石津大輔さん主催 - からだとことばといのちのレッスン

11 月 23 日 名古屋ワンディ WS

『 姿勢と呼吸・声・言葉 』

・身体のバランス感覚を育てる
・呼吸の深さと心身の安定
・一人一人個性的な本来の声
・響き合う声
・声と言葉とコミュニケーション

日時：11 月 23 日（金・祝）10:00 ～ 16:00
会場：中川文化小劇場
定員：10 名
参加費：14,000 円
申込み：メールまたは電話にて、お名前と電話番号をお知らせください。
受付：メール　mhyo64@yahoo.co.jp（石津大輔）
karadazerohonpo@gmail.com（人間と演劇研究所）
電話 090-9079-7547　（瀬戸嶋宛）

講師プロフィール
瀬戸嶋 充
1981 年 竹内敏晴（演出家･からだとことばのレッスン）､野口三千三（野口体操）に師事。
1988 年 人間と演劇研究所設立。2018 年現在 研究所代表、ソマティック心理学協会 SPN 世話人。

「 姿勢と呼吸・声・言葉 」をテーマにワンディワークショップを開催します。

姿勢は、筋力を鍛えることで良くなるものではありません。誰もが身体に備わっている、バランス感覚を育てることで、自然に伸び伸びとしたものへと変わっていきます。

さらに呼吸の深さが、姿勢の安定にとって重要なものとなります。現代人は総じて、浅くて忙しない呼吸を普段の呼吸としています。

呼吸を下半身に落ち着けることで、心身の安定が戻り、姿勢も楽ですっきりとしたものになります。

姿勢と呼吸の安定がなければ、十分な声を発することは出来ません。不安定なままに、無理に声を出そうと緊張を心身に強いれば、発声や会話は、苦しさを伴うものとなります。あるいは不安を伴う饒舌さに巻き込まれてしまいます。

伸びやかで明るい声。柔らかく聞き心地の良い言葉。それはテクニックによって得られるものではありません。呼吸と姿勢が整ってくると、その骨格や声帯に応じて、一人一人個性的な、本来の音色（＝声と言葉）が楽々と響きだして来るのです。

個々の個性的な声がひらかれるとき、それは聞く人の身体に響き合いを起こします。その響きに触発され、聞く人の心身に変化が生まれます。響き合いが人と人とを繋ぎます。

歌を歌うこと、また朗読や演劇は、この響き合いを集団で共有し、物語の世界をその場にひらくことでしょう。

演技者に限らず、教師やカウンセラー、介護職、セラピスト、数え上げればきりがありませんが、他者との声・言葉によるコミュニケーションに携わる方にとって、声と言葉をひらくことは、ご自身の仕事を深めその喜びを広げる手がかりとなると思います。

いずれにしましても、ご自身の声・言葉に、何らかの不自由を感じている方、あるいは表現の可能性を広げたいと思っている方等々、様々な方の参加を歓迎いたします。一緒に「からだ」と「ことば」への学びを深めていきましょう。

（瀬戸嶋 充 記）

人間と演劇研究所
Open Workshop