

Let's インプロ！即興力を養って新たな自分発見！

インプロ（即興演劇）ワークショップ

11月22日（土）18：00～21：00、インプロ×OKAYAMA 代表の菅田真理子さんをお招きして、「Let's インプロ！即興力を養って新たな自分発見！」を開催しました。

インプロ？即興演劇？ということで、何が始まるのだろうと緊張の面持ちの方もいました。インプロとは、台本も打ち合わせもなく、その場で相手と芝居を創っていくというもの。そのためには、常にその場において、相手をよく見て、聞いて、自分のアイデアを伝えていくということが大切になってきます。

さて、緊張感の漂う中、まずは、ワークショップ中に呼ばれる名前を決めました。ニックネームです。自分の名前に因んだ名前や好きなアーティストからとった名前など、いろんな名前が出揃いました。

まずは、自己紹介。ニックネームのほか、今日、どうしてここに来たかなど、いろんなエピソードが飛び出しました。不安、楽しみ、期待などいろんな感情がありつつも、だんだん気持ちもほぐれてきました。そしてゲームへ。名前や数字を使ったゲームや同じ言葉で遊び合うなど、簡単だけど、面白い、笑い声が絶えない時間となりました。

みんな、最初は間違わないようにゲームをしようとするのですが、間違ったときに面白かったり、「あっ、間違った。」って思わずしてしまったことがその人らしい表現で、とても愛らしかったりして、いい時間でした。しりとりや連想ゲームなども、その人その人で、全然違う言葉が出てきて、違うことが興味深く、楽しめる要因だとわかりました。

すっかり空気が和み、次第に演劇の要素が入ってきました。「イエス アンド」というエクササイズでは、相手のアイデアを受け入れたうえで、自分のアイデアを付け足しました。一つ付け足すだけでいいのに、楽しくなってきた、どんどんつながって終わらなくなるグループも。それぞれの個性が出て、自分では思ってもいないような展開になる場面もありました。

「テレビショッピング」では、架空の冷蔵庫や羽根布団を売ったりしましたが、奇想天外な機能が付いていたり、意外な素材が使われていたり、想像力がどんどん広がっていました。

参加者から、「そのままの自分でいいと思った。」「もっと失敗してもいいと肩の力の抜き方を教えてもらった。」「もっと自分を認めてあげてもいいと感じた。」という感想が聞かれました。笑顔いっぱい楽しい時間となりました。

