ニコ生教養講座　教材

ストーリーメーカー［あなたの物語 ver.］

Step1　「あなた」を定義する

Q1　あなたの「これまでの人生」もしくは「これからの未来像」のいずれを物語として書くのかを決めて、書きたい内容を思いつくまま箇条書きにしてください。

Q2　Q1 の解答を一文で言い表してみてください。

つまり、これまでの人生、これからの人生を一文で記します。
「△△△な私が□□□を○○○によって×××した。(する)」という一文に近い形にまとめてください。
△△△は「私の属性」、□□□は「行動の対象（目的)」、○○○は「手段」、×××は「結果」です。この四つの要素が極力入るようにしてください。

Q3　あなたはどういう人ですか。思いつくまま記してください。
年齢、性別あるいはもっと抽象的な「属性」でもいいです。

Q4　あなたが「かつて」もしくは「今」抱えている問題もしくは目標を「私には△△△が欠けている」となるべく具体的に書いてください。そして、それが何の象徴かを考えて一言で記してください。

Q5　あなたの「かつて」もしくは「今」は社会的に見て A~D のどれですか。

A.まだ何もなしえていない普通の状態（0）

B.何らかの成功や社会的地位にある（+）

C.かつて成功したがうまくいっていない（+→-）

D.全く成立していない（-）

Q6　以上をふまえてあなたの「これまで」もしくは「これから」を「主人公は×××の状態であるが、△△△を求めている。そして最後は□□□となる」という一文に改めてまとめてください。

Q7　あなたの現在に影響を与えた過去のできごと、もしくはこれから影響を与えるであろう出来事について記してください。

Q8　Q4 の答えをふまえ、あなたは「欠けていること」を手に入れるため（目的達成のため）、どういう具体的な行動、ミッション、課題クエストを誰かからか与えられるか、もしくは自らに課しましたか。
これは「私」の「外的な目的」の設計です。

Q9　外的な目的・課題をあなたは達成しましたか、もしくは、しますか。

Q10　その結果、具体的に得るもの、象徴的に得るもの、具体的に失うものをそ

れぞれ列挙してください。

Step2　あなたのまわりの人々の定義

Q11　あなたの目的達成を妨害する（した）中心的キャラクター、つまりあなたにとってのダースベイダーは誰ですか。（敵対者の定義）

Q12　その人物とあなたの価値観や人生観の違いは何ですか。対立軸は何ですか。

Q13　あなたの身近にいてあなたの仲間として支えてくれた人は誰ですか。一人ではなくて、複数のチームでもかまいません。つまりハン＝ソロや R2D2 や C3PO です。（援助者の定義）

Q14　なぜ Q13 の人々はあなたを支えたのでしょう。

Q15　仲間とは違う形で、あなたを庇護したり、少し離れて、もしくは意外な形で支えたり、何気ない一言がヒントやきっかけとなった人物はいませんか。（「賢者」の定義）
つまりオビ＝ワンやヨーダです。

Q16　何故、Q15 の人間はあなたをフォローしてくれたのでしょう。

Step3　あなたの人生を物語化していく

Q17　あなたの「今」もしくは「かつて」の日常、これから描く人生という物語の始まりの地点の「日常」について具体的に記してください。

Q18　その「日常」が終わり、変化があなたに訪れようとしています。（いました）そのことをあなたに予感させる（させた）出来事は何でしたか。

Q19　予感は的中してあなたの「日常」は変化し、あなたは目的にむかって動き出します。その「危機」や「転機」は何だったでしょう？

Q20　あなたが目的に向かって動き出すきっかけをつくった人物は誰ですか。（「使者」「依頼者」の定義）

Q21　あなたは「転機」「危機」の中で行動を起こそうとしますが、誰かに止められたり自らためらったりしませんでしたか。具体的なエピソードを書いてください。

Q22　あなたが目的に向かって行動を起こした時、タイムリミット、制約、条件、リスクは何でしたか。

Q23　あなたが目的に向かっていく中で最大の試練となる（なった）イベントは何ですか。

Q24　あなたは Q23 に至る過程、もしくは Q23 のイベントで失敗をします。それをどう解決し、誰かサポートや支えとなり、何よりあなた自身はどう変わりましたか。

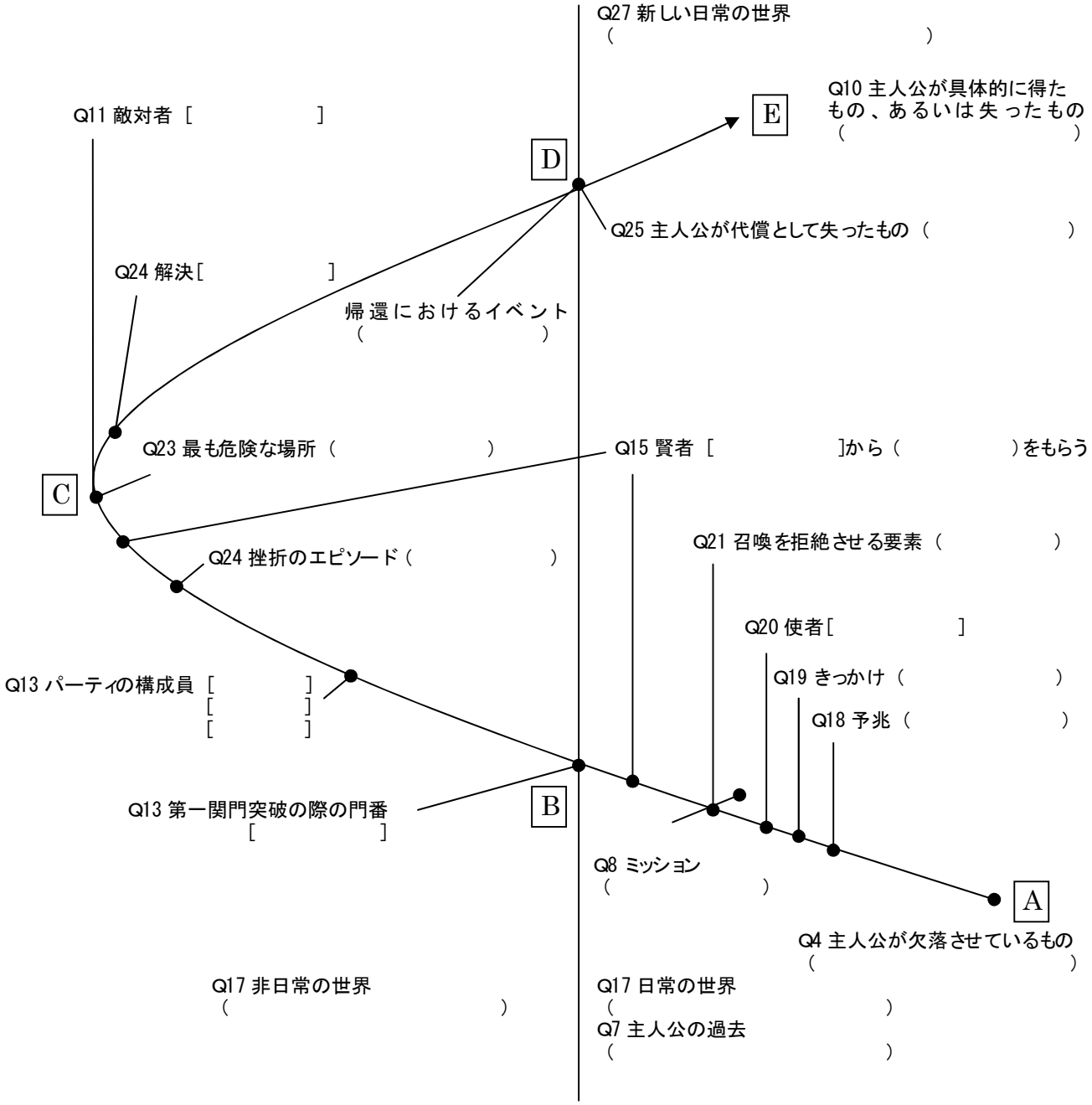
Q25　あなたがイベントをクリアした結果、得たもの、そして失ったもの（払った代償）は何ですか。

Q26　あなたが Q11 の敵対者・妨害者に勝利した時、和解できますか。許せない、としたらどの点ですか。

Q27　最終的にあなたの行動はあなたのまわりや世界にどういう影響を与えましたか。

Q28　あなたの人生をグラフにしましょう。「主人公」とグラフの中にあるのはあなたのことです。

［　　］にはキャラクターなど固有名詞を、（　　）には具体的な内容を書きましょう。



※　賢者のサポートポイント及び門番の出現ポイントが二つ以上になる時はグラフ上に任意で記入すること。

※　シナリオとしてはB→Cが最も長く、C→Dは極めて短く、D→Eも同様。A→Bは最もセオリー化されている。

※　A－Bが第一幕、B－Cが第二幕、C－Eが第三幕、ミッドポイントはB－Cのどこかにある。

Q29　あなたの「これまで」もしくは「これから」の人生をジョセフ・キャンベルのヒーローズ・ジャーニーに基づく 12 のプロセスにまとめてください。

①日常の世界

②冒険への誘い

③冒険への拒絶

④賢者との出会い

⑤第一関門突破

⑥仲間・敵対者・試練
１．仲間と出会うイベント

２．敵対者との遭遇

３．チームが結束する最初のミッション

⑦最も危険な場所への接近

⑦‘⑦の複雑化

⑧最大の試練の克服

⑨報酬

⑩帰路

⑪再生

⑫帰還

Q30　あなたの一生を一文でもう一度、Q2 と同じやり方で記してください。Q2 の答えと変わっていてもいいです。

ヒーローズ・ジャーニーについて

「ヒーローズ・ジャーニー」はジョージ・ルーカスの「スターウォーズ」のシナリオを指南した神話学者ジョセフ・キャンベルの単一神話論をもとにクリストファー・ボグラーがマニュアル化したハリウッド映画の物語の文法です。90年代以降のハリウッド映画はこの「ヒーローズ・ジャーニー」の文法に従ってしばしばつくられています。

Step1
日常の世界――日常に危機が迫る
主人公は日常の中で「何か」をさがしています。
物語は主人公の非日常への旅ですから日常がから始まります。その日常が「敵対者」（まだ正体はみえないかもしれません）に脅かされて物語は始まります。

Step2
冒険への誘い――主人公に誰かが旅立てと命じる
「使者」「依頼者」が主人公の前に現れ、危機に際してよりによって主人公が状況打開の担い手に選ばれます。

Step3
冒険への拒絶――主人公は旅立ちを躊躇する
旅立ちは変化し、大人になることですから、ためらったり、誰かに止められたり、時にはひきこもります。

Step4
賢者との出会い――主人公の庇護者的存在が現れる
旅立ちをうながし、「何か」（アイテム、情報、説教その他）を主人公に与えてくれます。
その後のフォローもさり気なくしてくれます。

Step5
第一関門突破――いよいよ出発。

主人公は旅立ちます。その最初に待ち受けているのが「ゲートキーパー」。主人公の腕試しです。時には出鼻をくじかれます。

Step6
仲間、敵対者、試練――仲間がふえ、敵の恐ろしさを知り、仲間とともに最初の試練を乗り越える。
※以下の三つのプロセスが考えられます。

１．仲間と出会うイベント（Step5 の「ゲートキーパー」が仲間になることもあります。）
２．敵対者との遭遇（敵対者はちょっとだけ出会ったり、バトルしたり、その部下とバトルしたり、「敵の大きさ」を知るイベントです）
３．チームが結束する最初のミッション（集まったチームが一つになるイベントです）

Step7
最も危険な場所への旅――バトルの本格化
「敵」のいる場所への旅が本格化し、その中枢に迫ります。

Step7‘
複雑化――失敗と立ち直り
しかし大きな挫折をし、仲間はバラバラになり、大きな犠牲を払います。しかし、主人公は立ち直り、仲間も戻ります。

Step8
最大の試練――敵対者との戦い
敵対者を倒すイベントです。象徴的な「父親殺し」です。敵対者は主人公「シャドウ」ですから自分に勝つ、ということも意味します。

Step9
報酬――成果を手に入れる
主人公は勝利し、いわば結果を出します。

Step10
帰路――もうひと波乱あります。
主人公は元いた日常に戻らなくてはなりません。
最後の戦いです。本当の敵が登場することさえあります。

Step11
再生――ようやく戦いはおわります
主人公は勝利します。

Step12
帰還――日常に戻り主人公と世界は変わる
「旅」はおわり、主人公は大人になり、そして主人公の行動で少しは世界は変わります。