 子ども心ってのは分かるで。じゃ、子ども心ってどういう意味？」

男 「……うくん、ちょっと分からないです」

ママ 「分からん言葉使ったら信用失うで」

ママ 「……はい。でも日本語の全部を理解するなんて無理ですよ」

ママ 「そうや。頭が良くなれて言うてるのと違うねん。私も間違ってることはある。けど自分なりに、こういう意味かななって思ってる。けど、あんたのは言葉に責任感がないねん」

ママ 「はあ」

ママ 「セリフでも同じやで。意味を理解してなかったら気持ちもつくりようがない。そんなセリフに説得力あると思う？ ないやろ。今のあんたはそれやで。これも緊張をとる方法の一つやで。緊張の原因の一つに不安がある。じゃ、不安をとればいいねん。自分が納得するまで準備することや。準備の中には言葉を理解しておくもあるやろ」

ママ 「そうですね」

ママ 「……で、なんで子どもは楽しいか？ 無邪気やからやねん。無邪気って『邪』の気持ちがないことやん。欲張ってないってことでもあるやん。欲張ってないってことは、練習やって成果を求めてないことやん。ただ、楽しいかどうかってことだけやから『無欲』やねん。練習も成果を求めてやったらアカンねん」

ママ 「成果を求めてない？ でも成果のためにやるんですよ」

ママ 「成果を求めて練習内容を選ぶのはええねん。けど、やり出してから求めるのはアウトやねん」

ママ 「なぜアウトなんですか？」

ママ 「子どもが仮面ライダーごっこやってる途中で『今メッチャ、リアリティきた！』って、成果のことは気にせえへんやろ」

男 「そうですね」

ママ 「成果に意識がいったら冷めてまうねん。想像の感覚から現実の感覚に戻って、仮面ライダー気分が消えてまうねん」

男 「なるほど」

ママ 「けど感じてるねんで。感じてるねんけど、感じてるとか気にせんと、敵を倒せるライダーキックはどうしたらええかだけに意識が行ってるから感じるねん」

男 「うーん」

ママ 「演技も同じで、俳優が役づくりする時に、感情とカリアリティーができてるかかって心を確認しながらやるとできひんねん。心を確認しようとしたら意識が止まってまうやん。余韻で一瞬は感じるねんけど、すぐ消えてまう。そやから、『できてるかな？』って心を確認しながらでは役の気持ちをつくることはできひんねん」

男 「じゃ、どうするんですか？」

ママ 「成果じゃなく、『今、何をやるべきか』って、意識を今より少し先に持っていくねん。それが、敵を倒すライダーキックはどうしたらええかって考えてることやねん。感情をつくるって確認しながらやると違って、ふと気付いたら感情ができてるってやらかなアカンねん」

男 「うーん」

ママ 「成長過程っていう大きなくりでも、一つ一つの練習でも『見つめる鍋は煮えない』やねん」

男 「気にしないってことか……」

緊張の種類と原因

ママ 「では、今日からちゃんと授業始めるで。最初に言うとかで、ええか」

男 「えっ、なんですか？」

ママ 「ええか？」

男 「は、はい」

ママ 「ジャン。緊張はする！ 誰でもする！」

男 「え〜！ でも、していない人いますよね。芸能人とかテレビで見ると全然してないですよ」

ママ 「してない人もおるし、してない時もある。その理由は、『慣れ』か『自信』やねん」

男 「慣れ？ 自信？ プレゼンに慣れたり自信がついたりする前にクビになっちゃいますよ」

ママ 「最後まで聞きや〜。まだスゴイのあるで〜。ジャン。緊張はすぐに全部はとれませ〜ん！」

男 「さいあく〜」

ママ 「も一ついくで〜。落ち込むで〜！」

男 「え〜！」

ママ 「一生続きます〜」

男 「超さいあく〜」

ママ 「もう一丁！ 緊張をとる絶対的な方法もあります〜ん！」

男 「……」

ママ 「ガッカリやろ！ 死にたい？ 手伝ったるか？ これが緊張に対しての現状やで。『すぐ、簡単に、

絶対とれる』なんて安いダイエットの広告みたいな嘘は言えへん。どう、緊張とるの諦める？」

「楽勝って言ったじゃないですか？」

「今言うたんはホンマや。けど楽勝言うのもホンマや」

「……」

「あんた理数系やったな。算数以外で絶対の答えなんかほとんどないで！ 答えも一つ違うのがほとんどやで。理数系の人は答えは必ずある、答えは一つって思いがちやねん。思考回路を変えな柔軟性がなくなるで」

「……」

「ちょっとは時間かからなとれた時のありがたみがないやろ」

「とれるって……。一生続くんですよね」

「歳をとったらあまりせえへんみたいやけど、社会人やってる年齢やったら、絶対に緊張せえへんってことはない。……実は、私な……天才女優って言われててん」

「（しらじらしく）えっ？ スゴイ。天才ですか！」

「正確に言うと、天才美人女優」

「は〜」

「もっと正確に言うと浪速の天才美人女優や」

「（スケールダウンしてるような……）は〜」

「その天才女優でも緊張する時もある。けど、とり方が分かったら、なんとかなるねん。緊張したらとって、緊張したらとってを繰り返して、緊張しにくくなっていくねん。とれたら想像以上の効

果やで。緊張だけの問題ちゃうで。才能パソコンやで。さく、どうする？ どうする？」

「え〜」

ママ 「ポトルキープが授業開始の合図とします」

男 「この前入れたじゃないですか？」

ママ 「一本をいつまでチンタラ飲んでんの？ 一日一本の気合いでいかな！ ここに緊張をとる虎の巻

がありま〜す。ポトルキープで進呈しま〜す（プリントをヒラヒラさせる）」

男 「虎の巻？ 作ってくれたんですか？ 分かりましたよ、入れますよ」

ママ 「イッヤ〜ン！」

ママ、男にプリント（60ページ）を渡す。

男 「あれ、右端の塗りつぶしてあるのはなんですか？」

ママ 「あー、つい書いてしまったけど、今のあんたは見んほうがええと思っただ塗りつぶした。そのうちに言うわ」

男 「あー、そうですか。……は〜、思ったより原因と影響ってあるんですね」

ママ 「そうやな。けど原因が一つ解消されたらいろんなのが連動して変わって、才能パソコンやで」

男 「そうなんでしょうけど……。気が遠くなりそうですね」

ママ 「根本の原因は少しやから、思ってるほどではないよ」

男 「はい。ママがこんなプリントまで作ってくれたんですから頑張ります」

ママ 「これ作った理由な、メモなんかとられて、飲むスピード落ちたら困るからやで」

男 「……」

ママ 「ここには書いてないけど、緊張して良い点もあるんやで」

男 「良い点ですか？ 緊張に？」

ママ 「そう。緊張してる人って良い人に見えたりするやん」

男 「あー、そうかも」

ママ 「それに誰でも緊張したことあるから、緊張してるだけで嫌われることってないねん」

男 「そうだったら気が楽です」

ママ 「……緊張する理由って、嫌われたくないっていうのが大きいやん？」

男 「そうですね」

ママ 「それについての演劇的観点から二つの話をしたる」

男 「演劇的観点ですか！ お願いします」

ママ 「一つ目。……俳優は役のことを好きにならな、役のことが理解できひんねんな」

男 「はい。なるほど」

ママ 「そやから、役づくりで100パーセント好きになろうとするのから始めてまうねん」

男 「ダメなんですか？」

ママ 「100パーセントから始めても、そのうち嫌いなところも見えてきて減点されてまうやん」

男 「なるほど」

ママ 「それに、いきなり100パーセント好きになるって無理強いやん。それを100パーセントじゃなく、0パー

緊張の種類

瞬間的緊張

- 人前に出た時。失敗できない時
- 短時間である程度はとれるがすぐに戻る
- 潜在能力とはあまり関係ない

慢性的緊張

- 性格的な原因が強い
- 時間はかかるがとれると緊張しにくくなる
- 潜在能力と関係が深い

緊張をとる練習方法

◎肉体的アプローチ

ワーッ、強い呼吸、
グッ・パー、肩ストン

◎楽しみやすくなる:ジブリッシュ

◎不安をとる:努力、準備の仕方

◎躊躇をとる

◎数をこなして慣れる

◎考え方を変える心理的アプローチ

└─ 二段階思考

└─ (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

◎集中力の使い方

◎リラクゼーション

◎感情解放

悪影響

- 硬くなる
- 表情、話し方が硬く、かむ
- 暗い、怖い、堅物の空気になる
- 頭が真っ白
- 頭でっかち
- 何も感じない
- 感情が出せない
- 楽しめない
- エネルギーの低下
- 勇気がなくチャレンジできない
- 弱気になる。逆に強がる。
- 素直になれない
- 躊躇する
- 身構える
- 慎重になりすぎる
- 実力を発揮できない
- 感性が鈍る
- 潜在能力を発揮できない
- 想像力がない
- 成長しづらい

自信のなさ

◎能力の評価

- ・失敗への恐怖
- ・成功へのプレッシャー
- ・目標が大きい
- ・背伸び
- ・プライドを失う恐怖
- ・自分の实力を知る恐怖
- ・弱みを見せたくない
- ・バカにされたくない

◎人間性の評価

- ・まじめ
- ・嫌われたくない
- ・常識、良識、ルールを守りたい
- ・理想の人間になりたい
- ・気配り過ぎ
- ・甘えられない
- ・心を見透かされていると思う
- ・警戒心、たまされたくない
- ・自意識過剰
- ・他人の目が気になる

◎誤解されたくない

- ・嘘をついている
- ・媚びている
- ・マネしている

◎慣れ

- ・慣れない場所、作業、人
- ・自分の知識、体験を超えたもの
- ・自分が変わることへの恐怖
- ・自分を見失いそうな恐怖

セントから始めるねん」

「えっ！」

「で、最終的に役の好き度が50パーセントになったとしよ。……同じ50パーセントでも、100パーセントから減点されてより、0パーセントから加点されての50パーセントの方が好きが強いねん」

「へく、そうなんだ」

「みんな、好きになろうとして100パーセントから始めるのが当然と思ってるけど、『好きになるのはゼロスタートの加点法』やで。こういうのがさっきのプリントの塗りつぶしの上に書いた『考え方を要する心理的アプローチ』の『二段階思考』やで。二段階で考えたら、物ごとがスッキリして、余計な葛藤が減る。葛藤が減るということは緊張も減るということやで」

「(スーツさんの言ってた二段階だ)なるほど。二段階で考えるとスッキリしますね」

「で、これは役づくりだけじゃなく人間関係にも言えるねんで」

「はい」

「そやから、仕事で初対面の人にいい印象を持たれへんかってても、そのうち加点されて『思ってたよりいい人やん』って思われると思ってみ。気楽やろ」

「そうですね。……もし、いい印象を持たれたら？」

「それはそれでええやん。その時には、減点される前に契約とっとなかなアカンで」

「……」

「つまり、好かれても嫌われても、なんとかなる。そう思ったら緊張も減るやろ」

「まあ、そうですね」

ママ 「あんたは最初から人のことを好きになろうとするやろ。それ無理強いやで。で、結局は本当には好きになれてないやろ。凶星やろ」

「……」

ママ 「それを『別に好きではありません』から始めてみ。人のことを好きになれるから」

男 「……はい」

ママ 「二つ目。……『あなたが氷のように潔癖で雪のように潔白であろうとも世の悪口はまぬがれまい』
by シェイクスピアや」

男 「……」

ママ 「どっちみち悪口言われるんやったら、どうでもええやん。そう思ったら気楽やろ」

男 「……そうですね」

瞬間的緊張と慢性的緊張

ママ 「じゃ、始めるで。まず簡単に緊張の種類（60ページ）を言うで」

男 「はい」

ママ 「まず、『瞬間的緊張』。これは人前に出た時とか失敗できひん時になる緊張。あんたのプレゼンの緊張をとりたいていうのはこれやな」

男 「はい、そうですね」

ママ 「あと、『慢性的緊張』。人って日常生活でもちよっと緊張してるねん。嫌われたくないとか、才能

ないと思われたくないとかで、他人からの評価を気にして予防線張ってるやろ。予防線って慢性的緊張やねん。これは『マジメ』と関係があるねん」

男 「……はい」

ママ 「瞬間的緊張は浅い緊張やから、『慣れ』でとれるけど、慣れるまでにあんたはクビになる」

男 「間違いないです」

ママ 「練習で瞬間的緊張をある程度とるのは時間はかからへん。方法はこの前やった『ワーツ』とかの『肉

体的アプローチ』やな。けど『肉体的アプローチ』だけやと、浅いからすぐ戻ってしまう」

男 「どうしたらいいんですか？」

ママ 「慢性的緊張も一緒にとるようにするねん」

男 「慢性的緊張と一緒に？」

ママ 「そうや。慢性的がとれたら瞬間的も戻りにくいねん」

男 「そうなんですか？」

ママ 「慢性的緊張は深い緊張やから時間はかかる。慢性的緊張には俳優特有の練習で『リラクゼーション』

『感情解放』とさっきの『考え方を変える心理的アプローチ』が効果的やねん」

男 「緊張と感情解放って、やっぱり関係あるんですか？」

ママ 「めっちゃある。緊張をとって心を緩ませて感情解放させる方法が『リラクゼーション』。感情解放

させて心を緩める方法が『感情解放』っていう練習やねん」

男 「感情解放されて心が緩むって普通で言ったら逆ですよね？」

ママ 「そうやな。『リラクゼーション』は、鍵を使って扉を開ける感じ、『感情解放』は、力づくで鍵を

壊して扉を開けてしまおうって感じかな」

男 「でも感情は直接操作できないんですよね？ 操作できないものをどうやって先にやるんですか？」

ママ 「普通の方法ではできひんな。さっき言うた、外面から内面に影響させる『誘導』と同じで特殊な方法やねん。この感情解放の逆からのアプローチが理解できたら手っ取り早いねんけどな。ただ訓練されてないと難しい」

男 「やっぱり感情解放は難しいですか？」

ママ 「今のあんたは他のができてからの方がいいから、今回は時間もないし、やめとこ」

男 「なしですか。ちょっと怖かったから安心したけど、少し残念だな」

ママ 「感情解放なんか何も怖がることないで。面白いし、気持ちいいねんから」

男 「面白い？ 気持ちいい？ どういうことですか？」

ママ 「出したことのない感情が出てきて、びっくりして面白いねん。号泣した後ってスッキリして気持ちいいやん。そんな感じやな」

男 「僕、号泣したことないんです」

ママ 「えっ、ないの？ したほうがええで。人間、絶対に悲しかったり悔しかったりうれしかったりで号泣の要素持ってんねんから、それ吐き出さな腐るで」

男 「腐るって……」

ママ 「ホンマに腐るんやで。鈍感になったり、自分に素直じゃなくなったり、人にも優しくできひんかったり。ストレスで病気になるで！」

男 「たぶん、子どもの頃に感情を吐き出すのは、はしたないって教育されてきたからだと思います」

ママ 「はしたない？ じゃ、私、はしたない？」

男 「(はい、はしたないです) いえ、そんなことないです」

ママ 「そうやろ」

男 「吐き出したいです！ 緊張もとりたいし、マジメもとりたいし、吐き出したいです」

ママ 「大丈夫やて。感情を吐き出すのは、絶対に誰でもできる」

男 「絶対なんですか？ 難しいんですよ？」

ママ 「誰もが持つてる本能やから絶対にできる。感情の扉のボタンを見つけて押したらドカーンや」

男 「ドカーンって、感情解放ってことですか？」

ママ 「そうや、見つけるのにちょっと手間どるけど、ボタンを押す勇気が必要なだけや」

男 「……。あの深い緊張がとれるってどんな感じですか？ 僕なったことないんです」

ママ 「普通の人は深い緊張がとれる状態を体験したことないと思うわ。今、スポーツの世界で『ゾーン』

とか『フロー』って言うてる超集中状態と同じやな。芝居の世界ではロシア語で『サモチューフス トビエ』、日本語に訳したら『舞台上における創造的な感覚』って言うねん」

男 「創造的な感覚。想像つかないな」

ママ 「メッチャ面白いで。現実感がなくなつて、なんでもできるような気分で心地いいねん。顕在意識けんざいしぎから潜在意識の領域に入ってるから潜在能力パッション、インスピレーション、バンバンやで。その入り口くらいやったらジブリッシュでも行けるねん。そやからジブリッシュは大事やねん」

男 「はい！」

ママ 「舞台上の面白い話教えたろか」

男 「はい、お願いします。素人の僕に分かるかな？」

ママ 「私らメールでも『舞台上』って言葉よう使うねんけど、変換したら『豚以上』って出てくるねん。メッ
チャ面白いやろ！ やばいで、誤解されるやん！」

男 「(なんの話や！)……」

ママ 「『舞台上には輝いてるあなたがいた』が『豚以上には輝いてるあなたがいた』やで。褒めてへん、
けなしてるやん！」

男 「……」

緊張はざっくりとって丁寧に整える

男 「瞬間的緊張は、『肉体的アプローチ』と『考え方を変える心理的アプローチ』ですね。『ワーツ』っ
ていうの、あれ効きました」

ママ 「身体を使うと効果的やねん。あんたスポーツやってた？」

男 「はい。マラソンを」

ママ 「マラソンか。ちょうどええ。レース前に緊張はしても、レース始まったら緊張せえへんかったやろ」
「確かにレースが始まったら緊張はしませんでした」

ママ 「つまり『肉体的アプローチ』は疲れさせることやねん。マラソンは走り続けて疲れるし、個人競
技で他人任せにできひんから覚悟も決まりやすいねん」

男 「あー、なるほど」

ママ 「これが野球やったら違うねん。守ってる時はあんまり動けへんし、ピンチの時に守ってて、エラーをしたら負けって場面やと、自分のところにボール飛んでくるな、他の人のところに飛べって気持ちになって覚悟ができにくい。動いてないのと逃げ道があるから緊張しやすいねん」

男 「すごい分かります」

ママ 「瞬間的な浅い緊張は肉体的アプローチでかなりとれるんやけど、これは潜在的なものとはあんまり関係ないから、マジメさをとることはできひんし、才能パッコーンとも関係ないねん。慣れるには恥ずかしい経験をいっぱいしたほうが早いねん。成功せんでもええから意識的に恥ずかしいことをやるねん」

男 「意識的に恥ずかしいことですか？」

ママ 「そうや。芝居の練習でも、大きい失敗をたくさんやった子の方が成長する。それもチャレンジした前向きな失敗やで。無気力なのはアカンで。意識的にするってことは覚悟を決めることやん」

男 「そうですね」

男 「あの、緊張してる時って心拍数が上がるから、それを平常時くらいに押さえたなら緊張はほぐれるって聞いたことあるんですけど。疲れるまでやったら心拍数が上がりますよね」

ママ 「逆療法やな」

男 「逆療法？」

ママ 「緊張の心拍数の範囲があつて、興奮状態はそれを超えた心拍数やから緊張を忘れるねん」

男 「でも、興奮状態ではいいプレーはできないですよね」

ママ 「そう、演技も興奮してたらできひん。順番があるねん」

男 「順番ですか？」

ママ 「最初に興奮状態でもいいから大きな緊張をとる。それから興奮度を抑える。ヤスリがけと一緒にやで、ヤスリがけも目の荒いので、ぎっくり削ってから細かいので丁寧を整えるやん。『ぎっくりやって、丁寧に』。二段階で考えなアカンねん」

男 『『ぎっくりやって、丁寧に』ですか』

ママ 「そうやねん。で、興奮度を抑える時には呼吸法がええねん。メッチャ緊張してる時に深呼吸やって、そんなには効けへんやろ」

男 「そうですね」

ママ 「で、ゆっくり大きな呼吸と一緒にやったら効果的な練習があるねん」

男 「なんですか？」

ママ 『『**手上げ呼吸**』って言うねん。肘を曲げて、両腕を前に出してみ。その腕をゆっくりと上下させるねん』

男、やってみる。

ママ 「もっとゆっくりと。できるだけゆっくりのスピードで。呼吸もゆっくり大きく、止めない」

男 「あ、これ落ち着きますね。ただの深呼吸より落ち着きます」

ママ 「そうやろ。腕と呼吸への意識の配分と、自分に合ったスピードを見つけたらもっと落ち着くで」
男 「はい」

成長は三步進んで二歩下がる

数日後。とらのあな店内に深刻な顔で男が入ってくる。

「ジブリッシユ、家でやってたら楽しくなくなってきました。感じないんです」

「きたー！」

「きたって。なんかうれしそうじゃないですか？」

「マンネリやる。マンネリは誰でも絶対になるし、一生続くで。こういう山を何度も越えて、心の操作のことを分かっていくねん」

「一生ですか？ せっかく面白くなって成長してきたと思ってたのに後退してしまった」

「すっごい話したるわ。今、あんた、成長したのに後退したって言うたやろ。成長って『三步進んで二歩下がる』これ絶対やねん」

「三步進んで二歩下がる？」

「そう。で、残った一步が本当の成長やねん。そやのに、三步を自分の実力やと思って、二歩下がる時に慌てて自滅していくライバルがいっぱいおってん。私は二歩下がるもんって分かってたから全然慌てんと、こんなもんやって思ってた。三步はまぐれでできるレベルやねん」

「でも、小さなミスをほったらかすのはよくないですよね」

「科学の実験とかはそうやろうけど、少なくとも生身の人間がやる演技とか、パフォーマンスの場合は違うねん」

男 「なにが違うんですか？」

ママ 「出来を数値化できひんから、判断は感覚でしかないやん。自分のことは自分が一番分かって言う人がおるけど、分かる部分もあるだけで、全部分かったら天才やで」

「……」

男 「演技でも、ちょっと悪くなったのをメッチャ悪くなったって勘違いするのが多いねん。勘違いかもしれへんねんから、気にせえへんのが実は得策やねん。小さい波で後退してるのは気にせえへんでも二歩で終わるから大丈夫や。成長の過程で何回、小さい波があると思う？ そのたんびに慌てたら自滅するで。確かに大きい波の時には早く気付いた方がいいけど、『あれ、いつもの小さい波よりは大きいな』の時だけでいいんとちゃう？」

男 「でも後退の時って心配になりますよね」

ママ 「三歩進んで二歩下がるを知らんからやねん」

「二歩下がるのを指をくわえて、ただ見てるだけなんて違うような気がするんですけど……」

ママ 「三歩進んで二歩下がるが基準値やねん。その基準値はジャンルによって違うで。野球のバッターが、10回のうち8本ヒット打ちました。けど次の10回では4本でした。確率は半分は落ちたけど、慌てるかっていうたら絶対に慌てへん。野球って10回のうち3本、三割打ち続けたら一流って言われるねん。日米合わしても近代野球で四割打った選手はおれへん。全盛期のイチローでも四割打ってないねんから。野球は三割が一流、四割は神、つまり六割以上はアウトになる。これが基準値。けど、ジャンルによっては数値化できひんし基準値知らんやん。そこからアウト二つ三つで慌てて自滅していくねん。私が四割打ったらキャバクラ行きまくるで。モテモテやん。今行かずしていつ行くね

んってな」

男 「(ママをよく見る) えっ……」

ママ 「なに？」

男 「えっ。……お、男ですか？」

ママ 「アホか、例えや例え。超おんなやっちゆうねん！ 抱いてきたんちゃうで、抱かれてきてんで！」

男 「ああ、すみません」

ママ 「あ、いま私が抱かれてるの想像したやろ！ 勝負下着の色は……」

男 「あー、そういう話はいいです」

ママ 「あっそ。で、納得しましたか？ 右肩上がりで一直線に成長したら、ゲイツもジョブズもピカソ

もゴッホもダ・ヴィンチもモーツァルトもエジソンも、今月中に抜いてまうやん。えっつ、抜く気？」

男 「ま、まさか……」

ママ 「安心したろ。……この三步進んで二歩下がる法則、ライバルには教えへんかってん。そしたら勝

手に自滅していくから、台本隠したり、衣装破ったりする必要ないやん」

男 「そんなことしてたんですか？」

ママ 「そやから、してないって。する必要がなかってんから」

男 「そんな世界なんですか」

ママ 「普通はそやで。ホステスと一緒やで」

男 「怖い世界ですね」

ママ 「そややねん。どんぐりの背比べしてる子らは実力以外でのし上ろうとしてるからホンマ怖い」

ママ 男 「あ、どんぐりの背くらべ……。でもいい話聞けました」

ママ 「成功って、才能より性格とかこういうことに気付くかで決まるねん。三步進んで二歩下がる。これに気が付かんかっただけで才能を台無しにした人がどれだけおるか。性格を変えなアカンねん」

ママ 男 「はい、覚えておきます」

ママ 「それで、ジブリッシュやっても感じひんようになったってことやな。考えられる原因の一つは『感じようとし過ぎて』ってことかな。感じようと『し過ぎる』ってことは心に無理強いしてる」とやん。心は無理強いさせられると休止状態になるねん」

ママ 男 「あ、そうか」

ママ 「そうやで。もっと感じよう、もっと成功しようって、ハードルを上げててポジティブやん。ポジティブっていいことやと思われてるけど、心が無理してしんどない？ しんどいと拒絶するねん」

ママ 男 「……」

ママ 「私天才やん。ポジティブで天才なったんとちゃうで、ネガティブで天才になってんで」

ママ 男 「えっ、どういうことですか？」

ママ 「さっき三步をキープしようとして自滅するって言うた、あの子らはポジティブやん。私は二歩下がることは仕方ないって諦めてた。ネガティブやん。ポジティブ自滅、ネガティブ天才」

ママ 男 「(大声で)ネガティブ？ でもポジティブの方が大事ですよね！」

ママ 男 「なに？ どうしたん？」

ママ 「ポジティブの方が大事ですよね！ ネガティブの方が大事なわけじゃないですよ、ね、ね！」

ママ 「相当なポジティブ教やな」

男 「ポジティブ教なんてバカにした言い方しないでください。僕はポジティブで救われて、ここまで来たんですから」

ママ 「……こゝこゝまで」

男 「……（独り言）絶対にネガティブがいいわけがない、絶対に」

ママ 「……」

男 「……す、すみません、なんか熱くなっちゃって」

ママ 「……ポジティブもネガティブも一長一短、使いようかな」

男 「ネガティブに使いようなんてあるんですか？ 悪いって意味でしょう？」

ママ 「ネガティブは悲観的って意味やで」

男 「悲観的でしょ。悲観の何がいいんですか？」

ママ 「悲観的も状況によっては使えるねん。これはそのうち話すわ」

男 「……は、はい。……（空気を換えようと）えーと、なんだっけ、もっと感じようとしてはいけないか？」

ママ 「プレゼンがうまくなっても、もっともっとって思わないってことですね」

男 「そうやな」

ママ 「んっ？ もっと幸せになりたいと思って、空回りして不幸になっていくのと似てますね」

男 「まったく同じや」

ママ 「まるで人生論ですね。こんな小さな練習の心構えができたなら、日常の感じ方、考え方も自然と変わって、楽しみややすいタイプになって緊張もしにくくなるんですね。うゝん、すごいな。……あれっ？

男 「前に楽しいならもっと貪欲に進めって言いましたよね？」

ママ 「あゝ、おっぱいの先な」

男 「あ、はい。『食欲に進め』と、『感じようとし過ぎない』って矛盾してませんか？」

ママ 「してないよ。車も一速入れて、エンジンの歯車がかみ合って二速三速って上げていくやろ。あんな最初のジブリッシュは一速のまままで二速に入れようとしてなかったから、二速に入れろ『食欲に進め』やん。けど後者は、感じようと焦ってるから、いきなり三速に入れて空回りしてるようなもんやん」

男 「なるほど、順番じゃないとダメってことですね。急ぐと心がイヤがる」

ママ 「そ〜！ 分かってきたやん！ エッチで言うたら……」

男 「エッチはもういいですよ」

ママ 「……う〜ん」

男 「いいですって！」

ママ 「うるさい言わせろ！ ……あんたのは」

男 「僕じゃないですよ」

ママ 「……いきなり三速入れておっぱい触ってるつもりやけど『あれっ、硬いな〜。気持ちよくないな〜』やな。当たり前やん、ブラジャー外してないねんから。一速で服を脱がせて、二速でブラジャー外す。三速でやっとな生おっぱいやん。三速までうまくいったら、四速に入れていいねん。いきなり四速は……ア、カ、ン！」

男 「……」

ママ 「四速！ ほらっ！ ほらっ！ おっぱいの先！ フウ〜ッ！」

男 「もういいですよ」

ママ 「急いだら相手がイヤがるで。ジブリッシュで急ぐ人は、エッチでも急ぐんやろな……」

男 「……」

ママ 「急いでしまふんや……」

男 「急ぎませんよ！ 別のこと考えてたんです」

ママ 「また、この流れで何を考えるん？」

男 「さっき一つは『感じようとし過ぎる』って言いましたよね。じゃ、感じなくなった他の理由はなんだろうって」

ママ 「ウツやろ、こんな面白い話の時にそんなこと考えてたん？ そこからなんとかせなアカンな」

練習でいっぱい失敗する

男 「他に考えられる理由教えてください」

ママ 「……『謙虚』かな？」

男 「謙虚ですか」

ママ 「そうやな。大体調子いいのは2、3日しか続けへんねん」

男 「2、3日ですか？ たったの？ なぜですか？」

ママ 「人間って数回うまくできただけで、天才じゃないかと慢心するし、何回も同じことやったら慣れて、惰性でやってしまっって気が抜けて謙虚じゃなくなるもんやねん」

男 ママ 「それはどう対応したらいいんですか？」

男 ママ 「天才じゃないということと、気が抜けるもあって心にとどめておくことかな」

男 ママ 「そんな分かりきったことでなく、何か練習方法ってないですか？」

男 ママ 「分かりきったって言うたけど、たぶん心にとどめとくってできひんで。人間の心ってそんな簡単に意思では動いてくれへん。俳優は舞台で一番緊張する初日より、気が抜けてもう二日目の方が悪くなるって知ってるのに、やっぱり二日目は悪いねん。舞台は二日目に観に行ったらアカンで」

男 ママ 「じゃ、気が抜けないためにはどうすればいいんですか？」

男 ママ 「失敗することや」

男 ママ 「えく、失敗しないために練習方法があるんじゃないんですか？」

男 ママ 「違うねん。本番で失敗せえへんために、練習でいっぱい失敗しとかなアカンねん。私、練習で調子のいいが続いて、こういう時こそ気が抜けへんようになって集中したのに、抜けてまうねん。それが何回も続いたら調子のいい時こそ気をつけようって『心の底』から身に染みて分かってん。それが練習の段階やったから、本番ではどんなに調子のいい演技が続いても気が抜けたことは一回もない」

男 ママ 「そうでしょうけど」

男 ママ 「失敗するの嫌やねんやろ。失敗は筋肉痛やで。筋肉つけるには筋肉痛は絶対に避けて通られへん。痛いと思うか、充実感と思うかや」

男 ママ 「とり方次第ってことですか」

男 ママ 「そうやで。まだ続きがあるねん。気を引き締められても、引き締め過ぎたらマジメになって、自

由じゃなくなって、身構えて、感じひんようになる」

男 「スタート地点じゃないですか」

ママ

「それを避けるために、心の歯車がかみ合ってるかをチェックするセンサーが必要やねん。ホンマに楽しいか、ノッてるか？ 謙虚さを持ってるか、持ち過ぎてないか？ そのセンサーを調整するのにジブリッシユが効果あるねんで」

男

「ジブリッシユで心のセンサーですか。でも毎回、歯車合わすって面倒くさいですね」

ママ

「面倒くさいから、ただ頑張ればええってやってまうねん」

男

「そうですね」

ママ

「本来は『成功』を目的にして、『頑張る』が手段にならなアカンのに、『頑張る』のが目的になつてるねん。それは、どう頑張ればいいか工夫することが面倒くさいから怠けてるねん。考えんと怠けて効果のない頑張りをずっと続けてんねんで」

男

「はあ……」

ママ

「私は、『楽をするためにはどんな努力も惜しまない』やねん」

男

「んんっ、それって矛盾してませんか？」

ママ

「矛盾ちゃうやん。効率のいい練習になるように考えられたら、あとが楽やん」

男

「……あ、そうか」

僕は思った。謙虚のなさから来る『慢心』と『惰性』。そして『謙虚過ぎない』ようにすること。今まで、謙虚をいくくりにししか考えていなかったの、こんなにも種類があると分かったただけでも成長でき

るかもしれない。

ママ 「あんた考える時、口開く癖あるな」

男 「あっ」

ママ 「今日はここまで！ 明日はマンネリのもう一つの対処法やで」

○喫茶店内

翌日。喫茶店で男とスーツ男が話している。

スーツ男 「えっ？ ママがプリントを作ってきてくれたんですか？ 考えられないな」

男 「飲むスピードが落ちないように言って言っていましたけどね」

スーツ男 「うーん、それでも。ママはいつもメモとれって酸っぱく言ってましたから」

男 「そうなんですか？」

スーツ男 「はい。天才はメモ魔だって。忘れてしまうものは、大したアイデアじゃないって言う人がいるが、そんなことを言って大仕事をした人を見たことないって」

男 「それもそうですが、メモをとると頭でっかちになりそうで……」

スーツ男 「頭でっかちはよくないですが、通らないといけない道で、それを怖がって避けると、結局知識はスカスカなんです。いっぱい素材を集めてから整理するんです。前に言った、『広く準備してシンプルに研ぎ澄ます』です」

男

「あ、そうか二段階でしたね。最初からシンプルだとスカスカでベストじゃないですもんね」

マンネリを耐えるよりも新しい刺激を足す

○スナック・とらのあな店内

ママと男がいる。

男

「昨日考えたんです。謙虚さも原因だけど、飽き性も原因じゃないかなって」

ママ

「飽き性？ ええやん、私も飽き性やし、人間は誰でも飽きるもんやん。しょうがないねん」

男

「でも……」

ママ

「飽き性ってネガティブな言葉やから嫌やねんやろ？」

男

「……はい」

ママ

「飽きるもんはしょうがない。それは認めなアカンねん。認めな、次の対応がとられへんやん」

男

「対応ですか？」

ママ

「そう、飽きたらその練習をやめるか、もっと深めて飽きの壁を乗り越えるかやろ？」

男

「深めたいです！」

ママ

「深めるために飽き性を直そうとするやろ。けど、飽き性も心やから直接は操作できひんねん」

男

「できないんですか？」

ママ

「そう。そんな直接な方法では無理……。工夫するねん」

男 「工夫？」

ママ 「芸術も科学も飽きたから、工夫して深めて発展してきてんで。で、その時に忍耐とかバカ正直が正しいと思って工夫せえへんのが間違いやねん」

男 「でも、忍耐とかバカ正直って良い意味で使われますよね？」

ママ 「あんたで言うたら、緊張をとるという大きな目標のために、調子が悪くても毎日練習を続けるっていう忍耐はええねんで。けど工夫もせんと、ただ『頑張ればいつか何とかなるって』言うのは、頑張るとか忍耐とか努力って言葉で満足してて間違いやねん。その満足が工夫をさえぎってるねん。二段階で考えな」

男 「二段階か……」

ママ 「二段階で考えたら、物ごとがスッキリ見えて、心の葛藤も減って、緊張もしにくくなるで」

男 「緊張も？」

ママ 「そうやん？ 今の話でどういふ忍耐は良くて悪いか分かったやろ？ 葛藤が減ったやん。葛藤は悩みの種。悩みは不安の種、不安は緊張の種。アンダースターン？」

男 「あ、あつ、アンダースターン」

ママ 「で、今日は『感じようとし過ぎない』『謙虚』以外の方法やったな」

男 「は？」

ママ 「『新しい刺激』を足すねん」

男 「新しい刺激ですか？」

ママ 「そうや。『感じようとし過ぎない』『謙虚』ももええねんけど、心は操作しにくいて言うたやろ」

男 「そうですね。操作できないんですよね」

ママ 「俳優が舞台に出て、お客さんに意識がいったらアカンやん。けど意識がいったらアカンって思ってること自体、お客さんに意識がいつてるわけやん」

男 「そうですね。プレゼンの時の僕がそうです」

ママ 「演技の場合はお客さんじゃなく相手役に意識を持っていけばいいねん。これよう覚えときや。意識って減らそうとしても減らせられへん。じゃ、『別のものに意識を持っていく』やねん。そしてらお客さんへの意識はなくなるから」

男 「なるほど、気をそらすと同じですね。プレゼンの場合だとお客さんではなく内容かな」

ママ 「そう。でも今回はもう一つ上のレベルやで。演技の場合、相手役に意識を持っていけて言うても、何べんもセリフ聞いてたら新鮮さがなくなつて、やっぱりマンネリになるやん。ジブリッシュで『感じよう』としてもアカンかったように、相手のセリフを『感じよう』としても無理やん。無理やのにバカ正直に『感じよう』とだけしてて、ドツポにはまってまう。ここで工夫やねん」

男 「はい」

ママ 「例えば、相手の『好き』ってセリフを今までは信じてたけど、もしかしたら『罨』かもしれへんと思つて聞いてみ。そしたら新鮮に聞こえるから」

男 「罨？ 罨か。確かに新鮮になりそうですね」

ママ 「こういうのが『新しい刺激』やで。工夫する必要分かったやろ」

男 「……はい」

ママ 「演技っていい演技に作り上げていくのも難しいねんけど、マンネリになるのを防ぐ方がもつと難

男
しいねん。ジブリッシュって演技とかプレゼンとかの縮小版やで。感覚似てるからな」
「そうですね」

頑張る一色にズルを入れるのが工夫

ママ
「マンネリになったらアカン、緊張したらアカン、ちゃんと伝えなアカンとかな」

「はい」

ママ
「で、今回のジブリッシュでの『新しい刺激』や。例えば『変顔でジブリッシュ』やってみ」

「変顔ですか？」

ママ
「そう変顔。ゆがめたり、ひょっとこみたいな顔してみたり」

「……」

ママ
「出た！ またや。何か不満ですか？」

「……」

ママ
「ええからやってみ。誘導やん」

男、変顔にして、いつもよりバラエティーに富んだジブリッシュになっている。

「……面白いです」

ママ
「面白いやろ。もっと表情に影響された声とか話し方にしてみ」

男 「(いろいろやってみる)……確かに面白いです。でも、なんかズルしてるような気がします」

ママ 「出た出た出た!」

男 「ジブリッシュって話し方限定ってルールですよ。前に声を変えろとか抑揚をつけると言われた時は、同じ話し方に関わることだったんで納得したんです。でも、調子が悪いからといって、話し方以外の表情を使うのはズルい気がするんです」

ママ 「むちゃくちゃ言葉って言う名前やから話し方限定って思ってしまうのもしようがないねんけど、限定なんか言うてないで。これをやってはいけない、ルール通りじゃないといけないっていうのをとってみ。ルールが多いと自由じゃなくなるで」

「……」

ママ 男 「ルールを破ると周りからどう見られるか気になるとか、ルールを破ってる自分が嫌とか、ルール内でやらないと成長しなやかかって思うねんやろ。けど、そのルールの枠をつくってるのはあんた自身やで。ルールの枠が間違ってたらどうするん? あんたはルールブックか?」

「じゃルールは何のためにあるんですか?」

ママ 男 「ある程度の方向付けかな。とると言うより緩めてみ。ルールなんかざっくりでええねん。あんたのルールの枠は間違ってると思うで」

「なんでそう思うんですか?」

ママ 男 「マジメってそういうもんやん。自分のつくった常識とか良識の枠から出られへんことやん。間違ってるかもしれないへんルールなんかとって、ズルしてでも成功させるつもりでやるねん。そのズルはできてる人からは『工夫』って呼ばれてるんとかやう?」

「本当にやってはいけないルール違反だったら？」

ママ 「批判されたらええやん。『ルールは守って批判はされへんけど、不自由で成長できません』って
いうのと、『たまには本当にやったらアカン、ルール違反して批判されるけど、基本的に自由や
から成長しやすしい』っていうの、どっちになりたい？」

男 「……自由の方です」

ママ 「そうやろ。最初の時、スポーツ選手が音楽聞いているのは不謹慎に思うって言うてたやん。試合前
は試合のことを考える。プレゼンの前はプレゼンか、緊張をとることを考えるのがあんたのルール
になって、そのマジメさがベストの状態を探すというより『頑張る』一色になって、『緩急』つ
けられんと『急』ばかりになってんねん。余裕がないから発想も偏ってんねん。スイカには塩やで」
男 「スイカには塩？」

ママ 「スイカには塩のように反対のものを掛け合わせたら効果的やのに、あんたの発想は、甘い食べ
ものには甘いものを合わさずきって固まってるねん。あんたはスイカに砂糖かけてるようなもんで。
ひねりがないからくそマジメって言われるねん。スイカには塩、ケーキにコーヒー、和菓子にお茶。
ベストの組み合わせやん」

男 「……」

ママ 「分かる？ 自分のルールに縛られんとベストの状態を捜せ、工夫しろって話しやで。前に自分で
言うたやん。こんな小さな練習の心構えだけで日常の感じ方、考え方が変わるって。人生で成功す
るために、ルール違反って後ろ指さされるかもしれへんリスタをしょって、ズルしてでも成功させ
るって気持ちにすることやねん。けどそのズルは大体は工夫っていうねん」

男 「なんか感動しました。僕、変わるような気がします！」

ママ 「変わるよ！ マジメとりたいねんやろ！ ルール違反、ズル。めっちゃ不マジメやん！」

男 「はい！」

ママ 「けど、今日はゴメンな」

男 「何を言ってるんですか！ 本当に感動しました」

ママ 「ちやうねん。エッチで例えてあげられへんかったから……」

第三話◎集中する

自由になるために「型」にはめる

数日後。とらのあな店内でママがくわえジョーカーで鼻歌を歌いながら料理を作っている。
男、トイレから戻ってくる。