

ドラマセラピーの実践・研究・手法

尾上 明代

前回までは、高齢者施設での実践を詳しく記してきました。高齢者の方々のさまざまな「力」を再発見して、また読者の方々からのフィードバックも励みにしながら楽しく記述することができたことに感謝しています。

さて今号からは、さまざまな目的と対象者への**実践**の様子、**研究**、**手法**を解説する新しい連載を始めたいと思います。連載ではありますが一話完結の形で、そのときどきの興味深い実践体験や、海外の研究などをご紹介します。

新シリーズ最初の今号では、新型コロナ肺炎出現後の自身の実践について報告します。

1 ものごとの多側面を見る

—新型コロナ肺炎を「楽観視」することと「危険」を認知すること—

どんなもの、どんなことにも表と裏、プラスとマイナス等の両面があるが、もちろんそのような二極だけではなく、常に「多」側面がある。ドラマのセッションで、ひと、もの、出来事などを探索するとき、私は、必ずそれらを多面的に見ていくようにしている。

ソシオドラマの授業

今年2月初め、立命館大学の大学院でソシオドラマの集中講義をした。ちょうど新型コロナが流行り始め、武漢で罹患した人が自分の家に閉じ込められている映像がテレビ等で流れて話題になったり、日本でもマスクが品薄になりかけたときだった。ドラマでは、当然、新型肺炎のテーマも扱った。まだ、クルーズ船のニュースもなく、国内の感染もほとんど報告されていなかったときだったが、院生たちが希望した設定は日本の病院で、結果的にその後の社会状況を先取りしたようなかたちになった。罹患の可能性のある人や、他の重い病気で待合室にいる患者たち、看護師など、その場にいる人たちが、それぞれの立場で、感じ方や言動がまるで違うことを皆で演じて「体感」し、すべての立場を深く理解し合った。大変リアルに医療現場の大変さ、感染者への差別や感染への恐怖などを描くことができた。また履修生には本物の医療従事者が何人かいて、実際の患者へのケアや配慮を、ドラマという形の中で、鮮やかに見せていただくこともできた。

別の日には、さらに視点を拡大させて、「コロナウィルス」と人間とのドラマをやってみた。東日本大震災のあとや、北海道胆振地震のあとにも「激しく揺れた地球」と会話したり「和解」したドラマを多くのクライアントたちと創ったので、それらの体験も思い出しながら、人間以外の生物や環境などもドラマの役を担い、人間を超えるパースペクティブが体験できるという、ドラマセラピーが創り出す可能性のいくつかを授業で伝えたかったのだ。

ウィルス役の人たちからは、「なって」みて初めて感じることも、言いたいことが多く出てきた。「人間をいじめたいんじゃないよ、自分の仲間を増やしたいだけなんだけど・・・」というウィルス君もいた。人間側としては、強い意志で「絶対負けない！」とウィルスと戦う役者や、やはりウィルスとの「和解」をした役者もあり、文字通り多側面、多視点を体験してもらった。

オンラインでのセラピーの「実践」

その後、オンラインでの活動があつという間に世界中に広がり、各種セラピーも ZOOM 等で提供されるという状況になった。国内外で安易に行われている様子も見受けられる。特に身体性があるセラピーやグループで複数参加者と実施するセラピーは、オンラインでの功罪、またその場をきちんとホールドし、クライアントを心身の危険から守れるか等の観点から、実施にあたっては熟慮が必要である。

そのようなセラピー分野は、対面で実際のある場を共有し交流してこそ、価値ある活動とも言えるが、一方では、何もできないよりも、対策を練りつつ現代の便利なツールを使うことにチャレンジするというのも大切である。必要に迫られてというきっかけがあったにせよ、結婚式も生の演劇鑑賞も、ほとんど何もかもオンラインでやるような状況に時代が急変した。セラピーにおいても、人数や、初対面か既知のクライアントか等を考慮して内容を慎重に選択していけば、可能性は広がると思う。

4月に緊急事態宣言が発令された直後から、それまで継続的に関わってきたある施設のグループ（10人程度）と ZOOM でつなぎ、定期的にセッションを実施している。その施設では、可能な限り普段の生活を保って、メンバーたちの孤立を防ぐ必要があるため、クライアントたちは、感染予防に最大の注意を払いながら現場と一緒にいる。つまり施設の PC と私の自宅の PC をつないで実施するため、1人ずつが別々の PC 画面で参加するという形態ではない。相手と一緒におり、ドラマに慣れた助手のスタッフたちも同じ場所にいるので、安心して行うことができている。

コロナの流行に対して不安がまったくない人はいないだろうが、特に強い心配や不安は心身を疲弊させ免疫力を弱めるので、メンバーたちが（コロナ以前のセッションと同じように）リラックスして笑える時間を作ることがとても大事である。そのために、深い呼吸がたくさんできるワークや、さまざまな感情を表現して共有するワーク、どんな困った状況からも良い側面を即興で見つけるゲームなど、いつも以上に工夫して実施してきた。今回は、その中のあるドラマワークを紹介したい。

疫病神：コロナバージョン

セッションでは、ときどきおとぎ話を使うことがあるが、私は「今やってみるべきは『疫病神』だ!」と思った。そこで、参加者の近親者で新型コロナウイルスに罹った方がいないことを確かめてから、次のように伝えた。「コロナウィルスは、当然世の中で大変な悪者になっているけれど、今日のドラマでは、今起きていることに対して全然違う視点から見る目的で『コロナ』になってみましょう!」と。そして、物語を創り変えて脚色した「疫病コロナ神」を皆に語った。

* * * * *

むかしむかし、与平さんというまじめな漁師がいました。彼は、夜遅くにな

っても、一生懸命に働いていました。ある夜、いつものように真っ暗な中で魚を獲っていると、沖の方からがやがやという声とともに、大きな船がこちらに近づいてくる気配がしました。耳を澄ますと、その船の乗組員たちがざわついており、どうやら船を接岸できずにどうしよう、どうしようと困っている様子でした。親切な与平さんは、「おーい、こっちだぞー！」と彼らを岸に導き、助けてあげました。真っ暗だったので、どんな人たちが最初はよく見えなかったのですが、岸に上がってきた乗組員をよく見ると、どうも「人」ではないような・・妖怪のような生き物(?) だったのです！するとその中のチーフが、与平さんに挨拶をしました。

「ご親切に助けていただきありがとうございます。わたしたちは、コロナウィルスと申します。ここの村全体に広がって、仲間を増やすというミッションをもって、皆さんのところにやってきました。」

それを聞いた与平さんは「やばい、ウィルスを助けてしまったのか！」と愕然としたのですが、時すでに遅しでありました。「これから私たちが、村人のひとりひとりに乗り移り、広まっていく予定なんです、実はそのとき、人によっては、重い病気になったり、肺が苦しくなったりすることもあるんですよ。それで、与平さんには、助けていただいたお礼に、あなただけには、病気にならない方法をお教えします。私たちは、これから手分けして明け方に一軒一軒の家に入って行く予定です。『コケコッコー！』と雄鶏が鳴くとき、与平さん、あなたは『わっはっはっはっはー！』と笑ってください。実は、笑い声が聞こえた家には私たちは入れないことになっています。」

与平さんは、心の中で「これは良いことを聞いた！」と膝を打ち、夜中の暗いうちに、これこれしかじか、と村中に伝えて回りました。ほどなく「コケコッコー」の時間になり、コロナたちが気合を入れて一軒一軒の家に出向いていくと、何とどの家からも「わっはっはっはっはー！」という笑い声が聞こえてくるではありませんか。あっちからも、こっちからも。「入れない！仕方ない、ここでは仕事はできないな・・」とコロナたちは海の向こう退散していきました。

その後、その村人たちは、これをきっかけによく笑うようになり、皆はとも健康に暮らしました。

* * * * *

語りが終わると、参加者にはコロナチームと村人チームに分かれてもらい、コロナのチーフになりたい人や与平さんになりたい人を募ってドラマ化した。

まずチーフが、子分たちに「これから日本の村に行って、わたしたちはあそ

ここに根付くぞ、おーっ！」と団結式を行い、船に乗り込むところからやってもらった。アドリブでどんな家に行きたいか話してもらおうと、「独り暮らしのところはかわいそうだからやめておこう」「お金持ちの家に行きたいなー」などコロナのいろんな考えが出て来て印象的だった。皆はこれまでのセッションで培ったアドリブ力を駆使し、コロナチームは手分けして家々に入る手はずを整えたり、村人チームも、有益な情報を分かち合って相談をした。

ついにそのときが来て、私が「コケッコー！」と叫ぶと、ZOOM 画面を通した向こうから、はじけるような村人たちの笑い声がずーっと続いた。コロナ軍団も負けじと笑い始めた。笑い声は、誰からともなく「コロコロコロコロ！」になっている。「あーっはっはっはっ！」「コロコロ、コロコロコロッ！」どちらのチームもドラマを楽しんでいるのが伝わってきた。

そしてコロナたちは、笑いながら去って行った。

このドラマを実施したのは緊急事態宣言直後で、参加者たちは、セッション前にさまざまな不安を表明していた。どのようなものごとも、違う視点から見てもらうことは、日ごろのセッションでも実施してきたが、「笑いは免疫機能を高めることもあり、こういうときこそいつも大切にしているプレイフルネスを発揮してほしいと思ってやってもらった」ということを参加者に再度伝えた。メンバーたちからは、「やるべき対策をやった上でこのような安心感を得ることは大事」「笑えて良かった、コロナは可愛かった」「今一番敵視されているコロナになる体験はなかなかない」「ほんとにコロコロどこかに行ってくれればいいな」「コロコロ笑って楽しかった」「笑いとばせて良かった」「実際に動いて、演じて、そのイメージをもって帰るのは大事」などのコメントがあり、心身が非常にリラックスできた様子だった。

このように、想像力と創造力を使って、現状を心配しすぎずに楽観することは、一つの重要なことである。

危険の認知

だが、その「危険性」の認知に関しては、楽観だけではいけないのはあまりにも当然である。このようにときに私が思い起こすのは、フロム＝ライヒマン（ユダヤ人の精神科医）のクライアントのエピソードだ。

第二次世界大戦前のヨーロッパでのこと。強い不安を持ったあるユダヤ人の若い女性が、フロム＝ライヒマンの精神分析を受け、3年かかって「恐れ」を克服し、セラピーはみごと成功した。フロム＝ライヒマンは、その後すぐに米国

に逃れたのだが、そのクライアントは、恐怖がなくなったので逃げずにいたため、セラピー終了の2, 3週間後にナチスに捉えられ、強制収容所に送られてしまったのである。

このできごとは、危険というものの認識が、命を守る上で大切であり、そのことを心理療法家は自覚しておかなければならない、という教訓となった。まさに、新型コロナウイルスにも当てはまる。

* * * * *

新型コロナウイルスの影響で、さまざまな苦難の状況が生じた方々が世界中に多くいる中、それによって、(真偽はわからないが)自殺者が減ったとか、以前より健康になったと発言している方々がいるなど、良い結果に結びつく事実も多くある。どのようなできごとに際しても、その多面性を広く認識することは言うまでもなく必要である。

ドラマでは、複数の他者とともに、架空の内容も含めて、身体と感情を使って探索するところに意義があると考えます。上記の参加者の1人がまさに「実際に動いて、演じて、そのイメージをもって帰るのは大事」と述べていたとおりである。

新型コロナウイルスの状況を多面的・動的にとらえることは、コロナウィルスとの関係も、そして、それに対応する人間社会の側も、楽観や恐怖の両極に分断されないことにつながるだろうし、そう願いたい。今後も、ときには人間の視点を超えることで、今の人間社会だけの利害にこだわらない視点も提供していきたい。