

右脳人間と左脳人間のプレイバックシアターの捉え方の違いについて

平成 31 年 4 月 17 日

池住 里枝

スクール・オブ・プレイバックシアター日本校 6 期生

<要旨>

この論文の目的は、右脳人間と左脳人間によってプレイバックシアターの捉え方がどの様に違ってくるのかを検証する事である。まず、人は、脳の使い方に違いを持つ事で、右脳派・左脳派と分類できること。そのことにより、プレイバックシアターの様々な場面ではどのような捉え方の違いが出てくるかを検証してみた。確かにそれぞれの捉え方の違いはあると考えられた。しかし、それだけで言い切るには限界があり、右脳・左脳の間にある社会脳^①の存在も知る事が出来た。そして、その社会脳=記憶脳はプレイバックシアターを経験して他者の視点を知ることによって変える事が出来る可能性も見出す事が出来た。

〈目次〉

I. はじめに

II. 用語の定義「右脳派・左脳派」

III. 右脳・左脳とは

1. 医学的見地から

① 脳の仕組み

② 右脳・左脳の役割

2. 右脳派・左脳派の見分け方

IV. プレイバックシアターの捉え方

1. プレイバックシアターに初めて出逢った場合

2. テラーとしての捉え方の違い

3. アクターとしての捉え方の違い

4. 観客としての違いについて

V. 右脳派・左脳派で捉える限界

VI. まとめ

右脳派と左脳派のプレイバックシアターの捉え方の違いについて

2018年4月13日

プレイバックシアター日本校 6期生

池住 里枝

I. はじめに

私がこの研究を始めるきっかけは、職場では上司であり、プレイバックシアターのカンパニーとしては同志であるA氏と、自分との相違点と同意点について、多々面白いと感じる所があって、それは何故なのかと考えた所、脳の使い方に違いがあるのかも知れないと考えたからである。

インターネットで「右脳・左脳」を検索してみると、「右脳派・左脳派診断」というウェブサイトがあり早速自分で診断してみた。それによると私は「左脳派寄り」らしい。要約力が高いらしいが、これはプレイバックを実践するには有難い力ではある。

上記の「右脳派・左脳派」診断が根拠に基づいているのかは疑問であるが、「右脳派・左脳派」は所謂「利き脳」と置き換えて考える事が出来る。「利き脳」とは仕組みの違う左右の脳のどちらの働きに注意を向けるか、どちらの脳の働きが個人内部で優勢なのかという、いわば脳のパーソナリティのことだと、坂野は述べている¹⁾ 坂野によるとこの考え方は、1930年代に条件反射で有名なパブロフが示唆していたという。パブロフは、人には、言葉を使ってじっくりと考える人（思索家型）とイメージが優先する人（芸術家型）の大きく2つのタイプがあると結論づけていた。その考えに興味を持った坂野が研究を進めていく中で、パブロフの2つのタイプは、利き脳という

考え方に通じるようになりことばのはたらきが優勢な思索家型では左脳の働きが優勢で、イメージが優勢な芸術家型では右脳の働きが優勢ではないかと考えた。

ここで、プレイバックシアターの捉え方ではどのような違いが出てくるのかと、考えてみる。自分は、テラーの言葉を覚えようとして限界を感じ、単語として覚えようとして今トレーニング中である。これは、坂野の考えを引用すれば、思索家型つまり左脳派の考え方と言える。一方で、テラーのストーリーを聴きながら、その場面場면을写真のように記憶してゆく人がいるとプレイバックシアターの指導者から聞いたことがある。これは芸術家型で右脳派の記憶様式と言える。耳から聞いた言葉を頭の中で絵にかいて置き換える事が出来る事が自分には新鮮だった。

また、観客としての感じ方はどうだろうか？私は初めてプレイバックシアターと出逢ったときに、正直その「からくり」が気になり心を全開にすることが出来なかったように記憶している。しかし、前出のA氏は初めてのテラー席で号泣していた。こうした違いは、右脳派、左脳派の違いに由来するものなのではないかと考えられる。

「右脳派」「左脳派」論も脳科学者によると、色々な見解があるが、本稿では『右脳派』『左脳派』がいるという前提に立ち、その両者が初めてプレイバックシアターに出合ったときの捉え方の違いや反応の違いを検証する。

II. 用語の定義「右脳派・左脳派」

人間には、利き手、利き足、利き目があるように、脳の使い方にも利きがある。利き脳とは、一方の脳のはたらきが他方の脳のはたらきよりも優勢だ、あるいは一方の脳のはたらきのほうに注意を集中させることだ¹⁾と坂野は言う。それぞれ、自分で意識し

て使い分ける事ができる人やそのようにトレーニングする人もいるようだが、ここでは、その人本来の利き脳としての「右脳派・左脳派」と定義する。

Ⅲ. 右脳・左脳とは

1. 医学的見地から

① 脳の仕組み

脳は、大脳・小脳・脳幹の3つの部分の集合体で、小脳は主に運動学習の中核であり、平衡感覚や筋肉運動をつかさどる。130gほどの重さがあり、大脳よりも細かい皺が表面に刻まれている。脳幹とは、生命維持の中核で間脳・中脳・橋・延髄からなる生命維持の中核。220gほどの器官だが、人間においては、外側からほとんど見る事ができない。そして、大脳は感覚・思考・情動・記憶などの中核で、感情や思考、言語など高度な精神活動や感覚を担っている中核。重さは約1000gと、人間においては脳の総重量の70%から80%を占める。

その大脳は本能的な情動をつかさどる「大脳辺縁系」と感覚や知覚の中核とともに、人間らしい行動をつかさどる、「大脳新皮質」という二つの部分で構成されている。「大脳新皮質」は進化した人間では脳全体の約80%を占めている。「大脳新皮質」は4つの脳葉に分けて考える事ができる。まずはおでこの辺りにある「前頭葉」ここは人間の脳の中で最も高等な機能を持つ部分で主に思考・判断・創造などをつかさどっている。頭のとっぺんにある「前頭葉」ここは身体に受けた時に痛いとか熱いなどと感じ、それを筋肉に送り運動を制御する働きをもっている。耳の上あたりに位置する「側頭葉」は海馬に保存された記憶を長期保存したり言葉や音などの情報を理解する役目を担う。そして後ろの「後頭葉」は視覚からの情報を処理する。²⁾

② 右脳・左脳の役割

このように夫々の場所で脳の働きが決まってくるが、研究課題である右脳・左脳に分けてみる。人間の脳を真上から見ると、大脳縦裂という溝を境に左右2つの半球に大きく分かれてそれを右脳・左脳と呼ぶ。人間は左右対称な身体を持つが、脳と身体は不思議な事に左右逆転関係にあり、右目から入った情報は左脳で、左目から入った情報は右脳で処理される。同様に運動に関しても左右逆で右半身の動きは左脳に、左半身の動きは右脳に支配されている。ちなみに、右脳は視野からの情報や空間を処理する機能を持ち、直感やひらめき、イメージなどをつかさどる「感性の脳」。一方左脳は「言語脳」とも呼ばれ、声や音を認識理解し、言語を発するという行為のほか、複雑な計算や論理的な思考をつかさどっている。²⁾ その右脳と左脳を脳梁（神経線維）が繋ぐ。神経線維は二億本以上存在するという。³⁾

2. 右脳派・左脳派の見分け方

ここで、実際自分が右脳派なのか、左脳派なのか？それを調べる方法は、利き手から考える方法が一番簡単で手を組んだり腕を組んだりする方法。これは下になる方が利き脳と言われている³⁾。指組は大脳後半部の働きである情報の入力と分析が関係していて、左指上タイプは右脳派、右腕上タイプは左脳派となる。指組みと腕組で測る利き脳には、好みと能力の双方が含まれている¹⁾ 又、「ヒューマンセンサー」という機械で脳の働きがコンピューターによって明確にされる画期的な機械があり指先にクリップのような電位差をはかるセンサーととりつけ、質問形式の各種テストに答えていくだけで、その人がどのような思考パターンをする傾向があるのかがわかる。⁵⁾ しかし、これは都会ではあるみたいだが、徳島では少し難しいようで、そんな中たどり着いたのが、

[右脳派・左脳派診断 <https://www.arealme.com/left-right-brain/ja/>] だった。

スマホから簡単に出来るテストで、まず自分がやってみて、あるでないでメンバーにも協力を依頼してみた。

その結果、私をはじめ、メンバー8人中左脳派1名（男性1名）左脳より5名（女性5名）左右中立派1名（女性1名）右脳より2名（女性1名・男性1名）となった。

左脳派	左脳より	中立派	右脳より	右脳派
1名	5名	1名	2名	0名
男性1	女性5	女性1	男性1 女性1	

その中で、私は「左脳より・要約力」と診断され左脳が56%右脳が44%との結果だった。

IV. プレイバックシアターの捉え方

1. プレイバックシアターに初めて出逢った場合

右脳派・左脳派が初めてプレイバックシアターに出会った場合、捉え方の違いについて考えてみる。

まず、左脳派のC氏の体験として、紹介されて、始めて参加したときには、事前準備として、インターネットで情報を仕入れ、前準備をしてから参加した。全く訳が分からないところに、一人で行く場合。やはり色々情報を仕入れて行きたい。これは左脳派の言語脳が働いていると考えられる。そして、ワークショップが始まると、まず参加型という事に戸惑う。かなり警戒しながら時間を過ごす。ストーリーをやっている、分析をおこたわらず、感覚で感じるという事は出来なかった。これは左脳の言語の脳が働いて論理的な思考・分析能力³⁾が働いたと考えられる。実はAさんも紹介されていたのだが、参加しようとしなかったのは、多分左脳派の脳が働いてストップをかけたからだと考えられる。

では逆さまに、右脳派の人はどうなのかを考えてみる。右脳型と診断されたBさんはプレイバックシアターに出会ってからそんなに時間がたっていない時期に、次のステップに進む事を決心していた。直感で判断する。これは、右脳派の感覚脳が働いたと考えられる。

このように、右脳派と左脳派の捉え方が違うとなると、先ずプレイバックに始めて出逢った時にどの様に感じられるのかを推察してみる。

まず、自分と同じ左脳派では、「探る」という事を始めるのではないだろうか？左脳は言語的な記憶がすぐれていて、ことばの連想のようなはたらきで処理が優れているらしい。そして、分析して抽象的に物事を考えて情報への接近の仕方が安定指向¹⁾。という事は、多分左脳派人間は、①はじめは疑い、探る。②前で演じられる事を分析する。③しかし、話した内容等はよく覚えている。④接近の仕方が安定指向という事で、テラー席には足を運ぶのに躊躇する。これは全くの自分の姿と重なる。特に「探る」というのは私の本質である。

その反対に、右脳派ではどうだろうか。右脳派は空間的・全体的・同時的に情報を処理する事ができて、具体的にそれを考えていく事ができる。そして情報への接近の仕方が変か指向という。¹⁾ という事は、右脳派人間は、①はじめは感覚でとらえる。②前で演じられていることだけでなく、会場全体の雰囲気にとらえる。③しかし、具体的に受け止めて考えている。④接近の仕方が変化指向という事なので、結構手も挙がりやすく、テラー席にも出やすいのではないかと考えられる。前出したBさんの次のステップに進む事を直感で判断したのは、この右脳派の「情報への接近の仕方が変化指向」¹⁾ というのも関係しているように思われる。

2. テラーとしての捉え方の違い

ワークショップや公演に参加したとき、先ず、右脳派と左脳派ではどう違いがあるだろうか？こういう場面では右脳派人間の方が、その場の雰囲気を感情的に捉える事がうまいので、自分の心の中に向かい合うのも早く、手も挙がりやすいではないかと考えられる。

一方、左脳派人間は、左脳でまずその場の状況を感じようとするので、分析から入り、その分、自分自身の心の中に入っていうのに時間を要するように思う。

さて、テラー席に座った時はどうであろうか？まず右脳派人間は、自分の感情のおもむくままに話したすかもしれずもしかするコンダクターの技量が試されるかもしれない。一

人でしゃべり続けるテラーや話が迷走するテラーに出会ったことがある。その人の感情の高ぶりがよくわかる。

反対に左脳派人間ではどうであろうか？まず、自分の中のストーリーを見つけるまでに、時間がかかるかもしれない。それは、その場の雰囲気や流れを分析して、自分の頭の中でワード検索をかけると考えられるからである。左脳派の得意な言語脳をフル回転させてストーリーを探そうとするだろう。そこで、条件に合うストーリーを見つけ出す事が出来たら、挙手があるかもしれないが、タイミングも周囲の状況を見てあげることだろう。

では、左脳派のテラーは一体どこで、右脳を使って、感情で感じる事が出来るようになるのだろうか？プレイバックシアター入門で宗像は舞台準備の時に音楽によって右脳が刺激され、劇への期待が高まる。⁶⁾と言っている。確かに、自分に集まっていた注目がいきなり音楽が始まる事によって、自分から外れる事と同時に、自分の左脳の中に留められていたピンも抜けて、音楽の力で右脳へと移行していくのかもしれない。しかし、左脳派の女性は、右脳と左脳を情報が行き来するので、又左脳に帰って「この音楽はどういう音楽？」「前もって考えてるの？」「いつまで弾くの？」等考えてしまうかも知れない。ここで考えたら、とっても勿体ない状態である。

3. アクターとしての捉え方の違い

まず、アクターとしてチャレンジする時に、右脳派と左脳派ではどのように違いがあるのかを考えてみる。右脳派人間は、その場の雰囲気が右脳を刺激したときに、チャレンジの扉が開かれるのではないだろうか。このことについて坂野¹⁾が「右脳は空間的・全体的・具体的で同時的である。また受け止め方が直接的なのでまわりの変化に敏感である。だからそれは、変化を指向するような情報の受け止め、情報への接近、思考の変化であるということ。」と言っている。周囲の変化に敏感で、思考の変化もある事が、積極的な行動にも繋がるのではないかと考える。

反対に、左脳派人間では、坂野は¹⁾「左脳が分析的なのはそれが言語脳だからである。ことばはもともと、具体的で現実的な世界から私たちを切り離し遊離させる働きを持っている」と述べている。このことから、やはり、言語脳が、働き、行動する事を阻止してい

るようだ。又坂野は¹⁾「右脳が全体的であるのに対して左脳は部分的だともいえるだろう。このようにして左脳の性格は言語的、分析的、抽象的なはたらきが強い。右脳に比べると、安定指向的な情報を受け止め、情報への接近、思考の仕方をしている」とのべているところからも安定指向という事で、自ら挑戦する事を少し躊躇するところがあるのではないかと考えられる。

又、テラーの話の聞いている時について考えてみる。右脳型は、テラーの表情や仕草などを観察し、そこからストーリーの本質を探ろうとするのではないだろうか。この事について稲永和豊⁷⁾は、目の動きから右脳派左脳派が解るといい、何かを考えるときに、目が左を向く人は、右脳派とし、質問に対しても視覚的な回答をし、考える際にイメージを用いる傾向があるという。そうテラーの話全体を捉え、イメージで聞こうとするのが右脳派の特徴と考えられる。

反対に左脳派は、言語脳なので、単語や、話す内容、文脈等に注目するのが得意だ。稲永和豊⁷⁾によると、目が右に向く人は左脳優位で、数量につよく、理数的で催眠にかかりにくいという。このことから、話を分析して、解釈しているように思える。そういうことから、テラーの感情の変化等を見落としてしまう事も考えられる。

アクターの望ましい姿として宗像⁶⁾は著書の中でテラーを見て、姿勢、表情、態度、様子に注目する。また、体験を語る時の区長や音量から感情がどこで高ぶるか探している。と書かれている。これはまさに、右脳派の捉え方であるように思う。左脳派のアクターは、テラーの話を忠実に再現しようと思うばかりに、名前や場所、話した言葉等に意識が向いてしまい、感情の高ぶり等を感じにくくなってしまいう事もある事を自覚して、アクター一席に座る事を意識しておきたいところである。

次に、演じる場面ではどのような事が、生じてくるかを考えてみる。

まず、右脳派はストーリーを「表現」としてとらえると考えられる。ストーリーのプラットフォームを考えるのは、右脳派の感性の脳が得意な直感的判断で、作り出すのが得意である。左脳派はテラーの話を論理的に分析して、結論を導こうとするかもしれない。宗像⁶⁾によると「ストーリーはテラーの目が見たものであり、テラーの独自の感じ方をしたものである。つまり、テラーにとっての主観的事実であり心理的事実である。よって客観的

事実と異なる場合がある。」ということからアクターの主観は入れるべきではない。しかし、ここで注意しておかなくてはいけないのはテラーの話は、この場ではテラーだけの話ではなく、その会場にいる人みんなに配慮する必要がある事も心しておかなくてはならない。

ついつい、左脳派の私は、「〇〇でなくてはならない」などと自分の考え方を当てはめてしまっていたことにここで気づいた。演じる時に、(自分なら)と自分に置き換えて演じようとしていた。なので、自分の価値観を入れ込んでの演技となっていたことをここで反省する。あくまでも、プレイバックシアターは宗像の言う、(テラーの主観的事実)でなくてはならない。アクターとして、テラーから聞いた情報を脚色せず素直に演じることが、テラーの見てみたい風景に繋がるのではないかと、ここで改めて気づいた。

話を元に戻してみる。演じる中では、宗像⁶⁾は「グロフトスキーが唱えた「持たざる演劇」の流れを汲み、舞台上の材料が少なければ少ないほど、アクターの創造性が発揮される。」とある。ここでも右脳派の空間認識や芸術的理解能力が発揮されることであろう。

しかし、左脳派の出番もある。それは宗像⁶⁾のいうラストシーンである「ラストシーンをはっきりと、効果的に創る事は難しい。多くの場合、ストーリーはテラー役のアクターのセリフで終わる。深い感情に入っていないながら、即興で人の心を打つ最後のセリフを思い浮かべられれば、効果的なラストシーンになる。」とある。ここは、左脳派の言語脳が活躍するのではないだろうか？テラーの語ったどの言葉を最後のセリフとしてチョイスするか？出来るだけ、端的に決めたいところである。あくまでも、考えすぎず、直感でセレクトする。この事を意識していきたいと思う。

4. 観客としての違いについて

次に観客として参加した場合について考えてみる。

右脳派の場合は、感覚として受け止めていくかもしれない。会場の雰囲気、温度、明るさ、音、そしてアクターの表現力。これらの事が優位になって、感じられると考える。

反対に左脳派は、細部が気になる。椅子の並べ方、参加している人の人数や年齢、男女比等・・・。

色々な捉えかたがあると思うが、それを、できるだけ取り払えるのが、リチュアルであることに、気づく。リチュアルがきちんとあることで右脳派も左脳派も段々と脳の使い方を右脳・左脳とこだわらず、ナチュラルな使い方が出来ていくように思う。宗像⁶⁾は著書の中で、このように述べている

枠があるからこそ自由になれ枠に守られてふだんと異なる世界を味わえることを私たちは無意識的に知っているのである。必ずしも簡単でない人生に直面しても、ことの成り行きの理不尽さを思い知ったとしても、心の境界線を少し超えたとしても、リチュアルという枠に守られている限り、時とともに穏やかに気持ちになっていく。

リチュアルは、個人的なストーリーが日常の枠から逸脱してしまったような場合に、場に秩序と安全の感覚を提供してくれる。音楽の存在、布の存在、舞台上のアレンジ、繰り返し行われるいくつかの行動、シャーマン的な「水先案内人」として存在するアクターやコンダクター、これらすべてがパフォーマンスの場に必要である。リチュアルがきちんと存在している空間においては「中間の感覚」のなかからも、そしてほとんど何もなく、もっとも質素な形で演じられるドラマであっても、それは大きな社会的変化をもたらす社会的ドラマになりうるのである。(Fox, *Dramatized Personal Story in*

Playback Theatre, P39)

V. 右脳派・左脳派で捉える限界

人間の脳の使い方のタイプとして、右脳派・左脳派で考えてきたが、直感で判断する時に、脳の使い方のタイプ+潜在意識が関係するのではないかと、考えるようになった。それは、当初のこの論文の目的である私とA氏との考え方の違いを紐解いていったとき、両社とも左脳派よりで全く同じタイプであることがわかった。しかし、実際は違う所が多

い。これは何がどうさせるのか?と考えた時に、そこに「潜在意識」が働いているのではないかと考えられる。「潜在意識」とは自分の育ってきた環境や経験の中で、自ら無意識的に判断してしまう領域の事で、反対語としては「顕在意識」といわれている。その「潜在意識」によって直感的な判断を下されることも多いと思える。

「潜在意識」という言葉を使ってしまったが、虫明元は⁸⁾

「それを記憶脳といい、試行錯誤と通じて多数のことを学び、あまり意識せずとも、既知の状況との類似性から判断を直感的に下せるようにする働きがある。」と言っている。

その記憶脳も、個人の意識や何かの出来事に出会う事によって変わる事もできるという。そしてその中に、「他人の視点を学ぶ」という社会脳があり、自分と他者とのどちらかという競合ではなく建設的な解決を見出す事が出来ると虫明は言う。その事を協働というがその協働ではまず、他者がある程度理解することが前提になる。その能力が共感性になる。私はこの共感性こそが、プレイバックシアターから得られるものではないかと思う。まず、観客として、前で語られるテラーの話聞く。アクティングを見る。客観的に人の話として受け止める事で、自らの脳の中で共感性も生まれる事もあるのではないか?

また虫明は、そんな中で次に創造性が大切になってくるという。創造性に優れた人は、造像性が求められる状況になると、通常ではバラバラのモジュールとして働いている状態から、一つのグローバルな統一体として脳のネットワークを働かせる事で脳内の効率的な情報のやり取りができるという。

加賀博は⁴⁾ 脳のネットワークという事を右脳と左脳のシンクロということで次のように述べている

人類が、周囲のあらゆる物事に意味を付け、言葉に置き換えたことから、左脳活用が必要になり、進化が進んだと言えます。左脳で意味することは、右脳でイメージされ、右脳でイメージされたことは、左脳で言葉や論理に置き換えられます。ロジャー・スペリー博士の分離脳理論でも左脳に障害のある人は、右脳のイメージも言葉での表現もできないそうです。我われ人間は、左脳右脳のシンクロによってはじめて物事を理性的にも感情的にも理解できるのです。そこで大切な事は、我われはすでに幼いころから親や周囲の人から物事と言葉の関連、そしてそこに含まれる感情的・感性的なものまで学んでいるというこ

とです。是非善悪や愛、憎しみ、失望、悲しみ、喜びなど、あらゆるものについて言葉を通じて教えられてきました。したがって、ある言葉とイメージはすでにすでに頭の中、つまり脳細胞の中ではリンクされている、言葉を聞いたり、吐いたりすると直ぐに一人ひとりが今までの体験・経験の中からイメージを描くため、それぞれ人によって微妙に違います。

加賀の中にも、今までの体験・経験からイメージされるものがそれぞれに違う事が書かれており、このことは前出の「潜在意識」となるものである。

私とA氏の考え方の違いはそこどころだったのかも知れない。脳の使い方は同じでも、考え方が違う。今までの体験・経験がその人の思考を作り出していく。失敗の経験が多い人は、消極的マイナスイメージになり、よりよくその方面へと進んで行ってしまう事もあるであろう。しかし、成功体験が多くなれば、思考もプラス思考、積極的になり、結果も伴ってくるのではないだろうか？そうすると、この思考というものは一度染みついてしまうと、解消できないものなのか？人の考え方は変えられないものなのか？脳科学者の茂木健一郎氏は著書「感動する脳」の中で人は自分の思考を変える事も出来る⁹⁾という。感動する事で、潜在意識も変わり得ることが出来るという事である。感動する事で、自分の意識がリセットされるという。又涙を流す事もリセット要因だという。何故か理由は解らないけど、悲しい映画を見たいと思う事もある。これは、自分の脳がリセットしたい。と要求していたようだ。この事から考えても、プレイバックシアターによって醸し出される「感動」「共感」は人の潜在意識までも揺るがせられる事があると考えられる。

VI. まとめ

右脳派、左脳派でプレイバックシアターの捉え方を考えてみたが、両者共捉え方の違いは確かにある。その事を、理解したうえでプレイバックシアターは行われるべきである。特に、コンダクターをする時にはその事をしっかりと踏まえたコンダクティングが必要だと感じた。両者共受け入れる。色んな考え方の人がいる事を受け入れる。一番にテラーを

受け入れる。テラーに寄り添うコンダクターでありたい。これは自分がコンダクターを経験してみて気づけた事である。

又、人には右脳派。左脳派だけでは、言い切れない、思考の癖がある。しかしその癖さえも、プレイバックシアターに出会い、他人の視点を学ぶ事で変える事が出来る可能性を見出す事ができた。

謝辞

本稿を書く事が出来たのは、人の思考の違いに気づくことが出来た、プレイバックシアターとの出逢いがあったからです。今まで、「どうして解ってもらえないのだろう？」と自分の想いが伝わらないときに腹立たしさを感じたり、ジレンマを感じたりしていたが、それは立場を変えて考えてみる事をプレイバックシアターと出逢う事で感じる事が出来ました。又、ジョナサン・フォックス氏、宗像佳代氏が伝えてくれる、プレイバックシアターを演じる上で大切な、「YES AND」の心持は、生活の中でも大切にしていきたいと思いました。プレイバックシアターに出会えた事に感謝すると共に、これまでのご指導に心より御礼申し上げます。また、本稿を書くにあたってご指導をいただいた小森亜紀氏に感謝いたします。

VII. 文献

- 1) 坂野登：しぐさでわかるあなたの「利き脳」初版 日本実業出版社 1998
- 2) 八田武志：「右脳・左脳神話」の誤解を解く 第1版 株式会社化学同人 2013
- 3) 根本浩：きみはどのタイプ?!右脳・左脳テスト 第1版 汐文社 2007
- 4) 加賀博：自分らしく生きる「脳内活性化」第1版 恒友出版 2002
- 5) 高島明彦：面白いほどよくわかる脳のしくみ 第1版 日本文芸社 平成18年
- 6) 宗像佳代：プレイバックシアター入門 第1版 明石書店 2006
- 7) 稲永和豊：脳から見る人の性格 第1版 懇談者 1992
- 8) 虫明元：学ぶ脳 第2版 岩波書店 2018

9) 茂木健一郎：感動する脳 第1版 PHP出版 2009