

ドラマセラピーの実践・研究・手法

新たなナラティブと変容をもたらす音楽療法とドラマセラピー

～楽曲とおとぎ話を「換喩」的に使用するアプローチ～

尾上 明代

心理療法では、セラピストとクライアントとの間に「第三項」を媒介させてプロセスを進める。一般のカウンセリングにおいては、ことばによる対話やその話題など、そして芸術療法やクリエイティブアーツセラピーにおいては、言うまでもなく、音楽、ドラマ、絵などのアートである。

「大切な音楽」の語り

今回は、まず少年刑務所で少年受刑者に対する矯正教育の一環として、「大切な音楽」についての語りを導入している松本佳久子さん(2015)の音楽療法を紹介するところから始めたい。

松本さんの介入方法は、少年たち一人ひとりに、自分にとって「大切な音楽」をあげてもらい、それらをグループで聴いたり歌ったりし、その楽曲にまつわる思い出などを語り合うという内容だ。彼女は、ジェローム S.ブルーナーがナラティブについて「法的ナラティブ」(過去についての固定化された語り)と「文学的ナラティブ」(「可能なるもの、象徴的なものを見ようとする」、現実に束縛されない語り)の2つがあると述べていることを紹介している。この二つの対比は、とてもわかりやすく、また少年たちに働きかける方向を定めるときの良い指針になると考える。

「法的ナラティブ」から「文学的ナラティブ」への移行(あるいは「法的ナラティブ」の再構成)の媒介物として、「大切な音楽」が使われているのは素晴らしい。事例に出て来る少年マサシは、初めの何回かのセッションでは、何も

語るができなかった。彼が発表できるまでには、時間が必要だったのだと思う。しかし、他の少年たちの語りを聴き、歌うプロセスを経た後、自身の「大切な音楽」を語る段階で、強い感情の表出と豊かな語りが生まれる。私は、「大切な音楽」とともに、マサシは人生を再び生き直していると感じた。

苦しい過去に対峙することは、たやすいことではない。しかし、場に支えられて、硬直して変更できない物語から命が芽生え、新しい物語が創出され始めていることがわかる。ここには、やはり第三項である「大切な音楽」の重大・重要な作用がある。単に、好きな楽曲を発表し語るのではなく、ともに聴き、演奏し、歌うという心身両面での共感とリズムが創るミラーリングも大きな力として働いている。このように、自由、楽しさ、創造力などが発揮できる場では、単に辛い出来事を語るだけでは起き得ないようなことが起きる。

もう一つ重要な点は、グループのリフレクション作用である。セラピストと一対一で実施されるセッションと比べて、同じ立場にある仲間の語りがお互いに反射し合い、光が自身に照らし出され、触発される場となっている。さらに忘れてはならないのは、本人のプロセスをゆっくりと醸成し、見守るセラピストの存在である。

人が、今の状況になんらかの行き詰まりを感じているとき、このような、現実とは異なる仮想空間と時間に移動してものごとを見て感じて描写することがとても大事になる。そこでこそ、それまでなかったもの、(あっても)見えなかったものに遭遇できると言える。

このとき、エネルギーとして大事なものの一つは、spontaneity (自発性、自然発生性) である。これが新しい気づきをもたらすという言い方もできるだろう。この spontaneity が湧き出るような、自由で安心できる関係がグループの中に創られていなければ、良い結果は生まれない。これもセラピストの大切な仕事の一つである。

換喩的置き換え

この音楽の介入方法は、即興演奏ではなく、クライアントが選んだ既存の楽曲を使っていることが特徴である。そこでのナラティブを、松本さんは「人生における重要な人や出来事を、それらのそばにあった『大切な音楽』に置き換えた語りである」とし、これを「換喩 (metonymy) 的置き換えである」という。

ドラマセラピーにも、既存の物語を使用する手法がいくつかある。多くの中からクライアントが「これだ！」と選び出した、いわば「大切な物語」もまさ

に「換喩」であり、そのときのその人にとって、その物語でなければならない必然性・切迫性がある。そこから本人が意識できてなかった新たな物語が語られ始め、洞察に繋がり、回復に向かうことが多い。特にクライアントがトラウマティックな体験をしている場合、そのような記憶に近づき適切に扱うことは難しく、それが言葉にできないという性質ゆえに、「換喩」としてはたらく楽曲やおとぎ話を使う介入方法は、優れたアプローチである。クライアントを守りつつも、必要なところに届き、変容のプロセスを起こせる可能性が出てくるからだ。深刻な被害や加害の体験のある、上記の少年受刑者たちにも当然有効であることがよくわかる。

隠れた物語を発見する

次に、Yehudit Silverman（ユフディット・シルバーマン）の神話とおとぎ話を使ったアプローチを紹介したい。この手法の解説や彼女の活動については、以前このマガジンでも取り上げた。興味のある方は、そちらも参考にさせていただければと思う。

<https://www.humanservices.jp/wp/wp-content/uploads/magazine/vol15/18.pdf>

Yehudit は、カナダのコンコーディア大学大学院・クリエイティブアーツセラピー研究科で教鞭をとりながら、モンリオールの臨床現場でアート/ダンスムーブメント/ドラマセラピーを実践してきた優れたセラピストである。彼女が開発した「隠れた物語を発見する～神話とおとぎ話を使ったセラピー」は長年の臨床経験から生まれたものであるが、その源泉は、実は子ども時代にさかのぼる。

彼女の子どもの時代には 2 つの大きな困難があった。学校でほんの何人かしかいなかったユダヤ人であった Yehudit は、皆とは違う他者として存在すること（仲間外れ）を早い時期から体験することとなる。独りぼっちで校庭にいるとき、他の子どもと同じような外見であればいいのにとか、「魔法の力」が使えたら良いのにと願ったこともあった。想像の世界では「魔法の力」が働いて、歌ったり踊ったり、詩や物語を書いているときは、自分が自由であり、生きていくと感ずることができた。祖母がおとぎ話を読んでくれて、魔法の世界に連れて行ってくれることもよくあった。つまり、人生の早い時期から、彼女は想像力と創造力を癒しに結び付けていたのだ。自分の感情を自分の外に表現できることに意味や希望を見い出したという。

もう一つの困難は、弟が重い先天性の心疾患をもって生まれたことだ。家族は常に彼の状態を注意深く見守らなければならない状況だった。彼女は「良い人たちに悪いことが起こる」ことを小さいころから学んでしまったという。しかし同時に、与えられた運命にどう応酬するかが重要だということも、弟が示してくれた。彼は他のだれよりもさきに、ツイストダンスを踊り、冗談に笑い声をあげ、まだ珍しかったオープンカーを運転したのだ。彼は46才で心臓発作で亡くなるまで、人生を生き切った。

声の出なかった「白雪姫」

では次に、既成の物語が「換喩的」置き換えとして選ばれ、演じられたときに、どのようなプロセスが起きるのがわかる事例を2つ紹介する。

一つ目は、Yehudit がまだセラピストになる前にダンス教師をしていたときのエピソードである。生徒の1人で、かすれたような囁き声しか出せない30代の女性がいた。彼女はその何年か前に場面緘黙という診断を受けていた。彼女はYehudit に、一緒に「ワーク」をしてほしいと頼んだ。当時Yehudit にはセラピーの知識がなく、その意味がよくわからなかったが、「じゃ、無料でやってみましょう」と返事をして、一緒に探索することにしたのだ。子どものころからおとぎ話が大好きだったYehudit が、心惹かれるお話はないかと聞くと、生徒はすぐに「白雪姫」と答えた。その生徒が選んだのは、毒リンゴを食べて倒れ、深い眠りにつく瞬間の場面だった。白雪姫というキャラクターと、そしてその瞬間に没頭した彼女は、偶然その部屋に置いてあった大きな入れ物を、物語に出てくるガラスの棺に見立てて中に入った。そこに横たわると、「棺」をバンバンと叩き始め、そして、ある時点で突然、完璧に正常な声で「私を出して！」と叫んだのである。Yehudit が衝撃を受けたのは言うまでもない。その生徒は、白雪姫としてもう一度そのセリフを言うようにYehudit に指示されるまで、自分が正常な声を出したことに気づけなかったそうだ。この後から、彼女は少しずつ回復し始め、普通の声を取り戻したという。

この体験後、Yehudit はダンスセラピーとドラマセラピーを学ぶことを決心し、クリエイティブアーツセラピストになったのである。彼女は、「子ども時代に仲間外れを体験して芸術と物語を通して意味を見出したこと、そして身体的困難をもつ弟がいたことが、このセラピー手法を開発するに至る踏み石になった」と述懐している。

食べることを拒否する「ドロシー」

もう一つの事例は、Yehudit がセラピストになってモントリオールの病院で実践を始めたころのものだ。クライアントは重い拒食症の16才の女性で、極度の栄養不良から心臓にも影響が出ていた。初対面するとき、Yehudit は少女が食べずに毛布の下に隠していた食べ物を黙って捨てると、おとぎ話が好きかと聞いて少女を驚かせた。急に笑顔になった少女は、「オズの魔法使い」が大好きだと答える。

それから数か月、2人はこのお話を一緒に演じた。彼女は一切の食べ物と、すべてのセラピーを拒んでいたが、Yehudit が食べ物や体重についての話題を決して口にしなかったため、このセラピーだけは受け続けた。病院のベッド、という制約はあったものの、少女はお面や衣装などを作り、オズの魔法使いの登場人物たちになった。彼女は自分を主役のドロシーだと認識していて、聖地オズに連れて行ってくれる竜巻（つまり食べないこと。彼女はこの2つを同一視していた。）は「良い」ものだと言った。オズでは、自分は特別な存在と感じられて、自分がきちんとコントロールできる（主導権を握ってられる）のだという。このような秩序が保たれている感覚を保つために、彼女には食べないこと（＝竜巻）が必要なのだ。Yehudit は、「彼女は、オズでは魔法の世界に入ることができて、飢餓という幸福感を体験していたのだ」と説明する。病院スタッフがどれだけ食べさせようと試みても、それは自分に無秩序をもたらす脅威であると少女は捉えていた。身体はどんどんやせ細っていき、心臓がもたずに死に至ることが危惧された。自分がさらされている危険を、少女が「直接の体験」として感じないかぎり、治療への協力は得られないと理解した Yehudit は、彼女の認識に真っ向から挑戦する代わりに物語の中でアプローチし続けた。そして、少女に竜巻役として、（自分である）ドロシーに話しかけてもらうことにした。

ある日、竜巻役になってドロシーに語っていたとき、少女は突然狂ったように笑ったあと、役から降りてブルブル震えながら泣き出した。初めて竜巻（＝拒食症）が悪意ある無秩序であることを体験し理解した瞬間だった。これが回復への始まりとなった。難しい行程ではあったが、この物語を演じながら自身の拒食症と向き合うことができるようになり、その後退院して高校に復学した。

半年後のフォローアップで、少女はこう語った。「私はオズにいると魔法にかかったみたいで、しっかり秩序を保てる感覚がありました。食べるという無秩序や、自分自身が身体の中にいる感覚がある「カンザス」には戻りたくなかつ

たの。拒食症になってないと自分というものを見つけることは難しかった。自分は誰でもなくて、何でもなくて、「カンザス」は本当にうんざりだったわ。でも今はオズの真実を知ったの。竜巻/飢餓は私の友だちではなくて死をもたらすものだっていうことがわかりました。」

Yehudit は「物語は、私たちが行く必要のあるところへ安全に連れて行ってくれる。登場人物を演じるプロセスで、ふだんアクセスできない自分の中の隠された自分と繋がることができる。」と説明する。

意識の深いところに埋もれているものに触れる媒介物としての芸術の力、クライアントの内部にある創造力を信じること、そして安全な場を創りコンテナーとして見守るセラピストの存在により、ときには言葉にしえなかったことを語るナラティブが創出され、変容、回復が起きるのである。

アウトリーチによる「第三項」としての「アバター」

話は一旦変わる。

先日オンラインで開催された対人援助学会で、中村正理事長の企画・司会による基調講演を拝聴した。講師の1人、安發明子さん（パリ在住のリサーチ・コーディネーター/ライターで、本マガジンでも前号から連載を開始されている。）が、フランスの児童福祉分野の素晴らしい理念や対人援助実践についてのお話をたくさん提供して下さった。

すべて興味深い取り組みであったが、たとえば、国家資格をもつ専門家「路上エデュケーター」や「ネットエデュケーター」が活躍し、さまざまな子どもたちに「届ける福祉」がしっかり張り巡らされているという事実には目を見張った。そのような環境が整っているゆえに、困難な家庭状況にある日本の子どもたちが、適切な相談相手がいないことから SNS を通して見知らぬ人に助けを求めた結果、事件に巻き込まれる現状を聞いたフランスの人たちはとても驚いているということであった。

私が特にインパクトを受けた事例の中から一つを紹介したい。それは、子どもに人気のあるオンラインゲームに、児童保護機関のキャラクターをアバターとして投入したというアイデアである。コロナの休校期間1ヶ月で、困難な状況にあった1200人もの子どもが、そのアバターに相談をし、そのうち350人が具体的な支援につながったという。

日本では子どもの「ゲーム依存」がたくさん問題になっていて、とにかくスマホを使わせないようにさせるとか、辞めさせることに躍起になっているのに

対して、この取り組みは、いわば「逆手にとる」かたちになっていると思う。ゲームの中に支援者が入って、多くの子どもを助けたとは、何という創造的な支援活動だろうか！

子どものゲームについては、ちょうど前半で紹介した少年受刑者のマサシの話と繋がる。彼は子どものころ、親からの虐待と学校でのいじめの中で、唯一の親友が勧めてくれたゲームとその主題曲「カルマ」に没頭していたという。「正直、逃げる方法みたいのがわからなかったんですね。そういう嫌なことも忘れられたのでその歌を好きになった感じですね。」と語っている。彼は、この音楽とゲーム、そしてその親友の存在により生き延びていたのだ。このような貴重なナラティブを聴くと、ゲームに没頭している人を「依存症」などとひとくくりにして、「治療」しようとするのは、子どもたちの置かれている状況を見逃してしまうことにも繋がるのではないだろうか。なぜゲームにはまっていたか、1人1人のナラティブを丁寧に聴くことがいかに重要であるかということ、マサシの語り、改めて示していると思う。フランスのネットエドゥケーターは、「アバター」になってこのマサシのナラティブのようなストーリーを子どもたちから、聴いているというのである。

フランスでは、親学校というのものもあるそうだ。子どものスマホやゲームについて心配している親が申し込みをすると、親、子、心理士やエドゥケーターたちが4週連続で集まって、ゲームについて皆で話すことができる。その中で、子どものゲームが問題だと思っていた親も、たとえば親自身の問題があったことに気づき、親子関係を良くしたら、結果的に子どもがゲームをしなくなった、というようなことが起きるのだと伺った。

つまり、「依存」ということばは当てはまらず、家庭の困難などが「ゲーム依存のような形」で表現されているのだという理解をしている、と安發さんは説明された。

事例が興味深いだけでなく、このような創造的で、かつ家族・コミュニティ全体を対象とする支援や介入方法を思いついて、すぐに実行に移せることは、本当に大切なことだと思う。フランスでは、物理的・精神的・法的にそのような環境が整っているということがあるから可能であるとも言えるが、しかしどこであっても、私たちは、対人援助や日々の暮らしの中で、創造的で全人的な支援を生み出すことができると考える。

私が、ドラマ・セッションの中でプレイフルで創造的になる練習や、即興練習を常にたくさんしてもらった目的の一つが、まさにこのことなのである。

上記のオンラインゲームで、支援者アバターに相談した子どもたちは、きっと深刻な状況にあったこととは思うが、彼らがゲーム（架空の世界）の中に出てきた「支援者」に相談する、そして「支援者」がアバターを演じながら相談

を受ける、その様子が目に浮かぶようで、ドラマセラピストとしては、わくわくせずにはいられなかった。

そこにあるもの、そこで起きていることを否定するのではなく、まず受け入れる、さらにそれを活かして、子どもの最善のために使う！そのためには、支援者の心と身体が目の前の状況に自由で柔軟にひらかれていることが肝要だと思う。

今回は、「第三項」として音楽やドラマを使うクリエイティブアーツセラピー、中でも「換喩」としての楽曲や物語を使用するアプローチについて紹介した。

子どものゲームを使用したフランスの事例では、ゲームにおける物語、またはアバターそのものが「換喩」的に働いているとも言える。セラピーの中での使用ではないが、子どもたちがすでに存在している空間・時間に支援者がアウトリーチし、彼らがすでにハマっている「媒介物」に飛び込んで、そこで支援するという素晴らしい事例であったので併せて紹介した。自ら支援を求めることができない、またその方法を知らない子供たち、そして支援を受けることに動機付けがなされていない人たちを援助しようとするときに、非常に役立つアプローチといえる。

文献・資料

松本佳久子. 非行少年へのグループアプローチ―「大切な音楽」についての語りによる意味生成と変容. 臨床ナラティブアプローチ. 森岡正芳. ミネルヴァ書房, 2015, pp179-193

Silverman, Y. *The Story Within: Myth and Fairy Tale in Therapy*. London, Jessica Kingsley, 2020

Author Yehudit Silverman: “5 Things Anyone Can Do To Optimize Their Mental Wellness”, *Huffington Post's Authority Magazine* (2020年10月27日発行)