琉球大学学術リポジトリ

ノンバーバル・ワークショップによるコミュニケーション効果の推移

メタデータ	言語:
	出版者: 琉球大学教育学部音楽科
	公開日: 2016-01-29
	キーワード (Ja):
	キーワード (En):
	作成者: 松川, 夏子
	メールアドレス:
	所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/33210

ノンバーバル・ワークショップによる
コミュニケーション効果の推移

松　川　夏　子

プロローグ

第１項　動機

筆者は幼少期よりクラシック･バレエを習得し、劇場芸術における舞台舞踊に携わり、舞踊家、指導者として活動してきたが、昨今、著しく取り沙汰されている「コミュニケーション能力の低下」に対して、クラシック・バレエの技法をベースに、コンテンポラリー・ダンス、ノンバーバル及びボディ・ムーブメントのワークショップを用いてコミュニケーション力向上を目論んだアプローチを行っている。本論ではこれらワークショップにおける受講者の変容を観察。分析・考察し、そこからより効果的なコミュニケーション効果を生み出す施策を導き出そうとするものである。

第２項　ノンバーバルコミュニケーションの有効性

心理学者アルバート・マレービアン (Albert Mehrabian) が提唱した「メラビアンの法則」によれば、対人間コミュニケーションには三つの要素、言語、口調 (聴覚)、ボディランゲージ (視覚)、がありこれら三つの要素は、メッセージに込められた意味・内容伝達の際に占める割合が違い、これらの要素が個々に矛盾した内容を送っている。また、その状況下においては、言葉が伝達に占める割合は 7%、声のトーンや口調は 38%、ボディ・ランゲージは 55％であったとされている（Albert Mehrabian 著書 1981）。従って、言語コミュニケーションと非言語コミュニケーションに不一致が生じた場合、メラビアンによれば、言語コミュニケーション (7%) よりも非言語コミュニケーション (38%+55%) の方がはるかに優勢な要素となり、受け入れられることになるのである。

また、オペラや映画など他言語間であったり、バレエなど言葉を用いない状況下においても、たとえ、鑑賞者がその言語に通達していないばあいでも、視覚認識が助けとなって概要が把握出来るという事例からも、ノンバーバル・コミュニケーションの有効性は大きいということが分かる。

これらの事をふまえ、コミュニケーション効果が期待される、ノンバーバル・コミュニケー

ションを多用したワークショップ、「ノンバーバル伝言ゲーム」「コンタクト・ワーク」「ダンス創作作品『ねずみと兵隊』制作」を行った。

第１章　ワークショップ内容

第１項　実施日時・場所・講座名・対象・人数

筆者は、琉球大学教育学部において、学部共通科目として開設されている授業にＴＴとして、ノンバーバル・コミュニケーション分野を担当している。この科目は毎年後期学期に開かれ、本年で４年目を迎えている。平成２６年度の授業実態は次の通り：

日　時：平成２６年１０月９日（木）　～　平成２７年２月７日（土）
　　全１５回中７回を担当（１コマ９０分）
場　所：琉球大学　共通教育棟２－１００
講座名：「子ども文化とコミュニケーション」　担当教授：服部洋一
ｱｼｽﾀﾝﾄ：上原なつき
対　象：琉球大学　教育学部及び他学部在籍者（２８名）

上記科目の場合の学生の構成（所属専修・コース）は次のようになっていた。

教育学部　学校教育専修	４年次６名、計６名	男子５名、女子１名
教育学部　生涯教育専修	４年次１名、 ３年次１８名、 ２年次１名、計２０名	男子１０名、女子１０名
法文学部　国際言語文化学科	４年次１名、計１名	男子１名
観光産業科学部　観光科学科	４年次１名、計１名	男子１名
		総計２８名

第２項　ウォームアップ

内容）首、肩、手首、足首、股関節、腰、等、頭の先から足先まで様々な関節を動かしほぐす。その際には、関節と関節に隙間を作っていく様に、ゆっくりと円を描きながら関節周りを動かすと良い。その後、床に仰向けで寝た状態で、膝を伸ばしたまま両足を上げて、空中で１から９までの数字を大きく書く腹筋や、うつ伏せで寝た状態で平泳ぎの様に大きく腕をかいて顔を上げる背筋などの筋トレ、捻挫や肉離れの発生しやすい下肢における大腿四頭筋・ハムストリングス・腓腹筋を中心にストレッチを行う。ストレッチの際には、筋肉を硬直させない為、息をゆっくり大きく吸って、細く長く吐く意識が必要となる。

効果）怪我予防、心身共に緊張をほぐしながら身体が温まる。冬季に、屋外の活動でウォームアップ不足の状態から急に素早く動く動作を行った為､肉離れを起こすケースもある。気温の低い時期や身体が温まった状態でない場合は、特に念入りにウォームアップに時間をかける必要がある。

身体の可動域を広げボディ・ランゲージの表現力が増す。各関節の可動域が狭いと視覚的に相手に動作の違いが伝わりづらく、バーバル・コミュニケーションにおける、声が小さすぎて相手が聞きづらい状態のようになってしまう。

第３項　ノンバーバル伝言ゲーム

内容）グループで一列になり、先頭に題材を口頭もしくは書面で伝える。参加者は、先頭から一人ずつ与えられた題材を、言葉を使わずボディ・ランゲージのみで相手に伝え、最後の人物の回答と正解を照らし合わせる。

効果）言葉であれば簡単に伝わるが、身振り手振りでは正確な情報が伝わり難いことから、身体表現の難しさや、単語一つ一つに対する個々のイメージにも違いがあることも認識出来る。

（例）ＵＦＯ→ピンクレディ→タコ→パラシュート→流れ星

また、相手が理解するヒントを考え出す為に、題材を多面的な方面から思案することで想像力も豊かになり、ノンバーバルでの表現力もつくことで、参加者は、この後の課題「ねずみと兵隊」にも取り組みやすくなる。

最初は、前の人が表現した動きと同じ動きで次の人に伝えようと試みる事が多かったが、互いに打ち解けてくると、各々違った自分なりの表現で相手に伝えようとし始める。身体表現で自己表現を楽しんでいることがわかる。

無意識的に手先だけの小さな表現になってしまう場合があるので、表情や身体全体を使って表現するように示唆すると良い。

第４項　コンタクト・ワーク

本ワークにおいては、前述の「ノンバーバル伝言ゲーム」のような、発信者から受信者への一方向に近い意思の伝達とは異なり、双方向でのコミュニケーションのキャッチボールが、互いの肌を通して常に必要となる点が特徴である。

①　背中合わせ

内容）二人一組になり、互いに背中合わせで手を使わずに座ったり、立ったりする。

効果）双方どちらかが体重をかけ過ぎても、遠慮して体重をかけなさ過ぎてもうまくいかない。

同時に、動き出すタイミングも相手と合わせなければならない為、お互いの力、呼吸、動きを意識するコンタクトワークから、互いの力を拮抗させる難しさを相手との身体を通してのコミュニケーションから体感する。また、相手と触れ合って共同作業を行うことにより親密感を増加させる。

②　棒たおし

内容）数名で一つの円を作り、一人がその中心に立つ。円の中心に立った人物は、目を閉じて直立のまま倒れる。円周の人々は中心の人物を手の平でキャッチし、他の円周のメンバーに渡す様に押し返す。慣れてきたら円周のメンバーは中心から離れて行う。

効果）中心の人物は、最初目を閉じるのに不安を感じるが、徐々にメンバーに信頼感を持ち始めると身体を委ねることが出来るようになる。また、円周のメンバーもただ倒れてくる相手をはね返すように押し返すのではなく、倒れてきた相手の重さを感じて押し返すことが出来るようになると、互いに違和感なく心地よくワークが可能となり、コミュニケーションにおける相手への信頼の必要性、相手の受け止め方が体感出来る。

第５項　創作ダンス作品「ねずみと兵隊」

目的）チャイコフスキー三大バレエ作品の一つ「くるみ割り人形」一幕のおもちゃの兵隊とねずみが戦う場面から創作した創作ダンス作品。一つの作品を作るという共通の目的を定める事でコミュニケーションを行いやすくする。

音楽を使用する事で感情表現をしやすくし、２つの役柄、ねずみ（小さくて動きが早い等）、兵隊（勇ましく堂々としている、等）は対照的、且つイメージが湧きやすく表現に取り組みやすい。ストーリーでは、戦い前の平和な時間（楽）→戦いが始まる（怒）→戦いへの拒絶（哀）→和解（喜）を通して喜怒哀楽の感情表現も行う。

内容）「ねずみと兵隊」演出・振付：松川夏子　　振付：上原なつき

使用曲：The Nutcracker　　作曲 Pyotr.Ilyichi.Tchaikovsky (1840-1893)

演　奏：Moscow International Symphonic Orchestra　指揮：Konstantin.D.krimets

＜ストーリー＞

「ここは真夜中のおもちゃ箱。

人間が寝静まった後、小さな世界が動き始めます。

長年、憎み合い対立する、ねずみとおもちゃの兵隊達。

おもちゃ兵隊・・「何にでも牙をむける悪魔のようなネズミめ！

いつかあの尻尾を断ち切ってやる！」
ねずみ・・・・・「武器まで持って俺たちの住処にやって来た兵隊め！
いつかあの腕を噛み切ってやる！」

そんな中、ひょんな事から仲良くなった、一匹のねずみと兵隊。
いがみ合うはずの世界で、友達となったねずみと兵隊...」

＜舞台進行＞
平成２７年２月７日（土）「子ども文化とコミュニケーション」試演会（於：琉球大学大学会館 3F 特別会議室）で行った舞台写真を掲載し舞台進行を説明する。説明文には各シーンの開始時間と所要時間を記載してある。

１） 登場キャラクターたちの普段の生活のようす

1-1） 真夜中のねずみと兵隊の世界。仲の良いねずみと兵隊（Total 2’14”）
０～ 0’11” 前奏
0’11” ～ 0’42” ねずみのみのシーン（自由演技） 上手→舞台上→上手
ねずみたちが登場し、普段のように思い思いばらばらに時を過ごしたり、群れて遊んだりをしているのどかな様子を描く。

0’42” ～ 1’36”　　兵隊のみのシーン（自由演技）　　下手→舞台上→下手
ねずみたちが去ったあと、兵隊たちが登場し、平和な時を仲間と楽しむようすを思い思いに演ずる。

1-2）　1’36” ～ 2’14”　　仲良しねずみと兵隊のシーン
（自由演技）　　ねずみ上手→舞台中央　兵隊下手→舞台中央
一匹のねずみと一人の兵隊が、偶然に出会い、打ち解けあって友達になり、しばし楽しい時を過ごす。

２）　３時の鐘の音（不吉な兆し）（0’09”）
2-1）　舞台中央で鐘の音を聞いたねずみと兵隊は足早に別れる。

2-2）　兵隊の発砲（0’13”）

上手前に数匹のねずみが偵察にやってくる。　上手奥→舞台上

それを見つけた兵隊はねずみに向かって発砲する。　下手前→舞台上→下手前

2-3）　撃たれたねずみの退散　舞台上→上手奥

3）　ねずみと兵隊のバトル（不穏な空気・戦いの開始）（3’09”）

3-1）　仲間を打たれたねずみたちが、理不尽な兵隊たちへの怒りを表現する。

0’10” ～ 0’32”　ねずみの登場　上手からグループに分かれて舞台上へ

0’32” ～ 1’17”　ねずみの踊り（振付あり）　舞台中央→上手

3-2）兵隊たちが、ねずみたちとのバトルへ向けて士気を鼓舞する。
1’17” ～ 1’54”　兵隊の踊り（振付あり）　下手から舞台上へ→下手

3-3）1’54” ～ 2’09”　ねずみのシーン
3-4）2’09” ～ 2’24”　兵隊のシーン
3-5）2’24” ～ 2’38”　両者にらみ合い（振付あり）
3-6）2’38” ～ 2’52”　取っ組み合い（自由演技）

4）戦いの終息と平和の訪れ

4-1）2’52” 頃仲良しのねずみと兵隊が泣き崩れる。
4-2）2’52” ～ 3’09”　あっけにとられる他のねずみと兵隊

5） ねずみと兵隊の和解 （0’29”）

0 ～ 0’29” ねずみと兵隊が和解するシーン（自由演技）

皆どちらともなくゆっくりと手を取り合い仲良しのねずみと兵隊は互いの間に友愛が生まれたことを喜び合う。

第２章　ワークショップ実施の効果

観客に作品の内容を伝える為の工夫、改善について、個人、参加者同士が回数を重ねるたびにフィードバックを行い、ノンバーバル表現をさらに深く探究する機会と成っていた。感情表現においても、音楽に合わせる事で参加者が感情表現しやすくなり、また、音楽によって変化や区切りがあることで、表現にメリハリや統一性が出てストーリーが明確になった。ダンスは指定された振付けがあったが、型があるからこそ各々の役柄や個性を表現しやすくなると同時に、互いに呼吸も合わせて踊る機会となった。参加者のコメントからはノンバーバル・コミュニケーションに対する表現の意欲が伺える。

なお、当授業では出席確認を兼ねて、毎回学生に、その日の授業内容に関する感想などを書き記すコメントカードを配布しているが、以下はこれに記された学生の自己評価や感想である。

・「今よりちょっとだけ足をのばしてみる、かがんでみる、すばしっこくなってみる。
ちょっとの意識でだいぶ見え方が変わる、ちゃんと意識しようと思った。」
教育学部・沖縄島嶼教育コース

・「ねずみらしさ、感情などもっと出していけるためには？と考えながら練習しました。
目つきや少しの動きで変わるので、そこをもっと意識していきたいなと思いました。」
教育学部・子ども地域教育コース

第３章　ノンバーバル・コミュニケーション教育の活用

ノンバーバル・コミュニケーションを用いれば、たとえ他言語間においてさえも意志の伝達や気持ちの交流がしやすくなるので、異文化に対しても親しみやすさを感じるようになるといえる。それと同時に、互いのノンバーバル表現方法の違いを認知し、相手ばかりでなく、自分自身をも理解できるようになり、異文化をも理解することが出来るようになると考える。

また、本ワークショップで使用した創作ダンス作品「ねずみと兵隊」は、平和の尊さや、友達の大切さといった教育的内容が織り込まれており、子どもたちは、それらの概念を吾知らずのうちに、ボディー・ムーヴメントを通して身につけることができるようになり、子どもたちへの様々な問題提起の機会にも成り得るのである。実際の学校現場で、崇高な思想や倫理的教訓といったものを、肩ぐるしい言葉で諭すのではなく、このような身体表現を用いて、子ども自らに学び取らせるということも可能となるであろうし、様々な題材の取り方によって、種々の価値的・教育的ダンス作品を作り上げることは可能なのである。

筆者はこのほかに、自然保護の観点から海を題材にした「きらきら海の中」を創作発表している。今作品の中では、「かに、さかな、うみ」等、児童期の子ども達においても身近に感じる、自然や生き物を自分自身が演じる事で、環境保全の関心を高める作品となっている。次に、実際に自分たちが過ごしている学校での生活を題材にした「School」では、普段の生活を意識的に演じる事で、先生や友達との時間の大切さや楽しさを改めて実感すると同時に、参加者皆で共感する事が出来、また、そこではいじめに対する問題提起も示唆している。その他に、デンマークの代表的な童話作家・詩人であるハンス・クリスチャン・アンデルセン原作の童話「みにくいあひるの子」を基にした作品は、慣れ親しんだ童話を題材にする事で、子ども達のワークショップの取り組みへの導入が容易となり、また、作品の発表する際に、観客として見ていた保護者も共感しやすく、舞台発表の後に、作品を通して感じる差別感の撤廃や成長する事の美しさについて互いに意見を述べ合い、親子間でのコミュニケーションの機会を大きくする作品とも成り得る。

エピローグ　～今後の課題～

本ワークショップにおいては、当初のみ緊張感が見えたが、ワークが始まるとすぐに参加者全員が意欲的に取り組み、高いコミュニケーション効果を見せた。課題としては、創作ダンス作品において、音楽は表現に大変有効的な一方、音楽に慣れていない場合、音の区切りが明確に認識出来なかったり、音楽に気を取られ表現に集中出来ない場合がある。これには、ワークショップ内で音楽を聞く回数を増やすと同時に、音楽の把握、振付けの習得、表現方法の考案、を分けて習得し、後に合わせる必要がある。また、中には羞恥心や恐怖心から、ワークに取り組みにくい参加者もいるかもしれないので、その際には緊張感を解く、表現の仕方への示唆、小さな変化であってもその表現を肯定するなどサポートが必要となるであろう。ある要素が他の要素と合わさることによって単体で得られる以上の結果をあげることを、シナジー (相乗効果）と呼ぶが、一度表現が相手に伝わる楽しさ、受けとめてもらえる嬉しさを知ることが出来れば、ノンバーバルだけでなく、バーバル・コミュニケーションにおいても恐れることなく自分の考えを伝えることで、一人では作り得ない相手との共感が生みだされることを体験でき、これらの要素間におけるシナジーが生じ、コミュニケーション効果を上げることになるであろう。

より良いコミュニケーションには、表現者個々の主感と客観が必要になると筆者は考える。まずは自分が何を思い、何を伝えたいのかを明確にする。次に表現方法を思案し、相手に伝わる表現、受け取りやすい形になっているかを客観的に判断し形作る必要がある。従って、コミュニケーションにはバーバル・コミュニケーションだけでなくノンバーバル・コミュニケーションも行うことによって様々な相手や状況に対応出来る事になる。

今後はコミュニケーション・ツールとしての身体表現を活かし、更に教育現場においても活用していく必要があるだろう。

最後に、ワークショップに意欲的に取り組んでくれた琉球大学の皆さん、細やかな気配りでサポートしてくれた上原なつき氏。そして、論文寄稿という貴重な機会を頂き、あたたかくご指導下さり、芸術を通して社会に貢献する姿に憧れ、尊敬する琉球大学教授・服部洋一先生に心から感謝申し上げたい。

参考・引用文献

著者　アルバート・マレービアン (1986)「Silent Messages 非言語コミュニケーション」訳者　西田　司、津田幸男、岡村輝人、山口常夫、 株式会社　聖文社

編集者　東山安子 / ローラ・フォード（2003)「日米ボディトーク　身ぶり・表情・しぐさの辞典」、株式会社　三省堂