

## 三浦半島ふれあいの村「からだとことばのレッスン」WS 合宿



賢治童話を読むことは、なによりの楽しみです。物語が人の声(からだの響き)を通して語られるとき、物語の世界が眼のまえに立ちあがってきます。本の中に寝転がっている言葉が生きたことばとして、立ちあがってくるのです。「からだとことばのレッスン」は、バラバラになっている「からだ」と「ことば」を繋げて、一人一人のことばのもつ可能性をひらく作業です。からだと声を開放し「ことば」を語ることの喜びを体験して頂ければと思います。そこからあらたな自分が始まります。(WS 主催者 瀬戸嶋 充 ばん)

- ・ 宮沢賢治さんの童話作品を題材にした、からだ・こえ・ことばのワークショップです。
- ・ 「野口体操」と「竹内敏晴からだとことばのレッスン」をベースに、からだの緊張をときほぐし、声と息をひらき、からだとことばと大地がひとつになって語りだされる言葉を体験します。
- ・ 日常を離れて自然豊かな環境の中で、時間をかけて丁寧にレッスンをを行います。

◆日程 2016年10月8日(土)13時~10日(月)16時(二泊三日)

◆会場 YMCA 三浦ふれあいの村

〒238-0114 神奈川県三浦市初声町和田 3136 番地 電話 046-888-2100

三浦ふれあいの村 HP <http://www.yokohamaymca.org/fureai/>

◆参加費 レッスン参加費・宿泊費・食費込み 35,000円

◆定員 15名

◆申込み・問合せ 瀬戸嶋宛にメール [karadazerohonpo@gmail.com](mailto:karadazerohonpo@gmail.com)

または、電話 090-9019-7547 でお願ひします。

◆研究所ホームページ <http://ningen-engeki.jimdo.com/>

ブログ <http://karadazerohonpo.blog11.fc2.com/>



◀参加者の感想▶(神奈川三浦ふれあいの村での合宿より)

○どんな人が来るのか少々不安でしたが、始まってすぐにペアでからだをゆらすレッスンをしているうちに、相手の人がとても身近に感じられて、以前からの知り合いのような感じがしてきました。身体の緊張がとれると、心も楽になるので。みんなで子供に帰って仲良しになったみたいな気がしました。

○普段の生活を離れて、海と山に囲まれた自然の中で、思い切り声を出したり、歌ったり、散歩をしたり、、、。何もかもが新鮮で、家に帰るのが残念でなりません。ほんとうに楽しい三日間でした。また参加したいと思います。

○人と一緒に過ごすのがこんなに楽しいなんて、いつもは、人に気を使うばかりで我慢していたのです。私は床に寝転がってレッスンを見ていたのですが、好き勝手ができるって良いですね。懇親会楽しかったです。

○みなさんのからだの声が、どんどん変わっていくのに驚きました。最終日にやった朗読(?)の舞台(?)発表は、みんなの姿が素敵でした。

○自分にも、こんなにエネルギーがあったのです。驚きです!

○朗読なんて大の苦手と思ってましたが、やって見ると楽しいのなんの(笑)

○ペアのひとが、私の言葉をしっかりと受け止めてくれた感じがして、嬉しく思いました。

○ことばを相手に届けるレッスンは、とっても緊張しましたが、その人の本気さが伝わって来て感動しました。

○私は声がうまく出せなくて、人前に立つことが苦手です。その私がこんなに大きな声で、気持ちよく声を出せて、目から鱗の連続でした。からだは声を出したがついているのです。蓋(緊張)をはずせばいいのです。

○自分を空っぽにしてみんなで朗読する宮沢賢治の童話は楽しかったです。Nさんは山猫になり切っていました。カッコ良かったです。

### ◆レッスンの大まかな流れ

◇第一日目(8日) 野口体操(「からだ」をひもとき、「からだ」の流れを回復する)

◇第二日目(9日) 声のレッスン(「こえ」と「からだ」の響き合い)

◇第三日目(10日) 宮沢賢治童話の朗読(作品を題材にした「ことば」のレッスン)

◀ワークショップ担当者紹介▶

瀬戸嶋 充 ばん 人間と演劇研究所代表、1981年より野口三千三(体操教師・野口体操創始)、竹内敏晴(演出家・からだとことばのレッスン創始)の両氏に師事、1988年人間と演劇研究所設立。以来「からだ」「こえ」「ことば」の実践研究に従事する。そのほか、内観療法、禅、丹田呼吸法など、日本の伝統に根ざした心身修養法を学ぶ。人間と演劇研究所代表、日本マインドフルライフ協会会員、日本ソマティック心理学協会会員、SPN(ソマティック・プラクショナー・ネットワーク)世話人。

