

# 小さな「怪獣たち」 との ドラマセラピー

尾上 明代

立命館大学大学院

## はじめに

ドラマセラピーは、「ドラマ・演劇のプロセスと結果を系統的、また意図的に用いて、症状を緩和する治療を行ったり、感情的・身体的な統合をすすめたり、また個人の成長を達成させようというもの」である（米国ドラマセラピー学会の定義）。

何故、「架空」のドラマで演じることで「癒される」のだろうか。それは、設定が架空であっても、そこに表出されている「感情」は「本物」だからである。むしろ「架空」の空間だからこそ、「現実」で直接、表出・表現できないものを安全に外在化させることが可能となるのだ。パラドックスのようだが、これがドラマセラピーの基本的で重要なセオリーであり、魅力でもある。

私はこれまで教育・臨床・企業などさまざまな場面でドラマセラピーを実践してきた。子ども対象のセッションとしては、一般の小学校で多く行ったが、このマガジンの連載では、ある児童養護施設で継続的に行ったセッションのプロセスを記述したいと思う。被虐待児たちへのドラマセラピー治療について、読者の皆さんに伝えることが少

しでもあればと希望している。ドラマセラピーの概観や理論的な説明は、最小限度に留め、ここでは具体的な一グループの事例ストーリーを読むことを通して、ドラマセラピーという「対人援助」法について知っていただきたいと思う。事例に出てくる登場人物は、すべて仮名であり、プライバシーを守るために、状況などは一部変えてあるが、本質的には実際におきたことが正確に伝わるように描写する。

言うまでもなく、子どもは大人より想像力・創造力が豊かである。今までの私自身の経験からも、大人よりずっと簡単に早くドラマの世界に入り込み、癒されることができていることがよくわかる。私自身が相手役をする即興ドラマの中で、私に向けられる子どもの生（なま）の感情を丸ごと受け容れ、ごく短い時間でも可能な限りその瞬間を「共に生きる」ことで、彼らは普段出せずに抑えていた感情（特に攻撃的な気持ち、怒り・不満などのネガティブなもの）や他人に面と向かって言えないこ

と・現実にはできないことをすぐに表現してくれる。そのプロセスの中で、子どもの心は救われ、暴力性は昇華され、ストレスは癒されていく。また満足感・成功感やカタルシスを与え、結果的に彼らの自尊感情を高め、創造性を引き出すことに貢献できると考えている。しかし、対象者が養護施設の子どもとなると、一般の小学校でのプロセスとは違い、その道のりが簡単ではないのは、想像にかたくない。果たして、どのような出会いが待っているのだろうか？その先に光は見えてくるのだろうか？

対象者が大人でも同じことであるが、特に初めはシリアスな雰囲気を作らず、あくまで仲間と一緒に楽しいドラマということも大切な点である。そして頼りになるのは、こちらの心構えや技術だけではない。どれほどの傷を受けた人であっても、その人の中に回復しようとする力があると信じて、その「力」も頼りにする。また一緒にそれを高めることのできる「グループの力」も重要であり、それを引き出すことが、ドラマセラピストの仕事であるとも言える。

一人の子どものネガティブな感情も、決してその一人の子どもだけの孤独なものではない。観客（一緒にセッションを受けている仲間）も我がことのように共有するプロセスが起きる。それだからこそ、子どもたちは癒されるのだろう。「セラピーとしてのドラマこそ、真実が開示され、深いレベルのコミュニケーションと理解が得られ、個人的なことが普遍的なものとなる舞台を提供するのだ。」とアメリカでのドラマセラピーのパイオニアの一人、ルネ・エムナ も述べている。

#### A 児童養護施設での出会い

ここには、さまざまな家庭の事情で親と暮らせなくなった子どもたちが保護されて、共同生活をしている。ほとんどが、身体的・精神的虐待や、育児放棄などの理由で入所にいたっている。当然ながら心が安定していたり満たされている子どもは一人とし

ていない。険しいセッションの先行きを予測しつつも、ベストを尽くしたいと思う。

まずは、施設側が選んだ小学校1年生から3年生の子どもたち10人に、3回の連続セッションを、お試して実施することになった。協力してくれるスタッフは、この施設に勤めるエリさんと浩二さん。浩二さんは、ある大学の生涯学習センターで行った、私の連続セッションに参加したことのある演劇青年である。

ある年の晩秋。初めて会ったA施設の子どもたちは、小さな怪獣たちのようなだった。多くの子どもが難しい個性をもっていて、ぶつかり合いも多くひどい騒ぎで、当然ながら小学校で行うときのようなわけにはいかない。簡単で楽しいゲームをしようとしても、その説明を聞く子もほとんどいない。わーわー言って走り回っているだけだった。そこで秘密兵器の出番となる。私が一人何役にもなって、お話を演じてみせるのだ。この秘密兵器は、それまでの経験では、100回「静かにして！」と叫ぶより効果的だった。いつものように私が演じ始めると、突然、水を打ったようにシーンとなり、みんな見入っている。秘密兵器は怪獣たちにも効くことがわかった。

この話の最後の部分に、行商人の帽子屋が、居眠りしている間に手作りの帽子を山の猿たちに盗まれる場面がある。でも結局、猿は帽子屋の作戦にひっかかり、帽子は無事に返ってくる。私が演じたあとに、子どもたちに猿になってもらい、みんなで再演することにする。この時点で、すでに全員が即興でドラマを演じることができるようになっていた。それまでの小学校の子どもたちと行ったときと違ったのは、「バナナをくれないと帽子は返さない！」という猿たちが出現したことだった。私（帽子屋）は、言われる通りにバナナをあげたが、それでも返してくれない反抗的な猿たちもいた。もちろん、どんな猿も、どんな筋書きでもOK。子どもたちから出てくるものは、すべて受け入れる。

・・・このようにして、私と傷ついた小さな怪獣たちとのセッションは開始した。

#### 「お母さん」とのドラマ

次に、浩二さんに子ども役になってもらい、母親

役の私と短いドラマ場面を子どもたちに見せる。一つ目に登場するのは、勉強しなさいと子どもを叱る怖い母親と、おとなしくて言い返せない子ども。彼は、「勉強してるよ、でもわからないんだ」と静かに言う。観客の子どもたちの心が、その場に参加しているのがよくわかる。すると一人の男の子が、「うんこすればいい!」とふざけて言う。私(母親)は、すぐにそれを受けて、「うんこしたら勉強できるようになるのかしら」というと、言った本人にも他の子どもたちにも大ウケし、キャーキャー言って喜んでいった。どんなことも受け入れるということを、このように示していくと、彼らは早く安心し、私というセラピストを信頼し始める。特に初めが肝心だ。

次にもう一つの場面を浩二さんで行う。怖い母親はそのまま同じで、浩二さんには、今度はしっかり母親に反抗してもらおう。その後、子どもたちに、「私(母親)とのドラマをやりたい人?」と投げかけるとほとんど全員が「ハイ!」と手を挙げた。そこで怖いお母さんでもお父さんでも、優しいお母さんでも、とにかく私はみんなの希望通りの誰にでもなるということを告げる。ドラマセラピーの手法は非常にたくさんあるのだが、この短いドラマは、私が編み出した「受容とミラーイングの即興ドラマ」という手法である。仲間が観客として見ている中で、短時間の一对一のドラマを行うもので、相手役を演じる私の受け答えとストーリーの流れに効果をもたせ、最も治療的な瞬間を創るのが意図である。

A君は、優しいお母さんとのドラマを希望した。おやつにガリガリ君(アイスクャンディー)が食べたいというので、持ってきて「あーん」と食べさせてあげる。普段の彼の様子を知る浩二さんは、「きょうは、A君の本当に幸せそうな顔が見られた」と驚いていた。彼は被虐待児というわけではなく、事情で小さいころからずっと施設暮らしだったとのことで、「母親に甘える体験」が、とても嬉しかったようだ。

何人かが、「超怖いお母さん」になって」と言ったので、私はリクエスト通りに演じ始める。反抗でき

る子どもにとっては良いことだったが、反抗しようとしても、できない子どもの場合、私は随分手加減して、なるべく彼らと行動をともにしたり、好みのおやつをもっていく場面を創るなどして対応した。たとえばB君とは、一緒に本を破き、おやつに「でっかい豚肉のかたまり」を出してあげる。奇妙なおやつだが、本人には何か意味のあるものなのだろうから、リクエストを受け入れた。

りんごちゃんは、「普通のお母さんやって」と希望した。普通の母を演じるのは、かえって難しい気がしたが、出来る限りやってみた。やはりガリガリ君をあげる場面で終わったが、嬉しそうだった。セッション後、浩二さんは私に、「彼女の実際の母親が精神的な病気を患っているので、「普通のお母さん」を希望した気持ちがよくわかる」と言った。



撮影: Drama Education Network

### 「レバー」を食べさせるお母さん

二回目のセッションでは、前回、猿のドラマがウケたので、今度は猿たちみんなでレバーを食べる設定を創った。たまたまレバーが大嫌いな子どもがいることを聞いたので、楽しいドラマをやって食べられるようになれば、との思いもあってのことだった。

「レバー食べないと山に連れて行っちゃうよ!」という怖いお母さん役をスタッフに頼もうと思ったところ、C君が「僕が怖いお母さんになる!」と勢い込んで一番乗りにやってくれた。前は、ドラマはやらないよ、と全く関与しなかったのが、スタッフは驚いていた。その日は当初、お母さん役を子どもたちにやってもらう予定は無かったのだが、もちろんやってもらうことにした。C君は強いエネルギーで怒った。それに続いて他の何人もが「怖いお母さん」をやった。結局、「お皿に山盛りのレバー」を

いっぱい食べた(食べさせられた)のは、私だった。「お前なんて山でスクラップにしてやるからな!」「食べねえとぶっ殺すぞ!」子どもたちは、真の感情をはき出している。しかし私は、場の雰囲気をシリアスにしすぎないように、そしてあくまで遊びの中という枠組みに留めるために、「えーん、怖いよお~」と、少しコミカルな雰囲気を創り、相手の子どもの様子を見ながら進めていく。

怖いお母さんたちは、次々に私(子ども)に強制的に食べさせる。私は毎回、懸命に「いじめられて」吐きながらも食べる。そのうちレバーがうんこに変わり、それも頑張って食べる。まるで本当に「それ」を食べているように「気持ちわるーい・・オェ!!」とリアルに演じる。彼らの創ったドラマの筋を誠実に受け入れて「食べる」と、怖いお母さんたちは、もうそれ以上はしつこくいじめなかった。B君などは水をもってきてくれたので、「ありがとう!」と感謝した。セッション後、浩二さんは、「施設で実際にB君の嫌いな食べ物が出たとき、年上の方が、そうしてくれたことがあったからではないか」と言っていた。A君は、「お母さん。ちゃんと食べたから、もう許して。」と私が言うと「よろしい!」とはっきり言ってくれた。

D君も、怖い母親になり、かなり大きなエネルギーで怒っていた。後でスタッフのエリさんは、「実の父親をイメージしていたのか、ふざけてる雰囲気の時があったが、目が全然笑っていなかった」と言っていた。でも私(子ども)が「お母さんもっと優しくしてえー」と頼むと、少しずつ柔らかくなっていて、最後には私にガリガリ君を10本もくれた。

## 殺したい

その後、再びB君と世界一怖い母(私)とのドラマをした。一緒に家を壊し、家出して熊(浩二さん)を食べた。次は「全員殺したい」という。私はリアルな感覚を避けたかったのと、でも何とか気持ちを受け止めていることを彼に伝えたかったので、とっさに足元の床を指して「ここに人間の魂を集めて殺そう」といって、手で空間をかき集める動作と、全く殺人には見えないアクションをし、彼の提案を無視しなかったことを示した。B君は、後でスタッフのエリさんに「怖いお母さんって言ったけど、普通

に遊べたよ」とうれしそうに報告したそうだ。他の子どもみんな「怖いお母さん」をリクエストするが、それは「優しいお母さん」とのドラマで癒されるところに行くプロセスなのかもしれない。この日のB君は私を受け入れ、一緒に楽しく演じる理想的なすごし方ができていたと思う。3回目のセッションでは、彼は最初は母親(私)に反抗して「家出」をしたが、「B、戻ってきておくれー」と母が泣くと、結局「百万円稼いできた」と戻ってきてくれた。母親が喜ぶと、「超怖いお母さんと家を壊して家出する」という。二人で行った先は、回転寿司。一緒におなかいっぱい食べた。

E君は、3回目のセッションで、世界一怖い妖怪(私)とのドラマがしたいという。他の子どもたちが騒いでいて、1対1のドラマがきちんと進まなかったが、爆発的な反抗、怒りのエネルギーが沢山あるのを感じた。まだ全然、出足りない。「何がしたい?」と聞くと彼はずっと「殺し合い!」といていたが、まわりの子たちの状況などもあって、「本格的な殺し合い」は無理と判断した。充分受け入れている、という雰囲気で対応をし、その「殺したい」エネルギーをマイルドな他のことに向けようと、何回か試みたがダメだった。次の機会があるなら今度は是非、まわりの状況を整えてからコンフロントしたいと思う。

## 「受け入れられる」のが怖い

マツオ君は、世界一怖いおじいちゃんやお母さんとのドラマを希望してきた。本人のリクエストなので、はじめは怖く演じたが、反抗してくるエネルギーがほとんどなく、かなり手加減した。きちんとしたストーリーの流れが全く創れない。言うことが次々に変わる。それでも一つ一つの彼の言動を受け入れて対応していこうとした。相手(私)が自分にきちんとアテンションを向けると逃げ出してしまう。普通に向き合えない。「照れ」とは違うと感じた。ドラマの中で私に逆らっているし、何も一緒にしてくれないので、一見反抗しているように見えるが、実は「反抗」ではない感じを強く受ける。表出される感情もくるくる変わる。一人の人間として認められそうになると、それに応ずることができず逃げてしまう。自分の希望通りになること、自分が受け入れ

られることが怖い、という感情である。彼はきょうだいが大変多く、親が育児困難なために姉と入所してきたとのことだった。

2回目の、私とのドラマのあと、エリさんが「いつも甘えるタイミングが悪いマツオ君が、ドラマのあとずっと私にだっこして甘えてきた」と言った。おそらく今まで、きちんと100%受け入れられたことがなくて、無意識に「タイミング悪い時」をわざわざ選んでスタッフに甘えていたのではないか。そして「やっぱり受け入れられなかった、甘えさせてもらえなかった」という事態を自分で作り上げて納得していたのではないだろうか。この日、ドラマがきっかけで、多少なりとも「僕はひょっとして受け入れられてもいいのかな？」と、自分で自分を試すために(もちろん無意識で)エリさんのところへ、「タイミング良く」甘えることができたのだ。彼にとっては非常に大きな一歩だったと感じる。さらにその時エリさんに初めて、実の親から叩かれた話をしたそう。セラピストの私とのドラマ後、(私はもう次の子どもとドラマをしている時)施設の職員の方が、その場に一緒にいて、このように彼を受け入れる、という状況はすごくよいことだ。

3回目のセッションでは、彼は一番に私とのドラマに出てきた。私が何になったらよいのか聞くと、ばばあ、トランプのババ、口さけ女、うんち、カップ・・・などと言っていたが、結局、こわーい妖怪とのドラマになった。「マツオー。何してるんだーい!?俺にもやらせろー。一緒に遊ぼうぜー!」と話かけても、やはりストーリーは作れず、すぐに「終わり!」と言って自分から終わらせ、逃げてしまった。しかしセッションがすべて終わったときの彼の雰囲気は、今までで一番良かった。

後日、子どもたちの手紙をスタッフが送ってくれたのだが、マツオ君の手紙は意味深長だった。こわーい妖怪「あけよさん」(私)の絵と、その横にお墓が描かれ、「しんだ」と書いてある。「怖い」私を葬ってくれたのだろう。そして、あんなにも逃げてしまっただけでドラマ内ではまったく関係が作れなかったにもかかわらず、「ドラマが一番大好きでした。さむくなったので、かぜをひかないでください」と書かれていた。

## いちごちゃんと、りんごちゃん

いちごちゃんとは、地球一怖いお父さんとのドラマだった。私(父親)が怒鳴っても、「お前なんか怖くねえ!」などと反抗と拒否を続けていたが、父が「おい、父さんがいちごの算数の宿題やってあげよう。そしたら一緒に寝よう」と語りかけ、歩みよると、どんどん素直な雰囲気になっていった。

いちご:「あのね、犬と猫をあした学校へもって行かないといけないの」

(見ていた子どもたちの中から犬と猫役が、自発的に出てくる。猫になっているのは、いちごの実の妹のFちゃん。この二人姉妹をこの施設に預けたのは彼女たちの父親である。事情があって母親とはずっと会えない状況だと聞いた。)

父:「そうなのか」

いちご:「この猫はアメリカンショートヘア、この犬はチワワ」

父:「可愛いなあ。よしよし。じゃ、これから4人で暮らそう。」

いちご:「うん!」

父:「父さんも、きょうは疲れた。もう寝よう。一緒に」

いちご:「うん!」

照れくさそうだったが、いちごちゃんは、とても満たされた表情をしていた。妹のFちゃんも一緒に嬉しかったに違いない。

りんごちゃんは3回目に、「世界一、爆発するほど怖い施設の先生とのドラマ」を希望した。この日は全体的に他の子どもたちが騒いでドラマに入ってきて、ばたばたしてストーリーのハッキリしないものになったが、とにかくどんなドラマであっても、最後はみんなが猫になって私にウンチやおしっこをかける、ということが起きた。私は彼らを受け入れ、彼らに謝り、彼らに勝利感を味わってもらおうとした。りんごちゃんに「今まで先生はおこりすぎて嫌な思いさせてたんだなって反省した。きょうはお菓子も買ってきてあげる。でもこのままじゃウンチだらけで買いに行けないから一緒にシャワーあびてお風呂に入ろう。」と言ったとき、みんなは急に静かになった。一応ハッピーエンドで終わることができた。

りんごちゃん個人としても、3回とも順調に気持

ちを表現し、少しずつではあるがドラマに慣れてきて、気分も落ちついてきたと思う。

### 「超怖い」お母さん

3回のセッションのほとんどのドラマで、私は、彼ら自身のリクエストによる「超怖いお母さん（お父さん、先生、妖怪など）」を演じた。しかし多くの場合、彼らは、私の「怖さ」にちゃんと対抗できずにいるのがすぐにわかったので、ものすごく手加減した。というより、途中からはほとんど怖くないお母さんにならざるを得なかった。しかし私が怖くなくなってきても、ほとんどの子どもたちは甘えてくるわけでもなかった。そこで、さりげなく相手を受け入れ、出来る限りハッピーエンドにもっていった。でも、リクエスト通りやってるよ、という体裁にしたかったので、時々思い出したように「私はさ、超怖いお母さんなんだよ！」などと怒鳴っていた。

それにしても、ほぼ全員が「世界一、超怖いお母さんになって！」という意味は何だろう？ 怒りたい、ということは考えにくいので、やはり 反抗したい（自分も怒りをぶつけたい）ということと、

優しいお母さんとのドラマをすんなり素直にやるには、まだまだ抵抗がある、ということだろうか。2回目、「優しいお母さんとのドラマ」をエリさんと演じて見せたとき、「うそー！」とか「こんなのないよー！」と口々に否定していたので、抵抗というより、現実味が感じられないというのが正解かもしれない。胸が痛む。しかし、回を重ねてドラマの中ではっきり、堂々と甘えられれば、もっと彼らは癒されるだろう。彼らの場合、甘えることが出来るためには、その前に反抗したい気持ち、怒りや我慢を出来る限り吐き出す必要があると思う。さらにそのためには、ドラマの相手役（私）を全面的に信頼できなくてはダメだ。それができれば彼らの現実生活も変容していくはずである。

### 最後に出し切る

さて、3回目は、どの子どもとのドラマにも、皆が騒いで出てきて混乱していた。そのせいで1対1のドラマが大変やりにくかったが、このことにも大きな意味があると思う。これは、グループで行なうドラマセラピーの利点でもある。

この騒ぎは、3回目で慣れてきたこと、「皆ですれば怖くない」的な気分になったこと、そして何よりも考えられるのが、最後のセッション、ということがあり、無意識的にも「出し切ろう！」としていたように感じる。また、この「みんなで爆発する」というプロセスを一通り過ぎたら、1対1のドラマも再びできるようになって、次の局面を迎えられると思われる。1対1のドラマ最中にみんなが私目がけて飛びついてきたり、騒いだり、また私が「超怖い人」として大声で怒鳴ったりしている大混乱の中で、突然誰かが「あけよさん、今日で最後？」と聞いた。（確かマツオ君だった。）私も「素」に戻って「とりあえず今年だね。」と答えたが、やはり、最後なら出し切ろう、という心が彼らに働いていたように思う。

それにしても、猫になったみんなは、私にこれでもか、これでもか、と執拗におしっこウンチをひっかけて大騒ぎをしたが、「怖い人」というイメージに対して、皆で、しかも猫という役になって、やっつけることができたというところが、まさしくドラマセラピーであった。

\* \* \* \* \*

この後、施設が検討会議をして、翌年度春から正式に開始することになる。メンバーは10人では多すぎることもあり、必要性の高い子どもが選ばれることになった。お試しの3セッションだけでも、うんちを、ひっかけられたり、食べさせられたり、一緒に「殺人」をしたり・・・愛すべき小さな怪獣たちとの、十分すぎるほど個性的な数々のドラマを振り返ると、本セッションは一体どんな展開になっていくのだろうかと思ひ巡らさずにはいられない。

想像するだけで、ドラマセラピストの血が騒ぐというものである・・・！

（次号に続く）

