

高齢者とのドラマセラピー

尾上 明代

9. この瞬間を即興で生きる

高齢者施設におけるデイサービスで実施しているセッションについて連載してきた。参加者は80-90歳代で、これまでの最高齢は100歳の方であった。「認知症」と診断されている方も少なくない。ドラマ的なゲームや物語を演じ合うプロセスの中で、コミュニティーが作られ、かつ一人一人の個性が際立ち、創造性が発揮される。たくさんの笑いが共有され、セッション後、皆さんは、より生き生きとして帰って行かれる。もちろん、そのように意図的に導くドラマセラピストがいるのは事実だが、この連載の中で証明されたのは、上記の方々のさまざまな「力」であった。セラピストもエネルギーをいただいている。逆に言えば、普段は隠れて見えないそのような力やエネルギーを、ドラマのセッションが顕在化させるということなのだ。

今号は、このシリーズの最終回となるため、セッション内容を概観し、そこで起きていることを改めて考えてみたい。

* この施設でのセッションの流れ

内容は、より効果的にするため試行錯誤を重ねながら、近年ではセラピストが演じる全員向けのパフォーマンスと、それに続いてセラピストのストーリーテリング後に参加者自身に演じてもらうセミ・クローズドセッションという流れに落ち着いている。以下、解説する。

1 パフォーマンス・セッション

まず大広間で利用者全員に向けて、20分くらいのワークを行う。ここでは、皆さんが受動的に「見る」だけにならないよう、いろいろな感情を表情で表現する「顔体操」から始めて、可能な限り観客参加型のパフォーマンスを私達セラピストが実施する。

日本のことわざを当ててもらうゲームでは、私たちの演技を一生懸命に観察して能動的に答えて下さる。「当てる」という目的があると、身を乗り出して（というか、気持ちを乗り出して！）くれるので雰囲気が高まる。出題の方法として、例えば「焼け石に水」とか「犬も歩けば棒に当たる」などは、言葉通りの情景を演じる（わかりやすい！）が、「可愛い子には旅をさせよ」とか「鉄は熱いうちに打て」などの場合は、その内容が表している状況をミニドラマにして演じ、当ててもらう。当然、後者の方が難しいが必ず誰かが当ててくれる。有名な歌の歌詞の内容を演じて当ててもらうこともある。外国の迷信を紹介するコーナーも作った。毎回、変な迷信を調べる私たちも楽しんでいる。ちなみに少し紹介すると、メキシコでは「花嫁が真珠をつけると結婚生活は不幸になる」そうだ。また韓国には「大きな試験の前に髪の毛を洗ってはいけない」「恋人から靴を送られると別れることになる」など面白いものがいくつもある。一緒にいる施設のワーカーさんたちも楽しんでくれる。

その後、古今東西のお話の中から毎回違うものを選んで、その日の「ドラマ担当」職員と私たちで演じる。このときも、最後の解決方法を観客に募ったり、一緒にできるアクションは、その場に座ったままでやっていただいたり、なるべく「受け身」にならないように工夫している。いつも一緒に過ごす職員が演技をしている様子を見るだけでも意外性があるようで、楽しく見て下さる方が多いと感じる。最後は「幸せなら手を叩こう」の歌を全員で歌いながら、実際に手を叩いたり、足を鳴らしたりする。三番の歌詞は、いつも即興でその日のおとぎ話の内容から作る。例えば桃太郎のときは「幸せなら、きび団子食べよう」とか「幸せなら鬼退治しよう」などと歌う。

2 セミオープングループ・セッション

<ジェスチャーゲームと自発性>

後半は希望者を募って、数人から10人前後で別室に移り、ここでは見るだけでなく実際に演じてもらう。好みを聞くゲームや、このマガジンで何度か紹介した架空のものを手渡すゲームの後には、たいがいチームに分かれてジェスチャー当てをする。しばらくの間、お題はちょうどよい難易度で楽しめるものをセラピストが決めていた。例えば歯を磨く、洗濯物を干す、夕立に会うなどである。

しかし最近では、参加者に一緒に考えてもらうようになった。例えば卓球、めんこ、犬の散歩、富士山のご来光を浴びる、などが出題された。トレーニーの岩崎貴子さんの報告によると、お題を考えること自体が大変有効に働くことがわかる。いつもより積極的になり良いアイデアを出してくれた人が、終了時「楽しかったわ！」とセラピストの手を握って帰ることがあった。また、ある初参加者は、「相手のチームがわからないような難しいのを考えましょうよ！」とノリノリで、「デイサービスにこんな楽しいプログラムがあるなんて。本当に楽しかったわ！」と言って帰られたという。施設の職員からも、お題を考えるときは皆さんが生きてくるといふ発言があった。認知症の進行に伴い、自発性が減っていくことは事実なのかもしれないが、このようなゲームが、「与えられたもの」を受け入れる高齢者の日常と違って大きな刺激になり、参加者の自発性を活性化したのであろうと考える。またお題を思いつくのも、演じるのもその場の「即興」であり、瞬間瞬間を生きることなのである。

ドラマセラピーの重要なルーツを創った一人である J.L. モレノは、自発性と即興は同じものだと言う。モレノは、言われたとおりにする・ある目標に向かって進む・社会的に認められた形になるよう努力する、などは全て死に至る活動であり、そこには抑圧と弾圧しかないと述べる。反対に、これまでやったことのないことを行う・今までのやり方と違うこととする・今までなかったものに向かう、というような心情こそが創造的な方向であり、また人間を真に解放する力であり、これが自発の状態にあるとしている。そして、多くの人がある状態になっておらず、死んでいるも同然だ、と力強く訴えている。これは私たちの生きる指針となるが、人生の終盤にいるであろう高齢者にとっても、いや高齢者にとってこそ意味深いことばであると思える。またモレノは、脚本通りに完成させる演劇を批判し、即興で作上げるドラマの重要性を強調している。彼の即興と完成に関する主張を簡潔にいうと次のようになる。

作り上げる過程こそが大事であり、作り上げたもの・完成されたものは人間を離れ、人間を抑圧する。瞬間の芸術、つまりこれからどうなるかわからない即興の瞬間の連続が芸術であり、完成されたものはその抜け殻でしかない。人生も同じで、不明、不安だからこそ、意味・意義がある。完成されたものはその結末であり意味はない。

完成されたものは芸術ではない、という考え方はデューイの芸術論と同じ考え方だ。彼は、美術館に「作品」として収まってしまっているものは、芸術ではないと主張している。その意味で考えれば、ドラマセラピーに限らず、すべての心理療法は生きている芸術であると言える。

<語りとドラマの力>

そして後半のセッションでも毎回、さまざまな昔話やおとぎ話を使う。まずポイントとな

るのは、その日にやるお話をはじめにセラピストがストーリーテラーとして語ることだ。私が自分の特技を活かして小学校や児童養護施設でやり始めたものだ。紙芝居や絵本の読み聞かせとは違い、身一つで語るのだから、現実的なブツは何もなく、こちらの演技力と表現力だけが勝負であり、参加者の想像力を信じて語るのだからである。これまでの経験では、進んだ認知症で参加は無理だと職員から言われた方たちも、熱心にしかも集中して聴き感想を述べて下さった。たとえすぐに、その内容を忘れたとしても、今このときグループのメンバーとともに架空の世界に生きて遊ぶこと自体に意味がある。

セッションではその後、実際に配役を決めて全員に演じてもらう。現実ではなかなか自発的に言葉を交わして交流しない方々も、架空の役を通して関わる中で実際の感情を表現したり親しみを感じあったりする。ここでのもう一つのポイントは、モレノの言うように、物語のあらすじに沿って始めても、演技は即興で行ってもらうので「瞬間の芸術」になり、結末もどうなるかわからない点だ。その様子は、過去の連載で記したので今号では割愛するが、参加者が来たときより明らかに元気になって帰っていく姿を見ると、いかに自発的・主体的な活動が気分を高めるかが証明されたように感じる。これはもちろん高齢者だけではなく、どのような対象者でも同じである。

また、演じることで五感や記憶が刺激され、過去を思い出す人もいる。昔話には自然の情景が多く出てくる。それらを想像しながら演じたあと、疎開していたときのことを語ってくれる人や、長年帰っていない故郷を思い出して、その山や川の景色、食べ物などについて熱心に語り出す人、子どもの頃の出来事や家族の話をイキイキと話す人も多い。大好きな故郷の民謡を歌い出す人もいた。身体を通して演じることの力でもある。

＜想像力と小道具＞

また、私はどの対象者のセッションでも小道具や衣装などの現物は、あえて使わないことが多い。人の想像力は偉大で、それらがなくても十分にリアルな情景が思い浮かび、現物がないからこそ、ドラマの力をより楽しめることを参加者に知ってもらいたいからだ。想像力を使うゲームや演技に慣れた皆さんは、当たり前のように新しい役を創造的に演じる。ある日、白雪姫を演じてくださった A 子さんは、「夢のようなもんでしたよ。夢にもお姫様になるとは思いませんでした！」と初めての「体験」に高揚している様子だった。

一方で、現物の力も否定できない。現物の小道具等があることで、物語の筋や流れがよりはっきり理解してもらえることも事実だ。そこで、一つだけ現物を使い、あとは想像力だけで進めるという方法を取り始めた。白雪姫のときにりんごだけ本物を使うなどである。（もちろん、「毒」りんごではないが。）現物は現物なりの威力があり、意地悪なお姫様は、意気揚々と白雪姫にりんごを勧めたりする。

ある日シンデレラ用にトレーニーがおもちゃのティアラをもってきて、かぶってもらったところ、演技者の気分が良くなったように見えた。しかし、周りのメンバーが「あら素敵、お似合いよ」などと言っても、かぶっている本人が自分の姿を見られなかったのだから、効果が

半減したと思い、次の機会には鏡で自分の姿を見てもらうことにし、全員にかぶることを誘ってみた。男性の参加者がしばらくいない時期であったが、ティアラより冠が良いという人もいるはずだと両方用意した。予想通り、冠で王子様になることを希望した女性もいたが、多くはティアラを選んだ。鏡に写った自分を見て、顔がぱっと明るくなった人が多い。お化粧の効果に似ている。あとで感想を聞いたところ、7名中、嬉しかった方が5名、自分をかわいいと思った方が4名だった。

そしてセッションの最後には、円になったままで全員が手をつなぎ、「幸せなら手を握ろう」という歌詞にして、収束の儀式として歌っている。全体セッションのときと同じメロディーなので良いと思ったからだ。ぎゅっぎゅっ、と歌詞の間のリズムに合わせて握り合うとき、皆さんは必ず笑顔になる。唯一の現実的な触れ合いのときだ。ドラマで心身が温まり、親しみがより湧いていて、それを互いに確かめているような感覚になる。

以上、2つのセッションの流れを紹介した。

*セッションでは「別人」

ドラマのセッションに参加開始してから数年経つA郎さんは、持ち前の豊かな表現力と軽さで周囲を明るくして下さる。例えばジェスチャーゲームで「口紅をつける」というお題のときも、ユーモアたっぷりに唇に紅をさし、グループの雰囲気盛り上げてくれた。当初から浦島太郎や一休さんなどの主役を務めたが、セリフは自発的で、ノリノリの演技をする人だった。途中、施設の職員から「認知症の症状のせいで参加が難しくなった」ということでお休み期間があったが、その後カムバックし、再びレギュラーメンバーとなっている。

岩崎さんは、A郎さんについて以下のように記録している。

入室からにこやかで、自発的に自己紹介をされます。架空のものを手渡すゲームでも、自分の番のときは、その時間をじっくりと味わう姿を見せて下さり、とても優しい表情をされています。ご自身が理解できた中で、一生懸命にドラマに関わって下さいませ。その姿勢に生きるエネルギーを感じます。この時を一生懸命に取り組みたいという意欲がひしひしと伝わってきます。

このようなA郎さんの参加でセラピストが助けをもらっているように感じるという。ゲームでA郎さんが答えを言う場面はないようだが、他の参加者が当てると「すごい」とその人を褒めたり、セッションの最後には「今日は皆さん、ありがとう」と感謝のことばを述べる。これについて岩崎さんは「A郎さんは、成熟されている良い面をグループに返してくれています。他のメンバーはこのような参加態度をととても評価しているのを感じます。」と報

告している。A 郎さんのもつさまざまな力,セラピストの感性,そしてお互いを尊重するグループの力が同時に発揮されて,このような場が形成されているのである。

ところが,施設で私がときどき遭遇した A 郎さんの普段の様子や職員から聞いた話は,セッションでの A 郎さんとはかなり違っており,職員たちはドラマグループでの A 郎さんを「別人のようだ」と話す。A 郎さんに限らず,普段いわゆる「認知症の症状」があっても,ドラマセラピーではそのような状況にはならない人がこれまでも複数いた。そして毎回,交代でセッションに参加する職員たちは,利用者たちの様子を見ると必ず驚きのことばを口にするのである。いくつかのコメントをあげる。

いつも居眠りをしている人がイキイキと表情豊かに自己表現していた。

進んだ「認知症」の人が物語の流れを理解した上で演技をしていた。

役を通して(普段はわからない)その人の考えていることがわかった。

他者との穏やかな関わりを見ることができて貴重な体験だ。

日常ではトイレに行くことばかり頭にある人がセッションの間は集中している。

皆さんは全体セッションでも笑うが後半グループでの笑顔は優しい。

なぜだろうか?演じること,表現することの効果はもちろんあるが,それに加えて,何よりも重要な点は,評価されないところで好きなように過ごせること,しかし一人一人が自分の表現や存在をしっかり承認されること,と言えるだろう。また,そのような安心できる場では,当然自発性が引き出されて主体的な言動ができるので,自己肯定感も高まる。即興力を使うドラマやゲームでは「今ここ」に存在しないわけにいかないのです,当然集中できる。

だとすれば,そのような場があれば,もっと QOL を上げることができるといえる。しかし毎日ずっとそのような場をつくり続けることは,施設でも家庭でも難しい。だからこそ,そのような時間を提供できることは嬉しい。

* ドラマで多面的にかかわる

大広間で全員一緒に過ごすときは,そもそも個人個人の顔が見えるような交流にはならない。皆で物理的に一緒にいるが,何かを見たり参加したり集団行動をしているだけで,全員で A さんはこういう人,B さんはこういう人というパーソナリティーを共有する場ではない。もちろん,隣同士で座る人たちと,個人的に仲良くなることはあるだろうが,全体として,自分を他者とは違う,1 人の個性をもった「こういう人」と表現する機会はない。そうした機会を提供しているのが,たとえばドラマセラピーの時間なのである。

考えてみれば,高齢者施設でなくとも,そもそもそのような場は世の中にあまりない。た

例えば職場などでの交流は、その仕事を通して、ある人の部分的な側面を知ることとどまる。主にその仕事を遂行するために表現されたパーソナリティー同士でお付き合いをするのが普通である。つまり、ドラマ活動のように多面的に、人のさまざまな側面をお互いに知り合い、交流する機会は貴重だと改めて思う。そういう意味では高齢者施設も然りだが、こういう場こそ、それが必要とされている。特に援助者が、被援助者の一側面だけに注目しない関わりが言うまでもなく重要だからである。利用者同士の交流促進だけでなく、職員の利用者への理解が深まり新しい視点が提供できている点は決定的に重要である。さらにはセラピストが参加者に助けられたり、セッションが施設職員たちの癒やしになることもある。ドラマセラピーでは参加者全員、どの立場の人もひっくるめて扱える。同時に変容が起きるダイナミックな場なのである。

* 私のセッションの原点

私の高齢者向けドラマセラピーの原点となっているセッションを思い起こしてみた。それは米国のシカゴにある高齢者施設でのことだ。ずいぶん昔のことであるが、3000時間近くの実習時間のまさに一番初めの時間だったので、今でも鮮やかに記憶に残っている。単回セッションを、当時とても仲良くしていたトレーニー仲間の Deb Mier と一緒にリードしたのだった。彼女は、今もシカゴで活躍しているドラマセラピストだが、私をこの道に導いてくれた恩人の一人でもある。

その日は偶然7月4日だったので、参加者に過去の独立記念日の思い出を聞いた。何人かが打ち上げ花火だと言い、私たちは（花火を見る、のではなく）皆で花火になった。どーん、どーん！炸裂しては散っていく美しい花火！盛り上がっている最中、一人の男性が、「君は日本か来たんだってね。僕は戦争中、日本にいたんだよ！」と話しかけてきたのだ。皆と一緒にプロセスを進めている最中に、お構いなしでずっと私に話しかける彼の相手をするには戸惑いがあったが、彼は話し続けた。幸い、Deb と二人でファシリテートしていたので、私はある程度、彼の話をお聴きすることができた。正真正銘の新米だったので、「ドラマ」を進めることに気を取られていたが、参加者のニーズに柔軟に対処することが必要であると強く意識させられたできごとだった。

その後、別の男性が家族に電話をかける場面をすることになった。Deb がそこに小道具としてあった本物の電話を渡すと、彼は演技スペースの真ん中に座りこみ、電話をかけようとした。しかし、彼は電話からぶら下がっている線を掴みながら「線が切れていてかけられない！」と訴えたのだった。「いいから話してみて」と Deb に言われた男性は、もしも声を試してみても、「電話をかけるふり」という想像上の行動ができず、少し苛立って「かけられない！」と訴え続けていた。結局 Deb が次のワークに進めたという記憶がある。架空

の設定が理解できないと、こういうことになるのか、とインパクトを受けた。しかし、今の私なら間違いなく彼に合わせたプロセスを作っただろう。

他に印象に残っていることは、視覚障がいのアフリカ系女性の手を引いたことだった。一見したところでは障がいは全くわからなかったのですが、どんな参加者にも先入観をもってはいけないことを学んだ。彼女を不安にさせないように、耳元で話しかけながら一緒に歩いた。今思えば薬の副作用だろうが、足を非常に小刻みにしか進められず、短い距離にも時間がかかった。この最初のセッションは強烈な思い出となっている。グループ全体を進めることと、その中の個人にも注意を向けること、そのバランスの難しさも印象に残った。そしてもちろん、異国においては自分の国籍が影響を与えることも。

* おわりに

この施設での実践を通して、高齢者の普段秘められた力を表に出すことができた。表現力、想像力、正直さ、寛容さ、ユーモア精神、などたくさんある。そして、演じる中で、何よりも皆さんの創造性が発揮された。モレノは、「創造性の力こそ、社会的に作り上げられた『妖怪』一機械や組織など人間を押しえつけ縛り付けるもの一から自身を解放させる力である」という。社会で生きている以上、そのような抑圧から完全に自由である人はいない。だからこそ、可能な限り死ぬまで何かの方法でクリエイティブな活動を続けたい。最後にモレノの誕生と完璧についての考えのエッセンスを記して、連載を終えたいと思う。

誕生するということは、未知の世界に飛び込むこと。完璧の状態とは、最終の形でこれ以上の発展はない。常に誕生を繰り返さなくてはならない。完璧は死だ。

完

連載を終えるにあたり、この施設で出会えた参加者の方々に心から感謝申し上げます。

日々、より良いケアを提供するためにお仕事に邁進している施設職員の皆様にも敬意を表し、日頃のセッションへのご協力に深謝申し上げます。

文 献

- モレノ, J.L. (2007) 「サイコドラマ」 増野肇ほか訳 白揚社
デューイ, J. (2010) 「経験としての芸術」 栗田修訳 晃洋書房