

ドラマセラピーの手法（7）

「苦しみを芸術に変える～パート2」

～劇団「プレイフル・サバイバーズ」による自己開示劇～

尾上 明代

ここ数年、女性の依存症（アルコール、薬物、ギャンブルなど）回復のための中間施設で、ドラマセラピーを使った対人援助を実践している。私が力を注いでいる活動の一つだ。今年6月、関連施設で行われたイベントで、前号で紹介した自己開示劇を実施した。そこで今号は「パート2」としてその報告をしたい。これまで小さな規模で行ったことはあったが、本格的なプロセスを経た実施は今回が初めてだ。（しかも本邦初でもある。）

ドラマセラピストたちの共通の理解であるが、援助者全員が、私のドラマセラピーのトレーニングを受け、セッションにもクライアントたちと一緒に参加するというのは、海外も含めて初めての取り組みである。

最も大切な援助目的は、断酒の継続、リラプス（再飲酒などで再び元の状態に戻ってしまうこと）の予防、そして社会復帰のためのサポートであるが、そのために、ドラマセラピーで目指している目標は以下である。

依存症回復のための

ドラマセラピー実践の概要

この施設でのドラマセラピーは、ドラマセラピストの私の他に、依存症専門の精神科医と看護師、ソーシャルワーカー、元当事者の施設職員たち全員女性で構成されたチームで実施している。ドラマセラピーが依存症治療に有効であることは、海外のド

- ・感情の認知、感情の表現と抑制をバランスのとれたものにする
- ・自尊感情や自己評価を高める
- ・自分の過去と現在を理解し直す
- ・新たな未来を希望をもって展望する
- ・他者との関係を新しいパースペクティブで見ることができるようになる
- ・自己を受け入れてくれるように、周りの人々や社会に働きかけることができるようにする（本人によるセルフ・アドボケートの支援）・依存症に至った原因のトラ

ウマもできるだけ扱う など。

ところで、もともとこの施設の利用者たちにとって重要な役割を担い続けているのが、セルフグループ（AA=Alcoholics Anonymous・無名のアルコール依存症者たち）である。彼女たちは、そこでのミーティングに参加し、「12のステップ」を仲間や先輩と学び、実践している。このプログラムは、断酒継続から新たな生き方を可能にする最も有効な方法の一つである。1ステップずつの基本原則があり（例えばステップ1は、アルコールに対して自分が無力であることを認識する内容）、ドラマセラピーの中でも、AAの文化や活動をサポートし、相乗効果が出るよう配慮して行ってきた。また、AA等のミーティングだけでなく、治療分野でも認知行動療法などバーバルな活動が多い中、ドラマセラピーの特徴である体験的で身体性のある手法は、上記の目標を達成するのに、非常に有効に機能する。さらに「チーム連携によるドラマセラピー」という新しいアプローチによって、既存の治療的活動のみでは回復困難な状況を抱えるクライアントたちに貢献することができており、これまでの結果はかなり良好である。

「自己開示劇」実施の難しさ

今号では、上記施設で行った自己開示劇について具体的な報告するが、まずは、この手法がなかなか実行困難であることを説

明しよう。

前号に詳しく書いたように、自分の現在もっている課題や苦しみを開示し、公演という形で発表する自己開示劇は、初めから上演目的でグループが集まって劇の練習をするわけではない。ドラマ「セラピー」の実行、そこでの発展・変容が先であり基本である。その後、長期間のセッションの中で、クライアントによって即興で演じられたドラマをベースに作品にしていくものである。よって創作劇でもないし、また正式な脚本もない（つまり、全てのせりふが固定されているわけではない）。そして、自己を題材として社会への働きかけを行うという、明確な課題が新たに設定される。

私は、これまで多数のグループで多種の対象者にドラマセラピーを行ってきたが、この手法を目指したことはなかった。それは、公の場で自己を開示してもらう点や、多数の観客に見せるレベルの「演劇」を創るという点で、強いパワーを持ち続けられるクライアントでなければ不可能なこと、さらに症状などの後退の危険が伴うことがあるので、長期間のかかわりと周りの環境からの継続的安定的な支えが必要になり、実施が非常にむずかしいからである。「クライアントの大きな勇気と、危険を乗り越える力が必要なので、グループの準備ができていない段階では導入してはならない」と創始者のルネ・エムナーも明言している。どうしても対象者の利益より害になってしまう可能性のほうが多く感じられ、実践に踏み切れるグループには、これまで出会っていなかった。

実施決定一劇団「プレイフル・サバイバーズ」の誕生

ところが、今年初めて自己開示劇を行う劇団を結成することになった。このグループは、上記の施設で以前8ヶ月間のセッションを成功裏に終了した9人のメンバーたちである。この施設では、毎グループのセラピー終了後、半年から1年くらい経ったところでフォローアップのセッションを3、4回行うことにしており、このグループも同じ目的で3月初めに再び集まった。ドラマセラピーは1年ぶりであったが、メンバーたちのほとんどが施設のミーティングに通い続けており、さらなる回復への道を歩んでいた。ドラマセラピーの導入以来、脱落する（再飲酒など元の状態に戻ってしまったり、施設やAAのミーティングに来なくなるなど）人の割合は、かなり改善されたが、0になったわけではない。このグループでは、9名中2名がそのような事情により、フォローアップに参加できない状態であった。

7名で始めたフォローアップ1回目。AAの「12のステップ」の実践継続をサポート・強化するために、それらの内容に基づいた彼女たちの実体験や、現在抱えている悩みをドラマにして演じてもらった。彼女たちの「演技力」は、まったく衰えていなかった。それどころか1年前より良くなっていくくらいであった。これは、まさしく彼女たちの実人生における「生きる能力」そのものが保たれている、または前より改善されていることを示している。断酒継続

とともに素晴らしいことだ、と嬉しくなり、そのことを皆に伝えた。

どのような状況をドラマ化する場合も、そこにプレイフルネス（良質なユーモアや楽しい遊び心の精神）の要素を入れること、むずかしい状況でも、そのような要素を入れて演じることができれば、実人生で生きて行く力になることを、セッションで私はいつも伝えてきたし、その力を彼女たちも身をもって体験してきている。今回のドラマでは、その精神が1年経っても健在であることが示されていた。ドラマセラピーを楽しむながら自分たち自身の体験を適切な距離感をもって客観的に見ることができていると同時に、感情をリアルに感じることもできていた。この状態は、ドラマセラピーでは「美的距離」と呼び、バランスのとれた良い状態である。仲間たちとの良好な関係（実はこれを保つこともむずかしく、回復のために入った施設での対人関係のこじれから、せっかくの機会を捨てるように施設を辞めていく女性たちが、これまでは多かった。これを防ぐことが、私のドラマセラピー・セッションが導入された大きな理由の一つでもあった。）も保たれており、演技後のシェアリングでは、信頼と安心の雰囲気の中、多くの気づきが真剣に話し合われた。

このとき、「このグループなら自身の課題を社会に訴えることができる、このグループなら自己開示劇ができる！」というインスピレーションが湧いたのだ。その日のスタッフミーティングでさっそく提案すると、皆賛成だった。特に看護師のOさんは「長い間の夢が叶う！」と最も喜んでくれた。彼女は、もともと「心の傷を芸術に変える」

という自己開示劇について本で読んで感動し、私をその施設に招いた張本人である。

翌回のセッションで、グループメンバーたちに自己開示劇について説明をした。(前号でも解説したように) ルネは、「単に『演技者のために良い』ということだけにとどまってはならず、多数の観客を啓発し、感動させ、そしてインスピレーションを与えるものとならなければならない。」と言っているが、これは、クライアントのために観客が観劇するのではなく、劇の演者であるクライアントが観客のために奉仕するという考え方である。彼女たちの実体験や現在の課題を公演にすることは、依存症の回復を目指している多くの観客にとって、まさに上記の概念が当てはまる。実際、自己開示劇のほとんどの観客は演者たちの葛藤、乗り越えなどのプロセスと思わず一体感をもち、自分たちの内面の苦しみと喜びを思い起こすことになった、とルネは言う。

クライアントたちは、自己開示劇の内容と意義を理解し、公演に向けて頑張ることを同意してくれた。特に自分たち自身だけでなく、観客たちの役に立つというこの劇が、AAの「12のステップ」の12番目(自分たちが学んで成し遂げたことを次の世代の依存症者たちに伝えていく義務があるという最後のステップ)と合致するという説明で、さらにやる気になったのだ。自分たちが社会に発言していくという意味を深く理解したのだろう。

さっそく劇団の名前を皆で話し合った。このグループに関して思いつくイメージやことばを出し合う中で、私が前年のセッション時によく使っていたプレイフル、とい

うことばを多くのメンバーが気に入っていると、結局「プレイフル・サバイバーズ」に決まった。「私たちは、辛く苦しいときも、ユーモアと楽しい遊び心をもって、乗り越えて行こうとしている」という意味が込められている。虐待やDVなどを、死と隣り合わせで生き抜いて来た、文字通りのサバイバーたちが、自らつけた劇団名である。私も大変気に入った。彼女たちの自己開示劇そのものも、プレイフルネスを活かして創って行きたいと強く思った。

プロセスの進め方の特徴

ちょうど、ある施設主催の年中行事が約3ヶ月後にあることから、そのプログラムの中で1時間ほど、公演の時間をもらうことになった。観客は、依存症から回復した本人やその家族たち、それに一般市民、約250人である。

もともとは、3回だけのフォローアップ「セラピー」の予定だったのが、次のセッションから、6月の公演へ向けたハードな練習へと変わった。しかし、一般の劇団とまったく違うのは、やはり基本はセラピーであるという点である。私は本番まで時間が少ない中、心の底の焦りを抑えつつ、慎重に計画を立てて進めていった。そもそもメンバーだけの「セラピー」内で演じていただけの「ずぶの素人」を、多くの人前で、自分の実体験を開示しながら失敗なく演技をるところまで導くことができるのだろうか？彼女たちが、依存症からの回復途上にある、心身の症状がまだまだ不安

定なメンバーたちであることに、改めて思い至ると、前号でも紹介したルネの劇団同様、途中で辞めたい人や、具合が悪くなる人が出るかもしれないことは、容易に想像できた。そこで、特に初期のころは、彼女たちの気持ちを丁寧に聞きながら、やる気が保たれているか常に確認しながら進めた。不安な気持ちがあれば表現してもらって、そのこと自体を使ったワークを行うなど、丁寧に進めた。メンバーもスタッフも私もベストを尽くしたのだが、結局1人だけが、強い鬱症状のため続けられず、非常に残念ながら辞めることになった。

さて、観客に見せる「演劇作品」という性質上、私は普段の「セラピー」セッションとは違う姿勢で、多くの演出や指導をすることになったが、皆がやらされているという気持ちにならないよう、彼女たち自身の主体性を最大限尊重するスタンスは、セラピー時と全く同様にした。全員一緒に作りあげていけるよう、彼女たちの意見を沢山採用した。実際、彼女たちには、去年の連続セッションのおかげで創造力がついてきた。細かいところは演者本人が随分工夫してくれた。他のスタッフも良いアイデアを出してくれた。

大道具は何も使わなかったが、必要な小道具は、演者たちが時間を作って集まり、懸命に作っていた。スタッフもいつもに増して、積極的にアイデアを出した。私が体調を崩して欠席したときは、看護師のOさんや施設スタッフが代わりにディレクターを務めてくれた。そのときの指導ポイントが的を射ていたことが後日わかり、体調を崩したことが「奏功して」凶らずもスタッフの大きな成長をも見ることができた。

メンバーの調子が悪いときは（例えば生理前のときは、彼女たちにとって心身の状態が最悪のときの一つである）、それらに対処するドラマを行なうなど、ベースがセラピーであることを自他ともに意識し続けた。そのように支えながらも、しっかり劇創りも進めるという、セラピーと演出の両方を実践した。

大きな声を出す練習も、いわゆる劇団の訓練で行うような発声練習は一切せず、自然に大きな声が出て来るようなゲームやアクティビティーを考案して行った。

上演内容は、セラピー・セッションで演じられた場面の中から、演者たちにとって効果的であると同時に、観客にとっても役立つであろうドラマを選んでいった。私には「演出家」としての欲が出て来て、「この場面上演できたらとても興味深い劇になる！」と喉から手が出るほどやりたい場面がいくつかあったが、出演者の現実場面であることから、ご本人が辞退すれば、その瞬間に諦めざるを得なかった。特に、Dさんが演じたある場面は、多くの観客から共感が得られると思われ、上演を提案してみたが、即座に断られてしまった。（このDさんは、その何週間かあとで「ノーと言えない自分」のドラマを演じることになるのだが、実際はこの時点でノーと言えていたわけだ。本人が思う以上に生きる力が増してきていたことを、今記述する中で発見し、興味深く思う。）

公演の内容

今回のパフォーマンスは、出演者6人の中から4人の現実場面を4つのドラマにして構成した。他の2人も、重要な脇役・相手役をいくつか掛け持ちで演じた。それらは結果的に2人にとっても、自分の現実と関係があるものになった。

ドラマの根底にあるテーマは、すべてAの「12のステップ」の原理に関係している。例えば、ドラマ1と2のテーマはステップ1～3で、神や自分を越えた大きな力を信じて、その配慮にゆだねる、という生き方を表している。(AAは宗教団体ではなく、どのような宗教・宗派などにも縛られていないが、神・ハイヤーパワーなどの表現と、自分なりに理解した神、という概念を使っている。そこで、ドラマセラピーのセッションのスタンスにもその文化を反映・サポートし、自己開示劇にも取り入れている。)

以下の4つのストーリーに共通して表現されているのは、古いものを手放して新しいものを獲得するプロセスである。古い人生や古い自分を手放すには、大きな努力と痛みが伴うが、彼女たちが、新しい人生や新しい自分を手に入れることを成し遂げるプロセスが少しでも伝えられればと思う。

ドラマ1―「決心したんだ」

テーマ：ステップ1、2、3

たばこの吸い過ぎで、体調を崩していたAさんは、検査結果が心配でも、愛する孫に頼まれても、「たばこは死んでも辞められない」と思っていた。断酒後、唯一しがみついていたい嗜好品でもあった。そこで私

はドラマワークを提供した。Aさんが天に助けを求めると、目の前にハイヤーパワーが現れ、「お酒を辞めたあなたにとって、たばこは心のよりどころとして必要だったのでしょ。でも、もう手放す必要があります。ミーティングで最近、本当の気持ちをきちんと話していないのではないですか。正直に自分の気持ちを語り、私を信じていれば必ず良い方向に行きます」というアドバイスを得た。(実際は、Aさん自身から出てきたことばを、ハイヤーパワー役の人に再度言ってもらった。)このようなやり取りを続けた後、ほどなくしてAさんは、「たばこを辞めます!」と決心した。そして久しぶりに会った孫に「もう辞めたよ」という場面を行った。この日は公演の2ヶ月前であった。

Aさんが酷い咳で病院に行き、検査結果を心配していたので、「セラピー」として行ったのだが、このドラマの効果で実際にその日から本当にたばこを辞められたのである。一週間後の検査結果も良かったので、ぜひ公演でやりましょうということになったのだった。

「もう2ヶ月も吸っていないよ」と本番で言ったAさん。多くの仲間たちが驚いていた。

ドラマ2―「新しい生き方を大切に」

ステップ1、2、3

Bさんは、家を出て中間施設で暮らす中で、離婚を決心した。1年前のことだ。一緒にお酒や薬物を使っていた夫はまだ同じ状態だったので、直接連絡をとらないまま、他者を介して離婚しなければならなかった。

子どものいない彼女には娘のような存在である犬がいたが、家に戻れなかったため、連れてくることはおろか、会うことさえもできない。彼女にとっては、それが一番大きな理由で離婚に踏み切れずにいた。そこで、当時のセッションの中で、犬ときちんとお別れをする場面を創った。長期セラピー終了後、久しぶりにBさんに会ったとき、彼女は私に「あのとき、別れのドラマをやって下さったおかげで離婚できました。本当に、あれがなかったらできてなかったです！」と晴々した顔で報告してくれた。しかし実際にアパートで自立生活を始めたBさんは、ときどき「娘同様の」犬を思い出して、今も辛い思いをしているそうだ。「だからもう一度、あの場面を多くの観客の前で演じる必要があるのかもしれない、勇気を出してやってみたい」と言う。

舞台上でBさんは、「あなたと別れるのは、本当につらいし寂しいけど、あなたを手放すことは、古い生き方を手放すことになるの。」と犬との別れの場面を演じた。「イヤ！ママ私を捨てないで。行かないで！」と泣いてすがる犬に、続けて語りかけるBさん。

「お酒、覚醒剤を使っていた自分、人に迷惑をかけたり、家族に心配かけたりしていた自分を手放します。あのね、モカちゃん。聞いて。手放すと良いことがあるの。ささやかな幸せが手に入るのよ。たとえば健康な身体、ごはんが美味しいこと、スッキリした目覚め。平安な心。家族との良い関係。良い仲間。・・・こうやって本来の愛に気づくことができたの！ママは、あなたを神様にお預けする！神様、この子をよろしくお願いします！」

するとやっと犬も納得し、別れのことば

を伝える。「私も頑張って生きるからママも新しい生き方を大切にね！」

舞台の袖から、客席で泣いている女性が見えた。

ドラマ3—「これで私も変わって行ける」

ステップ4, 5

ステップ4では、これまでの自分の人生を振り返る「棚卸し」と呼ばれるプロセスを行う。今まで自分に起きたこと、思い出したくないこと、向き合いたくない内容をすべて表にして書き出していくため、この作業を大変苦しく思う人が多い。例えば恨んでいる相手を列挙し、その理由や傷つけられたものを書いていくのである。長いことかけて書き上げた後、ステップ5でスポンサーといわれる先輩にその内容をすべて話して、自分の過ちを認めるプロセスに進むことになる。

Cさんは、ステップ4で何度もスポンサーからダメ出しが出て、結局一年もかかって棚卸しを書いた。劇では、ダメ出しの度にがっかりし、考え直し、自己と向き合い、自己洞察を深めていく様子を表現した。アルコールと薬物を使っていたこれまでの人生、それらを始めた経緯などを丁寧に掘り起こし、思い出したくない過去をすべて書き出す。とうとう完成して、スポンサーにすべて聞いてもらい、大きな仕事を一つ乗り越えた気分のCさんは、「これで私も変わって行ける！」と宣言する。これを見て、ステップ4, 5の理解が深まった観客も多かったことだろう。

ただ、ずっと座って書いているだけだと

劇として面白くないので、沢山の工夫を凝らし、プレイフルな動きを演出した。会場には多くの笑いが広がった。

ドラマ4—「ノーと言っているんだ」

ステップ6、7

ステップ6と7は、自分の性格上の欠点を神に取り除いてもらう段階である。

Dさんは、人からの頼みを断れないし、自分の言いたいことを言えない。原家族の問題や育ってきた環境から、このようなクライアントはとて多く、彼女も例外ではない。他の人の評価や嫌われることが怖くて断れないのだ。「本当は泣きたい気分」と言いつつも、職場でも上司に断れずにニコニコして仕事を受けて、いつもキャパシティー以上に抱え込み、つぶれてしまうのである。この様子を、劇ではパソコンを打っているDさんに上司が後から後から書類をどんどんもって来て積み上げ、Dさんの顔が見えなくなるほどになっても、ニコニコして受け取る場面にした。

このとき彼女は、「こんな私はどうしたら良いのでしょうか？」と客席に語りかける。

この部分は、さらなる即興性とプレイフルネスを表現する演出にした。客席に散らばったメンバーたちが1人ずつ出てきて、Dさんに代わっていろいろなアイデアで同じ場面を再演するのである。

・突然おなか痛くなり、苦しみ出す部下。

上司はすぐに医務室へ行けと言ってくれる。

・「こんなにたくさんやられるか！」と上司に怒鳴って出て行く。

- ・もらった書類を上司の目の前でシュレッダーにかける。
- ・「部長、背広に大きな穴が空いています。」と話しかけると驚いた部長が背広を脱ぐ。「今日大事な会議があるんですからね。急いで私が縫っておきますから、部長は私の代わりにこの仕事をやって下さい。」と説得する。

このような「選択肢」がメンバーから演じられたあと、会場からもアイデアを募った。その場の即興性を大切にするため、ルネの自己開示劇は、何らかの形で観客たちにも参加してもらう工夫をしている。そこで、私はこれを思いついた。思いついたアイデアを実際に舞台上で演じてもらうので、初めての観客にはハードルが高いかもしれないが、過去にドラマセラピーを受けた先輩たちも多数見に来ていたので、2人が手をあげてくれた。

1人は、ことばを一切言わず、ただただ泣いて泣いて、部長に仕事をすべて押し返すアイデア。もう1人は、すでに忙しく仕事に没頭している最中で、部長が話しかけてきても、(無視して電話をかけるなど)まったく聞こえないふりをするというアイデアであった。観客にも大変受けていた。実際にこのような現実対処の即興ドラマは、いつもセッションでプレイフルに行っている。非現実的なことでもどんどん思いついたアイデアを実際に行動に移してもらう。非現実的だからこそ、架空だからこそ、捕われの心が自由になり、かえって柔軟なアイデアを思いつく練習になる。実際には絶対できないけれど、やれたらスッキリするなあ、というものを演じることができると、皆の気分は爽快になるし、楽しい笑い

が共有できる。

そしてその行動力、パワーが彼女たちに自信をつける。現実と同じような場面に遭遇したとき、セッションの楽しさを思い出して余裕が生まれることもあるし、「非現実」と思われたことも、その一部の要素は、自分の現実的な力になるので（例えば、怒鳴らないまでも断ることができるようになる、など）、私はこのようなワークを率先して推奨し行っている。その様子も観客に知ってもらいたいと思い、公演でこの場面を取り入れた。

Dさんは「最後に私自身が、現実的な対処をやってみます」と言い、山のような書類を二つに分け、しっかりとした口調で次のように上司に話す。

「部長、私の力量ではこれを今日中に終えるのは無理です。私ができるのは、ここまでです。ここまではしっかりやらせて頂きます。」その「宣言」のような口調に上司も理解し、「わかった。こっちは別の人に頼むよ」と去る。

「あ一言えた！ノーと言っていいんだ！」とDさんは自分に言い聞かせるように、安堵の表情を見せた。

最後は、発表した4つのドラマのテーマとも言える決めぜりふを全員（舞台袖にいたスタッフも一緒に）で唱和した。特に最後の「これで私も変わっていける！私も変わっていける！私も変わっていける！」と何度も大きな声で連呼したときは、演者すべてが、渾身の力をこめたメッセージとして依存症の仲間や、これから回復プログラムを始める人たちに伝えようとしていたのがよくわかった。（実際、演者たちは公演後

に多くの観客から「何か伝えたいという思いをすごく受け取った」と言われて非常に喜んでいた。）

皆の表情は明るく、自信に満ちており、彼女たちの回復ぶりと劇の出来映えがまさに一体化していた。この手法を創ったルネ自身も言うように、自己開示劇のプロセスには、「内面の題材の発掘、拡大、彫刻、修正、独創的で力強い伝達方法の発見、そしてこれらすべてを洗練することが含まれている。このようにして、芸術的な美しさを完成させようという流れと、治療的な効果を高めるという流れは、相互に深く絡み合う」のである。

演者たちから

観客（社会）へのアドボケイト

本来は、もっと多くの一般の地域社会の方々にも見ていただきたかったが、この施設の催事として上演したことから、いきおい観客は依存症のご本人やご家族が多かった。「12のステップ」の進み具合からすると、今回の演者たちと同じくらいの人たちや先輩たちもいたが、まだステップの内容をよく知らない人たちも沢山いた。その意味では、まさに12番目の伝えるという目的が成し遂げられた。また、たくさんの笑いも共有したが、場面によっては涙を流しながら見る人たちもいた。

「会場が、しーんとして皆さん食い入るように見ている。この催しものは毎年行われているが、あのようなことは初めてのこと

だった」と複数のスタッフが異口同音に言っていた。

熱心に見て下さった一般市民の方(男性)がいて、感想を書いて下さったので、ご本人の承諾を得て、ここでお伝えしたい。

「少人数で、舞台装置も殆ど無い状態で、テーマが浮かび上がってくるようなとても上手な演技と演出だと思いました。ユーモアと心の暖かさを感じることができて、見ているとても気持ち良くなりました。テーマから言うと、2番目のドラマが一番重たかった。最も大切なモノを捨てても、この新しい生き方を選べるかどうか、が問われています。見ている、犬ですらかわいそうなのに、子どもとの別れとも重なり、天に託すしかないこともあるだろうけど、それはどんな決断だろうと胸が痛みました。でもハイパーパワーがいるからこそ、救われもしました。皆さんと一緒に感動しました。」

自己開示劇は、長期のセラピーと公演を組み合わせた結果として――

演者諸個人が変容する→それを開示する→それを見ることで観客(社会)が変容する→変容した観客(社会)を見て演者諸個人がさらに変容する・・・

このような循環を引き起こすことが期待できる。

何度も演じることの意義

自己開示劇では、自己のストーリーを単に語り直すだけでなく、何度も演じ直すことになる。それはつまり、身体的・現実的

に生き直すことと言えるだろう。公演劇を創りあげるには、繰り返しの練習が必要となる。何度も何度も繰り返すこと、そして他者に見せて理解してもらおうとすることで、そのドラマの質が実は大きく変化することを、今回、強くはっきりと間近に見ることができた。

この質的变化を少し詳しく説明してみよう。観客に理解してもらうためにクライアントは自分の体験・ストーリーを何度も演じ直していく。そこには、演じている自分とその演じ方を鑑賞する自分が二重化しているように思われる。自分の演技が、他者から見つめられた時にどんな意味を持つのかを必死に考えてより良い演じ方に直していくうちに、自分と他者の視点が対象的でもあり同一的でもあるような時点を通過する。そして、そこで演じている内容は、自分のものでもあり、他者のものでもあるような普遍化がおきる。すると、クライアントはセラピー的にもさらに一つの壁を越え、その課題がより透明になるような通過が起こる。

そこでは、演者は自分の問題ではなく全員の問題を演じているのであり、観客は演者の問題を見ているのではなく自分自身の問題がそこに反映されていると感じる。

つまり、こうして個人の体験・ストーリーが、作品化・芸術化されると、その作品は本人たちの手を離れ、昇華し、観客たちのもの、コミュニティのもの、そして社会の共有財産になっていくのだ。

自己開示劇の体験から

得たもの

公演終了後、しばらく経ってから再びグループセラピーを行った。公演が大成功だったので、もしも終わったことで重荷をおろして鬱症状が出ている等のメンバーがいれば、しばらくセッションを続ける予定であったが、どの人もうまく対処し、上記の心配は不要とわかったので、収束のための最後のセッションとした。

以下は、6人のコメントである。

- ・自分に自信がもてて自分を今までより好きになった。
- ・劇団名にした「プレイフル」を実生活で今後も活かして行きたい。(Bさん)
- ・イヤだなと途中で何度も思った。本番の日は休みたかった。もう無理なんじゃないかと思った。でも仲間のおかげでできたので感謝。勇気ってことばが浮かんで、できるんだという気持ち。吹っ切れたみたい。いろんなことが。これでいいんだって思えるようになったから、すごく楽になってきた。だからやって良かった。また皆で同窓会で会いたい。(Dさん)
- ・練習のときは歯を食いしばって行くような感じだった。1年前のドラマセラピーは楽しかったけど、公演の練習は理想と現実のギャップを感じて、つらくて苦痛だった。行って練習すると来て良かったと思うけれど、行くまでが毎回大変だった。大変だったけど良い思い出、良い経験だった。実際やって最後までやり通して得られた満足感がすごく大きい。今ま

で飲んでいるとき、イヤなことからいつも逃げてきたけど、今度は逃げずに向き合ってた。昔の自分とは違うんだと・・・新しい自分に出会えたことが、得られたこと。(Cさん)

- ・私はハイヤーパワー役をやっていたのに、自分は最近ミーティングにも出ていなくて、ステップが中途だったかも。でもこのおかげで12番目までできたかなという感じ。皆もすごい。一緒に作りあげられたのが良かった。
- ・この私がたばこ辞めようなんて、すごいことだよ。自分は絶対に辞められると思ってなかった。ドラマセラピーと仲間のおかげ。観客にも本当に辞めてるってわかってもらって良かった。

ドラマセラピー自体に参加させてもらっているんなことを得られた。自分が変わった。表現できるようになった。以前は自分の思っていることを言えなかった。自分を出しても良いんだ。よく頑張ったよな。もしドラマセラピーを知らないで一観客として見てたら、すごく感激して見てたはず。

また元当事者のスタッフも、大きなものを得たことを次のように語っている。

「人間の力の可能性を感じた。大成功して、この3ヶ月にこれだけ人が変わっていくという姿を見せて頂けて有り難かった。この力をもっと信じて、自分のここでの仕事や自分の生き方に利用して行きたいと思った。」

私としては、何度もリハーサルをした中で、本番が一番うまく行ったのが、嬉しい驚きであった。実際は、小さな失敗(予定どおりに行かなかったこと)はいくつもあ

ったのだが、そのようなときのお互いの協力とフォローが大変上手で、観客には一切わからなかった。劇の即興力と人生を生きる力は同じだ！これはドラマセラピーの神髄だと思う。

去年の連続セッションで蒔いた種から芽が出て彼女たちの中で大きく育っていることがはっきりと感じられた。この劇で観客にも種を蒔くことができたとすれば本当に嬉しい。本来の9人全員でできたらベストだった。参加できなかつたあと3人のさらなる回復を、セッションの最後に皆で祈り、「プレイフル・サバイバーズ」は解散した。

このシリーズの終了

7回に亘りドラマセラピーの手法について解説してきた。それらはまだほんの一部である。

手法をタイプ別にしてみると、架空を扱うもの～現実を扱うもの（「～」は、両極の手法だけがあるのではなく、その間にグラデーションの手法があるという意味である）、即興性とプロセスにフォーカスするもの～練習を重ねて劇を発表することにフォーカスするもの、個人の治療・変容に重点を置くもの～社会の治療・変容に重点を置くもの、セラピストが演者となって一緒に演じるもの～セラピストがディレクターとしてファシリテートするもの・・・などがあり、他にもたくさんアプローチがあるが、この7回だけでも上記のような多様性がある程度示すことができたと思っている。他の手法（名前だけでもあげると一劇遊び、

人形劇、プレイバックシアター、サイコドラマ、治療的螺旋、ドラマ的儀式、儀式的劇場、歴史の傷のヒーリング、ナラドラマ、心理分析的ドラマセラピー、オメガ・トランスパーソナルドラマセラピー、ストップギャップ、成長のためのリハーサル、受容とミラーリングの即興ドラマ[私自身が開発した子ども向けの手法]など)の紹介は別の機会に譲り、「ドラマセラピーの手法」シリーズは、今号で終了する。

連載はしばらくお休みをするが、またいつか新しいシリーズを始められることを願っている。

文献

AAワールドサービス社. (2003)「アルコールクス・アノニマス」AA日本出版局訳編 AA日本ゼネラルサービス.

エムナー, R. (2007)「ドラマセラピーのプロセス・技法・上演」尾上明代訳 北大路書房.

尾上明代. (2013)「女性の依存症へのドラマセラピー導入とチーム連携がもたらす効果」, 望月昭ほか編『対人援助学の到達点』晃洋書房.

マキュー, J. (2008)「回復の『ステップ』 依存症から回復する12ステップ・ガイド」 依存症からの回復研究会訳 依存症からの回復研究会.