

高齢者とのドラマセラピー

尾上 明代

3. Mimicry から Imitation へ

前回は、多くの時間を「受け身」または「待ちの姿勢」で過ごしているように見えるデイサービスでの高齢者の方々に、少しでも自発的な言動をしてもらいたい、そして能動的に今この瞬間を過ごしてもらいたいという希望を述べた。この目的のために、ドラマやドラマ的ゲームを使う活動を提供してきたが、今号ではこの希望や指針の視点の一つとして Mimicry と Imitation という概念について考察しながら、初期のころ実施した全体でのセッション（15-20分で、この後に約1時間の少人数のグループセッションを実施している。そちらについては次号で報告する。）の具体的内容や参加者の様子を記述する。

全員セッションは、①参加者の身体的・認知機能的状態が千差万別であること、②人数が多いこと（30人前後）、③演じることを楽しめるまでにワークを発展させるには時間が短かすぎる事など、相手が高齢者でなくても難しい条件が揃っている。さらには、お昼ごはん後という、参加者が一番眠くてやりにくい時間帯なので、たった15分～20分を有意義にするためには工夫が必要である。トライアル&エラーでやっていくしかない。

イメージで深呼吸

まず「青空の下で」「海で」「良い香りのバラ園で」というような情景をイメージしてもらいながら深呼吸をする。単なる深呼吸にとどまらず、ドラマ的な展開も含めてリード

する。周りの情景も温度もすべて架空の想像であるが、実際の五感を刺激することになり、そこから創造的に場を創りあげることが可能になる。

例えば、助手（ドラマセラピー実施を学ぶトレーニー）の川添真紀子さんが、暑い季節に涼しさをイメージしてもらうため、雪の中での呼吸をリードしたときは、ファシリテーター自身がぶるぶると震えて見せるだけでなく、参加者に「まつ毛が凍ってますよ」「メガネが真っ白！」などと声をかけてみると、皆さんが笑って明らかにその場も活性化された。彼女は「想像力が活発でない対象者の場合は、積極的にこちらが色々なイメージを提供して相手を刺激することが効果的だと感じた」と言っている。

ある日、ちょうど秋だったので、トレーニーの畠村麗子さんが十五夜のお月見をしながら深呼吸することを提案した。彼女は、「私が『月』になるので、皆さんはお月見をして深呼吸をしてください」と説明し、自身の腕で大きな円を作った。すると多くの人が、即座に彼女のポーズを模倣して腕で円を作り、そこここにたくさんの「お月様」が出現してしまったのである。それまで、いろいろな場所をイメージして深呼吸してもらっていたが、前の舞台スペースに出ている私たちファシリテーターが深呼吸をしていたので、その動きを何も考えずに真似をしていた人が多かったことに気付かされた。この「お月見」のときは、ファシリテーターは深呼吸をせず「月」になったので、皆さんはそのまま真似て「月」になってしまったのだろう。

このシーンの意味を理解するために、自閉症の人たちの模倣についての興味深い説明があるので紹介したい。自閉症の人が他者の行為を模倣することを目にする機会は多くあるが、認知神経科学の知見から、ここで重要なのは二つのタイプの模倣を区別することであると言う。英語で言うと Mimicry と Imitation の違いとなるようだ。「Mimicry とは意図を理解しない行為のみの模倣であり、単に真似をしているだけである。これに対して、Imitation とは意図を理解したうえでの行動の模倣である。そこにおいて、自閉症の人たちは Mimicry はできるのだが、Imitation ができない（越野 2017）」ということである。

つまり、前者は単なる自動運動的な模倣で、後者の場合は、そこにしっかりした観察力や理解力、能動性、何より創造力が働いている活動なのだと私は解釈する。デイサービスに話を戻すと、「お月見」のときに私は、その反応は **mimicry** であると感じた。単なる模倣という点で同じ現象が起きていたのではないかと思える。つまり、「想像して深呼吸する」という単純に思えるワークであっても、提案されたさまざまな状況を本当に想像し、その場にいることを思い浮かべることができるような工夫をすることで、参加者が **imitation** できれば、それだけでも意義があると感じる。**Imitation** には、「それがあるべき現実性を人間の技術で再現すること」という意味もある。そのためには、生き生きとしたリアルな感覚を主体的に感じてもらえるような、ファシリテーターの表現力や即興力が欠かせない。例えば「満点の星空の下で呼吸」のときに、「あ、流れ星！」と盛り上がっている車椅子の男性と職員のペアがいたので、「あ、また流れ星！皆で願い事をしましょう」とマイクで全体に声をかけた。近くの方たちに「何の願い事をしましたか？」と話しかけていると、

先ほどのチームが「流れ星が手のひらに落ちてやけどした！」と盛り上がっていたので私はやけどの手当をしに行った。ほんの一瞬でも、創造的な **imitation** ができている場になっていると感じる。**Imitation** ということばは、宝石などの偽物を表現するときにも使われることから、何となくネガティブなイメージを私たちに与えるかもしれないが、実は、ここで紹介するような豊かな意味があることを再認識した。

また、施設の職員がその場で一緒にやったださることも、イメージには大きな助けになった。利用者さんたちに人気の職員 O さんは、表現力が豊かで、「は～いい気持ち」「ここは海～」など「客席側」で声を出して、全体が「ここにいる」という感じを創るのに貢献してくださった。

手指を動かす体操

これも極力 **mimicry** にならないように工夫したいところだ。そのためには、前に出ているリーダーの動きを、何も考えずに無意識に自動的に真似をしそうなとき、何か新しい情報などに注意を向けてもらうことが必要だ。それも、無理に何かで気を引くというのではなく、参加者の中の誰かの変化や行動をうまく拾って、場を創ることが大切だと思う。例えば、手を一回たたいて次に隣の人と手を合わせるという動きをトレーニーが提案したとき、誰かが「夏も近づく～」と口ずさむのが聞こえたので、「茶摘み」の歌と手遊びを知っている方々がいることがわかり、すぐに私が歌い出すと楽しい雰囲気です。「夏も近づく八十八夜、野にも山にも・・・」という歌声と手の動きが生まれ出た。このときの記録にトレーニーは「多くの女性はペアと手を合わせてやってくれたが、男性は恥ずかしいのか前を向いたままエアでやっていた。」と書いていたが、「エア」（エア・ギターのような表現と同じで、何もないところで「ふり」をしていたことをこのように記述したと思われる。）であっても、決して **mimicry** ではなく、**imitation** だったと感じた。このミニ体操の時間では、車椅子で両腕が上がりづらい人も、数秒遅れで動作をしてくれていた。

共通の好きなものパントマイム

その後、隣の人とペアを組み、二人の共通の好きなものを見つけるゲームに移る。一般的なグループの場合、即座にペアを組んで始められるが、ここでは、時間とエネルギーを要する。やる気のある人が、隣を向いても相手が黙って前を向いたままということもよくあるし、お互いが話しやすいようにと椅子の向きを変えるのも一苦労である。（危険防止の

ためかキャスターのついていない普通の椅子なので、職員さんたちが重い椅子を向き合わせてくれるのに時間とエネルギーが必要となる。) また、耳の遠い人も多くいるようで指示が聞こえないのか、聞こえていてもやりたくないのかの判断も難しい。やっと向き合っても、私たち支援者が間をとりもたないと、ペアの 2 人だけでは話が弾まない様子だ。多いときは 30 人以上なので、椅子を動かしたり、ペアごとに話しかけているうちに、すぐ 10 分くらい経ってしまう。結局、このゲームは時間が経つにつれ中止にした。しかし、何回か続けるうちに、毎回「自分の好きなものはない」と言う男性がやっと果物なら柿が好きだと笑顔を向けてくださったこともあった。

顔の表情ゲーム

私たちが、まずいろいろな表情をして（驚き、怒り、悲しみ、恥ずかしい、ルンルンなど）どんな感情か当ててもらおう。そのまま参加者がその表情を作る。当然、仕方なくやっている方がいるが、それでも見本をやっている私たちの表情につられてその場が活気づく。例えば「恥ずかしい」というお題は少し難しいため「何だろう？」と注意して私たちの顔を観察するので、**mimicry** になりにくい。もともと単純な動作や表面的な表情は **mimicry** になりやすいが、本当の意味で感情を真似るのは、**imitation** でないとできないはずだ。現場で実際このようなゲームを「恥ずかしい」と感じている人たちがいるので、そのときの自然な気持ちの発露にもなる点は良いと感じる。その流れで「怒り」に行くと、恥ずかしそうににこにこ笑いながら、拳を上げて表現している人も出てきて、実際は「怒り」とは反対の和やかな雰囲気になる。

パントマイムクイズ

希望者に前に出てきてもらい、その日の担当職員・トレーニー・私がパントマイムで何かのアクション（例えば「スイカを食べる」など）をして、観客に当ててもらい、そのあと全員で「スイカを食べる」真似をする。このゲームは、私たちだけでなくデイサービスの仲間が舞台スペースに出てパントマイムをすることで、皆さんの注意が集まる。前に出てアクションをするのは嫌でも、当てるほうなら参加したいという人が多くいて、食い入るように見ている。お題は、例えば「季節もの」として、夏は盆踊り、金魚すくい、甲子園で応援、秋なら赤とんぼを捕る、焚き火で焼き芋などで、「何をしていますでしょう」「ここはどこでしょう」と問いかける。とても小柄な女性が「秋祭りで御神輿を担いで」くれ

たり、98歳の女性が「運動会で玉入れ」をしてくれた。小道具も大道具も何もなく、やる方も当てる方も、お互いの「想像力」だけが頼りであるにもかかわらず、皆さんは少しずつより良い反応をしてくださるようになった。「和太鼓を叩く」では、ある男性が前に出てきて、はちまきの仕草をしてから叩き出したり、「バイオリンを弾く」では、ある女性が「あかし、触ったこともないのよ、できるかしら……。できないわ。」と言いながらも出てきて、見事に「バイオリン」を弾く。「蚊に刺されてかゆい」をしてくれた男性は、とてもユーモラスに表現した。以上は「認知症が進んでいる」と施設からお聞きしていた方々である。当たったあとは全員でそのアクションを真似るが、上記のような仕掛けがあることから、多くの方が **mimicry** ではなく **imitation** をしている。また、単なるアクションから少しだけドラマ的に発展させて、「釣り」で鯛が捕れたらすぐに捌いてお刺身にして食べたり、「指揮者」が当たったあとは、それぞれ好きな楽器を弾いたり、「書道」が当たったあとは、個々に好きな漢字を空中に書いてもらったりした。どんな字を書いたか畠村さんが聞いてみると、「幸」「大」「心」などの答えが返ってきた。中には「何を書いたか内緒」という人もいた。「お化け屋敷でデート」など少し複雑な状況にもチャレンジしたときは、お化け役、怖がるお客のカップル役など役割分担をして楽しくできた。

しかし、やはり人前に出てパントマイムをしてくださる方はそれほど多くはなく、前に出ることを薦めても、「いい、いい！」と断られてしまう。ところが、慣れている職員の方が「大丈夫だから、是非行ってらっしゃい」と後押ししてくださると、恥ずかしいと言いながらも出て下さる方が増えた。さらに私は「セッションが始まる前に一人一人に挨拶しようか」とトレーニーに提案した。テーブルを移動しながら声かけをすると、毎回「あなた誰？」という表情をする人が多い中、少しずつ私たちの顔を覚えている雰囲気の人も出てきて、効果があったように思う。

ミニドラマ

全体セッションの最後は再びペアになり、出されたお題（北風と太陽、勉強しない子どもと怒るお母さんなど）で、短いドラマ（ほんの10秒程度）を全員が同時に演じる。この即興は、皆の前で演じるわけではないが、ハードルが高かったかもしれない。対象者に合わせた適切なお題の内容と難易度が、成否を決めるワークであり、「できた！」という成功感が何より重要なので、できるものを精選するのがとても難しい。トレーニーたちにも考える練習をしてもらったが、「水戸黄門と悪代官」というのを出してきたときは、若い年代のトレーニーの連想なのだろうと苦笑しながら「年配者が知っているとは限らない」と伝えた。果たして参加者たちの反応は「水戸黄門って知らない」「悪人ってどうすればいいのかしら？」というものであった。しかし「夢を見て寝ている人と良いお告げをする神

様」では、アドリブで「明日いいことがありますよ」などと言ってくれる方がいて、良かったと思う。ここまで来ると、imitationよりさらに進んで新しいものや新しい関係を創造している段階に入っていた。

そもそも月2回20分程度のセッションで、さまざまな障壁を乗り越えてこのようにできたこと自体は評価できると思うが、回数を重ねてきて楽しんでいる方と、ペア同士お互いやる気がなく座っているだけの方との差は当然出ていた。トレーニーの記録には「わりと元気な方達と意識が虚ろな方達の差に少しショックを受けた。少しでも何か刺激をと思い、目を合わせて話しかけたり、笑顔を向けたりしたが反応がゼロな方も何人かいて、ワークの内容をどの位に設定するかというのが本当に難しいなと思った。」とある。

ともに身体と心を動かして、相互交流が促進されるように何ができるか、私たちのチャレンジは続く。

- * セッション内容の記述は、主にトレーニーたちの記録とジャーナルを元に行っている。
- * 越野英哉（2017）Personal Communication.