

# 高齢者とのドラマセラピー

尾上 明代

## 1 一期一会

高齢者施設は私がドラマセラピーを行っている場所の一つである。シリーズ1回目の今号では、数年前に実施したクローズド（固定メンバー）グループのセッション（週1回で10回連続の第9回）を紹介する。私にとって初めての（超）高齢者（多くが80歳台）のグループだった。「ドラマを演じるなんて生まれて初めて！」という方がほとんどであったが、回を重ねていく中でだんだん慣れて、後半には「もう、何でも演じられる！」というぐらいになっていた。このようなことが可能になるのは、ドラマセラピストが、相互交流を高めるゲームやドラマ的な遊びなどを行って、参加者の即興力・想像力・創造力を徐々に引き出していくからだ。私は（高齢者に限らず、すべての対象者グループで）特にこの漸進的な作業を入念に行い、楽しんでもらいながら演じる力をつけ、同時に安全・安心なグループを作っていく。それがセッションの成否を決めるからだ。

このグループも、皆で笑ってばかりのセッションが続いた。架空のドラマ創りなどを重ね、最終回も近づいた9回目のセッションで、実人生の題材を使うことにした。一般的に言って、高齢者の方々に良いと思われるのは、たとえば、

人生を振り返り、ドラマで「体感」して思い出してもらうワークである。NADTA（北米ドラマセラピー学会）は、高齢者に役立つことの一つとして「未完のことがらを適切に終了させる」という項目を掲げているので、この日私は、「昔、誰かに言いたかったのに言えなかったことを電話で伝えるドラマ」を提案した。

## 戦争に行ったK男さん

とてもおしとやかで気品のあるF子さん（87歳）は、まさに良妻賢母タイプ。セッション中、「何だか楽しくて」と、いつもたくさん笑っている方だ。彼女が、まだ十代のころ、お兄さんの友人だった男性にどうしても伝えなかったことがあると言う。私はその男性（K男さん）の役になった。事前の情報として上記のことしか聞かなかったので、どのような事情が展開するのか、どのような返答をしたらF子さんの気持ちが満たされるのかは全くわからないので、とにかく注意深く傾聴しながら、ベストと思える受け答えを即興で選択していく。

F子：           もしもし、K男さんですか？ 今、天国にいらっしゃるのね？  
K男（尾上）：はい、K男です。そう。天国ですよ。どなたかな？  
F子：           〇〇（結婚前の名字）F子です。  
K男（尾上）：えっ、F子さん！？ おお、久しぶりだなあ。お元気ですか？  
F子：           はい、おかげさまで元気にしております。  
                  実は、長い間、どうしてもお伝えしたいことがあったんです。  
K男（尾上）：何でしょう、F子さん。  
F子：           貴方は、私を好きだと言ってくれました。  
                  貴方が戦争にいらっしゃるとき、お見送りに行って・・・  
                  あのとき私、貴方への思いを告げられませんでした。  
K男（尾上）：君も僕のことを！？ いやあ、それは知らなかった。  
                  今まで僕の片思いだとばかり思ってた。  
                  嬉しい、ありがとう！話してくれて。

観客たち（他のメンバーと施設のワーカー）が、にわかにざわつき、ほのぼのとした甘酸っぱい初恋の雰囲気漂う。

F子：           でもね、貴方が戦争に行らしたあと、戦死の知らせがきて・・・  
                  兄の薦めで別の方と・・・結局その人と結婚したんです。

一転、悲恋のヒロインF子さんに対して、観客たちは同情の思いを抱くのであった。

K男（尾上）：いやなのに結婚したの??

F子：　　いえ。その人も素敵な人で。  
ごめんなさい。お許し願います。

観客一同、ズッコケ、笑い!

F子さんは、いたずらっぽい笑顔で「モテモテだった」その頃をリアルに感じ、思い出していたのか、まるで少女のように見える。

K男もズッコケていたが、気を取り直し—

K男（尾上）：いや、いいですよ。君が幸せな人生を送ったと聞けて、  
僕もこんなに嬉しいことはありません。

F子：　　はい、幸せな結婚生活でした。

K男（尾上）：旦那さんは?

F子：　　亡くなりました。そちらにいます。

K男（尾上）：あ、もしかして・・・!

その人なら、僕、ここで会ったことがありますよ。友だちです。  
彼もこっちで元気にしていますよ。

F子：　　そうでしたか。よかったですわ。

K男（尾上）：では、お元気で。本当に電話ありがとう!

天国から君のこと、ずっと見守っていますからね。

とても後味の良い、素敵なシーンだった。「良妻賢母」のイメージと少しだけ違う、愛すべきF子さんのドラマ。観客は、ほのぼのと楽しい気分になり、ご本人も大満足の様子だった。

## 漸次的な進行の重要性と創造性の開発

このようなドラマが可能になったのは、それまでの8回で、固定メンバーでの相互交流を深め、ドラマゲームや架空ドラマを楽しく演じることに慣れてもらうプロセスを創って来たからである。9回目のこの日も、いきなり上記のド

ラマをしたのではなく、実は以下のようなメニューを実施し、少しずつウォームアップをしていた。

このときは冬だったので、まず最初に「冬」から連想するイメージ・思い出をひとつこと言ってもらった。その答えとして出たのは、ゆず、鍋、孫とスキーに行ったことなどが多かったが、F子さんだけは、「吹雪の中、恋人に会いに行く」とユニークな発言をした。そこで私は、F子さん自身の本当の思い出の可能性が高いと感じ、そのことを心にとどめた。

次に、公園のベンチで新聞を読んでいる人に、何か働きかけをして、その新聞を手放させるゲームをした。

私が新聞を読む人になり、メンバーがそれぞれ何とか工夫して発案し、私に話しかけるなどする。その結果、私の手から新聞が離れば成功というゲームだ。例えば、私が何かに驚き、思わず新聞を落とすとか、何かを頼まれて新聞をその人にあげる・貸すなど、何でも良い。

施設のワーカーも含めて、すでに全員のプレイフルネス（良質なユーモア、遊び心）や創造性が開発されているので、多くのアイデアが出た。現実的ではない案も推奨している。現実の範疇にとどまるようなことは、全員毎日生きている中で嫌と言うほどやっているのだから、少しでも現実離れしたアイデアを実行できることが重要である。その積み重ねで発想力がつき、現実でのさまざまな行動や対処が豊かに変容するのだ。このことは、私が多くのクライアントとの経験の中で確証を得ていることであり、セッションをリードする中で非常に大事にしていることの一つである。

さて、この日の皆さんの成功例をいくつか紹介すると、「すみません、ちょっとこの荷物持っていていただけませんか」と私に頼むパターンや、「そこにムカデがいます！」とか「地震だ！」と言って、驚かせる手法があった。特に「手をあげろ！！」と迫られたときは、私は思わず両手をホールドアップし、新聞は一も二もなく手から落ちた。

次に、新聞をもつ人を今度は参加者から募集すると、F子さんが手をあげた。ここで私たちは、今までに見たことのない彼女の一面を見ることとなる。あるメンバーが「火事だ！」「あなたに火がついてますよ！」と言ってもF子さんは私のように動じず、新聞を握りしめている。

実は、私が新聞の持ち手のときは、セラピストとして当然ながら、どんなアイデアも受け入れて新聞を手離すが、参加者に新聞を預けた場合は、その人自身の感情を表現する機会となり、手放させようとした人のほうが不成功に終わって、がっかりすることがある。

このときのF子さんは強者だった。相手の言うなりにはならない、という頑固なまでの強い意志が見て取れた。良いアイデアが出ても、それを成功させ

たくないという、ちょっと「意地悪な」感情も感じられた。これは、それまでのデイサービスでの様子からは想像もつかないものだった。セッションでは、一度だけ、家族にいろいろ指示されることに対して、「うんっもう！」ということばとともにイライラする感情をパントマイムゲームで表したことがあったが、そのような負の感情を「新聞を離さない」という行動の中で表現していたように感じる。このような架空の楽しい枠組みで、思い切り本心を露わにする人は多いし、それこそがドラマセラピーの本来の意図の一つである。

その後「孫の合格発表が、その新聞に載っているんですが見せて頂けませんか？」と話しかけられたときは、「私の大事な新聞だからだめよ。」と言って、やはりその手には乗らなかった。次に私が手放させる案を出す番になった。冬のイメージのとき、「吹雪の中、恋人に会いに行く」と言っていたので、私は「恋人との再会」を試みた。「F子さん、僕はあなたに会いに来ました。」と言って近づくと私たちは抱擁し合い、感動的な再会ができた。しかし何とその間も、新聞が身体から離れないように、小脇にしっかり抱えていた！この徹底した抵抗振りに、皆から拍手が沸いたほどだ。その後、上記で紹介した昔言えなかったことを誰かに伝えるあのドラマとなったのである。

## 「睦みあう」

このグループに、俳句創りがとてもお得意なM子さんという82歳の方がいて、デイサービスで俳句の日には、先生役としても活躍されていた。その彼女が最終回のときに、すてきな一句を読んで下さった。

「冬陽(ふゆひ)入れ ドラマセラピー 睦みあう」

セッションをしていた部屋には、冬の太陽の陽が差し込んできていた。そんな暖かな部屋で、楽しいドラマの数々を皆で演じあっている様子を「睦みあう」ということばで表現して下さったのだ。今まで私は、いろいろな表現を使ってドラマセラピーを説明してきたが、「睦みあう」というのは初めてで、そのように感じていることを俳句で伝えてもらって有り難く嬉しかった。

このM子さんは、思い残したことを言うドラマのとき、たった1人の妹さんに伝えたいことがあると語った。

「昔、父さんが私にだけ素敵な帽子を買ってきてくれてごめんね。あんたには、昔世話になったのに、腰を痛めて入院しているのに見舞いにも行けないで

申し訳ないと思います。私は、そんなにいい帽子じゃなくてもいいから、父さんに、2人を買ってきて欲しかった。身体に気をつけてね。」

なぜお父さんが、M子さんにだけ買ってきたのかわからないが、彼女は、そのことがずっととても気になっていたと言う。ご存命の妹さんに実際に伝えることはできないとのことで、ここで長年の思いを表現できて、本当に肩の荷がおりたと喜んで下さった。

## 一期一会のグループ

今回、紹介したグループセッションは、もともと認知機能にほとんど問題がなく、また意欲の高い方々が集められて始まったものだった。ゆえに「高齢者」グループと言っても、(単に年齢が高いだけで) ドラマを演じる、即興で物語りを創る、そこから洞察が得られるなどの能力があり、一般のグループとほとんど変わらないワークが可能な方々だった。このグループ終了後、施設と話し合った結果、認知症の症状が出ている方々も対象にすることとなった。ドラマセラピーは、仲間やセラピストとの交流がしやすいこと、また感情表現や記憶を扱うので、認知症の症状にも効果があり、全体的にQOLを向上させることに役立つからだ。つまり、その後のセッション実施は、かなりチャレンジングな仕事になっていったのである。現在も、私の挑戦は続いている。

この最初のグループの参加者で、今もその施設のデイサービスに通っている方は一人しかいない。F子さんは別の施設に移り、そして「睦みあう」俳句を創って下さったM子さんは、天国に行かれた。今振り返ると、この最初の10回が、どれだけ上手くいったグループだったか、どれだけ稀で尊い交流の時間だったかを思い知らされる。まさに一期一会であった。

(次号に続く)