

ドラマセラピーの手法（１）
「社会を癒す」ソシオドラマ — 集合的問題への取組み

尾上 明代

これまでの連載では、実際のドラマセラピーのプロセスを、児童養護施設での治療を例に記述した。そこで使った手法は、主に劇遊びと、私が開発した「受容とミラーリングの即興ドラマ」である。

演劇・ドラマには癒しにつながる力があるという共通概念のもと、ドラマセラピーは、歴史的に多くの流れを引き継いで、そのアプローチが多様化、発展してきている。当然、ドラマセラピストはそれら多くのアプローチや手法に精通していなければならない。対象者、目的、プロセスに合わせて、何を使うかを選択、組み合わせてセッションを進めていく。しかし、海外のドラマセラピストたちを見ると、自身の得意領域（たとえば、自らがクライアントの共演者となってドラマの中で演じながら導く、またはディレクターとしてドラマの外から導くなど）や嗜好によって、特定の手法のみを多く使って仕事をしている人が少なくない。

私は、日本でパイオニアという役割を意識して、なるべく偏りなく、多くの手法を現場に合わせて使いながら、参加者や学

習者に提供できるよう努めてきた。どのアプローチも興味深く、個人的にもエンjoyしながら実施できるため、今後もこのスタンスは続けていくつもりだ。

そこで今号から何回かにわたり、手法・アプローチ的な観点から、いくつかを選んで簡潔に紹介していきたい。（すべてを包括的に解説することは、別の機会に譲る。）

執筆の順番は、（ドラマセラピー分野にとっての）そのアプローチの重要性や開発された順番などを反映させたものではない。初回に「社会を癒す」手法から始めるのは、オーソドックスではないと思うが、ソシオドラマ創始者のモレノに従えば、全体の中の個人という視点がまず原点なので、その意義を考えるために、これを取り上げようと思う。またソシオドラマは、東京のアドバンストレーニングで現在集中的に実施していることや、立命館大学で始めた「性別に関する違和感を共に考える研究会」でも使っているアプローチなので、最近実施したドラマ例が豊富にあることも今回取り上げる理由の1つである。

モレノが創始したソシオドラマ

1920年代に、ウィーンでサイコドラマを発明したのは、天才的な精神科医、J. L. モレノであった。彼は、最初のドラマセラピストと言って良いだろう。その半世紀後の1970年ごろにドラマセラピーという新しい専門分野がイギリスやアメリカで正式に確立されることになるのだが、モレノの業績は、間違いなくその最大の源の1つとしての役割を担った。

サイコドラマは、主役となるクライアント個人の内面をドラマ化、可視化することで、行動として表現・変化させる精神治療法である。モレノは、クライアントの自発性と創造性を引き出し、精神と身体性、個人と他者との関係、個人の内面と外面との関係などを相互に作用させる道を切り拓いた。その一方でモレノは、人間の根本はその社会性であることを重要視し、社会と人間が相互作用する関係、通常は直接は見えない、精神に影響を与える社会的関係として存在しているものを具現化し、変容できるソシオドラマを提言・実行した。

彼は、人間はさまざまな役を演じる複合体であると捉え、自分の属する社会や文化等の中で共通認識のある集合的な役 (collective role) と個人的な役 (private role) の両方で構成されていると考えた。サイコドラマでは個人的な役、個人に実際に起きたできごとを扱うのに対して、ソシオドラマでは、仮定的な共通の問題場面を作り、演者には集合的な役をまとめて演じってもらう。つまりソシオドラマの主役はグ

ループであり、さまざまな種類・レベルの社会問題、意識、感情、集団間の関係、集合的なイデオロギーや対立が扱われる。特にモレノは第二次世界大戦後の社会におけるさまざまな集団間のデリケートな問題を改善するために、この手法を発展させた。モレノ自身が行った多くのソシオドラマのテーマのうち、ほんの数例をあげると、アイヒマン裁判、ケネディー暗殺、アメリカの人種差別問題・戦争中の日系アメリカ人との対立などである。

社会を癒す "Societyry"

個人セラピーは大変重要であるが、それだけでは人類の多くの苦悩を治すことはできない、とモレノは信じていた。まったくその通りだと思う。そのことをモレノは、著書 *Who shall survive?* の冒頭にこう記している：「真の治療行為は、人類すべてを対象とする目的に繋がっていただなければならない。」つまり彼は、サイコドラマの主役の中に人類全てを見ていた、とも言える。

ここで提示したいのは、彼の *societyry* という概念である。*Who shall survive?* が未だ翻訳されていないこともあって、このことばは日本ではほとんど知られていない。モレノは、個人の精神の病を癒すための方法が *psychiatry* (精神医学) であるのに対して、社会の病を癒す方法を、*societyry* ということばを作って表現したのだ。ピーター F. ケラーマンは、社会の病を癒す治療家 (*sociatrist*—これもモレノの造語で、精神科医の *psychiatrist* をもじったもの) が使う方法として、社会分析学、臨床社会学、

そして集団精神療法—特にソシオドラマをあげている。

集合的トラウマ (Collective Trauma) を扱うソシオドラマ

ケラーマンはスウェーデン生まれ、イスラエル在住の臨床心理学者で、ホロコーストなどの集合的トラウマを扱ったサイコドラマやソシオドラマを多く実践している。またアメリカのドラマセラピスト、A. ヴォルカスも、歴史・戦争・民族関係の諸価値の衝突・矛盾を扱う「歴史の傷を癒す」HWH(Healing the Wounds of History)というアプローチを自ら開発し、その中でソシオ・サイコドラマなどを使いながら迫害者と被害者という対立のサイクルを乗り越える道を模索している。ここ数年ヴォルカス氏は、立命館大学の村本邦子教授らと共同で、「戦争のトラウマと和解修復の試み」を南京や立命館大学などで行っている。このような流れは、Societyry の実践そのものと言える。

上記のように、テーマにより参加者の集合的役割が固定されている（国籍や民族など）場合でも、プロセスを経ることにより対立者間の理解、受容などがおき、最終的に参加者の集合的役割は発展・変容したものになっていく。そして、このような変容が起きるためには、ファシリテーターのヒューマニティーが、もう一つの大きな基本的な要素としてあげられるだろう。

多様な社会問題・意識・感情を扱うソシオドラマ

一方、P. スターンバーグと A. ガルシアらによるソシオドラマでは、上記の国や民族レベルという、ある意味では区別が分かりやすい多人数に潜む集合的意識を対象にしたものというより、個人の中に体現されてしまっている社会的関係・価値の衝突・矛盾を含む様々なテーマが扱われ、その考え方に影響を受けた多くのドラマセラピストたちが、セラピー・教育・職場・宗教・コミュニティ等場で実践している。

ソシオドラマは、背景となる集合的意識の認識の仕方により、広範囲の現実の問題に取り組めるので、個人と集団とのダイナミックな関係をしっかり把握しながら実施すれば、どのような目的・場・対象者にも効力を発揮すると考える。実施するセラピストにとっては、かなり難度の高い技術と多くの経験を要する。ちなみに私のトレーニーたちは、チャレンジし甲斐のある意義深いものと認識して頑張っているので、今後の成長が楽しみである。

ゴール

スターンバーグとガルシアは、ソシオドラマのゴールを、カタルシス、自己洞察、役割トレーニングの 3 つであると言う。私が簡潔に説明するならば、カタルシスとは、感情表現や解放から得られる心的な浄化である。囚われ、抑圧、固定的な見方からの解放として、単なる演技者個人のカタルシスではなく、観客も含めてのグループ全体

の、そして社会のカタルシスを目指す。自己洞察は、それまでの理解（無理解）が、変容・発展して、問題に対する新たなパースペクティブを手に入れることであると言える。しっかりと身体と頭で認識した新しい気づきである。三つ目の役割トレーニングは、ソシオドラマで「練習」した新しい役柄や行動を、実際の人生で使えるようになることである。演技者だけでなく、観客も同化しつつドラマに参加するので、参加者すべてにその効果が発揮される。このように、今まで無意識に囚われていた見方や考え方を自覚し、必要な変更を加えていくためには、つまり、人が変わるためには、感情、頭、身体の3つすべての要素にホリスティックに働きかけなければいけないとモレノは言う。これらのゴールは、集合的意識・無意識に支配されている諸個人に変化を起こす契機となっていく。

技法

ソシオドラマは、ウォームアップ、ドラマ、シェアリング（振り返り、分かち合い）の三部からなるが、ドラマ内でドラマセラピスト（ソシオドラマティスト）が使う具体的な技法は、役割交換、ダブル、空の椅子、独白、脇台詞、魔法のスクリーン、歩いて話す、活人画、具象化、彫刻、ミラーリング、未来投影、などである。これらのテクニックを適所で選択して使いながら、社会の問題が浮き彫りになるように場面を作っていく。多くの技法は、演技者がまだ表現していない感情や、言っていないこと、言いたいのに我慢していることなどを外に

出してもらうためのツールや、その場面で実際何が起きているのか、そこにいる人たちの関係はどのようなものを可視化させるツールなどである。

他者の「靴を履く」

上記の技法の中で、ソシオドラマのコンセプトとして重要なものの1つは、「役割交換」であろう。アメリカのインディアンのことばに、「人を判断しようとするときは、その人のモカシン（インディアンの革靴）で1マイル歩いてみたあとでなければいけない。」というものがあることを、現在95才で健在のザーカ・モレノ（モレノの妻）が紹介している。長年（夫の死後も）サイコドラマやソシオドラマを実践してきた彼女は、さらに以下のように言う。

誰かと衝突したとき「私の立場に立ってみてほしい。もしあなたが私だったらどうしますか？」とよく言うけれど、お互いの立場を実際に交換して相手の主観の世界に入る体験を本当にさせてくれるための答えをくれたのが（夫の）モレノです。しかしそれを行う唯一の方法は、そのことをアクションでやることなのです。

つまり、真に相手を理解するためには、相手の立場を想像して認識した理解ではなく、実際に「靴を履く」という行為が必要なのだ。あるテーマや登場人物についての知識などがまったくない演技者が、ソシオドラマで「靴をはいた」あと、具体的実際的な理解を得ることは、非常によく起こることである。

ソシオドラマの事例

ではここで、「福島の中学校のホームルームで、夏の節電の方法を話し合うという設定」で行ったソシオドラマの内容を簡潔に紹介する。原発事故の苦悩を理解する手立ての1つとして今年（2012年）5月に実施したものである。

東電社員の娘A子、農家の娘B子、一般社員の息子C男という役を配置した。担任教師役が、生徒たちの意見を求めると、事故処理に一生懸命に取り組む父親の姿を見てきたA子はエアコン使用を控えて節電を、と言う。B子は、風評被害で農業ができなくなった親の気持ちを代弁するかのようになり、A子に怒りをぶつける。また放射能の影響を怖れてもいるので、とにかく窓を閉めてエアコンを使うべきだと主張した。二人の対立が高まると、C男が間に入る。彼はそれまで仲良しだった友人たちが、事故の影響で争うことを悲しく思うのだった。

仮に福島でこのようなホームルームを行ったとしても、上記の衝突のような表だった言い合いが起こることは考えにくいので、そう言う意味では「架空の」設定である。しかしそれでも、このようなドラマ場面という一例から、状況の難しさが理解できる。

次に、A子の家の場面を作った。A子が夕飯のとき、両親に学校で友人たちに責められた話をすると、母親がそれをきっかけに、夫に会社を辞めてほしいと訴える。彼女は家族の健康も心配しているし、近所でも肩身の狭い思いをしているので、福島から出て行きたいのだ。ところが夫は東電マ

ンの誇りを持って仕事をしているので、何があってもここに残ると宣言し、夫婦は激しく対立する。妻からは「娘を連れて離婚する」ということばまで飛び出し、A子はますます辛い状況に陥る・・・。

この福島ソシオドラマを行った場には、実際の被災者はいなかったもので、被災の実体験のない参加者たちが、このドラマからその苦悩のほんの一端を、具体的現実味をおびて理解できたことに意味がある。ソシオドラマの大きな目的は、家庭、学校、地域、共同体、国、世界で今現在起きている問題を演じることで、（問題の結論や解決策を出すことではなく）様々な対立の諸相を体験し、その新たな視点からその問題を深く理解することなのだ。（もちろん、それが解決にも繋がるし、しばしば理解し合うこと自体が解決になり得る。）

「役割交換」技法の真の効用

ところで、どのようなテーマであれ、その具体的な状況や関係者の気持ちを理解する良い方法の1つとしても活用できるのが、一般的な映画や演劇である。もちろんそれらにも大きな意義はある。しかし、受け身の観客としてよりも、実際に演じた役からダイレクトに伝わる身体的な体験と理解は力強い。ソシオドラマの技法、例えば対立する相手同士がそれぞれの立場を取り替える役割交換の効用は強力だ。しかしこの説明だけだと、実際に演じている人しか体験できないように思われるかもしれない。ところが役割交換は、実はそれを見ている観客にも強いインパクトを与える。たった今、「娘を連れてこの地を出て行く」と叫んで

いた妻役の役者その人が、その時点で役割交換をすると、突然「東電マンの誇りをかけてここに留まり守り抜く」と宣言する立場になる。それを見る観客の心は、同じ人が役割によって全く異なった意見を持つことを目の当たりにして、大きく揺さぶられるのだ。私はこれまで大人数の参加者（100－300人）にソシオドラマを多数回行ってきたが、観客が大きな衝撃で一番多くどよめくのは、今まである主張をしていた演技者が、役割交換をした次の瞬間に反対の立場の主張を始めたときであった。このようにソシオドラマに参加することで、同じ人が異なった意見や立場を超えて表明し、身体的にも、感情的にも、いずれの役にも同化するプロセスを体験、観察することで、誰でも立場が変われば対立相手を理解できるという可能性を見せつけられるのである。

また、役割交換をしても、新しい靴を（上手に）履けない、違和感を持つというときは、そのこと自体が新たなステップとなったプロセスが、様々な手法を使って開始される。これは、集合的役割が固定されている場合、特に重要な視点である。

観客の主体性を引き出す「ダブル」技法

観客はさらにダブルという技法で、参加する。「役」のさまざまな感情やことばを、その演技者が十分に表出していないと思われるとき、観客にそれらを引き出す役目を与えるのだ。このように演技者も観客も台本のない即興ドラマを一緒に作っていく。参加者数にかかわらず、その場に集まった人たちが皆が主体的に創りあげたという感覚が得られることで、その集団全体への影響力が強くなり、また既存の社会の意見や見

方を深め、変化させる。ソシオドラマ実行後は、言わば参加者にとって、社会はすでに変容したのであり、これが現実の社会を変える力につながって行くのだ。

その他の事例

私が実施した、他のソシオドラマのテーマ例を挙げてみよう。

学校内のいじめを扱ったもの。実際の体験者ではない参加者たちも含め、いじめっ子といじめられる子ども、傍観者の友人たちを演じ合った。演じる中で演技者たちが得た実感の例として、以下のようなものがあった。

- ・いじめられっ子が抵抗を示す場面を、実験的に試みたあとの、いじめっ子役の感想：「相手が無抵抗じゃないと、いじめていても面白くない」
- ・いじめられている子を強い態度でかばう子が出現したときのいじめっ子役の感想：「その強い子に従属しなくなった。」
- ・傍観している子役たちの感想：「無視するには、多くのエネルギーが必要だった。」「無感覚になることで防衛している。」

いずれも、現実には実験ができない状況を、ソシオドラマの技法を駆使して体験したことでこのような理解が得られたことは興味深い。

紙面の都合で詳しい説明は割愛するが、他にもいくつかテーマのみ列挙する。

- ・就労が不可能ではないのに生活保護を受けている人と福祉事務所員の葛藤

- ・ 占い師にマインドコントロールされて金をつぎ込む女性と引き戻そうとする周囲の人
- ・ 国民の大きな期待を背負うオリンピック選手の苦悩
- ・ 非正規職員としてがんばって働いたのに、次期の契約にこぎつけられない若者の落胆と彼を支援するハローワーク職員とジョブコーチの苦勞
- ・ パチンコ依存症の母親と、駐車場の車の中に閉じ込められて腹痛で泣いている子ども、心配する近所の住民と姑
- ・ 自己の身体的性別に違和感を感じて、「制服のスカートを履くのが苦痛なのでズボン履きたい」と教師に訴える女子生徒
- ・ 女の子は女の子らしく、男の子は男の子らしく、という固定化されたジェンダー意識的な教育方針の保育園の子どもたち
- ・ 「女性的な男性」キャラクターに対する社会の嫌悪、またそれを自らネタとして笑いに使っているお笑いタレントとそのことに対する世間の考え

最後に一小さなグループの大きな可能性

これまで説明してきたように、家族の間関係から、学校でのいじめ、職場の問題、社会制度や政治問題、さらには大きな災害や戦争、虐殺までありとあらゆるできごと、意識・感情・トラウマなどの問題が、この1つの手法で扱うことができることを理解していただけたと思う。即興ドラマを基本に、いくつもの技法を使うことで、数人から1000人単位の参加者たち（モレノは、地球に生きる人類すべてに広げて考えていた！）の視点は変化し広がり、思いもよらなかったことがらや人への理解がもたらさ

れ、集合的意識に囚われていた個人が解放され、新たな視野が広がる。そして何より、いろいろなレベルで社会への変化に繋がることにモレノは希望を抱いていた。彼は、世界中の人々が皆ソシオドラマを行ったら世界は平和になると語ったそう。そしてそのために、実は小さなグループ内の相互関係の中にこそ、その病理の根本を理解する鍵があることを見落としてはいけない、と言っているのが印象的である。

サイコドラマと共にソシオドラマを創始したモレノは、実は、集団の意識を取り扱うソシオドラマの中に、その集団を構成する個人を発見することで、この個人と集団は深く厳しい連環の中にあることを知っていたのだ。集団的行動や意識は、そのような連環の中でしか変容（または乗り越え）できないだろうと私も考える。

文献

- Moreno, J.L. (1953). Who shall survive? New York: Beacon House.
- Sternberg, P. and Garcia, A. (2000) Sociodrama: who's in your shoes? New York: Praeger.
- Kellermann, P.F. (2007) Sociodrama and Collective Trauma. London: Jessica Kingsley Publishers.