

## Synopsis

- I. 私のからだを相手に向けてひらく
- II. 相手を私のからだに受け入れる
- III. 私が相手に書き換えられるのを見届ける
- IV. 相手が私を書き換えるのを見届ける

## Structure

- 0. 開幕
- 1. 試演
- I
  - 2. 自認
  - 3. 気配
  - 4. 存在 ①
  - 5. 信頼
  - 6. 呼びかけ
  - 7. 名指し ①
  - 8. 名指し ②
  - 9. 存在 ②
- II
  - 10. 誤配
  - 11. 訂正
- III
  - 12. 可能世界
  - 13. 再帰 ①
  - 14. 俯瞰
- IV
  - 15. 再演
  - 16. 再帰 ②
  - 17. 終幕



## 0. 開幕

---

## 1. 試演

---

- (1) ラブレターの冒頭1～3行を試し書きする。
- (2) 書きながら考えたことを付箋にメモ書きする。

## 2. 自認

---

- (1) 用意された紙に、まずはふつうにじぶんの名前を筆記する。
- (2) 体の動きに意識を払い、書き方を確かめるようにじぶんの名前を筆記する。
- (3) 1分かけてじぶんの名前を筆記する。
- (4) 3分かけてじぶんの名前を筆記する。

### ポイント

- 普段とおなじ書き方で書くこと。何十倍もスローにして再生するイメージで書く。
- 力んだり、息を止めたりしないこと。
- 途中で動きを止めたり、急にゆっくりになったり、急にはやく動いたりしないこと。均一な早さで、なるべくなめらかに動く。

### 3. 気配

- (1) 二人ひと組で実施。おたがいの人さし指一本だけで割り箸を支えたまま、目を閉じて、しゃがむ。
- (2) 箸を落とさぬように二人で立ち上がる。声をかけて合図してはいけない。お互いの気配で判断して立ち上がること。
- (3) 箸を落とさぬようにどちらか一人が一回転する（箸の下をくぐるように回る）。どちらが回るか前もって決めてはいけない。
- (4) 二人とも元のように再びしゃがむ。

#### ポイント

- おしゃべりしてはいけない。
- 途中で箸を落としたら最初からやり直し。
- 指先で相手の気配を感じる。

### 4. 存在 ①

- (1) 二人ひと組で立つ。
- (2) おたがいは視線を合わせずに、少しずつ距離を詰めていく。
- (3) 相手の気配をもっとも強く感じる位置で立ち止まる。
- (4) その距離で1分間じっと立ち、お互いの存在を感じる。
- (5) 終了後、距離についての簡単な感想を共有する。

#### ポイント

- なるべく音を立てず、静かに近づく。
- 「もっと近づきたい」「これ以上は怖い」といった気持ちの動きに注意を向ける。
- おたがいの身体の熱や重心、呼吸の気配を感じ取る。

### 5. 信頼

- (1) 二人ひと組で立って実施。BはAのうしろに立つ。
- (2) AはBとの距離を確認してから、目を閉じて後ろに倒れかかる。BはAを受け止める。
- (3) Aが倒れかかることができたなら、BはAとの距離を少しずつ離してゆく。
- (4) 役割を交代して行う。

### 6. 呼びかけ

#### ルートA

- (1) 全員で輪をつくる。
- (2) ボールAを隣のひとに手渡していく。「はい」と声をかけ、丁寧にリズムカルにまわす。
- (3) ボールAをまわしながら、ボールBを同時に投げ合う。ボールBは両隣以外のひとに「ねえ」と呼びかけながら投げる。
- (4) ボールAはリズムカルに滞りなくまわすこと。ボールBは受け取って三秒以内にほかのひとに投げること。
- (5) ボールを落とさずに一分間まわしつづける。

#### ルートB

- (1) 三人ひと組で実施。三角形になって互いに向き合って座る。
- (2) ひとりが呼びかける役になり、残りの二人は目をつむる。
- (3) 呼びかける役は、「ねえ」「あの」などの短い声を特定の誰か（目を閉じているどちらか）に向けて発する。
- (4) 目を閉じているひとは自分が呼ばれたと感じたら手をあげる。
- (5) 呼びかける役を交代しながら何巡か行い、どんなときに自分が呼びかけられたと感じたか、感想を共有する。

## 7. 名指し ①

---

- (1) 二人ひと組で実施。互いに向き合って座る。
- (2) ひとりが呼びかける役になり、もうひとは目をつむる。
- (3) 呼びかける役は、相手に向かって相手の名前を呼びかける。
- (4) 目を閉じているひとは相手の声が自分に届いたと感じたら手をあげる。
- (5) 呼びかける役を交代しながら何度か行い、どんなときに相手の声が届いたと感じたか、感想を共有する。

### ポイント

- おしゃべりしてはいけない。
- 途中で箸を落としたら最初からやり直し。
- 指先で相手の気配を感じることに。

## 8. 名指し ②

---

- (1) 用意された紙に、まずはふつうにグループ内の他人の名前を筆記する。
- (2) 1分かけて他人の名前を筆記する。
- (3) 3分かけて他人の名前を筆記する。
- (4) 他人が書いた自分の名前を見て感想を言い合う。

### 9. 存在 ②

---

- (1) 二人ひと組で実施。Aはカメラ役になり、Bはカメラを見返すひと役になる。
- (2) AはBの身体全体を静かに見つめながら、目に見える輪郭を空中に指先でなぞる。
- (3) Bはなぞられることでじぶんの存在が他者の視線によってかたどられていく感覚を受け取る。
- (4) こんどは目に焦点を合わせてじっと見つめる。BはAの目をレンズに見立てて相手を見返す。

#### ポイント

- 目を合わせることが目的であり、役割は目的を達成するための意識付けとして考える。
- 変顔で相手を笑わせようとしたりせず、証明写真を撮るときのような面持ちで目を合わせることに向き合う。

### 10. 誤配

---

- (1) 「1. 試演」で各人が書いたラブレターの冒頭を他グループと交換する。
- (2) 各人は受け取ったラブレターを書き写す。文末にじぶんの名前を署名する。
- (3) 書き写したラブレターを同グループ内の受け手役に渡す。
- (4) 受け手はラブレターを宛てられたひとになりきって感想を述べる。

## 11. 訂正

- (1) 各ラブレターの書き手を演じるひとは、書き手としての真意を伝える。
- (2) 読み手の感想を引き受けながら、書いたときの印象とどう異なっていたか、どう変わったかを伝える。

## 12. 可能世界

各ラブレターの書き手・読み手の感想を引き受けながら、ほかにどんな記述・解釈の可能性がありそうか自由に討論する。

例

- 可能な限りテンションを高く解釈するとどうなるか。
- 可能な限り絶望的な気分で解釈するとどうなるか。
- その他、怒りながら読んだ場合、恐る恐る読んだ場合、泣きながら読んだ場合、軽い冗談のように読んだ場合……など。
- 書かれてから10年後に読まれたとしたらどう響くか。
- 1年後に読んでほしいと言われたが、すぐに読んでしまったという仮定ではどう解釈できるか。
- この書き出しを別れの手紙だと仮定した場合、どう解釈できるか。
- もし恋人や意中の相手ではなく親・もう会えない相手・自分自身……に宛てた手紙だとしたら。
- もし酔っ払った状態で書かれていたとしたら。
- もし書き手が誰かに書かされていたとしたら。
- もし書き手がAIに書かせていたとしたら。
- もし書き手が誰かの手紙を真似して書いていたとしたら。
- もし書き手が過去に別の恋人宛におなじ手紙を書いていたとしたら。
- その他

### 13. 再帰①

---

「12. 可能世界」で検討された可能性のなかで、なぜ当初の読み手・書き手の感想が選択されたのか、その要因を検討する。

### 14. 俯瞰

---

ここまでの議論を総括しながら、ラブレターを通じて愛を伝達することについてじっくりばらんに検討する。

### 15. 再演

---

1. グループ内での議論の要点を整理しながら、再演時に抑えたいポイントを確認し合う。
2. 再演のための指示・おおまかなプロット：検討中
3. 再演（7分×2グループ）
4. 他グループの上演を見て感想を述べる。

### 16. 再帰②

---

1. 「1. 試演」で書かれたラブレターをもとの書き手に戻す。
2. みずからが書いたラブレターをあらためて読み返し、その感想を発表し合う。

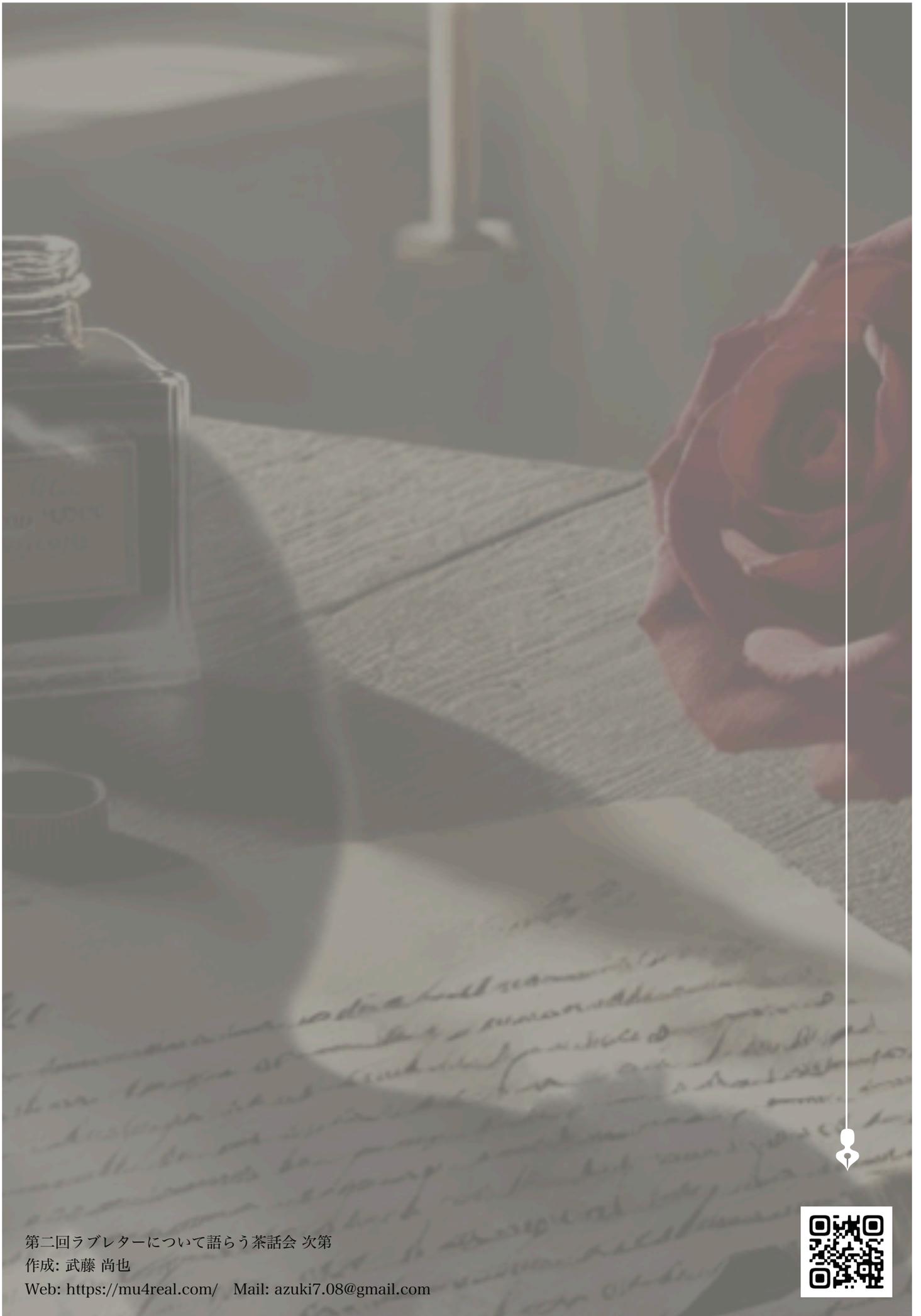
## 17. 終幕

### 参考文献

兵藤友彦、村上慎一『コミュニケーションの準備体操』岩波書店、2024年

兵藤友彦『奇跡の演劇レッスン「親と子」「先生と生徒」のための聞き方・話し方教室』学芸みらい社、2015年

濱口竜介『カメラの前で演じること 映画「ハッピーアワー」テキスト集成』左右社、2015年



第二回ラブレターについて語らう茶話会 次第  
作成: 武藤 尚也

Web: <https://mu4real.com/> Mail: [azuki7.08@gmail.com](mailto:azuki7.08@gmail.com)

