

プレイバックシアター（P T）と感情知能（E Q）について

提出日：2010年9月22日

提出者：九鬼 紋七

目 次

序章

PTとEQの関係に着目した理由

本論

1) EQについて 定義、発揮能力、構成要素・・・

～～ 問題提起：EQスキルを高めるためにPTが、どのように貢献するか？ ～～

2) さまざまな視点からの、PTとEQの関係性 (論証)

+WS： チェックイン、ウォームアップ、ショートフォーム、ストーリー、
クロージング、参加者、WSリーダー、コンダクター、
アクター、ミュージシャン、テラー・・・

+パフォーマンス：

準備、ウォームアップ、オープニング、ショートフォーム、
ストーリー、コラージュ、クールダウン、コンダクター、アクター、ミュージ
シャン、テラー、観客・・・

3) PTによる、主要EQ能力開発の手法例

4) むすび

序章

P TとE Qの関係に着目した理由

私とP Tとの出会いは、2006年7月9日、名古屋で行われたコアトレーニングでした。もともとインプロというゲーム感覚の即興劇に親しんでいた私は、即興という響きに惹かれて、友人の誘いでP Tのワークショップに参加した。一日P Tを体験し、うまく言葉に出来ないが、その魔力に魅せられてしまい、その日の深夜、即興劇団名古屋プレイバックシアターの劇団員となった。

私とE Qとの出会いは、2002年、四日市商工会議所の講演会に出かけ、E Qという言葉は初めて聞いた。さっそくネットなどで内容を調べるうちに感情を科学的なアプローチで分析することに興味が出てきた。早速、E Qジャパン主催の講習会を受け、ついにE Qプロファイラー（EQI（E Qのセルフアセスメント）の結果を受検者本人にフィードバックできる資格）を取得した。新入社員や職場移動した社員を対象との面談時にE Q I活用している。

P Tを続けるなかで、自分がアクターをしたいときや、観客に徹したいときもある自分に気が付いた。また、アクターとしてテラーの話を聞くと、演じているときの心の使い分けにも興味が出てきた。コンダクターとして、全体に心配りするときの心得にも関心が高くなった。などなど、P Tを実践していく中で、感情のコントロールや、心のつかい方の重要性に気が付かされた。だから、P TとE Qの関連を自分なりに深めたいと思い、論文のテーマに選択した。

本論

1) E Qについて 定義、構成要素、感情知能能力・・・

日本で作られた言葉であるE Qとは、E motional Quotient の略である。つまり日本語に直訳すると「感情指数」です。本来は、E I（E motional Intelligence）が、この概念を創めて提唱した P.Salovey&J.Mayer の両氏が、1989 に発表された論文に使われていた言葉である。日本では、E Iに関する本を邦訳する際に、I Qに対比した言葉としてE Qが使われ、定着した。ここでも、E Qを採用することにする。

P.Salovey&J.Mayer は、「情動が私達の行動に重大な影響を与えている。情動をうまく管理し、利用することは、知能である」といつている。

E Qを4つの感情知能能力に分けると

1. 識別：自らの情動状態を知覚する能力

2. 利用：思考の助けとなるような情動を把握し、自ら情動を生み出す能力
3. 理解：他者の情動状態や情動に関する知識を理解する能力
4. 調整・管理：感情面や知的側面での成長を促進するために、情動を調整する能力

上記を踏まえてEQを細かく定義すると

EQとは「1.自らの情動が生じているか消失したかを明確に感じ取り、2.これらの情動のエネルギーを知的に理解し利用することで新たな種類の情動を創出し3.自分が今、どのような種類の情動をどの程度の量で感じているかを理解し4.よりレベルの高い情動を生み出すため、また知的な活動に情動を利用するために、慎重にその情動を調整していかうとする能力のことである。」

EQジャパンが実施しているセルフアセスメント：行動特性調査（EQI）がある。それによると、EQを下記の構成要素に大別している。

EQI（Emotional Intelligence Quotient Inventory）では、3つの知性を構成する8つの能力と、それを決定する24素養で構成される。関係は以下のとおりである。

1. 心内知性

能力1. 自己認識力

- 素養 1. 私的自己意識 2. 社会的自己意識 3. 抑うつ性
4. 特性不安

能力2. ストレス共生

- 素養 5. 自己コントロール 6. ストレス対処 7. 精神安定性

能力3. 気力創出力

- 素養 8. セルフエフィカシー 9. 達成動機 10. 気力充実度
11. 楽観性

2. 人間関係知性

能力4. 自己表現力

- 素養 12. 情緒的表現力 13. ノンバーバルスキル

能力5. アサーション

- 素養 14. 自主独立性 15. 柔軟性 16. 自己主張性

能力6. 対人関係力

素養 17. 対人問題解決力 18. 人間関係度

3. 状況判断知性

能力7. 対人受容力

素養 19. オープンネス 20. 情緒的感受性
21. 状況モニタリング

能力8. 共感力

素養 22. 感情的温かさ 23. 感情的被影響性
24. 共感的理解

8つのEQI能力の内容は下記の通りです。

- #自己認識力 : 自分の情動や感情状態を自分ではっきりと認識する能力。
- #ストレス共生 : 怒りや不安、恐れなどネガティブな情動を制御・調整していく能力。
- #気力創出力 : ポジティブな情動を自ら作り出し、それを活用し維持し続ける能力。
- #自己表現力 : 自分が感じていることを、的確に相手に伝えるために、自己を表現する能力。
- #アサーション : 相手との関係において、自分の考え・意思を主張して守ったりするときに必要な能力。
- #対人関係力 : 人間関係に生じるトラブルに解決策を見出し、トラブルを未然に防ぐための行動が取れる能力。
- #対人受容力 : 相手が何を感じ、何を考えているのかを理解し、受け入れる能力。
- #共感力 : 相手の情動を、理解し感じ取る能力。

上記の、各々3つの知性、8つの能力、24の素養の内容は、必要に応じて説明を加える。
上記EQについての詳細は、参考文献：EQI—解説と自己開発の指針—を参照してください。

EQIの結果は、各素養のスコアがポイントで示される。高ければよいというものでもない。全体のバランスが重要視される。また、現在の職場・生活環境によっても左右される。意識的なケースまたは無意識の場合であっても、高すぎたり低すぎたりする素養が、その人にとってEQの鍵となることがよくある。複数の素養を合わせて見えてくる行動特

性もある。たとえば、*私的自己意識&社会的自己意識=>心の窓の方向(内向き/外向き)、*オープンネス&情緒的感受性=>人の気持ちの情報収集について、*柔軟性&対人問題解決力=>人間関係のトラブルをいかに解決するのか、など全部で20以上の組み合わせが考えられる。

～～ 問題提起：EQスキルを高めるためにPTが、どのように貢献するか？ ～～

以下、PTの実際においてのEQ活用の関係性を、私の経験を基礎に論証し、主要EQ能力向上のポイントを考察する。

2) さまざまな視点からの、PTとEQの関係性

ワークショップとパフォーマンスに分け、それぞれの状況や役割で、主に発揮されているEQ能力を明らかにし、PTが各EQ能力向上に有効であることを論証する。

EQI構成要素の能力には#をつける。

ワークショップ(WS)のケースでは、チェックイン、ウォームアップ、ショートフォーム、ストーリー、クロージング、参加者、WSリーダー、コンダクター、アクター、ミュージシャン、テラー・・・の視点が考えられる。

1. チェックインとは、参加者同士が始めて顔をあわせ、これから数時間～数日間を共にするスタートである。参加者がいすに円形に座りお互いの顔が見える場を作る。そして、ファシリテーターが、参加者に参加目的、体調、呼ばれたい名前などを問い、共有する場となる。お互いを知るためにまた、ストーリーの種を意識するために、マッピング、共通点探しゲーム、などで参加者同士の親密さを高めていくことである。

*EQ向上のため、PTが有効であることを論証します。

#自己認識力：正直に今の自分の心と身体の状態を言葉にするため。不安や期待感を素直に認識することが大切である。

#対人受容力：ともにWSに参加するメンバーへの関心を自ら引き出して、関わる

ことで、心地よい空気、場を作り上げることに役立つ。

#共感力：メンバーの感情、気持ちを温かく汲み取り理解することが、お互いの信頼関係を養う。

#人間関係度：人と関わる姿勢は、基本である。

2.ウォームアップとは、声を出す、身体を動かす、ボディタッチ、一体感を作る、寸劇をする、などなどのゲームをして、PTが出来る心身の準備をします。ファシリテーターは、各種ゲームが、どのような効果があるのかを知り、また、WSの目的にあったゲームを偏らないように組み合わせるのが大切である。

*EQ向上のため、PTが有効であることを論証します。

#気力創出力：PTにポジティブに関わるように自らを仕向けることで、ウォームアップが有効になる。

#自己表現力：各種のゲームで、自分で出来る表現を果敢に挑戦することで、アクティングの準備が進む。

#対人受容力：PTでは身体的な接触もあるし、即興での台詞のやり取りもある。お互いを受け入れる姿勢が、自らの枠を広げることである。

3.ショートフォームの練習時とは、各参加者が、各ショートフォームの内容を学び、経験を重ねて、より効果的な表現をめざす。フィードバックを受け、テラーの了解を得て、再度演じ直すこともする。扱う内容は、感情やミニストーリーである。内容とショートフォームの相性を確認することもある。

*EQ向上のため、PTが有効であることを論証します。

#自己認識力：アクティング時に、自分は何を感じているのか？また、テラーには、どのように見られているか、伝わっているのかを意識すること。以前の心残りだったことや将来の不安を踏まえて、“今ここ”に集中して表現することが肝要である。

#気力創出力：稽古であるので、ミスは気にせず楽観的に自分のできることを自然に行うことで達成感が得られるのである。

#自己表現力：ノンバーバル、バーバル、両方の表現が求められる。話の内容から、適切なショートフォームを選択が要求される。

#アサーション：稽古中に不明なことや疑問をファシリテーターに素直に質問する

ことは大切である。稽古を素直に受け止め、自分の中に何が起きているかを明確に出来ることは、稽古を進めるのに有効である。

#対人受容力：テラーの話を温かな気持ちで受けとめ、状況を見て適切に対応することや、お互いメンバーのためにも気づいたことを、腹藏なく意見交換できることはWSの質を向上させることになる。

#共感力：何が、今、私をこのような気持ちにさせ、その気持ちが今後どう変化するのかを理解していれば、アクティング、コンダクティングの表現力が向上する。一方、積極的にテラーの感情に同化してしまうのもひとつの心の使い方である。「すべてはテラーのため」にである。

4.ストーリーの練習とは、コンダクター、アクター、ミュージシャンそれぞれ課題がある。コンダクターは、適切な役を選べたか、ストーリーの心理的真実を引き出せたか、インタビュー時間は適切か……。アクターは、オッファーの受発信は、布、椅子の使い方は、無意味な動き、不必要なシーン、抜けたシーンはなかったか、演技の場所は適切か（ステージの使い方）……。ミュージシャンは、スタート時の音楽は、演技中の音楽は適切な音量、長さ、頻度であったか、場面転換時は……。それぞれの役割で、全神経を集中する。ショートフォームと同じくフィードバックを受け、テラーの理解を得て再度演じ直すこともする。テラーは、自分の感情状態を認識し、語りたいことをはっきりと伝えることが大切である。

*EQ向上のため、PTが有効であることを論証します。

#自己認識力：コンダクターとして、今の自分の感情を客観的に把握することは、テラーからストーリーを引き出す大切な条件である。アクター、ミュージシャンは、観客からの視線を意識すると同時に、種々の不安から離れることが肝要である。

#ストレス共生：コンダクター、アクター、ミュージシャンともに、それぞれの役割ふさわしい気持ちに自分を誘導し、安定感のある精神になることが大切である。

#気力創出力：コンダクター、アクター、ミュージシャンともに、自分の力量を躊躇なく発揮するために、ポジティブで、肯定的なエネルギーを作ることが求められるのである。

#自己表現力：コンダクターは、ストーリーがドラマチックになるように、テラーに関わるために、種々のノンバーバルな表現も要求される。アクター、ミュージシャン

は、テラーの話をステージ上で、言葉、身体、布、椅子、声、楽器を使って表すのである。

#アサーション：コンダクターは、ストーリーのエッセンス、コントラスト、配役等をテラーとのアサーティブなやり取りから明らかにするのである。アクターは、特にプラットフォームを決める際に、お互いにアサーティブなノンバーバルのオファーのやり取りがある。また、ストーリーの進行中にも、相互のやり取りをスムーズにするためにも必要である。ミュージシャンは、オープニングの演奏を堂々と自信を持ってするため、また、アクターとのやり取りにも必要である。

#対人関係力：コンダクターは、多くのストーリーは、人間関係の縮図であるから、この能力が、有効となる。アクター、ミュージシャンにとっても普段の日常のあり方が演技に現れるので、常に大切にしたい能力である。

#対人受容力：コンダクターとして、テラー、ストーリーに関心を示し、ストーリーの核心に迫るため、また、アクターや観客を置き去りにしないためにも必要である。アクター、ミュージシャンは、テラーとストーリーを理解するためでもあり、アクターとミュージシャンのスペースのやり取りのためにも大切な能力である。

#共感力：コンダクターとして、テラーの気づいていないエッセンスを見つけるための質問力のためであり、テラーの安全を守るためにも重要である。アクターとミュージシャンにとっては、お互いのオファーのやり取りやフォローアップのために必要な能力である。

5.クロージングは、日常生活への移行のための時間である。急がず、丁寧に扱うことが大切である。オープニングと同様に円形になり参加者全員が顔を見て、今回のワークショップの感想、意見、気づきなどを共有する。その後アンケートを記入してもらうのも、参加者がWSを振り返り、考える時間である。

*EQ向上のため、PTが有効であることを論証します。

#自己認識力：WS終了時の、今の感情状態を客観的に自覚できることは、大切である。

#対人受容力：思いを素直に言葉にし、参加者の言葉や気持ちを、お互いに受け止めるために有効である。

#アサーション：参加者相互に理解を深めるため、今の気持ちを言葉にして表現することに役立つ能力である。

以上が、私のEQI的視点に立ったワークショップの考察である。

*パフォーマンスのケースでは、準備、ウォームアップ、公演（オープニング、ショートフォーム、ストーリー）、クールダウン、コンダクター、アクター、ミュージシャン、テラー、観客・・・の視点が考えられる。

1.準備は、テーマ、目的の決定、チラシ作成、集客活動、進行方法、事前リハーサル・・・をこなさなくてはならない。私の経験から、単一カンパニーで行うのではなく、混成カンパニーの場合は、直前リハーサルや事前のコンセプト・テーマの共有化の重要度となる。

*EQ向上のため、PTが有効であることを論証します。

#気力創出力：好いパフォーマンスを達成するために自分に自信を持って、積極的且つエネルギーに關わることは大切である。

#アサーション：種々の打ち合わせリハーサル時の意見交換が大切であるから、この能力が有効に働く。

#対人関係力：メンバーの打ち合わせをうまく進め、結論を出すために有効に機能する。

#対人受容力：仲間を受け入れ、彼らの気持ちを察知し、状況を観察、把握することは重要である。

2.ウォームアップは、本番前に、パフォーマンスのできる心身の状態にすることである。

内容は、声を出し、体を動かし、チームの一体感を作ることで、お互いを尊重し、モチベーションが高まる。

*EQ向上のため、PTが有効であることを論証します。

#気力創出力：自らの気持ちをコントロールして充実していくことは、本番に向けて、大切である。

#自己表現力：しぐさ、表情、態度、感情のやり取りなどの練習は、表現力を磨く。

#対人受容力：ともにベストを尽くす、好いステージにするため、仲間と一体感を生み出すには肝要である。

#共感力：思いやりをともなって、客観的にお互いを理解する視点も忘れてはならないかわり方である。

3.公演のオープニングは、パフォーマンスのテーマを表現し観客をPTの世界に誘う大切な場である。同時に、観客の心の中に、様々な手法によってストーリーの種をまく。

*EQ向上のため、PTが有効であることを論証します。

#自己表現力：自己紹介として、ストーリーの種を的確な言葉としぐさで、観客に伝えるためにこの能力は大事である。

#ストレス共生：オープニングの言葉は、緊張感に満ちている。気持ちをコントロールし安定した精神状態を保つことは肝要である。

#気力創出力：テラーのため、今までの稽古の成果を十分に発揮する気持ちになることが、感動のあるステージを創る要素である。

#共感力：観客の感情に心を通わせることは、我々を信頼して、テラーとして手を上げる受け皿となる。特にコンダクターとして、温かな気持ちでステージに立つことは、重要である。

#アサーション：コンダクターは、観客とのやり取りで、伝えるべきことは伝え、そして観客のかすかな気持ちの変化を受け止めることが求められるのである。

#対人受容力：安全な場を創るために、欠かせない能力である。

4.オープニング後については、各役割で意識するEQは異なる。

十コンダクターは、観客、テラー、アクター、ストーリー、さらに全体の進行、ショートフォームの選択等にこころ配りをしなくてはならない。語られたストーリーの関連（織りなす綾）を意識することでより一層、的確なストーリーのエッセンスを引き出すことが出来る。

*EQ向上のため、PTが有効であることを論証します。

#自己認識力：アクター、ミュージシャン、観客、テラー、との仲介者役となり、パフォーマンスを進行するために、客観的に自分を意識し、怯むことない言動が求められる。

#ストレス共生：特にテラーの手が挙がらない沈黙の時間では、不安や恐れを自己コントロールを求められる。

#気力創出力：公演開始からショートフォームのテラー募集にかけてのあたりは、まだ十分に場が温まっていないので、自信を持った粘り強いコンダクティングが、有効である。

#自己表現力：テラーの語りたいたいことを引き出すため、さまざまな質問、立ち振る舞いが、要求される。ストーリー最後のサマリー（ランチング）では、詩的な表現が、

重要である。

#アサーション：ストーリーのエッセンスを引き出すため、自らの感性を信じ心理的
真実を明確に浮き彫りにすべくテラーとかかわること、そして観客からテラー募集の
ときにもこの能力が求められる。

#対人受容力：今、ここの状況を把握してテラー、観客、アクター、ミュージシャン
達の気持ちを察し、それにストーリーをも包み込むために、この能力が求められる。

#共感力：温かな心で、テラーだけでなく、この場の空気・感情を受け止めながら、
公演を進行することがもとめられる。

十アクター、ミュージシャンは、テラーの話からその心理的真実を探り、プラットフォ
ーム作り、コントラスト、ロイヤルモーメント、オプファーの受発信、表現手法の選
択、布、椅子の利用などにこころを巡らすことが大切である。

*EQ向上のため、PTが有効であることを論証します。

#自己認識力：公演中、ひとつの話が終わった都度、ディロール（演じた役から離れ
ること）が大切となる。いつまでも前の感情を引きずっていると次の演技（演奏）に
集中できない。

#ストレス共生:いかなる内容の話を実演することになるのかの不安や、過去
の消極的・否定的な経験をいかに脇におき、今此処で、ベストを尽くす気持ちにな
ることが大事である。

#気力創出力：公演中を通して緊張感を保ちつつ、テラーのための、感情、思考に徹
することが求められる。

#自己表現力：誠意あるバーバル、ノンバーバルの表現が最大限以上の力を発揮した
演技、演奏は、感動につながる。

#アサーション：演技中のオプファーの受発信、ストーリーのプラットフォームをい
かにつくり、始めるかは、この能力次第である。

#対人受容力:アクター、ミュージシャンはそれぞれの感情を察知し、状況に応じた臨
機応変の対応には、欠かせない能力である。

#共感力：テラーの感情の原因を理解してアクティング、演奏することは、テラーが
語っていないが当然そこにあった、こと、ひと、ものをイメージできる。

十テラーは、今此処で話したい「感情やストーリー」をコンダクターと共に、コンパク
ト且つ素直に話すことである。また、PTの魅力を実感できる役割でもある。

*EQ向上のため、PTが有効であることを論証します。

#自己認識力:なぜ、テラーとして話すつもりになったのかに気づいていることは、より深く、見たいシーンを語る事が出来る。今の感情を自覚して語ることは大切である。

#アサーション:テラーとして、語りたいことは何かを明確に語れることは大切である。また、コンダクターとのやり取りで自ら意図しなかったストーリー展開となったときも、柔軟にそれを受け止めることもこの能力である。

#対人受容力:腹藏なく感情、ストーリーを話す、サイドストーリーに展開させないように今の状況を客観的に把握していることが肝要である。

+観客は、心を開き、テラーの話に共感し、感性をはたらかせて、右脳で楽しむことである。

*EQ向上のため、PTが有効であることを論証します。

#自己認識力:観客はテラーになる人であるから、今、自分の心の中で何かが“ざわめいていないか?”。今ここで、思い出される出来事について心をめぐらすことは大切である。

#対人受容力:対‘ステージ’受容力と言い換える事が出来る。つまり、ステージで起こっていることに心を開き素直にすべてを受け止めることである。

#共感力:温かな気持ちで、ステージに目と耳を傾け、心を任せることでステージを理解し、共感すること、それは自分の経験と重ね合わせることになる。それゆえ、自分のことのように感動するのである。

5.パフォーマンス終了後には、クールダウンを行う。非日常から日常へ戻るための大事な時間である。

*EQ向上のため、PTが有効であることを論証します。

#自己認識力:コンダクター、アクター、ミュージシャンとも、公演終了時の自分の気持ち、伝えたいことに気づき自覚していることが大切である。

#ストレス共生:気持ちを整頓し、精神的に安定させ、自己コントロールし、日常にふさわしい気持ちに戻ることが肝要である。

#アサーション:今の自分の心の中にある、公演の最中に起こった、気がかりなこと、感謝の気持ち、素直な思いなどを自覚しそれをメンバーに伝え、仲間のメッセージを素直に受け止めることには、この能力が、有効である。

以上が、私のEQI的視点に立ったパフォーマンスの考察である。

8つのEQI能力とワークショップ、パフォーマンスの関係をまとめると表1、表2となる。

表1								
ワークショップ								
能力		チェックイン	ウォームアップ	ショートフォーム	ストーリー	クロージング	計	
1	自己認識力	○	○	○	○	○	5	5/5
2	ストレス共生				○		1	1/5
3	気力創出力		○	○	○		3	3/5
4	自己表現力		○	○	○		3	3/5
5	アサーション			○	○	○	3	3/5
6	対人関係力	○			○		2	2/5
7	対人受容力	○	○	○	○	○	5	5/5
8	共感性	○		○	○		3	3/5
	計	4	4	6	8	3	25	

表2										
パフォーマンス		公演中								計
能力		準備	ウォームアップ	オープニング	コンダクター	アクター・ミュージシャン	テラ	観客	クールダウン	
1	自己認識力				○	○	○	○	○	5 (5/8)
2	ストレス共生			○	○	○			○	4 (4/8)
3	気力創出力	○	○	○	○	○				5 (4/8)
4	自己表現力		○	○	○	○				4 (4/8)
5	アサーション	○		○	○	○	○		○	6 (6/8)
6	対人関係力	○								1 (1/8)
7	対人受容力	○	○	○	○	○	○	○		7 (7/8)
8	共感性		○	○	○	○		○		5(5/8)
	計	4	4	6	7	7	3	3	3	37

各表の、EQ能力ポイント (%) は以下の通りです。

	ワークショップ	パフォーマンス	アヴェレージ	
#自己認識力	100%	63%	82%	*
#ストレス共生	20%	50%	35%	
#気力創出力	60%	63%	62%	
#自己表現力	60%	50%	55%	
#アサーション	60%	75%	68%	*
#対人関係力	40%	13%	27%	
#対人受容力	100%	88%	94%	*
#共感力	60%	63%	62%	*

あくまでもこれは私、九鬼の体験に基づく見解である。

多くの役割、場面で、重要となるEQI能力は、

1.#対人受容力、2.#自己認識力、3.#アサーション、4.#共感力である。

以下、PT能力向上のためのEQ能力開発について考察する。

3) 主要EQ能力開発の手法例

ここでピックアップされた4つのEQI能力をさらに向上するために、日常またはPT練習のときにどんな工夫が出来るのかを次に考察する。

#自己認識力は、4つの素養で構成されている。私的自己意識（自分の感情を認識できる）、社会的自己意識（他人に自分がどのように映っているのかを知る）、抑うつ性（否定的な考えをする）、特性不安（取越し苦労）である。

- ・私的自己意識については、特にミュージシャンは、ストーリーの冒頭の音楽に決定的に重要である。ワークショップのチェックイン、クロージングのときに説明調にならずに適切な言葉で発言できるか、などに関連する。

PT活用のヒントとしては、今此処の気持ちを適切に表現できる語彙（ミュージシャンは音楽）の開発が有効である。寒い地区の人が、雪や寒さの表現が、食のプロは味の表現が、豊富であるように。

- ・社会的自己意識については、アクターが、演技中に、テラー、観客からどのような見られているか、布や椅子を使った方が、効果的か否か、など舞台上で重要となる素養である。

PT活用のヒントとしては、ペアーズで経験するもう一人の自分の声を、自分で言葉にしてみることで、自分を少し客観的な見方をすること。

- ・抑うつ性については、PTの稽古や日常の失敗や気まずい思い出が記憶を甦らせ、憂鬱になることがある。

PT活用のヒントとしては、今までにほめられた事やヒーロー/ヒロインになった事をいっぱい思い出し、テラーとなり語る事。

- ・特性不安については、こんな台詞、オファー、インタビューをしたら、仲間に迷惑をかけはしないのかと思い、自分の行動を押しとどめてことがある。

PT活用のヒントとしては、「PTは即興劇だ。完璧はありえない。仲間が必ずフォ

ローしてくれる。テラーは見たいように見ている。・・・」と考え、今までの経験を信じて、次に活かす種を蒔くという心構えを持つこと。そしてより魅力的になったセルフイメージを創ること。

#アサーションは、3つの素養で構成されている。・自己独立性（主体性と自律性）、・柔軟性（幅の広さと多様性）、自己主張性（率直に伝えること）である。

- ・自己独立性については、公演のオープニングの種まき時、プラットフォームをどこにするのか、アクティングそれ自体、コンダクターの質問などに関連する。

PT活用のヒントは、何事も決断を3秒以内で行い、自主的に取組むこと。それぞれの個性がぶつかり合うのがPTの魅力である。

- ・柔軟性については、ステージ上でのオファーの受発信とその対応、コンダクターにとって、テラーがサイドストーリーを再三話す時や会場で想定外のことが発生した時などに関連する。

PT活用のヒントは、オファーのやり取りを数多く経験することで、間違いではなく、違いを意識することである。

- ・自己主張性については、WS終了時のクロージングの言葉。ステージ上でのオファーの発信。またアクティング時には、はっきり何か判る演技をこころがけ無意味な動きはあってはならない。テラーとしては、見たい場面をしっかりと話すことなどが関連する。

PT活用のヒントは、元気よく大きな声で話し、演技（演奏）してみることで、PT終了時に達成感のある気持ちになるように仲間と関わることである。

#対人受容力は、3つの素養で構成されている。・オープンネス（表裏なく相手に心を開く）、・情緒的感受性（相手の気持ちを察知する）、・状況モニタリング（状況を観察・把握すること）である。

- ・オープンネスについては、テラーの話を先入観なく聴くこと、オファーの受発信、役作り、などには欠かせない素養である。

PT活用のヒントとしては、テラーとして自分のちょっとした失敗談を気楽に話すこと。傾聴を心がけること。日常の挨拶も大切なことである。

- ・情緒的感受性については、PTにとって重要な素養のひとつである。コンダクター、

アクター、ミュージシャン、テラー、の各役割において、相手の気持ちを察して進めることで、心地よいステージになる。大切な話をテラーから、お預かりして、表現をして、お返しをする、PTの基盤と考える。

PT活用のヒントとしては、普段のPT稽古やテレビ、雑誌、DVD、人間ウォッチング、日常会話などを通じて、人はどのように感情を表現しているのかを観察すること。感情の濃淡（グラデーション）までも表現する稽古をすること。

- ・状況モニタリングについては、チームプレーには欠かせない素養である。アクターは、ステージの使い方（テラーと観客の視線）、ストーリーの進行、ミュージシャンは、ストーリーの展開、コンダクターは、テラーの安全確保、ストーリーの核心把握、ソシオメトリー、などなど随所で必要とされる場面がある。

PT開発のヒントとしては、カンパニー仲間の癖、感情のスイッチを知ること。稽古中に、振り返りの時間をつくること。

#共感力は、3つの素養で構成されている。・感情的温かさ（心優しい接し方）、・感情的被影響性（感情に呑みこまれ易さ、巻き込まれ易さ）、・共感的理解（人の情動を理解し汲み取る）である。

- ・感情的温かさについては、特にチェックインで、不安な参加者を迎える時や、またコンダクターが、テラーを募る時の心配りである。アクター・ミュージシャンが、演技が終わりテラーを見るとき気持ちでもある。

PT活用のポイントとしては、誰かをサポートすること、拍手、『ありがとう』を意識的に使うこと。励まし、ほめる語彙を増やすこと。

- ・感情的被影響性については、アクターが与えられた役割に集中するためには必要であるが、ディロール（演じた役から離れること）と対になっていることが重要である。

PT活用のポイントとしては、思いっきり楽しいことでも悲しいことでも、役の中に浸りきることにすること。

- ・共感的理解については、アクターで忍者ロールをする場合に、他のアクターとの絡む時、コンダクターが、テラーの話を引き出す時、チェックインなどに必要である。

PT活用のポイントとしては、テラーの話をじっくり聴く時に、自分との意見の違いを意識すること。質の高いWSや、パフォーマンスを経験すること。

今回取り上げた、ワークショップと公演は、比較的クローズドな場であったので、#

人間関係能力のポイントは少なかったが、日常のオープンな場では、自分のライフスタイルを決める重要な要素になる。PTについても潜在的な影響を与えている。

4) むすび

以上のPTとEQの関係性から、PTの日常の実践が、EQ向上につながるものが、明らかである。

PTにおける、WSやパフォーマンスの活動や感情豊かに語られるストーリーは、すべて「EQインサイド」である。プレイバックシアターとEQは、多様な角度からお互いに影響を与え、シナジー効果があるといえる。

より幅広く、より深く、勇気を持ってPTを通じて、感情知能（EQ）を自己開発することは、人生そのものを豊にする。その豊かな人々が表現するPTは、さらにさらに、奥深く、深遠で、価値高く、気品に溢れ、輝き、煌めく存在となる。

勉めざるべからず。励まざるべからず。

参考文献

- | | | |
|-----------------------|--------------------------|--------------|
| 1) 宗像佳代 | プレイバックシアター入門 | 明石書店 |
| 2) 高山直 | EQ入門 | 日経文庫 |
| 3) 高山直 | EQ心の距離の近づけ方 | 東洋経済 |
| 4) 高山直 | EQ心の鍛え方 | 東洋経済 |
| 5) デイビットカールソ、ピーターサロベイ | 共著
EQマネージャー | 東洋経済 |
| 6) (株)イーキュージャパン | 著
EQ I - 解説と自己開発の指針 - | (株)イーキュージャパン |
| 7) ダニエル・コールマン | EQ 心の知能指数 | 講談社 |
| 8) ダニエル・コールマン | ビジネスEQ | 東洋経済 |