

[実践報告]

# コロナ禍の高齢者対象演劇ワークショップ ～野外演劇イベント「魂にロックダウンはない」 に向かって

細見 佳代(演劇講師/演出家/ 50歳からのハローシアター主宰)

## 抄録

本稿は、2020年4月から2021年8月に筆者が行なった、高齢者を対象とした演劇ワークショップの実践報告である。コロナ感染流行の初期、高齢者は重篤化しやすいとされ、家族や友人と接することを制限された。長期化する自粛生活について、専門家は高齢者のフレイル(生活不活発)を指摘している。フレイルには、筋力低下や疲労感など身体的要素の他、心理、精神的要素や社会的要素があり、予防のためには人とのつながりを失わないことが大切だとされる。

本稿では、オンラインを使った演劇ワークショップ、野外での演劇ワークショップの内容を記すと共に、参加した高齢者の反応、筆者の感じたことを、コロナ感染状況の推移に沿って記述する。それにより、コロナ禍に高齢者の心身にどのようなことが起こったのか、またその時期に行われた演劇活動が高齢者にどのような影響を与えたのかを考察する。

## Key word

コロナ、高齢者、演劇ワークショップ

## 1.はじめに

2021年6月、京都市円山公園にある野外音楽堂。普段は音楽ライブや政治集会が行われるこの会場に、12名の高齢者が集まっている。ロック音楽が流れる中、Aさんがステージに走り出て、空の客席に向かって叫ぶ。「A、78歳。座右の銘は、生涯青春!」次に走り出たのは、パーキンソン病をもつBさんだ。「B、63歳。座右の銘は、一病息災。負けるもんか!」Oさんも大声で叫ぶ。「O、74歳。座右の銘は、他人は騙せても、自分は騙せない!」

これは9月に予定している高齢者のための野外演劇イベント「魂にロックダウンはない」の練習風景である。筆者はこのイベントを2020年末に企画し、2021年8月現在、参加者12名と共に準備を進めている。

2020年4月、緊急事態宣言の発令を受けて、私たちはこれまでに経験したことのない生活を強いられることになった。流行の初期段階、重症化リスクの高い高齢者は家族や知人と接することを制限された。高齢者の自粛生活の長期化について、東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢氏は、フレイル(生活不活発)およびフレイルの状態の悪化の可能性を指摘し、次のように述べている。

あまりにも感染を恐れるばかりに、相対的に生活内容が極度の低活動・不活発に陥り、知らず知らずのうちにサルコペニアの進行を基盤としたフレイル状態の悪化が起り、移動能力の低下だけでなく、認知機能の低下、次なる感染症への免疫力の低下、糖尿病管理の悪化など、様々な負の連鎖が起ってしまうのではないかと危惧される。フレイル予防・対策のためには、新型コロナ問題の有無にかかわらず、「栄養(食と口腔機能)、身体活動(運動や社会活動等)、社会参加(人とのつながりが特に重要)」の3つの柱をいかに三位一体として底上げし、日常生活の中に継続的に盛り込めるのが鍵になる。そこには①高齢者個人々人へどのような情報を届け、改めて意識変容・行動変容してもらうか、そして②全ての住民活動が止まってしまっている地域コミュニティをどのように前向きに再構築していくのか、この2つの視点が重要になる。[飯島2020]

2020年2月の時点で、筆者は15名の高齢者を対象に演劇講座を実施していた。参加者の年齢、性別、受講年数は以下の通りである。

名前	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
年齢	78	63	58	73	67	66	61	66	74	77	65	66	66	72	74
性別	男性	女性	男性	女性	女性	女性	女性	女性	女性	男性	女性	女性	女性	女性	女性
受講年数	8	6	3	6	6	7	12	7	13	13	13	13	13	13	13

これらの講座では週一回の練習と年に1～2回の公演を行っていたが、3月から全ての公演、講座が中止となった。しばらくして受講者から「何日も人と話していない」「大きな声が出せず、ストレスがたまる」「夫婦喧嘩が増えた」「食べることしか楽しみがなく、体重が4キロ増えた」といったメールが届くようになった。中でも深刻だったのは、パーキンソン病をもつBさん(63歳女性)からの次のメールである。

「リハビリのために通っていたカラオケ教室も発声クラスも全て閉まってしまいました。一人で公園を歩き続けていると、頭がおかしくなりそうです。」

筆者は4月から、自身が主宰する「50歳からのハローシアター」で、オンラインでの演劇WSと野外での演劇WSを開始した。本稿はそのWSの様子と9月の野外演劇イベント企画に至るまでの過程を記録したものである。なおこの時期に行われていた高齢者対象の演劇活動としては、オンラインによるボイストレーニングやストレッチ講座(発声塾)、演劇公演のライブ配信(横須賀シニア劇団よっしゃ!!、綾瀬シニア劇団、箕面シニア劇団「すずしろ」)、などが挙げられる。厳しい状況の中、上記のような試みが行われているが、こうした試みに参加した高齢者の様子を記述した報告はまだない。本稿では、2020年4月から2021年8月現在まで、筆者が行なった演劇WSの内容、受講者の反応、筆者の感じたことを、コロナ感染状況の推移と共に時系列で記述する。それによって、この時期の高齢者の心身にどのようなことが起こったのか、またこうした時期に行う演劇活動が高齢者にどのような影響を与えたのかを考察し、今後の課題を検討したい。

## 2. オンライン演劇WSと野外演劇WS

2020年4月16日

京都府に緊急事態宣言発令。パソコンかスマホを持っている受講者に電話し、ズームやスカイプをダウンロードしてもらうようお願いする。Aさん(78歳男性)に電話すると「オンライン?爺さんにそんな新しいもんはできん。そもそも演劇は映画とは違うんや。わかってるやろ。」と怒られる。Aさんは演劇講座を受講して8年。演劇は人と人が全身を使って交流する芸術で、そこが楽しいと考えておられる。そんなAさんにとって画面を通した演劇など理解できないことだろう。「全くその通りです。」と私。「けれど今は残念ながらオンラインしか方法がないんです。自粛はいつまで続くかわかりません。もしこれが半年続いて、半年後お会いしたらお互い別人みたいになっているかもしれません。画面上でもお会いできれば、繋がりは保てます」。Aさんは黙っている。「少し考えてみてください」と電話を切ると、1時間後にAさんから電話がかかった。「うちの女房がパソコンできるから、やり方言うてくれ」。他の参加者にも方法を伝え、ご家族、近所の方々の協力を得ながら設定してもらい、12名がオンライン演劇WSに参加することになった。あとの3名は野外演劇WSのみ参加を希望した。オンライン演劇WSの際、高齢の方は小さい画面に大勢映ると見づらいので、受講者を3~4名のクラスに分けることにする。

5月6日

オンライン演劇WS初回。1クラス目の参加者はAさん(78歳男性)、Bさん(63歳女性、パーキンソン病)、Cさん(58歳男性)。画面に映った自分と相手の姿を見て奇声をあげる。「うわー、映った!」「おーい、元気やったか?」。

初回の目標は、画面に慣れること、自粛生活で固まった体を開放して、感情を表に出すこと。内容は、①オススメの体操を披露し合い、交換する。②今の気持ちを指文字で書き、当てあう。③家の中にある物を使ってジェスチャーで「〇〇感」を表現し、当て合う。④ ③と同じ物を使って、別の感情を表現する。

### ① オススメの体操を交換する。

参加者から足を横にあげるカニ動きの体操、歩きながら膝を抱える体操などが披露される。「端に行ったら見えへん」「これ思ったよりキツイなあ」と言い合いながら皆で行う。

### ② 指文字で今の気持ちを書く。

Aさんは今の心情を「たいくつ」、Bさんは「しんぱい」、Cさん「かわらず」と書く。Cさんは「前から外出しないタイプなので大丈夫。コロナで仕事は減ってしまいましたが」と苦笑する。

### ③ 「〇〇感」を表現する。

参加者一人ずつに「〇〇感」と書かれたカードを見せる。Aさん(78歳男性)には「孤独感」、Bさん(63歳女性)には「躍動感」、Cさん(58歳男性)には「開放感」という言葉を見せる。その感情を、家の中にある物を使ってジェスチャーで表現するよう指示する。「無言でジェスチャーを行い、他の人にどんな『〇〇感』を表しているか当ててもらいます。使えそうな物を5分間で探してください」と言うと、皆、他の部屋に探しに行く。Aさんが奥さんに「おーい、孤独感って何使ったらええんや」と聞いている。「これ被っとき」という声が聞こえる。5分経ち、「ではAさん、始めてください」と言うと、Aさんは、毛布を頭からかぶってゆっくりとした足取りで登場し、部屋の隅に座ってう

なだれる。皆すぐに「孤独感!」と言い当てる。Aさんは「女房がアドバイスくれたんや」と笑っている。Bさんはバランスボールの上で飛び跳ねて「躍動感」を、Cさんは来ていたTシャツを脱ぎ大きく回して「開放感」を表現する。

④ ③と同じ物を使って、別の感情を表現する。

私は「今使った物で、さっきと違う感情を表現してください。漢字二文字の感情を」と指示する。Aさんは、毛布を丁寧に折りたたんでいき、最後にしっかり胸に抱きかかえる。「安心」を表現したという。Cさんは先ほど振り回していたシャツを壁に叩きつけ、扉から投げ捨てる。皆が「不満!」と言い当てる。Bさんが上着をめくってお腹にバランスボールを入れる。大きくなったお腹をさすりながら椅子に座ってため息をつく。AさんとCさんは「なんやろ、わからへんな」「妊婦さんやとは思うけど」と言い合っている。Bさんに「どんな感情を表現したんですか」と尋ねると、「後悔です」と言う。皆で大笑いする。

初回はどのクラスにも上記の内容のWSを行い、表現を通してお互いの気持ちや状況を共有する。中には通信状態が安定しない参加者もいてハード面の問題は残ったが、顔が見られたので私も少し安心する。一方で、部屋が狭いと全身が映らない、発声練習で大声を出したり同時に発語したりすると音声が消える、台詞のタイミングがずれるなどの問題が起り、コミュニケーションをとる上でもどかしさを感じる。これまで対面練習ではセリフの掛け合いなどを行ってきたが、オンラインでは間合いがずれるため、モノローグ(独白)をベースにした課題を行うことにする。

5月21日 京都府 緊急事態宣言解除

6月3日

宣言が解除されたので、左京区にある下鴨神社の広い境内で、初めて野外演劇WSを行う。感染予防のため、3~4名のクラスに分けて実施する。以前行っていた発声練習は控えることにする。1クラス目の参加者は、Nさん(72歳女性)、Iさん(74歳女性)、Lさん(66歳女性)の3名。目標は、相手と息を合わせる、空間全体を感じて大きく動くことである。内容は、①ミラー(鏡のように相手と動きを合わせるワーク)②架空のボールをイメージしてキャッチボールをする。③森の中を歩き、浮かんだイメージで自由に踊る、である。

① ミラー

リーダーになった人がかっこいい動き、ひょうきんな動き、セクシーな動きなどを披露し、皆で真似る。リーダーを変えて、動きのバリエーションを広げていく。

② 架空のボールでキャッチボール

小さいボールをイメージしてキャッチボールをする。徐々にボールを大きくしていき、最後は巨大なボールを皆で空に放り投げる。

③ 森の中を歩き、浮かんだイメージで自由に踊る

森の中で参加者に「どんな言葉が思い浮かびますか?」と聞く。Nさんは「ほっこり」、Iさんは「神聖」、Lさんは「癒し」と答える。そのイメージを体で表してもらい、木に耳をつけて音を聞いたり、落ち葉の上に寝転んだり、木々の間を駆け回ったり…。自分の感じたイメージで自由に動いていく。

森の中のWSのあと、参加者の多くが「開放感があった」と口にした。換気を気にせず、美しい自然の中で直接人に会えたことは、かなり気分が良かったようだ。一方で、下鴨神社は観光地でもあり、大声での発声は難しいことや、雨が降った場合に逃げる場所がないことがわかる。

6月5日

下鴨神社の境内で、野外演劇WS参加者10名にインタビューを行う。コロナ状況下で考えたことを話してもらい、撮影する。以下インタビューの抜粋である。

Bさん(63歳女性)「自粛の間は病院に行けないしリハビリ施設も全てお休みで、パーキンソン病が非常に進行しました。多分同じ病気の方は同じことを考えていると思いますね。外に出て、体を動かして、人と関わらないと進行する病気なんです。とても、こたえました」

Dさん(73歳女性)「初めのうちは何で自粛なんかするのって思ったんです。もっと自由にしたいのにならって思ったんですけど、芸能人が亡くなったニュースを見て、段々外に出るのが怖くなりました。国が『自粛なさい』って言ってるから自粛したのではなく、自分自身が怖くて自粛してたと思います」

Iさん(74歳女性)「自分だけの考えで、価値観で、自分だけが楽しかったらいいというのではないとわかりました。子供は病院に勤めているので、家に行くのはばかられました。自分の『個人』が際立ちました。今までは『周りに人がいる』と思いながら楽しく過ごしてきたように思うんですけど、初めて寂しいと思いました。初めて『さみしい、私……』と思いました」

Lさん(66歳女性)「パートが減って困っています。でも、コロナになってもそうですが、それ以前から前向きに明るく楽しく生きようというのが大前提です。60歳ジャストから色々考えているんですけど、さらにそこに拍車がかかったと言いますか、余計なことに関わったり悩んだりせず、前を向いて明るくたくのしく元気に生きていきたいみたいな。それがさらに強まりましたね」

参加者のインタビュー映像と下鴨神社で行なった森のパフォーマンスを編集し、短い映像作品を作る。「50歳からのハローシアター」のHP上にアップする。



(下鴨神社でのWSの様子)



6月19日

オンライン演劇WS。参加者3名。画面に全身が映らない参加者が多いので、「手」をテーマにした創作を行うことにする。10代から現在までの人生を振り返り、自分の手がこれまで何に触れ、何を手に入れ、何を手放したかを詩の形式で語ってもらう。以下、参加者が創作した詩の抜粋である。

Eさん(67歳女性)

10歳の時、わたしの手はピアノを弾いた  
25歳の時、わたしの手はウエディングケーキをカットした。  
30歳の時、わたしの手はバイクのハンドルを握った。  
45歳の時、わたしの手は父の体を優しく撫でた。  
50歳の時、わたしの手は松葉杖をついた。  
60歳の時、わたしの手はワープロで論文を書いた  
そして今、わたしの手はのんびりゆっくり、その日することだけをしている。

Fさん(66歳女性)

13歳の時、わたしの手は初めてそのレコードを大切に持ち上げた。  
22歳の時、わたしの手は目の前にある全ての扉を閉じていった  
34歳の時、わたしの手は二人の息子の手を握った。  
42歳の時、わたしの手は何年かぶりにランボアの詩集のページをめくった。  
58歳の時、わたしの手は初めて台本というものを抱きしめた。  
62歳の時、わたしの手は一人分の食器と、二匹の動物たちの食器を毎日並べた。  
そして今、わたしの手は空っぽだけど、あの音楽も、あの詩も、あの生き物たちも、ちゃんとわたしの中にいる。

Dさん(73歳女性)

10歳の時、わたしの手は初めて外国の人に触れた。  
20歳の時、わたしの手は晴れ着の袖口を優しく包んだ。  
36歳の時、わたしの手は怒りで新聞を叩きつけた。  
42歳の時、わたしの手はマイクを持って震えていた。  
52歳の時、わたしの手はクラブの店長に誘われ、タンゴを踊った。  
66歳の時、わたしの手は冷たくなった母の顔に触れた。  
そして今、わたしは手を合わせてコロナの収束を願っている。

一人の参加者の詩に合わせて、他の参加者が動きをつけていく。参加者が子供の話をすれば、他の参加者が子供を演じる。Dさんがクラブの店長の話をする、他の参加者は店長になったり、タンゴを踊る若き日のDさんになったりする。自分の詩に沿って他の人が動いている様子を見て、Dさんは「なんだか嬉しい」と拍手した。

後日、オンライン演劇WS、野外演劇WSに参加した15名に記述式のアンケートをとった。以下その項目である。(2020年10月実施)

Q.1 コロナ状況下になって、体調面、心理面で変化したことはありますか？

Q.2 Q.1で「ある」と答え方にお伺いします。それはどのような変化ですか？

Q.3 オンライン演劇WS、野外演劇WSに参加された動機は何ですか？

Q.4 WSに対する満足度についてお伺いします。

(ア)オンライン演劇WSに参加していかがですか。

満足／不満／どちらとも言えない←いずれかでお答えください。

(イ)その理由をお書きください。

(ウ)野外演劇WSに参加していかがですか。

満足／不満／どちらとも言えない←いずれかでお答えください。

(エ)その理由をお書きください。

Q.5 ご家族はあなたの演劇WSへの参加をご存知ですか？

Q.6 Q.5で「知っている」と答えた方にお伺いします。

ご家族はあなたのWS参加にどのような意見をお持ちですか？

賛成／反対／どちらとも言えない←いずれかでお答えください。

Q.7 ご家族のご意見の内容を、差し支えない範囲でお書きください。

回答者は15名(うち、オンラインと野外演劇WS参加が11名、オンライン演劇WSのみ参加が1名、野外演劇WSのみ参加が3名)。回答の概要は以下の通りである。アンケート結果の全文は、表1として本稿末尾に添付する。

Q.1 コロナ状況下になって、体調面、心理面で変化したことはありますか？

ある／ない／どちらとも言えない←いずれかでお答えください。

「ある」が13名、「ない」が2名。

Q.2 Q.1で「ある」と答え方にお伺いします。それはどのような変化ですか？

(自由記述でお答えください)

体調面での変化として、持病の悪化、体重増加、筋肉量の低下、体の硬化など。

心理面での変化として、不安、うつ状態、孤独感、イライラなど。

Q.3 オンライン演劇WS、野外演劇WSに参加された動機は何ですか？

「仲間とつながりたい」「演劇を続けたい」「声を出して発散したい」など。

Q.4 (ア)オンライン演劇WSに参加していかがですか。

満足／不満／どちらとも言えない←いずれかでお答えください。

12名中 「満足」が9名、「どちらとも言えない」が3名。

(イ)その理由をお書きください。(自由記述でお答えください)

「満足」を選んだ人は、「初めての経験で刺激がある」「少人数なので集中して受講できる」など。

「どちらとも言えない」を選んだ人は「映像が固まってしまうことがある」、「自宅にいたので緊張感がない」など。

(ウ)野外演劇WSに参加していかがですか。

満足／不満／どちらとも言えない←いずれかでお答えください。

15名中「満足」が14名、「どちらとも言えない」が1名。

(エ)その理由をお書きください。(自由記述でお答えください)

「満足」を選んだ人は、「自然の中で声を出ることができて嬉しい」「開放感がある」「対面では人の温もりを感じられる」など。

「どちらとも言えない」を選んだ人は、「マスクを外したい」、「時間がもっと長いほうがいい」など。

Q.5 ご家族はあなたの演劇WSへの参加をご存知ですか？

知っている／知らない←いずれかでお答えください。

「知っている」が13名、「知らない」が1名、「家族なし」が1名。

Q.6 Q.5で「知っている」と答えた方にお伺いします。

ご家族はあなたのWS参加にどのような意見をお持ちですか？

賛成／反対／どちらとも言えない←いずれかでお答えください。

「賛成」が12名、「どちらとも言えない」が1名。

Q.7 上記のご家族のご意見の内容を、差し支えない範囲でお書きください。

(自由記述でお答えください)

「賛成」を選んだ人は、「オンライン設定など協力してくれる」「本人の好きにさせてくれる」「野外なので危険性を感じていない」など。

「どちらとも言えないを選んだ人」は、「家族はオンラインの時に近所に声が聞こえないか気遣っている」など。

参加者の大半が、野外での対面WSを希望していることがわかる。

雨よけがあって発声練習もできる場所を探し、結局加茂川の河川敷で行うことを決める。この河川敷は幅が広く、ジョギングする人や、楽器を演奏する人達もいる。川に向かって発声ができるし、雨の場合は近くにある賀茂大橋の下に入ることができる。



### 3.〈野外〉という場所

7月6日、10日、13日、大雨のため野外WS中止。

7月17日

曇り時々雨。参加者3名。小雨のため賀茂大橋の下に行くが、先日から大雨で土砂が橋の下に流れ込んでいる。土砂のない対岸の橋の下に移動したが、今度は雨が激しくなってきた。橋の下にも少し降り込んで来るので、参加者に「今日は中止にしましょうか」と尋ねると、皆「やりたい」と言う。発声と体操だけやって早めに切り上げることにする。屋内でできればと思うが、感染のリスクがあり大声を出すことができない。リスクの少ない野外でやろうとすると天候に左右されることになる。コロナにも天気にも振り回されている気がして、私自身はだんだん気が滅入ってくる。このところ、少人数クラスにしたことや、検温、消毒作業などでやることが3倍に増えた。だが、目の前の参加者はやる気満々で体操している。パーキンソン病のBさん(63歳女性)が吹き込む雨風も気にせず、走ってきて大声で叫ぶ。「アエイウエオアオアイウエオー、カケキケココカキケコー!」。他の参加者もBさんに引っ張られるように大声で叫ぶ。「シャシェシシュシエシヨシヤシユシエショー!」。私はだんだん「この人たちはなぜこんなに頑張るんだろう?」と不思議な気持ちになってくる。「チャチェチチュチュエチヨチャチヨチャチチュチュエチョー!」。足を踏ん張りお腹に力を込めて声をはり上げている。見ているうちに私も面白くなって来て、「もう一度やりましょう」と言って皆で何度も走って叫ぶ。「ニヤニエニニュニエニヨニヤニヨニユニエニョー!」。息が続く限り語尾をのばす。「私たちはなぜ大雨の中こんなことをしているんでしょうね?運動部の合宿でもないのに」と言うと、皆笑う。Dさん(73歳女性)が「何か知らんけど、やってやった!という感じがしますね」と言う。誰に対して何を「やってやった」のかわからないが、確かに皆スッキリした顔をしている。雨やコロナに挑んだということなのか、負けそうな自分に挑んだということなのか。なんだか私も「やってやった」ような気がしてくる。対面で場を共有するという事は、エネルギーを交換することなのだと感じる。逆境であっても、一人がエネルギーを出せば、皆が引っ張られエネルギーの渦ができる。

7月20日、24日、大雨のため野外WS中止。

7月27日

大雨。川が増水し、橋の下も危なくなってきたため、この日も野外WS中止。オンラインWSに振り替える。

オンラインでできること→顔を見る、言葉をやり取りする、時間を共有する。

オンラインでできないこと→場を共有する、触る。息を合わせる。

言葉を意味の交換と考えればオンラインでの講座に問題はない。しかし言語の意味以外でコミュニケーションをとっている部分は、場を共有しない限り、埋められない。なんとか対面で、皆がエネルギーを交換できる場を作れないかと考え始める。

9月13日

広くて天候に左右されない場所がないかと、地域の体育館を当たってみたが、今は大声を出すのはダメと言われる。一応見学に行ってみるが、希望時間の前後に若い人達が使用していて、接触機会が多い可能性があり断念。天候に左右されることがあるとしても、河川敷でやるしかない決意。

9月28日

晴れ。河川敷。参加者4名。川に向かって発声練習。「もしあなたが世界のリーダーになったら」というテーマで、オバマ元大統領就任演説のテキストをベースに自分流の演説を行うようにいう。参加者たちは「今こそ心一つにしてコロナに立ち向かわなければなりません!」、「子供達に未来を」、「Yes, we can! 私たちはできる!」などと大声で演説する。見ている参加者は「いいぞ!」「引っ込め!」と合の手を入れる。だんだん盛り上がってくるので、私は不安になる。参加者に大声で発声してもらいたいが、一方でこの時期に発声すると文句を言われるのではという葛藤がある。川沿いを散歩する人が何か言ってこないかと周りを見渡すが、参加者は気にする様子はない。Hさん(66歳女性)は「向こう岸の人を振り向かせようと思って大声出したけど、振り向かんかった」と残念そうに言う。



(河川敷での発声練習)

10月2日

晴れ。河川敷。参加者はAさん(78歳男性)、Bさん(63歳女性)、Dさん(73歳女性)、Cさん(58歳男性)。ワイルダー作『わが町』という戯曲から狂言回しのセリフを読んでもらう。狂言回しは、観客に向かって場面を説明する役である。自然の営みについて語る部分があるので、野外で演じるのに向いている。参加者は遠くに立っている木を観客に見立て、以下のセリフを語る。

「三年が経ちました。そう、太陽が千回以上も上ったわけです。夏と冬がまた少し山々を削り、雨がその土砂を流しました。前には生まれてさえいなかった赤ん坊が、もう言葉を話すようになっているし、自分が若くて元気だと思っていた人が、以前のように階段を一気に上れなくなっています。それを見ると心臓がドキドキするんですな。千日の間にはこうした変化が起こるんです。」「[ワイルダー 1990:49]

昨年はセリフを覚えられたのに、今は覚えられなくなったという人が増えている。Aさんは、以前より顔がむくみ、体力が落ちている。「ちょっと太りましたか?」と尋ねてみると「太ってへん! 酒の量は増えたけど、毎日ちゃんと歩いてる!」と怒られる。「飲み屋がコロナで閉まってしもて、家で飲まなしゃあない」と不服そう。練習後、散歩していた外国人の男性が「ミナ、ジョウズデシタヨー」と声をかけてくる。Bさんがすかさず「サンキュー、ありがとう!」と言い返す。皆が自信满满なので、少し安心する。今は通行人が参加者の観客になっている。通行人が、参加者達が今ここに存在していることを照らし返している。

10月23日

晴れ。河川敷。参加者3名。川沿いをジョギングをする人、散歩する親子連れなどが増えた。架空のボールで、しりとりをしながらキャッチボールを行う。『わが町』のセリフを練習する。練習終に、加茂川の近くに住んでいるDさん(73歳女性)が「この間知人に『河川敷で大きな声を出してたね』って言われたんです」と言ってきた。「ああ、すみません。やっぱり聞こえちゃってますよね」と言うと、「そう。それで『気持ちええよ』って言いました。最近恥ずかしいという気持ちが全然なくなりました。野外練習で度胸がついたんやと思う」という。Dさんは以前はどちらかというとおとなしい方だったので驚く。こんな状況下で、皆で大声を出すことは、平時とは違う感覚を生んだようである。

10月28日

Bさん(63歳女性、パーキンソン病)よりメールが来る。

「このところ、モノローグの暗記に必死で、少しは脳が働いている気がします。( ;∇; )」

10月30日

晴れ。河川敷。参加者5名。太宰治作『駆け込み訴え』のモノローグを練習する。このモノローグは、キリストとユダの関係をもとに作られたもので、人生を捧げて尽くした相手に愛されなかった主人公が、激しい怒りや葛藤を表現する。自粛生活で押さえ込まれた激しい感情を発散させるために選んだ課題だ。声は出ているが、体が動いていないので、動作を入れるように指示する。参加者は、怒りに任せて地面を叩く、走る、悔しがって転げ回るなどの動きを入れる。ズボンが泥だらけになっている人もいる。Fさん(66歳女性)の演技が終わって皆で休憩していると、Fさんの携帯が鳴る。「もしもし、え?あんたどこにいたの?」とFさんが立ち上がり、後ろを振り返る。見ると少し離れた木陰のベンチで手を振る若い男女がいる。Fさんの息子さんご夫婦だそうで、ベビーカーに赤ん坊をのせている。散歩がてら、こっそり母の演技を見にきたのだという。息子さんに「熱演やったね」と言われ、Fさんは笑っている。皆で息子さんの連れていた赤ちゃんを遠巻きに囲んで、しばし談笑する。

11月16日

晴れ。河川敷。参加者2名。オンラインWSの予定だったが、晴れたので野外WSに振り替える。このクラスは今日が年内最後。Cさん(58歳男性)が『駆け込み訴え』を演じていると、風で木の葉がサーッと舞って、絶叫するCさんの体に降りかかる。Bさん(63歳女性)が「すごい、自然の舞台効果やね」と興奮。Cさんに、「この時点でここまで大声出して走り回っていたら、当分自粛生活になっても大丈夫ですよ」と声をかける。Cさんは大阪から電車で通ってきている。大阪は京都より感染者数も多く、今後もどうなるかわからない。「そうですね、大阪だったらこんなことはできませんでした。こんな場所があって本当に良かった、来られて嬉しかった」とCさんは笑った。

11月20日

曇り。参加者3名。河川敷で行なっていたが、途中から雨が降り出したため、賀茂大橋の下に移動。雨を避けて大勢の人が橋の下に集まってきたので、しばらく練習は休止。幸い15分ほどで雨は小ぶりになり、人が少なくなって来た。中年男性が一人残っていたが、少し声を抑えて『駆け込み訴え』のモノローグの練習を開始する。少しして休憩していると、黙ってこちらを見ていたその男性が近づいて来た。「あんたらお芝居しとんのか」「はあ、すみません、うるさかったですか?」と私。「いや、わし、バルーンアートしてんねん」「はあ」「あんたらがどこかで公演する時、わしバルーンアート作ったる

から呼んでや。今年はコロナでイベントが全部ペアになったんや」「そうなんですか」。その男性はそのまま練習を見て、最後にハート型のバルーンアートをくれた。皆、何かをしたいし、人と関わりたくてたまらないんだと思う。

## 4. ままならない体と表現

2021年1月13日 京都府 緊急事態宣言

2月5日

寒さのため野外は断念。市民活動センターの会議室に二酸化炭素測定器を持ち込む。窓を開ければ、危険な数値には達しないとわかったが、発声は控え、ジェスチャーの課題を行う。参加者はAさん(78歳男性)、Bさん(63歳女性)、Eさん(67歳女性)。Eさんは足を引きずっている。「どうしたんですか」と尋ねると「ランニングの途中で転んで左膝を打ったんです」という。「無理しないようにしてください」「大丈夫。それより何もなくて転んだ事がショックで」。Bさんもパーキンソン病の症状が進んだのか、体のバランスが崩れ、以前よりだいぶ歩きづらそうだ。

「〇〇になったつもりで歩く」というワークを行う。映画スター、警察官、高校生、ホームレスになったつもりで歩く。「こういう立場の人はどんな歩幅で歩くでしょうか?手の振り方はどんな風?目線はどこにおきますか?」想像力を働かせ、歩き方を変えてもらう。皆、態度や姿勢を変えながら歩いていく。次に、動物になりきって歩いてもらう。「猿になってみましょう」というと、先程までフラフラしていたBさんが、猛烈な勢いで走り出す。そのままAさんに近づき猿のように顔を引っ掻こうとする。Aさんも負けじと応戦する。たまたま二人の間に挟まってしまったEさんは、逃げられずアタフタしている。ワークを終えて「猿山を見てみたいでしたよ。Bさん、すごい勢いで走ってましたね」と言うと、皆大笑い。Bさんが「そうですね、自分でもびっくりしました」という。人の体がこれほどイメージに影響を受けるとは、私も改めて驚いた。表現の世界では、日常生活では使われていない別の力が引き出されることがあると知る。

2月8日

会議室。参加者は、Gさん(61歳女性)、Hさん(66歳女性)、Iさん(74歳女性)。この日も動物になって歩くワークを行う。狼、象、蛇、猿、孔雀になったつもりで歩く。そのあと、ある動物の性質を持った人になって、友人の結婚式でスピーチをする場面を演じてもらう。Gさんに「猿のような人になって、即興でスピーチをしてください」と指示する。Gさんはスピーチの途中で体を掻き、新郎新婦におかしなポーズを見せて冗談を言う。Iさんには「蛇のような人になってください」と指示する。Iさんは新郎を新婦に横取りされたという設定を自分で考え、新郎にネチネチとしつこく嫌味を言う。「本当に蛇みたい!」とHさんは大笑い。Gさんは「久々に笑った。最近本当に笑うことがなくなっていたので嬉しい」という。

2月28日 京都府 緊急事態措置解除

3月3日

Oさん(74歳女性)からメールが来る。

「夫の知り合いがコロナになり、保健所より体調に注意するように言われ、2週間自粛をしていました。閉塞感と、感染していたらと思うと恐さが増しました。4月からのお稽古は休みたいと思っています」

3月7日

Bさん(63歳女性)からメールが来る。

「病気のことで、先生や皆さんには、何かとお気遣い頂いて申し訳ないです。でも、皆さんの笑い声を聞くだけで元気になります。最近急激にパーキンソン病の病状が進んでいる為、いつまで続けられるかわかりませんが、引退するまではよろしく願いいたします」

3月18日

Fさん(66歳女性)からメールが来る。

「昨日、油断してぎっくり腰になりました。立ち上がる時とかが、まだ激痛ですが、歩いたり、軽く小走りとかは平気です。よろしく願いいたします」

3月19日

朝5時に、Aさん(78歳男性)からメールが来る。「酔っ払いです、今日の練習は欠席。ごめんなさい。

困った爺さんです」

このところ体調を崩す人が増えている。長引く自粛生活のせい、体の変わり目か。皆がなるべく安心して参加できる演劇イベントができないか考え始める。

3月22日

参加者に、9月に円山公園音楽堂で野外演劇イベントを計画していることを話す。タイトルは「魂にロックダウンはない」。心身の解放を目的に、即興演劇ゲームをしたり、これまで練習してきたモノローグを発表したりするイベントだと伝える。12名が参加を希望する。

3月26日

快晴。加茂川の河川敷には桜が咲き、ゴザを敷いてお花見をする若者もいる。通行人が格段に増えてきた。参加者5名。いつも通り検温をしていると、Bさん(63歳女性、パーキンソン病)の体温が38度と出た。他の体温計で測っても同じだ。Bさんは「走ってきたから熱が上がったんです。すぐ下がります」と言うが、15分待っても下がらない。「すみません。ご参加いただけません」というと、Bさんの目つきが険しくなる。私は「熱の原因が、走ってこられたせいなのか、風邪なのか、コロナなのかここでは判断できないんです。だから37.5度以上の方は参加していただけないんです」と伝える。Bさんはしばらく不服そうにしていたが、最終的には「他の方に迷惑がかかりますもんね」と帰って行った。去って行くBさんの背中を見ていると、この検温による線引きを何のために行っているのか、自分でもわからなくなってくる。参加者をコロナ感染から守るために行なっていたつもりだが、Bさんにとっては、ここで人と関わることが病気の進行を遅らせ、身を守ることもある。私は何を基準に誰を守ればいいのかのだろうか?この1年、TVで「命を守る行動をとりましょう」という言葉をよく耳にした。現実には命の在り方は人それぞれ多様である。本当は命の守り方も多様なはずだと思う。

3月29日

快晴。河川敷。1クラス目の参加者4名。このところ参加者が早く来て、いい場所を押さえてくれるようになった。桜が満開。木々のそばに花見に来た親子連れが座っている。参加者も2人、花見弁当を買ってきたと言う。「練習が終わった後の楽しみです」と笑う。「来週はもう散るかもね」と名残惜しそう。子供が走っているのを見て「よう走れるな～」「うちらもあんな時あったんやで」と笑う。各自野外イベントで発表する「座右の銘」を叫ぶ。

この日の2クラス目。参加者はLさん(66歳女性)、Nさん(72歳女性)、Mさん(66歳女性)。Nさんはいつも早めに来てストレッチをするが、今日は遅刻。Nさんは高校時代から演劇を始め、今も複数の劇団に所属している。しかしここ数年、病気や怪我で体力が落ちてきているようだ。この日の練習後、Nさんがこう言った。「手術してから体調が悪く、今日も急にお腹が痛くなってトイレから出られず遅刻してしまいました」。「それは大変でしたね」と私。「昔はセリフもすぐに覚えられたのに、昔のような完璧な自分でいられなくなっていくことが悔しいし、残念です」。この1年参加者の体調の変化を目の当たりにしている私は一瞬言葉に詰まったが、「誰だっていつまでも完璧なままいられませんよ、セリフや段取りが覚えられたからって魅力的な演技ができるとは限りません」と答えた。「でも私はもう72歳です。この2年ほど家でも体調が優れない日が多くなって…。この間も夫に『今日晩御飯作ってくれへん?』と頼んだら『昔はそんなこと言わなかったのに』と嫌味っぽく言われました。自分がどんどん何もできなくなっていくような気がする」。するとそばで聞いていたLさんが「完璧にしようと思いきやわ、Nさん。自分で自分を縛ってるんやない?」と言う。私もふと思いついて「そういえば、Nさんは昔、自分でも真面目すぎる自分が嫌とおっしゃってましたよね。もうちょっとハメを外して自由な演技がしたいって。今がそのハメを外すチャンスなんじゃないですか」というと、Nさんは「そんなこと…」と苦笑いしている。さらにLさんが「でもNさんは昔からそういう真面目な性格やから、もう一生ハメははずせないんじゃない」というので「ほら、こんなこと言われてますよ!悔しいから思い切りハメを外してLさんを驚かしてやりましょう」というと、Nさんが少し笑った。私は「歳をとっていいことは、自由に遊べるようになるところじゃないですか?若い時は将来のことを考えて羽目を外しきれないですが、歳をとったら、もう『今』しかないんですから。それを生かして遊んでみたらどうですか?今、どう遊ぶかに賭けましょうよ」と言ってみた。するとLさんが「そうやわ、Nさん、そうしいー」という。Nさんは笑い出し「そうですね、遊ぶことにします」と言って、自転車で颯爽と去って行った。

4月2日

快晴。河川敷。参加者5名。Bさん(63歳女性、パーキンソン病)が「今日は自宅でも検温してきました」と言う。私もBさんも緊張しながら測ると平熱だったので安心する。沢山の人が桜の写真を撮っている。大学生の一大団が大勢でよさこい踊りの練習をしている。Aさん(78歳男性)が「若い人が頑張っている姿はええな」という。練習後の休憩中、Bさんに体が固まる症状が出て、スマホを持ったまま倒れる。幸い木立に引っかかって大事なし。皆で支えて起こす。Cさん(58歳男性)が「Bさん、今日何度かフラフラしているけど大丈夫?」と言う。本人は「大丈夫です」と答える。皆心配そうだが、Bさんの熱心さを知っているのもそれ以上言いようがない。私は「調子が悪い日は、無理せず早めに伝えてください」と願う。

## 5.溜まっていくストレス

4月25日 京都府 緊急事態宣言 5月11日まで

5月6日 京都府 緊急事態宣言の延長を政府に要請 5月31日まで

5月7日

緊急事態宣言を受け、やむなく野外WSをオンラインWS振り替える。参加者も相次ぐ延長にうんざりしているようだ。発声練習として、政府に言いたい言葉を一言叫んでもらう。「ワエイウエオワオワイウエオ、わからんことはわからんと言え!」「マメミムメモマモマミムメモ、間違えたら謝れ」「ガゲギグゲゴガゴガギグゲゴ、頑張ってる人もそうでない人も助けてください!」などなど。Gさん(61歳女性)は「言いたいことがありすぎて一言で言えんわ」という。Jさん(77歳男性)が、「最近自分だけが家に閉じこもっているみたいで苦しい。他のメンバーに会いたい」という。昨日、別の曜日に受講しているAさん(78歳男性)に電話したと言い、「9月の野外イベントがあるからそこまでお互い頑張ろうと話した。他の友達もいるけど、演劇の仲間は特別だと思う」という。

5月12日

オンラインWS。参加者3名。ストレス発散のため、開始直後にダンスミュージックをかけて自由に踊ってもらう。発声練習では、相手を励ます言葉を言ってもらう。「ラレリルレロラロラリルレロ、来年こそはきっと明るい年になる」「ワエイウエオワオワイウエオ、私たちにできることはやりますよ」。心の奥にある言葉を叫んでもらう。「サセシスセソサソサシスセソ、仕方ない、諦めようというものもう飽きた!」、「ナネニヌネノナノナニヌネノ、忍耐忍耐もう疲れた!」

5月14日

緊急事態の宣言延長中。オンラインWS。参加者4名。以前は休憩中に雑談していたが、だんだん話すことがなくなってきたのか静かである。発声練習としてコロナ収束後にやりたいことを叫んでもらう。「旅に行きたい!」「散歩がしたい」「何もかも忘れたい」「真っ白な雲に乗りたい。」「奈良ホテルに泊まりたい!」。一人が「奈良ホテル」という言葉に反応する。「奈良ホテル?に私も昔行ったけど、○○ホテルの方がええで」「そうなんや、私はランチだけ行ったことがある。サービスが良かったの」などと旅の思い出話になる。続いて励ましの言葉を言ってもらう。「あなただけしかいない」「一緒に頑張ろう、楽しいことを考えよう」「仲間といつかまた集まろう」。

5月17日

オンラインWS。参加者3名。発声練習として自分に言い聞かせる言葉を言ってもらう。「アエイウエオアオアイウエオ あんた、最近太ってきてるで」「カケキクケココカキクケコ 片付けを習慣にしろ」「ナネニヌネノナノナニヌネノ なんでもないない、なんとでもなる」「アエイウエオアオアイウエオ あんまり飲みすぎないで、私」。

5月24日

オンラインWS。参加者3名。5月31日に解除予定だった緊急事態宣言が、6月20日まで延長されるかもしれないとの報道が出る。6月18日に円山公園音楽堂で野外イベントの練習を行う予定だったので、参加者から「やれるだろうか」との質問が相次ぐ。私は「6月には解除される予定でしたよね」

と答えた。が、この日の夜、京都府知事が6月20日まで延長の可能性ありと発言し、がっかりする。もし6月18日に音楽堂に集まれなければ、9月のイベントはぶっつけ本番になる。事前に本番会場で練習できなければ、参加者は空間が捉えにくく怪我のリスクも上がってしまう。宣言中はオンラインで練習するか、それとも少数で集まって無言で動きだけでも合わせるか悩む。対面で集まれば感染リスクは上がるが、集まらなければ、体力気力の減退で生活不活発が悪化する恐れがある。何をもち健康というのか。思えばコロナ以降、このことばかり考えている。

5月28日 京都府 緊急事態宣言の延長 6月20日まで

5月31日

以前の緊急事態宣言では京都市の施設は全て閉じられた。今回はどういう規制がかかるのか。円山公園音楽堂に6月18日に使用できるか問い合わせると、今回は緊急事態宣言中でも6月から施設を開けるといふ。同じ緊急事態宣言なのに、なぜ対応が違うのかわからない。とにかく対策を講じた少数の集まりは可と判断し、6月から対面講座を再開することにする。

## 6. 野外演劇イベントに向けて

6月8日

快晴。河川敷。参加者はKさん(65歳女性)、Jさん(77歳男性)、Iさん(74歳女性)、Hさん(66歳女性)、Gさん(61歳女性)、Fさん(66歳女性)の6名。1回目のワクチンを打った人が3名。別の曜日に参加しているAさん(78歳男性)が「散歩の途中に寄ってみた」と飛び入り参加。野外演劇イベントの進行台本を渡す。野外演劇イベントは二部構成だ。一部は即興演劇ゲーム、二部は戯曲の場面の発表をする。二部の最初に、歌舞伎の演目『白浪五人男』の名乗りをもじって自己紹介をすることにする。Jさんが作った名乗りは「問われて名乗るもおこがましいが、生まれは九州博多の町よ。普段はコワモチ、舞台じゃ おやま。色気ジジイの『はなぶさ猿之助』ったあ、俺のことだあ!」である。それぞれが芸名をつけ、和傘を持って見得を切る。歌舞伎では横一列に並んで演じられる演目だが、派手に見せるため5人で五角形のフォーメーションをとることにする。「五角形の角に一人ずつ立って、名乗りを終えるたびに時計回りに移動したらどうでしょう」と提案すると、Iさんが「ええね。その移動の時、ターンしたらどうやる」という。「でも5人移動するから、5回もターンすることになりますよ。目が回るんじゃないですか?」という。Iさんが「ターンもせんと、ただ移動したら格好悪い。ターンしよう」と言う。皆すぐに傘を持ってターンの練習を始める。意外にちゃんと回転している。五角形に位置を取り、名乗りをあげるたびに全員でターンして移動することにする。太陽の下での練習で、皆汗だく。気づくと終了時間を20分オーバーしている。慌てて「もうかなりできていますよ。今日はここまでにしましょう」と帰ってもらおうとすると、Jさんが振り返って「先生、これはもっと練習日増やさなあかん!」と叫ぶ。Dさんは「あー、今日は久々に脳と体を使った。帰ったら知恵熱出るんちゃうか。」と言う。



6月18日

曇り。円山公園野外音楽堂での合同練習。参加者12名。ここまで少人数に分かれて練習して来たので、全員揃ったのは初めて。参加者達は興奮気味。音響スタッフ1名、舞台スタッフ1名、制作スタッフ2名が合流する。ステージに「魂にロックダウンはない!」と書かれた横断幕を掲げる。



(円山公園音楽堂での練習)

野外演劇イベント「魂にロックダウンはない」の一部は、即興演劇イベント。参加者が座右の銘を言った後、観客も巻き込んで、ジェスチャーゲームや発声練習を行う。今、親しい人に言いたいこと、自分を励ます言葉などを叫ぶ。人生の一場面を即興のストップモーションで表現する。二部は様々な戯曲の場面を表現する。演じるのは、世界のリーダー、万引き犯、家庭を捨て自立しようとする妻、家出する夫、囚人、寄り添って生きる姉妹達など。出演者は役を通して自分の中にある様々な激しい感情を表出させる。最後のシーンでAさん(78歳男性)が「俺たちの魂に!」と言うと、全員でジャンプして「ロックダウンはない」と叫ぶ段取りになっているが、息が合わずジャンプがずれる。一人が「Aさんが台詞を言い終わる前にジャンプするので合わせられない」というので、「Aさんがどんなタイミングでジャンプしようと、一緒に飛ぶんです。Aさんと一緒にやるという気持ちがあれば合います」と指示する。Cさんが「目でコンタクトしよう!」と言う。Aさんが「俺たちの魂に!」と叫び、皆が互いの呼吸に集中する。全員でジャンプして「ロックダウンはない!」。今度はちゃんと息が合った。皆自分で自分達に拍手。2時間の練習を終え、皆で楽屋や舞台を片付ける。Jさん(77歳男性)が荷物を運び出しながら「やっぱり舞台はええな」とぼそり。立ち去りがたい感じ。皆で記念写真をとる。

Fさん(66歳女性)が、私に「皆さん、舞台に上がる階段に手すりがある方が安心するようです」と伝えてくれる。舞台スタッフに手すりをつけてもらうようお願いする。Bさん(63歳女性、パーキンソン病)が「音楽堂は自分の声が驚くほど響いて、自分の声じゃないみたいだった。いい気分。」と言う。またBさんが休憩中に薬を飲もうとした時、体が固まる症状が出て動けなくなり、Iさん(74歳女性)に薬を飲ませてもらったと言う。イベント本番には介護職の経験のある人をスタッフとして連れてくることにする。見えないところで、皆がお互いを気遣い、支え合っている。私も参加者もそれぞれの立場で、同じバランスで支えあっていると感じる。

野外演劇イベントのエピローグで、参加者達はこれまで演じてきた場面を振り返り、次のように語る。

私達は舞台の上で、何でもできる。そして色々な感情を表現することができる。  
リーダーになって高い理想を掲げたり、  
「Yes, we can. 私たちにはできる。」

貧しい人々になって社会に怒りをぶちまけたり、  
「嫌や!うちは刑務所には行かへんで!」  
どうしようもない困難に深く絶望したり、  
「人生とはなんだ?狂気だ!」  
築きあげてきたものを、全て捨て去ったり、  
「妻であり、母親であるよりも、まず人間でありたいの。」  
そうして、新たに歩き始めることができる。  
「私たちの生活はまだおしまいじゃない。生きていこう。」  
舞台の上で、私たちは自由だ。  
私たちは、今、自由だ!  
「俺たちの魂に(ジャンプ)——ロックダウンはない!」

6月19日 京都府 緊急事態宣言 6月21日から「まん延防止等重点措置」に移行

8月2日 京都府 まん延防止等重点措置 8月31日まで

## 7.終わりに

本稿の目的は、コロナ禍において高齢者の心身にどのようなことが起こったのか、またこうした時期に行う演劇活動が高齢者にどのような影響を与えるかに着目し、今後の課題について検討することだった。改めて参加者の様子を振り返ると、全身を使って人と共同作業を行う演劇活動は、この時期の高齢者の心身の健康を支え、人とのつながりを保つことにある程度貢献したのではないかと思う。筆者自身、このような状況下でも表現することを求め、楽しむ参加者の姿に励まされてきたと感じる。ただ、この間のWSは、本番時を除いて筆者一人が担当してきた。ここで、二つの課題が見えてきた。一つはBさん(63歳女性、パーキンソン病)のような、持病のある方が安心して参加できる体制を作らなければならないということである。まだ重症ではないが、受講者の中には、他にも持病のある方がいる。今は介護職や看護師の経験のある参加者が他の参加者を支えている状態だが、やがてそれも限界がくる。もし専門の介護スタッフがいれば、検温でBさんの発熱がわかった時、違った対応ができたかもしれないと思う。なるべく早く福祉機関等と連携し、協力できる体制を作らなければならないと考える。

もう一つは、参加者の心身の変化に対応した多様なプログラムや演目を開発することである。「昔のような完璧な自分でいられなくなっていくことが怖いし、残念」とNさん(72歳女性)は語った。それは老いを意識した時、誰もが抱く感情だろう。そして老いは、誰にも訪れる。体が思うように動かなくなった時、物事を覚えられなくなった時、自分をどう捉え、どう受け入れることができるのか。その時、アートはどのように貢献できるのか。寿命の延びにより、高齢期は第二の人生の始まりとまで言われるようになった現在、高齢期をどう過ごすかは社会的課題となっている。この課題に対して、アートをどう役立てるかを考えると同時に、ここから生まれる新しいアートの可能性を模索していきたいと思う。

## 追記

野外演劇イベント「魂にロックダウンはない！」本番は、2021年9月16日、17日に予定通り実施された。1日目は有観客(観客数42名/人数制限あり)で、2日目は当日の朝に京都市に雷、強風注意報が発表されたため、無観客での実施となった。1日目の公演後に寄せられたアンケートには、「みなぎるバイタリティーを感じた」「元気をもらった」「普段とは別人のようにキラキラ輝いていた」「シニアの底力を見た」「素直な気持ちを大事に諦めないで生きていこうと思った」「皆さんの姿から本当の自由が伝わった」といった内容が記されていた。2日目は残念ながら無観客となったが、悪天の中、12名の出演者は誰もいない客席に向かって力強く演技きった。

## 謝辞

演劇ワークショップに参加して下さった皆様に御礼申し上げます。

## 参考文献

飯島勝矢,2020,「新型コロナウイルス感染症による高齢者の生活不活発を基盤とするフレイル化・健康二次被害」,一般財団法人消防防災科学センター No.142(2020秋号)

特定非営利活動法人発起塾 Webサイト

<http://www.hokkijuku.net/hokkijukutoha%20new.html>

かながわシニア創作創造プロジェクト Webサイト

<https://kyosei-kyoso.jp/project/>

シニア劇団「すずしろ」ちゃんねる

[https://www.youtube.com/channel/UCXq8gZlfucLJHKaG\\_iTKrw](https://www.youtube.com/channel/UCXq8gZlfucLJHKaG_iTKrw)

静岡朝日テレビニュース&ブログサイトLOOK

[https://look.satv.co.jp/\\_ct/17409731](https://look.satv.co.jp/_ct/17409731)

ソートン・ワイルダー著,額田やえ子訳,1990,『わが町』,劇書房

太宰治,2005,『駆け込み訴え』,新潮社

イブセン著,原千代海訳,1996,『人形の家』,岩波書店

チェーホフ著,神西清訳,1967,『三人姉妹』,新潮社

イザベル.B.ハンガー著,高島和子訳,1983,『高齢者のためのクリエイティブドラマ』同文書院

内閣府,2021,「令和3年版高齢社会白書」

## 表1 アンケート回答

## アンケート項目

- Q.1 コロナ状況下になって、体調面、心理面で変化したことはありますか？
- Q.2 Q.1で「ある」と答え方にお伺いします。それはどのような変化ですか？
- Q.3 オンライン演劇WS、野外演劇WSに参加された動機は何ですか？
- Q.4 WSに対する満足度についてお伺いします。  
 (ア)オンライン演劇WSに参加していかがですか。  
 満足・不満・どちらとも言えない←いずれかでお答えください。  
 (イ)その理由をお書きください。  
 (ウ)野外演劇WSに参加していかがですか。  
 満足・不満・どちらとも言えない←いずれかでお答えください。  
 (エ)その理由をお書きください。
- Q.5 ご家族はあなたの演劇WSへの参加をご存知ですか？
- Q.6 Q.5で「知っている」と答えた方にお伺いします。  
 ご家族はあなたのWS参加にどのような意見をお持ちですか？
- Q.7 ご家族のご意見の内容を、差し支えない範囲でお書きください。

## オンライン・野外演劇WS参加

## Gさん61歳女性

- Q.1 ある
- Q.2 今まであまり感じる事のなかった先行き不安感を感じるようになった。
- Q.3 こんな時期であっても、どんな形であれ、演劇・お芝居・仲間と繋がっていたいという気持ちがあった。講師が、これまでからの繋がりの深い信頼できる方であったこと。
- Q.4 (ア) 満足  
 (イ) 体操・発声練習・都度の課題、どれも楽しく取り組める。  
 一人ではとてもできないことであり、オンラインならではの楽しみもある。  
 (ウ) 満足  
 (エ) 安心できる屋外環境下にて、のびのびと体を動かしたり声を出したりする機会が得られたこと。テーマを与えられ、知恵を絞って身体表現活動をすること。これらのことが、コロナ禍において塞ぎ込みがちになっていた気持ちに風が通り、良い気分転換になったから。
- Q.5 知っている
- Q.6 賛成
- Q.7 WSに心から楽しんで参加していることを、家族は良く理解し、見守ってくれていると感じています。

### Hさん66歳女性

- Q.1 ある
- Q.2 外出する機会が減って筋肉量が相当落ちた。心理面に関しては、普段から家に居る事が仕事なので変化なし
- Q.3 細見先生や劇団員の皆様と繋がっていたい。
- Q.4 (ア) 満足  
(イ) 対面でない不自由は一杯ありますが、時代の波に乗っている気がする。  
(ウ) 満足  
(エ) いやぁ～気分爽快。開放感があって楽しい!出かける所があるのって幸せ。
- Q.5 知っている
- Q.6 賛成
- Q.7 未知の世界に一人で飛び込んでチャレンジしている姿に拍手を贈って貰ってます。娘と息子がいますが、公演を楽しみにしてくれていたのにお預けです。早くコロナが終息しますように!

### Iさん74歳女性

- Q.1 ある
- Q.2 体重増加。気力の低下。孤独感。
- Q.3 自粛生活の中、10年以上参加してきた事を違う形であれ続けられる事に、救われると思った。
- Q.4 (ア) 満足です  
(イ) 先生からいただく教材が毎回、ドキドキ楽しみです。以前のお稽古より気が入るような気がします。演劇のお稽古をしている嬉しさ。一人で表現をする緊張感もあります。  
(ウ) 満足です  
(エ) 自然の中、空、風、陽射し、音、人の気配を感じ、素の自分になれるように思います
- Q.5 知っている
- Q.6 大賛成
- Q.7 演劇を続けるか迷った時、娘達はいつも即、「辞めたら駄目だよ!」と言います。この大変な時期、細見先生が色々工夫してくださりお稽古を続けていただけている事に大変感謝しております。

### Jさん77歳男性

- Q.1 ある
- Q.2 心理面でこの先「舞台公演」が本当に出来るようになるのだろうかという不安がいっぱい!
- Q.3 「何かしなければ気持ちも身体も枯れていく!」との思いでした。
- Q.4 (ア) どちらとも言えない  
(イ) 初めての経験で、各自の機器、通信、住まい環境の相違がある。対面レッスンのようにいけるのかとの思いがあったが、やはりそうはいかないなど半納得?

(ウ) どちらとも言えない

(エ) 時間がもっと長い方がいい。広い空間で、少人数なら、少しはマスクも外したい。  
現状では仕方がないが!満足というところでは、対面の刺激を感じる、外は腹の底から声を出せる爽快感を味わえる。

Q.5 知っている

Q.6 どちらとも言えない

Q.7 持病のある妻は、私が外出することに不安を感じている。家族はオンラインの時に近所に声が聞こえないか気遣っている。まあ好きなことしてるんやしなあ・・・。

### Kさん65歳女性

Q.1 ある

Q.2 心理面で閉塞感があります。葵祭、祇園祭、地蔵盆など全てがなくなってしまいました。実際祭りにはいなくても、そんな話題を聞くと季節の変化とともに気持ちの切り替えができていたような気がします。GO Toと言われても、まだまだ出かける気にはなれません。

Q.3 初めはコロナの状況が長期になると思わなかったのですが、どんどん続いて閉塞感が強くなってきました。そこにオンライン演劇WSの話をいただいて、発散したいと思いました。

Q.4 (ア) 満足

(イ) 皆さんの顔を見ることができ、大声で発声することもできて、気持ちが軽くなります。

(ウ) 満足

(エ) オンラインは6畳の部屋でやっていて大声を出しているつもりでも、野外に出てみると声が拡散して随分感覚が違うことがわかります。皆さんとやることで生身の人の体温を感じることもできるし、一人では人目が気になってできないと思うのでとても楽しいです。

Q.5 知っている

Q.6 賛成

### Fさん66歳女性

Q.1 ある

Q.2 体調面:自宅での仕事の時間がとても長く多忙となりました。夏を過ぎて、少し太りました。仕事の時間が増え、歩きに出る余裕がなくなりました。心理面: 家にいられるので、生活の見直しことができました。でも仕事の時間が伸び、疲労が心身ともにひどくなりました。時々漠然と不安になります。芝居はこの数年続けて少しずつ成長していると感じていたので、稽古がなくなることにとっても不安がありました。そのため、オンラインでのお稽古が始まって、とても安心しました。

Q.3 このお稽古が中断すると、二度と戻れないのではないかと不安になったり、せっかく身につけて来たものがまた一からになってしまうのではと不安でした。

Q.4 (ア) 満足

(イ) もちろんできないこともあります。それ以上に得るものがあります。まず、人数が少ないため、集中度が増すこと。テキストを通じて、目標が明確で、そこに集中できること。

(ウ) 満足

(エ) 開放感があります!

Q.5 知っている

Q.6 大賛成

Q.7 私が好きなことに没頭できることを家族は望んでいます。それにより、成長することも見えているようです。

### Bさん63歳女性

Q.1 ある

Q.2 自粛の間は病院に行けず、リハビリもお休みで、病気が進行しました。同じ病気の人は同じことを考えていると思います。外に出て、体を動かして、人と関わりたいです。コロナになって、これまでの暮らしの終わり新しい暮らし方の始まりを感じました。

Q.3 演劇をすることが楽しかったから。

Q.4 (ア) 満足

(イ) 参加人数が少ないので、きめ細かく指導してもらえる。自宅で受講するので、落ち着ける。

(ウ) 満足

(エ) 自然の中で大きい声を出すと気持ちがいい。

Q.5 知っている

Q.6 どちらとも言えない

Q.7 家族は演劇に興味がないが、本人が楽しんでいるので、まあいいかと思っているようです。

### Eさん67歳女性

Q.1 ある

Q.2 外出の機会が減って、家で過ごすことが増えた。友達とも以前のように会えないので、少し淋しい。ただ、家でのんびりしているせいか、(以前はよくこけていたのに)転ぶことがなくなった。

Q.3 家にいても仕方がないので、少しでも外部と接する機会を増やしたいと思った。何より、演劇の活動自体は続けたかった

Q.4 (ア) 満足

(イ) 皆さんの顔が見れて、声も聞けて、予想以上に一体感を持てた。

(ウ) 満足

(エ) 広々とした野外で動く体験ができた。コロナ禍の前なら絶対できない貴重な経験をさせてもらった。

Q.5 知っている

Q.6 もちろん、賛成

Q.7 お互いに好きなことをやっているのだから、私が好きなら参加したら良いと思っている。都合がつけば、送り迎え等、協力もしてくれる。

### Dさん73歳女性

- Q.1 ある
- Q.2 色々なことが条件付きになった。喘息があるので外出するときは咳が出て嫌な顔をされたらどうしようと思う。1年に一回会えていた人たちに会えていないことを考えると悲しくなってくる。
- Q.3 少しでも演技力をつけたいと思ったから
- Q.4 (ア) どちらとも言えない  
(イ) タブレットの映像がすぐに固まってしまう。もう少し画面が大きく、映りが鮮明ならいいのと思います。  
(ウ) 満足  
(エ) 太陽を思う存分浴びて、この年なのに子供みたいな不思議な感覚になります。楽しい。自分を解放したい。
- Q.5 家族なし

### Aさん78歳男性

- Q.1 ある
- Q.2 体調面:体重増加、体が硬化した。心理面:イライラして怒りっぽくなった。
- Q.3 演劇を続けたい。細見先生の演劇を知りたい。
- Q.4 (ア) どちらとも言えない  
(イ) 満足→課題テキストを出されるので、難しいが、頑張りがいがある。  
不満→自宅にいるので緊張感や楽しみ感がない。  
(ウ) 満足  
(エ) 野外という舞台で、緊張感があるので楽しい。
- Q.5 知っている
- Q.6 賛成
- Q.7 オンラインの設定他、協力してくれています。「どうぞお好きなように」という感じでしょう。

### Cさん58歳男性

- Q.1 ない
- Q.3 演技力のアップを目指して
- Q.4 (ア) 満足  
(イ) 自身の演技力アップに役に立っていると思う  
(ウ) 満足  
(エ) 演技力アップに役に立っていると思う
- Q.5 知っている
- Q.6 賛成
- Q.7 特に話はしていないが、反対はないはず



## オンライン演劇WS参加

### Oさん74歳女性

- Q.1 ある
- Q.2 自粛でのいろんな不便さはあります。しかし〇〇をしなくてとはという物理的な縛りがなくて、のんびり穏やかに過ごせるというメリットもあります。バスや電車を乗らなくては行けないところや、孫、友達には会えませんでした。最近は少しずつ動き出しています。でも高齢者なので不安です。
- Q.3 先生より案内をいただき、zoomなどと知らない世界で楽しめるというのも魅力的でした。
- Q.4 (ア) 満足  
(イ) 限界はありますが、家にいながら芝居ができるなんて、すごいです。先生がいろいろ工夫をしてくださっているので楽しいです。久しぶりに仲間に会えたのも嬉しかったです。暗記をするといのも久しぶりで気分が上がりました。
- Q.5 知っている
- Q.6 賛成
- Q.7 よほどのことでない限り、私のすることを反対はしない関係です。パソコンが繋がらないときはときは協力してくれました。夫は「こんな形で芝居ができるのは便利で、隣の部屋でやり取りを聞いていてほほえましく思った」と言っていました。

## 野外演劇WS参加

### Nさん72歳女性

- Q.1 ある
- Q.2 昨年より坐骨神経痛で動きにくい状態が続き、ようやく運動量も増やそうと思っていた矢先にコロナで自粛生活に!長引いたことで思うように体力が取り戻せず、精神的にネガティブになりがちでした。高齢の母のこともあり、小さな旅もできず鬱々とすることもありました。早くスカッとした生活に戻りたいものです。
- Q.3 野外WSに参加しています。ソーシャルディスタンスも保てますし、発声ができると思いました。声を出す機会を得たいと思いました。
- Q.4 (ウ) 満足  
(エ) 声を出す、しゃべる喜びです。身体表現が重要なことも知りました。
- Q.5 知っている
- Q.6 賛成です(先生のコロナに対する細やかな対応に感謝です)
- Q.7 ソーシャルディスタンスも保たれ、精神的にポジティブになると思っているようです。

### Mさん66歳女性

- Q.1 ある
- Q.2 活動範囲減少。将来への制約を危惧。行動を起こす前に、コロナ防疫考慮。
- Q.3 運動思考能力の維持。演劇への情熱有無確認。
- Q.4 (ウ) 満足

(エ) 新しい体験、楽しい〜!演劇部の高校生(自分は部員ではありませんでしたが)の練習風景回想懐古。心身の解放享受。マスク着用下の発声の制約あり、晴天下での日差しによる疲労あり。お日様好きなんですけどね。

Q.5 知っている

Q.6 賛成

Q.7 「女房元気で留守がいい」。野外ワークショップについては、ほとんど危険性を感じてはいません(家族も)。ただ、普段の生活で、何か行動を移す前に常に安全レベルを考えてはいます。が、だんだん開放的になっていっている事は否めません。もちろん一定の制約を家族みんな意識して行動する様にはしています。

#### Lさん66歳女性

Q.1 ない

Q.3 普通にお稽古をしたいと思います。野外がおもしろそうだった

Q.4 (ウ) 満足

(エ) 少人数が快適。特に外の場合、大変開放的で良かった。

いつも先生が、変わった内容を考えて下さるので大変面白い

Q.5 知らない