

「今日のフォーカスチェンジ」1500号記念

# かめわざ語録てんこもり♪

この「かめわざ語録」は、かめおかゆみこが主催する月例の勉強会  
「学び舎21」の中で、  
2007年7月～10月に語られた内容から、  
「これは！」と思う名言を、「今日のフォーカスチェンジ」の読者さんだけに、  
特別に再編集したものです。

監修／かめわざ快心塾

[http://homepage3.nifty.com/kaishin-juku/  
kamewaza@nifty.com](http://homepage3.nifty.com/kaishin-juku/kamewaza@nifty.com)

- ◆わからなくなると（おおくのひとが）どうするかというと、  
自分のなかに還るんじゃなくて、  
外がわを見て、「どうも、正しいらしいこと」を、まねしようとする。  
でも、これは、迷子になっていく方法なんです。  
迷子になって、本当に自分がわからなくなる。
  
- ◆まず、自分が感じていることに、きちんと還っていく。  
感じていることが、正しいとか、間違いとかじゃなくて、  
まず、今、自分のからだの中で起きていることを、確認する。
  
- ◆たったひとりであっても、自分をそこで、「いい」「わるい」のジャッジをしたりとか、  
社会の「ただし」「まちがい」と照らしてジャッジしたりとか、  
とにかく、ジャッジすることを、そこで1回やめる。
  
- ◆「ただ感じる」ということは、私は、自分を一番尊重する原点だと、思っています。
  
- ◆「感覚」というものには、点数がつけられない。だからこそ、自分で答えを出せる。
  
- ◆「すごくかなしいんだ」「すごくはらが立つんだ」そういった感じを、  
一切のジャッジなく、感じる。まず、ここで、自分の中心に立ちきる。
  
- ◆大事なことは、「自分がどう感じるか」ということを、  
きちんと、感じつくしていくこと。
  
- ◆私たちは、ひとりになるのが怖いんですよ。  
でも、よく考えたら、私たちは、ひとりで生きているじゃないですか。
  
- ◆私たちは、ひとりなんです。  
だけれども、ひとりだからこそ、逆につながるができるわけですよ。
  
- ◆地球の中心がどこかといったら、みんな、自分の立っている場所なんですよ。

- ◆大事なことは、ひとり一人が、自分ひとりで立てるということに、  
気がついているということなんです。
  
- ◆そして、ひとりで立てるからこそ、  
つながったときのよろこびとか、感激だとか、幸福感というものを味わえるんだ、  
ということを私は思っている。
  
- ◆「自分軸」とか、「自分の中心」とかいったときに、  
「答えがひとつしかない」というふうに考えてしまう思いこみがあるんじゃないかな。
  
- ◆「正解病」というのが、みんなの中にあるんじゃないかな。  
「正しい答えはこれだ！」って、見つけたい、思いたい、そこで安心したい。
  
- ◆「これが自分軸だ！」「ここが自分の中心だ！」という感覚はね、  
それはそれでいいと思うんです。  
でも、そこで「固定」しちゃったら、  
それはもう、それでなくなっちゃうんじゃないかと思うんです。
  
- ◆「私たちが生きている」ということは、「常に変化し続けている」わけで、  
瞬間たりとも、同じことはできないわけですよ。
  
- ◆刻々と、外側も内側も変化し続けているのに、  
なぜ「自分の軸」だけが、なぜ「自分の中心」だけが、  
「不動のものだ」と、決めなきゃいけないのか？
  
- ◆そのとき、その瞬間の、刻々と移り変わるからだがそのとき感じていることが、  
常に正解なんです。だから、いつも100%正解なんです。
  
- ◆「ひとが集まる」ということは、必ず、「その場のテーマ」というのがあるんです。

- ◆ひとのからだの数だけ、そして、そのひとの瞬間（の数）だけ、正解があるんです。
  
- ◆「今、自分のからだの中でなにが起きているか？」ということ、  
あたまではなくて、からだで感じる（ことが大切な）んですよね。
  
- ◆からだの中に自分がフォーカスして行って、  
からだの中で起きてくる感覚に「ただ、ついていく」だけなんです。
  
- ◆自分のからだ、自分の存在が一番よくわかるのは、本来、自分なんです。
  
- ◆内がわで変化していくことというのは、自分じゃないとわからないと、  
私は思っているんです。そのために必要なことは、いったん、  
どこかで、「考えて判断することを捨てなきゃいけない」みたいです。
  
- ◆どうも、ふだんの日常の中で、考えて「判断」しすぎている。  
そっちの回路を使うことが、「人間として、あたりまえ」になりすぎている。  
そのために、「感じる」という回路が、すごく錆びついちゃうんですね。
  
- ◆「おなかが痛い」「あたまが痛い」と「からだになにかを発している」ということは、  
からだになにかのメッセージを発信しているということです。
  
- ◆「内がわを感じることでおさまっていくこと」って、けっこうあるんですよ。
  
- ◆からだに過度の緊張をさせるということは、  
からだの感じる機能をストップさせているということなんです。
  
- ◆「何が正解か？」を問うのではなくて、  
「今、自分はなにを感じていて、どうしたいのか？」を、問い続けるんです。

- ◆どこかに、正しい中心軸という答えがひとつあるんじゃないかと、この瞬間、瞬間を選んでいくことが、自分の中心軸をみつけていくすべての正解のプロセスであると。プロセスそのものが、すべての正解という思いですね。
  
- ◆からだなしに、人間は存在しません。  
ところが、私たちは、あたまや心を大事にする比率ほど、からだを大事にしていない。
  
- ◆私たちは、私たちが思っているほど、そんなに固着した存在じゃないんですよ。  
じつは、変化して、変化して、変化し続ける存在なんです。
  
- ◆（自分以外のものに）追いついていかなきゃと、必死になっていくと、本当は忘れてはいけない「からだの感覚」というものを、とりこぼしていく気がする。
  
- ◆私たちは、生まれてきただけで、充分鈍感なんですよ。  
もう充分鈍感なんだから、もうこれ以上、がんばって鈍感にならなくていい。  
からだが感じることは、もうちょっと大事にしてほしい。
  
- ◆鈍感にならざるをえない部分はあるのだけれども、  
ただ、やはり、それが限度を超えてしまっている。  
だから、自分が苦しくなっているのに気がつかない。
  
- ◆緊張は、わるいことではないんですけど、  
本当にいい緊張というのは、ちゃんとリラックスが残っています。  
不必要な緊張というのは、すごく不自由になります。
  
- ◆ひとが、そのひとらしさにつながって、輝いて生きていることを応援したい。
  
- ◆ありとあらゆる瞬間、私たちは、「自分で選び続けるからだ」というものを、もう一回、取り戻す必要があるんじゃないかなと思います。

- ◆正解は、一瞬、一瞬、変わっていく。それを自分で見つけて、いつも感じていくことが、ひよっとしたら、「自分軸」を見つける、あるいは、「自己中」でいることなのかな、
- ◆「志」というものは、私はね、変化していてもいいものだと思うんですよね。ひとつ「志」を決めて、貫くことの中にも、たぶん、変化があると思います。
- ◆私は、どんなひとも、100%、常に、変化していると思っているんです。ただ、その変化の方向が、より自分にとってピュアな方向に変化していつているのか、それとも、より鈍感になっていつているのか、という、その方向の違いだけかなと思うんです。
- ◆自分のからだでわかる感覚というのはね、他のひとは違う感覚かもしれませんが、「すっきりしている」という感覚です。
- ◆私は、目先の損得を否定しないです。自分自身をまず、よろこばせてあげないといけないので。そこは、絶対必要なんだけど、それと同時にもうひとつ、「自分がなんのために生きているのか」「なんのために生きていこうとしているのか」みたいなところというのは、ちょっと探してみてもいいかな…と。
- ◆私は、「固定して考える」ということを、極力、今、避けてます。固定しそうになったら常にはずす。「ほんとかな、それは」って。
- ◆自分が「これが正解」だと思っていることでも、「それだけが」正解なわけではない。自分が正解だと思うのは、OKなんです。だけど、私たちが間違う一番大きいことは、「自分だけが」正解だと思いやすいことです。
- ◆（自己否定をしているひとたちは）被害者や犠牲者を、よそおわないと、成り立っていかないので、そういう「やりかた」をしているだけ。
- ◆相手を否定しているのは、自分を否定しているのと、「同じサイクル」の中にあります。

- ◆「これだけ」と思うと、もう動かなくなる。
  
- ◆いつでも、どちらも選べる自分で、あり続ける。
  
- ◆「自分軸がある」ということは、「迷うことができること」だと思っています。
  
- ◆「迷っている自分にOKをあげること」が、一番大事じゃないかな。  
「ゆれている自分にOKをあげること」が、一番大事じゃないかな。  
そしたら、他のひとが迷っているときも、許せるんですよ。  
他のひとがゆれているときに、受け入れてあげられるんですよ。  
答えがひとつしかなくて、「これしか正解がない」となったら、  
もう、なんにも受け入れられない。  
で、なんにも受け入れられないときに、一番起きるのが、「正しさ戦争」ですよ。
  
- ◆どんな神様だって、  
「相手を間違いだと指摘して、自分だけが正しいと思いなさい」  
なんて教えは、絶対にしてないと思うんです。
  
- ◆選んでいく、その瞬間の、瞬間の、自分がいる。  
選んでいく、その瞬間の、瞬間の、他人がいる。  
そのバランスの中を、どうやって生きていくか。  
というのが、人間関係であり、人生ではないかな。
  
- ◆ほんと、ものごとって全部、フォーカスで変わってしまうんです。どこから見るかでね。
  
- ◆すべてのひとのプロセスはつながってるんだよ。
  
- ◆その「プロセス」を受け入れられない自分がある。  
「あのときの自分は間違ってた」「あのときの自分は許せない」って。  
そうすると、「つながってないように」見える。  
でも、そのときの自分がいたから、今があるのよ。  
だとしたら、ぜんぶつながっている。

- ◆一番心地いいところを、選べばいいじゃん。
  
- ◆怒るのは、そのひとの問題なの。(あなたの問題ではないのよ)
  
- ◆どうしたって、正解を探したくなる。すごく、わかるよ。  
でも、どうして、「全部が正解」だと、思っちゃいけないの？  
「自分の生きてきたすべてのプロセスが正解だ」って。  
「今、自分が感じていることは、全部、正解だ」って。  
どうして思っちゃいけないの？  
どうして？
  
- ◆ひとに悩み相談するの、全然かまわないんだけど、  
自分が答えを決めないと、永遠に悩み相談で生きることになっちゃう。
  
- ◆ひとそれぞれ、感じかたが違うだけでしょ。  
べつに、私が心が広いから、そう思っているわけじゃないわけ。  
私がそこに、「マイナスのフォーカス」を持ってないだけなんですよ。
  
- ◆困難なことがきたときは、そのつど、  
「じゃ、どうやって生きていくか」を、考えるだけでいいんですよ。  
困ったことが起きても、チャンス。苦しいことが起きても、チャンス。  
自分が常に変化して、新しい自分を生きていくためのチャンス。
  
- ◆ひとは、自分が思っているほど、自分のことを考えてはくれない。(笑)
  
- ◆中には、執念深く思うひともあるかもしれない。  
でも、それは、そのひとの「個性」。
  
- ◆あなたと一生、最後までつきあってくれるひとは誰ですか？



- ◆自分のことは、最終的には、自分が引き受けたらいいだけなんです。  
自分で自分を引き受けないひとが、他人と関わっちゃうと、  
そこに依存が生まれたり、執着が生まれたり、取り引きが生まれたりする。
  
- ◆「べき」がでてきたときは、要注意ですね。  
それは、相手を縛りつけると同時に、自分も縛りつけます。
  
- ◆自分が自由にしていたかったら、相手も自由にあげたらいい。
  
- ◆一瞬、一瞬、変化していく自分と、  
一瞬、一瞬、変化していく相手に、  
常に、向かい合いつづけていく。
  
- ◆「相手の変化」を信頼してあげたらいいんじゃないですか。  
「自分の変化」も信頼したらいいんじゃないですか。
  
- ◆自分と他人が「別々」だと思うところから、まず、分離が始まるでしょ。  
でも、この地上で生きている限り、我々は、絶対に分離できない。
  
- ◆物理的なものが見せてくれるものは、  
「心の風景」を見せてくれているのと、一緒です。
  
- ◆他人のいやなところが見えるひとは、  
その「いやなところ」を、自分も持っていると思ったほうがいいですね。
  
- ◆私は、子どもの時代というのは、もう少し、  
水平線とか、地平線とか、「広がっていく感覚」というものを、  
体験させてあげたほうがいいんじゃないかな、と思っています。
  
- ◆10歳までは、からだで学ぶ時期。  
つまり、10歳までは、遊ぶことが勉強なんですよ。

- ◆からだで学ばないといけないときに、  
からだの学びをシャットアウトしていることが、一番危ない。
  
- ◆からだというのは、生きていくうえの土台なので。  
土台を作らないで、知識だけを注入していくと、  
情報量は増えるけれども、活用ができない。
  
- ◆人間は、可能性はあっても、先に与えられちゃうと、動かなくなるんですよね。
  
- ◆錆びついているだけであって、動かせば、また磨かれていくものだと思うんです。  
ひとはすべて、才能も持ってるし、可能性も持っているので、  
まさに、「固着しないこと」ですよ。
  
- ◆あらゆるテーマの行きつく先というのは、私はたぶん、ひとつだろうと思っています。  
それは、「自分を尊重する」ということ。  
自分を尊重するとは、どういうことかというと、  
単純にいうと、「自分にOKをあげること」だと思うんです。
  
- ◆やっぱり人間というのは、どんなにいいことばを聴いても、  
自分のからだに落とさない限り、わからない。
  
- ◆私たちは、自分のうまくいっていること、いってないこと、  
あらゆる情報が自分の中にあるにもかかわらず、  
できてないところにフォーカスした瞬間に、他がぜんぜん見えなくなっちゃう。  
「ここ」の自分が、いなくなっちゃうんです。
  
- ◆「自分がしあわせな姿」を人に見せてあげられたら、  
きっと、相手もしあわせになると思うんです。

- ◆その人にお金があるとかないとか、地位があるとかないとか、  
そんなの関係なしに、  
その人自身がハッピーに生きたらいいと思うんですよ。  
ハッピーに生きるということは、  
今まさに、何があるとか、ないとかではなくて、  
「いま、この自分」に、OKをあげちゃったらいいのですよね。
  
- ◆この世の誰が、私に文句をつけても、「今の私でいい!」といった瞬間に、  
問題はなくなっちゃうんです。
  
- ◆多くの方は、問題は外にあって、「これが解決しないと、自分はハッピーになれない」  
「これがあるかぎり、私はうまくいかない」とか思いこんでいるんだけれども、  
そうじゃなくて、自分が自分に太鼓判を押した瞬間に、全部、終わっちゃうわけね。
  
- ◆自分をしあわせにすることが、人生の中で一番大事なことです。
  
- ◆人のために、親身になってもいいんです。それは、とても大事。  
でも、その人が生きることを代わっちゃいけないんです。
  
- ◆その人のことを心配すればする分だけ、その人のエネルギーがなくなります。
  
- ◆それを「やる」「やらない」を決めるのは、「自分」。
  
- ◆私たちは、もっと人を信頼していい。信頼してあげる方が、絶対に、うまくいくんです。
  
- ◆（役者さんは）自分のせりふには、自分が責任を持たなくちゃいけない。  
だから、ものすごく孤独なんです。  
でも、この「孤独な自分」をしっかりやったときに、  
初めて、他の役者さんとながらあえるんです。
  
- ◆何でもいいから、自分で考えて、自分で選んでみたことに対して、OKをあげる。

- ◆自信のない子は、土台を先に、しっかりしてあげないといけないのです。  
まず、土台をきちんと、フラットにしてあげる。そこから、始まります。  
そのためには、絶対に否定しないこと。
  
- ◆大切なのは、もう一回、「自分で選ぶというところに戻してあげる」ということです。
  
- ◆自分の体験をとおして、ひとは絶対に変わる。  
ひとは絶対に、ダメなんてことはない（ということが、私にはわかっているんです）。
  
- ◆でも、「押しつけ」はしない。
  
- ◆自分が自分にOKをあげていける体験を、ひとつでも多く重ねる。  
それが、「からだでわかっていく」ということです。
  
- ◆どんなことがあっても、からだでわかったことはゆるぎません。
  
- ◆最初に自分にOKをあげなきゃいけないんです。  
自分にOKをあげるところから始まっていくし、そうでなければ、始まっていかない。
  
- ◆自分のダメなところ、うまくいかないところを見るのが得意なひとは、  
望遠鏡で、たった1点の雲だけに焦点をあてて、見ているんですね。  
それをやると、たしかに、一面、雲だけの空になりますよね。（笑）  
でも、この望遠鏡をはなしてしまえば、青空のほうがはるかに大きいんです。  
青空の大きさに気づくだけでいいんです。
  
- ◆（演劇部の子どもたちと本気でつきあう）そのときに決めたことがひとつあります。  
それは、「子どもの前で、絶対にうそをつかない」ということ。  
そうする以外に、子どもとつながる方法はないと。
  
- ◆（自分に）OKを出していけばいくほど、  
「子どもの自由」にしてあげられるようになってくるんですね。

◆場数って、すごい大事です。

◆失敗の数だけ、人に教えてあげられる。

◆生まれた瞬間から意地悪な赤ちゃんって、いないんですよ。  
やっぱり、育っていく体験の中で、必ず、その「背景」がある。

◆私たちが演劇をつくるということは、子どもたちが役を演じるということは、  
(それをとおして)「人間というものを知る」ということなんですよ。

◆お芝居のいいところは、「体感できるのに、引きずらない」ところなんです。

◆自分がわかった「自分のことば」を、ぜひ、使ってください。  
そして、「自分のやりかた」で、やってください。

◆本当に与えられるのは、自分自身なんです。

◆「自分を尊重する」ということは、私たちは、ひとりで生きているんじゃなくて、  
最終的には、「つながっていく」ということ（を知ること）。

◆ひとりが幸福になるということは、まわりを幸福にすることになる。  
でも、「スタートはひとり」です。

◆自分を大切にしていける。自分を尊重してあげる。自分にOKをあげてあげる。  
「自分がやる」しかないんです。

◆壁がそれだけでかいということは、その上を行けるってことなんだよ。  
だって、超えられない壁はこないのだから。

- ◆「正しい答え」は、ひとつもないです。
  
- ◆ネガティブなところに反応しないで、  
重箱のすみをつつくように、いいところを指摘していく。
  
- ◆自分のわがままが完全にOKになったときには、  
ひとのわがままにも、OKをあげられます。
  
- ◆生きている間は、私の中に、ネガティブな感情はうかぶと思うんです。  
その、ネガティブな感情を否定しない（ことが大切です）。
  
- ◆相手に解決してもらおうと思わなきゃいいんですよ。  
相手が解決してくれても、自分で解決しても、解決には変わりはないもの。
  
- ◆相手のいいところを、たくさん見てあげる。
  
- ◆100%受け入れられないひとがいる場合は、自分でブロックを作って、  
そのひとの「受け入れたくないところだけを見ている」可能性があります。
  
- ◆ひとは「まるごと」ですから、どんなにいやなやつでも、絶対、いいところあるし、  
ほめられるところあるし、受け入れられるところがあります。  
そこにフォーカスして、そこを拡大して、そこをちゃんと、伝えていってあげる。
  
- ◆（すぐに解決しないことは、とりあえず）「思ったまま置いておく」  
というのが、私の手法なんですね。
  
- ◆人間、単純のほうがいいんですね。
  
- ◆自分にOKをあげると、自画自賛が得意になります。（笑）

◆そのコミュニケーションは、一生とらないといけないものなのでしょうか？  
(自分が受け入れられないと感じるひとにたいして)

◆そこに固執しなきゃいけない理由は、どこにもないんですよ。

◆感情を感じきることにに関していうと、頭だけで処理することはできません。  
体感していかなくちゃだめです。

◆体験しないと、実際にやってみないと、わからないですよ。

◆ネガティブなことが起きるんじゃなくて、ネガティブな態度を選んでいるの。

◆「いやだ」と思ったら、逃げるのが一番よ。逃げていいんだよ。  
(何ごとも修行と思って、がんばりすぎているひとに)

◆自分の中にOKをあげていかないと、「このひとのためにやろう」と思った瞬間に、  
逆に、自分の中に「負のエネルギー」が生まれるんですよ。

◆でもネガティブな反応をされたからといって、  
相手に対して怒りを感じなくてもいいわけ。  
「あ、このひとはこうしたいのね」これで終わりだもん。

---

★携帯メルマガ「フォーカスチェンジ・フラッシュ」★

まぐまぐ殿堂入りメルマガ「今日のフォーカスチェンジ」から、  
毎朝、ピカッと光るひとことをチョイスして、お届けします！！

PCの方は、 <http://mini.mag2.com/pc/m/Moo68733.html>

携帯の方は、<http://mini.mag2.com/>で、68733 を検索→登録

★メルマガ『今日のフォーカスチェンジ』★

私たちがしばっている、さまざまな思いこみを解き放ち、  
より自由で、自分らしい生きかたをするためのサポートとして、  
あなたの気づきのためのメッセージを、日刊でお届けします。

<http://www.mag2.com/m/000019721.html>

---

◆◆◆メルマガ「生きるとは 表現すること」◆◆◆

かめおかゆみこの、もうひとつのメルマガです。

2001年6月より、マイペースで発行をつづけています。

<http://www.mag2.com/m/0000070456.html>

●かめおかゆみこ（甕岡裕美子） ●<http://homepage3.nifty.com/kaishin-juku/>

小学時代にコミュニケーション不全で悩んだ体験から、表現力やコミュニケーション能力を培う活動に関心を持ち、中学時代に演劇部に入部。オホーツク地域の民間教育運動である、「オホーツク子ども劇場」（小・中学生対象の演劇発表会）に参加したのをきっかけに、本格的に演劇活動にめざめる。大学時代に竹内敏晴氏と出会ったのをきっかけに、「からだとことばの教室」に2年間通い、このころ、野口体操（講師＝池田潤子さん）とも出会う。

その後、日本演劇教育連盟との出会いから、常任委員を数年務め、また、機関誌『演劇と教育』の編集にも携わった。かわら、ふじたあさや氏、高山図南雄氏、小谷野洋子さんなど、さまざまな講師から学ぶ。そして、これら演劇的要素が、教育の場はもとより、広く社会において有効であることを実感。1995年より、中学校演劇部の外部指導員を務める（2007年3月終了）とともに、自ら、表現とコミュニケーションのワークショップの活動を開始する。

2001年以降は、絹川友梨さん、池上奈生美さんらに学び、インプロ（即興演劇）の手法に傾倒。臨機応変な対応力や柔軟性、既成観念にとらわれない発想力を育てるワークに着目。また、演劇の持つセラピー的な力にも注目し、揺れる10代の子どもたちや、育児に悩む母親などを対象に、心を解放するワークや、イメージ・トレーニングの指導も行う。現在、これらのワークショップは、全国各地で、年間60回を超える。

さらに、フリーの編集者であり、ライターとして、さまざまな演劇教育関係書の編集・執筆に携わる。2004年には、青弓社より『演劇やろうよ！』を刊行。「誰もが楽しくできる劇づくり」の指南書であるとともに、広く、福祉や医療現場、営業の視点からも「大いに活用できる」と好評を得る。現在3刷。2006年には、演劇的要素を生かしたワークを、一般の人が応用できる形にアレンジした「こころが元気になる20のエクササイズ」を自主発行。インターネットを通して、初版1500部が、10日で完売という快挙を遂げる。現在3刷。ほか、共編著に、『心とからだで表現しよう』（全4巻／岩崎書店）『楽しい子どもミュージカル』『全学年で楽しむアニメーション』（ともに全3巻／汐文社）、『宮沢賢治童話劇場』（全3巻。国土社）、『中学校創作脚本集』1・2（晩成書房）など。

2001年からは、横浜市青葉区小中高生ミュージカルの脚本を担当。2001年『手古奈』（小畑明日香原作）2002年『愛しのチャイナタウン』、2003年『よこはま・新浦島伝説』、2004年『こどもの国物語』など、地域的话题を題材にした作品をつくりあげ、演劇を通して、あらたな地域の教育活動にも参加してきた。2007年の全国演劇教育研究集会では、全体会の上演劇として『つながる祈り』を、小学生10名、中学生3名により上演。その演技指導も行う。2005年からは、横浜市神奈川区区民ミュージカルの脚本も担当。2005年『よこはま・新浦島伝説』（青葉区小中高生ミュージカルでの上演作品を改訂）、2006年『へボンくらぶによこそ！』、2007年『100年の扉の向こう』など、神奈川区に題材をとった作品を執筆。さらに、2006年には、それらの区民ミュージカルが集結した、「アースよこはまミュージカル」のスタッフとしてかわり、バンクーバーで開催された「世界青少年芸術フェスティバル」にも参加した。

また、ふじたあさや氏を講師に招き、作品合評を中心とする脚本研究会（名称「漣」）を、約10年前から主宰。2006年より、レクチャーを主体とした「ふじたサロン」もスタート。それらの実績をもとに、横浜中学校創作発表会では、脚本創作コンクールの審査員を務め、県中学校演劇講習会では、脚本創作の講師を務めるなど、おもに中学生の脚本創作を応援し、書き手を育成する活動に尽力する。