

## 日常を“ドラマ化”して、 人生を100倍楽しもう！

株式会社シナリオ・センター代表 小林 幸恵さん



脚本家育成のプロとして3万人以上の指導に携わってきたほか、行政や企業向けの研修でもご活躍されている講師をお迎えし、職場や家庭での良好なコミュニケーションについて学ぶ講座を開催しました。

ドラマや映画の制作では、はじめに大まかなテーマやストーリーが決められた後に、登場人物の性格や人物像が設定されます。そして、その設定を基に「柱(場面・場所の指定)」、「ト書き(登場人物の動作・所作)」、「セリフ」を組み合わせることにより脚本(シナリオ)が作られます。登場人物のキャラクターをよく理解し、その人物にあったト書きをすることで、セリフが入り物語が展開していきます。このシナリオづくりの考え方は、身近な場面でも応用することができます。

家族・友人・職場の上司や部下と良好な人間関係を築くには、自分と相手は違うということ意識し、普段から観察力を持ち、自分と相手のキャラクターをしっかりと理解しておくことが大切です。相手も自分と同じことを考えるはずだという思い込みはコミュニケーションに不和が生じる原因になります。

コミュニケーションの不和はシナリオ日記で改善することが可能です。不和が生じた場面を映像で思い出し、そのままシナリオに落とし込むと自分と相手を客観視できるので、自分の言動や行動をどう変えていけばよいか分かります。講師は、「シナリオづくりは自己実現を視覚化するための手法の1つ。人は自分のことだけ考えていても生きていけないので、相手を見る方法として使ってほしい。」と説明されました。講師が提示したシチュエーションに沿ってオリジナルのシナリオをつくるユニークなワークも交えながら、より良い人間関係を築くために大切な考え方を学ぶことができました。

### 受講生の感想

- ・自分自身の視点を変えること、相手を観て慮ることで人生を豊かにしていきたいと思います。
- ・シナリオをとおして相手の立場を考えることが潤滑なコミュニケーションに繋がることが良く分かりました。
- ・「私以外は私のことは分からない」と考えて視点を変えると、言葉・行動が変わることに気づかされました。
- ・シナリオ日記を実践してみたいと思いました。
- ・人は人、それぞれの生き方、考え方を尊重して認める、という先生の人生観のようなものが伝わってきて、気持ちが元気になりました。