

## ドラマセラピーの手法（5）

### 「隠れた物語を発見する——神話とお伽噺を使ったセラピー」

(The Story Within---myth and fairy tale in therapy)

## 尾上 明代

ドラマセラピーでは即興ドラマを創ることが多いが、既成の物語を使ったアプローチも、大切な手法の1つである。そこで今号では、カナダのドラマセラピスト、ユフディット・シルバーマン（Yehudit Silverman）の「隠れた物語を発見する」を紹介したい。

### 現実からの「距離」の効用

神話やお伽噺などの既成の物語をセラピーで使うことは、クライアントが現実から距離をとり、自分の問題を比喩的・象徴的に探索できることを意味している。現実を直接扱わないことはドラマセラピーの重要な概念の1つだ。その方が、実はより深く、しかしより安全に探究できるのである。もちろん、セッションを積み重ねる中で、個人とグループが「現実」そのものを扱う準備ができて、それが有効と思われる場合には、サイコドラマのような現実に起きたことを扱う手法を使うこともあるが、そのときに気を付けなければならない大事なポイントがある。それは、クライアント本人が、

自分が乗り越えるべき問題・課題をわかっているつもりでいても、実はそれは表面的に見えるものに過ぎず、その奥にまだ本人にもわかっていない課題が隠されている場合があるという点である。これに関してはドラマセラピスト、ルネ・エムナーも注意を促している。つまりセラピーの初めに、「この問題をやって下さい」という本人の希望で現実的な内容をドラマで扱った場合、それが本当の問題を本人が（無意識に）隠す（または邪魔をする）ことになるケースが多くあるのだ。しかし、セッション回数を重ねて深めていくと、本当の課題がわかってきたり、自分自身も忘れていたトラウマを思い出すことがよくおきる。そこで、神話やお伽噺という「距離」を使うと、少しずつ深い領域に、より安心して入ってもらい、時間をかけて「無意識」との間に橋を架けて到達すべき場所まで導いていけるのである。もともと世界中の神話やお伽噺に出て来る主人公たちは、その真剣な探究の旅の中で、自分自身についての重要な発見をするのであるが、クライアントたちも、それと同じような旅をするのだ。

## この手法の特徴

ユフディットは、カナダのコンコーディア大学大学院・クリエイティブアーツセラピー学科で教鞭をとりながら、モントリオールの臨床現場で芸術療法を行ってきたドラマセラピストである。対象者は、精神科の患者や自死者の遺族、個人とコミュニティーのトラウマに苦しむサバイバーなど多岐にわたる。彼女は、25年の臨床経験の中から「隠れた物語を発見する～神話とお伽噺を使ったセラピー」というアプローチを独自に開発した。この手法の特徴は、①既成の神話やお伽噺を使うこと、②ドラマ以外の多種のモダリティー（アート・音楽・詩歌・ダンスやムーブメントなど）も使っ

て深い探索すること、③特にマスクワーク（参加者各自がお面を作り、それを使ってドラマを行うワーク）に時間をかけることである。

しかしこの3つの特徴は、ドラマセラピー分野にとっては、特にめずらしいものではない。すべてのドラマセラピストが必修科目の中で学んでいることであり、それぞれ必要に応じて使われている内容だ。では、この手法のユニークな特徴は何であろうか。簡潔に紹介しつつ、その意義を考えたい。

彼女の手法では、まずクライアント本人に、自分を表現していると思う（または、「まだよくわからないけれど、自分の内面と触れ、何らかの意味をもっているように感じる」）神話やお伽噺、その中の登場人物、



場面を選んでもらう。決してセラピストがクライアントの代わりに選ぶことはしない。セラピストは導き手、器、証人になり、クライアント自身の発見を支え助け、場合によっては、相手役を演じる。

ドラマセラピーで既成の物語を使う場合には、クライアントたちの状況やセッションの目的に合ったものをセラピストが選び、グループ全体として一つの物語を演じることが多い。しかしこの手法では、1人ずつが自分のお伽噺を選んで、その登場人物を皆で同時に演じるのである。また連続セッションの中で、たった一つの役（登場人物）を何週間も（ときには何ヶ月も）演じてもらう。そのプロセスの中で、1つの特別な場面に深く入り込むことになるのだが、それがこのアプローチで最重要の治療的構成要素である。

## お面（仮面）製作～監督へ

ところでドラマセラピーには、マスクワークという分野がある。これは、お面（仮面）を製作するワーク（石膏を使って本格的に自分自身の顔の型を作るもの、プラスチックや紙・布などを使って作品として製作するものなど）や、そのお面を使ったパフォーマンスなどを指す。

お面は世界中の文化に存在し、古代から多様な目的で使われてきた。マスクワークを多く実践しているドラマセラピスト、カルロス・ロドリゲスによると、その起源は、人間が動物などに変装して狩りをし、また狩りが儀式と関わりながら発展したであろうことを示していると言う。演劇でも、昔から役の小道具として、普遍的イメージを

伝える役も果たしてきた。ドラマセラピーの中では、現実から距離をとることの象徴ともなるし、自分を表現する手段にもなる。

ユフディットの手法の中でも、お面は重要な役を果たしている。物語と登場人物を選んだクライアントは、次にそのお面を製作する。自分ではなく「登場人物」のお面なので、アクセスしにくいテーマが隠れていたとしても、そこに距離ができる。さまざまな材質の材料を使って描いたりデコレーションして作るのだが、参加者たちの多くは童心に帰って創る過程そのものを楽しむ。

その後はお面を使いながら音楽・ムーブメント・ドラマなど多くの媒体を使うワークを通して、自分で選んだ登場人物を様々に試していく。この創造的なプロセスに浸って神話やお伽噺の中の人物と一体化することで、安全な構造と器ができると同時に、その役と自分との間の深い共鳴、共振がおきてくる。今まで表面化していなかった（抑圧されていた、隠されていた、意識していなかった）自分の問題やトラウマとなっている材料を取り扱うことができるようになる。ユフディットは、自分で選んだ人物・役の中にすっかり包まれてしまうと、自分自身の心配事、恐れ、切望が現れ出てくると主張する。

この手法の特徴は、物語の登場人物が直面している困難な事態に、自分自身の困難な事態がつながっていくことである。このようにして、自分の状況や問題を理解できる一方で、自分とは違う対処の仕方を「登場人物」に気づかせてもらうことも可能になる。例えば、自分だったら恐怖を体験するような場面で、物語中の人物は、ユーモアを体験するかもしれない、というふうに。

さらには、クライアントに「監督」をしてもらう段階がある。クライアントは、自分の選んだ登場人物を他のメンバー（また

はセラピスト)に演じてもらい、監督として場面の指示をするという機会を与えられるのだ。このようにして、場面は変えることができる、つまり自分の現実の困難な状況も変えることができる可能性を理解する。

要約すると、この手法は、それまで無意識的に影響を与えていた(またはアクセスすることが困難であった)心的状態に安全に触れて癒しを得るプロセスだと、彼女は説明している。

### 「ジャックと豆の木」を選んだ少年

ではここで、ユフディットの過去のセッションの中から事例を紹介する。

自分のきょうだいへの性虐待を含む、とても多くの重い罪を犯した非行少年におこなったセラピーである。(少年と言っても身長が6フィートもある、筋骨たくましい反抗的な18才の男子とのこと。)彼は、ラップが大変得意だったため、ユフディットはラップを使って個人セッションを進めた。彼は、「ジャックと豆の木」を選んだ。「ジャックがお金を儲ける話だから、この話がずっと好きだったのさ」と最初は言っていたそうだ。プロセスとともに、彼は徐々にジャックという人物になることができ、ジャックの物語や「巨人」に対する恐怖などをラップで表現するようになった。あるとき、梯子を使って豆の木を登って巨人に直面しに行く場面をおこなったとき、彼は、急に止まって恐怖で震え出した。小さい頃、父親から屋根裏部屋で性虐待を受けていたことを思い出したのだという。父親は、彼が7才のときにいなくなってしまったとすることで、そのことを忘れていたが、「豆の木を登った」とき、屋根裏で待っている父の

ところへ行ったことが甦ったようだ。このことこそ、彼自身も意識の上ではわからなかった「ジャックと豆の木」を選んだ理由だったのがある。

このとき以降、彼は、自分の受けた虐待、そして自分がしてきた虐待や暴力、そして暴力に対する自分自身の恐怖に向き合い始めた。そしてついに家族とやり直し、暴力団グループからも離れて更正することができたという。最後のセッションのとき、「お伽噺だなんてさ、本当に騙されちゃったみたいでね、こんなアホみたいなものに。でもさ、豆の木を登ったとき、あいつのことを思い出したんだ・・・

全く大変なことだったよ。そう、このセラピーを受けて良かった。おかげで人生が変わったよ。」

と話した。セラピー終了後、彼はユフディットに、ラップシンガーになるオーディションテープを作っているという連絡をしてきたそうである。

この事例では、ラップ音楽が得意なクライアントだったため、セラピストが実際にそれを一緒に行うことで、ドラマへの道筋をつけていった。個々のクライアントにとって適合している表現方法を使うことの効果がよく理解できる。

また彼女が主張しているもう1つの特長は、ユングその他の枠組での解釈をする方法と違って、神話やお伽噺を、そのクライアントの個人的な体験の枠組で、理解・解釈していく点である。

## 映画

ユフディットは、芸術をセラピーだけでなく、社会変革の方法として積極的に使用しており、ドキュメンタリー映画の制作者という顔も持っている。自死遺族が苦しみを表現する必要性を描いた *The Hidden Face of Suicide* (2010) は、いくつかの国際映画祭に出展した結果、2つの賞を受賞した。

あるとき彼女は、古い新聞記事を見て、自分が生まれる前に伯父が自死していたことを偶然に知るのだが、そのことについて、家族の誰一人として話すことがなかったことに疑問を抱く。家族の沈黙の裏にはどんな意味があるのか理解したいと思ったユフディットは、多くの自死遺族たちに出会う。そして彼女は、話すことができないことを表現するユニークな手段（＝お面作り）を彼らに提供し、遺族たちがその中にどんな意味を見い出していくのかを描いている。それは彼らとユフディット自身の癒しにとって大変重要な変容の旅であった。遺族たちが教えてくれたのは、秘密にしておくことの危険。そこから、自分の家族の沈黙を破る勇気をももらったユフディットは、50年前の悲劇について初めて両親に聞くことができた。その後3人は、伯父の魂を癒すために、お墓に向かう。お墓での3人の歌声が感動的なラストシーンを創っている。このドキュメンタリーは、大切な人を亡くした自死遺族の苦しみと、その苦しみを秘密にしておくことの苦しみ、そしてそれを表現することの重要性を描いているのだが、同時に制作者の彼女自身の旅となっていることもユニークである。



今年3月、ユフディットが来日した際、立命館大学・応用人間科学研究科でも招聘した。院生たちに「隠れた物語を発見する」のワークショップを体験してもらい、また上記の映画を紹介することができて大変有意義な時間となった。

### 文献（資料）

キャンベル、J、（平田武靖他 訳）千の顔をもつ英雄 人文書院 2004年

関則雄（編）、新しい芸術療法の流れ クリエイティブ・アーツセラピー フィルムアート社 2008年

Silverman, Y. (2004). The Story Within---myth and fairy tale in therapy. *The Arts in Psychotherapy*. Vol. 31  
The Story Within-myth and fairy tale in therapy, 2004  
Produced and directed by Yehudit Silverman

*The Hidden Face of Suicide*, March, 2010

Produced, written, and directed by Yehudit Silverman