

書きおろしモニター講座質問回答集

2016年8月3日版

書き下ろしで書かれてある詩のような感動する言葉が浮かんでこないの
幾つか他の人の書き下ろしの言葉を参考にして書いてプレゼント
しているのですが、書き下ろしをやっていて
言葉が出てこないことはありますか？
またそんなときはどのようにして言葉を出していますか？

草刈回答

『感動することば』は自分が感動しているから出てくるものだと思います。
つまり。

自分の日常に『感動体験』を増やすことだと思います。

また。

『感動することば』に多く出会うことです。そしてそれをなども読んで書いて、
自分の心の中に落としこむことです。

そうすると、その感動体験が自分のものとなり、自分の中から人へその感動の
連鎖を起こせる自分になります。

ことばがでない時はないですが、厳密にいうとあります。

というのは。

目を見てキーワードが浮かばない時がごくたまにあります。

だいたいその時は自分が疲れて光がなくなっている時です。

その時は、最初の出だしに名前を書いてみます。

「真理子が」

「真理子は」

「真理子に」

名前の次の接続詞をちよっかんで選んで書いてみると。

その続きがひらめいていく感じです。

ご参考までに。

書き下ろしをして書いた詩を詠みあげたら相手の方が泣き出してしまい、
私も思わずもらい泣きしてしまい結局二人でしばらく
涙が止まらなかったのですが
書き下ろしをされていてこんな経験をすることはありますか？

草刈回答

最初のころはありましたね。

これには感動の涙と同調の涙があります。

前者なら別に気にせずどんどん涙したらいいと思います（笑）

しかし。

後者の場合は危険です。

相手と同調すると、相手と同じ気持ち、はたまた、その人の今の体の感覚まで自分の中に入ってしまうことがあります。

すると。

自分にかなりダメージが来ます。

オススメがあります。

『相手の感情を見ずに。相手の魂を見る』

これがオススメです。

感情は一時的に自分を整えようとしているだけなので、「そうなんだねー」って別に相手に同調する必要はないと思います。

でも、見えていないところに相手の魂があります。

涙をしているという人の動きは、感情を出しているかもしれないし、魂がそうさせているのかもしれない。

相手の感情ではなく魂をみて、自分がどう感じるか？

それを見るといいと思います。

イメージ伝わりますか・・・？

書き下ろしをするときの心の整え方はそれぞれ違うと思うのですが、意識してされてることがあれば教えてください。

草刈回答

「あなたも私も大丈夫。」

「ありがとう」

「よく来てくれたねありがとう」

「出逢ってくれて、書かせてくれてありがとう」

「大丈夫。幸せは今ここにあるからね」

相手を目の前にして心の中でよくこんなこと思ってます。

「ありがとう」っていう感謝の気持ちと心になると僕はスイッチが入る感じが
す。

色紙に書く上で気を付けていること、工夫していることなどありますか？
例えば余白をこのくらいとるようにしてるとか。
こんな言葉を添えてるとか。

草刈回答

特に無いですね。。

ただ。

例えばなんか直感でこの人は名前は横書きじゃなくて縦書きだな～と感じたら、名前を縦に書くバージョンにしたり。

なんかこの人は色はいらないな～と思ったら、あえて色をつけない。

そんなことは時々やります。

路上で書き下ろしをする場合、場所はどんなところでされていますか？
その場所でされる時間帯とか？

草刈回答

- ・ 人通りが多く、歩道が狭すぎず広すぎないところ
人通りが少ないと、人は店に近づくのに抵抗を感じる
歩道がせまいと人のじゃまになり通報される。だけど、なるべく狭いほうが自分をみてもらえる確率が高い。人すぎず狭すぎない場所がベスト。
 - ・ 駅の改札口から少し離れたところ
駅の改札近くは次の目的が決まって足早な人が多いから
駅に向かう人より、駅から出てくる人がいい。
 - ・ すでに路上をやっている人に聞く
できたらその人にお金を払いその人のサービスを受けた後で。
「実は私も路上でやってみたいと思っていて、ここらへんってできるんですかね？」
どこかできる場所ありますか？」って聞く。
 - ・ 時間帯はやる場所によりますが基本は夜
夜は仕事が終わりに心に余裕ができています。人が多いです。
町でやれば、夜ご飯を食べて満たされた人、飲み会の後にごきげんな人。
仕事の残業がやっと終わり、人生に悩んでいる人（笑）
色々な人に会えます。
- 逆に昼は、基本は主婦や老人。たまたま休日のご家族とか。
やはり夜よりは反応が悪いのが基本です。

書き下ろしのかたをじっと見つめても、言葉が出て来ません。
それだけでなく普段から言葉がでてこない私、ほんまに出てきません。そのく
せ、後でぶわあっと吹き出てきたりするんですよ。。ほとんどこれです。
昔親や兄弟と喧嘩した時にも言葉が出てこなくて固まり、あとでなんでこう言
わんかったんやろかとか確実に思ったりして（苦笑）
マサさんと同じやり方では今の私には無理とって、そしてまた悩み中。。

草刈回答

直感ですが。

普段のがまんをなるべく自分で気づいたらやめていく習慣をつけるといいで
す。

または。気づくだけでもいいです。

がまんは自分が何かを感じて発しようというのを止めることです。

ここですでに、感じたことを発する（書きおろしのようなもの）のがまんする
習慣ができてしまっています。

後で思い浮かぶというのは、2つ。

あの時感じたことを思い出したか、過去の現象を思考で考えて意を出したか。

たいてい思い出したパターンだと思います。

ということは、その時何かを感じて発したがっていたということ。

日々の習慣で、『自分が今何を感じているか』を意識するトレーニングをする
といいと思います。

また。

目を見ることだけが、ことばを書き下ろす手段ではありません。

人には五感があり、どの互換タイプかによって変わったりります。

NLP というものに VAK たいぷというものがあります。

参考までに。

- ・視覚 (V i s u a l) タイプ
- ・聴覚 (A u d i t o r y) タイプ
- ・触覚 (K i n e s t h e t i c) タイプ

人は大きくわけてこの3つのタイプに別れるそうです。
こんなテストがあるのでやってみてもおもしろいかもです。

<http://www.nlpjapan.co.jp/visual.html>

聴覚がすぐれていたら、人の話を聞いてことばを書くとか。
人に「あー♪」と言ってもらってそこからことばを連想するとか。

または触覚タイプであれば。
人と握手をしてことばを連想するとか。
ハイタッチして連想するとか。

方法は100万通りあるので自分らしい感じ方を探していきましょう。

息を吐きながら、書き続けられなかったです。
途中で忘れる（笑）。。

草刈回答

息を吐くというのはエネルギーを入れることです。
人は息を吸い。息を吐きます。
大事なのは吸うことより吐くことにあります。

人が亡くなる時『息を吸って』亡くなるそうです。
逆に。
人が生まれるとき『息を吐いて』生まれます。

「オギャーオギャー！」って。

息を吐きながら書くのはエネルギーを自分にも書にも入れるためです。

意識していくとそのうちできると思います。

私はプレゼントで書くことが多いのです。
目の前に人がいないときはどんなふうに書いてますか??

草刈回答

深呼吸をして、リラックスして自分にスイッチを入れます。
そして、第3の目をひらき、写真を見たり、その人のことを思ったりイメージしたりしてそこで出てくるインスピレーションを待ちます。

もし最初できなかつたら。

本棚を目の前にしてやってみたりしてもおもしろいかもです。
その人のことを思って、感じながら本棚を見て、そこから気になったキーワードを受け取る。

もしくは、自分で色々なキーワード（単語）集を作っておいて、それを見て直感でこれだと思ったところから文を作っていく。

そんなことをしてもおもしろいかもです。

筆入れを作ろうと思って和紙を買いましたー。
作り方のヒントを教えてくださいー。

草刈回答

筆には大きさや太さがあるので、それを考慮して作るといいです。

筆の胴を通すところが太いと太いものや細いものが入れると思いますが。
太ところに細筆を入れると、中で動いて毛に変な癖がついちゃったりします。

胴を通す部分は太いのから細いのと種類を用意するといいと思います。
こんな形です。



最初に名前を書き、アルファベットを書き、印を押すまでって、
どんなことを意識してますか？
考えてませんか？無の状態ですか？

草刈回答

自分がただ動きたいように動いて書いている感じです。
アルファベットを書くときにちょっと意識を戻さないといけないのでちょっと
大変。
基本は無ですね。

書き下ろしをする時、最初は気合が入ってしまって、
どうしても名前が大きくなってしまいます。
それで、思ったところに収まらなかったら、名前を書いたところで、
テンションが下がってしまう。
そんな時は、どんなマインドを意識していますか？

草刈回答

これ！書き下ろしのあるあるですね。
僕もこんな経験なんともあります。

1つは、出来上がりの美しさより LIVE 感を大事に伝えようとするマインド。
そしてもう1つは、書く紙の全部を見るのではなく、名前を書く場所を小さく
見ること。

出来上がりが美しい方がそれはいいですが。
コンサートに行って、買ってきた CD をきいたらしょぼく感じてしまう。
こんな経験ないですか？これが LIVE のすごさです。

作品は CD みたいなものなので、LIVE で強烈に感動を届けていく意識が大事か
と思います。

あとは、紙全体を見ずに一部を見て書く意識ですね。
これはなれだと思います。

気持ちの整え方が、やりがいあります。
時間がかかりすぎて、途中で音楽変わって、気持ちのとぎれたり・・・
選曲はどのようにしていますか？

草刈回答

選曲は自分の好きな音楽が入ってるリストから適当にタイトルを見ながら
「ふぬっ！」っておもった曲を選んだり。

その人を見た時から、あ！この曲かけたい！と思った曲を選んだりしてます。

時間は僕もはじめのころはそうでした。

なんかしまりが悪いですよね^^；

でもそのうちどんどん書くのも早くなり、体が流れたようにかけるようになってきます。

これは頭ではなく体感覚で感じていくことなので数をやって感じていきましょう。

一人あたりにかける時間の中で、配分を意識していますか？
書き下ろしに入るまでの時間、終わってからの時間。

草刈回答

今は全くしてないですね。

昔は1曲終わる前を意識して書いていました。

書き下ろしに入る前と後の時間も特にはないですが。

イベントなど混雑していたり、人だかりになっている時は。

なるべくさくっと終わる感じにトークを持って行ってました。

書き下ろしのあとに、次につなげる行動が、余裕なくてできなかったです。
しゃべってたら、次の人が来て、終わってしまいました。

草刈回答

これは食欲に意識していった方が良いでしょう。

写真を取ることに。メールアドレスももらうこと。感想をもらうこと。

これはあとあと生きてきます。

そしてこれを大事にしないと、いつまでも路上やイベント出店していないといけなくなります。

また。

もし書いた後に人だかりができていたら、書いた作品を大きな声で読み上げて人にも聞かせるという意識。

また、「今僕は目の前の人の目を見てインスピレーションでこんな作品を作らせてもらいました。値段は出来上がりを見てお気持ちで決めてもらい書いてます。こちらに名前を書いた人から書かせていただいています。書いてほしいかたはこちらに名前を書いてください！」

と声を出してしっかり宣伝しましょう。

本当はこれを言ってくれる自分じゃない応援者がいるとさらに強力に集客できます。

完