



# 人生は プレイシヨップ

～遊びながら自分を取り戻す32のスイッチオンなりきり法～

コンフィデンス・アクションプランナー(C.A.P)

絢貴亮介 道越久悟

Ayaki Ryosuke

## 本のタイトル

### 人生は『プレイショップ』

#### ～遊びながら自分を取り戻す32のスイッチオンなりきり法～

#### はじめに

目まぐるしく変化する社会で自分を十分に輝かせていますか？

周りの価値観におびえながら、自分を出すことをためらっていませんか？

本来の自分を出して輝けば、世界が本当に変わっていきます。

この本を読んでくださっているあなた。ありがとうございます。

そしてようこそ！この楽しい世界へお越しくださいました。私はプレイフルライフコーチの絢貴亮介と申します。あなたがあなたらしい人生を送れるよう、そのきっかけをたくさん提供したいと思います。どうぞよろしく願いします。

ということで...あなたの心にメッセージをしっかりと届けたい。

距離感のある敬語よりもフランクに伝えていこう！

だからあなたも、気軽に読み進めてほしいし、そうして時に共感や異なる意見を出しながら読み進めてほしい。

この本は自分探しの旅をするきっかけになることを願っている。コアな自分につながり、本当の意味での自信「セルフコンフィデンス」をつけようという願いを持っている。

でも成長のために、辛く、厳しい旅をしなくても大丈夫。この旅はとても楽しくて、気持ちが軽くなっていくよ。

ところであなたは自分に自信があるかな？

「全然、自信がないなあ。だって〇〇も〇〇もできないし…」

こんなふうに自信がない理由を際限なく話せる人もいないだろうか。

内閣府が世界7か国（日本、韓国、米国、英国、ドイツ、フランス、スウェーデン）の13～29歳の男女1000人程度を対象に実施した意識調査（2013年）で、次のような傾向が明らかになった。

「自分自身に満足している」と答えたのは、1位の米国が86.0%、6位の韓国でも71.5%だったが、最下位の日本は45.8%と著しく低かった。

「自分には長所がある」と答えた割合も日本は68.9%で最下位。他国はスウェーデン73.5%～米国93.1%だった。

「自分の将来に希望を持っているのか」と尋ねると、日本で肯定したのは61.6%。

40歳になったときに「幸せになっている」と思っている人は66.2%でいずれも最下位だった。

「自国のために役立つことをしたい」若者は、日本が54.5%で1位。

特に10代後半から20代前半が多かった。

一方で「自分の参加で社会現象が少し変えられるかもしれない」と前向きに考える日本の若者は30.2%と他国より低い数字だ。

日本の若者に自国で誇れるものを複数回答で尋ねたところ、治安の良さ（57.2%）が最も多く、歴史や文化遺産（52.6%）、文化や芸術（41.2%）と続いた。（共同）

この調査をみて、どう感じただろうか。

「自分自身に満足していない」 (54.2% 最下位) ...半数以上が満足していない。自信がない。

「自分には長所がない」 (31.1% 最下位) ... 3人に1人が長所がないと思っている。

「将来に希望をもっていない」 (38.4% 最下位)

「40歳になったときに「幸せになっている」とは思わない」 (33.8% 最下位)

こんな風に、自己肯定感が低く、将来に対して悲観的なのに、

「自国のために役立ちたい」 (54.5% 1位) と思っている。

でも、「自分が参加しても社会は変わらない」 (69.8% 最下位) と諦めている。

自己肯定感が低かったとしても、それで悩んでいるのはあなただけではないから大丈夫。

けれど、この本を読んでくれているあなたは、きっとそこから抜け出したいと考えているのではないだろうか？

大丈夫。あなたにもできるから。

私は謙虚な日本人が大好きだ。自分も謙虚さが日本人の美德だと思っている。その謙虚さを大切にしながら、より素晴らしい日本人を育てていければこんなにうれしいことはない。

私は、長い間、子供たちとともに授業を行ってきた。

一人ひとりの子供をみると、決してエネルギーがないわけではない。元気でワクワクしながら、生活している子が多い。だから子どもたちが本来持っている「ワクワク」を、次の「ワクワク」につなげていくこと。火を消さずに、より光り輝くように、サポートすることが大事だと感じている。

そこで第2章～第7章で紹介をするワークショップは私が実践して自分のワクを外せたり、ありのままの自分を取り戻したきっかけになったりしたものを集めてみた。

ワークショップと言っても「遊び」なので気楽な気持ちで取り組んでほしい。そういう意味で、私はワークショップのことを「プレイショップ」と呼ぶことにしている。Play（プレイ）は「遊ぶ」だからね。

この本を実践し終わったあなたは、きっと本来の自分に出会い、ありのままの自分に自信を持っているだろう。

## 目次

### はじめに

#### 第1章 ありのままの自分で楽しく生きるために

- (1) 自分のワクを取りはずしていこう
- (2) 親のしつけや教育が与える影響
- (3) みんなと一緒になくていい。みんなの目を気にしすぎなくていい
- (4) 自分の「ビリーフ」を見つけよう
- (5) 「～しなければならない」から「～しなくてもよい」へ

#### 第2章 ワクがない自分を取り戻す ～ワークショップからプレイショップへ～

- (1) 「遊ぶ」ことを通して、自分を知ろう！
- (2) まずは、自分を愛することから始まる
- (3) まわりと違っていても「自分は自分！」で堂々としてよう
- (4) 子供のように純粋な自分に戻るための「○○ごっこ」
- (5) 「なりきる」ことと少しの勇気で得られるもの

#### 第3章 感情表現を磨く「ロールプレイ」

- (1) 役になりきろう！TVドラマ、映画を使った「ドラマプレイ」
- (2) 憧れの人の魅力＝あなたの魅力
- (3) 他者理解を楽しみながら学べる方法
- (4) 思い切り感情を表現してみよう

#### **第4章 歌うことを通して気楽に「自信」を得てみよう**

- (1) 好きなartistになりきって歌詞を味わい、表現しよう**
- (2) 好きな音楽ジャンルの曲で、歌の世界を表現する**
- (3) 自分の可能性を広げるために（違うジャンル、異性の曲、洋楽・K-POP）**
- (4) 動画を撮ることで自分と向き合う**
- (5) 自己表現の恐れをなくし、自信をつけるために〇〇ヘトライ**

#### **第5章 コミュニケーション力、クリエイティブな発想力を鍛える「インプロヴィゼーション（即興）」**

- (1) マニュアルや固定概念に左右されず、柔軟性を磨くために**
- (2) 相手と心地よくコミュニケーションをするYes,and…法**
- (3) 五感を駆使した応用トレーニング**
- (4) 「やりたくない」「こうあるべきだ」という心理ブロックがあったら…**

#### **第6章 コミュニケーションのプロも実践している「即興プレゼンテーション」**

- (1) お笑い芸人や司会者もやっている「ストーリーづくり」**
- (2) 〈応用〉知らないもの、初めてのものにも対応できる力を身につける**
- (3) 自分の潜在能力に気づくと「自信」がもてる**
- (4) トレンド情報から学ぼう**

## **第7章 英会話を通して「当たり前」を多角的な視点で見よう**

- (1) 英語に苦手意識はありますか？**
- (2) 日本人を見つめなおそう（日本人のワクって何かな？）**
- (3) 英語なまりの日本語、かたことの英語**
- (4) ノンバーバルなコミュニケーション（表情やジェスチャー）**
- (5) 単語とイントネーション**

**終わりに**

## 第1章 ありのままの自分で楽しく生きるために

### (1) 自分のワクを取りはずしていこう

自分にワクがない人っているだろうか。

育っていく中で親からしつけられたり、学校で教育を受けたりして、社会でマナーを学ぶとそこにワクができる。

例えばあなたはお腹が空いて食べたかったから、家族がみんな揃う前にすぐに食べちゃったけど、お母さんから、「家族みんなが揃うまで待つんだよ」と言われたとする。するとここにもワクができる。

必要だよな、こういうワク。人間として、しつけられていくわけだ。だから大事。でも成長したり、環境が変わったりすると、必要なくなるワクが出てくる。

そのワクが『本来の自分』とズレていたらそのワクをはずしてしまおう。

『本来の自分』とは制限をしていないありのままの自分のことだ。

親・学校・社会、そして日本文化によって、もし自分を抑え込んでしまっているのならそのズレに気が付いてほしい。

必要ないだけでなく、ある意味、障害になってしまうものもある。しっかり見つけてワクをとってしまったり、取り外し可能なワクに変えたりすればいいと思う。

### (2) 親のしつけや教育が与える影響

そもそもワクは、子供のころの経験から作られることが多い。そして潜在意識に刷り込まれていくんだ。だからね、自分の親を思い出してほしい。

「ぼくのお父さんは死んじゃったよ」って人や「私にはお母さんの記憶がない」という人もいるだろうね。私が見てほしいのは、「あなたの中にいる親」もっと言うと、親から言われた言葉で、印象に残っていることや親の行動や表

情でもいい。強く印象に残っていること。親の記憶がないという人は、親じゃなくても親代わりになっていた人を思い出してほしい。その人があなたの「親」だからね。

どんなことをよく言われたかな？

「はやくしなさい」

「食べ物はこのしてはだめだよ」

「うそをつくと〇〇になるよ」

「何度言われたらわかるんだ」

「男は泣くものじゃない」

「女の子らしくしなさい」

...どうかな？ 言われていたこと、たくさん思い出した？

それは、あなたが成長していく中で必要だったワクかもしれない。幼い頃の私は、人一倍に好奇心が旺盛でたくさんの「イタズラ」をしてきた。

例えば、「『110』って本当に警察に繋がるのかな？」と疑問に思って、自宅と隣接していた事務所から用も無いのに110番を試してみたり、銀行のエスカレーターのボタンを押したら、それが緊急停止ボタンで銀行中のエスカレーターをとめてしまったなんてこともある。

今でこそ、それによって多くの大人に迷惑をかけてしまったと思うし、反省をしているけれど、そのときは誰かを困らせよう、悪いことをしようと思ってしたことではない。

自分の意思を実行しただけだった。しかし、それは社会的に見たら、善悪でいう悪（人に迷惑をかけること）になってしまうので、それをストップしてもらうことはとても大切。そんな「やんちゃだった私」を躱けてくれた両親にはすごく感謝をしている。

しかし、幼い私には、自分の興味・関心のどこまでがやってよくて、どこからがやったらいけないのかわからなかったので、「親に抑えつけられる」と思っ

てしまったのだ。

そして、「どうせ僕が言ってもできないよね...」と悲観してしまう思考の癖がついてしまった。

大人になって善悪がついた今は、どこまでが好奇心でしていいことで、どこからがしたらいけないのかわかる。

いや、小学生の自分でもだんだんわかってきた。しかし、本来の自分がわからなくなったことは否めない。

あなたにもそんな覚えはないかな？

幼い頃に親や先生などまわりの人たちが「ダメ」と言ったことは、あなたへの愛情だったからかもしれない。けれどその「ダメ」だったことは今のあなたにも必要なワクかな？

自分で可能性に蓋をしてしまう癖があるなと思う人はここで立ち止まって、自分の思考ブロックを意識するということをしてほしい。

### **(3) みんなと一緒になくていい。みんなの目を気にしすぎなくていい**

日本は横並びの文化（＝みんな一緒、みんなと同じ）が強い。

「これやりたいな」「こんな服を着たいな」「こんな生活をしたいな」というところにカチッとハマるのが好きならそれはいいことだよ。なぜなら自分に無理をしていないから。

しかし、誰かにとってはいいことでも、誰かにとっては違うことかもしれない。もしもあなたが違うかも、という人ならば、それは無理に合わせる必要はない。

社会人として会社からお金をもらっていて、会社がルールとしてNGにしている行為はしたらいけないけれど、人と違う価値観なのに「みんなの目が気になるから」という理由で個性を抑え込んでしまうのは非常にもったいないことなんだ。

特に日本では男女の違いを幼い頃からよく言われるよね。

例えば「男だから、泣いちゃいけない」というフレーズ。けれどこれは誰が決めたんだろう。

本当に泣いちゃいけないのかな？ 悲しいことを表現するのは何も悪いことではないよ。別に泣いてもいいんじゃないのかな。

「男だから」「女だから」というそんなワクは誰が決めたの？

人のことを考えて「自分の感情を抑えること」と「自分の感情を表現すること」をうまく使い分けているだろうか。ある場面では美徳になることも、それがときには自分を苦しめることになる。

自分を苦しめているワクがあると感じているならば、それは自分にとって必要なのか、今一度考えてみよう。

#### **(4) 自分の「ビリーフ」を見つけよう**

「ビリーフ」つまりは「信念」。

自分が言われてきたこと、信じてきたことが意識化されただろうか。書き出してみたかな？

まだの人はずいやってほしい。

あなたが「どんな価値観をもって、今を生きているか」を一度立ち止まって考えたり、書き出すことによって少し見えてくるし、これはきっとこれからのあなたのためになる。

かの有名な心理学者であるアルフレッド・アドラーも

「自分に価値があると思える時だけ勇気を持てる」

と言っているのだ。

会社や家庭で生活をする中で、どんなことがあなたのビリーフとして反映されているだろうか。

それによって楽しいことが多い？それとも嫌なことが多い？

「こうしなきゃいけない」という固定概念が「こうしたい」というものではない場合は手放すのもひとつ。はじめは怖いとしても、それはみんな同じだし、自分にとって「こうしたい」を大切に生きると人生が楽しくなるから。

自分のビリーフがネックになって、うまくいかないことってないだろうか？もし今のあなたに必要ななら、そのビリーフは手放すタイミング。

手放すと楽になるよ。

じゃあ手放すってどういうことなんだろう。

#### (5) 「～しなければならぬ」から「～しなくてもよい」へ

大事なフレーズとしてこの2つをご紹介します。ぜひ頭の片隅に入れてほしい。

「～だから、～してはいけない」

「～だから、～しなくてはならない」

ビリーフは自分が信じてきたものでもあり、雁字搦め（がんじがらめ）になっていたものでもある。結構、いろいろなことに刷り込まれているんじゃないかな。

例えば、日本文化で多いのが、カフェに4人で入ったシーン。

本当はオレンジジュースがいいけれど、3人が「ホットコーヒーで」と言ったらそれに合わせて「ホットコーヒーで」と言ってオーダーする習慣がついていたら...それは「周りに合わせなくてはいけない」というビリーフが身につけてしまっている可能性がある。

確かに昔のあなたにとっては友達と共生していくために大切だったかもしれない。小学校の通信簿には「協力性」という項目もあるくらいだ。

しかし大人になったあなたにとって、今も大事なビリーフなのかな？というの  
は立ち止まって考えてほしい。

その当時は、あなたが思い込んでしまっている

「～しなくてはならない」

「～してはならない」

ということが人生にとって重要で不可欠なものだったのかもしれない。教えて  
くれたのは親の愛情や世間の常識であることが多い。

周りの大人はあなたがこの日本社会で生きていく上で必要だから言ってくれた  
んだと思う。

でも今それが必要かどうかはわからないんじゃないのかな？

もしいらなかったら、手放せばいいよ。

どうやって手放すかっていうと、

「～しなくてもいい」

「～するときもある」

「○○しても、しなくてもかまわない」

と考えるみる。

そのビリーフを少しでいいから、柔らかくしてみる。

そして試してみよう。別にそうでもいいよねって、許容できる範囲が広がった  
なと感じたら、もう手放す準備ができているってこと。

例えば「もったいない」という価値観から「食べ物を残してはいけない」というビリーフを持っているとしよう。それを「食べ物を残してもいい」に変えてみよう。

どんな場合があるか。お腹いっぱいなのに無理して食べるか、それとも残すか。

「食べ物を捨ててはいけない」という常識を「食べ物を捨てる時があってもよい」にしていくイメージ。

今の自分に必要なビリーフか、いらぬビリーフか。だんだん自分にとっての大事なものが見えてくるはずだから。

## 第2章 ワクがない自分を取り戻す

～ワークショップからプレイショップへ～

### (1) 「遊ぶ」ことを通して、自分を知ろう！

子どものころに戻ってみよう。子供の時の気持ち、つまり童心を思い出してみよう。

幼いころは何の制限もなく、やりたいことをやっていたときがあったんじゃないかな？しかしいつ頃からか、ワクが必要になってくるね。

例えば私の場合、やってみたいことをとにかくやっていた。

第1章で少し触れたことであるが、3歳か4歳の時に父の仕事について行った時のことだ。銀行へ到着をすると、エスカレーターに興味をもった。エスカレーターの下の方に赤いボタンがあったので、「なんだろう？このボタン...」押ししてみると、エスカレーターが止まって、銀行内が騒然となったことを覚えている。

野球をして遊んでいるときに、ボールがコロコロっと転がっていった。わたしは、ボールをとろうと、必死に走っていると道に出てしまったので、キーッ！というブレーキ音が鳴り、「何だ！コラー！」

と、運転していたおじさんに怒鳴られてしまった。

とにかく好奇心旺盛で、やりたいことをやっていたので、怪我が絶えなかった。親や周りにいた大人たちは大変だったと思う。

だからその時に厳しく言われたことは、当時の自分を守ってくれるためのありがたい言葉だった。

そんなときの好奇心のように、無我夢中でやってみてほしいのがこれからご紹介するプレイショップだ。

私のプレイショップに来てくれたら、誰ひとり批判をせず同じ意思の人ばかりの安全な環境を保証するが、ここではそのプレイショップをご紹介しますので、できるものからぜひ実践してほしい。

プレイショップをしていくうちに自分のやりたいように取り組み、もしも「できないこと」や「やりたくないこと」があったときは

「ブロックがあるな」

「これはすぐにできなかつたな」

ということを受け入れ、自分の思考の特徴を知ろう。

ひとりでやるにしても、自分にできないことがあったときは「ダメな自分」とは思わないでほしい。

これからお伝えするプレイショップによって、自分はこれが好き、これが嫌いもしくは苦手という人との違いを知る材料にしてほしいから。

例えば、ロールプレイで「王様と家来」の役をそれぞれやることがある。

ある人は「○○をやれ！」と人に命令をする王様に抵抗があるかもしれないし、またある人は「○○をしる」と言われて動かなくてはいけない家来という立場に抵抗があるかもしれない。

すんなりといかない場合やストレスを感じる場合は、それぞれにできない、やりたくない原因があるはずだから、それをしっかりと考えてほしい。

それによって自分を知ることがこの遊びの目的であるのだから。

## (2) まずは、自分を愛することから始まる

自分を愛することの第一歩はそのままの自分でいいと感じることだと思う。

それは特別な誰かだけではなく、どんな人でもそうだ。あなたが自分に自信がないとしても、それはあなたが思い込んでしまっているワクのひとつであるから、そのワクはいずれはずれると思っていてもらっていい。

苦手なことに取り組んでも、全くと言っていいほどうまくいかない経験がある自分。

もしくは得意なこと、好きなことを努力していたけど、結果がでなかったこともあるかもしれない。

その時に「自分はだめなのだろうか」と悩んでしまうことがあるかもしれないし、「自分はだめだ」と落ち込んでしまうかもしれない。

けれど思い通りにいかないことは誰にでもあることだ。

それと同じで、キラキラと輝いている自分も誰にでもある。

石はいろいろな形をしていて丸いものだけないからこそいいのと同じように、人もボコボコしていい。丸くなくていい。

大人になった自分の心の中にいる、子供の時の自分＝「インナーチャイルド」は笑っているのかな。もし泣いていたら、話を聞いてあげてほしい。

私の場合をお話ししよう。

私のインナーチャイルドは泣いていた。野球をやりたかったけど、父にだめだと言われたからだ。

私のインナーチャイルドは泣いていた。自転車がなくて、友達の乗る自転車を追いかけて、走っていたからだ。

そんなインナーチャイルドの話を書きあげて、野球のユニフォームをプレゼントしたり、いっしょに自転車に乗ったりして遊んだ。

そうして子供の頃の自分を喜ばせてみよう。

キラキラ輝く自転車、〇〇段変速、今の自分は乗り物にこだわりがある。車は外車、新幹線はグリーン車、飛行機はファーストクラス。

インナーチャイルドが喜んでいるのがわかるくらいやってみること。過去の自分を癒せるのは大人になった今の自分なのだから、自分で「自分の過去」を愛してみよう。

### （3）まわりと違っていても「自分は自分！」で堂々としてよう

そのワクを飛び越える具体的な方法はこの後にもあるように、場面を設定して役を演じるロールプレイが最適だ。

誰にも否定されない安全な場所で、これまで自分では蓋をしていた自分に出会ってみてほしい。普段やらないことをやるには誰だって勇気がいることで、周囲の目が気になってしまうかもしれない。人間ならそれは自然なことだ。

なぜならチェンジは誰でも恐れる。それが自分であっても、他人であっても。だからこそ本気で自分のワクを超えて変わりたい人を応援したい。

取り組んだ後に、人から

「〇〇さんって、変わっているよね～」

「〇〇さんって私達とはちがうよね～」

なんて言われたり思われたりする恐怖はあるよね。

けれど、もし仮にあなたを批判する人が周りにいたとしたら、その人はあなたの人生でずっと付き合っていたい人かな？と考えてみてほしい。

相手の良い・悪いではなく、きっと多くの人が「自分にとっては付き合っていたい人ではない」という答えを導くと思う。

それならマイナスに捉えられてしまう人に振り回されなくていい。自分は自分で堂々としていていい。

#### **(4) 子供のように純粋な自分に戻るための「〇〇ごっこ」**

こどものときに「ごっこ遊び」をしたことがあるだろうか。

おままごと、お人形遊び、忍者ごっこ、戦隊ヒーロー、悪役も。

お仕事の「ごっこ遊び」もあるね。

お店屋さん、ケーキ屋さん、お花屋さん、レストラン、コンビニ…。

電車やバスの運転手さん、パイロット、警察官、消防士さん。

これらの遊びは空想や想像の世界を広げていく視点で役に立つ。

例えば取り組んだ後に身に付く力は

- ・役になりきるための想像力や感性を養う
- ・人と関わることで他者理解が深まる
- ・言葉のやりとりから語学力や表現力が身につく
- ・自分の思いや考えを伝えることができる
- ・周囲の人への観察力や洞察力が身につく

などがこれまで実証されている。

自分を守るためのワクは、はたして今でも必要だろうか。そのワクが邪魔をしていることはないだろうか。

まずは安全な場所で、バカになってみよう。だれにも否定されないから大丈夫。

スティーブジョブズは

Stay hungry, Stay foolish. (ハングリーであれ。愚か者であれ。)

という名言を残しているよ。

他人の意見や常識に惑わされないような子供の頃のワクワクがない、純粋な自分を取り戻してほしい。

### (5) 「なりきる」ことと少しの勇気で得られるもの

第3章以降で紹介をしていくが、疑似的なことをたくさんしてみる。抵抗がある人も少なくないだろう。

いい歳の大人になって人になりきるのだって恥ずかしいのに、ましてや人以外になるなんて想像をただけでも恥ずかしいかもしれない。

例えば『ペットと遊ぶ』『犬語、ねこ語を話す』などの動物になりきってみたり

植物(花、草、木) 鉱物、幽霊、宇宙人、星、机、ベッド、壁などの人以外になって遊んでみるものがあるんだ。

しかしそんな恥ずかしい気持ちや「できない」と思ってしまう気持ちから、これらの遊びをバーチャルとして脳内で行うのではなく、実際に身体を動かしてやってみると、固定概念が外れた自分に出会える。

それがどのようにいいのかを説明すると、「世の中、自分が思っていたことが全てではないんだな」という感覚ができるかもしれない。実際に私の場合はそうだった。世の中は、自分が恐れていた以上に安全な場所であると知った。

それによって自分の可能性が格段に広がり “挑戦する、ということを得られたのだ。

だからあなたも、恥ずかしい気持ち、やりたくない気持ちから一度でいいからトライしてほしい。

ただしどこでやるのが重要なので（いきなり何も知らない友人や恋人の前でやってもビックリされてしまうかもしれない）肯定してくれる仲間を見つけて取り組んでみよう。

## 第3章 感情表現を磨く「ロールプレイ」

### (1) 役になりきろう！TVドラマ、映画を使った「ドラマプレイ」

映画やドラマのワンシーンを切り取り、同じように演じてみよう。

その中でやりやすいものと、やりにくいものがあると思う。なりきれるときはそのまま自由になりきってみる。

けれど、つまってしまうこともあると思う。しかしその違和感こそが本来の自分を知るポイントになる。その役に対する違和感が何なのか、わかったかな？

まだだよ！っていうあなたは、ぜひ考えてみて！

例えば、男性が泣くことに抵抗がある場合は、子供の頃に「男は泣くな！」と言われてきたからかもしれない。

誰かに命令することに抵抗がある場合は、「みんな平等だよ」と教育を受けてきたのかもしれないし、もしくはすごく謙虚な人なのかもしれないね。

前述したようにこれらは日本社会を生きる上で、多くの日本人の価値観として形成されるものなので大事なこともかもしれないけれど、大人になったあなたが自分を抑えているなら外してみよう。

感情を表現することは素晴らしいことであるし、命令はたしかによくはないかもしれないね。けれど、人によっては誰かにお願いすることを命令だと思っていて、世間一般的には命令ではない。なんていうこともあるかもしれない。

もしくは、命令していた人の心情が少しわかって、今まではただただ不快だったことが「相手はこんな気持ちなのかも」と予測できて理解できる器ができる、なんていうことがよくあるもの。

作品タイプからトレーニング内容は以下のようなものを取り組んでみるといいだろう。

基本...日本の作品

ジャンル...コメディ・ホーム・恋愛・刑事・時代劇・トレンド・学園などの大ヒット作品がおすすめ。

応用...欧米、韓国の作品

吹き替え版として「なんちゃって英語」や「なんちゃって韓国語」でもいいので演じる。

ひとつひとつ取り組んでいつもと違う人格を持ち、なりきってみると、気持ちが変わり視野が広がる。あなたの人生を豊かにするものになるだろう。

## **(2) 憧れの人の魅力 = あなたの魅力**

ここでのテーマはズバリ『憧れの人』になりきることだ。

しかも「憧れの人には自分の良さが（潜在的かもしれないけれど）共通するものがあるからこそ憧れるのだ」と心理学の研究で言われている。

あなたが憧れている人、芸能人は...

《あなたが持っている魅力を持ち合わせた人》

ということだ。

例えば、あなたはイチローが好きだとしよう。

そうしたら「なぜ好きなのか？」を分析してほしい。

その理由は「常に目標を持って向上しようとしている」ということであれば、あなたの中にもストイックさや目標、向上心があると言えよう。

そこでこんなふうに分けてみるといいだろう。

イチロー選手

性格：クール・絶え間ぬ努力をする

→それによってどんな内容の話をするか

五感：フォーム・表情・口ぶり

→動画でよく見て研究をして真似る

そうして考えると、もしあなたが自分をストイックと思っていなくてもストイックな面があるかもしれないし、向上心を持って絶え間ぬ努力をしている自分が一番輝いているのかもしれない。

女性は芸能人の〇〇さんを「綺麗」「可愛い」と言って顔立ちを好きだという人も多いだろう。

これについて「顔が似ているということですか？」という質問をもらったことがあり、そういうケースもあるが、それ以上に本人が持ち合わせている潜在的な内面の魅力が、ファンになってしまう要因だろう。

なぜなら芸能人はたくさん綺麗な人がいるし、たくさん可愛い人がいるのだから。

その人の立ち居振る舞いが好きだというケースも非常に多い。その芸能人の「目が特に好き」ならば、目のカタチが好きなのかもしれないし、嘘をつかない真剣な眼差しが好きなのかもしれない。

これはとても楽しいプレイショップなので、ぜひ憧れの人を研究して取り入れ、あなたらしさやあなたの魅力を引き出してほしい。

### **(3) 他者理解を楽しみながら学べる方法**

なりたい人になったところで、今度はやりたくない役、やりにくい役にもチャレンジしたらどうだろう。

「あの人、嫌だな」と思う人こそやってほしい。

なぜならそのストレス以上にあなたに気付きをもたらすからだ。オドオドしている人が嫌なら、そこにあなたのビリーフ（信念）があるかもしれないね。

どういうことかと言うと、テキパキと動くことを大切にしていたり、そのために努力をしてきたので、自分と真逆の人にストレスを抱いてしまうのかも。

けれど、オドオドした人、つまり、あなたが嫌悪感やストレスを感じる人にもビリーフがあって、それは相手になったつもりで演じることによって感じられるものだ。

すると、一度だけ勇気を持って取り組むだけで、その人に対してイライラしなくなる、なんていうこともよくある。

正反対の自分になることとは、例えば、ふだん気持ちを出せない人なら、わがままな人になってみるとか。すごく大人しくて優しくてしっかりしている人なら、クールなイケイケの人を演じてみるなど。

あくまで遊びなので、楽しもう！肩肘を張らずに気軽な気持ちで取り組んでほしい。

このプレイショップをやる目的は「自分はこうである」というワクを広げるためだ。

たしかにイメージ通りだった人もいるが、それ以上に「こんな面があったかも」と意外な自分、隠していた自分に出会える人もたくさんいる。

イメージ通りだった人も、小説を読んで他人の感情を知ると同じように、人を理解することができる傾向がかなり強い。

人は『自己理解』と『他者理解』のいずれもができればできるほど、いい人間関係を構築できるだろう。

『自己理解』とは自分を知ること。

『他者理解』とは自分にはないが、他人にある言動について理解すること。

だからこそこうした“なりたい姿”と“なりたくない姿”のワークを通して、自分を多様な角度から見つめてほしい。

きっとあなたの隠れていたよさに出会えるだろう。

#### **(4) 思い切り感情を表現してみよう**

喜怒哀楽を表現することに心理的なブロックがあるかもしれない。

実際に私のところへ来てくれる方は、自分をどこかで抑えている人が多い。特に、怒りの感情を抑え、まわりの人の気持ちをよく考えている人が集まる傾向がある。

しかし、こういうことを繰り返してしまうと、自分のためによくない。なぜなら感情自体がわからなくなってしまうからだ。

「喜怒哀楽」のうち、あなたが「楽しい」「喜ぶ」という方がやりやすいなら、その感情表現からやってみよう。男性は「泣く」ということがやりにくい人が少なくないと思うので、できるものから取り組んでほしい。

こんなイメージだ。

泣いてみる→ふだん泣かない人でもやろうとしてみる→思い切り、人目を気にせずやれるか→ボリュームアップ・ダウンを試してみる

怒ってみる→怒りを抑えている人になった気持ちでいる→スイッチを入れて怒ってみる→もとに戻す

という流れでプレイシヨップをする。

これも遊びのひとつなので、本当の自分でなくていいのだ。

繰り返しになるがこれらのプレイシヨップに取り組むのに重要なのは、気楽な気持ちだ。真面目になりすぎず、たとえば思うようにいかなくてもそれは全く気にしなくていい。

それよりもいつもの自分では感じない感覚をなんとなくでもいいので感じることに。好きも嫌いも含め、楽しみながら自分の大事にしているものを感じることに。

そんなものが得られたら十分だろう。そこに他者を理解する観点が入ったら最高だ！どうか気持ちを楽しんで実行してほしい。

## 第4章 歌うことを通して気楽に「自信」を得てみよう

### (1) 好きなartistになりきって歌詞を味わい、表現しよう

五感を活かすのに最適な方法の一つは音楽を使うことだと思っている。そして自分の価値観を明確にできるものにもなるだろう。

実際に茂木健一郎さんの『すべては音楽から生まれる』（18ページ）に

“「美しい」「嬉しい」「悲しい」「楽しい」……。

一瞬一瞬に生身の体で感動することによって、人は、自己の価値基準を生み出し、現実を現実として自分のものにできるのである。それが「生きる」ということである。だからこそ、本当の感動を知っている人は、強い。生きていく上で、迷わない。揺るがない。折れない。くじけない。

音楽は、そんな座標軸になり得る。音楽の最上のものを知っているということは、他のなにものにも代えがたい強い基盤を自分に与えてくれるのだ。..

と綴られているように。

音楽は感性を豊かに、そしてしなやかにしてくれるものだろう。

まずはプレイショップで一番好きなartistを一人選ぶ。

一人目は、キーの合う同性のartistがよい。

目をつぶって、ボーカルを聴いてみる。

アクセントはどこか。

ブレス（息継ぎ）はどこか。

そうして歌詞のことばと実際に歌っていることばの違いがあるかどうかを感じてみよう。アーティストがどんな想いで歌っているのかをぜひ予想して、あなたなりに実感をしてほしい。

歌の練習をして、実際に自分の歌声をきいてみる。この歌の練習を重ねる。

自分が歌っている動画を撮影して、（音声を消した）表情やジェスチャー、体の動かし方、ステージの使い方、マイクの持ち方等、細かいところまでよく見る。同じようにまねてみよう。

例えば私の場合は好きなアーティストと曲として玉置浩二の『サーチライト』が思い浮かぶ。歌唱力が高く、なかなか真似できないところもあるが「なんちゃって」でよいので、何となく歌ってみるのだ。

歌い出しの低音部分とさびの部分での表現方法の違い、どんな気持ちで歌っているのか、歌詞の世界を思い浮かべながら表現することを大切にしている。

## **（２）好きな音楽ジャンルの曲で、歌の世界を表現する**

前章の憧れの人でも伝えたように、あなたが好きなものというのは自分を表している。なので好みが変化をするときというのはあなたも変わったとき。

今の自分が好きなロック系？バラード系？ 自分の好きな分野からトライしてみよう。一人のartistの曲を複数曲取り組むのもよい。

まずは「何がいいのか？」「どこがいいのか？」を頭で考える前に、五感なので感性を活かしてその曲、アーティストのよさを吸収してみよう。

たくさん曲に浸っていき、そうしてだんだんと自分のものにしていこう。その際は自分の声質に似ている人がおすすめ。

次のartistも似たタイプで、どこが違うか分析して取り組むとよい。

### **(3) 自分の可能性を広げるために (違うジャンル、異性の曲、洋楽・K-POP)**

演じることと同じように、こちらでも視野を広げるために普段の自分では選ばないものと関わっていきこう。

「あまり好きではないから聴かない」というところから一步を踏み出し、ぜひ取り入れてみてほしい。

私もつい最近まで実は歌舞伎の魅力がよくわからなかったし、むしろマイナスイメージだった。

それは「伝統のものを壊したい」という価値観がどこか自分にあったことと、「歌舞伎は難しそう」という先入観があったから。

しかしこうして苦手なこと、嫌いなことも取り組むプレイショップを伝えているので「自分が逃げているわけにはいかない」と思い足を運んでみた。

すると、生で観た歌舞伎の空気感と、昔の話なのにリアルで観れるタイムトリップした感覚から「日本っていいな」「こんなに歌舞伎は面白かったのか!」と体感できた。

舞台を観る時間があっという間で驚いたし、「難しそう」というのは勝手なイメージであり、いざ体験してみると、解説もあるし、役者さんの演技力の高さのおかげで難しいものではなかった。

むしろ、最高の時間!

自分で可能性に蓋をしていることへのもったいなさも痛感。食わず嫌いはよくないと学んだ出来事だった。

参考までに音楽のジャンルを伝えていこう。

### **(3) - 1 違うジャンル**

R&B、ロック、レゲエ、ジャズ、ポップス、（クロスオーバー、混ぜた音楽）  
カントリー、JPOP、KPOP、演歌、アニソン

その他

パンク、テクノ、ハウス、EDM、ヒップホップ（ラップ）、ミクスチャー、オル  
タナ（オルタナティブ）、インディーロック、グランジ、プログレ（プログ  
レッシブ）サイケデリック・ロック、ハードロック、ヘビーメタル、パワーポッ  
プ、ハードコア、メロコア、ポップパンク、スカパンク、エモ（エモーショナル）  
スクリーモ、チルアウト、アンビエント、ドラムンベース、ダブステップ、ブ  
ロステップ、トランス、ユーロビート、民謡、オペラ、童謡

などがある。

以前から気になっていたけれど挑戦していなかったジャンルをやるのは  
どうだろうか。

未知のジャンルでも挑戦してみよう！

### **(3) - 2 異性の曲**

異性の好きなアーティストの曲を歌ってみること。声のトーンが異なるので、  
裏声で歌ってもよい。

### **(3) - 3 洋楽・K-POP**

これらを歌うことで普段使わない筋肉を使う。英語の感覚（早口トレーニング）、  
韓国人の日本語から韓国語へ挑戦。中国語などもあり。

#### (4) 動画を撮ることで自分と向き合う

(1) にも書いたように好きなアーティストを研究して、人前で歌うつもりになって動画を撮ってみよう。スマートフォンで手軽に撮影ができるし、カラオケボックスで録画機能のあるものもある。

とはいえ、なりきった自分を見ることはとても恥ずかしいと考える人もいるかもしれない。

勇気を振り絞ってやってみたものの、セルフイメージと異なりショックを受けることがあるかもしれないけれど、最初はみんなそんなものだ。

自分のことを自分で見る機会も、多くの人はないだろう。「この声が嫌だな」などダメ出しを自分でしたくなっても「そういう自分でもいいよ」と受け入れてみよう。

もしここで何も躊躇なく進めた人はそのまま突き進んでほしいが、もしもダメ出しをしてしまった人、しそうになってしまった人は、自分がダメ出しをしていることに気が付いてほしい。

そしてなぜダメ出しをしようとしたのか。

みんなと比較をしてなのか、自分の弱いところを知ったのが嫌だったのか、などその理由を考えてみよう。

ちなみにこのプレイショップは人前で歌うところまで取り組みたいので、技術的なところも気付き、どんどん練習していきたいと思う。

すると自分の動画を見ることにだいぶ抵抗がなくなるはずだ。

## (5) 自己表現の恐れをなくし、自信をつけるために〇〇ヘトライ

ライブハウスで歌ってみよう。野外音楽堂、通っているスクールの発表会、各オーディションもあり。ワクを外すためのプレイショップがこれだ。

完璧を目指さないことも大事だし、練習せずにいきなり歌うと度胸がつく。

もし失敗してしまっても笑われたとしてもいいんだよ。挑戦したことが成功だし、それも経験。

太宰治も

「笑われて、笑われて、つよくなる」

と言い残している。

きっと今までの人生の中で、大人になっても人前で歌うことを経験した人は多くないだろう。だからこそ自己表現への恐れをなくすためにやってほしい。

きっと緊張もするだろう。

そんなときは「今、緊張しているな」と受け入れると落ち着くけれどあなたはどうか。

はじめは仲間内で構わない。自分以外の誰かに聞いてもらうことはひとつの挑戦だ。そしてきっと「自分が思っているものよりも安全だ」と感じるのではないだろうか。

そうして安心感を得た後に、野外音楽にトライしてみよう。

はじめは「そんなことできない」と思ってしまっても、やってみるとわかるはずだ。そう、「案外、大したことはなかったな」と。

私自身もそんな躊躇の中でやってみたので、こばむ気持ちもよくわかる。

けれど実際にアクションをしてみると、ネガティブな感想はひとつもなく、「なんでもっと前に挑戦しなかったんだろう？」とってしまうくらい。

人がたくさん見てくれたこと、聴いてくれたことが、とにかく嬉しかったし楽しかった。

見られることに対する恐怖心は、見てもらえることへの感謝の気持ちにかわった。そうしてひとつの成功体験と自信を与えてくれた。

だからこそ、これは私が心の底から勧めたいプレイシヨップなのである。

あなたが、あなたらしくいるために、きっと大切なことをもたらしてくれるだろうから。

## 第5章 コミュニケーション力、クリエイティブな発想力を鍛える「インプロヴィゼーション（即興）」

### （1）マニュアルや固定概念に左右されず、柔軟性を磨くために

自分を頑なにもつことがこれまでのあなたにとって必要だったことかもしれない。自分が自分であるため、自分を守るために変わらず保守するということだ。

しかしせっかくこの本を手にとっていただいた機会なので、柔軟さをプラスしてほしい。

音楽で言われる「絶対音感」のように「絶対指感」を持ち、藤井聡太氏・加藤一二三氏に次ぐ史上3番目に若く将棋界でプロ入りをした谷川浩司氏は

「『こうあるべきだ』という思考からは、柔軟な発想は生まれないのだ。当たり前の中に隠された物を探り出そうという発想が、固定観念を打破するものになるのである」

と述べている。

人は誰もが自分の人生経験の中で生きてきて、その中で「こういうときはこう」というビリーフを抱いている。それがいいもの、悪いものという指標はさておき、あなたの価値観をつくり出しているのだ。

しかし何か新しいチャンスをつかむためには、ときに概念をひとつ外すことも重要になる。

そう、「CHANGE」のGから1（一）を引くと「CHANCE」になるのだ。だからときにあなたが新しいチャンスをつかむために何かを変えてみることは有効だろう。

正しい、間違っているという基準でジャッジをしていないか。

絶対的なことって、そんなにはないはずだと改めて立ち止まってほしい。

この例として挙げたいのは、2018年4月4日、京都府舞鶴市で行われていた大相撲春場所巡業の土俵上で、挨拶をしていた多々見良三市長(67)が突然倒れた件だ。

このとき観客席から数人の女性（看護師）が土俵に駆けつけ、救命措置の心臓マッサージを始めた（一人は多々見氏が以前院長をしていた病院の看護師だった。）ことに対し、「女性の方は土俵から降りてください」という場内放送が少なくとも3度は繰り返されたという。

一刻を争う救命措置を行っている最中であるにも関わらず、だ。ちなみにその女性たちのおかげで市長は助かったが救急隊員が到着し、女性が土俵から離れた後に大量の塩が撒かれた。

産経westではタイトルに『「人命」より「女人禁制」重視か 角界対応に厳しい声』とつけられるものになっていて、考え方はひとそれぞれだろう。

アナウンスをした人は自分の仕事を全うしていたとも思う。

しかし私にはその人がルール、規定に沿ってアナウンスをしたことは、ときに人の感覚を邪魔してしまう典型的な例だと感じた。

感覚を大切にしていれば、人が倒れていたなら助けるのが当たり前。

しかし、本来の人間が持っている「思いやり」を働かないようにしてしまうことがあるくらい、マニュアルに基づいたロボット化は「道徳」を無視してしまう。

このように思考が停止状態になってしまっているのは、本来の自分を失っている状態とも言えるだろう。

真面目な人こそ、こうして洗脳されてしまい、自分の中での答えはあるはずなのに自分の声ではなくマニュアルに従ってしまうのではないだろうか。

本来の自分と繋がっていれば、即興で自分はどう思って、どうしたいのかを感じられたと思う。

そうした人の柔軟性を磨くのが、今から紹介するインプロだ。

## **(2) 相手と心地よくコミュニケーションをするYes,and…法**

インプロ即興劇の練習として、相手の考えをいったん受け止めるトレーニングがこの『Yes,and…』である。

日本語にすると

「いいね！だったら〇〇」

「いいね！それなら〇〇」

といったイメージだ。それがたとえ自分の思っていることと異なっても相手の意見を尊重することからスタートする。

例えば、相手が「雨っていいよね～」と言ったとする。

自分は雨をいいと思っていなくとも、

「そうだね。雨って自分の心を落ち着けてくれるし、洗い流してくれたりもするよね。」

「そうだね。雨が降れば、自然の植物たちも喜ぶよね！」

と応える。

つまり相手のアイデアを否定するのではなく、肯定をして活かしていく考え方だ。

自分と異なる意見が出てきたときに「それは違う」と言うのではなく「それも  
あるね」「こう活かせるのでは？」と発想を広げていくのだ。

できない理由を探さずに「どうやったらいいものを作れる（考えられる）のだ  
ろう？」と、できるように考えていける。これが普段から思考の癖になったら  
あなたの人生も制限のないCreativeなものになるだろう。

ちょっと前に『Yes,but...』話法が成約率を上げる営業トークとして話題になっ  
たが、『Yes,and...』はより高度なものになる。

営業シーンで例えるならば、

『Yes,but...』は「そうですね」と受け止めた上で「しかし」と切り返してい  
く。

けれど『Yes,and...』は「そうですね」と受け止めた後に「だったら〇〇が  
いいですよ！」と相手のニーズに対してベネフィットを伝えていくこともでき  
る。

肯定表現を使うことで、ビジネスの営業シーンでも提案を受け入れやすくする  
話法としても注目されているのだ。

ちなみに『Yes,and...』の文化が根付いている組織や企業は、アイデアをすぐ  
に否定したり、即座に却下をする組織に比べ、より創造性にあふれ社員のモチ  
ベーションが向上することも期待されている。組織をマネジメントする人こ  
そ身に付けてほしい方法なので、ぜひ取り組んでみよう。

### （3）五感を駆使した応用トレーニング

即興は自分が顕著に出てくるコンテンツである。それゆえ事実に対して発想を  
広げていくものになる。

今回ご紹介したいゲームはこんなコンテンツだ。

まず1人3枚ずつくらいのカードへ単語を書き、箱の中に入れる。その中から3枚のカードを引いてストーリーをつくっていく。

これを個人でやるのもいいが、オススメは4人グループでやること。

しかし4人でやってもゲーム開始直前まで、打ち合わせはしないのだ。もちろん、それによって難易度はかなり上がるが、トレーニングとして効果を格段に上げるから、ぜひ守ってほしい。

同じ単語でも人によってこんなに連想することが違うし、たまにあるケースとしては3人が同じストーリーを考えていても、1人が全然違うストーリーを考えていて主張することもある。

例えば「球場」「ロサンゼルス」「ホテル」の3枚を引いたとしよう。

そこでAさん、Bさん、Cさん、Dさんの4人が同じグループでストーリーをつくるプレイショップをしている。

ストーリーの展開は

Aさん：メジャーリーグに来た。横には恋人がいる。という設定をつくった。

Bさんが恋人役になることにした。

Cさんは主人公がメジャーリーグを観ている人ではなく、選手として設定し、主人公はピッチャー、自分がバッターの選手という設定にした。

そこでAさん・Bさん・Cさんは野球につきものの、怪我をしてしまうストーリーにしようと思っていたが、Dさんが

「主人公は応援にきていた恋人に浮気をされた」という別のストーリーを描いた。

ここからAさん・Bさん・Cさんは自分がその先に思い描いていたストーリーと変わってしまったが、そこに柔軟に対応していく必要があるだろう。

もちろん、どちらがいい・悪いはないので、想定外のものへいかに合わせていけるか。短い時間で決まりや正解のないものを、みんなで生み出していけるかがこのゲームの要になる。

そうして前述した『Yes,and...』で話を盛り上げていくのである。

ときには「次が出てこない」と引っかかってしまう人もいるだろう。けれどそれは悪いことではないし、そんな中でもやることによって自分の引き出しが増えるはずだ。

「このケースではこのような展開がある」「会話の流れがある」というのを掴んでくれたら◎。違う設定ならどうだった？ということも考えてみる。一人だけ違う考え、意見なんて現実の社会でもコミュニケーションでもよくあること。

これによって今までの自分にはない発想が生まれてくることを体感してほしいし、柔軟な対応力を身に付けてほしい。

そしてありのままの自由な発想を躊躇なく人に伝えていってほしい。

失敗という概念は存在しないのでなんでも言ってみていいし、難しいプレイシヨップだったら何度も挑戦してOKだ。正解はないゲームなので「この場面でこうしないと」ということはない。

だからこそ違いも楽しみながらプレイシヨップをしてみよう。

#### (4) 「やりたくない」「こうあるべきだ」という心理ブロックがあったら…

このプレイショップを行うことによって、自分の経験をしたことがないこと。知らないことを気がつくことがあるだろう。

中にはセリフに引っかかって「この役になりきれなかった」というケースも存分にある。

例えば女性も社会では平等だと思っているけれど、特に意識をしていない男性を演じるとき。

「女のくせに黙ってる！」

と言われてみて初めて自分の中で違和感となり引っかかるのだ。

そうして「自分は女性だから、という偏見がないのかな」「平等意識が強いのかな」と気が付いてほしい。

その価値観は何であれ、あなたがこれからも大切にしたい価値観ならば今後も尊重していこう。

またインプロでジェンダーをテーマに扱うときは、男女の劇が話になりやすい。しかしここであえてルールをひとつ加え、例えば「恋愛の話は入れないもの」とする。

そうすると意外とほかの角度からも視点を変えることができ「女は恋バナばかり」と思っていたことが幻想であったと気が付けることもあり、思い込んでいた偏見にも気がつくきっかけになる遊びなのだ。

この章ではインプロについてご紹介をしてきたが効果がわかってきたかな？

ところでインプロ研究の第一人者である東京学芸大学准教授・高尾隆さんもインプロについて以下のようなことを伝えている。

「禅問答のようですが、答えは『うまくやろうとしない』ことです。

うまくやろうとする気持ちが起きると怖くなります。怖くなると事前にしっかり考えておいて失敗を避けようとしします。そうすると予定通りのことしかできなくなります。失敗はしないかもしれませんが、新しいものは何も生まれません」

大事なことなので繰り返しになるけれど、うまくやろうとしないこと。

失敗のリスクよりも、新しいことを生み出せない方が残念なことだと思う。

だからこそ失敗をしていい“遊び”なので、たくさんトライして視野を広げ、コミュニケーション力や臨機応変な対応力などを身につけてほしい。

## 第6章 コミュニケーション力のプロも実践している

### 「即興プレゼンテーション」

#### (1) お笑い芸人や司会者もやっている「ストーリーづくり」

即時的反応を鍛えるトレーニングとして行うのがここで紹介するゲーム。

やり方はシンプルで、写真や映像が出てきてそれについて瞬間的に1分間のコメントをしていくもの。

フラッシュカードのようなもので、一枚の写真（例えばネモフィラ）を見て

「綺麗ですね」

だとすぐに終わってしまうが、

「山の奥まで広がるネモフィラのお花畑は、まるで天まで届くかのような道を示していますね。柔らかいブルーの絨毯の上を歩いていくと、その世界は希望に満ち溢れ、歩いているだけで幸せな気持ちになれますね。

そういえば天国繋がり、ニューカレドニアという“天国に一番近い島、があることをご存知でしょうか？

私はまだ訪れたことがないのですが、ニュージーランドの近くにあり、フランス語が公用語の島は、年間平均気温が24℃前後で初夏のさわやかさが1年中続くそうです。

白い砂浜と透きとおった青い海が美しい南の楽園は、ハネムーンにぴったりで選ぶ人も多いでしょう。

いずれも雰囲気は異なりますが、綺麗なブルーが広がる自然が豊かな空間でいるだけで気持ちが軽くなり癒しの時間になりそうです。

みなさんは癒しの時間を過ごしたいとき、どんな場所に行きますか？」  
など。

こんな感じでコメントをしていくプレイシヨップだ。

それを1枚で2分×4セット

もしくは4枚で8分×1セット

でトレーニングをしてみよう。ちなみにカードを見てすぐにコメントをしていくのがいいだろう。

ちなみにこのプレイシヨップはお笑い芸人や司会者も行ってトレーニングするもので、身に付けると高度なコミュニケーション力を得ることができる。

用意するカード次第では、あなたが全く知らないことについて語る必要があるものも。例えば「仮想通貨」について詳しい人は話せるだろうけれど、知らない人も少なくないだろう。

けれど人は知らないことがあるのが当たり前だ。

世の中にはたくさんの物事から知識まで様々で何においても熟知するのはみんなができないことだ。

しかしそうした知らないことが話題に出たときの対応力こそ身につけておくと「知らないことがあっても大丈夫！」と思えるし、色々な人との会話を身に付けられるのである。

## （２）〈応用〉知らないもの、初めてのものにも対応できる力を身につける

次は1枚ではなく2枚のカードを選び、絡めさせて話を展開しよう。

写真を引いて即興でプレゼンをするプレイシヨップは、次に何が出てくるかわからない。だからこそ普段の自分の頭で出てこない発想が広がるのだ。

基本的には考える時間がなく、見てすぐにコメントをしていくのだが、そのやり方では難しいという場合は、まず考える時間をとってみる方法もあり。

しかし何度か事前に見て考えるもので慣れてきたら、また何も見ない・準備をしていない状態で取り組むと吸収できるものは多い。

支離滅裂でも、こじつけでもいい。とにかくやってみて、そこに正解も不正解もないのだから瞬間的に出てきたものを伝えてほしい。

わからないテーマが出てきたときが「知らなくても何とかなる」ということを実感できて最高に面白い！

こんなバカなことを言ったら笑われるという恐れを乗り越える。

人には知らないことがあるということを受け入れて大丈夫。みんなそうだから。

そして自分になかったけど出てくる、つまり知らない世界に入ってくる感覚を楽しんでほしい。

### (3) 自分の潜在能力に気づくと「自信」がもてる

潜在能力とは人間の内に秘められた高い資質・隠れた能力、そして可能性のことだ。

顕在能力、つまり表面的に表れ、言うならば第三者でもわかるくらいハッキリとした能力は10パーセント程度、潜在能力は90パーセントも占めているという研究データがある。

顕在能力が決めたことを、無意識のうちに潜在能力が反対の決定を下すこともあるとされるが、ではこの秘められた才能が開花したときに人はどうなるだろうか。

そのひとつは自信を持てることだろう。

「自分はできる」という自信を持つことができれば人生は格段に変わる。

まずは「意外とできる」という感覚でもいい。

その感覚を味わうために

- ・ 未体験のことに挑戦をする
- ・ 自分に素直である
- ・ なんでも楽しんで取り組む

ということが大事になるだろう。

なのでこの本でご紹介をしてきたロールプレイやカラオケ、インプロなどが潜在能力を引き出すトレーニングになる。

#### **(4) トレンド情報から学ぼう**

日々、新しい物が生まれているので、どんどん新しい物に触れていこう！

たくさんの情報量があるので友人から聞くのもあり。ネットで調べるのもいいし、中高生や大学生は今やInstagramをGoogle検索の代わりにしているように、SNSで探すのもあり。

そうして自分を広げることは知識や知見が豊かになり、柔軟な発想ができ自信へつながる重要なものなので、ぜひ挑戦してみてください。

## 第7章 英会話（外国語）を通して「当たり前」を多角的な視点で見よう

### （1）英語に苦手意識はありますか？

あなたが英語に苦手意識がないならこの章はジャンプしていただきたいが、苦手と思っている人こそやってほしい。

外国語を使うことで「日本人」の名札をはずしてみよう。

外国で育った帰国子女風、日本語を英語っぽく言ってみよう。英会話という異文化を使うことによって、日本文化から離れやすくなる。

実際に海外では挨拶にハグをする国もあったり、感情表現が大きな身振り・手振りのジェスチャーをつける国があるように、あなたの持つ英語圏のイメージで取り組んでほしい。

そうして普段とは違う自分で、英会話が苦手だとしても知っている英単語をつなげて話してみよう。

### （2）日本人を見つめなおそう

海外の文化、国民性、ジェスチャーなどを研究することによって日本人のワクって何なのかを考えてみよう。

動画で欧米だけでなく、オーストラリア、アジア、アフリカ等もネイティブの研究をすることもオススメだ。

例えばスターバックスでコーヒーを注文（あいさつ、スタッフとカスタマーの違い）するときの典型的な日本人をあえて演じてみる。みんなではないが、日本人は店員とアイコンタクトもせずメニューだけ頼む人も少なくないだろう。

もしくは逆もしかりで、店員がお客さんとアイコンタクトをしないこともある。心が入っていない言葉の交わり合いで「人は人。自分は自分。」と閉じこんでいるのだ。

しかし海外だとどうだろう。

アメリカのスターバックスでは、フラペチーノの注文の時に「ダークモカ」と言ったら、黒人の女性店員がジョークで「私もダークモカの色だけど！」と言って大爆笑したなんていうケースもあるくらいのコミュニケーションをとる。

これはほんの一例であるが、アイコンタクトや会話を大事にするケースがたくさんある。

まあ日本人でもアイコンタクトをする人はいるし、日本人でも前述の店員さんのように面白い人はいるだろう。個人差はあるので一概には言えないが、もしもあなたが「店員さんとのコミュニケーションを意識していなかったな」と思う場合は、挨拶やお礼を言うことから始めてほしい。

そうして日本文化の「当たり前」を疑ってみよう。

他の例としてよくある話が電車内の様子だ。

スマホばかりを見る日本人とは違い、アメリカでは下町のおばさんだけでなく、おじさん、おばさん、若い女性、男性、小さい子供まで、突然話しかける文化がある。

日本でも下町や地方だと話しかけてくれることは、都心よりも圧倒的に多いかな。

もちろんどちらがいい悪い、日本人のコミュニケーション力が低いというわけでもない。日本人には日本人の空気を読んで気遣う文化もある。

ここで大事なことは日本や日本人の良い点を認めつつも、オープンさを出せな  
いかを考えてみたり、他国との違いを認識することだ。

そうして価値観を広げて、自分の思っていたワクを広げてみよう。

ヘレンケラーは

「幸せとは、視野の広い深遠な知識をもつことです。その知識とは、嘘と真  
実、低俗なもの和高尚なものを見分ける力です」

という言葉のをこしているよ。

### **(3) 英語なまりの日本語、かたことの英語**

「カッコよくいたい」というのはみんなどこかで感じていることではないだろ  
うか。

もしくは感じていないとしても「カッコ悪い自分がいい」という人はなかなか  
いないだろう。

何が言いたいかという「英語が上手く話せないから話すことに気がひける」  
という躊躇はいらないのだ。そう思っているあなたは、きっとどこかにカッコ  
よくありたいという潜在的なニーズがあると思う。

しかしコミュニケーションは伝わることだ。

つまり言葉が伝わること以上に心が伝わることが重要である。

日本人の使う顔の筋肉で難しい発音の代表格が「R」と「L」であるが、この細  
かな違い以上に気楽な気持ちで取り組んでほしい。

例えば「ライス」が「rice 米」か「lice シラミ（虫）」なのかややこしい。しかし発音で上手く通じなくとも、そのときのシーンやジェスチャーなど別のことで通じる可能性は存分にある。

文法のコミュニケーションではなく真顔で伝えてしまうことが多い人はそこに表情を意識してみよう。もしも「○○が好きです」と言うなら笑顔で伝えてみよう。

ロールプレイやカラオケ、インプロをこれから実践するならば、こうしたトレーニングで自然と表情が豊かになるのでぜひトレーニングをしてみてください。

#### **（４）ノンバーバルなコミュニケーション**

またまた一般的な傾向の話ではあるが、帰国子女は表情が豊かなことに対し日本人は表情が乏しい人が少なくない。

ジェスチャーに関しても同様だ。しかしこれらの要因はDNAではなく文化なので、本人次第でいくらでも改善ができる。欧米人の高い身長はDNAであるけれど。

言葉を発さずに、外国人風を表現して、外国人になりきってみよう。

そうして使い分けることができる人になってみよう。

#### **（５）単語とイントネーション（英語の特性）**

日本人であるということを傍に置き、英語の特性を使ってオーバーに表現してみること。

イントネーションがなぜあるのか。

気持ちをどのくらい、どのように表現しているのか。

日本人の傾向として気持ちを抑え目に言うってしまうので、何を考えているのかわかりにくい、という特徴がある。中国人はケンカも多いがその分、本気でぶつかりあって、本気で分かち合う。

「あんなふうには言わなくても」

「わざとらしい」

とってしまうくらいオーバーに伝えて外国人になりきってみよう。

日本人、日本、文化を外して外国人、グローバルになりきってほしい。

## 終わりに

ここまで読んでくれてありがとう。

どうだったかな。楽しかった？「やってみたい」と思っているあなた。実践したらあなたは絶対に変わりますよ。

厚切りジェイソンがTweetしていたことで、こんな面白いデータがあるようだ。

「毎日0.1%良くなるか悪くなるかとする。

一日だけであまり分かるような差ではない。

ただ1年間続くと重なっていく。

44%スキルアップ又は30.6%スキルダウン。

今日は0.1%良くなるか？それとも0.1%悪くなる？

毎日少しずつ。」

だからもしもあなたが本気で変わりたかったら、ほんの少しずつでいい。できるところからやってみて少しずつ変わろう。焦らなくて大丈夫だから。

けれど時間は有限だから、何もしないと何もしないまま1年、5年、10年の時が経ってしまう。なので勇気を出して、そして自分のありたい姿に変わった自分を思い出してワクワクしながらトライしてほしい。

過去はいくらでも未来に生かすことができる。

プレイルームという安全な空間で、自分を解放することができるはずだから。

さあ、プレイルームから飛び出して、自分たちで周りをプレイルームに変えていこう！

この本を読んでくれているあなたなら大丈夫だよ。

この本を選び、読み進め、読み終わっている。もうこうして一歩、進んでいるから。

～本書をお読み下さったあなたへ無料プレゼントのお知らせ～

**特典 LINE友達登録で**

**無料動画3本プレゼント**

**動画1 「3ヶ月で自分を好きになり、理想のパートナーと最高の仲間とビジネスの成功を手にする人見知りマスターオンラインプログラム」**

**動画2 「最強の未来を創造するゴールへ向かうための5ステップ」**

**動画3 「ボーナス動画」**

## 無料プレゼントの受け取り方法

## LINE登録QRコード

・特典用のQRコードはこちらです！

LINE友達登録していただければ、無料動画をご視聴いただけます。

[https://saruwaka.jp/landing-qr/1654713016-zbZx4boV?  
uLand=7DpUuF](https://saruwaka.jp/landing-qr/1654713016-zbZx4boV?uLand=7DpUuF)



さらに、特別プログラムのご紹介もご用意しております。

## ～本格的にプレイフルライフを手に入れたい本気のあなたへ～

①人見知りサポートのセッションを受けたい！という方は、こちら↓

<https://uriel95.com> URIEL ウリエル

②占いやオリジナルのセッションを受けたい！という方は、こちら↓

<https://ayaki95.com> HAJIKEL ハジケル

③癒しのヒーリングを受けてみたい！という方は、こちら↓

<https://raphael95.com> RAPHAEL ラファエル

YouTubeチャンネル「きゅうご先生の願望実現チャンネル」



# 一瞬で

# 人見知りをなくす

Ameblo : <https://ameblo.jp/ryoasuyakeki1111/>

Twitter : [https://twitter.com/lifecoach\\_ayaki](https://twitter.com/lifecoach_ayaki)

Facebook : <https://www.facebook.com/kyugo.michikoshi>

インスタ [https://www.instagram.com/lifecoach\\_ayaki/?hl=ja](https://www.instagram.com/lifecoach_ayaki/?hl=ja)

