

ドラマによる地震後の支援

尾上 明代

しばらく「高齢者とのドラマセラピー」を連載していたが、今号では、飛び入りテーマとして、2018年9月6日に起きた北海道胆振東部地震後に実施したドラマセラピーによる支援について、現地の方々の思いとともに記したい。

札幌は、厚真町のような大惨事が起きた被災地ではないが、多くの住民が生まれて初めての強い揺れを経験し、余震の不安を抱える地域だという特定の状況があった。そのような特色を帯びた場所、かつ一週間後というタイミングで実施したドラマでの支援で、地震と不安感とにどのように向き合ったかを報告したいと思う。

札幌にある精神科クリニックでの支援

札幌なかまの杜は「市民による、市民のためのクリニック」をコンセプトに2012年にオープンした精神科クリニックである。「なかまの持つチカラ」を大事にし、「スタッフは専門の知識を持ったなかま、ピアスタッフは病気をもったなかま、そして皆さんはこれから回復しようとする、なかまです」と謳っている。診察以外の活動として、べてるの家の当事者研究、SST（社会生活技能訓練）、またドラマ手法などを多く治療に取り入れながら、訪問看護や減薬にも積極的に取り組んでいる。

私は、2015年からこちらに毎年何回か行っており、患者さんやそのご家族が参加するデイケア・ナイトケアのセッションと、一般募集で集まる参加者（一般の方々、クリニックのスタッフや外部の対人援助職者）への連続セッションを実施してきたという経緯があった。

ちょうど9月13日から定例のセッションをしに行く予定になっていたところ、6日に地震が発生したので、現地に行くことは、助けになるのか、おじやまになるのか、まず判断する必要があった。当日は、メールや電話がつながらなかったが、翌日には連絡がとれ、「札幌は大丈夫」とのこと。しかし、今後の状況がつかめない被災地に行くこと自体に反対する私側のスタッフもいた。上述のように、このクリニックを会場として、一般参加者のためのセッションの予定もあり、そちらには、長野や沖縄からの申込者もいたため、その方々を

現地入りさせてしまうことについて、どんな結果になるのか予測がつかず、大変悩んだ。

結局、参加を中止したい方には、もちろんそうしていただいた。(札幌から遠い道内の地域に住む何人かがキャンセルした。) 逆に、札幌近辺の申込者からは、「余震への不安などが強く、セッションを楽しみにしていたので、中止にせずやってほしい」という声もあった。クリニックのスタッフにも再度現地の様子や意見を聞き、道外からの申込者も含め、一人ずつ状況や意思を確認させていただき、ようやく予定通りの実施を決定した。

大きな災害が起きたときに必要なのは、第一に命を救う活動、次に重要なのは、安全な避難所や食べ物・日用品などの支援だ。それらが確保できていることがわかれば、そのときのさまざまな事情にもよるが、心理的支援はある程度役に立つ。

しかし、心理的支援は、外部からの支援者が直接関わるよりも、なるべくその土地の援助者が行い、外部支援者は現地支援者を支援するという構造が望ましい。私の場合は、幸いなことに、もともとここで定例のセッションをしていたため、外部のセラピストではあっても、スタッフや患者さんたちから、すでに援助者として認識してもらっていたので、皆さんが楽しみにしていて下さり、いつも通りスムーズにセッションを実施することができた。

現地の様子とイメージのギャップ

9月13日、羽田から乗った飛行機には、ユニフォームから一目でわかる赤十字のチームが同乗しており、自分が災害現場に向かうということを強く意識させられた。昼ごろ新千歳空港に着くと、空港内の数あるショップやレストランはほとんど営業しておらず、3階は強い揺れの被害で封鎖され、いつ再開するかの見途も立っていないとのことだった。

停電で冷蔵庫が機能を失ったため、多くの食品会社、工場が打撃を受け、北海道ならではの乳製品や海産物もほとんど販売できない状況だった。当然、いつも私が行くお気に入りのレストランも全滅（閉店）だった。腹が減っては戦ができないと、2階を探したところ、ラッキーなことにたった2軒だけ開業していたお弁当屋さんを見つけ、無事に昼ご飯を食べることができた。

JRで札幌の街中に着くと、いつもと変わらないように見えたことにまず驚く。一週間、連日のテレビニュースでずっと目にしていた映像は、厚真町の大規模山崩れ、札幌市の傾いた家と液状化で波打つ道路、ガソリンスタンドから延々と続く給油待ちの車の列であった。このような事前の印象をもって札幌に行った私は違和感を覚えた。何しろ札幌近辺が、すべて上記のような状況だと思い

込んでいたからだ。改めて「あー、またマスコミの歪みが出た」と溜息をつきたくなる気分だった。マスコミの報道には、事態を拡大したり、逆に重大事項の見逃しなどが起きることが多い。クリニックのスタッフに、電話やメールで何度も「大丈夫？」と聞くたび、「こちらは今は特に問題ありません、大丈夫です」と返事されてもなお心配していたのは、マスコミが選択的に編集した映像とレポートによるところが大きかったのだと納得した。事実、その後に出会った住民の方々も、本州の友人たちがものすごく心配した様子の連絡をくれたことに戸惑ったことを話していた。

翌日には北電の水力発電所が稼働開始し、節電目標2割というのも解除された。コンビニに行くと、だいたい通常と変わらない様子だった。しかし、乳製品は相変わらず手に入りにくく、牛乳の棚やアイスクリームのコーナーだけ、商品がゼロで、ぽっかり空いていたのは初めて見る光景だった。そこで私はあまり深く考えずに、Facebookに上げようとその様子を写真に撮った。すると、すかさずレジにいた男性が飛んできて「店長の〇〇です。今、何のために写真を撮ったのですか?!」と責めるように言った。「あの、Facebookに・・・」と私が言い終わらないうちに、「そういうことは辞めてください!」とさらに強い口調で言い寄られ、私はすぐに謝った。店の場所や名前など書くつもりは毛頭なかったが、店長は、自分の店が品薄であることを公表してほしくなかったのだろう。(どの店も同じ状況ではあったが・・・) その直後、私は自分がしようとしたことが、ひどい状況を選んでレポートするマスコミと何ら変わりなかったことに気づき、ほとほと、つくづく、いたく苦笑してしまった。と同時に深く反省もした。とにかく、恣意的に選択するのではなく、目の前にあることの全体や、物事の多側面をきちんと把握することは、自分自身が仕事をする上で、最も大事なことのひとつとして、気を付けていたのにもかかわらず、だったからである。これは、人の認識の特性といっても大袈裟ではないかもしれない。でもこのような折に、ふとアイスクリームゼロのコーナーに反応してしまったことを自覚できたのは、とても良い教訓になった。その後、クリニック近くのごくごく普通の街の映像をFacebookに上げた。

「マイナーな」被災とは？

しかし、次に大切なのは、物理的にいつもと変わらないように見える街でも、この1週間緊張してきた住民は、心身の疲れが出始める頃だと自他ともに認識することだろう。ところが、厚真町などの大変な被災地とは違い、札幌は「大丈夫」という特殊な感覚も伴い、辛さを口に出せない人もたくさんいたことと思う。これは、どのような災害や事件事故でも起きることだ。いわば「マイ

ナーな」被災者・被害者が声をあげにくい状況を、特に支援者が認識することが重要なのである。

現にナイトケアに参加したA子さん（若い女性）は次のように語った。「避難所に行って70、80代の女性が怖かったと泣いていました。亡くなった人もいるのにそうでない私たちは弱音を吐いてはいけない、頑張らないといけないと思ってましたが、そんな年上の人が泣いていたのを見て本当に自分が怖いのも当然だったと安心しました。」とても貴重なコメントだ。自分より年長の方が「素直に」悲しんでいることに共感することで自分の頑張りど緊張がほぐされたのだろう。そして彼女は続けた。「私はとても疑い深く人のことを信じられないけど、その時見ず知らずの会ったこともない人たちしかいなかったのに、その畳の上で本当に寝てしまったんです。」つまりこのことがあって、人と共感できた、信頼できたということは、彼女にとって非常に大きな意味のある体験だったと思う。またデイケアに参加したあるスタッフは、今回の地震体験からポジティブなことを見つけられるか、と私から問われたとき、「今はネガティブなことしか出てこないです。直後の方が良いこと見つけられた感じがします。一週間過ぎて今は逆に疲れが出てきて……。直後はアドレナリンがすごく出ていたのだと思います。今になって、本当に怖かったって気持ちが湧き、身体がだるくなっています。」と語った。

「自分の中の『悪役』を探索する」

私は、東京、札幌で定期的に（関西ではたまに）毎回違ったテーマ（「心の障害物を乗り越え夢を叶える」「子どもの心を取り戻す」「赦せないことと取り組む」等々）を掲げて一般申込者に連続セッションを実施している。9月の札幌でのテーマは「自分の中の『悪役』を探索する」というものであった。（もちろん、地震の何カ月も前からの企画）今回、この1泊2日の集中セッションに集まったのは、クリニックのスタッフたちと、道内・長野県・沖縄県からの参加者で、結果的に全員が対人援助職者だった。人間として誰にも潜む側面（悪）を探索することで、悪という概念やイメージが変わり、視点や幅を広げてもらうことが、企画した私の目的の一つだった。対人援助職者には、大事なポイントの一つだ。世の中では善ばかりが称賛されるので、その反対の側面を探索すること自体にも意義がある。また、参加者が、加害者を援助する場合もあることを踏まえ、「加害者は、援助する自分とは違う種類の人」と捉えないためにも、「悪」を多角的に探索することも目的であった。社会全体を見ても、私たち人間個人を見ても、「良い部分」と「悪い部分」は両方あり、どちらか一方だけの社会や人間は皆無であることを真に自覚してもらい、ゲームやドラマで「良い

役」と「悪役」をまんべんなく体験する中で、感情的なバランスをとると同時に、「悪」を排除せずそれも含めて人間である自分、ということ、参加者と一緒に考えてみたかった。

今号では、地震で被災した土地でのドラマ支援を記述するのがメインテーマなので、この「悪役」セッションの詳述はしないが、多少の説明とともに、地震からの影響と関連する部分を紹介したい。

地震でエネルギーが落ちたB子さん

常連参加のB子さん（中年の女性）は、札幌より揺れの酷かった地域に住んでおり、大きな恐怖と疲れ、寝込んでしまうような落ち込みを経験していた。ストレス対処のため、初日のボディーワークで参加者同士、背中に手をあててもらったとき、気持ちがおぼろげになったのか、涙を流された。しかし、それでもその晩もリラックスできなかったという。ボディーワークとドラマワークで、その晩「地震後、初めて爆睡できました！」という他の参加者もおり、改めて一人一人の状況や感情、受け止め方に個人差があることに気づかされる。私も夜中に比較的大きな余震で目覚めたが、揺れが続いている事実があるときは、地震から心身が離れることは難しいことだろう。

Bさんはこれまで、(特に「悪役」に特化しないセッションでも)、悪役を演じるのが大好きな方であった。普段は、いわゆる「悪」を許さない弱者の味方としてお仕事をしており、また加害者の支援経験もある。そんな彼女が、ドラマでは解放され、悪役を楽しんでこられたのだ。しかし、今回は悪役をするだけのエネルギーがなく、かと言って良い役もしんどい、と言う。「せっかく悪役するのを楽しみに来たのに、自分が元気じゃないと、できないんだとわかった」とのことだった。

セッション前半では参加者に、ドラマ的なゲームやおとぎ話などで楽しみながらも存分に「悪」を演じてもらえるプログラムを実施した。グループディスカッションを重ねた後、リアリスティックな（しかしもちろん、架空の設定で）ドラマを実施することにした。それまでのプロセスの中で、皆が希望したテーマは、不倫といじめであった。

不倫のドラマ

設定を話し合った結果、妻子のいる中年男性と独身の若い女性のドラマになった。このパターンは、いかにも社会に構築されたものだと感じたが、今回は「わかりやすい典型的な登場人物」で進めることで良いと判断した。Bさんは、

元気が出ないと言いながらも、「ふだん『この野郎』と思っている不倫をする男性の立場」を試しに演じてみようと思ひ、若い部下を誘う中年の男性上司をやることにした。若い女性部下の役は、中年男性が演じた。このようなドラマのとき私は、多様な他者を理解するために、(対人援助者には特に)現実の属性から遠い役や、自分が理解しにくい人などの役を積極的にトライすることを薦めている。セッションのプロセスとしては、いつも、自由に創造的なワークを丹念に少しずつ進めることで、プレイフルネスの感覚を育ててから、このようなメインドラマに入るようにしているのだから、このときも、現実からの距離をとりつつ楽しく、でも深く演技から示唆を得られる場が出来上がっていた。このとき、二人が本当に不倫の関係になるのか、どうなるのかどうなるのか、とドラマの進展とともに、様々な役でこのドラマに関わる全員の気持ちが大変盛り上がっていった。「辞めた方が良い」という友人や、反対に「一度の人生だから突き進め」などという友人の役、夫の出張先に電話する妻子の役、さらに観客からは天使と悪魔の「心の声」を募って進めていった。主役の二人が楽しみながらもリアルな場面を上手に演じてくれたこともあり、二日間で一番高いエネルギーが部屋に充満していた。そして「悪」は演者以上に観客の中に強く表れ、笑い声や声援などで大騒ぎとなった。ドラマ後のシェアリングでも「スリルがあって、とても興味深かった!」「泥沼になれ!」と思った、などのコメントが観客たちから次々に飛び交った。そして、その結果として「とても楽しくて、地震のことを忘れた!!」と皆が言い、エネルギーが低かったはずのB子さんも、演じた「不倫」というエロスで元気になったと発言した。

とにかくこのドラマで、観客も含めて全員の act hunger (特定の役を演じてみたいという渴望) が満たされたのは事実である。また、「悪」と「性」がテーマのドラマを楽しく「演技」でき、その時の「感情」が、参加者全員の生きる力を引き出したともいえる。そのエネルギーが地震の怖さを忘れさせ、落ち込んでいた心身の状態を救ったというのは、ある意味、生きている生身の人間らしいと、つくづく興味深く感じた。

いじめのドラマ

もう一つ、参加者のリクエストで実施したテーマはいじめであった。小学校の設定で、「四層構造」そのままに、いじめられる子、いじめっ子、はやし立てる人たち、見て見ぬふりの傍観者たちに分かれて演じ合った。その後、ヒーロー(C子さん)が現れて介入し、いじめられている子を、いじめっ子の攻撃から救うシーンとなった。傍観者を演じていたB子さんは、「傍観者は予想を超えて本当に苦しいものだ」という気付きを話した。

沖縄から参加したD子さんは、一番最後のシェアリングで「さっき、C子さんが、間に入ったのを見てカッコいいと思った！実は昔、友だちがいじめられているのに、私はいじめっ子に何も言ってあげられなかったんです・・・。」と語って下さったので、すぐにその友達と話す場面を設定した。D子さんは、「あのとき、ごめんね・・・。」と言ったまま、急に涙があふれてことばに詰まってしまった。D子さん自身が「ドラマは生まれて初めて」と言ったとおり、感情を易々と表現することには慣れていない様子だったのに、このときの感情のほとぼしりから、(助けたくても)助けられない立場の人間が、どれだけ苦しい体験をするのかが、非常によく伝わってきた。そこで、いわば「生き直し」のシーンをしてもらうことにした。

もう一度いじめの場面を作り、そこにD子さんが割って入る。はっきりと「もう〇〇ちゃんに意地悪しないで！」といじめっ子に毅然として伝え、彼らがたじたじとなるシーンができた。その後、少しずつお互いが歩み寄り、皆で仲直りのカラオケに行くことに。カラオケ場面では「世界に一つだけの花」が提案され、全員で歌い終え、拍手でシーンが閉じられた。

このような「生き直し」ドラマは、個々の状況にもよるが、良い悪い両面あると考えている。安易に変えてはいけない過去もあるからだ。ドラマというツールを使うと、変えようと思えばいとも簡単に変えられる。しかし、そのときのクライアントに良い場合も悪い場合もありうる。今回は、悩んだ末に地震後に札幌で開催したセッションだったこと、はるばる沖縄から来て下さったD子さん(私の著書を読み、実際のセッションに参加したいと申し込んだそう。北海道の地に立つこと自体も生まれて初めてだったとお聞きした。)を含むこのときの同じメンバーで集まることは今後おそくないことを考えた上で、過去を変えてみたのは良い選択だったと判断する。そもそも「過去」といえども、ドラマにした時点では「現在」であり、このドラマでいじめられた子を救った「実際の行動」は、必ず演じた人の「未来」に影響する。D子さんは、後日、以下のようなメッセージを下さった。「自分でもとっくに終わったことで、まさかこんな感情が残っているとは思っていなかったの、びっくりでした。最後の最後に出てくるなんて。私はこのために北海道まで行ったような気がします。」

デイ・ナイトケアのセッション

いつも通り、今回のセッションでもスタッフ・ピアスタッフ・利用者の皆さんと一緒に参加してもらう。なかまの杜では、利用者間・スタッフ間の関係性がすでによく作られているという大きな強みがあるので、それをさらに強化するため、お互いに協力するゲームや、たとえ短時間でも夢中になって集中し、

不安を忘れたり、さらに支え合える仲間がいることを再確認してもらえるワークを実施した。また、架空のドラマで距離を保ちつつ、現実の地震のテーマを探索する方法をとった。

地球を離れる

13日夜のナイトケアでは、宇宙船に乗って地球（揺れる地面）を離れて外から地球を見ながら、宇宙で楽しいひと時を過ごしてもらうことを計画した。宇宙船の座席で別人になって、隣同士で自己紹介や今の気持ちを語り合ってもらおう。次に、誰かの発言により、年に一度の「織姫と彦星のデート」が即興的に楽しく演じられ、それを皆で見てから地球に帰還した。

Eさん（男性）はドラマ後、こう発言した。「本当に地球の中の日本は小さい。その中のさらに小さい北海道。そこにたくさんの人が点のようにいる。その点の人たちが集まって力になる。自分は外国に旅行に行ったことがなかった。それで宇宙ではアメリカの天文学者になった。とても気分がよかった。」これを聞いたFさん（男性）が、「Eさんのこんな発言、様子は見たことなくて、見違えた！」と感心していた。

このときの「天文学者」の相手役が私自身だったので、Eさんの力強さや気分の良さがダイレクトに伝わってきた。地震後だというのに、これまでで一番落ち着いたEさんを見た気がして、また、表現することを心から楽しめているように感じた。このように、プレイフルでありながら現実から切り離すユニークな設定を提供することで、参加者たちに思いもよらない言動や感情を創造・表現してもらえるのだ。これは通常のセッションでも同じではあるが、特に地震後のような状況では、このように大きな距離感をもたせる「仕掛け」は有効だと改めて思う。

しかし、当然全員が手放しでこの「宇宙旅行」を楽しんだわけではない。A子さんは、こうコメントした。「私はネガティブなことを言います。皆は良い気分です。宇宙旅行ができたと言けれど、私は宇宙から地球を見たくなかった。地震で揺れてるみたいで、そういう地球を見たくなかった。青くて綺麗と思えなかった。やはり大きな余震が不安で。」（彼女は、「避難所でお年寄りが泣いていたのを見て、ほっとしてそこで眠ってしまった」と発言した人だ。）このような人がいることももっともだし、一人一人が本当に感じたことを言える場になっていることが嬉しい。彼女はこれまで何度も私のセッションに参加し、基本的に良い関係ができていたことも大事なポイントだったと思う。

地震で「良かった」こと

セッション後半に、少し視点を変えてもらおうと、この地震で発見した良いことを話してほしいと提案すると、さまざまな思いが語られた。

- ・ 停電で家族4人がよく話した。娘2人が聞いて聞いてと暗い中でたくさん話をしてきて、久しぶりに家族の会話が弾んだ。
- ・ キャンプ用品を買うことに反対だった妻に、こういうとき役立つことを証明できてよかった。
- ・ 自分も地震で怖かったり大変だったけど、人のお世話をする仕事(訪問介護)のおかげで、自分の怖さから逃げる事ができた。おにぎりを高齢者に配ったりした。自分のような人間でもやり直してできるというモデルの1つになりたい。これからも頑張りたい。
- ・ 長いことコンタクトがなかった遠方の知人たちが心配してお見舞いメールをくれて、つながりが復活した。
- ・ 品薄だったアイスクリーム、納豆、おにぎりなどが無償に食べたくなった。普段、いろんな食べ物がある有難さを感じた。
- ・ 怖がる子どもに「キャンプのときみたいだね」と言ったら、喜んでくれた。
- ・ ……などなど。そして何人もが、普段当たり前に使っている電気や水道の有難さが確認できたことと、停電のとき夜空の星が本当にきれいだったと確認し合っていた。

「地球さん」とのドラマ

最後に、地球を擬人化して、ほんの少しでも「地球さん」との「和解」を試せるかチャレンジした。Fさんに「地球さん」になってもらい、今回の地震は、いったいどうしたことだったのか聞いてみると――。

「ちょっと屁をしてしまったんだ。阪神の時も新潟のときも東日本の時も同じ。悪気はないんだ。」というとてもクリエイティブな返事がきた。その直後、彼は自分自身に戻って、驚いたように「そうか！悪気はないんだなあ地球には！」と発言した。皆もどっと笑い、地震に対するユニークな視点を共有できたと感じた瞬間だった。

この、「地球」を擬人化するドラマは、実は2011年の東日本大震災後に、東京でのセッションで考案し、とても好評だったものである。この擬人化は、災害を様々な側面から見ることを可能にする。当時は「原子炉」も擬人化した。大変な状況の被災者がいる場合や震災直後に実施するのは難しいが、ある程度、物理的・心理的距離があり、なおかつ不安がある方々には有効だと感じていた。

個人的に発行しているメルマガで、その当時これを報告したが、その号への大きな反響からも、このワークの意義を再認識したのを覚えている。

感情は変えられる

翌日のデイケアでは、(A子さん以外は)前夜のナイトケアとは違うメンバーが参加した。当時、6日の地震より大きな余震(本震)が来るという(熊本の例からかなり現実的に思えても仕方のない)うわさが広まっていたこともあり、不安を抱えている人が多かった。そこで、人の感情はちょっとしたきっかけで変えられる、ということを実際のドラマ体験で伝えようと思った。プレイフルに今の感情を変えるドラマゲームをしたあと、「桃太郎」のドラマを提案した。おとぎ話は強力な癒しの力をもっている。架空の物語を使う理由の一つは、現実から距離を作る方が、より安心して演じることができるからだ。物語の象徴性ゆえに、多くの人々が共有できる利点もある。

桃太郎になってくれたのは、H子さん(中年の女性)だ。彼女とも信頼関係ができていたと思うが、このように積極的に主役に立候補して下さったのは初めてだ。「僕は桃から生まれた桃太郎!ここに生まれて嬉しいよ。おじいさん、おばあさん、ありがとう!」という堂々としたせりふでドラマは始まった。途中、地震が起きる場面を作り、そこで、出演者の感情を変えるワークをすると、桃太郎たちも、動物たちも、鬼たちも、さまざまに反応して即興で感情を変え、つまりはストーリーが変わり、クリエイティブに地震に対処していた。たとえば、鬼ヶ島で鬼たちがたくさん盗んだ宝石に囲まれて酒盛りしているときに地震が起きたのだが、誰かが「楽しい」という感情を提案したので、咄嗟に鬼たちは、「揺れて宝石が飛び交ってキラキラ綺麗で嬉しい!」というストーリーに変わったのだ。

皆がとにかく楽しい、とセッション中ずっと、たくさんたくさん笑ってくれたことが印象的だったし、(マイナスな)感情を変えようと思えば変えられる、という私のメッセージも届いたようだ。そして、それは必ずしも地震と関連していない、普段の課題を克服するためのヒントとしても提供できたことがわかる。参加者のコメントをいくつか挙げる。

- ・感情が変わる瞬間、地震後にお店で列ができてゆずり合ったことを思い出して優しい気持ちになった。
- ・鬼と仲良くなれるんだと初めて知った。
- ・自分の演じる大きな声で目が覚めた。
- ・地震が起きてからいろいろなことがうまくいかない感じで辛かった。桃太郎

たちも、地震が来ても仲間と一つのかたちを作ったように、私も私の仲間と一緒に何かを作りあげたいと感じた。

- ・今日やった以上にもっといろんなパターンがあると思う。不安に縛られてることが多かったが、違う感情が待機していると考えると変えられると思った。
- ・感情を投げかけるときは、今はネガティブなものしか思いつかない。鬼をやっているとき地震が来たときはやはり怖かった。でも「楽しい」感情になったとき宝石が飛んでくるのは良かった。今度地震が来たとき思い出せそう。
- ・感情ってコントロールできるのかな。悲しみなどに支配されずに済むかなと思った。

私は、皆さんに「ゲームでできたんだから、実際でもできますよ！」と力説した。

また、余震の不安があるのは当然だが、何があっても、これからも一生住むことになるこの地球としっかり繋がるイメージをもつことは大事だと思い、最後にそのようなイメージをガイドした。さらに「このクリニックの仲間たちがいるのは、本当に本当に何よりなので、今後も支え合ってください！」というメッセージで締めくくった。

以下は、桃太郎を演じたH子さんの感想である。

「とても和やかで優しい時間がすごせました。楽しいこともでき、感情の表出もあり、自分を解放させられたと思います。地震で疲れていたときに、地球と繋がっている自分を感じられて、とても癒されました。」

*

*

*

*

今回は、地震後のケアということで、ドラマに地震や地球というテーマを入れたり、不安に対処するゲームやボディーワークを実施した。しかし、全体としては、「普通のセッションを普通に行う場と時間を提供すること、そしてその延長線上に地震や不安を取り扱う構成」にしており、演じることで感情を表現する気持ち良さや、仲間と笑い合う場をいつも通り存分に提供できたのではないかと思う。繰り返しになるが、地震や不安をそのまま直接的に扱っていないワークが多かったことに注目してほしいと思う。さりげなくテーマを扱いながらも、短時間でも不安を忘れて笑い、ともにサポートし合える「なかま」の存在を再確認してもらった。

災害が起きたときは、当然ながら被害状況、場所やタイミングなど、また個人個人の受け止め方の違いなどもあるので、それらに配慮し、対象地域の文化を尊重しながら支援することが重要である。今回は、ドラマセラピーによるささやかな支援体験を振り返って報告させていただいた。