

A red velvet curtain is pulled back on the left side of the image, revealing a dark stage. Two bright stage lights are visible in the background, creating a soft glow. The overall color palette is dominated by deep reds and dark purples.

EQA | Emotional
Quotient
Academy

EQアーティスト心理学

人生は幻、一度だけの
大冒険が出来る夢物語

ウィリアム・シェイクスピア



今の時代だからこそ…

人々に夢、希望を与え

こころの外科医といわれているアーティスト共に、

より、こころ豊かに生きていく方法を学びます。

海外では、アーティストは最も高貴で重要な人々です。

未来を担う若者が、

未来の自分への贈り物として手にとって欲しい…

という願いを込めて。

まえがき(本紙発行の目的)

心理学ブームともいわれる昨今、専門書から一般書まで膨大な数の心理学に関する書物が出版されています。特に一般読者向けの診断・テスト形式による解説書は、書店だけでなくコンビニエンスストアや駅の売店などでも広く扱われていて、これを手に取り熱心に読みふけている人たちを多数見受けます。

これら書物の多くは、心理学的手法を用いて個人の気質傾向を分析したり、性向タイプによる分類を加えたりするといったレベルにとどまっていて、詳しく的確な指摘はありません。つまり、「長所はこう活かそう」とか「短所にはこのように気をつけよう」などのような日常行動をポジティブに過ごすための示唆、あるいはその“ハウツー”や“ノウハウ”の助言がほとんど示されてはいないのです。自分の短所、あるいは弱みの傾向は理解できた、また他者に比べて優位な長所も分かった。それでは、自分はこれを実生活にどのように活かし、また今の自分をどう変えれば良いのか……。実は、これがもっとも欲しい指摘のはずです。

本書では、このような悩みや問題点を解決するために、EQ(情動指数:後述)の能力が最も高いといわれる「アーティストたち」の演技をもとに、理論と表現技術を用いて分かりやすく解説しました。そして、EQテストの分析結果で示された傾向ごとに、もっとも変化が見えやすい個性、例えば表情や態度、話し方などの外面的な表現方法と、俳優が演技の際に用いる高度な専門技術による内面的な表現方法を詳しく紹介しています。

アーティスト学によって自分自身を理解すること(自己理解といいます)だけでなく、自分の弱点までも確実に変化させる方法を習得していただくことが、私たちの最大のねらいです。さらに素晴らしい人生を発見し、有意義で楽しい毎日を送りたいあなたにとって、本書が少しでもお役に立ていただければ幸いです。

EQAとは

E Q (Emotional quotient)は、感情指数とか情緒指数などと訳されます。心理学ではEmotionを「情動」と呼び、「比較的短時間で生起、鎮静する強い感情」、あるいは「一時的で急激な感情の動き」と定義しています。Quotientは、これを数値化して示すもの。もう一つの考え方であるE I (Emotional intelligence)は「情動知能」と呼ばれ、自己理解(自分の気持ちを、自覚して制御できる)や他者理解(他人の気持ちを推察して、それに対応できる)などの「知性のはたらき」を意味しています。さらに、E Q AのAはArtistのことで、人間の内面と外面の表現、すなわち「心を伝達する技術」をさします。

アーティスト学の根幹にも位置付けられる「E Q A理論」は、心理学の「情動知能のE」と「数値のQ」、美術学、芸術学における「演技のA」とを結合させた概念で、意識して自己の感情をコントロールすることによって他者を理解し、他者との良好な関係を実現しようという考え方なのです。ところで、最近の世界の「思考トレンド(潮流)」は、少し前までの結果がすべてというYes or Noの「デジタル的な考え方」から、プロセス重視、あるいは人間関係優先という「アナログ(波形変化)的な考え方」に急転しています。地球環境に配慮するエコロジー志向やホスピタリティ(もてなしや癒しの心)の考え方などはその顕著な現れであり、10年間にわたって続いた自由勝手主義的トレンドに対する揺り戻し現象ともいえるでしょう。

このような中で、今、私たちが目指すべき「考え方や生き方の基礎」とは何か。それは、周りの人々と良好な関係を構築するために努力しているか、そして相手の気持ちを思いやる感性を磨いているかということではないかと考えるのです。しかし、これらの能力は一朝一夕に身に付くというものではありませんから、学習したり訓練したり、あるいは教えてもらったりする期間が必要です。

そこで、この最適な手段として考えられるのが「E Q A理論」です。従来の単なる「人間関係論」ではなく、「演技」という「心の伝達手段」を取り入れた新しいコミュニケーション技能によって、子供から学生や企業人、高齢者までのあらゆる年齢層、階層の人々に対応できる内容で構成された理論です。特に、E Q Aによる行動は脳の前頭前野を刺激しますから、子供であれば創造力の育成、また高齢者であれば認知症の進行阻止や老化防止などに役立つともいわれます。

E Q A理論の習得によって、すべての人々が心豊で快適な社会生活を送ることが可能になります。ゆっくりと、決して急ぐことなくE Q A理論を実践することがその「コツ」です。さあ早速、始めてみましょう。



“E Q・アーティスト学”研究レポート

What's your artist studies ?

Logic of Artist(論理) A theory of Artist(理論)

★ アーティスト学をご存知ですか。

「アーティスト学」は、心理学、芸術学、美術学を合体した理論※1と、コミュニケーション技法、表現技術などのパフォーマンス(表現力・実行力)とで構成される新しい分野の「学問体系」です。「アーティストは人を助ける」といわれるとおり、「アーティスト学」を学ぶことで人生の新たな目標を見つけられたり、日ごろの生活に大きな変化をもたらされたりといったことが期待できる論理※2でもあります。

※1 理論:原理や法則によって筋道をたてた論 ※2 論理:思考や事物の間にある法則

★ 「アーティスト学」で目標を見つけ、心理学で人生を考えてみましょう。

アーティスト学の主な内容は

- ・人間理論とは(「なぜ人間なのか」の探究)
- ・心の伝達方法をアーティスト学で、そしてその理論を心理学で学ぶ
- ・E Qテストで心理状況を分析し不足部分を補い強化する(アーティスト学の研究)
- ・E Qテストによって自分の心の中や感情を分析し、心理学によってその理論を理解する。アーティスト学による行動原理を利用すれば、新しい生き生きとした自分が発見でき、また新たな自分を創ることも可能になる。



本書の流れ

1. E Qテストにトライしてみよう。



2. テストの結果を分析し、カテゴライズ(分類)してみよう。

↓ タイプA、タイプB… など

3. カテゴリーによって、行動特性を分類してみよう。

タイプAの長所と短所… など

↓ 体的な対人関係パターンの提示とその理由(心理学的裏づけ)

↓ アサーティブな(自己主張的)コミュニケーション方法

アーティストたちが行っている自己コントロールについて など

4. 行動特性を活かした対応方法や問題解決の方法などが提案されるでしょう。

外面的なプレゼンテーションについて

↓ アーティストの言葉、

↓ 喜怒哀楽のレッスン、感情を表現するゲーム

実生活におけるハウ・ツー など

5. E Qの必要性を理解しよう。

心理学的アプローチとアーティストたちのE Q利用の方法

↓ アーティストとは

↓ アーティストたちのコントロール

「伝えること」と「アーティストの重要性」

6. 「人間として生きること」をじっくり考えてみよう。

人間時間とはどういうこと？ 感情って何？ 人格形成ってどういう意味？

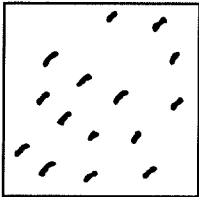
1. EQテスト

次の項目に
A「よくあてはまる」 B「ややあてはまる」 C「どちらともいえない」 D「あまりあてはまらない」 E「全くあてはまらない」
のいずれかで答えてください。 図形の設問にはA・B・C・Dのうち一つを選んでください

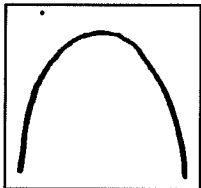
	A よく あてはまる	B やや あてはまる	C どちらとも いえない	D あまり あてはまらない	E 全く あてはまらない
(1) 思い立ったことはすぐに始めないと気がすまない。	1	2	3	4	5
(2) 自分にはこれといった弱点や欠点がほとんどないと思う。	1	2	3	4	5
(3) 食物の好き嫌いが目立つ方である。	1	2	3	4	5
(4) 人生についてあまり固い方針を持っていることはよくないと思う。	1	2	3	4	5
(5) 朝、気持ちよく起床することができる。	1	2	3	4	5
(6) 恥ずかしがりやの傾向はほとんどない。	1	2	3	4	5
(7) 経済的観念がないといつも後悔している。	1	2	3	4	5
(8) まわりの人の話を聞くよりも自分が話を仕切るほうである。	1	2	3	4	5
(9) 図を見て、良く合っていると思うコトバを一つ選んでください					
<div></div> <div>A ムルマル B カタケテ C トコポコ D キピチキ</div>					
(10) 目上の人や先輩と意見が合わないときには上の人にしがうことにする。	1	2	3	4	5
(11) トイレや入浴の時間はわりに長いほうである。	1	2	3	4	5
(12) 物覚えがいいほうである。	1	2	3	4	5
(13) できるだけ周囲の人たちと同調しないよう注意している。	1	2	3	4	5
(14) 尊敬できる人は、歴史的にも現代にもほとんどいない。	1	2	3	4	5
(15) 自分の意見をまわりによくおしつけてしまう。	1	2	3	4	5
(16) 「急がばまわれ」というコトワザは人生においても必要なことだと思う。	1	2	3	4	5
(17) 天気の悪い日でも晴天の日と同じようにあたまがよくはたらく。	1	2	3	4	5
(18) いろいろな歌を楽譜を見て歌うことができる。	1	2	3	4	5
(19) バスや電車のなかで不道德な人がいても注意しない。	1	2	3	4	5
(20) 私は多くの友だちのようによい人柄を持ちたいと思う。	1	2	3	4	5
(21) 図を見て、良く合っていると思うコトバを一つ選んでください					
<div></div> <div>A ガンゼンバック B ニルングニャン C ガクガク D パチパチ</div>					

A	B	C	D	E
あてはまる よく	あてはまる やや	どちらとも いえない	あてはまら ない	あてはまら ない 全く

(22) 「知恵の輪」や「クイズ」が大好きである。	1	2	3	4	5
(23) めんどくさい仕事でも途中で放り出してしまうことはない。	1	2	3	4	5
(24) 他の人びとから見つめられるのは楽しいほうである。	1	2	3	4	5
(25) がまん強いほうである。	1	2	3	4	5
(26) 私はいい顔つきや言葉づかいを気にしている。	1	2	3	4	5
(27) イヌ・ネコ・小鳥など、ペットのどれにも関心も興味もない。	1	2	3	4	5
(28) いつも規則どおりに行動するとは限らない。	1	2	3	4	5
(29) 復習や予習はいつもきちんとやっている。	1	2	3	4	5
(30) 小さいころから演劇がとても好きだった。	1	2	3	4	5
(31) 中学校時代、遅刻や欠席はほとんどなかった。	1	2	3	4	5
(32) いつも自信満々で、失敗をおそれないほうである。	1	2	3	4	5

(33) 図を見て、良く合っていると思うコトバを一つ選んでください					
	A カタケテ B ハーフーホー C ツツツツ D ズルズル				

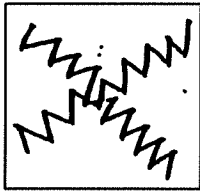
(34) 両親と自分の重要な問題で衝突したときは日を改めて話し合うべきだと思う。	1	2	3	4	5
(35) 友だちよりも健康体だという自信がある。	1	2	3	4	5
(36) 社交的のように見えるが実際は社交ぎらいである。	1	2	3	4	5
(37) 他人に対する好き嫌いの感情がよく変わってしまう。	1	2	3	4	5
(38) 私は自分のことを理解しようといつも努力している。	1	2	3	4	5
(39) 気が合った友だちが少ないので悩んでいる。	1	2	3	4	5
(40) テレビのCM を見ているのがとても楽しい。	1	2	3	4	5
(41) 試験のとき答案を人よりも早く出そうとあせったことはない。	1	2	3	4	5
(42) 要求水準がとても高いほうである。	1	2	3	4	5
(43) シャベっていけないことは絶対にしゃべらない。	1	2	3	4	5
(44) 多くの宗教的な考えは若者の精神的な発達には必要だと思う。	1	2	3	4	5

(45) 図を見て、良く合っていると思うコトバを一つ選んでください					
	A ガタダバ B カタケテ C ガクガク D ラーラ				

(46) AB型の人とは他の血液型の人よりも創造性に優れていると考えるのはおかしい。	1	2	3	4	5
(47) 人からはげまされるとモチベーションがよりアップする。	1	2	3	4	5
(48) お金があまり無くても派手なほうである。	1	2	3	4	5
(49) その場、その場でうまく自分をかえて適応できる。	1	2	3	4	5

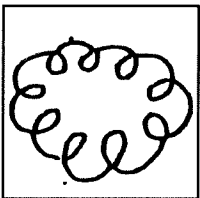
A	B	C	D	E
あてはまる よく	あてはまる やや	どちらとも いえない	あてはまらない あまり	あてはまらない 全く

- (50) 服装やアクションでまわりの人の注意をひくのは嫌いである。
- (51) お祭りさわぎが好きで、みんなとよくはしゃぐほうである。
- (52) 人前でていさいの悪いミスをしててもすぐ忘れることができる。
- (53) 仕事をするのはスローなほうだが確実である。
- (54) 政治的なセンスはあまりない。
- (55) がまんしてストレスでまいてしまうことはない。
- (56) 歴史的な人物の話題が好きである。
- (57) 図を見て、良く合っていると思うコトバを一つ選んで下さい。



- A ジリジリ
B ニルングニャン
C スルスル
D ツツツツ

- (58) いろいろなことを工夫するのが好きである。
- (59) 失敗しても懲りることはほとんどない。
- (60) 負けん気がとても強いほうである(勝気なほうである)。
- (61) 笑っていけないところでは、ぐっとこらえることができる。
- (62) よくわからないが、なんか大きな事件が起こりそうに思う。
- (63) スポーツ見物も、芝居見物も嫌いである。
- (64) 私には意外に鈍感なところがあると思っている。
- (65) いつも同じようなおかずでもあまり飽きないほうである。
- (66) 他の人と同じように行動することは好きではない。
- (67) 悲しいストーリーを見たり聞いたりしても涙を流すことはない。
- (68) 空想にふけるのが好きなほうである。
- (69) 図を見て、良く合っていると思うコトバを一つ選んでください。



- A モクモク
B ハーフーホー
C キピチキ
D スルスル

- (70) 神経過敏なところはほとんど見られない。
- (71) 暗記を必要とする仕事(教科や歌曲など)が好きである。
- (72) 評判になった映画はたいいてい観ている。
- (73) 自分が楽しめるいいレジャーを持っている。
- (74) 私は私よりずっと優れている友だちを持っている。
- (75) 漫画や劇画を見て時間を過ごす人はどうも好きになれない。
- (76) むずかしい問題を解決する方法は決して1つだけではないと思う。
- (77) 私は他の人よりも「がんばりや」だと思っている。

	A	B	C	D	E
	あてはまる よく	あてはまる やや	どちらとも いえない	あてはまらない あまり	あてはまらない 全く
(78) ある楽器を人前で演奏することができる	1	2	3	4	5
(79) 欲しい物はなんとかすぐ入手したいと思っている。	1	2	3	4	5
(80) 有名人と知り合いになることは自分を向上させるのに役立つとは限らない。	1	2	3	4	5
(81) 図を見て、良く合っていると思うコトバを一つ選んでください					
 <div style="display: inline-block; vertical-align: top; margin-left: 10px;"> A ジリジリ B ガタダバ C カタケテ D スルスル </div>					
(82) 頭がよくても(知能が高くて)創造性があるとは限らない。	1	2	3	4	5
(83) 学校を欠席したり、早退したりすることはほとんどない。	1	2	3	4	5
(84) 人を笑わすのが大好きだ。	1	2	3	4	5
(85) 食べすぎたり、飲みすぎたりすることが多い。	1	2	3	4	5
(86) 他人の行動が気になってしまうほうである。	1	2	3	4	5
(87) 友だちと議論することはほとんどないし、きらいである。	1	2	3	4	5
(88) 私はアイディアマンが大好きである。	1	2	3	4	5
(89) 私はナーバスというよりタフネスのほうである。	1	2	3	4	5
(90) 「カラオケ」はきらいなほうではない。	1	2	3	4	5
(91) 気持ちが動揺しているときでも、表面では冷静さを維持することができる。	1	2	3	4	5
(92) 自分が混乱しているとき、その原因が自分でわかっている。	1	2	3	4	5
(93) 図を見て、良く合っていると思うコトバを一つ選んでください					
 <div style="display: inline-block; vertical-align: top; margin-left: 10px;"> A ラーラ B ズルズル C ニヤングニヤン D ゼダゾダ </div>					
(94) 単純作業が好きである。	1	2	3	4	5
(95) 怒られるとやる気がなくなる。	1	2	3	4	5
(96) 目立つのはあまり好きではない。	1	2	3	4	5

採点表

	A	B	C	D	E		A	B	C	D	E		A	B	C	D	E		A	B	C	D	E	小計
(1)	1	2	3	4	5	(7)	1	2	3	4	5	(13)	5	4	3	2	1	(19)	5	4	3	2	1	a1
(2)	1	2	3	4	5	(8)	1	2	3	4	5	(14)	1	2	3	4	5	(20)	5	4	3	2	1	a2
(3)	1	2	3	4	5	(9)	5	1	1	0		(15)	1	2	3	4	5	(21)	2	1	0	5		a3
(4)	5	4	3	2	1	(10)	5	4	3	2	1	(16)	5	4	3	2	1	(22)	5	4	3	2	1	a4
(5)	5	4	3	2	1	(11)	5	4	3	2	1	(17)	5	4	3	2	1	(23)	5	4	3	2	1	a5
(6)	5	4	3	2	1	(12)	5	4	3	2	1	(18)	5	4	3	2	1	(24)	5	4	3	2	1	a6
(31)	5	4	3	2	1	(37)	1	2	3	4	5	(43)	5	4	3	2	1	(49)	5	4	3	2	1	b1
(32)	1	2	3	4	5	(38)	5	4	3	2	1	(44)	5	4	3	2	1	(50)	5	4	3	2	1	b2
(33)	0	2	5	0		(39)	5	4	3	2	1	(45)	2	2	0	5		(51)	5	2	0	0		b3
(34)	5	4	3	2	1	(40)	5	4	3	2	1	(46)	5	4	3	2	1	(52)	5	4	3	2	1	b4
(35)	5	4	3	2	1	(41)	5	4	3	2	1	(47)	5	4	3	2	1	(53)	5	4	3	2	1	b5
(36)	5	4	3	2	1	(42)	5	4	3	2	1	(48)	5	4	3	2	1	(54)	5	4	3	2	1	b6
(61)	5	4	3	2	1	(67)	5	4	3	2	1	(73)	5	4	3	2	1	(79)	1	2	3	4	5	c1
(62)	1	2	3	4	5	(68)	1	2	3	4	5	(74)	5	4	3	2	1	(80)	5	4	3	4	5	c2
(63)	1	2	3	4	5	(69)	5	1	2	1		(75)	5	4	3	2	1	(81)	0	0	1	5		c3
(64)	5	4	3	2	1	(70)	1	2	3	4	5	(76)	5	4	3	2	1	(82)	5	4	3	2	1	c4
(65)	5	4	3	2	1	(71)	5	4	3	2	1	(77)	5	4	3	2	1	(83)	5	4	3	2	1	c5
(66)	5	4	3	2	1	(72)	5	4	3	2	1	(78)	5	4	3	2	1	(84)	5	4	3	2	1	c6

(91)	5	4	3	2	1	d1
(92)	5	4	3	2	1	d2
(93)	0	3	2	5		d3
(94)	1	2	3	4	5	d4
(95)	1	2	3	4	5	d5
(96)	1	2	3	4	5	d6

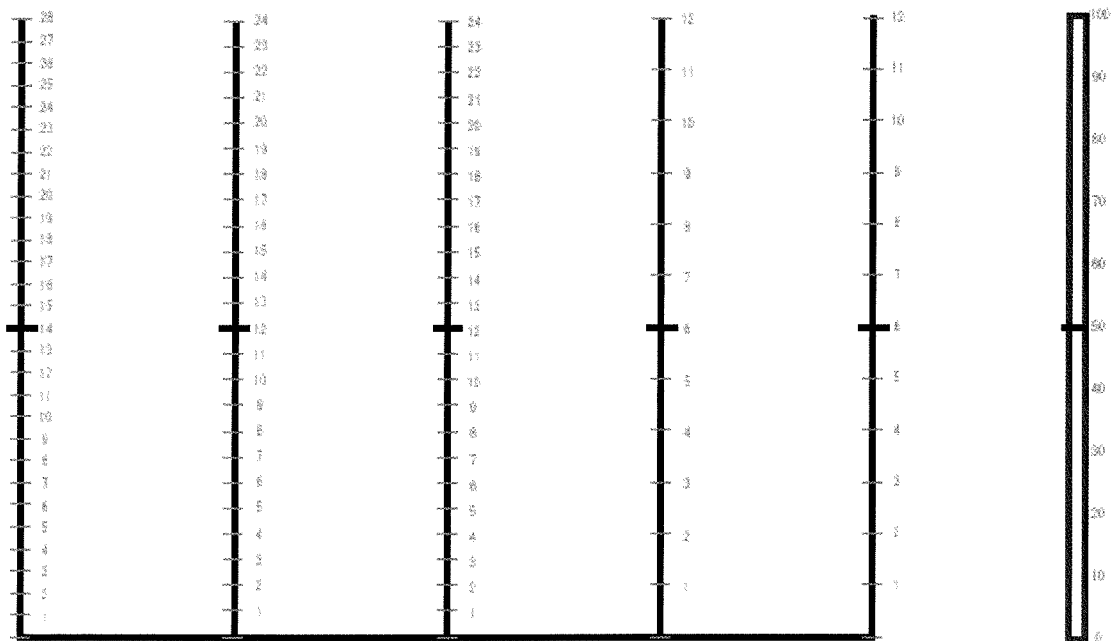
a1+b1+c1+ d1 の合計	点	自己統制)
a2+b2+c2+ d2 の合計	点	自己認知)
a3+b3+c3+ d3 の合計	点	共感性)
a4+b4+c4+ d4 の合計	点	(柔軟性)
a5+b5+c5+ d5 の合計	点	粘り強さ)
a6+b6+c6+ d6 の合計	点	ワークスペース)

EQ Test () line graph

Date _____

No. _____ name _____ age _____ ♂ / ♀

lesson _____



自己統制力

自己認知力

共感力

柔軟性

粘り強さ

アーティスト性

EQ



自己統制力	<input type="text"/>	点	× 0.35	=	<input type="text"/>
自己認知力	<input type="text"/>	点	× 0.3	=	<input type="text"/>
共感力	<input type="text"/>	点	× 0.3	=	<input type="text"/>
柔軟性	<input type="text"/>	点	× 0.15	=	<input type="text"/>
粘り強さ	<input type="text"/>	点	× 0.15	=	<input type="text"/>

EQ指数 点/100

アーティスト性 点 × 1.25 = 点/100

採点方法

- 1 : ご自分が選択したアルファベットの部分の数字に印を付けてください。
- 2 : 横一列に印をつけた数字を足して、一番右の小計の欄に記入してください。
- 3 : 一番右下の表 (a1、b1 など) に合計を記入します。
その数字が、EQの各構成要素の数値となります
- 4 : 折れ線グラフの右下の表に構成要素の数値を記入し、それぞれ計算をしてください。
- 5 : 各数値を合計したものが、あなたのEQ指数となります。

なお、EQに関しては、EQSという21下位因子による、より詳しいテストがあります。施行後、ご希望の方はご連絡ください。

自己洞察

もっぱら自己の心のはたらきについて知り、行動を支え、効果的な行動をとる能力を評価します。得点が著しく低い場合、家族、友人、同僚と適切な人間関係を維持することが困難になる場合があります。

a 自己洞察

自己の感情状態を知ることができ(感情察知)、また自己の感情表現力についてもわかっていること(自己効力)をあらわします。得点が低いときは、生活上の自信のなさや自己評価の低さとなってあらわれることがあります。

b 自己動機づけ

自己の行動を目標達成に向けて維持するための動機的能力です。得点が低い場合、仕事や勉強をする意欲(熱意)に欠け、また困難に出会うと挫折する傾向(粘り)が強いようです。

c 自己コントロール

自分の行動を自分で調整する能力です。これが低いと、自分では目標が立てられない(目標追求)、決められない(自己決定)、我慢ができない(自制心)ということになりがちです。

対人対応

他者の感情に関する認知や共感をベースに、他者との人間関係を適切に維持することのできる能力を評価する領域です。

d 共感性

他者の感情状態を知り、その感情に応じて適切な感情反応を起こす能力です。他者のポジティブな感情への反応(喜びの共感)とネガティブな感情への反応(悩みの共感)とに分かれます。

e 愛他心

他者を思いやる気持ち(配慮)です。実際に困っている他者を助けるかどうか(自発的援助)にかかわっています。得点が低い場合、友人を作りにくかったり失ったりするおそれがあります。

f 対人コントロール

対人関係を良好に維持していくために必須の能力です。他者の能力を生かす力(人材活用力)、えり好みせずに人間関係を作る力(人づきあい)、自分の利益を後回しにする力(協力)が必要です。得点が低い場合、「つきあい下手」と言われ、他者からの援助が受けにくい場合があります。

状況対応

この領域では、集団を取り巻く状況の変化に耐える力、リーダーシップ、また状況に応じて能力を使い分ける統制力を評価します。

g 状況洞察

悲観的にならず(楽天主義)、変化する状況の意味を正確に理解し(気配り)、適切に対処する(決断)能力です。得点が低い場合、状況の認識が不適切になり、適切な行動をとることが困難になる場合があります。

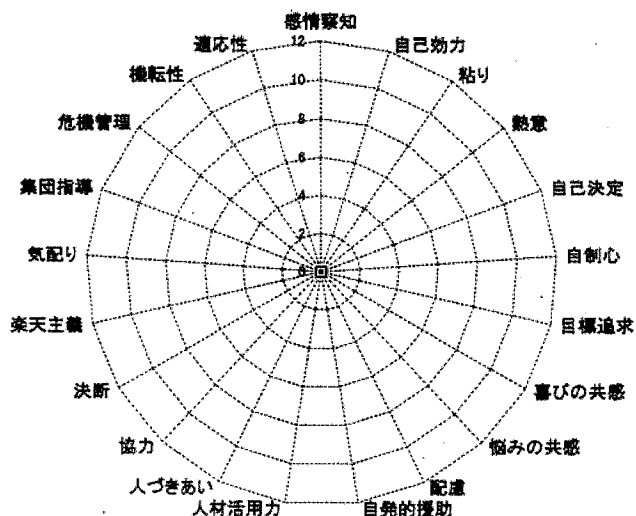
h リーダーシップ

適切な状況判断に基づいて集団を動かす能力(集団指導)ですが、単に人を動かすだけではなく、これまでにない新しい方向へ人を動かすこと(危機管理)のできる力です。

i 状況コントロール

状況の適切な認識に基づいて臨機応変の処置(機転性)ができ、また自分を変えていくことのできる(適応性)能力です。得点が低い場合、状況の変化に応じた柔軟な処置がうまくできない可能性があります。

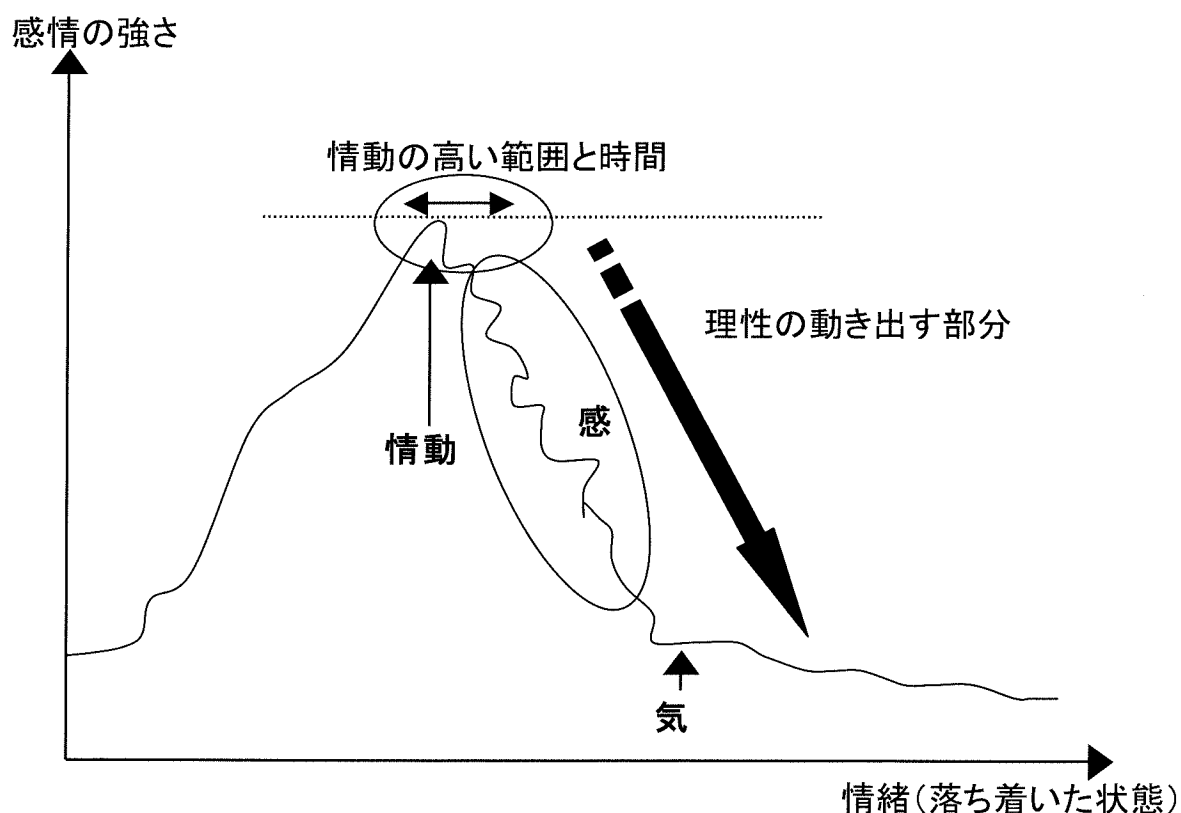
EQプロフィール



2. 分析結果

一言で感情(feeling)といってもその動きの強さや時間の経過によって、情動(emotion)、気分(mood)などの違いがあります。学問分野によっても定義に統一性はありませんが、いわゆる喜怒哀楽といった感情的な心の動きは、その当人にしかわからない主観的な側面を含んでいます。情動は、より短絡的な感情の動きを意味して、大脳皮質が関与した身体反応を伴うものであり、感情の下位概念といわれています。

「怒り」という感情を例にとると、その下位概念の情動は「怖れ(fear)」であり、この情動が扁桃体に作用し、その結果、怒って怒鳴る、喧嘩になる、といった危険回避行動をとることになります。



E Qの基本となる4つの構成要素

A 感情の「識別」 Identify

自他における感情が、今どのような状態にあるのかを客観的、かつ意識的に感じ取ることができる能力。

B 感情の「利用」 Use

個々の感情がもつ特性（思考や意思決定、言動にどのように影響するのか）を把握して、おかれた状況に適切な感情を創り出し相手に共感する能力。

C 感情の「理解」 Understand

自他共に、なぜそのような感情が起きてきたのか、また、どのように変化するのかを理解する能力。

D 感情の「調整」 Manage

他者の感情に適切、効果的に働きかける行動ができるように自分の感情を調整し、判断などの知的活動と感情を統合できる能力。

E Q Aが求める構成要素

自己統制力

自分の欲求や動機をコントロールすることは、人間社会の平和を築くうえでもきわめて重要です。私たちは特別な努力などをしなくても、さまざまにある欲求や動機をそのまま表情に出したり行動したりするようなことはしません。無意識にブレーキがかかっているからです。このような心の働きを抑圧といいます。

商店やデパートに行って、万引きするのを我慢して帰ってくるということなどありませんし、ストーカーをやろうと思ったが、我慢してやめたということもまずないでしょう。抑圧というのはごく自然に、よくない欲求や動機が心の奥底に沈殿することなのですが、この働きだけでは社会生活をうまく乗り切ることができません。積極的に自分をコントロールすることが大切なのです。多くの人々が、自分の欲求や動機をそのまま放出したらどうなるか。家庭でも、学校でも、職場でも、混乱した戦場のような状態になってしまいます。

自己統制力が高いこととは、自分で考えた対応策が実行可能になることを意味します。例えば、怒りを明確に示して相手に伝えることも、怒りを抑えて相手に感じさせないこともできます。他の感情についても同じです。逆に自己統制力が低いと、分かっている自分の感情を適切に表現できず、相手に誤解されたり勘違いされたりしてしまうことになります。

自己認知力

ギリシャのデルフォイ神殿には、『汝自身を知れ』という文字が彫りこまれていたそうです。「自分を知る」、すなわち自分自身を理解し、身のほど（自分の立場）を知ることとは、私たちが生きるうえで欠かせない要素です。よく我の強い人（自我の強い人）がいて、自分の欲求を何かなんでも通そうとするような人がいます。多くの人が反対しても、多数決を踏みにじっても平気なのです。こういう人をエゴイストといたり「横車を押す人」などと呼んだりしますが、この種の人とは、実は自分に対する認知がきわめて薄弱な人なのです。

「自分を知る」ということは、完全にはできそうにありません。ここでは、「自分を知る」という方向に進むことが重要なのです。自分の長所が短所になってしまっているのではないかと、自分はいじめられているのではないだろうか、他の人々におだてられているのではないだろうか、自分の能力をはるかに超えたことをやっているのではないだろうか……。このような反省をいつも心に抱いて過ごすことが大切なのです。

自己認知力が高いとは、自分の感情を適切に知ることができることを意味し、当然、どのような場面でも適切に対応できる可能性をもっていることになります。逆に自己認知力が低いと、自分の感情を十分知ることができないばかりか、誤解してしまうようなことさえあります。そのため、自分ではうまく対応していると思っていっても、実際にはそうでないということが起こることも考えられ、多くのトラブルを生む可能性を作り出してしまいます。

共感力

私たちは言葉や表情などによるコミュニケーションで、他者の心のうちを知ります。相手から依頼などされなくても、その人の心を自分の中に取り入れることができます。さらには、ただ単に取り入れるだけではなく、その人とまったく同じように感じてその人の気持ちを察することもできます。これが共感性です。

I Q（知能指数）が高くても、共感性に乏しい人はたくさんいます。それどころか、I Qがとてつもなく高い人の中に、人間らしくないと思われる人がたくさんいるのです。例えば、先に破綻した金融系のビジネスモデルを作ったり、実行したりした人たちです。

柔軟性

私たちの周囲には、あたま（頭脳）が硬いという人がいます。ものの見方・考え方がいつもワンパターンで、なんのアイディアも浮かばないような人です。

〈ここに赤レンガがたくさんあります。それを何に使いますか？〉このような問題にどう答えるかという、あたまの硬い人の多くは「花壇を作る」「ペチカを作る」「塀を作る」などと答えるでしょう。バラエティのあるものが浮かんだようにも見えますが、実はこれらはワンパターンで、単に赤レンガをセメントでくっつけた解答に過ぎないからです。あたまの柔らかい人、すなわち柔軟性がある人は本当にバラエティのあるものを考え出します。「美しい布で包んでブックエンドを作る」「粉にして庭に敷く」、あるいは「うまく組み立ててスズメを獲る」などという人がいるかもしれません。

あたまの柔らかい人は創造的な（クリエイティブ）人で、すべての面で柔軟なものの見方、考え方ができる人といえます。あたまの硬い人は何かの障害物にぶつくと「ポキッ」と折れてしまいますが、あたまの柔らかい人は折れません。柳の枝がぐっと曲がって強風をやり過ごせるように、どのような事態になっても身を処することができる適応性が豊かな人といえるでしょう。

粘り強さ

最近、我慢強い人が少なくなったといわれます。専門的にみれば欲求不満（フラストレーション）に対する耐性（忍耐力）が弱くなり、衝動的な人が確かに多くなったと推測できます。

物質的に豊かな社会は、どうしてもこのようになりがちですが、仕事をきちんと完成させる、あるいは、しっかりと勉強をするなどのためには、何がなんでも頑張らなければなりません。近ごろはこの頑張りがきかない人が増えています。

一方、多くの人々が怠けている時に、自分一人が頑張れば周りに大きな水をあけることができます。しかし残念ながら、他の多くの人々も同じように頑張っています。したがって、その相対的位置を破らなければなりませんから、さらに頑張ることで確かな「運」をゲットできます。

昔から、成功した人には粘り強さがあって「運」を獲得できた、などといわれます。「運」というものは天から降ってくるものではありませんから、粘り強い意志の力でそれを手中に収めなければなりません。これができた人、これを運がいい人というのです。

アーティスト性（芸術性）

アーティスト性とは、「どれほど独創的であるか」、あるいは「どれほど個性的であるか」といい換えることができます。いろいろな立場から新しいものを生み出すセンスがあるか、さらにその生み出した成果を、周囲を気にせずに表現できるか、ということです。ただ単にアピールできるというだけでなく、アピールできるものを自らの力で生み出す能力をもつことが不可欠です。

演技の場合を考えてみると、指示されたことを堅実に表現できることは当然ですが、加えて、演技の一つひとつに表現者の独創性や個性を発揮するができれば、高い評価を受ける可能性が高まります。

現在の社会には、アーティスト性が強く求められる分野がたくさんあります。芸能界、マスコミ、出版界、教育界、そして政界などにもこれが絶対に必要でしょう。よく現代人は「目立ちたがり屋だ」などといわれますが、ここにこそ独創性と個性的なセンスが必要です。したがって、現代はアーティスト性がきわめて重要視される社会であることを常に忘れないように行動することが、大切な心構えといえるのです

3 不足部分を補うレッスンカリキュラム

EQAレッスンは、講師によってさまざまな幅広いカリキュラムがありますが、世界的にも研究中の新しい概念でもあり、効果的なプログラムの作成は容易ではありません。私たちが注目しているアーティストたちは、心、感情（エモーション）を認知するために、五感（視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）をフルに使って演技しています。

感情の交流を伴ったコミュニケーションは、バーバル（言語）に頼るだけでなく、身振りや手振りをはじめ、何よりも微妙な表情を読み取るというノンバーバルの能力なしには成り立ちません。最近話題になっているアスペルガー症候群^{*1}のような高機能自閉症はこの能力と関連があるともいわれています。

^{*1}アスペルガー症候群（ADHD）は、①他の人との社会的関係をもつこと②コミュニケーションをすること③想像力と創造性 の3分野に障害をもつことで診断される。（東京都自閉症協会より）

日ごろ行っている電子メールのやりとりやインターネットの掲示板などでも、相手が目の前にいないため、行間、すなわち相手との微妙な雰囲気が読めずに誤解を受けた経験をもつ人も少なくないはずです。

自分の特性を知り、コミュニケーション・スキルを効果的にアップすることは、今後のライフプランにも大きく影響します。EQAでは、これをアーティスト学と合体させるという新たな観点からプログラムを作成しています。ここではその中から、現在、大きな効果を上げているいくつかをご紹介します。

外面的変化

「美人は、すべてのものがただ（無料）になる」というというアメリカン・ジョークのように、「美」、すなわち美しいものには大きなメリットが含まれます。美しくなることによって外部の反応を好転させられ、またそれが自信につながって心の余裕と豊かさを

生み出すことができます。ただし、その「美」は清楚の中の美しさでなければならず、外側を飾っただけではない「知性」と「心の美しさ」は絶対条件といえるでしょう。EQAの美学カリキュラムでは、このように外面の変化から起こる自己と他者の心の認知、自己コントロールを重点的に学びます。

また一口にメイクといっても余りにも濃くてキツイ化粧では、相手や周りから「しっかりしていそうだが、とっつきにくい」「怖そう」「話しかけにくい」「隙がない」「見つめられるとドキドキする」「仕事ができそう」「プライドが高そう」などの印象をもたれかねません。逆に薄すぎれば、「自信がなさそう」「心配になる」「助けてあげたい」「一人では何もできなさそう」「空気のように印象がない」といったイメージになるでしょう。こういったイメージは、立つ姿勢や座り方、歩き方でも同じように生じますから、プロのモデルたちが行っているスキンケアやメイクの仕方、ダイエット、ヘアースタイル、ネイル、さらにはポージングやウォーキング、表情などをしっかりと研究しこれを実践して、自分自身をより美しく見せる方法を追及することが大切です。

「美しくなる」ことで周りの人々にポジティブな印象を与えることができ、他方では見られることを意識することによって自分の存在感を高められます。脇役的な存在であっても、徐々に周囲の人たちとの効果的なコミュニケーションを推進できるようになっていきます。この手法は、社会の中のさまざまなシチュエーションで活かせるはずです。

内面的変化

心理学を基本にした分析とカウンセリングで行う自己確認、演技の表現、行動をミックスして行います。

自分の心を知ることは容易なことではありません。また安易に数値化できるものでもありません。ただ、喜怒哀楽といった感情をとおして手がかりを得ることはできます。例えば、日々の「怒りを感じたこと」について記録します。そして、その出来事を本人、相手、心の声、観客といったいくつかの役割を即興劇的に演じながら、それぞれの時点における心の状態を確認してみます。このようなロールプレイを行うことで、普段であれば、「またか！」という感情で流してしまったり、ぶつかり合ったりしてしまう自分の心の状態がクローズアップされて、再確認できるようになります。

あるいはまた、つまらないことで家庭内の喧嘩になるというように人に、いつもどおりの喧嘩のシーンを再現して互いの役割の感情を確認してもらおうと、相手や自分の心の声を聞くことができ、罵倒したり暴言を吐いたりしている愚かな自分を見つけることができます。

他方には、自分の行動に少なからず後ろめたさを感じて、翌日にはケーキを買って帰るような自分の心があります。それに対して、仮に、表面だけの「ありがとう」としかいえないような相手には、仲直りをしたいという強い気持ちで土産をもって帰宅した自分の心が、「せっかく買ってきたのに、もっと笑顔ができないのか！」という怒りに満ちたものであったとしても、本当の心の声は「悔しさと悲しさに溢れている・・・」。つまり、表面的な行動や表現と心が感じているものに大きなギャップがあるという実態は、しっかりと確認しないとわかりにくいものなのです。毎日一緒にいるからという馴れ合いや

甘えも、少なからず影響している可能性もあるでしょう。

場面（シチュエーション）を変えてみましょう。

とても親しい相手の余命が1か月しかないと聞いた時のイメージを描いて、同じように再現してもらい、自分の感情と行動にどのような変化が現れるかを体験してみます。こうすることで見方を変えることができ、相手に共感したり受け入れたりするといった感情や、違う五感が活性化していることに気がつくことができます。

五感をしっかりと理解しこれを利用することは、自己のコントロールにおいても、他者とのかかわりにおいても、非常に役に立ちます。言葉を持たない赤ちゃんが自分の意志を表現できたり、愛情を感じることができたりするのはこの五感機能があるからともいわれます。EQAのカリキュラムには、メソッド演技の手法に「五感の記憶」という演技レッスンがあり、それを利用するプログラムが用意されています。

さて、今までの自分の人生の中での喜怒哀楽の場面を思い出してみてください。例えば悲しいことですが、愛する祖母が亡くなる最期に、急いで駆けつけたけれども「死に目」に会えなかった時の病室の情景、目のくぼんだ祖母の顔、冷たくなった身体の感触、あるいは、ありし日に祖母が作ってくれた味噌汁の香りや味、「ご飯ですよ」と呼ぶ声……。それらは二度と味わったり聞いたりすることはできません。しかし、その感じは時とともに少しずつ薄らいでゆきます。そこには、心がつぶされそうな悲しみの感情があります。

過去の記憶に焦点を当て、これをしっかりと確認し、レッスンで繰り返し再現することで、現在の自分をコントロールできるようになります。例えば、恋人や友人と喧嘩をした時に、相手の考えを理解しようとせずに、「こんなにも心配しているのに」という自分の気持ちがわかってもらえない怒り、机をたたいて懸命に伝えても伝わらずに互いを傷つけあってしまうもどかしさ、あるいはその場の香りや肌の感じ、声のトーン、心地良い状態の時と喧嘩をしている時の違いなど、自己のコントロールには限りない難しさがあります。

「五感の記憶」のレッスンにより、体の具合が悪い時でも五感を使って迫力あるプレゼンテーションが行えたり、腹が立っていても笑顔で対応できたりというように、行動面での自己コントロールが可能になります。

相手の感情を五感で感じ取れば、無駄な労力を使わなくとも聞く耳を持たない相手の行動をコントロールすることができ、また周囲の人々との間合いがとれたり、効果的な演出で自分を表現できたりすることにもつながります。

相手の感情を知るためには、「表情を読む」という大切な原則があります。

米国の心理学者アルバート・メラニアン博士が報告した「聞き手が話し手の印象を決定付ける構成比に関する調査」（いわゆる「第一印象の構成要素」）によれば、

- ①フェイシャル（顔の表情、しぐさ、服装、髪型など）55%
- ②ボーカル（声の質、大きさ、テンポなど）38%
- ③バーバル（話や言葉の内容など）7%

とされています。言葉でどのようなメッセージを発しても、相手は言葉以外のメッセー

ジから「真意」を受け取ってしまうというわけです。つまり「何をいったのか」ではなく「どのようにいったのか」が重要だということです。（*この調査報告は「俗流解釈」という学説もあります）

よく、「口先だけ」とか「リップサービス」などといわれますが、そんな風に受け取れるような状況は、ノンバーバルコミュニケーションが「適当にいつているだけですよ…」と表現しているのです。形だけで実感がなく、説得力にも欠けるからです。

ところが、仮にデタラメな話でも、顔の表情を豊かにし、身振り手振りを大きくすると、説得力や訴求力が強まります。コミュニケーション学で「コミュニケーションは、非言語コミュニケーションが8割を占める」などといわれるのはこのためです。

下の写真を見てください。どんな感情を表している表情に見えるでしょうか。



普段何気なく使っている五感で相手の意志や意図、考え方、教養などの真実を感じ取るためには、自分もっている優位なチャンネル、すなわち五感のうちのもっとも得意な感覚はどれかを知り、自覚しておくことも必要です。第六感ということもあるでしょう。

さらには、「表情の変化を少なくしようとする」「相手をじっと見る」などのような受け取りにくい相手の感情の動きもありますから、音声を消したテレビや映画を見るなどしてしっかり認識できるように訓練することも大切です。

ここまで、レッスンの一部をご紹介しました。

この他にも、それぞれの行動特性に合わせたカリキュラムには、次のようなものがあります。

1 自己統制力

- ・ 自己統制できている自分自身を知るために、思い切り羽目はずし、それを客観的に観察、認識する。
- ・ イメージトレーニング・五感の記憶を用い、気持ちを落ち着ける方法を探す。
- ・ アサーショントレーニングを用い、攻撃的逆に受け身的になり過ぎないコミュニケーションを身に付ける。…（抑制が強すぎる人の場合）
- ・ オーバーアクションでのエクササイズを通して、自分の感情の器を広げ、本来の感情のありようを取り戻す。
- ・ プラスのストローク（定義；相手の存在や価値を認めるようなさまざまな刺激）の交換を積極的に行い、自尊感情を高め過剰な抑制を取り除く。

2 自己認知力

- ・ 身体感覚及び五感を高めるトレーニングを行い、リラックスした状態を作り出せるようにする。
- ・ 演技、イメージトレーニングを通して、想像力を活性化する。
- ・ 感情を表す言葉をたくさん身につけ、自身を否定せず、受け入れ認める。
- ・ フォーカシングを身に付け、「身体を感じる」から、自らの欲求を知る。

3 共感力

- ・ 傾聴すること、されることの体験から、自分と相手の違い、共通点を受け入れる。
- ・ ボディランゲージによるコミュニケーションの方法を身に付ける。
- ・ 明瞭な発声、滑舌でコミュニケーションをとるために、ボイストレーニングによって、声帯をコントロールしたりして、呼吸法を身に付ける。
- ・ 場面に合わせた、積極的な自己開示で他者との関係性に変化がおきることを体験し、他者感情を認知する癖をつけ

4 柔軟性

- ・ 周囲の変化に対し、臨機応変に対応できるように、テーマ別にエチュードを行う。
- ・ 自身のイラショナルビリーフ（非合理的思い込み）に気づく。
- ・ 他者のイラショナルビリーフを、リフレーミングする。

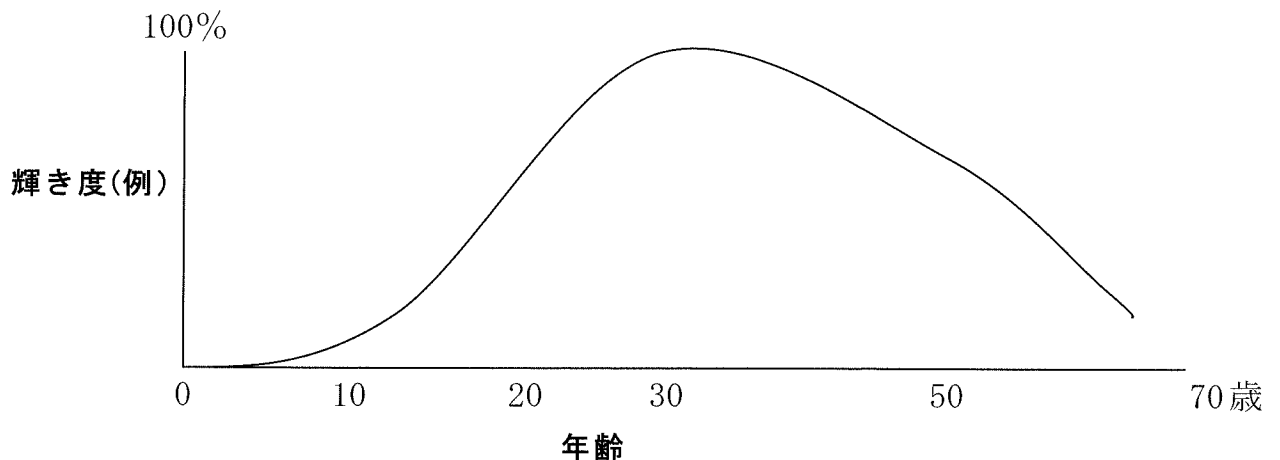
5 粘り強さ

- ・ 粘り強さ及び、問題解決能力を高めるために、対立する関係のエチュードを行い、アサーティブで、諦めない対応を学ぶ。
- ・ ストレッチや、自律訓練法などを用い、感情のガス抜きをすることで、気分転換する方法を身に付ける。

6 アーティスト性

- ・ 五感を表す言葉を使いながら、話に豊かな情感を添える話し方を学ぶ。

4. ライフプランと自己コントロール



情報化が進展する中、多くの先進国では教育カリキュラムの中にストレス回避の方法や心豊かになれる時間を設けて、感受性と吸収力が強い子供の頃からこれらを効率的に習得させようとしています。

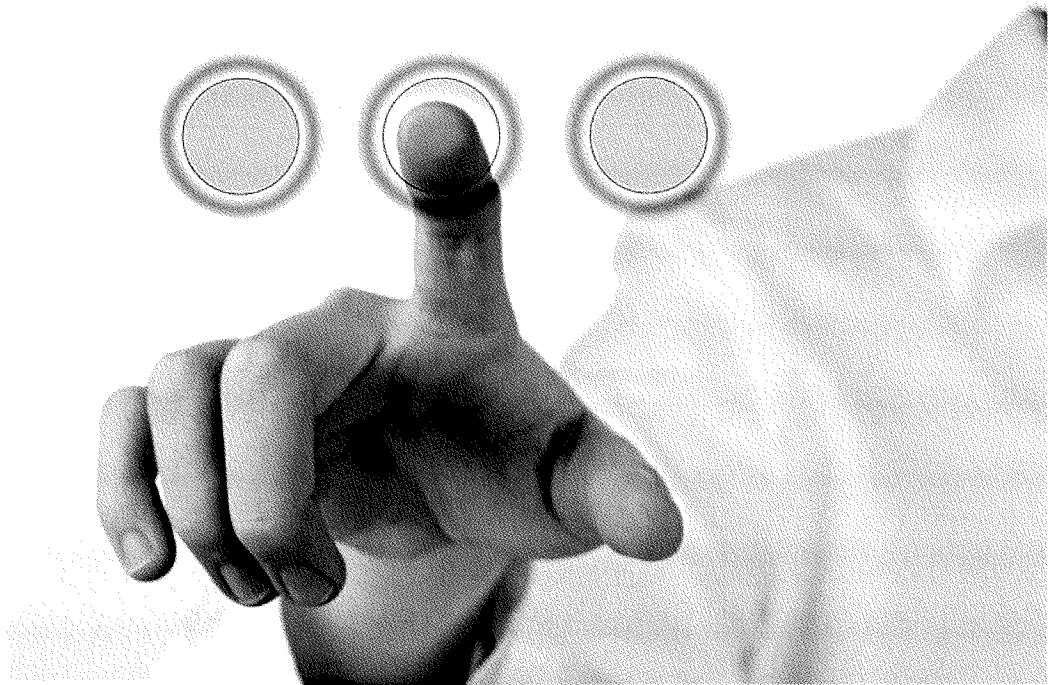
例えばアメリカは、幼稚園からプレゼンテーションの仕方を教えます。さらに小学校に入ると幅広いカリキュラムの中に本格的な演劇、映画、プロデューサー、アーティスト、エンターテインメント等のサブジェクト（教科）が組み込まれ、一流の講師が子供や若者たちの限りない（才能の）可能性を引き出そうとしています。これが、アメリカがクリエイティビティ（創造性）の国といわれるゆえんだともいわれます。ちなみに、「教育」の英訳である「エデュケーション」の語源は、「引っ張り出す」です。

さて、私たちは日常会話の中で、イギリスの大劇作家シェイクスピアの言葉である「人生は芝居、人は皆役者、人生は変えられる」をよく用います。この言葉の本質に示されるように、「心」と「感情」と「イマジネーション」の学習を進めることで人間の内面と外面が磨かれて心が豊かになり、一人ひとりの個性と未来への可能性が高められます。同時に、社会的知性（教養）をはじめ人間関係処理能力（対人関係）や情動コントロール（自己規制）、プレゼンテーション能力（表現力）、コミュニケーションなど、社会生活を送るうえでもっとも大切な能力が身に付きます。

一般に、私たちには20歳ほどで自立する習慣があるといわれることから、EQAのカリキュラムでは10歳位までに人生の方向や生きる道を決めるための教育プランを策定しています。人は夢や希望がないと生きてはゆけません。生きるためには想像力や価値観、目標の設定、そして仲間を作るための表現能力とコミュニケーション能力が必要です。今、わが国では、社会や企業、学校、家庭など社会生活を送るうえのすべてのシーンにおいて、コミュニケーションと人間関係処理能力が絶対的に低下していて、そのことが私たちの将来を大きく揺るがす危機的な状況となっているなどともいわれます。本来のコミュニケーションとは言葉だけではなく、心を伝えることであることを強く自覚しなければならない理由の一つがここにもあります。

アーティストは、混沌としている現代社会に生きる人々に夢と希望と感動を与え、生きる勇気を引き出すための「心のメッセンジャー」という重要な仕事を担っているのです。

ライフプランについて



選択、膨大な情報、広告、商品の中で、日々の選択、無駄な事への選択と大事な事への選択、選択のための選択をしないと、人生軸の選択が欠落してしまいます(コロンビア大学ビジネス・スクール教授、シーナ・アイエンガー等の講義も参考になる)。将来が分からないこと程、贅沢なことはない＝もし何でも全て揃っている最上級のゴージャスなホテルがあっても、そこから出られないと言う条件が付けば、それを選ぶ人はほとんどいません。

人は自由を選ぶ、未来が分からない事が人は楽しみであり、自由とは先が見えないことです。

今後加速する情報化は、管理社会への入り口である(google、アマゾン、カード化、ロボット、個人認識番号etc.)奴隷の様な社会と人間の共存方法とはどこにあるのでしょうか？

日本人は二人称です。エアーイン(一説には、アフリカから人類が始まりヨーロッパ、中国に移動し日本は最終地点で有った、更なる移動地が無い日本人は農耕民族、人と人の協力が生き残る共存本能が高まったと言われている)、そのため、就業に関しても安定30%人間関係30%給料15%が優先順位であり海外の様にヘッドハンティングが容易ではありません。世界は、周りの人のことを考え大事にする二人称の日本人が、日本の膨大な社会問題をどう克服するか？に多大な関心を持っています。

「自己認知、自分を知る」

自分とは全て自分から見える世界であり、自分が終わればその世界も終わります。周りの人により変化し、人間とは創造力、深い感情思考を持ち、自分を知る探検を生涯行う、悟り開く難しさ、他人でない、他人を知ることとも自己認知を深めます。

自分に問いかける全てにおいて問いかける、答えが出るまで問いかけ続ける、何故、、、何故、、、何故、、、と、問いかけ続けることも自己を知ることと近づくことです（カウンセラー的には自己に問わない、知性化より洞察化）。

心理テストを含め、自分とはどんな人でしょう？どんな癖、性格、生きやすい方法は、道案内を学習することで学べます。でも、自分とは何故自分なのか、人はいっぱいいるのに他人でないのか、何故、今生きているのか、この体なのか、言語では語れない、私という存在は他の存在ではない、私がいなかったら世界は無いのか？、全ては幻覚なのか？他人の夢と自分の夢とのリンク双方の夢、私が私である奇跡、人との関わりで変わる、私が在ることでの哲学です。

- ・ 人格形成の90%は3歳で決まる

- ・ 12歳で悟りの頂点、物事を正確に見れる、その後は衰える

情報が急加速に増えて、選択に苦勞する、超多忙、特にデジタル時代に突入し、選ぶ事を選ばないとならない、一日何回選んでいますか？、書き出して下さい、そのことに一つ一つにどの位時間を掛けているか書いて、合計して下さい（×年、50年）、その事に優先順位がありますか、優先順位道理に行っていますか、大事な事、あまり大事では無い事に時間の差別がありますか、効率よく選んでいますか配分、分類、出来ていますか？

（忙しく、心を忘れ亡くなる）

あるクライアント、資格はいっぱい持っているがメリットがなく広く浅くは難しい。
人間限定、アナログ中心をいま一度、考えることが必要だと思います。

感情学習とは

アメリカでは、英語で会話を行うが、文化文明の明らかに違う他民族が共存するため、心から伝達する事は不可能です。より高度に伝達・傾聴を行う手段として、伝達の専門家アーティストと傾聴の専門家カウンセラーの領域は果てしなく広く質も高く政治経済教育に浸透しています。日本でも過去は必要とされていなかったが、各家族化、デジタル情報化が加速的に進み、日本語で話しても伝わらない新日本人を生み、あまりにも急激な変化の為、行政も対応が出来ません。そこで、新たな学習の領域、「感情学習」が必要になります。

【伝達について】

私たちに物事を記憶して、情報を収集し、相手に伝達をする、という本能が太古の昔から備わっています。今、現在の人々は、氾濫する情報を詰め込みすぎて消化不良を患っているといえます。正しい情報と誤った情報の識別がつかず、自分自身で明確な判断が出来なくなっている人が多くいます。頭脳の中にいくら情報が詰まっても、相手に伝える方法や手段、伝達レベルによっては、伝わり方は大きく変わってしまいます。重要なメッセージを的確に伝え、心に残す事が出来れば、相手に大きな夢や希望を与えることが出来ます。その伝達能力は、机に座っていくら学習しても、身に付くものではありません。

【傾聴について】

私たちが持つ、「心」というものを捉えようとするには、その時代背景や個々の成長過程、環境など、様々な要素が存在していますので、目に見える形で解明、提示出来るものではありません。今迄も多くの専門家や学会などで研究をしていますが、明確な理論が生み出せていないというのが現状です。近年、ストレスという言葉が一般的となりました。以前には見られない、多くの心の病も問題になっています。重大な病にかかる前に心のケアを行えるのは、ご家族や身の回りのお友達や先生から近所の知り合いまで、そばでいつも見ている方々の気づきが大切になってきます。ただ「聞く」のではなく、相手の立場に立って「聴く」ことが、傾聴能力で必要な要素となるのです。

【感情学習について】

私たちは「伝達能力」と「傾聴能力」は心身一体(精神と自身)だと考えます。医療でいうと心の外科医と内科医が共に治療にあたる、ということかもしれません。そのお互いの能力を持った人たちは、人々に勇気や希望を与えられ、社会の中でも、カウンセラーやエンターティナー、芸術家など様々な舞台で活躍が可能になるでしょう。また、企業や医療、教育現場でも必要とされます。私たちは、そんな人材を一人でも多く輩出することで、この日本という元気が失われている国に、明日の活力を与えられるように「感情学習」という思想を、一人でも多くの方に普及していきたいと思っています。

感情学習

伝達能力の専門家（エンターティナー・アーティスト）

- ・ 歌手・俳優・声優・モデル・ダンス
- ・ 画家・小説家・カメラマン 等

傾聴能力の専門家（心理カウンセラー）

- ・ メール、電話、対面カウンセリング
- ・ 講師・ワークショップ 等

様々なシーンで活かせる能力が社会貢献にも繋がります。

ライフプラン

- ・ 自己認知・自分探し
- ・ 自己表現・目標設定
- ・ 人生設計・将来設計 等

ストレスマネジメント

- ・ サードパーティ・問題解決法
- ・ リラクゼーション・趣味
- ・ 休息・ストレス発散
- 適度な飲食・自己安定 等

スキルアップ

- ・ 実社会における進学／就職／面接
- ・ プレゼン・ディベート
- ・ 対人関係・コミュニケーション
- ・ お見合い・恋愛・結婚・育児 等

コミュニケーションによる **絆** の形成

直面する様々な社会問題

- ・ 自殺者の増加
- ・ うつ病、躁うつ病の増加
- ・ 新型うつ
- ・ 職場満足度の低下
- ・ 就職率の低下

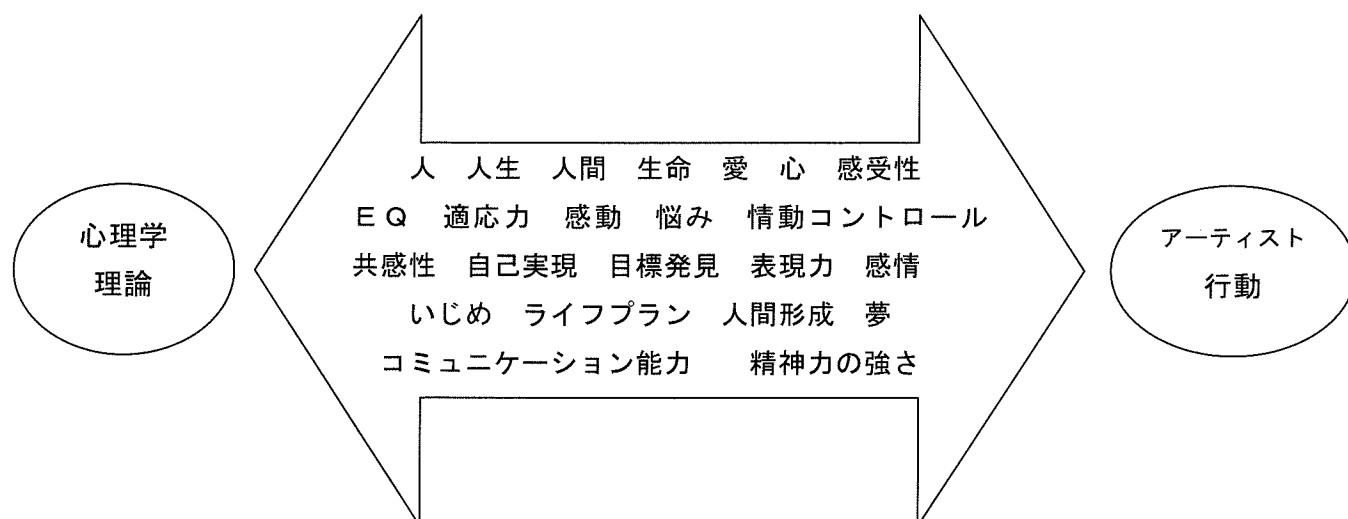
- ・ 少子高齢化
- ・ 未婚率の増加
- ・ 育児不安
- ・ いじめ、虐待
- ・ 不登校

- ・ 恋愛
- ・ 見えない人生設計
- ・ 人間関係ストレス
- ・ 想像力、発想力の低下

※後半ページに資料あり

社会問題をテーマにした教育

5. EQとアーティストとの関連性



心理学が科学として創成されたのは、19世紀後半といわれています。それまでは哲学から派生した研究でした。心理学の中にはさまざまな立場があり、科学的経験主義の立場から観察や実験によって探求を推し進めようとする「実感心理学」、精神に不調をきたした人々の理解や援助を指向する「臨床心理学」、心を脳という情報処理装置と解釈する「認知心理学」、人文科学や哲学からアプローチする「人間性心理学」など、現在ではきわめて多面的な視点からの研究が進められています。

しかし、「心」というものを捉えようとするには、その時代背景や文化、個々の成長過程、環境など、さまざまなファクターが存在していますから、「コレがあなたの心です」などと目に見える形で解明、提示できるものではありません。専門家たちが大学や学会などで膨大な研究をしていますが、その理論を実生活に活用するのは難しいというのが実情です。最近では、学校や企業内にカウンセラーを常勤させるところが多くなってきましたが、カウンセリングに抵抗を持たれる人も少なくありません。その上、信頼関係の形成を基盤とするカウンセリングには、膨大な時間と費用がかかってしまうという現実です。

近年、ストレスという言葉が一般的に使われるようになりましたが、反面、ストレス回避のための実践的な方法はなかなか確立されません。社会生活におけるストレスの大半は人間関係といわれていますが、感情の認知能力や制御能力が大きく関連しているのではないかという見方があります。EQは、当初、EI (Emotional Intelligence) 情動知能という言葉で1980年代に紹介されました。主な概念は、情動をコントロールし、利用することで人間関係を円滑にする社会的知性というものです。前述しました人間関係というストレスを回避するのに、適切な概念といえるでしょう。

そこで私たちは、多くの作品やアーティストたちと触れ合った体験から、アーティストたちの行動特性を利用して、EQ理論を生活の中に生かすメソッドを確立しようと考えました。理論として存在するEQが、アーティストたちの感性や行動と非常によく似ていて、効果的に活用できると感じたからです。

6.「伝えること」とアーティストの重要性

人には物事を記憶し、情報を収集し、考えを伝達するという本能があります。そして、その行為に喜びを感じます。我々の起源である石器時代に生きた人々も、危険な場所や狩場、食料、水、薬など生き残るためには絶対に必要な情報を交換しながら共存し、生活していました。情報を受け取る側は、決して漏らさぬように聞き、生存するためには間違えることなく記憶に残さなければなりませんでした。

長い時を経た現代の人々は、氾濫するほどの膨大な情報の中にあって、何の基準ももたずに毎日の習性のごとくただ集め、詰め込み過ぎて消化不良を患っているといえるほどです。さらには、良い情報、悪い情報の判断ができず、ましてや正しく伝えることなどまったく不可能な有様。例えば大量の広告が出回っているために、「今日は、このダイエット食品、明日はこれ、あさっては…」で、どれがベストで、何がベターなのか、そしてNG (No Good) はどれか、というような的確な判断がまったくできないという現実です。

あたま（頭脳）の中にいくら情報が詰まっても、相手に伝える方法や手段、伝わるレベル、あるいは相手が心を開き聞く耳をもつ態勢となることなどの条件によって、伝わり方は大きく変わってしまいます。心に強く深く残るように伝えることも重要です。軽くて薄い伝わり方は、何の感情も起こしません。

重要なテーマを的確に伝え、心に残すことができれば、表現者としては本物であり、一流といっていいでしょう。確実に伝達できれば、目の前の人も周りも人々迷わなくなり、一人の人に与えたインパクトあるメッセージは、その先に果てしなく広がってゆきます。

(※ ただし画家や音楽家などのように、没後に有名になることもあります。これも伝えることの難しさの一つといえるかもしれません)

的確に伝わったメッセージに対しては、人は興味を持ち始め、その後は自己学習能力が高まって、自然と想像を超えた吸収力をもって進化します。けれども、どんなに学習して知識をもっても、人に伝えて理解を得ることは別の領域です。政治家の演説のように強い語りが信念の固まりに聞こえるのは、言葉を伝える方法とパワー出し方の重要性を理解しているからです。最近はこの能力に欠ける政治家も見受けられますが…。

芸術的学習は想像力が中心のため、表現方法と答えは無限であり人間の一生の間に答えが出ないこともあるでしょう。教え方、伝え方も広範囲ですから相手の記憶に残すことやインパクトを与えることもきわめて難しく、奥深い学習になります。しかし、これこそが人間の生き方の中でもっとも重要な学習となるのです。

通常の学習は理論的ですから、出る答えは一つ。丸暗記型でも十分に対応できます。しかし、これでは結果的にインパクトが弱いために、記憶に残るような自己学習は難しいのです。前に述べた石器時代、つまり情報そのものが少なかった時代には、伝えられたメッセージや情報は強いインパクトをもって人々の頭脳には確実に記憶されました。すべての情報が危険回避（リスクヘッジ）や衣食住など生きるために最重要度のメッセ

ージだったからです。そして一人ずつ別々に記憶された情報は、また別の人に口伝されるという出口があって、人から人へと必ず伝わるように機能していたのです。同じ情報を共有することで安心、安全が確立でき、かつ仲間意識も強まるという付加価値があったろうことは容易に想像できます。

現代社会はインターネットなどが介在するようになって、情報の入り口がきわめて広くなり、生活スタイルも一変しました。しかし、情報量が余りにも膨大であるため、入ってきた情報のすべてを処理したり記憶したりすることができなくなってしまいました。石器時代と同じように、生きるためにはこの膨大な情報の中から「本物」を見極めなければならないのですが、残念ながら今の私たちには、真実の情報や本当の意味を計りかねたまま、つまり、すべてがファジー（ぼやけて曖昧）のままで処理せざるをえないという、きわめて危険極まりない状況に陥っているのです。

このような状態では、的確な情報を他者に伝えられるわけありません。その結果、価値観が多様化し（ダイバーシティ）、それぞれが互いの考えを理解できないために不安感や孤立感が増大していると表現しても過言ではないでしょう。情報化が急速に進展する時代にあって、伝えることの難しさは、言葉、音、香り、視覚などあらゆる表現方法と感覚を総動員したとしても的確に伝えることは困難です。記憶中枢に残すということに至っては、皆無といえるかもしれません。加えて、真剣に聞き取る心構え、すなわち傾聴態度も情報化の進行とともに劣化していて、伝えるという行為をさらに難しいものにしていきます。前に述べましたように、かつては記憶することと伝えることは一つにくくられる概念でしたが、今では別々の作業となってしまいました。

伝えることのプロは、心のメッセンジャーであり伝達の芸術家といわれます。現代人は何でもお金で買えると考えがちですが、苦労のないところからの表現や情報発信には感動も情熱も感じられず、ましてや心に響くことなどまったくありません。本当の意味の情報や知識にはなりません。「教養」とは心の中心に伝わってこそそのものなのです。

的確に伝えて、迷わない。が、迷った時は内なる心の声に静かに耳を傾け、それに従う。心の声が聞き取れるように、常に自分を磨く。お金や情報をただ漫然と集め、考えもせずに使うのではなく、美学や芸術学を修得して心理学で考え、心を伝える術を身につける……。このほうが、はるかに有意義な行動だと思うのですが、あなたはどう感じますか。

7. アーティスト学

“アーティスト学” は、人間の根源である。

人・人間・人生・心 …… に、

夢と希望と生きる目標を与える

“心のメッセンジャー” がアーティスト。

世界で一番尊敬される、高貴な仕事だ。

アーティスト学は人生を変える

アーティスト学…、聞きなれない言葉だと思います。

実際のところ、数学、科学、哲学、心理学のような、学問として一般的に認知されている学問名ではないからです。しかしながら、後述するアーティストたちの生き方には、これまでお伝えしてきた「人間らしく生きるためのレファレンス（参考知識）」がたくさん詰まっています。

海外、とりわけ欧米では、アーティストの社会的価値がしっかりと認められ、かつ「アーティストが産業」が確立されています。アメリカの一流の俳優学校は、日本の（旧）国立大学以上のレベルといわれていますし、凶悪犯罪者の更正プログラムにも演技の学習が取り入れられ、劇的に人間性を変化させたという画期的な成果をあげています。

ここで提唱するアーティスト学は、人間を中心とする学問という意味では心理学と共通するところが多くあります。側面として異なるのは、心理学は理論、すなわち内面からのアプローチが中心ですが、アーティスト学は外面からのアプローチを重視しているという点です。例えば、自分に自信をもてない人がネガティブな心を残したままでも、外面から磨き上げることで、使用前、使用後のように他者に与える印象を大きく変えることが可能になります。

その人のマイナス要因をプラスに変える固有のコンテンツ、すなわち笑顔でいる時間、その表情、放つ雰囲気、洋服の色、着方、ヘアスタイル、ヘアカラー、メイク、ポーズ、歩き方、言葉の表現やイントネーション、目の輝き…は、無数にあります。

ご存知と思いますが、アーティスト、すなわち役者はその役になりきるために15キロも太ったり痩せたり、タバコやお酒をやめたり始めたりというように、修業には何年もかかるような難しいことを、あたかもその道のベテランのように自然に見せることができます。このように、外面の変化によって他者へ与える印象を格段にアップさせること

ができますから、それに伴って自分が感じる以上に他者からの評価が上がり、自尊心も養われていくことになるのです。

それに加え、自分自身の外面的変化を注視するようになると、他者の変化にも注目できる、つまり観察力が磨かれますから、この観察力を活かしたコミュニケーションが常にとれるようになってゆきます。

観察力が高まれば、朝「おはよう」と声をかけた時に、相手の服装や顔色、ヘアースタイルなどに着目でき、いつもの「おはよう」にちょっとしたニュアンスを加えて、ポジティブなメッセージを伝えることもできるでしょう。ヘアースタイルを変えてはつらつとした雰囲気の手相手には、「すてきだね。似合っているよ」といった肯定的なメッセージを率直に伝える。あるいは逆に、いつも服装をビシッと決めている人に心の乱れのようなものを感じたとすれば、元気な声で「おはよう！」というよりは、「大丈夫かな…」の気持ちを込めたやさしい「おはよう」のほうが、相手はほっとするかもしれません。これを平易な言葉で表現すれば「心遣い」です。せっかくの「心遣い」なのですから、相手の気持ちや状況にあったものでなければ意味がありません。十分な観察力によってよりよい雰囲気を作り上げることが大切です。

観察力がついてくるとそれに伴って、表現の仕方にも変化が現れてきます。方法や方向性に違いはあるものの、自分を表現したい、理解して欲しい、分かって欲しいという欲求が人間には必ずあります。しかし、男性はそういう欲求を仕事以外の日常生活に出すのは恥ずかしいとか格好悪いという気持ちが強く働き、なかなか行動に移しません。他者に見せることもしないという場合も多いようです。一方、女性の場合は人に嫌われたくなくて「イヤ」といえないとか、独りになるのが怖くて本当の自分を出せず相手に合わせて装ってしまったなどの経験が、少なくないのではないのでしょうか。

性別は異なっているとしても、人に嫌われたくないし完璧な自分でありたい（あるように見られたい）という欲求は誰でもがもっているのですが、現代社会においてはその欲求が過剰になり過ぎ、ちょっとしたことにも病的とも呼べるほど過敏になってしまって、心の中が加速度的に不自由になっているように感じられるのです。

心理学で理論を知り、これを探究する。そしてアーティスト学で行動を変化させる…。混沌とした現代を人間らしく充実した生活を送るために、前ページの「EQテスト」を活用して自分の心をしっかりと分析してみましょう。そして、アーティストたちの行動を参考にして内面と外面の両面からの変化を起こすように努力してみてください。

さあ、早速今から、一步前に踏み出してみましょう。

アーティストについて

「アーティストって？」と聞かれて、あなたは何を思い浮かべますか。

今から1万5000年も前の私たちの祖先には、洞窟の壁に絵を描いたり祭事で踊ったりするプロフェッショナル、つまり専門家が存在しました。はるか昔から、世代や性別、あるいは地域を越えて、コミュニティの人々の心にある普遍的なテーマを分かりやすく表現し、伝える人たちがいたのです。多くの人々を勇気付けた心のメッセンジャー、すなわちアーティストと呼ばれる人たちです。

現代においても、画家、音楽家、建築家、写真家、小説家・・・などとの多様なメッセンジャーが、画家であれば絵をとおして、音楽家は音楽でというように、それぞれの専門分野から多くの人に感動を与えてくれています。普段、絵や音楽を見聞きすることがない人でも、映画を観て心を動かされたことはあるという人は多いはずです。

アーティストの一つである俳優は、監督や脚本家などが伝えたいと考えているメッセージを、身体や言葉など私たちと共通の手段や感性を使って強く表現して、観客に伝えるのが仕事です。鑑賞する私たちは、映画の中で彼らが演じる心の底から楽しくなるような笑顔、身体がふるえるような激しい怒りや悲しみ、そして共演者と交わすセリフの数々などに心から共感します。俳優の顔と映画の場面が重なって思い起こされる人は少なくないでしょう。

私たちの日常生活の中でも共感しやすい場面は多く、意識はせずとも何らかの形で自分に取り入れていることがあるといわれます。よくたとえられる面白い例が、アクション映画や悲恋映画を観た後に映画館から出てくる観客の多くは、姿勢や歩き方などが入場前とは大きく変わっているというものです。悲劇の主演や活劇のヒロインから覚醒するまでにはいくらかの時間が必要でしょう。

このように、アーティストたちが影響を与えるのは、人の心に対してです。通常、目に見えるようなケガであれば気遣うことができ、それなりの手当てもできます。しかし、目に見えない心の傷はどうしたら癒すことができるのか、この難しさを感じたことがある人はきっといるはずです。

アーティストたちは、目の前の人だけでなく自分の作品を見てくれた不特定の多くの人々に対して、心を動かすメッセージを送っています。自分のすべてを注いだ作品の成果や評価を直接受け取ることはできなくても、一心に自分を信じて行動しています。何故ならば、彼らは己の魂の力、つまり感受性や集中力、根性、忍耐力、あるいは宇宙や未来からのメッセージの伝道者としての自覚を強くもち、その能力を精一杯発揮するというアーティストの唯一絶対の仕事感に強い誇りをもっているからです。

そこで、ここからは俳優たちの表現力、感性、メッセージの伝達力などを軸に、豊かで彩りのある日常生活が送れ、また一度限りの人生を人間らしく生きるためのエッセンスをお伝えしたいと思います。

アーティストたちの自己コントロール

ロバート・デ・ニーロ、アル・パチーノ、ジャック・ニコルソン、ダスティン・ホフマンなどを送り出したニューヨークのアクターズスタジオで取り入れられている演技方法に、「メソッド演技」があります。役者の価値を芸術家として確固たるものにするために、俳優の全面的な能力を開発するシステムを構築しようとスタニスラフスキーによって創始されたメソッド（方法）です。

そこにある理念は、俳優自身が自分自身の喜怒哀楽だけではない複雑な感情を感じ取り解放することで、演技においても実生活と同じ本物の感情を自然に起こし表現するというもの。笑い、怒り、悲しみ・・・、どのような感情状態にあるとしても、テクニックだけではリアリティー（現実味）に欠け、他者に感動を与えることはできません。これは、俳優という個人が、自分自身を完全に把握しコントロールすることができるようになって、初めて可能になるのです。

アーティストたちは、迷いや不安にとらわれた時、「内なる自らの心の声に耳を傾けよ」と唱えます。他者の意見や状況を認識したうえでも、自分に内包された真実の欲求に従えば自ずと道が開かれるということです。

しかし、そのための精神力は並大抵の努力では保てません。多くの場面で、抑圧と直面することになりますから、日ごろから自分の心の声に耳を傾けたり客観的に自分を分析したり、時には自分自身に心から共感し、ありのままの自分を受け入れる作業をする必要もあります。そもそも、人の心の動きが分からなければ表現者になるのは難しいといえますが、それ以前に、自分自身を知ることのほうがはるかに難しいのです。

そのためには、心理学的な学習が不可欠です。常に目標設定を明らかにしたり迷わず進むためのコーチングを学んだりすることから、行動と思考が言語や神経からどんな影響を受けているかを体系化したNLPや、本書で取り上げているEQAの学習も必要になります。

行動は感情に支配されています。それを逆に利用して感情をコントロールすれば、状況に合い心が伴った行動が取れることを俳優たちは理解していて、これを演技に反映させています。

EQAが提唱する感情知能指数をわかりやすく表現すると、

- ① 自分の感情がどれくらいわかるか。
- ② 自分の感情をどれくらいコントロールできるか。
- ③ 自分の感情をどれくらい表現できるか。
- ④ 相手の感情をどれくらい知ることができるか。
- ⑤ 相手のいろいろな感情にどれくらいうまく対応できるか。

ということになります。

このすべての要素が、私たちに感動をもたらしてくれる俳優たちの演技の中に活かされているというわけです。

8. アーティストたちのメッセージ

私たちが考える俳優とは……。

「演じる」とは、台本を読んでその役柄になりきることはありますが、優れた役者は、その人物自身の思考回路のすべてになりきります。生まれ、育ちから始まり、その時々時代の背景、癖、笑い、怒り、趣味趣向等々のすべてにおいてです。例えば、好きになる女性の趣味は、過去からの影響、すなわち母親や姉を想起させる雰囲気などによって確立されるといわれますから、そのようなタイプの女性に出会った時の心の動揺や、目の動き、心拍数、鼓動、汗、オーラ、場面、ためらい、本来の自分でない状況のすべてが思考回路に入力されます。ただの想像から始まり役柄に対する確かなリサーチは創造性の根源となり、その役から始まる果てしない可能性は、まったく異なる心を伝える本物の世界を作りあげてゆくのです。

次のような言葉があります。

「すべての高貴な仕事は、最初、不可能に見える…そして奇跡を起こす」

「アーティスト」とは、人間としての根源でもあります。決して迷わず、諦めず、やり遂げなくてはなりません。

人はそれぞれの人生の中で固有のドラマを演じながら経験を積み重ねています。その体験をネガティブに取り入れて落胆するか、あるいは反対にポジティブな力に蓄えてその後の人生に活かすか。もちろん、その人の考え次第です。

そこでここからは、著名なアーティストたちが自分の人生経験をどのようにとらえてその後の人生にどう活かしているか。いくつかのメッセージを紹介しますから、彼らの生き方や人生の演じ方を参考にしてほしいと思います。

「人生は芝居であり、人々はすべて俳優、観客である」

「人に笑われることを恐れない、馬鹿にされてもめげない勇気をもつこと。演技とは勇気だ」

「成長するためには、耳を傾け心声を聞き、囁きを聞き逃さない。耳を傾けないと損をし、飛躍の機会を失う」

「女優の道以外、考えたことがなかった。そのことで何の迷い、ためらいがなく、とても生きやすく、どんなに苦勞をしても演じること、成し遂げることの喜びがありました」

「リアリズム」「演じることの意味、何のために演じるのか、それさえ解れば 後は簡単だ」

「守るのではなく立ち向かう。イメージをつかむ役柄の気持ちになる。引き出す。人生も同じだ」

「役者への不安をもった時は、全能の神でも疑問は抱く。それもある程度の迷いは必要、やる気さえあれば良い。何よりも大切なことは続ける勇気をもつことだ。まずは踏み出せ、そうすれば神様が味方になってくれる、いっきに飛ぼうとするな」

「成功の決め手は絶望にどう対処するか。誰もが絶望している時代、皆別世界の夢を見ている。でも絶望をポジティブに変えられるなら成功は近くなる」

「俳優などアーティストは人と触れ合うことで始まる。人ほど千差万別で奇々怪々な面白いものはない」

「自分らしさ、何か核となり自分を幸せにするものか、本質な部分を知る。女優は決して楽ではなく苦しい時の方が多い。自分の気持ちを大切にし、役を選ぶ時はプロにならないければならず、自分を客観的に見て、夢を追うより、周囲は貴方を商品として見て金になるかどうかを見ていることを理解する。女優の素晴らしさは予想のできないことがよく起こる。突発的な状況で自分が試され、慣れていないことに日々迷う。名声名誉等は無意味であり、本質は憧れのクリエイター世界に参加できることでたくさん学べる。才能豊かな人々と色々な角度で自分を表現できることは夢であり、常に学習しながら成功した時の喜びが女優である」

「俳優は現実的でなくてはいけないと思う。でも、うぬぼれも必要。自分は最高と信じてつつ現実もわきまえる。存在感は情熱とエネルギー。存在感のある人は、人前に出ると一瞬にして人の目を捕らえ決して離さない。誰にもその物はあるが自信がないから使おうとしない。皆が使えたら仕事がなくなる」

「俳優はすべてをさらけ出す覚悟が必要、人前に出なければならない。それが仕事、物の善悪や醜さ、強さ、弱さ、争い、恐怖を見せる感情訓練を重ねることで本物の感情が生まれる」

「俳優はカバンに芸術を入れ、その時々引き出して使用する。そして、俳優という仕事は一生学習が必要な奥深い仕事です」

「中国の古いことわざに、『まず人を作りその後、劇を演じる。仕事は人を表す、人格ができていなければ仕事もできない』というものがあります。私は色を使う際、基本的な原則があります。色は人の感情の表現を助けるものです、必ず感情と関係を持たなくてはなりません。映画は人の感情を表現するものだからです。プロとしてのルール、芸術面での追求においては一つの柱が必要になります。動揺してはならない、他のあらゆるものに誘惑されてはならない、芸術作品が良いものであるかどうかの統一的な基準は全くありません。最も重要なのは『個性が現れているかどうか』

か』、それこそ芸術作品の生命なのです。個性を大切にすること」

「15歳の時、父親が目の前で射殺という人生経験をし、人格形成に大きな影響があった」

「俳優は自分の経験、逆境を生かし自分の人生を理解する。役のさまざまな感情を経験することで得ていなかった物を得る。混乱や喪失感、そして、不可能は無いと知る」

「運命の分かれ道など血の騒ぐことを見つけられる人はラッキー。私は、その時の満足感や熱意、喜びがあり素晴らしい感覚であった」

「感情のリサーチ、深い感情表現。ある役では他の俳優と同じ様に体重を14kg増やしたりできた。最も重要なことは自分の内なる声に耳を傾けること。自分の心や体に耳を傾ければ、多くの場合答えが見つかる」

「人を感動させること。人類学的に自分や他人といった観念を超えた大きな行為」

「世間的な成功の道筋は確かにあるが、でもそれは非常に厳しい物、常に他人と比較され、直ぐに自分を見失いそうになった。私は、うまくいこうがいくまいが自分が、すべきだと思ったことにすべてを注ぎ込み、それが観客に伝わればと願っている」

「芝居は、今も昔も自然に向けて鏡を掲げ、善を美しく悪を愚かに見せる。そして、時代の様相をハッキリと映し出す、ハムレットだよ」

「感情移入は、沈黙と同じ位大切な要素、俳優は声と体と想像力で勝負をする、その三つで、違う人間にならなくてはいけない。思い入れが強い程、想像力をかき立てられる」

「子供の頃から感情的になると母親から、『今何を感じているの？何を考えているの？』と問いかけられ、自分の感情を意識し内側の感情を解放、表現することを考えていた」

「学生時代、セラピー、心の治療も単位になる教育の中、コミュニケーション、感情や思考を表に出し表現する手段、相手の反応を得たかった。演技とは人と対話する最良の方法と思った。色々な物を心に描いて感じ取る、臭い、感触、思い描ける様に。役者を通して、映画製作、脚本創りの学習をして役になる、外から見る、創る、人とのつながり、本当の自分、感情のやりとりを深めた」

「五感の記憶、人や物を何かに見立てる。例えばこの水をウオッカと思って飲む。一種の自己催眠、信じて飲み続ける、すると効いてくる。衣装を着る時も同じ、魔法の力があると信じる、これを着た瞬間、役に変身する。メイクも同じ、具合悪く汗ばんだ感じは霧をかけ、それを毒と思う、すると気分が悪くなる」

「リラックスするためには、お祈りをする、芝居は色々な側面があるが一番好きなのは、精神的な側面、お祈りの最後には仕上げセリフを覚え、役について考え、精一

杯の努力をした上で、後は魂が正しい方向へ導いてくれる。良く祈るとリラックスできて、不安を跳ね除けられる。もう一つ大切な効果がある。祈ることで感情が高まる、すると周囲の物と自然に語り合えてそこからエネルギーを貰える、例えば、ハエにも意見がある、どうしたら良いか？と聞くと大抵、何もするなと答える」

「僕は挑戦が嫌い、でも挑戦で得られる快感には心ひかれる。壁を乗り越えられる。挑戦が成功に終わるとは限らないが、少なくとも挑戦したという事実は残るし、満足感も得られる。人生は常に新たな課題を突きつけてくる、それが人生、一つ挑戦しても次にはもっと難しい課題が待ち受けている。その時の不安や達成感、そうした感情すべてが挑戦から得られる宝、とにかく楽しむこと」

「自分で思い込んでやれば、不可能は無い。やり遂げる意思。問題は誰と仕事をするか。本物になれば人生が変わる、本物は目で分かる、映像の中でも自然に輝き主張できる。皆が無理だと考えることをやってのける、それをずっと目指し、何かを成し遂げそのために演じる。唯の映像で終わらない、最初に来て最後まで働くような人になりたい、人一倍熱心でありたい。成功の道を切り開くのは、ひたむきな努力、辛く投げ出したくなることもあるけれど、歯を食い縛りがんばり続けること。その姿勢や志は演じる役に必ず表れる。僕は今はっきりこう思う、俳優を目指したのは、何かを成し遂げ、人に何かを伝えるため」

「演技の目的と動機を言葉でいうと、行動に至る動機づけ、それが心情的に理解できていないと、的を射た演技にならない。人間的で感情豊かな役を演じたい私たちは、完璧でないし英雄でもない。不安定で自ら敵を招き悲劇に陥ってしまう。それが人の心をうつ。感情は自らわき上がるもので、無理に自分をふるい立たせても駄目。普段の生活どおり、リラックスしていれば自然に気持ちが高まる。大げさな感情表現は、演じるのは簡単だが、最初は戸惑う。わざとらしさがあるけど感情にあふれている。感情表現五感の記憶設定された状況の中で、自分がどう感じるか、役と自分をつなぐ物を探し演技の土台となる過去を思い出し演じる、リラックスしないと難しい」

「俳優の不遇な時期を乗り切る間には、下積み時代は落ち込むこともあった。家賃も払えない、食べてもいけない『もう諦めよう』、でも、いつも誰かが現れて、おごってくれたり『やめちゃ駄目だ』といってくれたりした。そう、やめちゃ駄目なんだ」

「でも1967年の春には、タクシー運転手や会社勤めも考えていたよ、俳優はどうしても無理に思えた。才能はあるさ、でも、同程度の者は大勢いる、何回もやめようと思った。でもその度に誰かが励ましてくれたんだ、きつとうまくいく、頑張れ」

「私は子供たちにいう、お前が倒れたら『人は、お前を踏み越えて行く』。でも続けていけば誰かが必ず手を貸してくれる『必ず、だ』」

「踊り続けなくてはいけないんだ、演技の直感は人生から得るものだ。私はよく盗み

見をする、人の様子を真剣に観察する。個性的な人がいるとじっと見てしまうんだ、そして、真似をする、自分に取り入れる。演技の直感のある部分は、人生の中の学習で磨かれるんだ」

「舞台と映画はまったく違う。そして映画は原作があり、脚本があり、監督がいる。俳優の味方は想像力。想像力を駆使して物語を組み立て、人物を作り上げる。原作、脚本、監督が違う考えでも、自分の人生経験を足して、頭の中でひとつの世界を生み出し、どんな疑問も溶かす。演技の基本、役作りは、想像によって役を理解し、物語を語る一員となる」

『もし天国で神様に会ったらなんていわれたい?』との問いに、僕が人々を助けたと認めてくれる言葉、人のために力を尽くしたと認めてくれる言葉、良くやったといっ
て欲しい。そして、俳優の大切なことは自信をもつこと、直感、常に人生を観察し
色々な物に接する。何かを感じ、何かを思う、皆、自分の声をもっている、誰にも
邪魔をさせない、やり遂げる、それが自信を生む。正しいやり方などない、自分
の声に自信をもつ、違う観点で自分を見て創造性を高める」

「次の世代のアーティストたちへ…… 未来を創るのは君たちだ。僕は君たちの努力に
拍手を送りたい、そこには信念があるからだ。だから君たちを尊敬し、声援を送る。
アーティストは世界で最も重要な人たちで、真実、文化の偉大さはその夢に比例し、
そして、夢を創造するのは、アーティストたちです」

「歴史的にアーティストを雇うのはいつも社会の支配者だ。現代では会社がアーティ
ストを雇い、派手な宣伝をして権力を誇示する。だが今やアーティストは雇われる
というより、社会の中で確かな力をもっている。何故なら、独自の感覚で未来を予
言することができるからだ。道具を使い、直感と情熱でそれを行うアーティストは、
よもや雇い人ではない、文化や文明を作り上げる立場にあるんだ。私は、マルクス
の資本論を読んで学び感じた。そして今は信じている。我々の才能の結集により、
何かが生まれ、社会を動かす時代が、いつか必ず訪れる」

「私は若い頃この仕事で名声を得、成功しなければと思い、そのためには時流に乗る
ことも必要だが、バランスを考えながら経験を積み、ある程度の地位を得ること。
後は最初に描いた夢を忘れずにいればいい、実力さえつけば世界を自分の望む方向
に導くことができる。我々には、そうするだけの才能と力があるのだ。私は年月を
かけてここまで来た、若い世代の人たちが後に続いてくれると思うと嬉しい」

「俳優の多くは、離婚や死による親との別れを子供時代に経験し、感受性の高い表現
者としての人格形成に大きな影響があったという。悲劇も「人生」の一部、強烈な
人生経験で感情表現、パワフル等が高まり演技の糧となる」

「映画のテイクは、俳優が失敗する場だ。芸術には失敗の場が必要だ」

「俳優の妻は多くのこと、あらゆることを感じる、感受性、豊かさにある」

「監督だろうと俳優だろうと、すべてを知る必要はない。脚本の要求全部に応えなくていい。できることをやればいい。脚本も演出も足りない部分は、観客が補ってくれる」

「主張したいことがある者が、俳優になる」

「俳優は自らの小さな罪を認めるだけでは駄目だ。自身のより罪深い部分と向き合わなければいけない」

「女性は、しょっちゅう感情を押し殺していて、その度に声帯を狭めるから、声はどんどん高くなって、本当の自分が隠れてしまう。人が声を失う時は人間関係において多くの女性が経験する、人に嫌われたくなくてNoといえない。独りになるのが怖くて本当の自分を出せない…… その結果、装い、苦しむ。人に気に入られたいとか、完璧になりたいという病的な欲求が現代社会の女性の間に広がっている。この流れを断ち切らなければならない。『完璧』なんて考えは捨てなくては駄目。私たちは神様ではない、完璧ではなく、最善を目指せばいい」

「私自体の穴を埋めていたのは、その当時、依存症でした。依存症は治したけれど、何も変わらなかった。間違っていたのは、穴を埋めるために必要だったのは、『心』だったということ。頭で考えるのではなく、実感として、感じること」

「60歳を越えた時、本当の自分をすっかり取り戻していた。一番大きかったことは、自分を赦す気持ち、信じがたいことをした自分の気持ちを理解でき、自分自身を赦した時、哲学的変化があった」

「自己意識の強さは不安の裏返し、強ければ良いということではなく自信をもつこと。信念を口にして行動し、誰に何といわれてもやりたいことは何が何でも行う。妥協せず戦い、自分で感じて理解できれば後は実行するのみ。創造力・信念こそが現実を明らかにするのだと理解する、意識が現実を生む」

「バーナード・ショーの『イプセン主義の真髄』の中で、思考は物事に勝る。思考の力、フォースとは、考えていることが外の世界に反映される。自分に満足できた時は、良いことばかりが目につき、失敗した時は悪いことばかりが目につく、これは内面的な力が周りの世界に浸透するから、自分の思う通りに評価されるのである。(心の強さを出す愛や愛がもたらす変化)」

「人と違って成功はする、変わろうと思っても自分は自分。アーティストの成功は強さと繊細さの両方、大切なのは敏感になること。真実の力は凄い、作り話は馬鹿げている、そういうことに敏感でないとアーティストはできない。気を付ける、嫌々では良い仕事はできない」

「ゲーテの言葉で一つ素晴らしい心に残る言葉は、『何かをやり遂げようと決めた瞬間に世界は自分の味方となる』だ。迷いがあると、物事は混乱して收拾がつかなくな

る、でも精一杯やろうと腹をくくったら案外うまくいく。リスクはあるけど私は気にしない。喜んで受ける。情熱を感じないことには、没頭できない。情熱もないのに、最高の瞬間を生み出したり、俳優から最高の演技を引き出したりなんてできない」

「アーティストは世の中に対して責任がある。舞台に立つ人は色々な発言をする、そして大勢の人がそれを聞いている。話す内容に責任を持たなくてはならない。人は世界・国の情勢等に意見をもつことが当然。抗議や批判する権利がある市民であるアーティストとして、国・政治・社会・教育のことが心配」

「ルーズベルト大統領は、政治について信念を語らないのは愛国心のない行為だ、国民の一人として信念を語ることは、私たちの義務といった」

「ハーバード大学では、社会政策の面で映画が及ぼす影響力について、『映画というのはその時代の社会問題を人々に印すメッセージ』と伝えている」

「お金ではなく、好きな仕事をするのは幸せであり、決め手は誠意、心を込めれば心に届く。芸術には終わりが無い、いくらでも変化する、芸術は難しい、直感を信じ自分を取り戻せば聞いてもらえる。失敗を恐れずやり遂げる、知の光、光は内面の輝きともいえる（歌は心の声）」

「演劇に限らず、芸術は皆日常では不可能なことをするものなんだ。僕たちは完全じゃない。欠点だらけの生き物だ。人間とはそういうものさ。熱い所に座ったら飛びのくように、嫌だと思う自分の一面に触れると、無意識のうちにそこから逃げている。自分の中の悪魔を知りたくないんだ。演じることは、ある意味、その悪魔と握手をすることなんだよ」

「最悪なのは、失敗することじゃない。ある罪を犯すほうがもっと悪い。それは自分が傷つかないように、前にも上手くいった方法で無難に仕事をこなすこと。自分の才能を否定するのは罪だよ。失敗するのは当然だ、僕だってする。皆、何かにつけ『成功、成功 いいだろう』。だが、心の底から湧き出るものを表現しないと・・・ 映画が失敗しようが、多少的外れなことをしようが、本当にこれだと思う演技をしなきゃ駄目だ。それが、すべてだ」

研究生の質問『経験と比べて、想像力はどのくらい重要ですか？』に対して・・・

「ストラス・バーグ監督に『君たちの身体は楽器だ。自分をバイオリンのように奏でるんだ』といていたのを聞いて、なるほどと思った。さらに彼は『自らの身体を知り、肉体と感情の結びつきを最大限、理解しろ』とあって、歌を使う練習法を実際に見せてくれた。立ち上がって、一つの歌の単語を伸ばし続け、皆と目を合わせながら、何が起きても動じないようにしてね。でも、リラックスして歌えといわれてもやはり緊張する。背後から、腕を持ち上げられても、気づかず、腕はそのままに。下ろしても上げても、単語を発声し続ける。座ってやる練習法もあった。人前や観客の前でリラックスするのは、それ程難しい。だから、リラックスできること

や、その場を自分のものにできることが重要なんだ。皆の前で、くそ食らえといえたりね。例えどんなに緊張してしようと、それに打ち勝たないと。

彼には、五感の記憶も教わった。身体のもつ、感覚の記憶だ。視覚、聴覚、触覚……。部屋に入ると、ある香りがして、なぜか感情を揺さぶられる。幼い頃、嗅いだ香りだと気づき驚くことがあるだろう？そういう感覚も重要だ。だが、多くの方は勘違いして、それが演技だと思ってしまうけど、ストラス・バーグもいっていたが、それはただの練習だ、そんなことをしていたら、仕事なんて逃がしてしまう。今、準備するから待って、なんて、現場では通用しない。必要なこともあるがね。彼はこんなこともいっていた。共演者や物からきっかけを得て演じてもいいと。自分の方法を探すんだ。何年もかかるかもしれない、僕は今も探している。終わりなんてない、試行錯誤の連続だ。それがメソッド演技だ。

もし、僕が指導者なら、自分で発見したことを教える。例えば、何から何まで実際に感じるなんて、馬鹿げてる、できっこない。驚くべきことだが、監督の指示や脚本家の意図は台詞をいうだけで満たすことができるんだ。演技じゃない、何も感じていないんだ。脚本には『叫ぶ』と、『くだらないことをいいやがって、全部デタラメだ、出て行け、早く』とある。何も感じていない。それでも役目は果たせるんだ、相手役も応えてくれる。決して、難しいことじゃない。実生活でもあるだろう？『今度子供に、指一本でも触れたら命はないと思え！“分かったな”“俺は本気だぞ”演技じゃない、大げさなこともしない。昔の映画は、銃をもった男が派手に脅すが、それは違う。演技が必要なのは、銃を向けられている男のほうだ。今では実生活でも、子供だって、わざわざ銃を相手に向けない、銃はもってさえいれば、演技なんて必要ないんだ』

研究生の『何故、演じるのか？』の質問に対して、

「僕は68歳だが、この歳になっても変わらないものは、本物だと思う。そしてこれだけは確信している。何があろうと演じ続ける。大好きな素人演劇でも演じるだろうし、非米活動委員会が復活して、厳しい取り締まりを始めても、協力はしないだろう。勇敢だからじゃない、演技は何処であろうとできるからだ、ここでもね。これ以上、心弾むものはない。演技が好きなんだ、何処であろうができる。ピカソのこんな名言がある。『絵の具がなければ、パステルで、それもなければクレヨンで、クレヨンもなければ、鉛筆で・・・裸で監獄に入れられたら、指に唾をつけて、壁に書く』と。

そういうものがあることは、とても重要だし、とても運がいい。成功したからいえる、と思うかもしれない。でも僕は17才で演技を学び始め、13年後、たまたま『卒業』に出演できた。でもたとえ出演しなくても、間違えなく演じ続けている。大学で教えるなり、シアトル劇団に入るなり、とにかく演技はしているよ。だから、君たちの若さなら、どんどん突き進めばいい。大半はまだ20才だろう。周りは『10年先まで見通さなきゃ駄目だ、将来を決めろ』と迫る。ひどい話だ。『将来は？芝居で食えるのか？？大学に行かせているんだぞ』。そうじゃない、焦る必要はないんだ。

未来が分からないなんて最高の贅沢さ。演じられるんだ、演じるしかない、正気を失わないために、だ。仕事じゃない、仕事なんて待っていたら死んでしまう」

「最も重要なのは人物がその瞬間に何を望んでいるかを、探ることだ。どんな演技であれそこが、肝心さ。すべての台詞の意図を考えるんだ。(スタニスラフスキーの演技法)」

「成功の確立はかなり低い。でも、チャンスをつかんだ者も大勢いる。必ずしも演技がうまくなくても。ただ、とにかく粘り強さが大切だ。不屈の精神が必要なんだ。現代のテクノロジーなら君たちは 2000 ドルで映画を作れる。

映画をだよ！一番映りのいい自分を作品に仕上げられるんだ。自分でやるのが最良の売り込みだ、僕は繰り返し、そういつている。それが、自分の精神と魂を守る唯一の方法なんだ。君達は、必死かもしれない“オレを好きになって、助けて” 実は僕が大きな仕事を得たのは、やめてもいいと開き直った時だ。先のことは、分からないものさ」

「私は『感情の記憶（演技法の一つ）』は最近余り使っていない。長年の経験で独自の演技法を身に付けたからね。最終的に演技法とは、経験から自分で見出すものだ。ただ役に共感することはとても大切だし、記憶を呼び起こして感情を引き出すと、そのシーンは演じやすくなる。非常に効果的な方法だと思う」

「役になりきるとは、イメージをつかむこと。実在の人物がモデルなら、その人物に会ってみる。そして得たイメージを自分の中に取り込み、息づかせる。私は無意識の演技をととても重視している。十分にリラックスして役に入り込めば自然と出てくる。すると自然に多くを吸収し、イメージをつかむ。俳優たちにいつも薦めることだが、可能な限りたくさんの情報を取り込むことだ。すると、無意識の部分まで役が浸透し、自然と表現できるようになる。それが思いがけない瞬間を生むんだ」

「即興は、役を良く知り尽くさなくては取り込むべきではない。私はあらゆる疑問を投げかけて、答えを出さないでおく。『なぜ？』と疑問を持ち、答えは出さない。なぜ？とも。もちろん、役の設定は明確にしておくけどね」

「目が見えないと自意識が消えてなくなる。自分以外のことに意識が集中する。自分が解き放たれる」

「役者とは、無理をせず、時には抑えることも必要。」

「ミケランジェロがこういった、『神よ、私を解き放てば貴方に喜びを』。演技でも同じだ。自分を解き放ち役になりきることが大切だ。その時、自分はいなくなる」

「監督の役目は演技を引き出してくれること、そこで、奇跡が起こる。演出家は役にふさわしい役者を見極めること。的確な配役でないと最高の結果は出ない。脚本の力・・・僕はトニー・クシュナーとD・マメット、シェイクスピアの脚本には手を加えない。脚本に忠実に演技する。素晴らしい脚本はとても重要だから」

「シェイクスピアには特有のリズムがある。『弱強五歩格』だ。だが必要なのは台詞に

に対する欲求だ。シェイクスピアは役者だったに違いない、と思われる理由は、台詞の中にすべてが込められているからだ」

「とにかく、演技の仕事を探し続けることだ。演じる場を、確保しなくてはならない。舞台に立てるなら授業であっても良い。舞台上で演じるとワクワクする、なぜなら観客がいるから。アクターズスタジオの魅力はそこだよ。人前で演技ができることが、役者には重要だ。それ以上に価値のあることはない。脚本があり、役者がいて、観客がいる。揃っている学びの場。人前で演じることで自分を鍛えるんだ。失敗を何度も繰り返し、自分は最低の役者だと思う時期もある。リー・ストラスバーグは『失敗から多くのことを学ぶ』といった。何でもやってみることだ、そうすれば新しい発見がある。

先輩の役者として、アドバイスをしたい。どんどん挑戦して発見すべきだ。私も挑戦者なんだ。その気持ちがなくなったら、役者を続ける意味がない」

「大切なのは自分に合ったやり方を編み出すこと。役者の素晴らしい点は、互いのやり方を尊重し、心から打ち解け合って目指す境地へ進めることよ」

(映画『フライトプラン』に出演して)「自分の精神を疑うなんて男性なら決してない。人間の行動には性差がある。男は連続殺人を犯し、女は我が子を殺す。男は非難の対象を外に求め、残虐性を外に向ける。女はそれを全部内に向ける。それが、特性」『羊たちの沈黙』に出演するために、私は監督に直接会い、自分を売り込んだ。考え、心理……そしてこういったの『選択の余地があれば、電話して』って」

「オーディションなんかで大切なのは脚本を読み込んでおいて、そのままの自分を見せること。自分らしく演じる。格好よく見せるより、演技とは無様な姿をさらすこと。ダンスが下手で、ダサくて……そんな人間を演じるものなの。喜んで笑われ者にならなくては駄目。若い人にはとても難しいことだと思う。だから、自分自身を見せることはその大きな一歩よ。外見にこだわって金髪にしたり、青い目にしたり、身体を鍛えたり、顔を作っても無駄。自分の中の無様な部分を、恐れずに見せるべき」

「舞台は、演技しか頼るものがない。映画のような照明、編集といった頼れる道具がない。丸裸にされる。舞台役者を尊敬する」

「才能のある俳優ほど、寛大なことが多く、共演者の心情まで察して気を配ってくれる」

「自分の演技を自分で演出する。『自分ならこの場合どう演じる』と問い、『こうする』とい答える。『それが現実でもそうできるか?』というように。深みのある演技をするためにそういう考え方を癖付ける」

「色々と違った役になるためには、共通点を見つけ、それを役柄を基に膨らませていく、そして役との繋がりを築く。中には自分の人生と重なるものもあり、演技を通してそれらと向き合うことで、実生活で悩んでいたことが解決できたり、癒されたりする。演技とはそういうもの」

「私が俳優になったのは有名になるためじゃない、むしろ自分を忘れたいんだと思う、他人になりたい」

「チベット教、仏教に目覚めたのは、仏教は恐れ知らずだから、何にでも挑み探求する姿勢がある、すべてを『謎』で済ませるのでなく、まず挑んでみる、その上で何か違う、思った程良くないと感じたら手を引く、自己の存在すら肯定しない、とても勇気のある哲学なんだ」

「生まれ変わりについては、僕がまだ解脱の境地に達してないなら、肉体があるうちに到達したい、だが苦しみがあってこそ修業への意欲もわくんだ」

「仏教と芝居の共通点は、同じ道なんだ、仏教は心や感情の本質を探るものだ、俳優も同じだ、人の感情はどうやって生まれるのか、そのエネルギーをどういう形で、どう表現するのか、驚くほど共通性がある」

「脚本の役から何かを問われることがあったら、対話はするが役を演じるのは自分自身だ。共感さえできれば誰よりも、その人物のことが分かるようになる、試行錯誤はするだろうが演技方は自分次第、直ぐには馴染めなくても、だんだん板についてくる。それが俳優の魔法というものだ。僕らは普段の生活でも何かを演じ、ある意味、誰かになりきっている。だから役を演じる時も不思議と一体化できるんだ」

「役の演技方で煮詰まったら少し力を抜く、その人物を知り尽くしたと思った時に一歩引いて考え直すんだ、僕はいい方法だと思ってる、無理をせず空想にまかせよう案が浮かぶのを待とうと、自分という人間を脇に押しやると別の知らない自分が現れてくるんだ」

「イメージをもとに役作りをする時、写真はよく使う。何故か刺激を受けるんだ。気になる写真というのは、周りとは違う雰囲気をつたえた男の写真とか、人物の写真とは限らない、風で倒れた木とか、そういうものを見て人間の運命のようなものを感じることもある。きっかけさえつかめれば後は軌道に乗れる。うまくいくんだ、すべては発見から始まる。一つの方法に執着するのは良くない、可能性を狭めるだけだ。まず自分ならできると信じること、世界が味方してくれると信じること、そこで前に踏み出せる、僕はそうやって力をつけてきたんだ」

「忍の一字。逆境に耐え、仕事がなく自分の存在価値を記す機会さえない時でも、それを乗り越える。幻なんてなく、ただ一生賭ける夢だから投げ出しては駄目。忍耐は一生必要だ。最終的に評価されるのは芸術家としてよりも、プロとしてのあり方、死ぬまでプロの俳優だと胸を張っていえるのは、何よりも素晴らしいことだから」

「歳と仕事を重ねるうち、役に自分を出すことは少なくなった。むしろ演じることを、謎を探る機会にしている。人間とは何という謎だ」

「人間は演じることを賞賛するか……。人間には基本的に自分より大きなものの一部になりたい、という欲求がある。俳優はその大きなものを実際に創る側だ。俳優でない人たちは、観客として参加する。シェイクスピアのような古い時代には誰もが劇

場に行った。一度きりの舞台を共有するため、現代では、それが映画で、その力は同じだ。俳優のもつ力はカメラという魔法の箱を通して伝わる。観客を完全に魅了する、それが映画の力。自分も、物語の一部になった気がして、現実の人生も豊かになる。僕たちが今ここにいるのは、そんな瞬間を味わったからだ。観客として、大きな感動を知ったからこそ、創る側に回りたくなる。それが、芸術の力だ。

だが、その力は思い通りにならない。成功すると思うと失敗し、失敗すると思うと成功する。その証明は到底つかないがとにかくすごい力だ。僕らは、その一部となり、他では味わえない経験ができる。俳優が大衆の心をつかめるのも、そんな映画の力のおかげだ」

「ハーバード大学で心理学を学んだ。心理学が追求するのは人間的な問題だけど化学的な実験に基づいて答えを出すところもある。それを数字として演技に取り込んだり、他の人の心や、役を理解しようとする時など、あらゆることに役に立った」

「筋肉を伸ばし、リラックスした状態で呼吸をするという呼吸法の訓練は、体が酸素をどう取り入れているのか理解でき、それと呼吸と感情が関係することが分かる。感情を表現するのにどういう呼吸をするといいのか学んだ。また、ダンスも演技にとって肉体の動きを学ぶのにとっても重要である」

「最高の俳優たちは、事前にすべてを準備してくる。現場で自然に演じられるように、本番の前に努力をしている」

「自分が他人より優れていると思ったら、他人は理解できません。俳優の仕事に大切なのは、他人に共感し、その人生を想像できること。自分の人生は楽しむべきだけど、バランスが大切。一人の人間として、他人への共感を失ったら、俳優の仕事はできないと思う」

「舞台に立つことには魔力…… 何か特別な力があつた。というのも、子供の頃、僕は、言葉がつかえて上手く話せなかったのが、舞台は大丈夫だった。奇跡的だった。僕はすごく驚いて、よし！これを続けようと思った。それに、別の人間になるのは、楽しいから」

「早い時期に演劇を始めたが、本格的に始めたのは13歳から14歳。心を決めたのは映画「ゴッドファーザー」のアル・パチーノだった」

「俳優は自分の嘘を認識できないといけない。真実をいえていないと。どんな肉体的、精神的要素より、大切なのは真実だ。真実をいっていなければ、観客には分かるんだ」

「演技の静けさとは…… 演劇の場合は、観客から見えるフレームの大きさは一定、すべて目の情報から入る。一方映画は、フレームが常に一定に変化し、場所全体を写す、ロング、目や顔だけを大きく写すアップもある。アップの時は、殆ど演技をしなくても、意図を伝えられる。だから映画では、控えた静かな演技ができる」

「メソッドは、それまでの不自然な演技を打破して過去のものにした。それまでの演技が、どれほど嘘っぱちだったか、想像も付かない。演説みたいでつまらなかっただろう。そんな演技がなくなったのは、アクターズスタジオの、ステラ・アドラーの功績だ。メソッドは、俳優が真実に到達する方法だった。君たちも真実を演じるんだ。今の勉強を続けていれば、仕事につながるだろう。泣いたり、笑ったり、感情を表現できるようになる」

「他の俳優の演技を見て、感情を揺さぶられ、触発され、影響され感じることで、演技は人を変えられる。例えば、その人の物事に対する見方や、姿勢が変わる」

「人間味のあふれた演技を見て、興奮したり感化されたりしてきた。それによって、僕は変わったし、満足している」

「映画や演劇は、時に、僕たちの思考や感情を刺激し、精神を浄化してくれる。それは、とてつもない力で観客すべての精神さえ変えうる。それこそ僕たちが求めていることなんだ」

「俳優とは・・・ 『自分の感情を使うもの』『無限に学ぶことがある』」

「私はこの年になっても、まだ勉強が続いている。新作に取り組むたびに何かを学んでいる。人間について、俳優について、演技、演出について・・・だから面白くてやめられない。俳優であることの最も素晴らしい点は、決して終わりが無いことだ。90歳でも20歳でも学生であり続ける。この仕事は楽しくて本当に素晴らしい。こんな仕事で生活ができて、プロでいられることは、本当に幸運だ」

「あらゆる人々を苦しみから救う方法はアーティストにある」

「アーティストは一生学習(歌、楽器、ダンス、監督、脚本、スタッフ、感情学習、自己認知、心理学、カウンセリングetc.)人に触れ学ぶその時代背景により変わり、「魂」の湧き出る行為を学び続ける、終わりは無い」

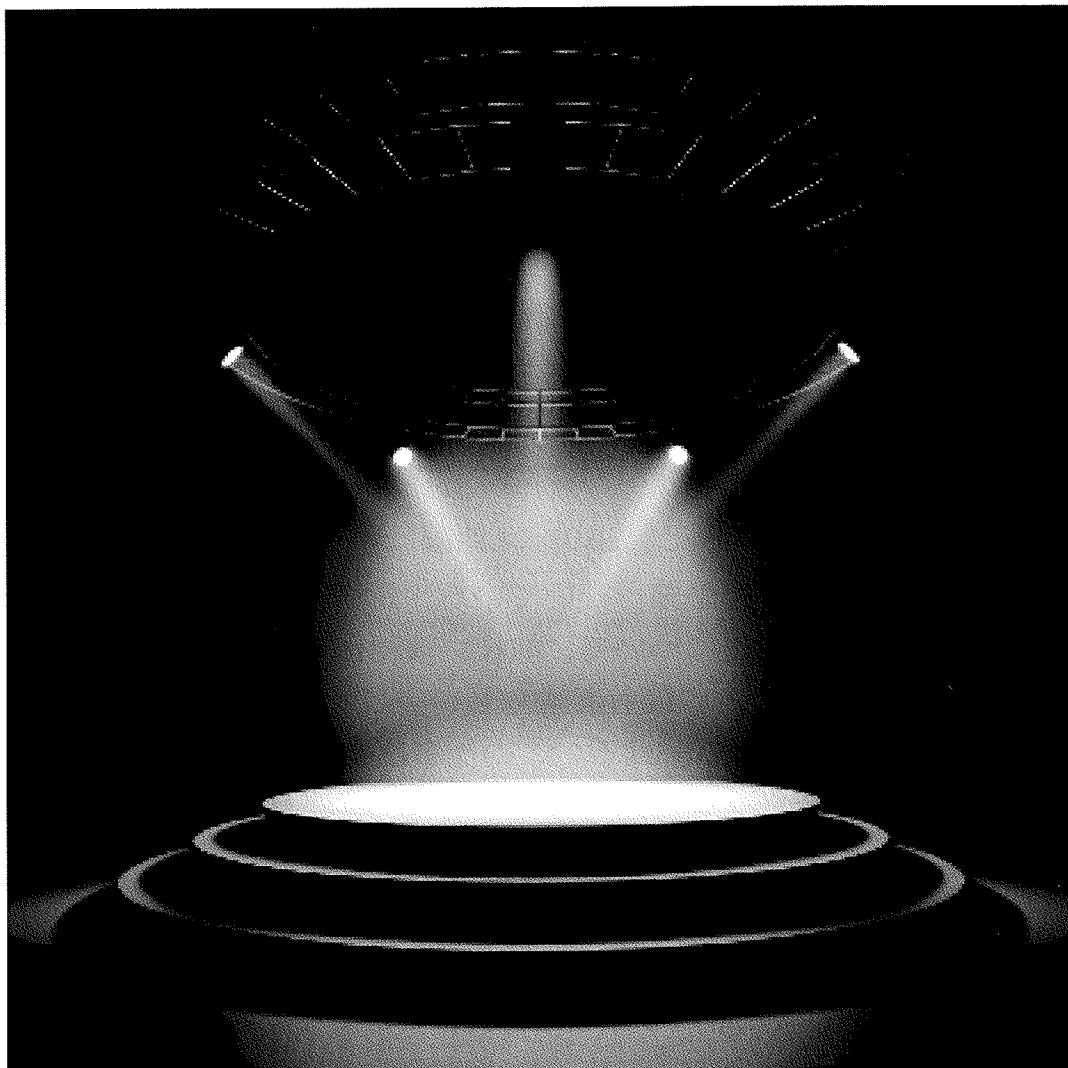
「人生に生き詰まって最悪に思える時こそ何かを学べ次の成長のきっかけとなる」

「アーティストは自分を知る事、創造は生きる為のカテ辞めてはいけないし絶対に辞めては駄目、自惚れず自分を見つめる妥協や失敗を許さず自分の行為や気持ちを常に確かめる、人は変われる」

いかがでしたか。これらのメッセージを読んで、ご自分の心に響くものがありましたでしょうか。

この中の何に感じ、何を取り入れるかは人それぞれです。一人ひとりの人生なので。しかし、あなたにとってのライフプランの指標として、たとえ小さくとも、たとえわずかであっても、何かが確実に残ったと感じていただければ、私たちの大きな喜びです。

9. アーティスト革命



正気をうしなわない為に演じる

ユングの唱えた「影」という概念、演技とは怒りなど自分の中で隠し拒否する部分「影」を具体的に人前に曝け出して自らが傷つく仕事、心の闇の部分、無意識下の自分を解放し魂で演じる、自分の最も否定したい部分が良い演技となる。

情報化が加速度的に進む現代社会にあって、一番大切な「心」を救済するためにアーティストと共に革命を起こしましょう。そして、新たなイデオロギーのもとに組合や財団を作り、これを産業化して国や社会を変えようではありませんか。

町中がアーティストで一杯になり、いたる所で音楽や歌声があふれ、いつでも楽しいパフォーマンスを見ることができる環境がある。人々はこのような中でこそ自分の存在が確認でき、感動と感激を感じることができて心を満たせるのです。

前にも述べましたが、石器時代から洞窟の壁には絵が描かれ、歌も踊りも盛んだったように、すべて文明はアーティストたちが先頭に立って創りあげてきました。さらに、彼らは独自の感覚で未来を予言することができました。実力をつければ世界を自分の望む方向に導くことができることを示唆しています。それゆえに、アーティストは世界で最も重要で尊敬される仕事なのです。

シェイクスピアの詩の中にも答えがあります。「人生は一度だけの大冒険、人は皆役者で、自分だけのオリジナルのドラマを作ることができる。そして周りの人を観客にして、自分が主演になれる。一度だけの人生をより楽しくエンジョイし、ドラマティックにしないではない」。目標をみつけ、人に感動を与えようと、シェイクスピアがいつているのです。

今、悩みや苦しみ、迷いをもっているアーティストがいるとしたら、自分自身に信念と誇りを強固にもって、決して諦めないで努力を続けてください。明るい未来に変えることができるのはあなたなのですから。やがて来るであろう世界の大きな変革を支えて人々を助け、新たな社会の仕組みを創り上げることができるのもアーティストです。このように、プレイヤーが人々に与える影響力はきわめて大きく、特に現代の混沌としている日本では絶対に必要不可欠な人間としての基礎要件といえるでしょう。

人々に感動や夢、希望や一筋の光を与え、生きて行くうえでの心の支えとなるようなアーティストたちがいます。恋人同士も、親子も、そして仲間たちも、すべての人々が心豊かに人生を噛み締め、味わいをもって生きていける社会があります。そして、心ある人々と創造者であるアーティストたちとが一緒になって、次の世代を担う子供たちに生き方や人生の道案内をしながら、アーティスト革命に向かって世界中をアーティストだらけにする…。

そんな社会を皆さんと一緒に目指したいのです。

補足

人間時間

- もし、私は死なないという人がいたら、教えてください。人間はいつか死を迎えることを理解し、人はそれほど器用ではないことも認識してください。忙しい日常ですが、忙しいとは心を亡くすことです。

動物の中では人間だけが豊かな感情と深い「心」をもっています。そして、その「心」によって行動は支配され、時には天国へ、時には地獄へと導かれるのです。

そんな特別な利点をもった人間であるにもかかわらず、大半の人はこの「心」を上手くコントロールできずに、他の本能的に生きている動物と変わらない一生を送ってしまいます。一度だけの人生をよく考え、エンジョイし、悔いのない生き方をしなくてはなりません

- 人間の「生存総時間」は、おおよそ決まっています。長くてもせいぜい 80 年（世界の平均寿命 40 歳）程度でしかありません。その中でも、睡眠中は自分を認識できません。そうかといって、自分を認識しているはずだと思い込んで、起きている、あるいは行動している時でさえも、自分が自分であると認識できる時間は、わずか 10% にしか過ぎないといわれます。

自分を認識している時間

睡眠時 0 %

通常時 10 %

感情移入時 50 %～

これらの中で、お腹が空いたと感じた時、美味しい物を食べたり好きな人と会ったりしている時、病気やケガをした時、あるいは怒り、笑い、悲しみ、感動した時などのように、感情が強く、激しく変化する時が「自分」を強く確認できるタイミングです。

その時々には本来の自己確認をして「自分」とは何かを認識することは、限られた「人間時間」の中で生きていくためにはきわめて重要なことです。

何が自分なのか・・・、自分とは何か・・・、何処へ向かって生きるのか、生きたいのか……。これらのすべては、自分の感情に耳を傾けることから始まります。

とはいえ、忙しく時間が流れる情報化時代の現代では、自分を十分に確認するために割ける時間は限りなくゼロに近く、この時間を確保するには相応の意識づけと努力が必要になります。EQAの中でいう人間関係処理能力は、文字どおり人間同士の触れ合いの頻度が多いほど必要とされますが、情報化が進むほどにその価値は薄れてしまいます。

そこで問われるのが「人間とは」というテーマ。人間が存在する限り永遠に続くテーマの一つです。所詮、人間は動物ですから、生まれて育って死ぬ。ただそれだけの人生ではありますが、他の動物との違いは、考える知恵や想像力を備えているか否かでしょう。

そのために与えられた使命は膨大で、悩み、苦しみ、痛み、幸せ、楽しみなど数え切れない感情の塊です。そして、そこでは人間本来の使命、すなわち「何のために生きるのか」を常に問われるのです。その答えは無限であり永遠に続くものでしょう。ある人は、それが解った時点が人生だという・・・、またある人は、それは愛だという・・・。

間違いなくいえることは、情報化と人間らしさは反比例するものであることから、とりわけ現代社会では人間を知る努力がより強く求められ、また人を愛することに多くの時間をかける必要が高まるのです。つまり、自分確認とは、何も難しい技術が必要というのではなく、日常生活の中で誰でもが十分に、簡単に行えることなのです。

どうすればよいか、考えてみましょう。

1 自分の感情を認識するということ。

やさく表現するなら、「今、瞬間の自分の気持ちを感じ取ること」。

嬉しい、悲しい、腹立たしい、寂しい、恐怖感、絶望感・・・、さまざまな感情は、独立して存在することばかりではありません。例えば、友人や恋人に裏切られたような気がして怒りを感じている時でも、そのどこかに、悲しさや寂しさを含んでいることは、よくあることではないでしょうか。

2 行動は感情に支配されているということ。

私たちはロボットではありませんから、日々淡々と仕事をこなしているような場合でも、その時々、の身体面と何よりも感情によって変化が生じます。例えば、同じ内容の仕事を頼まれたとしても明るい気分の日とそうでない日、あるいは、好意をもった相手とそうではない人とでは、受ける気持ちが違わないでしょうか。

また、上記のように裏切られた場合でも、怒りが表情に現れれば売り言葉に買い言葉のような状況になるでしょうし、悲しみばかりが強調されてしまえば人間不信にもなり、その後の人間関係に大きな影をもたすかもしれません。

3 感情をどう理解し、利用するか。

さて、行動に大きな影響を与える感情をどのように理解するのか・・・。

その前に、感情は自分自身が生み出しているのだということを、まず理解してください。

さまざまなできごとや他者による刺激



個人の価値観・過去経験・考え方 など



感情

上述のように、同じ事柄が起こっても個人によって生まれる感情は違います。

つまり、個人が感じている感情は「その人特有なもの」であり、他者や事柄によって「感じさせられたもの」ではないということです。もちろん、普遍的なものとして、誰かが亡くなった時など悲しみの感情が起こることはありますが、そういう場合でも「感じ方」には違いがあります。

自分自身のものとして感情を受け止めないと、「あの人は私を怒らせてばかりいる」と思い、相手が悪いのだと不毛な責任逃れをしたり、逆に怒りっぽい人に対して「私のせいであの人を怒らせてしまう」と余計な責任を感じてしまったりということが起こるのです。自分自身の感情と相手の感情、この境界線をはっきり捉えることができるだけで自分の感情をコントロールでき、イライラしたり不安や心配にエネルギーを浪費したりすることがなくなります。

次に、感情を利用するために「出所」を認識し整理します。どんな事柄で、自分の何を刺激されて、どのような感情が生まれてきたのだろうか・・・と。

ここが見えてくると自分の心の癖に気づくことができますから、行動に現れる前に自分に対して客観的になることができます。例えば、感情の中でも怒りは大きなパワーを秘めていますから、「このままだと、何かを投げてしまいそうだ、損をするぞ」などというような警告を、自分自身に発することができます。そして、その秘められたパワーをもっと有効な行動へと変えることが可能になるのです。

満足できることがない人間は、さらに時間を無駄にってしまう傾向があります。心の癖の悪影響ともいえます。自分が満足できる行動変容は、自己肯定感を高め不自由な思い込みから解放させてくれるでしょう。

昔は、社会が瞬時に大変化して本当の目標が定まらないような現代とは違って、時間はゆっくりと悠然と流れていて、多くの仕事は良好な人間関係から始まりました。例えば、近くで働いている魅力のある「本物の大人」に惚れ、その人を目指すようなことも多かったなどとよくいわれます。現代では、人に惚れるというよりは情報に惚れる（溺れる）ことが多く、次から次へと、日々新しい物に変化することが最良などと考える現代人は、まさに情報に翻弄されているといえるでしょう。

世界一の女優といわれるジュリア・ロバーツは、『現在の成功の満足感より、たとえメジャーになれなかったとしても女優以外の生き方をまったく考えていなかったことで自分の人生がとても生きやすかった』と述べています。有限の時間の中に生きる人間として、たった一度の人生を有意義に過ごすためには、はっきりとした目標と自分自身の価値観を定め、無駄な時間を使わない方がよいはずです。ここでは、目標や価値観や人生観を見つけることの難しさを嘆くより、本物を探すことが先決です。

本来の自分を確認できる時間は、一生の中ではとても短いホンの一瞬です。その短い時間を、自分を知り、磨き、使い分ける、つまり、「心」のための時間として有意義に使うことを考えてみたらどうでしょうか。

本来の学校とは 教育目標とは

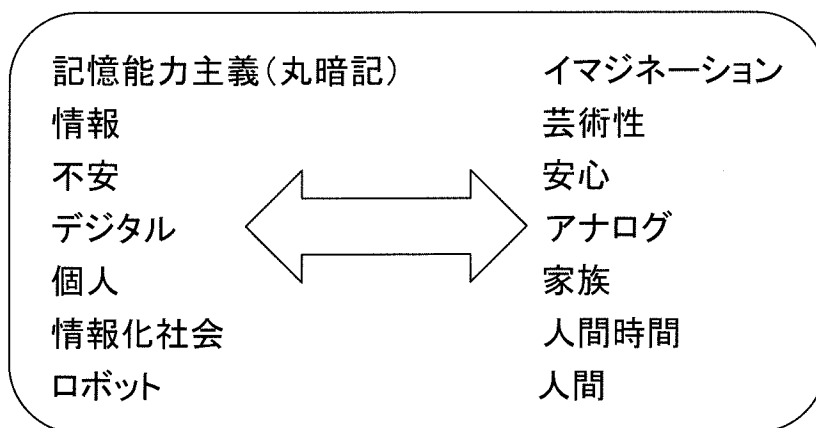
学習とは、身に付けたことが、将来、継続的に自分のために役に立ち利用できることであり、それを教え育むことが教育です。また、学校とは子供たちの大切な命を預かり、限らない可能性を秘めた潜在能力を引っ張り出して育てる場所といえるでしょう。アメリカでは、EQやEI教育がきわめて重視されていて、レクチャーを受けた者にはライセンスが交付され、また、情動コントロールに優れた者として、企業からも非常に高い評価を受けています。

他方、わが国の教育の現状はどうか。変化のない固定化されたカリキュラム、選択権が乏しい進学先や就職先。教師は、テストの点数、通信簿、偏差値のことばかりが仕事の中心となって、人や人生、生き方、心、感情などはまったくというほど度外視されています。

現代人の中には、社会に出ても周囲に協調できない者が多く見受けられますが、それは学力、能力、IQといった教育の根幹を重要視した教育が行われてきた結果ともいえるでしょう。残念ながら現在は、大きな可能性のある若者がもつ本来のイマジネーション能力が、急速に失われつつあるという現実です。

IQ 的システム（数字中心）

EQ 的システム（心中心）



これからは、わが国でも図のように、二方向、二局面から子供の教育を行うことが必要です。ある意味でこの学習は現状とは正反対のカリキュラムです。IQ学習は現在行われるべき教育そのものであるにもかかわらず、EQ、EI学習に関してはまったくといっていいほど行われていない状況です。もしEQ、EI能力を持たずに社会に出た場合、五百万人とも一千万人ともいわれる引きこもりやニート等を中心とする他者との共存意識が欠落した大人が、目標も定まらないまま不安定な人間関係の中で居場所を失うことになります。また、それに連鎖した問題点も数多く発生していて、理論で理解するばかりで何の変化もない現代教育の矛盾には憤りさえ覚えるほどです。社会も、大人たちも、そして教師までもが悩み、戸惑っている状態の中で、子供たちの不安定さは日を追って増しているのは確実です。

いじめの問題、人としての「教育」のあり方

教育はその時代背景、文化によって変わります。

今日の日本で一番大切な教育は、イマジネーション能力（想像力）と洞察力ではないでしょうか。学校現場では、今、再び「いじめ問題」が取りざたされています。この問題も、本来、大人たちが受け止めるべきものでしょう。「いじめ問題」の根幹は、行き場のない不安感や焦燥感をもった子供たちが、日ごろの不安や不満を何とかして発散させようとした結果と考えられるからです。

昔から受け継がれてきた「貧乏子沢山」といったわが国の家族スタイルの変化、また、第一次産業の農業、漁業を生業とする中で、皆が協力し合い共に生きていくことが得意だった民族のDNAが少子化の波に流され希薄となり、初めて直面した新時代の日本の社会形態に、日本人のすべてが戸惑い苦しんでいるという要素があるのかもしれません。

「いじめ」は、いじめる者、いじめに加わる者、いじめを止められない者、いじめられる者で構成されます。その動機や出発点も、気になるからからかったというような単純なものから、苛立ちのはけ口として行われるような自分勝手なものまでさまざまですが、多かれ少なかれ相手が気に入らない、生意気だ というような上から見下す気持ちが必ず内包しています。人間には、こういった傲慢な、時には残酷な部分が潜在しています。しかし、人間関係ではどこまでが許容範囲か、そこを超えたらどうなるのかといった原理原則を、成長過程のしつけ（躾）の中で学ぶことができれば、その感覚は段々と穏やかになっていくはずです。

許容範囲のラインは社会的な価値観という背景もありますが、「自分がされたら、どう感じるだろうか」という感性に沿って、成り立っています。残念ながら、叩かれれば痛い、意地悪をされれば悲しい…というこの当たり前の感覚が、最近の子供たちに育っていないのです。

ここ数年、詰め込み型の学習が問題視され、形ばかりの「ゆとり教育」が実施されてきましたが、現実的には学力低下につながっただけで、現在の教育における最優先テーマは相変わらず能力、点数至上主義で、現実的には何も変わっていません。

学校とは、本来、教科学習だけを行うところではありません。感受性豊かな時期に同世代、先輩、後輩、教師や職員と出会う中で、協調性や思いやりの心、ありがたみ、恥じる心…、人としてのあり方や心を多くの人との触れ合いをとおして身に付けていく場でもあるのです。

基本的に、「人格」は子供の時期に、人との会話の中や触れ合いの中で形成されます。少子化、核家族、拝金主義、格差社会、マンション、インターネット、セキュリティなどなど、めまぐるしく変化し、忙しすぎる今のわが国では、ユックリとした会話や心が触れ合えるような時間が、きわめて少なくなってきました。

他者との会話や触れ合いがないと、その時期が空洞するとともに情動に関する学習経

験が少なくなり、子供、赤ん坊の心のまま体だけが大人になってしまいます。彼らは、感情表現が少ないことで一見クールで大人の感じに見えますが、そのように見えてしまうことが、実は大問題なのです。一番面倒で、ヤヤコシイ人間同士の関わりが増す学校や企業の中などで、突然のように大人の心を要求されるのですから、膨大なストレスを感じ回避の方法も分からずに、困惑、混乱、迷い、自己回避、自己防衛規制などが生じて、子供のようにキレたり人にあたったり、または自殺や引きこもりに進むというようなことが起こってくるのです。

大人の社会における「いじめの問題」も、いじめる側の、自分でも気がつかないストレスや経験不足からくる他者の気持ちへの配慮や想像力の欠如（友人関係）、そして、周りにいる大人たちの能力至上主義に凝り固まった価値観（大人社会）、そして、忙しさに流され触れ合う時間を失った家族関係（夫婦・親子・兄弟）などの問題から派生した産物といえるでしょう。

女優のジェーン・フォンダがこうっています。

「人は皆、いくつもの人格をもって生まれ、成長に伴い、自分で一つを選ぶか、あるいは親から促された一つを選び、社会生活を送ります。残された人格は退化していつてしまう。けれども俳優の場合は、すべての人格がその人の中で生かされており、誘い出されるのを待っている。」

つまり個人の性格や傾向、可能性は固定されたものではなく、環境、人間関係、そして自分自身のありようでどのようにでも変化させることができる、ということです。

そして、もうひとつ問題になるのが、便利過ぎる現代社会は何でも簡単に手に入ってしまうことでしょう。掃除（自動掃除機）も洗濯（クリーニング）も、料理（コンビニ）も育児もというように、あらゆる作業が自動化、外注化されました。昔はすべてにおいて時間がかかり、その時間の中に人間関係が介在しました。ここでは、面倒で大変な苦勞をすることは当たり前であり、これら人との関わりは生きて行くうえでの絶対条件でした。

苦勞することも人格形成、人間関係には重要です。結婚も仕事も、苦勞と努力をすることの同義語であり、他人との触れ合いや関わりは、実に面倒なことです（一人ひとりが人を支えあう）。このような中で、長く付き合うためには、この人なら一緒に苦勞したいと思える人や仲間を探すことです。大変なことです、人は一人で生きていけないことをよく考えるべきです。後は誰と生き、何をするのか（目標創り）。決して投げ出さないことが答えです。アルバイトも恋愛も簡単に何時でも止めることができますが、その気楽さが今の社会問題の悪弊に繋がっているのです。

苦勞がないと人間とはいえません。人との関わりの中で感情の学習が行われます。海外では異なった言語が使われますし、外面的に明らかに一人ひとり違いがあること（白人、黒人、宗教、全く違う異文化）から、幼児期から人格形成と人間関係処理能力が求められます。日本人は同じ様な顔をしていることや、語らぬ、察する文化（農民は人を相手にしない）、南無阿弥陀仏（まかせる）といった文化が根本にあることで、分かり合

えると勘違いしているように感じます。情報化時代の昨今においては、心はさまざまに他の方向を見ていることも認知しなくてはなりません。(昔は、「あ、うんの呼吸」などで多分分かってもらえたなど思っていたいますが、現在ではほとんど機能しません)

人と人のつながりはとても難しく、自分の想像を遥かに超えた考えをもっている人もいます。世界を見れば生まれた地域、環境によって想像もできないほどの違いもあります。人は生きていくうえで、同じ人類である人間同士、真剣に付き合っただけでなければなりません。友人も家族もいないような人生には、何の価値もないのです

さらには、「共存」がきわめて重要です。共存するには助け合わなければなりませんし、助け合うには相手の気持ちを汲み取る想像力、洞察力が不可欠です。そして、お互いにその姿勢をもって交流することが必要です。誰かに助けられた、大事にされた、分かってもらえたといった体験は、心を豊かにし他者へのバトンとなります。嬉しい、ありがたいという暖かな気持ちを忘れずに、大人から子供たちへ、子供たちは友人や後輩へと渡していくことが、最終的には自分自身を幸せにします。

学校教育の中でも、教科書をこなして、記憶し点数を上げることばかりではなく、人間としての教育を考え始めてはいるようですが、旧体制の日本のシステムでは教師自体が多忙であることもあり、困難を極めているのが現状です。その中でも、授業にゲスト講師を迎え、人間らしくあることのメッセージを伝えたり、個人の意見を発表したりというスタイルを導入して、個人の意見を尊重しつつ、自分の考えを提案していく練習をする学校も増えてきています。

米国の授業では当たり前のディベートは、相手を打ち負かすためにあるものではありません。相手の意見を黙って聞き、相手がどんな考えをもっていて、自分とはどこがどんな風に違うのかを知ったうえで、相手を認めて尊重するようになることを目的としています。違う価値観を認め合うのは、口でいうほど易しくはありません。ネガティブで評価的な意識がどうしても働いてしまうからです。しかし、「みんな違っていいのだ」という観点に立てば、いじめの問題にしろ、劣った人や優れている人、あるいは外見の違う人などを批判的な目で見ることとはしなくなるでしょう。本当の意味で、個性の尊重と、個性を伸ばす教育ができるはずです。アーティスト学がこの根幹を裏付けできると確信する理由です。



株式会社EQアカデミー 代表

Arase Stephen Kazunori 著

産業教育研究所代表

川口短期大学非常勤講師

橋詰 徹夫

編集

東京富士大学 教授 EQ, 心理学全般

日本パーソナリティー学会 常任理事

浮谷 秀一

監修

日本大学 名誉教授

日本心理学会 名誉会員

大村 政男

監修

