

令和3年度文化講座

「わくわくする、からだと心の対話術」

喜ぶに久しいと書いて「久喜」

近藤です。よろしくお願いします。今回、距離がありますので、マスクを外させていただきます。(マスクをはずす)



今日、久喜市には初めて来ました。久喜市の方、どれくらいいらっしゃいますか？いいところですね。今日、道は空いていたんですが、近くに天然温泉があって、「なごみの湯」でしたっけ？ぜひあとで行きたいと思います。

「なごみの湯」があって、広々とした駐車場。まだそれしか知りません。幸手というところには桜を見に来たことがあります。この場所は久喜とありますが喜びが久しいと書いて、良い言葉ですね。

それで、今、ご紹介でいただいた通り、僕は「さいたま芸術劇場、次期芸術監督」です。次期ですよ。何か不祥事を起こすとなれないです。だから今日は発言に気をつけなきゃいけないですね。そういう形で芸術監督に2022年4月になる予定です。それも含めて、埼玉県とはすごい距離が近くなったと思い、今回、講演することになりました。

本当だったら、僕は舞台の公演が多いので、この時期は、元々は台湾公演を予定していました。よく

令和3年度 埼玉県立久喜図書館文化講座

『わくわくする、からだと心の対話術』

知っている台湾のダンスカンパニーと、コンドルズと一緒に作品を2019年から作っていきまして、本当は今年(2021年)の3月にその本番を予定していたんですが、それが今年の10月に延期、その時にはさすがにできるかなと思っていましたが、やっぱりできず。そういう海外との交流もできないなあと思うにつく思いつつ、「あ、時間ができたぞ」という流れの中で、久喜市にいます。

僕も「劇場好き」なのですが、この劇場は古くていいですね。この、昭和の香りがすごくいいです。このシート。ヴィンテージもののようなね。



ちょっと見えないかもしれないけどソデもね……。今、劇場はボタン一つで幕とかあがるんですよ。自動のものが多くいます。あと照明機材もね。今はLED照明というのが多くて、便利でして、ピッと押すと赤と青に変えることもできるし、なんせ強いですよ、光が。パン！パン！って。ここにある照明は、じんわりとくる照明なんです。この光だけでも昭和になっちゃう。

向こうの大きなホールは35年ぐらいですけど、皆さんも知っていますか？向こうは1200人。けっこうな立派なホールで、やっぱりヴィンテージ型らしいですね。やっと僕もホールが自分に身近になってきて、身近というか発表の場所としてすごく必要不可欠な場所だなと思いつつ、もちろんダンスや演奏会とかもあるけど、こういうリアルな距離感でやる場所ってのはすごい大事ななって思います。

皆さんもそうかもしれないけど、オンラインの、この味気なさは本当につらいですね。笑ってるんだ

か、笑ってないんだか。わからない。あとは、身体
の存在感。自分がいるんだかいけないんだかわかん
なくなってくるようなね。そういうのも。変な話、こ
の1年半ぐらいつと悩まされているなあと思う
います。

僕は今、これから色んなお喋りをしますが、直
接的にタメになることを話せる自信は全くないので、
最初に言っておきます。あと、僕自身も現実を模索
しているというか。ずっとそういう活動をしながら、
終わって人と出会いたいなあと思いつつ、日々を
過ごしています。今ここで斜めの場所からずっとし
ゃべりますが、だんだん飽きてきたら、真ん中のほ
うに行きます。あと、この画面を切り替えてスライド
も出すと思います。



本当はね。映像を用意することも考えたんです。
サラリーマンneoやコンドルズの映像をね。そうす
ると時間を誤魔化せるなって。と思ったんですけど、
喋ることで伝わることもあるかと思っています。た
だ、脱線しちゃうかもしれないので、スライドを使
います。

早速なんですけど、すこし質問します。

近藤さんの舞台を何かしら見たことのある人はい
いますか？いいですねえ。微妙に少なくて(笑)。色
んな聞き方をするので素直に手を挙げて下さいね。
意外と昔から近藤さんのことを知っている、友人的
な人は？そうですね。それからあと何ですかね。そ
の「サラリーマンNEO」や「からだであそぼう」など
NHKに関わるが多かったのでも聞きます。NHK
の番組があったから知っている人は？

令和3年度 埼玉県立久喜図書館文化講座

『わくわくする、からだとの対話術』

あ、それが一番多いですね。やっぱりメディアの力
は強いですね。それから、さいたま芸術劇場次期
芸術監督の報道で知った人？あとは地元の図書
館や県立図書館で知った人？

ああ。久喜図書館、愛されていますね。素晴らし
い。ありがとうございます。これでクリアになりまし
た。来てくださった方のこと、少しわかりました。

・近藤さんについて

こんな話はあまり面白くないかもしれないけど、
一応、近藤さんが何者かというのをちょっとだけ話
しておきます。僕は世の中、あるいは税務署関係で
は舞踊家になっています。場合によっては振付家。
だいたい舞踊家に通っていますが、例えば、雑誌と
かでは舞踊家・振付家・ダンサーです。昭和の人で、
「職業はダンサー」と言うと、バックダンサーを想像
すると思います。場合によってはSKE48とか。色
んなパターンで受け止めたりすると思います。今は
もう若い人にとってダンサーって全然違いますよね。
YouTuberでもダンサーはいます。

振付家っていうところもちっと怪しいところで、
皆さんがよく知っている「ババンババンバンバン」と
かそういうのだって振付家がいますし、テレビの
CMとかの振付をされる方もいます。もう3～4年
目になりますが、恋ダンス(テレビドラマ「逃げるは
恥だが役に立つ」をきっかけに流行したダンス)も、
あれはMIKIKOさんが振付をされました。

こないだ、オリンピックの開会式、閉会式がありま
した。それには関わっていませんが、それより前に
あった「スポーツ祭東京」の開会式は僕が演出しま
した。肩書としては演出家。ということで総合的な
舞台の構成を見たりする。

それから大学で先生として、立教大学で「教育と
表現」という授業をしたり、東京大学でも「身体表
現の実践」という授業をしました。舞台系の学校も
ありますので、尚美学園や桜美林大学など、そこで
舞台に携わる人たちにに向けた授業もやります。それ

でいて、作品・舞台を作ったり、ワークショップをしたり、色々やっているの、職業的にわかりにくいと思います。ただ共通して言えるのが、からだのことです。それが大々的なテーマとして、基本的に自分を生きることにつながっている。普段はそれを、僕は舞台でやったり、場合によっては喋ったり、というようなやり方でしています。今日はこれを、あえて喋っているの不思議な感じがします。

・『からだと心の対話術』について



今日のお話の参考にするのは、『からだと心の対話術』という本です。さっき見たら2011年に出版されているので、もう10年前です。震災のちょっと前です。「14歳の世渡り術」という14歳向けのシリーズで出されました。14歳というと、中学校2年生ですね。中学校2年生が「これからどう生きていくか」を考える。身体とどう付き合うか。身体と心が離れ離れになってしまうことに対し、どう考えていくか。というテーマについての、ちょっとした本です。なので、一見、役に立つ感じの本だと思います。

それで、これを改めて読み直したんですけど、その、なんか「すげえ、俺こんな良いこと言ってんな」と思いつつ、「僕も実践していないな」とか。色々思うところがありました。今日はちょっとがんばって、脱線しないように喋りたいと思います。もし少し気づきがあれば、受けとめておいていただいてもいいですか？

・ワークショップについて

それから、本当だったら僕は沢山のワークショップをやっています。ワークショップというのは、講演会と違って、実際に、身体を動かして、身体を触れあうようなものです。ダンスのワークショップも、コミュニケーションのワークショップもやります。すこし紹介しましたが、「ハンドルズ」という障害を持った方々と一緒にやるようなワークショップもあります。年間で80ぐらいはやっているんじゃないでしょうか。三日か四日にいっぺんくらいは必ず、何かしら授業やワークショップをやっています。

その場合は、ほとんどリアルに直面します。その人が目の前にいて、目の動き方もわかるし、手の動かし方もわかりますので、そこで実際に触れたりもする。そこで常に身体を感じています。なので、今日はその辺が非常にアウェーなんです。ここはアウェーなんだけど、もう一つ、アウェーがあって、お隣同士もアウェーなんです。ましてやソーシャルディスタンスと言われている時代なので、当たり前なだけで、今は距離をとらないといけない。普段だったら、ちょっと手を合わせようかっていうんですけど、手を合わせられないという事実があるので、そこはもうね、どうしようもないですよ。

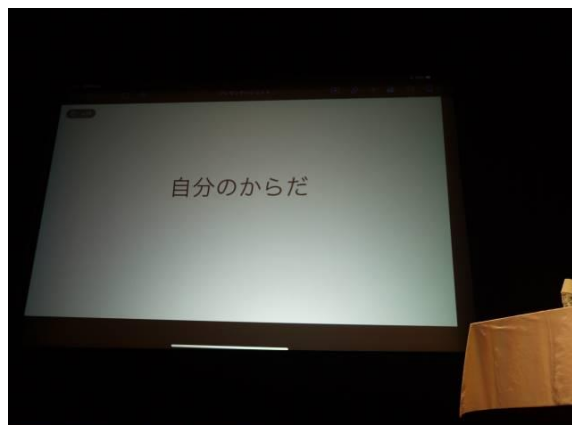
「うーむ。」って悩んでもしょうがないですよ。「うーむ。」っていう時代なので。

なぜか家族同士は大丈夫。あるいは恋人同士も一応を許されるようです。だから恋人になったらいいんじゃないですかね、みんなでね。本当にその部分の、実際の距離感がすごく厳しいものがあると思います。スライドに移ります。（「自分のからだ」と表示される。）

・自分のからだ

ちょっと聞きたいですけど、自分の身体は健康だなと思う人どれくらいいますか？いいねえ。少なくとも（苦笑）。ここで既に僕はもう面白いと思うんです

けど、自分の身体ってなんやかんや長く一緒に付き合っているじゃないですか。



例えば、僕は築53年なんです。皆さんもそれぞれ築30年以上の人も多いじゃないでしょうか。その自分の身体はあるんですけど、自分の身体は、当たり前なことなんですけど、どこかに置いていくことができないんです。

自分の身体を、ちょっと「置いておこう」って考えて、別の方向に行くっていうのは無理なんです。

当然なんですけどね。なので、嫌でもずっとついてきます、この身体は。その部分はずごく知ってはいるはずなのに、なんとなく他所のモノというか。都合のいいときだけ自分のモノにしている。

いきなり何かすごいことを言っている感じがするかもしれないですね。さきほど「自分の身体は健康だと思いませんか」って聞きましたが、それ自体についても、まず、小さいときには、どうなったら良い身体で、どうなったら悪い身体という視点はあまりないと思います。わかんないけど、社会性を持ってから考えるかもしれません。ただ、見てくれを気にするとか、あとは、痩せるとか。なんかそういうふうに、自分の身体と一瞬、向き合っているような気もするんですけど、自分の体が、果たしてどこにあるのかを冷静に考えることは少ないと思います

それとあともう一つ、言っておきたいことがあって。意外と自分の駄目な部分や欠点のほうか、目につくといことです。いつも肌が荒れてるしとか、腰が痛いとか。自分の身体なのに、自分の調子が悪いのは身体のせいみたいな。

令和3年度 埼玉県立久喜図書館文化講座

『わくわくする、からだと心の対話術』

わかりますよね。自分の身体なのに欠点攻めにする。深刻な人もいるかもしれないから、こんな簡単な話じゃないと思います。でも、例えば、友だち同士で会っていて、「その髪型いいね」とか。体も他の人の方がよく見えることはあると思います。

自分のものは劣っているとか、あるいは、ちょっと足が遅いとか、1回、否定的な弱みを自分で勝手に決め付けてしまうということもあるため、「自分のからだ」というキーワードを出してみました。

この本にも、取扱説明書が十分でない身体とあります。自分の身体には、取扱説明書とかないじゃないですか。基本的に自分で取扱説明書を描くしかなくて、自分の身体の使い方を、教えてくれる人もほぼほぼいない。ちゃんと腋を洗えとか。頭の洗いか。そういうのを含めても、頭の洗いかや耳の拭き方もわからないですよ。

全部、実は、なんとなくやっているような気がします。自分の身体というものが思ったより計れない。なので、それについて正解はないですが、そういう意味での「自分のからだ」というキーワードです。

・運動神経と身体能力

次に「運動神経と身体能力」これも何かちょっと、僕は、昔から気になっていることがあります。



運動神経って。僕、申し訳ないんですけど、運動神経がいいんですよ。小学校のときとかも必ずリレーの選手に選ばれましたし、脚も早いです。あと、ジャンプ力もあります。なので、なんか意外とそういう

場面でははぐれ者やいじめられたりされることはなかったんです。

ただ、意外と、運動神経に価値判断を頼る「マッスル共和国」みたいな、昭和からずっとそういうのが続いていて、運動神経がいい人の方が、いいんじゃないかなという見方がありませんか？

僕の方には、すごくあります。自分は運動神経がいいほうだと思ったけど、そこを言われても嫌だなみたいな。ちょっと運動神経という言葉があんまり使いすぎると、嫌われるなという気もする。

身体能力自体は、体の機能、能力。能力って、実はその色々な機能があること自体は、みんな同じなんです。そこに差はない。身体能力を使う使わないは別として、その人に能力はあるはずです。運動神経がいい人や高い人がいいわけではないので、すごくそれを考えながら書きました。14歳ってすごくその辺で悩むじゃないですか。

運動神経がいいだけではなくてもいいというのがわかると、身体に対してもうすこしシンプル気持ち持てる気がちょっと思います。これは意外と重要なことだと思います。

こんなふうに喋っているとあっという間に時間が過ぎちゃいますね。45分ぐらいで一旦切って休憩を入れたほうがいいですよ？（進行に確認）わかりました。

・からだという道具

「からだという道具」って、わざわざ書いてあるんですけど、自分の身体は、築年数としては長いじゃないですか。道具には、やっぱり磨くことによって輝くものがあると思います。例えば、カメラや自転車などの道具は、磨くと輝きます。磨けば磨くほど、皮のなめし具合がいいとか。

一方、身体という道具は、自分の身体を俗世間的な目線で言っちゃうと、どんどん衰えて価値を下げて、もう下手すると「いらない」というようになるじゃないですか。モノ的に捉えちゃう。でも、身体に

令和3年度 埼玉県立久喜図書館文化講座

『わくわくする、からだと心の対話術』

は、コンピューターのようなバージョンアップはないですし、自分の身体しかない。違う機能つけられないし、バージョンアップしない。そうすると、自分の身体は自分で磨くしかなくないですか？

意外と街を歩いても、この人は人生をいい感じに歩いているなって思うことありませんか？ 畑仕事している人を見て、「ああ、なんかこういう人っていいな」って思うことあるじゃないですか。すごく生き方がいいな。やっぱり磨き方が上手なんだな、身体の使い方が上手なんだって思ったりするんです。自分っていう「からだの道具」は思ったより身近なところにある。「磨く」と言っても何をしたらいいのかわからないですが、やはりそういう目線で自分の身体を見てあげてほしいなと思います。

・プチワークショップ①

身体のことって結構いっぱい興味があるんですけど、なかなかこうやってまた喋っているとすごく実は、モノ的な感じがします。……なんだろう、例えば、いまこう客席を見ていると、静かな身体、という感じがします。

静かな身体っていうのも変かな。じっとしている身体なんですけど。じゃあ、ちょっと一回、こんな風に手をあげてもらえますか？（天井に向けて両手をあげる）いいですね。みんなついてきてくださっています。



一回、手を挙げる。もっとあげてもらえますか？ はい、おろしてください。まあ、それだけなんですけ

令和3年度 埼玉県立久喜図書館文化講座
『わくわくする、からだと心の対話術』

どね。いや、今、手を上にあげた意味っていうのにも両方あって、反射でもあるので、体が疲れると上げるんですよ。「はあ、体が固まったわ」って言って上げるんです、実は。それは反射でもあるので、自分が疲れたら、自分が思っていないうちに、手を上げている可能性があるんです。面白いことに。

例えば、こうやった人は多分、自分も体のことを知っていると思う。右のほうを伸ばしたら、次は左のほうを伸ばしたり、自分が右を伸ばせ、左を伸ばせっていう命令をしていない。自分の身体のほうがその命令を信号として出している。でも、そういう場合もあるし、今みたいに僕が身体でちょっと上の方に手をあげてって誘導したので、みなさんは誘導されたからあげたんですけど、それを自分であげることもできるじゃないですか。

「よし。今、手をあげよう。」それはもう身体を動かしたいかどうかなので、身体を動かしたいときに誰かに言われてやることもできるし、自分から命令を出すこともできるし、勝手に動くときもあるし……わかります？すごくシンプルなんですけど。

誰かが「からだを動かす」というとき、自分の気持ちがあるから身体を動かす場合と、身体を動かすからそういう気持ちになる場合と、どちらもあるんです。なんとなくわかります？

だから、これも例えば、こういう動作(両手を前に向けて、つつく)。今日はちょっと距離があるので、つつけないんですけど。そうそう、やってみられますか。



あ

あ、色々います。はい、ちょっと休憩。あそこ(客

席)とか意外とね、こんなふうに(両手を外側に向けてつつく)、なんか色々やっています。あとは動作が大きい人もいましたし、最初から色々な方向をつつく人もいました。自分の中には規則性があるのかもしれませんが

少しちょっと、ウィットに富んだ人はこうやっていました。これはその、僕は「こうやって」って言うだけで、動かすことに対しては自分の判断でもあるので、僕自身は別になんでもいいんですけども、実は、それが動かし方なので、今じゃ、ちょっとあえて、ちょっとツンツンツンツンをちょっと人に向けて、こういうふうにいっぱいツンツンするような、楽しげにツンツンしてもらえますか？



そ

うそう。どうぞ。「楽しげに」です。本当に楽しげになってる？ちょっと、その辺の人を見てごらん。楽しげになってるかなって。そうそうそう。オッケー。うん、グッド。

意外とここにいる人たちはオッケーだと思います。ていうのは何かというと、今のは、どっかに恥ずかしさもあり、どっかにやりたい自分もあるけど、「ここはちょっと社会的な場所だから、ちょっと、羽目ははずさないけど、本当は家では私違うわよ。」みたいな感じを、そこまで見えます。

あと年齢とか、「私もうこんな年齢なのに、そんなことはちょっと、堂々とこんなところではあんまりやりたいとは思っていません。でも、いま言われたから、一応この場所だし、ちょっとやってみようかな。隣見てみたら意外とやってるし。」みたいな、そうい

うケースもあるかもしれません。

もしかすると、今の動きをどっか、久喜市の空の下でやるかもしれません。その時に、できる人は勝ちだと思いますね。その時にも何も起きない人は、何かが足りないかも(笑)。まあ、そういう久喜市のバス停かでこういうの(ツンツンポーズ)をやっていたら遠くから見られて「あの人見たことある」みたいになったら、なかなか面白いですね、なかなかね。「あの、講演会にもしかして参加したんですか？」みたいな。ちょっと面白いですね。

・動きと心のつながり

これは全然冗談じゃないですけど、こういう動きに対して、学術的な研究はしていませんが、からだを動かす動きは何か自分を触発させるものがいっぱいあるって、それはすごく思います。例えば、すごくシンプルな例で言うと、「わかった。そうだ。」っていうときに、こうやるじゃないですか。(天井に向けた左手のひらを、握った右手でポンと叩く動作)



ちょっとやってみましょう。せーの。(みんなでやる)どんな気持ちですか？人の動きとしては、これとか意味よくわかんないですよ。見た感じではよくわかんない。自分に何かハンコを押すようだったり、何かひらめいたり、っていう、そういう気持ちでもう1回やってみてもらえますか？(みんなでやる)

いいよ。いいねえ。それも、本当に思いついたときにやっているとそうなんです。

あるいは違うときもあるかもしれない。洗濯物を

取り込むの忘れたっていうパターンもあるかもしれない。あとは、例えば、なよなよとしたって表現が良いかわからないけれど、なよなよとしたときに手を打つ動作をすると、少しちょっと気持ちの切り替えが一瞬にしてできる可能性があります。こう、ポンってやったら変わるじゃないですか？変わる気がして欲しいんですけど、こういう動きとかも、僕的にはちょっと元気になりたいならちょっと、これですよ(手のひらの打つ動作)。いや、ほんとほんと。まあ、手のひらを叩くでもいいですけど、それは自分に対してもあると思う。自分を目覚めさせる。この動きを最初にやった。原始人は偉いなと思います。動きを発明したのと同じです。

そういうところで、さきほど、ツンツンというのもやりましたけど、今度は両手をグーにして、胸の前でこう回してもらえますか。ああ、いいっすね。外側の人と、内側の人と2種類いますね。あそこは、ほら内側、釣りが好きなんですかね。こっち側の方は送り出すほうと両方いますね。

これも多分、僕の研究だと、永遠に続けられちゃう。わかります？片腕が下がったと思ったら次が来ちゃう。波のようにずっと続くんですよ。これは、天才的な動きだと思うんです。で、これをしながら座っていても、ちょっと少し右とかやると……ほら、面白い。こんな感じですよ。もうちょい続けていてくれますか？(近藤さんが、ダウンティドウンティといいながら、即興で歌う)。オッケー、大丈夫です。

今これも、そう同じですね、僕的にはすごく続く動きです。今はリズムを入れてみました。リズムにも色々あって、細かいリズムもあればゆったりとしたリズムもあります。さっきのは適当なリズムです。

でも、適当なリズムも僕は、歌わないでやったので、自分の中にちょっとしたリズムを作れたと思うんです。多分、それで、リズム感が難しいとかあんまりないですよ。

手をうつのがダメなら、ツンツン、ツンツンがダメならグーの手をぐるぐるって感じで、もしもこれをバス停でやっていたら、おそらくバス停を乗り過

しますよ(笑)。でも、意外とその、楽しい動きだと思います。これ楽しいっていうのわかりますよね。おそらく見ているだけでも楽しいと思うし、やっても楽しい動きです。そういう動きとして楽しいっていうのはあると思います。それは、あの、自分の身体だからできる。まず一つのキーワードです。それを今ちょっとだけ実践しました。今、喋ってるだけよりも動かした方がわかってもらえたかなと思います。

今ね、50分だったから。そうです。休憩して、その後また喋ります。

・人に会う

さてみなさん、休みましたか。10分って短いですね。休憩って大事だと思うんです。小学校は10分休憩でしたっけ？僕たちも50分くらいしたら、常に10分くらいは休憩したいですね。人生の中でも、何してもいいからって時間。そうじゃないと長く持たないっすね。

スライドに切り替えますね。さっきは身体のお話をして、動きました。自分を自分で動かす。自分の身体のことです。

少し足早になっちゃうかもしれないけど、次のお話をします。レジュメにも出したんですけど、「人に会う」です。コミュニケーション、この本もそうなんですけど、僕は基本的に人と人が出会ったり、人と一緒にいるのもいいんですけど、色んなところで出会うことで講演のタイトルじゃないんですけど、わくわくしたり、実際にいろんなことを感じたりすることがほとんどだと思っています。その部分っていうのはすごく、常に大事だなと思っています。

特に、スライドにも「触れる こと」って書いてありますが昨年4月に非常事態宣言が出されて、
「人と人の距離を2メートルとること」、「濃厚接触者」、「ソーシャルディスタンス」など、聞くたびにびくびくする言葉ばかりで、僕的には「どうやって生きていけばいいの？」ってくらいビビりました。

「人と触れ合っちゃいけない」と言われると、先ほ

ど言ったようなワークショップは、ほぼ触れ合うので、触れることを禁止された時点で、出来なくなりました。それをよく覚えてます。

この「触れる こと」なんですけど、ワークショップをしていて、例えば、さっきちょっと言いましたけど小学生っていうのは、だいたい小学校3年生くらいまではさわったり、触れたり、ころがしたり、いろいろなことを行って、別に触れることなんて言わなくても触れているわけで、問題なく過ごすと思うのですけど……。だんだん4年生5年生、まして中学生になると、第二次性徴期というのがあったりして、「触れる」ということに対して敏感な時期になって、人に触れることができなくなります。場合によっては、いじめられたことが関係したりして、自分以外に触れることが一切なくなります。

自分以外は触れない、というか。他の人に触れたくない。十代になってくると、触れてナンボで頭ん中が忙しいとか、色んなことを吸収するので触れるということと距離を置いてみたり、おそらくは十代後半くらいで、特定の人と知り合いになる。彼氏とか彼女とか。そういうところで、「触れる」というのは生まれるけれど、多分社会の中での「触れる」関係というのは減って、だいたい触れなくなると思います。だいたい、サークル活動で輪になって何かやるってことはあるかもしれないですけど、よっぽど、進んだ会社じゃないと率先して触れるようなことはないかもしれません。少なくとも社会のシステムとしては触れることをすすめるようにはなっていないので、僕たち的には普通にちょっと演芸を見に行ったり、カラオケに行ってみたり、ライブハウスに行ったり、そういうところが「触れる」っていうことを率先する特別な場所だと思います。

で、その「触れる」について、まず、ざくっと人生を区切ってくればわかるんですけど、意外と、うーん。なんですかね、距離感がどんどん変わってくるのがわかると思います。

僕がワークショップを通して思うのは、20代の前半とかは「触れること」にそんな興味を持たないで

すね、一般的に。なぜか30過ぎぐらいになってくると、急にまた人にすこし「会いたい」みたいな、もっとこう人間と触れあったほうがいいんじゃないかとか、ちょっと思い始める人もいます。

40代ぐらいになると、かなりさみしい人も多くて、もっと触れあいたいみたいな感じが、すごくワークショップに来る人を見ていると「やっぱり触れあいたいんだな」と思う人たちが来る。そういう人たちって、もうワークショップに来る時点で心が動いているのですごく一緒にやったりすると、触れてニコニコしています。ニコニコしているっていうのは変な意味じゃなくて、心が開けてくるというか。

50代60代になると、僕もその先はまだわかんないですけど、何かそういう「触れる」とか「触れない」とかあんまり関係なくなってくるのかもわかんないですけど(笑)。なんかそういう「触れる」っていうことも、人との距離感のなかですごく大事だと思います。

そういう「人と人が触れる」という言い方が良いかはわかりませんし、いろんな考え方があったり、身体的能力なんか人もそれぞれで違ったりすると思うんですが、コミュニケーションする能力自体はみんな等しく、持っていると思います。

コミュニケーションする能力自体はみんな等しくて、するかしないかはあなた次第ですけど、コミュニケーションするという考え方も等しく持てるので、「私はコミュニケーション能力が低いんです」というのは、ないかなと思います。みんな、コミュニケーションをする能力は持っているんです。

・からだはポジティブになりたがっている

「ああ、うんと早く病気になりたいな」って思っている人はいないはず。基本的には、健康体でいたいだろうし、身体自体もポジティブに行きたがっているのだから、そっちに行こうとする。弱ってこういう風にはできていない。



細胞一個一個についてはなくなっていくかもしれないですけど、「身体自身はポジティブになりたがっているなあ」と僕は思っているのだから、あえてここでスライドに大きく書きました。

人それぞれに身体の認識については、いろいろな考えを持っているかもしれませんが、大枠で身体を信じてあげてほしいという気持ちがあります。

・心のフックがはずれる

今、パッパッパと次に進んでいますけど、「心のフックがはずれる」というのは、意外と、さっきの「はずかしい」じゃないですけど、何か引っかかることってあると思うんです。例えば、この人にはなかなか言えないなとか。この人とは会えないな、とか。あそこにはなかなかいけな、というの。実はすごく、自分が引っ掛けている部分がすごく、あるなあと思います。



これは、この言葉のあやのようなところはあります

けど、心のフックがひよいとはずれる。思いがけないことや、周りの小さな動きで、心のフックがひよいと外れるときがあるんです。例えば、ちょっと、悲しい気持ちとか、すごくちょっとどんよりした気持ちになったときに、外にいてぼーっと見ていて、風がビューッと吹いて、目の前の人のカツラがぱーっと、ふわーっと飛んだりしたら、多分、「プフッ」て思わず笑っちゃうと思うんです。そしたら、それをきっかけにモヤモヤがなくなる可能性があるんです。わかります？社会的には、ハゲ頭の人がカツラをかぶって、そのカツラが飛びましたってのは笑っちゃいけないことです。

ただ、タイミングで、それがふっと目の前で起きたら面白いです。そういう、その外部的な要因でも、自分が急に、「今日、良いことがあった」ってことにするかもしれない。なんかそういう発見じゃないですけど、そういうことで、心のフックがひよいと外れることがあるっていうのが思っていることです。

次に何を書いたかな？えーと、そこでちょっと気持ちのことを、ついでに、話しますね。喜怒哀楽とか、よく言うじゃないですか。喜怒哀楽、僕もよくわかってないですが、喜び。怒り。悲しみ。楽しみ……。喜・怒・哀は、意外と突然やってくるんですよ。突然、やってくる。喜びも突然、外からやってくるんですよ。そう思います。怒りとかも、意外と、自分が結局、怒るんですよ。その要因は外からやってくる。哀しみとかもずっと哀しいわけじゃなくて、どこからかやってくる。

その喜怒哀楽に、「楽」っていう字があります。楽しいっていう字ですけど、「楽」っていうのだけは意外と楽しいから楽しいじゃなくて、意外と自主的な感じがするんですよ。楽しいことはいろいろと自分発信が強い気がして……。

楽しい事を考えた方がいいです。ちょっとした楽しいイマジネーションでもいいし、楽しい会話をすると楽しい気持ちになるし、楽しい動きをすると楽しい気持ちになる。何かそういうふうに、意外と楽しいっていうものはそこに落ちているわけじゃなく

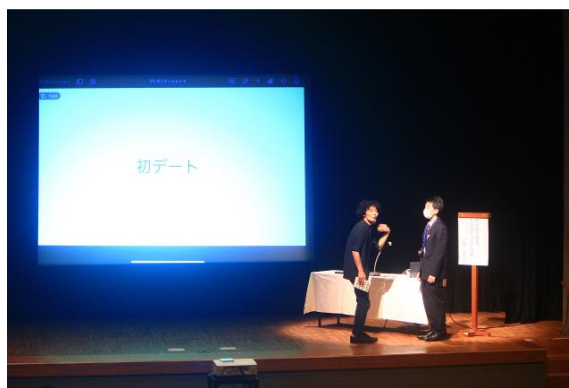
て、自分から発信して、喜怒哀楽のところに楽しいってことが生まれてくるのかなと思います。っていうことがこの本(『からだと心の対話術』)に書いてあって「へえーっ」て思いました。

・初デート

で、そのね、このスライドに「初デート」って書いてあるのは何かっていうと、初デートのことは覚えていないと思いますが、初デートの頃って、特定の人とのコミュニケーションはまだうまくないと思うんです。



ちょっと、来てもらえますか(スタッフを手招きし、講師の横に立たせる)初デートの人とこんなふうに近い距離で対面するのは無理ですよ。



無理なんですよ。そのほら、恥ずかしくしょうがないですよ。で、この関係は、絶対言えないし、自分も両方とも無理なので、多分こうなんですよ。(横並びに同じ方向を向く)この関係というのは横に並ぶ関係。そうすると、ちょうどよくないですか？話すのに。「花が綺麗だね」(近藤さん、道端の花を指差す

仕草)って言えるんですけど、こうなっていると(二人が向き合っている状態)、ちょっと難しいですよ。ね。



ここで横に並んでるような関係も、身体の関係なんです。で多分、初デートの時にこれもないです。(二人ともお互いではなく外を向く)

これは、どっちかという、仲良くないという関係です。やっぱり、こんなに遠いと……。

こんなに遠いと、もうちょっと離れますけど、こんなに遠いと、これぐらい遠いほうがいいか(さらに離れる)、こんなに遠いと仲がいい感じにはならないですよ。



関係性は、物理的な距離にも表されていて、これもコミュニケーションです。そして、実は、みなさんも、すぐ選んで距離をとっています。

この人と仲が良いときには近づくし、この人には、ちょっと近寄らないようにするとか、座り位置を変えとか、いろいろするんです。

なんかその部分の、人と人の距離については、自分がすごく調節してるところもあるし、否定なく

令和3年度 埼玉県立久喜図書館文化講座

『わくわくする、からだと心の対話術』

そうになっていることもあるし、あるいはもうすこし余裕があれば、わざとその部分に手を入れるときもある。

例えば学生のワークショップでも、ブラインドウォークといって、2人ペアにして、1人に目をつぶらせて、片方の人の手をもってもらって、すこし散歩してもらうことがあります。

それは要するに1人は目をつぶって、もう1人は目を開けて、目を開けている人は、目をつぶっている人をずっと誘導する。

それを20分間、何も喋らずに旅するんです。そうすると、喋らないので、目をつぶっている人は「うわー、見えない」とか感じながらも風を感じたり、鳥の声を聞いたり、貝殻が怖かったり、色んな経験をします。誘導するほうも、誘導する側が優しい人、優しい気持ちを持っている人は、この人は、ここに貝殻があると教えないと転んじゃうし、とか考えます。

全然、気持ちがない人は、こういうふうにつなぐって「痛えー」ってなったりして、やってみると、二人のコミュニケーションの距離感があつと言う間によく見えるんです、その人の本心が。それで20分ぐらい過ぎたあとに目を開けると、すごいよく喋るんですよ、2人が。本当によく喋るんです。

その時、例えば、あの時に鳥を見たとか、その時には身体が。いや見せたほうが早いですね。(スタッフ、壇上にあがる。二人並ぶ。)

さっき言ったのは、目を瞑っている人がいて、こうなふうにずんずん行っちゃうのは優しくない。もっと駄目なのこれです。(手をぎゅっとひっぱる)

もうそうすると本当に気持ちがない人ですから、いじめてるみたいになっちゃう。でも、平均してみると、必ずこういうパターンがあります。要するに、それができないんです。相手のことが見えない。その話の続きはそれで、20分たってその後、最初は知らない人たちは違う方向を見て、ちょっと視線も合わないけど、そのブラインドウォークの後はずぐ「それでさ、」って言って、喋っています。ものすごく、お

ている。意識している。

互いに心を開いています。

身体のコミュニケーションを使うと、なんかやっぱり急に人と人の距離が、簡単に言うと「近く」なります。人と人の距離が近くなると、急に身体がほぐれる。ほぐれるというか、身体が柔らかくなる。緊張した身体は、外部からの危険に、動物的に反応しようとしていると思いますが、人を認めるとゆるめます。そういうのはすぐ身体に出るので、「コミュニケーションができたな」という実感は、すごくあると思います。で、また戻るけどそれが、「初デート」です。初デートのときなんですけど、きっともう忘れちゃった人も多いですよ。



で、あの、これ「いい感じ」というのも難しくて……。大体の人は、ポジティブであったり、いい感じの時間を過ごしたいじゃないですか？人と出会うのにいい感じとか。いい感じを自分で作るのって意外とむずかしいんですが、なんとなくぼくたちが生きているところって、今、場所のことをちょっと言いたいんですけど、さっきコミュニケーションのときにも距離のことがあったと思うんですが、だいたい僕たちはそこにいる身体にプラスして、実は背景と一緒に生きているんです。

背景です。背景と一緒に生きている。何の話かというと、僕は今、例えば、ちょうど講演する人として舞台上にいます。舞台上にいる近藤さんです。いまの皆さんは、ヴィンテージの椅子に座っているお客さん。だから今、急に立ち上がったら変わった人になっちゃいます。

あとここで急にメシを食べる人はいないと思うんです。背景と一緒にいるので、それを背負って座っ

僕もここで急に脱ぎ出したら違うと思います。おかしいですよ。今の僕はちょっと行儀のいい背景でいいといけないので、そういうふうになっています。というように、いつもちょうど良いことを選んでいます。必ず、です。バス停でぐるぐる回っていたらおかしい。なので、とりあえずじっと立ってる。

バス停に立つという背景。街の話に限らず、そういう背景の中でその人には、その人が立つ場所の情報だけでなく、その時の役割があると思う。場所に合った形、人に合った形、常にそれに合わせることで「いい感じ」がするような気がするんです。

そこを大きくはずれると「反社会的」な行動になるし、その度合いが激しいと「反社会的」なのかなと思います。そこからちょっと軽くはずれていると、ちょっと変わった人。ずいぶん離れてきてる人とか……。そういう「いい感じ」ってのはちょっと客観視すると、自分の見せ方だったり、見え方だったり、人とコミュニケーションをとる場面って以外と常にあるので、今ここでまとめるわけにはいかないんですが、ちょっとだけまとめると街に行っても楽しいですよ。みなさん、色々な背景がやっぱりあります。コンビニの人は優しいし、コンビニの人は、対応しているお客さんの役割や背景が本当に違うので困りますよね、きっと。

・自分の大きさについて

自分の大きさっていつまで経ってもわからないですよ。自分の大きさだけじゃないですけど、その、ちょっとだけ別の話になっちゃうかもしれないけれど、さっきも最初の方に話しましたが、自分の能力って、自分で勝手に決め付けるところがあると思うんです。例えば、身体の柔らかさとかも、「自分は、体が硬いんです」とってワークショップとかで、みんな言っちゃうんですよ。でも、宣言されても、身体は柔らかくならないです。本人が柔らかくならないと思わないと柔らかくならないので、それはすごくシン

プルなことだと思います。

どうしても皆、自分の欠点を言いたがるんですよね。でも、それはしょうがないことだと思います。自分の身体の大きさとか、どれぐらい柔らかいとか、どれぐらい開くかとか。それはメーターがないので、自分でそういうふうにしていくしかないのです、その自分の大きさの感じ方っていうのは、そういう意味で、やっぱり決まったものはないですよということを言いたいです。

この、変身願望っていうのは、別にコスプレイヤーになるって意味じゃなくて……。今、デパートも行きにくいですけど、例えば、80歳の方が「あっちの服がいいかしら？こっちの服がいいかしら？」って悩むのも、さっきの「ポジティブ」と同じなんです。自分を良い方に着飾りたいということも含めて、そういう変質願望っていうのは、良い意味で、かざりたいのかなとすごく思います。

それはやっぱりポジティブでいるための変身願望は、あっていいと思うので、それがはずかしい行動というより、むしろ、絶対的に必要な行動だと思いますね、あれは、やっぱり。

自分でこっちを選ぶ。自分が好きなものを選ぶ。自分が好きとか嫌いとかは、生きていくうえですごく大事な感性だと思います。それを、人を邪魔しない限りは、好きという気持ちを持ってほしいなと思います。

・表現する

今ちょっと飽きてきたので次に行きますね。今度は「表現する」とありますね。ここまで足早にパッパパッパと話してきましたけど、コミュニケーションの話にすこし戻しますね。

さっき身体を一回動かしたんですが、本当はもう、人と人が触れあうことってすごく大事なんですけど、今、触れあうことがすごく難しいです。

ただそれでも、今、この距離であってもおんなじことができたり、あるいは、オンラインもあります。

令和3年度 埼玉県立久喜図書館文化講座 『わくわくする、からだと心の対話術』

オンラインは今すごいじゃないですか？オンラインでワークショップをすると、フランスからも参加したり、メキシコからも参加したり一緒にコンタクトします。そういうふうにと考えると、オンラインもすごいなと思っています。ただ本当は、リアルに触れることはさっきも言いましたが、一番だと思います。

ただ、今この状態でも「触れる」という関係は実は作れます。やってみますね。

一回ちょっと近藤さんの動きを真似してもらっていいですか？(近藤さんが様々なポーズをとる)



いいですね。皆さん、やる気ありますね(笑)今のは、近藤さんの動きを真似ていました。今、近藤さんの動きを真似たので、一応コミュニケーションしているんですけど。真似をするということは、今やってみた方はわかると思うのですが、あんまり頭を使わなくくないですか？頭を使わないという表現が良いのかわからないですが、さっき僕が出したメッセージをけっこうあっという間に処理して、真似できたんですよ。意味わかります？

もう1回ちょっと、やってみますね。



僕もダンスや振付をしていますけど、そのやっぱりシンメトリーの動きは簡単だけれども、やっぱりこうなると難しい(脚と手の方向が異なる動き)。



そうそう。これを咀嚼して、そういうふうに右でやるのは難しい。だから、そこで何かその部分の教育という大変だけれど、僕たち、とくに男性陣にはそこを教えてください。

意識が、ダンス意識がといていいのかわからないけれど、自分で動くことに怯えちゃう。真似をするしかできない。こういう面から見ると、なんか盆踊りとかも素晴らしくて……。 (マイクの台を移動させようとする) これ重いつね。盆踊りは、踊る場所の真ん中にあるじゃないですか、屋台じゃなくて、あ、そうそう、櫓(やぐら)。やぐらがあるので、櫓が微妙に、自分の左側の部分を上でやってくれるので、真似がしやすいんです。

これが対面だと、あんまり盆踊りは楽しくないかなと思います。あれは横でやってるから、いい感じに、真似できる。右手のときは右手でやるじゃないですか？(すこし踊る) そうそうこの感じがいいです。そう。で今、この右や左のことがよくわかったと思うので、もう1回ちょっと別の質問で、



ちょっと休憩。で今、右手を動かしたんですが、右手を動かした人と鏡のようにやった人がいます。わかります？右手じゃなくて、左手の人がいたんです。これが実はすごい大きな違いがあつて……。

小学校の2年生くらいまでは基本的に鏡運動をするので、必ず、こうやって左手をあげると、右手を上げるんですね。そこで今、皆さんは左手をあげる。

小学校の3、4年生ぐらいになると急に鏡運動を超えられる人がでてきます。それは、さっき言った通り……。 (近藤さんが身体を動かす) そうそう、そういうことです。今、ちょっと頭使ったでしょう？



その、僕が左手で出したあと、みなさんは近藤さんが左手でやったんだということを一度汲み取って、私の左手はこちらだなんて動かす。っていうのは、動きを獲得したことなんです。



真似じゃないんです。なんかちょっと意味が違っているのでそれは、少しだけ難しいように思うけど、自分が獲得したことなので、すごく自信を持っていいと思います。

令和3年度 埼玉県立久喜図書館文化講座
『わくわくする、からだと心の対話術』

で表しました。もっと変なお題を出してみましようか。じゃあ、ここにできた「わくわくする」。いいですね。おお、いいですね、ちょっと見まわしてごらん。色々な人がいるから。面白いですよ。これは。

そうね、これね。基本の動き、きっとジャニーズ世代ですね。わくわく。こ、これもいいっすね。ちょっと乙女ちっくなやつ。

今、「わくわく」っていう擬態語をお題で出しました。「ぱらぱら」とか「しとしと」とか「じゅうじゅう」みたいな擬態語は色々なイメージに溢れていますが、それは実は動きにも表れます。一つのイメージじゃなくて、みんな同じじゃないというところが、僕なかではすごく大きな意味を持っています。

そういう意味では「ぞうさん」って言うと、だいたいこういう動き(腕を象の鼻に見立てる)が多いんですけど、そうじゃなくてこういうゾウさんもありだし、言ってしまうとそういう様々な動きをOKにしようことで、すごく動きに幅ができるので、もっと楽しいものになります。

じゃあ、今度もう一個ね。今、僕がここに(透明な)ボールを持っています。全員に向かって投げるので、全員でキャッチしてください。(投げる動作)いいじゃないですか。こっちも投げてみよう。(さらに投げる動作)。よし、オッケー。



今何が行われたかわかりました？僕は今、ボール投げて、皆さんが受け取るっていうものすごいコミュニケーションしたんですよ。

今度は僕が言った言葉を身体で表してもらっていいですか？「怒ってる。ぷんぷん」(それぞれの参加者が怒ってるポーズをとる)いいですね。腕を組んでいる人もいます。じゃあ、もう一個ぐらやっておきましようか。ちょっと古いの行きますね。「ウルトラマン」。こういう人もいれば、オールドスタイルの人(スペシウム光線のポーズ)もいれば、悩んだ人もいます。

今、これは僕が動いたわけじゃないので、みんなが動いたので、みんなが作った動きです。あなたの動きです。要するに自分から発信した動きであって、これをやってくださいといわれてやった真似ではないということです。それはすごく大きな違いがあって、

それが今例えば、ウルトラマンの動きをぱっとやって、今2秒ぐらじゃないですか、それぐらで出来ちゃうっていう処理能力って凄いです。それができるのは良くて、「じゃあ、1時間後にウルトラマンの動きをやってください」といわれたら、それは超困るじゃないですか？一時間も考えるんですか？みたいな。それでも考える人もいます？

悩んで1時間くらいかけて一番いいウルトラマンの動きはなんだろうってなっちゃうと、たぶん、それ自体がつまらないものになってしまう。

とにかくそんなに考えなくてもいい。身体の部分だけで、ちょっとやってみるというのは、体がパッと反応するということですけど、大事な動きのスタートでもあると思います。

もうちょっと違う視点でやってみますね。じゃあ、「ちょっと雨が降ってきた」。いいですね。ああ、こんな人もいます。面白い。雨粒だ。雨粒を表してる。こういう人と、傘の人。あとは、こういう形でロンパールームみたいな方もいますね。ありがとうございます。意外と雨粒を表現している方、多いですね。いや、今ちょっと面白くて、雨粒そのものをでかく表現した人と、傘で雨を表現する人、雨のざーっという音やさらさらっという感じを表現している人……。

離れているにもかかわらず、みんなは今、身体



なんか、触れずに、触れた感じです。それは今、僕からこっちに行って、動きが発生している。実はこっちからも、僕に投げることはできる。

じゃあ、一斉でいいので、僕に投げて。どうぞ。(参加者全員で透明なボールを投げる)おお、っしゃあ。(大量のボールを受け取るポーズ)

もう少しちょっと、あのいろんなパターンでやってみましょう。ちょっといくよ。今、個人攻撃するからね。(客席の左側の人に投げる)とったよ。とった。じゃあ、あの人に投げて、後ろの人に。(参加者が真ん中の列の参加者に投げる)おお、とったとった。じゃあ、誰かに投げてごらん。(真ん中の列の人が、遠く離れた右側の列の人に投げる)

OK。いいよいいよ。どっか楽しそうな人に投げてごらん(右側の列の人から、ステージ下のスタッフに透明なボールが届いて慌てて受け取る)。ほら、じゃあ、投げてごらん。ちゃんと立って、ほら。(スタッフが真ん中の列に透明なボールを投げる。その後、受け取った参加者が、すぐに近藤さんに投げて、近藤さんがそれを受け取る)

素晴らしいですね。今のこのドキドキした感じ。よかったですよ。今の動きのなかでも、実はコミュニケーションが成立している。投げたという事実もあるし、今最初にね、僕が言って、戸惑いながら、みなさんはちゃんとやってくれた。

そこでもし、「いやだ」っていうふうになったら、終わります。でもそこで、やっぱり今投げてくれたから、そこにコミュニケーションが始まって、さらにこっち

令和3年度 埼玉県立久喜図書館文化講座
『わくわくする、からだと心の対話術』
ので遠くまで飛ばせたのはすごいです。

もっと細かく言うと、ちょっとあの人に伝わるかわかんないかもわからないけれども、とりあえず投げてみよう。そしたら、その人が受け止めてくれるかもしれない。で、受け止めた。取っちゃったから…。で、最後の人が、ぎゅっと投げた。それも意外と豪速球で。

それは今、豪速球の場合もあるし、もしくは、アンダースローで放るようにも投げられる。その投げ方はやっぱり自分の気持ちをのせられる動作になる。

今の作業は簡単なようで、普段やるにはむずかしい。そんなに社会は優しくないですよ。ホームがあって、向こうから投げてきたら、たぶん……受け取ってくれないだろうね。

僕的には受け取ってほしいですよ。暇なんだから、こんなふう(スマホを見る仕草)見てるんじゃないで、これを受け止めてくれて返してくれたら、それで恋に落ちちゃうかもしれないですよ。

前半では自分の身体の話をしたんですけど、休憩が終わってからは、人と人との投げかけによるコミュニケーション、そのための身体の使い方っていうのをちょっとだけ実践を交えてお話ししました。

本当ワークショップでいくらでもいろいろ回したりして、実際、障害者の方々と一緒にやっていて僕が思うのは、やっぱり車椅子で動ける範囲が限られていたとしても、コミュニケーションはとれるってことです。びっくりするくらいとれます。「うわ！投げてきた。」とか「色気を使ったわ」とか、いろんなやり方をしてくる。

あと時間がすこししかありませんが、あとは何が残っているか。あ、「調子にのせる」が残っていますね。例えば、「今日、調子がいいね」とか今の「投げる」とかもそうなんですけど、意外と調子にのせることや合わせるって大事だと思ってます。本調子とか、三味線でも使いますよね。

(スライドが変わる)「一緒にやってみる」ってのは今のもそうなんですけど、やっぱり、自分で身体を鍛え

るっていうことに意味はあるし、もう一つは、ほぐして自分を解放するために身体を使うことにも意味はあると思います。もう一つは、表現する。今みたいに表すってことです。自分を表す。そして受け取る。身体に気持ちを乗せることで、心につながっていくのかなと思います。

今日、座りながらなんやかんや動きに付き合ってもらいました。一緒にやりましたが、こんなふうと一緒にやってみるってというのは、やっぱりなかなかオンラインではできないことでもあると思います。

こういう講演会のような場所でさえ、ちょっと一緒にやったという実感みたいなものがある。言いたいのは、一緒にやるのが大事だということです。よし。喋った。「からだと心の対話術」。聞いてくださってありがとうございました。

質疑応答

芸術総監督のオファーについて

近藤さん なんでもいいですよ。何が好きなんですか？とかなんでもいいので聞いてくださったほうが私的にも勉強になります。

質問者 彩の国さいたま芸術劇場のオファーが来た時にはどんなふうに思いましたか？

近藤さん それは実は、ひそかに2年前ぐらいから話がちょっとあったんですけど、その頃、元々さいたま芸術劇場の芸術総監督っていうのは蜷川幸雄さんがいまして、で、その前は室井先生という音楽の先生がいらして、先生、先生と続いてそこに自分が関わるといって提案をいただいた時には、「何が起きたんだろう」と思いました。自分は、今日もお話したようなダンスの分野にいて、それもこのオファーを考える一つのキーワードだと思いますが、劇場中心に公に関わるというのは、完全に巡り合わせだなと思いますし、ちょっとタイミングが違っていれば無理だし、今、声をかけてくれたんだっていうふうに思って、これはしっかりと心を込めてやりたい

令和3年度 埼玉県立久喜図書館文化講座
『わくわくする、からだと心の対話術』
など思いましたし、地域の人たちとやっていきたいという思いがあり、オファーを受けました。

質問者 ありがとうございます。

近藤さん なんだか政權放送みたいになっちゃいましたね。

・ウォシュレットについて

質問者 体に取り扱説明書がないというお話だったんですけど、先生は、温水便座をお使いになりますか。

近藤さん おもしろいですね。温水がぴっとでるアレですよ？うちに、自宅にはないですよ。

自宅にはなくて、ちょっといい場所、ホテルもそうだし、あると試します、必ず。試すと、なんか、なんて言うんだろう。気持ちいいですね。前もちょっと番組でグリーンランドに行ったことあるんですけど、グリーンランドって一番北極のほうですね。その時にも、イヌイットの人たちと温かい温泉の便座の話になって、「日本にはなんかおしりを温めてくれるものがあるらしいじゃないか。」ってものすごい盛り上がりしましたね。「どういう魔法なんだ？」って、で、なんか一生懸命に説明をして、「なんでちゃんと当たるんだ？その、その場所に。なんでそんなことができるんだ？」という質問も受けたりして……。日本ですごいなあと思ったことがありました。

眠れない夜は？

質問者 よく寝る前に不安なことを考えて眠れなくなってしまうことがあるんですけど、そういう時って、どういうふうに気持ちの切り替えをしますか？

近藤さん いや、僕も昨日の夜、「明日、久喜市に行くんだと思うと不安で眠れなかったですよ」。そういうふうに不安になることは多いですか？目を瞑るとぐわーんと「不安だなあ」となるんですか？

質問者 どんどん悪いことを考えてしまって

近藤さん それは普通じゃないですか。眠れないこ

令和3年度 埼玉県立久喜図書館文化講座
『わくわくする、からだと心の対話術』
じ(近藤さんが振りを実演)。

とが普通かどうかわからないけれど、不安はあるので、気がつかないようにするしかないんじゃないかなあ、と。一般的には、音楽を聞くとか、身体に良いものを入れようと、例えば、お水を飲もうとするかもしれないけど。僕にもわからないですね。

何かこういう感じじゃないですか？(右手を小槌にして、天井に向けた片方の左手のひらをポンと叩く)自分に催眠術をかけるみたい。(さっきと同じ動作をする)「眠い」「寝る」みたいな……。

あんまり不安なことに対して不安だと思ってないほうがいいんじゃないでしょうか？……。ごめんなさい。いいのが思いつかなくて(苦笑) 後で良いものが思いついたら、なんか教えます。

質問者 ありがとうございます。

近藤さん これ全部答えたらすごい良い先生みたいになれそうですね。美輪明宏さんとなんとかさんの悩みのツボみたいな……。

一番印象に残っている振付は？

質問者 これまで映画やドラマで振り付けをされてきましたが、一番、印象に残っている振り付けがありましたら、ここでちょっと実演していただけたらうれしいです。

近藤さん うーん、一番ですか。何だろう。昔、「てっぱん」という2011年、ちょうど10年前の朝の連続テレビ小説です。はじまりのところで、たららーんたららーんってみんなで踊るシーンがあって、みんなで踊って応募する仕組みにしたんです。

今はネットでできますが、その時には僕の親戚とかもみんな応募してくれて、多分、人口としては、日本中が一番踊ってくれたときなんですよ。

「てっぱん」と言ってお好み焼きのお話だったので、なので、全部お好み焼きの動きで考えて、一番気に入っているのが、鰹節がわっさわっさって言うところ、鰹節のなかでこうやるふりがあるんですよ。ひっくり返すという動きもあって。

確か、鰹節がわっさわっさで、たしか、こういう感



この動きはなんかね、日本中がやってるときあったんで、おかしい(笑)と思って。日本中の人みんなやってるイメージがあって、それは、すごい印象に残っています。

司会 まだ手をあげていらっしゃる方もいますが、終わりのお時間もありますので、一度、区切って、またお時間があればご質問の時間を持てればと思います。

《講演の企画担当者の司書が、埼玉県立図書館について、調べ方案内と資料展「近現代の身体表現」について説明する。》

近藤さん さっきちょっと裏で資料展のリストを見ただんですけど、結構な資料です。ちょっと専門資料的な感じなんです。よくこんなに資料があるのと、図書館ってすごいなって思いました。資料としては、「からだと心の対話術」もリストにあります。そのそばに大野和夫さんの本なんかもあります。100歳を過ぎて踊っていらっしゃった方ですが、大野一雄さんの本なんかも、めちゃくちゃ貴重だと思います。僕もこのあと見に行きたいと思います。

からだという道具を大事に磨いて使う

参加者 質問ではないんですが、講演のなかで身体というのは道具であるということをおっしゃって

いて、すごく合点がいました。

近藤さん 嬉しいです

参加者 自分とか、そういう心が体を使うってところですごく合点がいました。わくわくする心との対話ってということだから、体が道具だっていうことね？何回も言いますが、合点がいました。ありがとうございます。

近藤さん はい。いいと思います。これ、まとめでいいんじゃないですか？本当にそう思います。道具という言葉の否定的な意味合いはなくて、道具を大事に磨いて使っていこうっていう。せっかくもらった自分の体なんだから、それがあるんだから、一生懸命に使っていったん何とかしていけたらと思います。すごくいいまとめだと思います。ありがとうございます。

ダンスにふれたキッカケ

質問者 近藤さんは最初ちょっとコワモテな感じがして、じっくりお顔を見ようと思ってオペラグラスまで持ってきて、よく見たらお優しい顔立ちでお声も素敵で、またファンになりました。元々ダンスカンパニーコンドルズを始める、ダンスに興味を持ったきっかけって何だったんだろうなと思ったので、もしよかったらお答えいただければと思います

近藤さん はい、そうです。特に目からここから上（鼻よりすこし上を指さす）が怖くて、ここから下はニヤニヤしてるんです。それでなんか、このギャップで、人は、なんか許されるみたいです。で、さっきの質問ですが、僕は大学でダンスを始めたんですけど、その時に大学で始めたのは、簡単に言うと、創作ダンス。表現するダンスでした。

僕と同じ世代の人たちはわかると思いますが、中学校、高校の時にはマイケル・ジャクソンがいたりして、そういうのを真似してはいましたけれど、なんとなく大学の時に、表現するダンスというののものすごく興味を持ったというか、自分の身体を使っているんだなと思って、今につながっています。

今日見てくれている方々の中にも、やっぱりね、

令和3年度 埼玉県立久喜図書館文化講座

『わくわくする、からだと心の対話術』

大学のときに一緒にやっていた人もいます。大学ぐらいの時にダンスを始めるきっかけがあって、それで、ダンスとの付き合いが始まりました。それからなんやかんやで、30年くらいですね。はい。

司会 それでは時間を過ぎておりますので、本日の講座を終了させていただきます。今日はお話をお伺いして、私自身も身体と心がほぐれるような気がしました。それでは最期に近藤先生に拍手をお願いできればと思います。近藤先生、ありがとうございます。

近藤さん 埼玉の与野本町の劇場にもぜひ来てくださいね。コンドルズの公演もやったりしますし、僕もいたりしますし。町で声かけてくださっていいですからね。こうやってこうやって（空中を अच्छي こっち指さす。文化講座でみんなでやった動き）お願いします。ありがとうございます。

