

ステラ・アドラー・スタジオ・オブ・アクティング総代理店

ACTORS CLINIC

演技メソッドを活用した社会人向けコミュニケーション力育成プログラム コミュニケーションプログラム

アクターズクリニックが業務提携を結んでいる米国演技学校の殿堂ステラ・アドラー・スタジオが取り組む「アーツ・ジャスティス・ディヴィジョン」は、貧困に苦しむ人々のための無料プログラム、奨学金支援に200万ドル以上を投資、「アドラーユース」や「サマーシェイクスピア」といったプログラムでは、経済的な要因や家庭の事情等で演技のトレーニングを受けられない高校生に充実した学びの環境を提供、「Ritual 4 Return」は、演劇や即興、戯曲のリーディングを通じて、服役を経験した人々がトラウマ（心的外傷）やスティグマ（社会的烙印）を克服するための支援をしています。スタジオはまた、ニューヨーク市矯正局（ライカーズ島）と協力し、薬物依存問題からの回復を願う人々が彼らの人間性と彼らの周りにある世界の豊かさに再び繋がるための支援プログラム「Outside/In」を開発しました。これらの取り組みは、かつてステラ・アドラーが遺した、「これはドラマの教育課程ではありません。あなたの人間としての可能性を開くための教育課程なのです」という言葉を継承しています。アクターズクリニックは、ステラ・アドラー・スタジオが長年に亘って実践してきたいくつもの社会貢献に強く共感、俳優以外のすべての人々を対象に、演技を通じた人間力育成プログラム「コミュニケーションプログラム」を開発。学生や社会人、さらには高齢者コミュニティ等で、近年益々希薄化しているコミュニケーションの価値を啓発し、様々なライフステージの方々に対してコミュニケーションスキル向上のお手伝いをしています。



コミュニケーションが大きな役割を果たすシーン

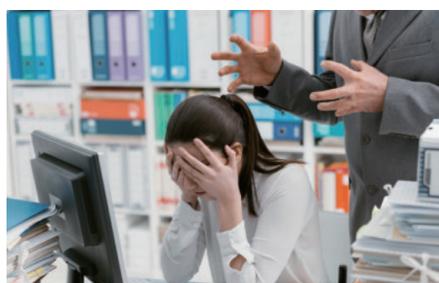
学校で

職場で

介護施設で

更生施設で

「素直に気持ちを伝えることが難しい」、「思い込みが先行して考えや意思の共有が難しい」、「積極性・主体性の減退や、敬意の感覚、信頼関係の欠落」、「お客様への適切な対応・接遇が出来ない」、「取引先が感じていること、考えていることを察知できない」、「わからないことがあっても、ひとりで抱え込んでしまう」、「否定されるのが怖くて、自分から意見やアイデアを発信できない」、「異なった意見が出るとすぐに否定的・批判的なやり取りに終始してしまう」、「異なった立場・専門分野の人が集まると、オープンなアイデアの交換が起こらない」、等のような要因が複雑に絡み合い、最終的には児童や学生はひきこもりや不登校、自死といった究極の選択、会社員や教師は鬱をはじめとした精神疾患を患い休職、あるいは離職といったケースも少なくありません。



コミュニケーションプログラムは、年齢、性別、ライフステージに関わらず、コミュニケーションレスやコミュニケーションミスが頻繁に起きうる環境で、既存の枠組みでは対処が困難なコミュニケーション課題を演劇メソッドを活用して解決していきます。

コミュニケーションプログラムの概要

コミュニケーションプログラムは、4つのステップで構成されたワークショップスタイルのプログラムとなっています。各ステップは、様々なエクササイズ・シアターゲームによって構成されており、採用先様の規模や受講いただく方々の人数、プログラムに割ける時間や日数等に応じて、様々なかたちでご提案させていただきます。

ステップ1 共感

コミュニケーションの基本的なスキルを体験します。言葉に頼りすぎて軽視されがちなアイコンタクトやスキンシップの大切さを実感できます。

ステップ2 共有

コミュニケーションプログラムの基本理念「イエス・アンド」*を実践します。相手を受け入れ、相手から受け入れられることの大切さを実感できます。

ステップ3 共振

「イエス・アンド」の応用編です。自分とは意見や考え方の異なる相手を受け入れてみると、その「場」には新たな発見があるかも知れません。

ステップ4 共創

コミュニケーションプログラムの原点である「インプロ(即興)」を、簡単なシチュエーションで実践します。ここで唯一大切なことは、諦めずに事態を前向きに進めること。

※基本理念「イエス・アンド」・・・「受け入れる」は「イエス」、「自分のアイデアを乗せて返す」は「アンド」です。上記4つのステップを通じて登場するエクササイズやゲームは、全てこの「イエス・アンド」を体験していただくためのものです。「イエス・アンド」の姿勢を保つことで、人の間に安心感と信頼関係が生まれます。

シアターゲーム例(ステップ1「共感」ゲームより)

【あなたわたしゲーム】

みなさんで輪になります。最初の方が自分を指でさし、「わたし」と伝え、次に仲間の誰かを指し「あなた」と伝えます。相手が自分の呼びかけに気づいてくれたら今度は相手に近づいて。指された時は「わたし」と言って受け取って、次に別の誰かに「あなた」と伝えて相手の所へ。同様に連続して続けます。慣れてきたら言葉の数を増やして挑戦してみます。このゲームを継続的に実践することで、出来るだけ正確に相手に「伝え」、相手から「受ける」といった基本的なやりとりが習得できます。また移動する際に周囲の状況を見極め自分の立ち位置を把握することで、常に場の空気を読み、広い視野で動くことができるようになり、日常生活や社会活動においては伝えた(相手が理解した)つもりといった自分本位な解釈を避け、周囲を常に受け入れる姿勢、積極性が養われ、誤解や解釈のすれ違いを減らすことができます。



【リズムしりとりゲーム】

輪になって手拍子のリズムに乗ってしりとりをします。例えば「みかんの皮」など(「ん」で終わってしまわないように)単語を繋げるのは可。同じ言葉が出てても可。さらに意味不明の言葉も可。大事なことは、リズムを崩さないこと、場の流れを止めないこと。慣れれば慣れるほど、思いついた言葉の良し悪しを自分で判断せず、とにかくそれを声に出して言う勇気が身についていきます。そして周囲の人はそれを批判なく受け入れる力を身につけることができるようになります。日常生活や社会活動においては、周囲の空気を気にしたり、「失敗」を恐れて言い出せなかった発想・アイデアや企画も、臆することなく発言することができるようになります。聞き手も、どんな発言でも自然に受け入れる姿勢を身に付けることにより議論の場などを前向きに発展させていくことができるようになります。



料金設定と実施シミュレーション

■出張コミュニケーションプログラム

- ・実施基本料金・・・132,000円 / 回(消費税込 / 会場使用料その他出張経費を除く)
 - ・実施時間120分、ファシリテーター1名、アシスタント1名派遣の基本パッケージ
 - ・受講人数最大20名まで(※少人数での開催をご希望の場合、受講人数が20名を超える場合等は別途ご相談ください)
- ※継続開催の場合、各回の開催間隔は最低2週間程度が目安とお考え下さい。

【実施例1：A社新入社員を対象としたコミュニケーション研修】

受講者数：20名 実施会場：A社大会議室 各回実施時間：9:30～11:30

第一回目：イニシャル研修(オリエンテーション～共感シアターゲーム～共有シアターゲーム)

第二回目：フォローアップ研修(前回の振り返り～共振シアターゲーム～共創シアターゲーム)

【実施例2：B中学校2年生を対象としたコミュニケーション研修】

受講者数：40名(※2チーム同時または2回に分けて実施) 実施会場：体育館 各回実施時間：8:40～10:30

第一回目：イニシャル研修(オリエンテーション～共感シアターゲーム～共有シアターゲーム)

第二回目：フォローアップ研修(前回の振り返り～共振シアターゲーム～共創シアターゲーム)

■個人向けコミュニケーションプログラム

- ・実施基本料金・・・18,000円 / 月(3回セット / 消費税込)
 - ・実施時間：120分 / 回(ファシリテーター1名によるレッスン形式となります)
 - ・会場：アクターズクリニック代々木スタジオ(東京都渋谷区代々木1-31-15 さくらビルB1)
- ※開催スケジュール、料金、その他コミュニケーションプログラムについての詳細につきましては、アクターズクリニック事務局(Tel. 03-6383-4770 email. actorsclinic.tokyo@gmail.com)までお問い合わせください。

コミュニケーションプログラム採用実績

コミュニケーションプログラムは、未就学児、児童、学生、会社員（営業職、技術職、管理職、役員、他）、公務員をはじめ、現在に至り様々なライフステージを生きる方々にご採用いただいています（株式会社パソナ様、フォルクスワーゲンジャパン販売株式会社様、日光ケミカルズ株式会社様、株式会社SHIBUYA109エンタテイメント様、全国の地方自治体職員、公立・私立小中学生、専門学校学生、他）。



代表ご挨拶



梶原 涼晴

ACTORS CLINIC 代表
Stella Adler Japan 代表
GROUP THEATRE 主宰

株式会社博報堂で広告プロデューサーとしての人生をスタートして間もない頃、社内では上司や同僚、さらにはクライアントとの人間関係がことごとくうまくいかず、私は常に委縮し、ストレスを抱え、被害者意識に苛まれていたように思います。そんな日々から逃げるかのように私は入社2年目で学生時代から夢見ていた演技の世界に飛び込みます。そこで出逢ったのが、アクターズクリニック創設者であり後に人生の恩師となる塩屋俊監督（享年2013年6月）でした。彼のもとで私はすぐに演技の魅力に憑りつかれ、週に一度の演技レッスンに通い始めてからおよそ5年、気づけば私にとって脅威であったはずの上司や同僚はおろか、クライアントとも強い信頼関係、あるいは共にひとつの目標に向かって戦う友のような関係を築くに至っていたのです。もちろんこのあらゆる人間関係の克服は私自身の努力も少なからず貢献していたと信じたいところでもありますが、社会に対して委縮し、自信を失いつつあった私に勇気を与え、私と他者との間にあったあらゆる隔たりを埋めてくれたのは他でもない、私が上司から、同僚から、クライアントから逃げた末に巡り合った演技の世界であり、そこで学んだ演技アプローチだったのです。後に私は10年余りに及ぶサラリーマン人生をそのキャリアのほぼ頂点で（過去最大級の不安とともに）卒業し単身渡米、ステラ・アドラー・スタジオでのさらなる探究を経て現在に至り演技の世界に入り浸っているわけですが、その過程でも改めて当時の克服体験を裏付けるようないくつもの言葉に出逢ってきました。「この世は舞台、すべての男も女も、そこで演じる役者に過ぎない」ウィリアム・シェイクスピアのこの名言は、当時の私同様、現代社会を生きるすべての人々にとって人生を送る上での大きなヒントであり、また「俳優としての成長と人間としての成長は同義である」というステラ・アドラーが遺した言葉は、演技手法が殊俳優だけのために用意されたものではなく、生きとし生けるあらゆる人々にとって必要不可欠なものなのだとすることを強く示唆しているのではないのでしょうか。あらゆるコミュニケーションツールが劇的にパーソナル化している現代、人と人を繋ぐものはもはや教育でも政治でも宗教でもなく、演技の世界に他ならないと、私自身、自らの成功体験を通じて確信しているところです。一人でも多くの方がこのコミュニケーションプログラムの可能性に触れていただき、継続的なコミュニケーション力向上にお役立ていただけたらと心より願っております。

アクターズクリニック

<http://actors-clinic.info>

東京都渋谷区代々木1-31-15-B1 TEL 03-6383-4770 / FAX 03-6383-4773

actorsclinic.tokyo@gmail.com

