

[論文]

# 発達障害を持つ当事者を対象とした インプロ・ワークショップの 効果に関する探索的検討

葉山大地  
ヒュース由美  
上田知子

- 〈目次〉
1. 問題と目的
  2. 方法
  3. 結果
  4. 考察

# 1. 問題と目的

## 1.1 発達障害とは

発達障害 (developmental disorder) とは、生まれつきの脳の機能障害によってコミュニケーション能力に支障が生じ、学習や社会生活に不利益を生じやすくなる障害のことである。自閉症スペクトラム障害 (autism spectrum disorder) や注意欠陥多動性障害 (ADHD)、学習障害 (learning disorder) といった障害が含まれる。自閉症スペクトラムは、「社会性の障害」、「コミュニケーションの障害」、「想像力の障害」という特徴がみられることが指摘されている (Wing, 1998)。精神疾患の診断基準である DSM-5 (精神疾患の分類と手引き 第5訂) においても、自閉症スペクトラムは、対人的情緒的関係の欠如、コミュニケーション行動の欠如、人間関係に関する想像力の欠如などが診断基準となっている。これらの特徴のため、しばしば対人的な問題が起こる。たとえば、発達障害者のコミュニケーションには不自然さがあり、独特な言葉づかいだけでなくイントネーション、発語と発語との間や会話の間に見せる動作といったものにも現れてくる。こうしたコミュニケーションの不自然さに対して、他人はいぶかしげな表情などの反応を行うが、発達障害の当事者は想像力の不十分さによりそういった非言語的な情報への感度が低い者もあり、その後のコミュニケーションを調節できないという問題が生じる。会話を調整できる能力が低ければ、人間関係が密になることが難しく社会的に不利益を被ることになる。

発達障害の他の特徴として、運動能力の低さや感覚の敏感さが指摘されている (栗田・平田・奥住・國分, 2015)。身体の不器用さに悩む当事者もあり、体を使ったコミュニケーション表現に不得手さを感じている当事者の存在も指摘されている。こうしたコミュニケーション能力の社会教育は難しさを伴い、当事者のなかには、「人と関わる資質が無い」といったような人格批判

と受け止めてしまう者もいる。発達障害をもつ当事者が対人関係や学業で失敗体験を重ねることで、自尊心の低下という二次障害に苦しむことも多い(一門・住尾・安部, 2008)。

発達障害当事者へのコミュニケーションを高める目的で行うワークショップの現状としては、社会的スキル訓練 (Social Skill Training: SST) という形になっていることが行われている (長谷川・熊谷, 2000)。特に、就労支援事業におけるコミュニケーション能力支援は各県で SST として実施されている。また発達障害当事者が主催するコミュニケーションワークショップもある。当事者会のミーティングは各所でグループカウンセリング的に実施されており、テーマを設けて話し合うことでコミュニケーションワークショップ的な機能を果たしている。たとえば、発達障害当事者が主催するワークショップとしては、イイトコサガシが挙げられる。

筆者らは、発達障害者がよりよく日常生活を過ごすことができるようになるための支援として、インプロ・ワークショップに着目した。インプロとは、逐語的に説明すると、英語「improvisation」の略語であり、日本語では「即興」という意味である。演劇、音楽、ダンス、アートなど芸術の領域で表現の手法として、また創作のプロセスとして使われている (絹川, 2002)。その中でも、本稿でとりあげる「インプロ」は即興演劇のことを指す。即興演劇とは文字通り、即興と演劇の両方の特徴を持つ。即興とは、心に沸き起こった思い・アイデア・構想を即時に、その場で、表現することであり (佐々木, 1995)、演劇とは、俳優が観客の目の前で、登場人物になって、身体動作と言葉によって作り出す芸術である (河竹, 1978)。

## 1.2 インプロ・ワークショップとは

現在、日本で行なわれているインプロ・ワークショップには、主に3つの方向性がある。1つ目は、俳優を目指す者の演技力向上を目的としたものである。これは演劇の実技教育を担う大学などの教育機関や演劇研修機関で実施されている (中小路・絹川, 2015)。2つ目は、即興演劇そのもののパフォ

ーマーを養成することを目的とする。これは個人やグループがそれぞれ個別で行っている。3つ目は、インプロのトレーニングを演劇以外の目的で使用するワークショップで、海外では Applied improvisation（応用インプロ）と呼ばれている（中小路・絹川，2015）。インプロそのものを学ぶ1や2とは目的や方法が異なり、インプロはあくまでツールであり、それを応用して、教育や自己を啓発することが目的である。

インプロ・ワークショップについての事例研究は幾つか見受けられる（仙石2006, 藤原・岡本・宮元, 2012; 上平, 2014）。すでに報告されている研究では、インプロのワークショップは「他者の身体が語るメッセージや発話に反応しながら自分の役や言葉、振る舞いが自然に創出される様子が見て取れた」（藤原・岡本・宮元, 2012）など効果が示されている。また、高等学校での教育活動（正保, 2012; 葉山, 2015）や高齢者の学習支援（園部, 2015）にインプロが用いられている。

現在、発達を持つ当事者を対象としたインプロ・ワークショップの研究報告はほとんど皆無であるが、発達障害を持つ人たちにも、方法の工夫さえあればインプロを応用したワークショップが有効であると考えられる。そこで本研究では、以下の意図から、インプロのワークショップを方法として取り上げることとする。

### 1.3 発達障害に対する支援法としてのインプロの意義

なぜインプロ・ワークショップを、発達障害者の支援のために使用するのか。そこには4つの理由がある。

まず「ワークショップ」という形式を選んだ1つ目の理由として、発達障害者の抱える悩みへの対応があげられる。当事者は、相手の気持ちがよくわからないために、うまくコミュニケーションが取れず、他者からの評価が気になるために、日々不安を抱えているという。この問題に対応するために、ワークショップという、社会や学校ではなかなか出せない自分自身をありのままに感じ、自分らしくいられる場（中野, 2001）を設定するのである。

この時間の中ならば、当事者は自分らしい一面を出し、楽しみながら、場に集中してコミュニケーションの練習をすることができるのではないかと考えた。

2つ目に発達障害者が抱える「対人関係」の問題である。当事者は、健常者が無意識に学習できる社会的な動作を同じようにできず、記憶に障害のある場合が多いため、他者を意識しながら、関わるのが困難である。未学習の動作については、意識的に繰り返して、手続きを記憶し自動化し、相手と関わる練習が必要である。これは従来型のSSTで行われていることである。しかし通常のコミュニケーション訓練では、マナーや作法に関するものが多く社会的な正解の範囲に向かうことが目的となるため、一般社会での正解のないノンバーバルな表現を学ぶことは難しい。そこでインプロのゲームで主体的に動作を繰り返す練習をし、さらに相手との共同作業によって、他者と関わることを意識しながら、コミュニケーションをとる練習をすることは効果的なのではないだろうか。

3つ目に、インプロそのものが持つ特徴である。インプロは通常の演劇よりも、ずっと敷居が低く、誰でも行うことができる (Spolin, 1999)。そもそも人間の日常はシナリオがあるわけではなく、即興的に対応することが多いという意味において、シナリオを設定しないインプロによる会話や行動は、日常に近い (Sawyer, 2003)。しかもシナリオがないということは、自分で自発的にアイデアを考え、かつ他者からの予想外の発言や行動に対して柔軟に反応しなくてはならない。自主的に言葉を発し、相手と柔軟に関わる力は、シナリオがないからこそ育まれる力である。

最後に、インプロには子供の遊びのような楽しさがある (絹川, 2002)。苦しいトレーニングを行うのではなく、楽しい雰囲気の中で物事を体験することは、快感覚を刺激することにもなるだろう。このような点で、発達障害を持つ当事者の支援のためにインプロを応用的に用いることにした。

## 1.4 本研究の目的

本研究の目的は、全6回のインプロ・ワークショップを行うことを通して、応用インプロの効果について探索的に検討することである。ワークショップはインプロ・ワークショップを継続的に実施している第2著者が実施する。なお、参加者が発達障害を有するかどうかは医師の診断がなければ正確には判明しないが、本研究ではADHD自己記入式症状チェックリスト（尺度ASRS）や自閉症スペクトラム指数尺度（AQ尺度）といった自己評定型の心理検査を用いて判定を行うものとする。

ワークショップの実施を通して行う応用インプロの効果の検討に関しては、上述した6つの側面（「快感情の高揚」、「安心感の上昇」、「ゲームへの集中」、「柔軟性」、「アイデア表出」、「他メンバーとの協調・尊重」）に関する自己評定の側面からと、印象に残ったゲームや感想といった自由記述の質的データの側面から検討を行う。

## 2. 方法

### 2.1 ワークショップの概略

**参加者の募集方法** ワークショップの募集は、発達障害者の支援グループ「発達らいふ」の情報ネットワークを用いて、ブログやサイトへワークショップの情報を掲載し、福祉施設や市民活動センターなどへ告知ポスターを配架して行った。

**参加者** 上記の情報や告知ポスターを見て参加を希望した発達障害を持つ当事者および支援者の合計19名が参加した。男性は8名で、女性は11名であった。

**開催場所** 横浜市に所在する市民活動センターの大会議室を借りて開催した。



Figure 1 ワークショップ風景

**ワークショップの概要** ワークショップは全回とも10時～12時の2時間実施された。第3著者が司会を担当し、第2著者がワークショップの進行や説明を行った。ワークショップは、最初、会議室の中央に椅子を円形に並べて話を聞きやすい形で始めた。30分～40分ごとに休憩を挟みながら5～6ゲームが行われた（ワークショップ風景を Figure 1 に示した）。また、適宜、第2著者よりコミュニケーションについてのミニ講義が行われた。各回で行われた主なゲームを Appendix 2 に示す。

各回の最後の15分は、再び椅子を円形に並べてワークショップで感じたことを共有するシェアリングの時間とした。シェアリング後に、第1著者から、後述する振り返りシートの記述を参加者に求めた。

なおワークショップ終了後には、第1著者、第2著者、第3著者による振り返りの時間を設けた。ここでは実施された内容の振り返りと次回の内容の検討が行われた。

## 2.2 発達障害を有するかどうかの判定

参加者が発達障害を有しているかどうか判定のため、ワークショップの初回（初回を欠席した方は2回目以降）に自己評定式のアンケートである（1）

ASRS 尺度と（２）AQ 尺度に回答してもらった。

（１）ADHD 自己記入式症状チェックリスト（Adult ADHD Self Report Scale, 以下 ASRS 尺度）：ASRS 尺度は、世界保健機構（WHO）が作成した尺度であり、成人期の注意欠陥多動性障害（ADHD）を評定する尺度である。ADHD とは、「年齢あるいは発達に不釣り合いな注意力、及び／又は衝動性、多動性を特徴とする行動の障害で、社会的な活動や学業に支障をきたすもの」と定義される発達障害である。回答は、５件法であり、「まったくない」（１点）～「非常に頻繁」（５点）で回答を求める。この尺度のカットオフ得点は４点である。

（２）自閉症スペクトラム指数尺度（以下 AQ 尺度）：AQ 尺度は若林・東條・Baron-Cohen・Wheelwright（2004）によって作成された、自閉症傾向の評定をする尺度である。自閉症とは、「（１）対人関係の障害、（２）コミュニケーションの障害、（３）限定した常同的な興味、行動および活動といった特徴をもつ障害」と定義され、３歳までには何らかの症状がみられる発達障害である。回答は、４件法であり、「そうではない（ちがう）」（１点）～「そうである」（４点）で回答を求める。この尺度のカットオフ得点は33点以上である。

### 2.3 振り返りシートの内容

毎回のワークショップ後に振り返りシートへの記入を求めた（使用した振り返りシートについては Appendix 1 参照）。振り返りシートは、Q1～Q3の3つの問いを尋ねた。Q1として、ワークショップへの取り組みの自己評価として以下の10項目への回答を求めた。項目は「快感情の高揚」「安心感の上昇」「ゲームへの集中」「柔軟性」「アイデア表出」「他のメンバーとの協調・尊重」という6つの側面に関して作成された。

具体的な項目としては、快感情の高揚に関しては、「ゲームを楽しめたと思う」という項目を作成し、安心感の上昇に関する項目としては、「リラックスしてゲームに参加できたと思う」という項目を作成した。ゲームへの集

中に関しては、「ゲームに集中できたと思う」という1項目を作成した。柔軟性については「状況に合わせて行動できたと思う」という1項目を作成した。「アイデア表出」に関しては、「自由にアイデアを出せたと思う」、「失敗を怖がらなかったと思う」といった2項目を作成した。他のメンバーとの協調・尊重については、協調に関する「メンバーのペースに合わせてられたと思う」、「メンバーと助けあえたと思う」といった2項目と、他のメンバーの尊重に関する「メンバーのアイデアを尊重できたと思う」、「メンバーのアイデアを否定しなかったと思う」といった2項目を作成した。

回答は5件法であり、「まったくあてはまらない」(1点)、「あまりあてはまらない」(2点)、「どちらともいえない」(3点)、「少しあてはまる」(4点)、「よくあてはまる」(5点)であった。

振り返りシートのQ2は、その日のワークショップで印象に残ったゲームの名前と印象に残った理由について尋ねた。具体的には、「本日の講座で印象に残ったインプロ・ゲームはどれでしたか？ その理由も教えてください。」という教示のもと自由記述を求めた。振り返りシートのQ3は全体的な感想を尋ねた。具体的には、「本日の講座の全体的な感想(要望・希望でもOK)を教えてください。」という教示のもと自由に感想を記入してもらった。

## 3. 結果

### 3.1 参加者の判定

ワークショップの初回(初回を欠席した方は2回目以降)に回答してもらったASRS尺度とAQ尺度の得点に基づき、発達障害的な傾向があるかどうかを判定した。ASRS尺度のカットオフ得点が4点以上、AQ尺度のカットオフ得点が33点以上であるため、どちらか一方のカットオフ得点を超えた参加者は発達障害を有する「該当者」としてカウントすることとした。なお、

Table 1 参加者の内訳

	1回目 (9月21日)	2回目 (10月4日)	3回目 (10月11日)	4回目 (10月18日)	5回目 (10月25日)	6回目 (11月1日)
該当有り	9名	7名	6名	9名	7名	7名
該当無し	6名	4名	2名	2名	5名	5名

前述したように、発達障害についての正確な医学的判定のためには医師の診断が必要であるため、上記の発達障害の該当の判断は当研究のための判定にとどまる。

質問紙への回答がなかった2名を除き16名を評定した結果、ASRS尺度のカットオフ得点を越えた参加者が7名、AQ尺度のカットオフ得点を越えた参加者が6名となり、10名がどちらかに該当した。両方に該当した人は、3名であった。なおAQ尺度の得点に関して、1名の方が32点でありグレーゾーンであったが、自身が当事者であるとの申告の上での参加であったため、今回は該当有りに含めることとした。以上より、ワークショップの各回に参加した人の内訳（該当有り、該当なしの人数）はTable 1の通りとなった。どの回でも該当有りの参加者が6名～9名となり該当無しの参加者より多かった。

### 3.2 振り返りシート Q1 に関する結果

ワークショップ各回の最後に回答してもらった振り返りシートの10項目について、参加者全員の平均を求めた（Table 2）。どの項目も1回目よりも6回目の方が高い得点であった。さらに上記10項目に関して、該当有りの参加者（10名）と該当無しの参加者（6名）で別々に平均値を算出した（Figure 2～Figure 11）。なお、各回で欠席参加者もいるため、各回に参加している人数にはばらつきがあり、各回の平均は出席されている人だけで算出している。発達障害の該当があった参加者と該当がなかった参加者の全体的な違いについてみると、両参加者群で差が大きかったのは、項目2（リラックス）、項目4（集中できた）、項目5（アイデアが出せた）、項目6（失敗を怖がらなかった）、項目7（メンバーのペースにあわせた）、項目8（メンバーと助け合

えた)、項目9(メンバーを尊重できた)であった。項目1(楽しめた)および項目10(メンバーを否定しなかった)については、両参加者群で差はみられなかった。項目5については、1回目～3回目は両参加者群で差が見られたが、4回目以降は差が見られず、両参加者群の線グラフが重なる結果となった。

次に、発達障害に該当する参加者の結果に着目し、1回目と6回目の得点の差を各項目で検討した。その結果、全10項目において1回目よりも6回目の方が、得点が増加している一方で、その増加量は項目によって異なっていた。増加量が0.7～1.0となり増加量が大きいと判断される項目としては、項目3、項目5、項目6が挙げられる。増加量が0.5～0.6程度で増加量が中程度であると判断された項目としては、項目1、項目2、項目4が挙げられる。また増加量が0.2～0.4程度となり増加量が小さいと判断された項目としては項目7、項目8、項目9、項目10が挙げられる。

Table 2 振り返りシートの自己評定項目の平均

	1回 目	2回 目	3回 目	4回 目	5回 目	6回 目
1. ゲームを楽しめたと思う	4.50	4.85	4.75	4.67	4.75	4.85
2. リラックスしてゲームに参加できたと思う	4.00	4.46	4.25	4.33	4.08	4.62
3. ゲームに集中できたと思う	4.31	4.69	4.75	4.42	4.58	4.92
4. 状況に合わせて行動できたと思う	3.94	4.00	3.88	4.00	4.17	4.46
5. 自由にアイデアを出せたと思う	3.81	3.54	3.75	3.92	3.67	4.31
6. 失敗を怖がらなかったと思う	3.50	3.92	3.63	3.58	3.92	4.08
7. メンバーのペースに合わせてられたと思う	3.81	3.62	4.13	3.92	3.92	4.23
8. メンバーと助けあえたと思う	4.13	4.08	3.88	3.75	4.17	4.23
9. メンバーのアイデアを尊重できたと思う	4.31	4.08	4.00	4.17	4.08	4.62
10. メンバーのアイデアを否定しなかったと思う	4.56	4.46	4.25	4.25	4.50	4.69

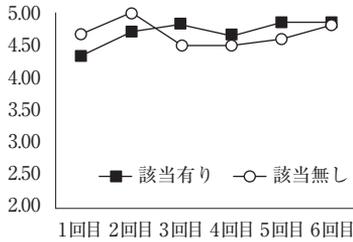


Figure 2 項目1 (ゲームを楽しめた) の平均値比較

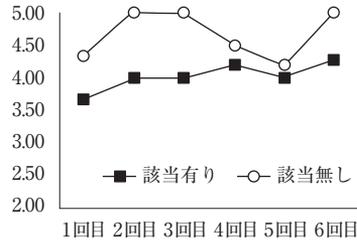


Figure 3 項目2 (リラックスしてゲームに参加できた) の平均値比較

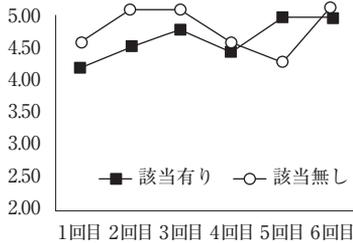


Figure 4 項目3 (ゲームに集中できた) の平均値比較

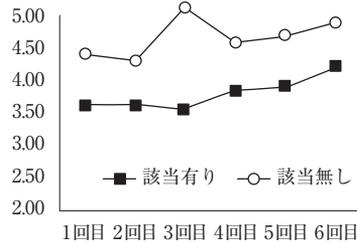


Figure 5 項目4 (状況に合わせて行動できた) の平均値比較

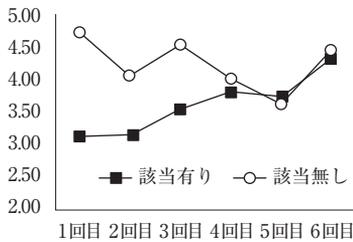


Figure 6 項目5 (自由にアイデアを出せた) の平均値比較

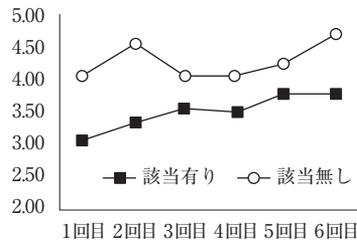


Figure 7 項目6 (失敗を怖がらなかった) の平均値比較

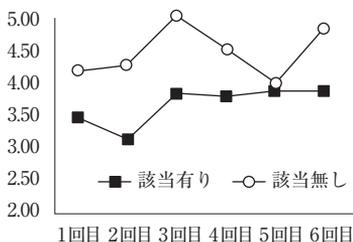


Figure 8 項目7 (メンバーのペースに合わせられた) の平均値比較

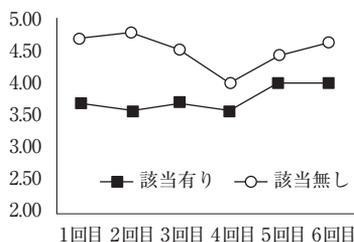


Figure 9 項目8 (メンバーと助け合えた) の平均値比較

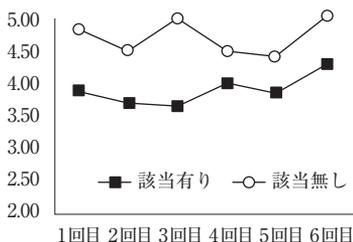


Figure10 項目9 (メンバーのアイデアを尊重できた) の平均値比較

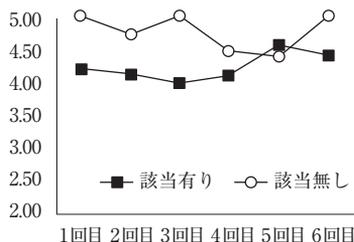


Figure11 項目10 (メンバーのアイデアを否定しなかった) の平均値比較

### 3.3 振り返りシート Q2 に関する結果

振り返りシートの Q2 で得られた印象に残ったゲームとその理由について回答を Table 3 にまとめた。理由についての回答に関しては、第1著者と第2著者の検討のうえ肯定的な理由によって印象に残っていると回答した記述には (+) を、否定的な理由が強調されて印象に残っていると回答した記述には (-) を、どちらともいえない記述には (N) を付した。肯定的な理由に関しては、「楽しかった」「からだがほぐれた」「新しい発見をした」といった表現が含まれ、否定的な理由に関しては「難しかった」「緊張した」「アイデアが浮かばなかった」といった表現が含まれていた。ワークショ

Table 3 印象に残ったゲームとその理由

ゲーム	理由
	・色々な人の言葉に返事を返ことは難しかったが、大切な表現方法だと思う。(－)
シェアド	・ふられると意外とアイデアが浮かぶ時もあったが、思考がストップしてしまうこともあった。(－)
ストーリー	・気の利いたことを言おうとしたが、言葉が出てこなかったり、続かなかったりしてくやしかった。(－) ・複数の人で様々な話を出し合うことで、笑いあり、意外性ありと楽しめた。(＋)
モデル粘土	・ストーリー作成が自由だけでなく、周囲の発想とつなげるのがなかなか楽しめた。(＋)
アーティスト	・言葉を使わずに相手に表現したいことを伝えるのは難しかった。(－) ・モデルの姿をよく見て粘土を作るのが楽しかった。(＋) ・表現力想像力理解力とか何もなく考えたり伝えたりと出来ないことが多く難しかった。(－)
右手リーダー	・右手リーダー-左手フォローは右左の違いを感じにくかった。(－)
左手フォロー	・頭と体を同時に動かすのは少し大変にも思いましたが、良い運動になった。(＋)
握手当て	・知らない人と手を握りあうのは少し気恥ずかしかった。(－)
ゲーム	・握手を当てる。人のぬくもり、個性(触れかた)について感性をときざまされた気がする。(＋)
ミラーゲーム	・少し緊張がとれた。(＋)
	・どこから動いてもらいポイントはどこかが上手く伝わらなくて迷った。(－)
バベット	・普段身ぶりが大きいと言われる。それが役に立つこともあると思った。うまくいかない悔しい。(－) ・全体で彫刻。動作をする。熱中すると体がほぐれた。(＋)
間違い探し	・記憶に自信のない自分が4つも当てたという事は意外で嬉しかった。(＋)
ゲーム	・違和感を覚えても明確に異なる点を伝えることができなかった。(－)
その他	・間違い探しやジェスチャーゲーム。周りも気にして動かなければいけない。とても学校に通じる。(N)
キャラ当て	・AさんBさんと設定(人物)を伝える・当てる。一番自由を感じることができた。(＋)
ワンワード	・言葉をつなぐゲームは苦手でなかなか頭でイメージできなくて、言葉にすることがまだ難しい。(－) ・周囲を見ることで、自分のステイタスを把握するのが面白かった。(＋)
トランプ・	・他の方への接し方が難しかった。(－)
ステイタス	・大人数でできて、各自が役割を考えながら行動しつつ自分の数字を考える。素晴らしいゲームだ。(＋) ・1回目この人が何だったか記憶になかったのでもちょっとショックだった。(－) ・実際の人間関係よりは単純であるが、人の反応で自分の立場がずいぶん変わらと思った。(N)
その他	・キャラ当てゲームや順当てゲームは周囲に合わせ演じたり言動を選んだり考えられて良かった。(＋) ・全て面白かった。右手と左手の動作を入れ替えると難易度が変わり驚いた。下廻しが面白い(笑)(＋)
表情	・いつも緊張した場面では無表情なことが多いので、この先表情に手ぶりもせて話せればと思う。(N)
トレーニング	・様々な表情になることで、相手に分かるような表情がつくれる気がして軽い気持ちになった。(＋)
35ゲーム	・どんなで困っている人が多いか知る手掛かりとなった。(＋)
ラインパー	・木こりゲームはわりとスムーズに入れた。最初にストレッチをしたのは体がほぐれてよかった。(＋)
ジャック	・木と木こりのゲーム。失敗すると悔しい。(－)
変顔社長	・自分がその役になりきる面白さ。(＋)
ゲーム	・人を見てると笑えるが、自分の番になると緊張しました。(－) ・性格出ると思いながら見ていた。あの社長さんぐらいアドリブ効かせるのってザ・インプロって感じ。(N)
言葉作り	・ひとりずつ一音ずつの発音で、言葉を作るゲーム。あまりにも意外な展開が楽しい。(＋) ・発想力が鍛えられた。お芝居って楽しいのではないかという新しい発見をした。(＋) ・私は周囲のことを考えないで和を乱してしまう。それをゲームを通して楽しく分かり易く学べた。(＋) ・4人で順に加わりシーンを作るのがとても面白く。発表してアウトプットするのはとても参考になる。(＋)
私は木です	・なかなか大きなものに目がいかなくて頭の中によいアイデアが浮かばなかった。(－) ・記憶力が必要なゲームは苦手だなあと感じました。(－) ・すばやく面白いことをしなくてはいけない気持ちであせった。難しかった。(－)
その他	・全て。失敗が怖がらなくて良いという話があり難かった。暖かいメッセージを沢山頂けて嬉しかった。(＋)

Table 4 振り返りシート Q2 の回答の分類

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
+	3 (37.5%)	4 (66.7%)	2 (33.3%)	5 (55.6%)	4 (50.0%)	5 (62.5%)
-	5 (62.5%)	2 (33.3%)	3 (50.0%)	3 (33.3%)	2 (25.0%)	3 (37.5%)
N	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (16.7%)	1 (11.1%)	2 (25.0%)	0 (0.0%)

ップの各回について肯定的な理由と否定的な理由の個数とその割合について算出したところ (Table 4), 1回目と3回目は否定的な理由が肯定的な理由の割合 (%) を上回ったが, 4回目～6回目は肯定的な理由の個数と割合 (%) が否定的な理由を上回っていた。

### 3.4 振り返りシート Q3 の結果

ワークショップの各回で回答してもらった全体的な感想については Table 5 および Table 6 にまとめた。1回目の感想においては、「ハードルが高いゲームが多かった」、「頭にまったく入らない」といったゲーム参加の困難さに言及する記述がみられる一方、「だんだんと緊張がほぐれた」、「気が付いたら夢中になった」といった安心感や集中力の増加についての記述もみられた。5回目, 6回目においては, ワークショップが終わってしまうことに対する残念さに言及する参加者が多くみられた。また, 「人と話したくなかったが少し改善した」といったように, ワークショップで得たことについて言及する参加者もみられた。

## 4. 考察

本研究の目的は, 発達障害を持つ当事者に対して, 全6回のインプロ・ワークショップ実施を通して, 応用的にインプロを使用した際の効果を探索的に検討することであった。考察においては, 本研究から得られたデータから

Table 5 ワークショップの各回感想および自己評定（1回目～3回目）

1 回目の感想	Q1の振り返り得点									
	項目 1	項目 2	項目 3	項目 4	項目 5	項目 6	項目 7	項目 8	項目 9	項目 10
・ハードルの高いゲームが多かった。こんな色々なゲームができることが知れてよかった。	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
・最初は緊張していたが、インプロをするうちにだんだんとほぐれていったように思う。	4	3	4	3	2	2	4	3	4	5
・受付で好きなお席にお座りくださいと言われて、中央の車座の席に座ってしまった。状況が判断できなくて恥ずかしかった。	5	2	5	4	3	2	4	4	4	5
・どのテーマも面白かった。はじめは上手くできるか心配などありましたが、気が付いたら引き込まれて夢中になった。	5	4	5	3	4	3	3	4	4	3
・初対面の人ばかりでしたが、気楽に過ごせた。ミスコミュニケーションもコミュニケーションの1つという安心感が得られた。	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4
・今回は伝えることの大切さやつなげることの必要性を考えることができた。	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
・頭にまったく入らないので、文字や絵等簡単に何お手本や御指導があると助かる。	4	3	2	1	1	1	1	2	2	4
<b>2 回目の感想</b>										
・演劇的すぎることもなく楽しめたことありがたく思う。遠いと思っただが来てよかった。	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5
・2時間あっという間でもあり、言葉によるゲームは長く感じた。人や物に対する理解が深まった。体を動かしたのであまり緊張しなで行えた。	4	4	5	2	2	2	2	2	2	3
・手首リード野ゲームは1回説明されただけではルールがよくわからなくてパートナーに助けてもらった。	5	3	5	4	4	2	3	4	4	5
・物を違って見立てる、中々思い浮かばなくて難しいかと思ったのですが、できるようにになれば発想が豊かになると思った。	5	4	4	3	2	4	3	3	4	4
・今回は自分や他人の発想を受け入れる必要性を学べたと思う。	5	5	5	5	5	5	3	4	4	5
・自発的に考える、特に動いたり表現、話すこと等もできませんが楽しかった。優しさやあたたかさユーモア、個性を感じた。	4	2	2	2	1	1	2	2	2	3
・2回目ですが、私は初参加です。当事者であったり研究者さんであったり様々な方がいる中での活動でよい経験になった。	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4
<b>3 回目の感想</b>										
・全体を意識することをやったが、自分がどういう行動やコミュニケーションをとっているか知る機会がないので、ビデオを見せてもらい参考にしたい。	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2
・「自分にもできるんだ」という感覚が少し湧いてきた。疲れてしまうので、休憩を増やしてほしい。	5	5	4	3	2	4	4	4	3	5
・普通なら気恥ずかしいことも夢中になれる。	5	4	5	4	4	2	4	4	4	5
・今回も楽しめた。いつも良い意味で意表を突かれるので、次回も「あっ」と思わせられるのが楽しみ。	5	3	5	3	3	4	3	3	4	3
・回数を重ねるにつれて、体感時間がどんどん短くなってる気がする！ 楽しい！	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
・集団行動についてゲームで感じ、理解することができた気がした。	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4

Table 6 ワークショップの各回感想および自己評定（4回目～6回目）

4 回目の感想	Q1の振り返り得点									
	項目 1	項目 2	項目 3	項目 4	項目 5	項目 6	項目 7	項目 8	項目 9	項目 10
・前回（3回目）来られなかったのが少し残念ですが初回（2回目）よりも自分はリラックスできたと感じています。	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5
・講座の中で自分の意見や感想を話すことが少ないと思います。	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2
・頭の中が終始ボーっとしていた。前半の左右違う動きをするゲームとても刺激的でした。ふだん使わない脳の部位を使っていたような……。	4	4	4	4	3	4	5	4	5	5
・初回に比べるとずいぶん時間が早く過ぎるように感じた。	5	3	5	4	5	2	4	4	5	5
・次回もよろしくお願いします。	5	4	5	3	3	3	3	3	4	3
・次回の演劇（？）が楽しみです。	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
・相手のことを考えた言動。ということについて学べたと思います。もしかしてこれはノリの一種かも？ と思いました。	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5
・どうしたらアイデアを出したり動いたりできるか、周りへの関わり方等知りたい。	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3
・演劇、役を演じるということに内容が進んできて、いよいよといった気分です。何かになりきるといことは普段の自分を押しさえなければならぬところもあり、生きていく上で便利な能力だと思いますので上手く養っていきたい。	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5
<b>5 回目の感想</b>										
・次回で最後なのはすごく残念で、ずっと続けられれば色々な場面で今までよりもっと違う動きや話ができるのではないかと思います。	4	2	4	3	2	2	2	2	2	3
・変遷社長ゲームは他の人がやるのは面白かったが、自分が人前でやるとなるととても気恥ずかしかった。	5	4	5	4	3	4	4	4	3	5
・体をつかうこと。表情を動かすことはリラックスできる。	5	4	5	4	4	2	4	4	4	5
・本日も楽しめました。次回もよろしくお願いします。	5	5	5	3	4	3	3	3	3	4
・次回最終回なのがさびしい……	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
・前半部分は自分の苦手としている部分が多くて少し疲れた。これから毎晩やろうかなと思います（笑）。	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5
<b>6 回目の感想</b>										
・メッセージは書ききれなかったのが残念。また開催してほしいと思います。	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5
・参加できて本当によかった。普段の生活では気付くこともできなかったことも知ることができた。	4	3	4	3	3	2	2	2	2	2
・発達障害がセールスポイントになるような生き方ができれば楽だなと思いました。インプロ！ 定期的に開催して下さい！！	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5
・回を重ねる毎に時間が過ぎるのが速く感じ、疲労感が減っていった。メンバーに「表現力がある」という感想をいただき驚いた。	5	3	5	4	4	2	4	4	4	5
・6回の長丁場本当にお疲れ様でした。企画、運営に携わった皆さまにこの場を持ちましてお礼申し上げます。	5	5	5	3	4	4	3	3	4	4
・Yes and とノンコミュニケーションはコミュニケーションの一部。実生活にもっと応用したい。できるだけ人と話したくないと思っていたが、少し改善した。人と話しても大丈夫。	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
・周囲と共に行動をした時、自分は最初緊張しましたが、どんどん心がほぐれてくる気がした。これからも自然と笑い話せるよう努力していきたい。	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5
・私は大型紙芝居という演劇チックなことをやっていたが、同じ劇というくくりでも色々違うことが多くなるなど新しい世界に一步踏み入れた満足感でいっぱいです。	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5

応用インプロの効果について考察を行うとともに、ワークショップ実施の際の工夫や、研究する際の改善点などについて考察する。

#### 4. 1 応用インプロの効果についてのまとめ

振り返りシートのQ1の自己評定をみると、発達障害について該当有りの参加者と該当無しの参加者では、いくつかの項目において自己評定に差がみられた。たとえば、状況に合わせて行動を変えること、メンバーのペースに合わせるといった評定は、全6回を通して該当なしの参加者よりも該当有りの参加者の方が低い自己評定がなされていた。自身が置かれている状況に臨機応変に応答することは、発達障害を持つ当事者にとっては不得手な行為の1つであり、他者に合わせるというのも相手からの言語的・非言語的メッセージに対する感度が低い当事者にとっては難しいことである。今回のワークショップにおいてもそうした発達障害を持つ当事者特有の傾向が見出された。

発達障害の該当有りの参加者の1回目から6回目までの自己評定の変動に着目すると、「ゲームへの集中」と「アイデア表出」の得点の上昇量が大きく、こうした点においても応用インプロの効果が大きいことが明らかとなった。応用インプロのゲームに没入できていたことは、感想においても「普段なら恥ずかしいことも夢中になれる」「体感時間がどんどん短くなっている」「回を重ねる毎に時間が過ぎるのが早く感じる」と回答する参加者がいたことから支持される。慣れるまでに時間がかかるものの、応用インプロであつかった各種のゲームの挑戦レベルが当事者にとっても適切であったと判断される。項目2（リラックスして参加できた）も変動が大きかった。発達障害の当事者は、参加当初はリラックスしづらく傾向があったが、こうした特徴は回を重ねるごとに低下し、該当無しの参加者と近い水準へと変化したといえる。振り返りシートの自由記述の感想からも、初回において緊張や恥ずかしさ、心配について感想で書かれていたものの、2回目以降こうした記述が見られなくなっていた。また、アイデアを出すことができたと評定する当

事者が多かったことは、特筆すべき結果である。

その一方で、全6回のワークショップでは変わりづらい側面もあることが示された。たとえば、上述した柔軟性や他者との協調や尊重という点については、継続したワークショップの積み重ねが必要であることが示唆された。

以上をまとめると、発達障害の当事者に対して応用インプロを行うことによって、「安心感の上昇」、「ゲームへの集中」、「アイデア表出」に関しては効果がみられたといえる。その一方で、「他のメンバーへの協調・尊重」という面では効果が十分にみられなかった。換言すると、コミュニケーションにおける安心感という基盤を作り出すとともに、コミュニケーションを発信するという部分に効果がみられるといえる。

## 4.2 応用インプロを行う意義について

ワークショップを行うことによって得られた自己評定のデータと自由記述のデータより、応用インプロのワークショップの効果が探索的に検討された。まず、目立った結果として、快感情の高揚が初回から高い得点を示しており、発達障害をもつ当事者もインプロ・ワークショップを楽しむことができたということである。インプロ・ワークショップという形式は、対人的な関わりに苦手さを感じやすい当事者でも楽しめる活動であることが強く示された。また、安心感の上昇もみられ、応用インプロのワークショップという場が、当事者にとって安心できる場となることが示唆された。応用インプロがありのままを引き出す場として成立するといえる。ただし、安心感は4回目からほぼ健常者と同様の値を示していたため、安心を感じながらリラックスできる場として確立するには、3回ほど時間を有する可能性がある。

自主性についてもインプロ・ワークショップは非常に有効に働くことが示された。参加者の自主性・積極性を引き出すという応用インプロの特徴が、健常者ならず発達障害の当事者においてもみられることが示されたといえる。こうした効果は、ワークショップがありのままを引き出す場として成立することが基盤としてあるだろう。

コミュニケーションに対する理解が進むこともワークショップの有効な効果であることが自由記述から読み取られた。ワークショップでは、2～3個のゲームが行われるたびに第2著者よりコミュニケーションについての解説がなされた。実践と解説を組み合わせる点はSSTなどの他のワークショップでも同様であるが、インプロ・ワークショップにおいても実際に体を動かして実践をしながら、説明を受けることで実感をもって理解することができる。

自分を尊重する気持ちや自信（自尊心）が高まるという点についても感想の中に記述がみられた。発達障害をもつ当事者は、対人的なトラブルや学業・仕事でのトラブルによって自信を失いやすく、人との関わりを避けるようになる傾向がある。4回目以降からこうした効果がみられたことから、応用インプロのワークショップは1回開催ではなく複数開催することが望ましいと考えられる。

### 4.3 ワークショップで工夫すべき点

第1著者、第2著者、第3著者は、「発達障害者を対象にワークショップをおこなう上で気をつけるべきことは何か」という点について、ワークショップ終了後に、毎回2時間から3時間の話し合いを行った。参加者に記入してもらった振り返りシートを読み、参加の様子を思い出し、印象を話し合った。また第3著者が当事者として、ワークショップ中に感じたことを率直に語ってもらった。これらの情報によって、健常者では気がつくことのできない、当事者が抱える問題と解決ポイントが明らかとなった。それは主に以下の4つである。

1つ目は、ゲームを実行する前に手順を分かりやすく説明し、参加者が不安にならないような配慮をすることである。これは参加者の「やり方が分からないと、それだけでパニックになってしまう。説明は分かりやすく、しかもできるだけデモンストレーションをやって、見本を見せてほしい」という意見によって改善された。

2つ目に、参加者の能力や状態に合わせて、ゲームの難易度を調整することである。健常者には簡単だと思うゲームも、当事者には難しいことがある。そこでファシリテートを行った第2著者は、ゲームの難易度をいくつかの段階に分けて、「スモールステップ」で学べるような工夫を行った。この工夫によって、発達障害者であっても、難易度を少し下げて丁寧にやればできるようになるということが分かった。

3つ目にファシリテーターの柔軟性である。発達障害者の特徴は1つではない。音に敏感な人やそうでない人、言葉がうまく理解できない人やできる人、自閉的傾向がある人やない人、記憶に障害がある人やない人など様々である。それぞれの個性に合わせてながら、かつグループでできるゲームを選び、参加者が理解できる方法で進めなくてはならない。そのためファシリテーターはできるだけ多くの手法を備えていることが必要である。

最後に大事なポイントは、参加者の声を反映させることである。健常者であるファシリテーターは、自分の知っている経験値では、参加者の気持ちを理解することができない。そのため当事者の感想をできるだけ汲み取り、ワークショップに反映させた内容を提示し、実際にやってみてどうだったかをさらに参加者に尋ねることが必須である。このような頻繁なやり取りなしでは、参加者が参加して良かったと思えるような内容を提供することは難しいであろう。すなわち、ファシリテーターと参加者の相互理解がワークショップの質の向上につながると考えられる。

#### 4.4 研究をする上での改善点・今後の展開

ワークショップの効果を検討していく場合、研究手法にはさらなる改善が必要である。以下に3点を指摘する。1点目として、実際のワークショップ中の行動分析をさらに精緻に行う必要がある。本ワークショップにおいても第1著者が行動観察を行っていたが、観察者が1名のみであると、参加者の行動を記録するには不十分である。参加者の細かい行動の変化を捉える場合は、複数人による行動観察を行うことが望ましいだろう。また、行動レベ

ルの変化だけでなく、内面の変化を捉えるために、自己評定の項目を増やすことも考えられる。たとえば、今回のワークショップの感想の中に、自尊心の高まりを示唆する記述がみられた。こうした点についてはも項目を追加することは有効だろう。

2点目として、ワークショップの効果を量的な分析を通して検討していくためには、継続して参加してくれる参加者の確保などが必要である。6回以上のワークショップになると開催期間も1～2ヶ月にわたるため、継続した参加は難しい場合があるが、10名以上が休まず参加してもらうことができれば、個人の変化をより詳細にとらえることができる。特に、今回は発達障害に該当する参加者群と該当しない参加者群の人数が少なかったため、得点のさも統計的な分析をもちいられなかった。

3点目として、量的分析だけでなく今後はインタビューなどの質的研究を行うことも必要であろう。今回のワークショップでも振り返りシートに感想を記入してもらったが、参加者が感じたこと全てがそこに述べられる訳ではない。インタビューを通して語ってもらうことで、インプロ・ワークショップが発達障害を持つ当事者に対してどのような変化をもたらしたのかをより包括的に捉えるようになると期待される。

#### [引用文献]

- 藤原由香里・岡本恵太・宮元博章 (2012). 即興演劇の場におけるコミュニケーションについて—身体と思考の関係に注目して— 日本教育心理学会総会発表論文集, 54, 574.
- 長谷川靖子・熊谷恵子 (2000). 発達障害者の社会的スキル訓練：作業所における社会的行動の改善に焦点を当てて 日本行動療法学会大会発表論文集, 26, 166-167.
- 葉山大地 (2015). 看護学生を対象としたグループワークを取り入れた授業の実践報告, 中央学院大学人間・自然論叢 40, 61-86.
- 一門恵子・住尾和美・安部博史 (2008). 軽度発達障害児・者の自尊感情について：自尊感情尺度 (SE 尺度) および熊大式コンピタンス尺度を用いた検討 九州ルーテル学院大学紀要 VISIO, 37, 1-7.

- 河竹登志夫 (1978). 演劇概論 東京大学出版会,
- 絹川友梨 (2002) インプロゲーム—身体表現の即興ワークショップ 晩成書房
- 粟田晏代・平田正吾・奥住、秀之・國分充 (2015). 自閉症スペクトラム障害児における姿勢制御についての研究動向 東京学芸大学紀要 総合教育科学系, 66, 203-212.
- 中小路久美代・絹川友梨 (2015). 即興演劇ワークショップのデザイン学的解釈の試み, 計測と制御, 54, 485-493.
- 中野民夫 (2001). ワークショップ 岩波書店
- 佐々木健一 (1995). 美学辞典 東京大学出版会
- Sawyer, R. Keith (2003). *Improvised dialogues: emergence and creativity in conversation*, Praeger
- 仙石桂子 (2006). 即興演劇を活用した総合学習に関する研究 上越教育大学修士論文.
- 正保春彦 (2012). グループワークの心理的効果についての一考察：構成的グループ・エンカウンターとインプロヴィゼーションの比較から茨城大学教育実践研究31, 279-291.
- 園部友里恵 (2015). インプロ（即興演劇）ワークショップを通じた後期高齢者の学習 日本教育学会大会研究発表要項, 74, 226-227.
- Spolin, V. (1999). *Improvisation for the Theatre*, Northwestern university Press.
- 上平崇仁 (2014). インプロビゼーションとアイデア発想ワークショップ, 情報科学研究所 所報 No.82
- 若林明雄・東條吉邦・Baron-Cohen, S., Wheelwright, S. (2004). 自閉症スペクトラム指数 (AQ) 日本語版の標準化—高機能臨床群と健常成人による検討一, 心理学研究, 75, 78-84.
- Wing, L. (1996) . *The Autistic Spectrum*. Constable and Company Limited, London. 久保紘章・佐々木正美・清水康夫監訳 (1998). 自閉症スペクトル. 東京書籍.

## Appendix 1 振り返りシート

☞インプロコミュニケーション講座（\_\_回目）

お名前 \_\_\_\_\_

## 振り返りシート

☺お疲れ様でした。このシートは本日の講座で行ったインプロ・ゲームの振り返りをさせていただきます。以下の Q1～3 までご回答ください。

**Q1**：講座に参加して、以下の各質問は今日のあなたにどのくらい当てはまりましたか？

	あてはまら ない	ま つた く	あ ま り は ま ら な い	ど ち ら と も い え な い	少 し あ て は ま る	よ く あ て は ま る
ゲームを楽しめたと思う	1	2	3	4	5	
リラックスしてゲームに参加できたと思う	1	2	3	4	5	
ゲームに集中できたと思う	1	2	3	4	5	
状況に合わせて行動できたと思う	1	2	3	4	5	
自由にアイデアを出せたと思う	1	2	3	4	5	
失敗を怖がらなかったと思う	1	2	3	4	5	
メンバーのペースに合わせられたと思う	1	2	3	4	5	
メンバーと助けあえたと思う	1	2	3	4	5	
メンバーのアイデアを尊重できたと思う	1	2	3	4	5	
メンバーのアイデアを否定しなかったと思う	1	2	3	4	5	

**Q2**：本日の講座で印象に残ったインプロ・ゲームはどれでしたか？  
その理由も教えてください。

お疲れさまです

**Q3**：本日の講座の全体的な感想（要望・希望でも OK）を教えてください。



## Appendix 2 ワークショップで行った主なインプロ・ゲーム

<p><b>シェアードストーリー</b>                  グループでオリジナルの物語を即座に作る。ただし、一人は一文章しか話すことができない。相手が話したことと筋がつながるように、即座に考えながら発話しなくてはならない。                  (絹川、2002) インプロゲーム P42</p>
<p><b>モデル粘土アーティスト</b>                  3人で行う。アーティスト役は、モデル役のポーズと同じポーズを、粘土役に刺せなくてはならない。ただし粘土役に触ったり、言葉で説明したりはできない。どのような表現をしたら、相手に自分の意図を伝えることができるかがチャレンジである。                  (絹川、2002) インプロゲーム P296</p>
<p><b>右手リーダー／左手フォロー</b>                  相手と向き合い、両手を合わせる。自分の右手は相手をリードし、自分の左手は相手のリードに従うように動く。</p>
<p><b>握手当てゲーム</b>                  ペアになり A と B を決める。グループ A とグループ B は、横一列になり、向き合って並ぶ。グループ A は目をつむり、手を前に出す。グループ B は、グループ A のメンバーの手をランダムに握っていく。グループ A は握られた感触から、自分のパートナーを当てる。終わったら交代する。</p>
<p><b>ミラーゲーム</b>                  ペアになり A と B を決め、向き合う。A は動く役、B は鏡に映った A である。A はゆっくりと動き始め、B はできるだけ A の動きを真似して同時に動けるようにする。相手への集中が高まるエクササイズである。(絹川、2002) インプロゲーム P 2 9 7</p>
<p><b>バベット</b>                  ペアになり A と B を決める。A は人形役で、しゃべることはできるが、自ら動くことはできない。B は人形使い役で、しゃべることはできないが、人形を動かすことができる。                  (絹川、2002) インプロゲーム P253</p>
<p><b>間違い探しゲーム</b>                  2人でポーズをとり、彫刻のように止まる。別の1人はその彫刻を観察し、時間がきたら後ろを向く。彫刻役の2人は、ポーズや身につけているものを4箇所変える。後ろを向いていた人は向き直り、間違っているところを見つける。</p>
<p><b>私は誰でしょう？</b>                  ペアになり A と B を決める。A にだけキャラクターを与え、B に言葉を使わないで表現する。B は A の表現を見て、どんなキャラクターなのかを当てる。</p>
<p><b>ワンワード</b>                  4-5人のグループで、1つの物語を創作する。一人は一言しか話すことができない。順番に一言ずつ話しながら、筋の通った物語を作っていく。                  (絹川、2002) インプロゲーム P38</p>

<p><b>トランプ・ステータス</b></p> <p>集団で行う。それぞれ1枚ずつトランプのカード（1から13まで）を配り、一斉に自分の頭上に掲げる。カード数の1から13までは、ステータス（地位）の高さと比例している。お互いに会話をしながら、相手から受ける印象によって、最終的に自分のステータスの数を当てるのが目的である。</p> <p>（絹川、2002）インプロゲーム P129</p>
<p><b>表情トレーニング</b></p> <p>顔の表情を大きく動かすトレーニング。顔を上や下、右や左にストレッチする。</p>
<p><b>35ゲーム</b></p> <p>テーマに沿った自分の意見を1つカードに書く。今回は「障害を持って困ること」。ペアに分かれ、カードに書かれた内容について話し合い、それぞれに点数（0～7点）をつける。この作業を5人のメンバーと行い、最終的に高得点を得た意見をもとに、さらにグループディスカッションを行う。</p>
<p><b>ランバージャック</b></p> <p>全員で輪になる。3人のうち、中央のメンバーが「木」の役で、両側のメンバーが「きこり」役である。きこり役が木を切る動作をすると、木の役は倒れ、その際に誰かにオファーをする。オファーされたメンバーが次の「木」の役割である。</p>
<p><b>変顔社長ゲーム</b></p> <p>3人は横並びに椅子に座る。中央のメンバーが「社長」役であり、両側は「社員」役である。社員役は、社長に見つからないように、社長に向かって変な顔をする。社長役は社員役と会話をしながら、変顔の姿を見つけるように振る舞う。社長に変顔が見つかった社員は「首!」。別のメンバーと入れ替わる。</p>
<p><b>ワンレター</b></p> <p>ワンワードの一言を、一文字に変えたバージョン。一人は一文字しか言うことができない。順番に文字を言い、一つの単語を作っていく。</p>
<p><b>私は木です</b></p> <p>最初のメンバーが「私は木です」と言い、木のポーズをする。それ以外のメンバーは、「木」からイメージする何らかのものになり加わる。例えば「私は木の実です」「私は葉っぱです」「私はキツキです」など。全員が入ったら、木の役をしたメンバーが、登場したのから一つを残す。例えば「キツキを残します」。キツキ役はその場に残り、それ以外のメンバーは離れる。今度はキツキ役が「私はキツキです」と言い、それ以外のメンバーは、キツキからイメージをして、さっきとは違うイメージの登場物として加わり、新しい世界を創造する。（中小路、絹川2015）</p>