

## ドラマセラピーの実践・研究・手法

質的研究者やサイコセラピストの「人間理解」の方法として

尾上 明代

私は、大学・大学院や自身が主宰するトレーニングの場で、ドラマセラピーの授業を長年実施してきたが、それには、ドラマセラピーそのものの学びだけではなく、人間科学領域の質的研究者、対人援助（職）者やサイコセラピスト（の卵）に役立ててもらおう目的があり、その側面を非常に重要視しながら提供してきた。さまざまな人の立場をその役を演じるという実体験から理解することは、誰にとっても役立つものだが、深い人間理解を必要とする職業人にとっては、非常に有効なソース（汎用できる力）になる。

TESOL の研究者で演劇活動にも携わるマクバガン（Kathleen R. McGovern）は、「俳優が行う演技訓練は、様々な自己の有り様と他者の意図や存在、相互関係への理解を深めることである。そしてこの訓練は、質的研究者が自己の立ち位置や研究対象を多方面から理解しようとするときに必要な訓練と同質のものといえる。」という。ゆえに「俳優を訓練するために使われるテクニックは、データ収集や分析から発表までの質的研究プロセスを高める」ことにも使えるというのである。演劇やドラマで役を演じるという、質的研究には一見、関係ないように思えることが、実は本質的に同じであるということがよく説明されている。

そこで今号では、マクガバンの A Researcher Prepares という論文を紹介したい。演劇の訓練を受けた人であれば、世界中知らぬ人はいないスタニスラフスキーの著書、An Actor Prepares（邦訳は「俳優修業」）をもじったことがすぐにわかる。「研究者修業」というわけだ。以下の解説の中に出てくる「研究者」とは、教育分野、人間科学分野の質的研究者のことである。そして、その「研究者」をすべて「対人援助（職）者」や「セラピスト」に置き換えても同じことが言えると思う。

## 俳優が受ける訓練とその効果（マクバガンの解説より）

訓練で培うのは、自己覚知と他者理解、観察力、テキストの分析力、登場人物の分析を通してそのキャラクターを発展させる能力である。これらの能力を発達させた後のみ、俳優はうまく演技の中で登場人物を描き出すことができる。

### 1. 自己覚知と他者理解

俳優は自分自身を基礎的な素材として使いながら、他者を知り、他者を表現するにはどうしたらいいか、という知的な活動を行う。自己研究のプロセスは、研究者にとっても同じように重要だ。スタニスラフスキーも「自己研究がどれほど大事かということを知っておくべきだ！」という訓戒を述べている。シャスターマンは、身体的な気づきを開発することも研究者にとって有益であると言う。なぜならば「身体、マインドそして文化は深く共依存的である」からである。そして自分たち自身と、周りの人たちの身体化ができると、人間の経験の一面的な物の見方を軽減することが可能になる。

自己覚知は他者を知る事を促進させ、信頼関係を作り上げる助けになる。俳優にとって登場人物になるには、別の登場人物を演じている共演者との信頼関係を作ることが必要で、これは、研究者と研究参加者とのそれと同じである。

スタニスラフスキーは、鏡のような無生物にセリフを言うのは辞めて、その瞬間、共演者に集中するように言った。俳優たちは常にその瞬間に入るようにということを言われ続け、「演じることは反応すること」を思い出せと言われていた。研究者も、研究対象者との真の親密な関係性において、研究者として、また人間として、フィールドワークの瞬間瞬間に「演技力と反応力」を高めなければいけない。

### 2. 観察力

研究者と同じように俳優は、人々や自分を取り巻く世界に鋭い観察力を発達させなければいけない。スタニスラフスキーの「魔法のもしも」は台本に書いてない状況において登場人物がどのように行動するかを想像する助けになるが、これは研究者においても然りである。現実の中でわからないところのギャップを埋めるのに私たちはいつも想像力を使っている。データの逐語録を作ろうとした人は皆わかると思うが、耳で聞いた事というよりも頭で想像したことを書いてしまうことがよくあるものだ。演劇トレーニングはそのような、経験で立証できる想像力への気づきを開發する。

### 3. テクストの分析力（字面だけでなくその背景を分析する力）

スタニスラフスキーは「魔法のもしも」は眠っている想像力に一撃を加えるのだという。彼は「役を時代、時、国、人生状況、背景、文学、心理学、魂、生き方、社会的地位、外見などからの見地から研究しなさい。さらにその登場人物を研究するにあたり、習慣、マナー、動き、声、スピーチやイントネーションを研究する。このような研究すべてをすることで、心身に自分自身の感情が染み渡ることを助ける。これがなければ芸術にはならない。」と俳優たちに語った。スタニスラフスキーにとっては、登場人物のどの言動にもすべて目的があるのだ。登場人物の目的はそれぞれの行動の動機になる。この概念は、研究者が研究対象者の言動を分析する、または研究レポートを書くとき上でも役に立つ。

### 4. 登場人物の分析力

俳優はリハーサルで、以下のような質問に答えられるように奨励される。登場人物はこの場面に出てくる前にどこにいたのか。他の登場人物との関係性はどうか。何の力でこの人はこの画面に出てきてしゃべったり、この時にこの行動をしたのか。この登場の前には何が起きたのか。他の登場人物はあなたの人物についてどう言っているか。あなたの役は何を一番恐れ、何を一番希望しているか。あなたの役は何を一番大事にしているのか。あなたの役は他者から何を隠そうとしているのか。研究者にとっても役立つ質問である。これらの質問への答えは、台本には書いてないかもしれないが、これらを考えることで俳優または研究者は、もっとしっかりとした意図が得られる。

俳優修業のいくつかの原理を実践に取り入れることにより、研究者が調査するときの観察力や想像力、そして研究をより芸術的に表現する能力を増加させることができるだろう。

## やはりソシオドラマ！

以上、マクガバンも解説しているように、自らの身体を通してさまざまな場面や人物を演じることで、人間理解を深められるということを改めて示した。他者の立場になることを「その人の身になる」と表現するが、役を演じることはまさにそれである。つまり、人間理解が必須である質的研究者やセラピストにとってドラマがいかに役立つことかがわかる。

ドラマが役立つ・・・と書いてきたが、上記のようなさまざまな力を高めるためには、単なる劇活動より、やはりドラマセラピーが良いと強く実感する。それは、人間を深く理解

できるように、そして演者の内省が多角的に進むように、明確な意図をもって導くたくさんの手法を使うからだ。

特に、モレノが開発したソシオドラマ（ドラマセラピーの手法の一つ）は、その代表格である。8月初めに立命館の大学院で実施したソシオドラマの集中授業（4日間）でも、人間理解という点では、他の方法ではできにくい豊かな体験と学びをしていただいたと思っている。

テーマは、コロナに罹患した（かも知れない）人への偏見や差別、医療従事者や病院への差別、または差別を超えたいじめ、ALSの患者さんが、自死を助けてほしいと頼んで亡くなった事件、などなどタイムリーな社会問題を扱い、ほとんどすべての立場の視点を「体感・体験」してもらった。差別される人だけでなく、差別する人の中にあるさまざまな感情、集団でいじめるに至るプロセス、自死したくなる人の心身の状況、それを「助けない」人の気持ちと事情、など一つの出来事から多視点のストーリーを考察した。

基本的に、誰が悪いとか正しいということではなく、複数の立場とそれぞれの身体、感情、考えがあるということ、みんなで共有することが重要なのだ。

ソシオドラマにおいてドラマセラピストは、決して一つの解釈で一つの結論に導かない。一つの視点や一つの価値観にとらわれなくて、様々な場合・状況を念頭におき、社会に向けて提示しなければならない。

上記のようなできごとを、想像したり頭で考えるだけでなく「実際に演じることでわかった！」ということが、ドラマが何よりも強力なツールであることを示している。ある人物、ある出来事を理解するとき、認知的理解だけでなく感情的理解（共感や反発）をしつかり省察する。（実は感情的な理解が、知的理解の源泉ともいえる。）そして、演じることで、ほぼ、実体験と同じ効果を心身に与えることがしばしば起きる。ドラマセラピーの参加者は、演じるなかで内省し、反照し、変容をしていく。参加者は、これまでの現実の再考察を「体験」する。質的研究者も、「データを考えるだけでなくそれを身体的、感情的に体験することが求められている」とマクガバンも述べている。

ソシオドラマの集中授業に話を戻すと、そこで扱った事件の数々を、院生たちが考える真剣さの度合い、活発で自発的な多くのディスカッションは、他の方法では得難いプロセスを創り出した。常に、参加者の視点、行動や社会関係の変化を促すことを意識しながら進めていくので、授業後にそのような変化を報告してもらうことが励みになっている。

## 集団凝集性と楽しさ

ドラマセラピーでは、グループの凝集性を高め、参加者の多側面の表現を通して相互交流を発展させていくので、他者を多角的、全人的に理解することが可能になる。このよう

な場でこそ、自己覚知や自己理解も進むのである。スタニスラフスキーもマクガバンも、自己研究が必要だと言うが、自分を知ることは、実はそう簡単にできるものではない。ここにおいて、グループの多重なリフレクション作用で自分を見つめることができるドラマが有効なのである。

ただし、参加者が緊張することなく自己表現できる場が創られていることが、重要な必要条件の一つだ。そのために、信頼と協力関係を創るワークを漸次的に実施する。これが成功した上で、さまざまな役や場面を体験してもらいと、表現力や即興力、そして創造性が高められる。「架空」のドラマで培われたそれらの力は、次の段階として、「現実」の対人援助場面での力になっていく。より柔軟で創造的に対象者に関わることが可能になるし、即興力は、日々の人生の対処の中で生きてくる。

今回の授業では、大変重い社会問題が多かったのであるが、4日間のいろいろなところに、プレイフルなワークを散りばめたので、たくさんの楽しさと笑いにより、受講生の絆も深まった。

ソシオドラマをすることで、扱う題材の総合的な理解が深まることは、ある程度、当然である。今回は、質的研究者や対人援助職にとってもっとも大事な「人間理解」の力が、どのようにして身につくことが可能であるかを「俳優修業」と「研究者修業」を対比させながら示した。

## 文 献

McGovern, K. R. (2018). A Researcher Prepares: The Art of Acting for the Qualitative Researcher. In Cahnmann-Taylor, M & Siegesmund, R. (Eds.), *Arts-Based Research in Education*. Routledge.