

スクール・オブ・プレイバックシアター日本校  
リーダーシップ課題 卒業論文

プレイバックシアターと「発酵する生き方」

プレイバックシアターは発酵する“場”であり、  
実践者の変容・発展は「発酵する生き方」に通じる

提出日 2010年9月10日

提出者 4期生 山本いく子

## 目 次

### 序論

### 第一章 「寺田本家」の酒造りから、「発酵」を学び、共通点を探る

1. 日本酒は
2. 「寺田本家」の酒造り
  - 1) .てのひら造り
  - 2) .<sup>きもと</sup>生酏仕込み
  - 3) .酒屋唄
  - 4) .微生物との響き合い
3. 「発酵」と「腐敗」
4. 発酵する場
5. 発酵する生き方

### 第二章 プレイバックシアター実践者の変容・発展と発酵（体験より）

1. プレイバックシアターとの出会い
2. プレイバックシアターの世界に一步踏み出す
3. 本格的にプレイバックシアターを学ぶ
4. グループの立ち上げ

### 第三章 今、そしてこれから

### 結論

### 注

### 引証資料

## 序論

筆者は3年半前にプレイバックシアターに出会い魅了され、直感に導かれるままに、スクール・オブ・プレイバックシアター日本校（以下スクールと略す）に通い続け、卒論のテーマを模索する中で、「降りてゆく生き方」（倉貫健二郎監督武田鉄矢主演）という映画を観た。『この映画の重要なテーマは「天然菌による発酵」や、「本物の酒とは何か」で、「発酵」と「腐敗」から人間の「本物の生き方」とは何かを描き出している作品である。』1)

以来「発酵する生き方」に興味を持ち、さらに映画の情報収集をするうちに、この映画のストーリーのモチーフになった「発酵道」という本に出会った。

著者は、1673年創業の自然酒造元「寺田本家」の当主寺田啓佐氏である。

『当主は25歳で婿入りし23代当主になったが、35才時経営の破綻と自身の病気体験から、発酵醸造を生業とする自身の世界を見つめ学ぶ中で、「発酵」と「腐敗」という二つのファクターが、全ての物事を考える物差しとなり、自分自身が生きるうえでの指針にもなっていき、今までの添加物入りの酒造りから、自然の法則に沿った昔ながらの手造りの生命力あふれる力強い酒造りへと転向した。

日本酒はお米を発酵させて造られ、酒蔵の微生物たちが大切な役割を果たしている。その酒蔵の微生物が教えてくれた生き方が書かれている。』2)

『「発酵」は味や香りを変化させながら腐ることなく熟成させていくものである。微生物が原料に含まれる成分を分解し、そこにできた物質が人間にとって有益なら「発酵」と呼ばれ、有害なら「腐敗」と呼ばれる。』3)

「発酵」すると腐らない。発酵し放つ香りや味に魅せられて人が集い「発酵」が促され、自己変容していき次第に社会変容へと響き広がってゆくのだと考えた。

プレイバックシアター実践者の変容と発展は、「発酵する生き方」に通じることを、筆者自身の体験を基に考察する。

## 第一章 「寺田本家」の酒造りから「発酵」を学び、共通点を探る

### 1. 『日本酒は

日本酒は、米をアルコール発酵させて造る醸造酒である。酵母たちが糖分を食べて、アルコールと炭酸ガスを発生するが、米は糖分を含まないので、発酵しない。米を蒸して麴こうじを造り、この麴が米のデンプンを糖に変え、それと酵母の力でアルコール発酵させる。

日本酒は「麴カビ」「乳酸菌」「酵母菌」という3種類を筆頭にそのほかたくさんかの微生物たちが、自分なりの役割を果たしバトンタッチしながら、それぞれの生命が結び合い醸かもし出す。

蔵人たちの仕事は、微生物たちの声を聞きながら、発酵場を整えうまく手助けしていくことである。』4)

蔵人の仕事とプレイバックシアターのファシリテーターの役割に、共通点がある。

## 2. 「寺田本家」の酒造り

『酒造りの三本柱は、一麴いちこうじ・二酏にもと・三造りさんつくりである。命を大切にするために、無農薬米を精米し蒸して「蒸米むしまい」にし、お米の糖化に必要な「麴こうじ」を育てる。蒸米に稲麴からとった黄麴菌きこうじきんを植え付け、居心地のいい麴室こうじむろで生育し、米麴ができる。

麴に蒸米と水を加え、酏摺りもとすり作業を三回繰り返してタンクに入れて四十日間かけると、酒母しゅぼ（酏）ができる。

麴と酒母がそろったら、日本酒造りの本番となる。酒母に麴・蒸米・水を加えて原酒となるもろみを三十日以上かけて発酵する。

仕込みは「初添はつぞえ」「中添なかぞえ」「留添とめぞえ」と三段仕込みされる。もろみの中では麴の力によって蒸米が次第に糖化されていき、その糖を食物に酵母菌が発酵して、アルコールを産出していく。

仕込みを終えたもろみは、圧搾して原酒と酒粕に分けられる。』5)

後述のプレイバックシアター実践者としての筆者の歩みに、このプロセスが引用できる。

### 1). 『てのひら造り

透き通った冷たい井戸水に米の入った洗米箒せんまいざるを沈める。米粒を潰さないように、でもお米がきれいになるように、少しでも美味しいお酒ができるよ

うに想いをこめて米を洗う。和釜の上で米が蒸しあがると、熱気の抜けな  
い甑こしきに入ってスコップひとつで掘り上げる。それを麻布の上に広げて何度  
も手を入れて冷ましていく。丁度いい温度になった蒸し米は麻布にくるま  
れてひょいと担ぎ上げられ、麴室や酒母室仕込みタンクへ次々と運ばれる。  
当主は手から癒しの波、光の波動が出ていて飲んで元気になる酒ができる  
という。』6)

プレイバックシアターで、テラーのために心をこめて表現すると、その波動  
が伝わってゆく。

## 2) . 『生「きもと酛仕込み

昔ながらの仕込み方法で、様々な微生物の生命のバトンタッチで醸されて  
いく技法である。朝蒸したお米を夜八時ころ木桶に、麴・水と共に仕込む。  
蒸し米や麴はゆっくり水を吸うので、全体がまんべんなく水を吸うように  
と夜中何度も起きて手でかき混ぜる。

翌朝は木桶の中で水を吸った蒸し米や麴が山のように盛り上がっている。

それをかぶらかい蕪かいぼう権もとすりと呼ばれる権棒で、2～3時間おきに蔵人総出で酛すり摺りおろし唄を唄  
いながら摺り卸やまおろししていく。これは山卸作業または酛もとすり摺りすりと呼ばれる。』7)

プレイバックシアターには、深い理論と価値観・定義があり、テラーが体験  
を語り、それを即興劇として再現する手法・スキルがあり、伝承される。

## 3) . 『酒屋唄

機械を廃止し手仕事で酒造りをしていこうとした時、蔵人の一人が酒造り  
唄を口ずさみはじめ、いつしか皆で酒造り唄を唄うようになった。唄で伝  
わる音の波が蔵内に素敵な現象をおこす。唄の長さで仕事の量を決めてい  
た先人たちの酒造りの感覚がみえてきて、唄によりいつも一定の仕事がで  
きるようになった。

蔵人たちが唄い舞うように酛を摺り、もろみに権を入れることが仕事にリ  
ズムを生み、造り手の心が一つに束ねられチームワークである酒造りの現  
場に和やかな「和」が生まれた。手のひらから出てくる癒しの波と唄によ  
って伝わる響きの波が「寺田本家」の酒造りに大きな変化をもたらした。  
中でも一番の変化は蔵元の想いと響き合う、楽しくお酒を造るという想い

だと、蔵人は口を揃える。

「楽しくお酒を造ることで微生物と響き合い、できてくるお酒にも楽しい気（波）が伝わる。そんな楽しい気の詰まったお酒を飲むと、飲んだ人やその場にも楽しい気が満ちてくる。そうして寺田本家で楽しくお酒を造ることで楽しさの連鎖反応が起こって、世の中が少しでも明るく平和になればと想い日々仕事しています。』8)

リズムがあり、動きがあり、プレイバックシアターの動く彫刻を連想させる。プレイバックシアターでは、チームワークが大切である。そのチームとしての安全で楽しい雰囲気は、波動となって伝わってゆく。

#### 4) . 『微生物との響き合い

発酵が進み、プクプクと泡立つタンクの中はまさに微生物のパラダイス。微生物がイキイキ・ワクワクしだすと楽しい波は楽しい波を呼び、自然と引き寄せ合い、ますますたのしくなっちゃってどんどん楽しいが集まってきちゃうのではないのでしょうか。響き合うとはそういうことかもしれません。

人も自然も微生物も、生命あるものもないものも、嬉しき・楽しき・有難きの幸せの想いは心地いい。心地いい場で響き合い、響き合うことで幸せは、足し算ではなく、何倍もの掛け算になっていきます。そんな楽しい響き合いの「わ」はとっても簡単。なにがあってもどこでも楽しんじゃえばいいんです。

微生物が私たちに伝えようとしているのは、自然の摂理にそして叡智の世界からのメッセージに素直に反応していくということだけなのでしょう。お互いに支え合いながら、助け合いながら共生していく微生物の世界を人間も見習うとひとりで「発酵場」になっちゃうよと教えてくれます。与えられた環境条件の中で、今をあるがままに手放して生きている。いっぴきいっぴきが「自分らしく」「楽しく」「仲良く」生きている世界です。運命の全てが見えない大きな力と切り離しようもなく、つながっていることに気づいているのでしょう。人間脳を超えた叡智を元に、微生物と響き合いながらのお酒造り。見えない大きな力が見えない小さな力に働きかけ

ている不思議な世界です。』9)

自然の摂理と叡智の世界からのメッセージを聴き、あるがままに、楽しんでいくことは、プレイバックシアターでもよくあることである。

### 3. 「発酵」と「腐敗」

『「発酵すると腐らない」なすだっけきゅうりだっけそのまま放置していれば、いずれ腐敗してしまうのに、ぬかみその中に入れておけばいつまでも腐らない。その理由は、発酵しているからにほかならないのだ。』10)

『おなかの調子も、決め手は「発酵」と「腐敗」だった。蔵に住み着く微生物たちが酒を発酵させてくれていたように、腸にいる微生物たちがおなかを発酵させてくれていた。酒のタンクの中がいい状態のときは腐敗菌を駆逐するように健全な腸内ではどんな菌が来ても撃退できるのだ。

「発酵すると腐らない。」ぬかみそで気づいたことは、こういうからくりだったのか。いい発酵がいい発酵を呼び、腐敗など寄せ付けないのだ。自分はずっと全く逆をやっていた。腸が腐敗して、体が腐敗して心まで腐らせていたのだ。ああそうか、「発酵」と「腐敗」は、人間の気持ち、意識にもあてはまることなのだ。』11)

『腐敗しきっていた時の自分は、井の中の蛙だった。自分だけの世界で偏った価値観を頼りに生きてきた。何が本物か、体も心もわかっていなかった。

これがひとたび発酵してくると、人間は直感が働いてくる。本物がわかってくる。広い視野で観ることができてくる。なにより、腐敗は病気や失敗、苦悩、災いの源であるとわかってきた。不幸と言われるあらゆることの元をたどっていくと、必ずそこには腐敗がある。発酵していればそこには平安がある。幸せがある。発酵こそが、進むべき道なのだと思えてきた。そして発酵を選ぶか腐敗を選ぶか？人間だけは自由意志でそれを選択できる。』12)

『基本はみんなで楽しむということ、みんなで幸せになってゆく道を探していくことだ。これが発酵型である。反対に個人のしあわせだけを追いかけっていると、まわりのことは考えないし、他人には無関心になってしまう。

自分だけにとらわれて、まわりはどうしてもよくなってしまふのが、腐敗型だ。』13)

プレイバックシアターは『幸せな組織や社会を創り出すことは、プレイバックシアターのゴールである。』14) としている。

自分を含む全体を観ることは、とても重要である。直感が冴え本物を見極める視点を持ち楽しむ世界である。

#### 4. 発酵する場

『酒造りでなにより大事なことは、微生物によい働きをしてもらうことなのだが、そのためには微生物のすみかである「場」が居心地のよいことが最大の条件だ。いろいろな微生物が参加してできた酒には、たくさんの生命が宿っている。その場が快か不快かによって、本来微生物が持っている力を発揮できるかどうかが決まってくる。微生物にとって快い場ではすばらしい発酵が始まり、不快な場では腐敗が始まる。

発酵のための環境を整えるのには、大きな影響を及ぼすものがある。それは人間の「言葉」や「意識」である。ほんとうのところ、私はこれが一番大事だと思っている。不思議なことだが、プラスの言葉を使ったりプラスの意識をもつのと、マイナスの言葉を使ったり、マイナスの意識をもつのでは、場というか環境はいかようにでも変わっていく。

プラスの言葉や意識とは、「うれしい」であったり、「たのしい」であったり、「ありがとう」であったりする。反対にマイナスの言葉や意識とは、「この野郎」であったり、「バカ野郎」であったり、「どうせ自分なんか」というものである。

温度や湿度など、物理的に同じ条件であっても、造り手によってぜんぜん違う酒ができるし、たとえ同じ造り手であっても、そのときどきの感情によって微妙な違いが酒にはでてしまうのだ。だから私が酒を作る場合、私以上の酒はできない。自分が偽物であれば、偽物の酒しかできない。どうあがいたって、その人以上の酒はできないのだ。』15)

『いろんな問題を解決する鍵は発酵にある。人々が発酵場を選択していけば、どんな場所でも、ひとりでの発酵していったって、なにもかもがうまくな

わっていく。これが宇宙の法則でないか。基本的には人間の意識が発酵場を作っていくのだと思う。

循環、共生、調和のあるところ、そこに発酵場ができていくのだ。

循環している世界は、変化の世界、無常の世界だ。人の物をとったり、奪ったり、自分ばかりため込むような世界ではない。手放すところから、循環が始まる。「ギブ・アンド・ギブ」でいい。空っぽになれば、おのずと入ってくるのだから、それで安心していけばいい。

共生とは競争しない、争わない、仲良しの世界のことだ。「負けちゃう、損しちゃう、謝っちゃう」むしろ積極的にこういう姿勢にしていく。

肩の力をフット抜き、がんばるのをやめてみたとき、みんなとつながれることに気づくはずだ。それこそが調和の世界だ。自然界はみなそのようにできているというのに、人間ばかりが調和を乱す。一人だけ前に出ようとしたり、他人を蹴落とそうしたり、皆で手をつなげばその輪の中は酒蔵のタンクの中のようにプクプクと発酵していきそのうちにいい香りがしてくるというのに・・・』16)

プレイバックシアターは、安心安全な場を作ることが大切である。それにはリチュアルが重要で不可欠である。そこで人が安心してストーリーを語りあえるように、場の安全と平和を守るようにする。そこには、調和・共生・循環が存在し、ファシリテーターとしては、その人間性を問われるものである。

## 5. 発酵する生き方

『微生物たちは自分の出番になると、スッと出でてスムーズにバトンタッチが行われ、出番がないのにでしゃばったりしない。そんな謙虚さも兼ね備えているし、それぞれが相手を尊重しながら生きているのだ。「オレがオレの世界」ではなくて、「調和の世界」がそこにはある。

微生物たちの世界は強い者が弱い者を餌食にしてしまう弱肉強食の世界ではなく、相互扶助の世界ではないかと思う。

自分と異なるものや、嫌いなものを排除したりしないで、助け合い、支え合いながら仲良く生きているように見えるし、相手を蹴落とそうとか微生物たちは、考えたりしないはずだ。争わない、比較しない、生存競争な

どどこにも見られない微生物、まさに生命の結び合いの世界なのだ。』17)

『政治の世界も警察も、企業も学校も病院も、地球上のどこを見ても腐敗、腐敗、……。でも私は、あきらめているわけではない。自然環境も、社会環境も、家庭環境も今まで腐敗の選択をしてきてしまっただけだ。

要は、これからの選択を発酵の方向にもっていけばいい。腸を腐らせてしまった自分が、発酵の選択をし、蘇生したじゃないか。酒の内容も経営状態もすっかり腐らせてしまったうちの蔵も、発酵型に路線を変えたら何もかもがうまく運ぶようになったのだ。

人間が良質な発酵食品を食べて、腸内環境を整えれば健康になっていくように、どんな問題も発酵によって腐敗は食い止められるのだ。腐敗型から発酵型へ、変化させていけばいい。

そして、「よくなるために、悪くなる」という法則があることも、しっかり見ていてほしい。一見腐敗した状態も、発酵のために必要だったのだと思えるときが来るからだ。だから、今の腐敗を「よかったね」と受け入れ、「すべてはいいことなのだ」と思いきればすぐにでも発酵の道はたどることができる。それからあとは、どんどん発酵が進んでいく。何もかもがよくなっていく。自然も、社会も、家庭環境も……。』18)

プレイバックシアターは、個々人を尊重し、命を結び合う。そして人々の幸せを願い、よい社会を作るために存在する。

## 第二章 プレイバックシアター実践者の変容・発展と発酵（体験より）

プレイバックシアター実践者の変容・発展について、筆者自身の体験を基に考察する。

### 1. プレイバックシアターとの出会い

3年半前に、札幌のカンパニー“プレイバックユー”の合宿ワークショップに参加したのが出会いである。緊張と不安と、怖いもの見たさの好奇心とが入り混じっていた。にこやかに声をかけてくれる人達、温かい雰囲気を感じた。はじめの緊張度のマッピングで、ドキドキ指数は50%であったが、ウォーミングアップされていくにつれ、二回目のマッピングでは、ドキドキ指数は20%と

なり、「この空間が居心地いいので」とコメントすると、ファシリテーターより「それはプレイバックをしている人にとっては、嬉しいコメントですね。」と言われた。「ここは、安全で安心な場所で、自分のままにいていい」と直感し、納得した。

ゲームなど頭で考えると動きが止まってしまう、こころとからだで感じるままに動くと心地よく、楽しく、イキイキとしていく自分を感じた。

その合宿で、テラー体験をした。3年前に、海難事故に遭い、いまだ遺体の上がらない弟の死に、深い悲しみを抱えながら、嫁と同居している両親の支えとして、話の聞き役を担い、圧倒される辛い思いをしているというストーリーであった。語り、観て、感じることで、自分がより掘り下げられて、浄化されていく感じがした。

さらに、ファシリテーターの歯切れ良いいざないの言葉・アクターの立ち姿や動き・声の出し方にも魅了されそのスキルを学びたいと思った。

懇親会では夜更けまで、先人とプレイバックシアターの魅力について語り合った。一層好奇心が駆り立てられ、創始者のジョナサン・フォックス氏に会いたいと強く思った。

このプロセスは、精米し手で洗い始めた状態である。

## 2. プレイバックシアターの世界に一步踏み出す

出会いから1ヵ月半後、プレイバックカーズの春合宿に参加した。そこで、「ジョナサンのサイコドラマのコースに、キャンセルが出たので」と誘いがあった。筆者のために用意されたもので有難いと思い、ためらいもなく申し込んだ。大いなるものの采配を感じた。

この合宿も心地よく安心安全な場所であった。そこでは他では語ることでできなかったストーリーを語った。ずっと心の奥に重石としてあったものが手離されていった。

この時春合宿に行くことに心奪われていて、サイズの違う娘の靴を履いて家を出てしまい、出発の空港近くになって履き間違いに気付き愕然とした。仕方なく詰め物をして出かけたのだがその事実が信じ難く、このストーリーはその

後何度も語った。

この合宿では、眠っていた感性やいろいろな資質が目覚まし、動き出しているのを感じた。のびのび・ゆったり・勇気・真実・愛が自分を囲んでいるように感じた。その時に、プレイバックシアターでの愛称が決まった。

このプロセスは、蒸米になり、麴を育てる準備ができた状態である。

### 3. 本格的にプレイバックシアターを学ぶ

この表現方法は、個人の創造力を育て、感性を豊かにし、自発性を養うだけでなく、他人との関わりについて大きな発見があり、相手の立場を尊重してよく聴く力がつき、コミュニケーション能力を高める。そのスキルを学びたいと強く思い、まるで大いなるものに導かれるようにして、スクールのサイコドラマのコースから通い始め、同時にプレイバックユアの1dayワークショップにも通った。

多くの出会いが、筆者自身を豊かにしてくれている感じがした。ユニークで魅力的な人々とたくさんのストーリーを共有してきた。人の英知にふれ、刺激を受け、自己研鑽を目指した。

楽しく、イキイキして、人と繋がれるこの感動を、他にも伝えたいと思い、プレイバックユアの東海林氏に依頼し、半日のワークショップを開催した。プレイバックユアの1dayワークショップに共に通っている仲間から、「繋がりはずごいなと思ったし、それだけ真剣にものごとに取り組んでいるから、皆魅かれるんだよね！すごい地震（震源地になって響いて行ったの意）だよ！皆よい顔をしていたし、グループ立ちあがりそう！先ゆく者になってやりたいです！」のメッセージが届いた。

「グループを立ち上げるといいよ」と声をかけられることが多くなるにつれ、まだ学び始めたばかりなのにとプレッシャーを感じた。しかし、皆に伝えたい気持ちが膨らみ、グループを立ち上げるのはスクールの中級の資格になるプラクティスのコースが終わってからにすると決心をした。

このプロセスは、酒母をつくる状態である。

#### 4. グループの立ち上げ

プラクティスに行くということは、自分にリーダーとしての資格があるか、と自分自身に問うものであった。はじめてプレイバックシアターに出会ったころの緊張や不安ワクワク感とは違った、こういう自分でいいのかという恐れや畏れがあった。プラクティスは5期生だった。同じくプレイバックシアターを愛し、スキルを磨こうとする仲間がいた。学びたいこと身につけたいことが、たくさん出てきて、迷いながら、悩みながら、葛藤しながらも、通い続けた。

その時々、自分を知ること、自分の内側を見つめること、正直であること、謙虚であることを求められ、自分の感情を探り、認めて、受け止めて、語り、シェアすることを練習し、直感を信じて遊び心をもって楽しむ術を得た。あるがままの自分、素の自分で、恐れや畏れも感じつつ、勇気を持って真実をみる大切さを学んだ。

仲間の中で、こころとからだの歪みが整えられて、バランスがとれるようになり、プラクティスⅡ終了時、この学びを原点として、“眠っている気持ち・感情・ストーリーに命を吹き込む”の意を込めて、「ピグマリオン」というグループを立ち上げる決心をし、「人と人とが安心して寄り添い、分かち合い、支え合って、繋がっていく社会を創る」ことを目指し、楽しみつつ広げていきたいと宣言した。

プラクティスを終えた私に、応援してくれている先人が、「根を張った感じになった」「落ち着いたという表現かな、重心が低くなって安定したような、発言しなくても存在感があるという感じかな、リーダーらしくなってきたよ、期待以上だった」と言った。

かくて、出会ってから1年10ヶ月でグループを発足し、ワークショップを中心に、リーダーとしてファシリテーターをするようになった。別の先人から「新幹線並みの速さで、取り組みながら、よくぞ頑張りましたね。果敢なるチャレンジ精神力も併せてパワフルさにも脱帽します。成し遂げようとするパッションと共に、真摯なあり方もエネルギーに満ちておりキラキラ輝いて凄い。グループも立ち上げたのね。決断力もすべて素晴らしい応援しているからね」と、メッセージをいただいて、有難かった。

このプロセスは、生命力のある力強い酒母が出来上がった状態である。

### 第三章 今、そしてこれから

ファシリテーターとして、先ゆく者として、後に続く後輩に体験を伝えていくのに、継続して学ぶことが必要だった。経験が足りなかった

ジョナサン・フォックスは、プラクティスⅡで、「プレイバックシアターを練習しスキルを向上させる。これは、人生ずっと続く実践である。何か新しいことを学び、課題が出てきて、たいくつしない。」そして、「プレイフル（遊び心）はとても大切。楽しむことです。」と言った。

また、プレイバックシアターを職人芸にたとえ、「靴作りの名人になるには、すばらしい靴を作る名人のもとで修行をする必要がある」と言っている。

スクールのリーダーシップのコースに進むことにした。プレイバックシアターが発展してきた基盤となる理論・価値観・定義を学び、深い理論と確かな価値観が存在している手法であることを実感した。知れば知るほど奥が深く、向き合う姿勢が正された。

そして卒論と格闘しながら自分の無力さを知り、無謀な挑戦だったのだろうかと考え続けた。しかし事実は変わらない。いつも初心者の気持ちで、たゆまず体験を重ねていくことだと悟った。

グループのファシリテーターをしていたある日、あるテラーの気持ちを4つの動く彫刻で観た。その時その場が心地よく調和のとれた空間で、魂が響き合っていると感じた。その人をテラーに招きたいが時間が足りない状況で思いついたことであった。それぞれのアクターが、そのテラーのために精一杯を尽くそうという想いが調和し、響き合い一体感を生んだのだ。その時、「発酵している」「この場は発酵の場だ」と感じた。

スクール通いで、プレイバック人と呼ばれる人々に出会い、魅かれ、安心して寄り添い、分かち合い、繋がり、たくさんのストーリーを共有してきた。数々のその“場”の響き合いがあり、私は育てられてきた。先人が発酵していて、香しい香りを放ち、味わいを増し、変化しながら、熟成していつているから、魅かれてきたのであり、その人がそばにいただけで快い“場”が広がっていく

のであった。

振り返ってみると、プレイバックシアターに出会ったときから、その場が「発酵の場」であったと納得する。そこから発酵し続け、変化し自己変容してきた。

プレイバックシアターのワークショップに参加すると、「解毒された」「浄化された」という声を聴くことがある。私たちのお腹にも微生物が100兆個以上住みついている。筆者も腸内細菌のバランスが改善し、からだがいキイキするのを体験している。

森田は、『「発酵」は数多くの微生物たちがつながりあい、影響しあい、創造していくプロセスと言えます。お酒でいえば、米、麹菌、水と言う異なるものが、発酵というプロセスを通じて、お酒という新しいものを創造していくわけです。』19) という。

プレイバックシアターの世界も、愛、共生、調和の世界であり、お互いに影響しあい、響き合い、創造しながら変化していくプロセスがあるといえる。

自分らしくあるがままにいて直感が冴え、感性が豊かになり自発性が高まってイキイキしてくる。

プレイバックシアターの“場”も発酵の“場”である。

寺田は、『私が酒を造る場合、私以上の酒はできない。自分が偽物であれば偽物の酒しかできない。どうあがいたって、その人以上の酒はできないのだ。』20) という。

ファシリテーターとしても、筆者以上のものにはなれない。ならばプレイバックシアターの間＝発酵の間で、自己研鑽していくしかない。果てしない道だが先人に学び、真摯な姿勢で確実に体験を積み重ねていくだけである。

このプロセスは、造りの状態で、ゆっくり発酵して三段仕込みの状態である。

## 結論

『プレイバックシアターは、観客とともに社会を変容しようと試みる。人々が幸せに生きられるように、いびつになった社会が正常な機能を取り戻すように、誰にとっても公平で愛と正義の行われる世の中になるようにとの願いをもって行われるものである。』21)

プラクティスが終わった時、「人と人とが安心して寄り添い、分かち合い、支え合って繋がっていく社会をつくる」と宣言してグループを立ち上げた。筆者自身が、いきいき、わくわく、ぷくぷくと発酵していけば可能になる。

プレイバックシアターの”場”は、発酵する“場である。発酵すると腐らないのである。変わっていくから腐らないのである。「発酵する生き方」が、修行する生き方に通じ自己変容、発展と繋がっていく。

つまり、プレイバックシアター実践者の自己変容と発展は、「発酵する生き方」に通じるといえる。

「発酵する生き方」で自己変容していくなかで、人々が放つ香りや味に魅せられて、人が集い響き合い社会変容へと向かってゆく。

「発酵する生き方」は、プレイバックシアターの発展にも貢献しうるといえる。

リーダーシップ前期終了からこの論文を書き上げるまでの間、弟の7回忌の法事を控えながら、父の体調不良と入院・母の体調不良・精神的落ち込みがあり、その看護サポートに帰省を余儀なくされていた。夜勤の合間を縫って、片道2時間のバスの中で仮眠しながら通い、卒業論文は気になりつつも、展開できなくなっていた。

時が満ちて、ジョナサン・フォックス氏、宗像佳代氏、東海林義孝氏のご指導があり、やっと書き上げることができ深謝している。

この体験を含むすべての体験は、与えられた恵みであり、糧である。これからどんなことがあっても、たじろがず、柔軟に対処していける。発酵しているから腐らないのだから。

## 注

- (1) 「降りてゆく生き方」ブック・シリーズ日・水・土の映画の紹介
- (2) 「発酵道」
- (3) 「発酵道」 p 48
- (4) 自然酒「五人娘」のできるまでのパンフレット
- (5) 自然酒「五人娘」のできるまでのパンフレット

- (6) 自然のままの酒は百薬の長の小冊子 p 11～ p 12
- (7) 自然のままの酒は百薬の長小冊子 p 12～13
- (8) 自然の酒は百薬の長の小冊子 p 13～14
- (9) 自然のままの酒は百薬の長 p 16～18
- (10) 「発酵道」 p 48
- (11) 「発酵道」 p 52～ p 53
- (12) 「発酵道」 p 53～54
- (13) 「発酵道」 p 218
- (14) 「プレイバックシアター入門」 p 33
- (15) 「発酵道」 p 97
- (16) 「発酵道」 p 221～222
- (17) 「発酵道」 p 118
- (18) 「発酵道」 p 214～215
- (19) 降りてゆく生き方ブック・シリーズ日・水・土プロローグ
- (20) 「発酵道」 p 97
- (21) 「プレイバックシアター入門」 p 35

引証資料

- 1. 「発酵道」－酒蔵の微生物たちが教えてくれた人間の生き方－  
寺田啓佐著 河出書房新社
- 2. プレイバックシアター入門  
宗像佳代著 明石書店
- 3. 自然のままの酒は百薬の長  
自然に学ぶ酒造り 寺田本家の小冊子
- 4. 降りてゆく生き方 ブック・シリーズ 日と水と土  
ナチュラル・ハーモニー 河名秀郎著  
一般社団法人 降りてゆく生き方