

ドラマセラピーの実践・研究・手法

ドラマセラピーにおけるシンボル・メタファーの役割と意義

尾上 明代

先日、立命館大学人間科学研究科の合同ゼミで、「対人援助の文脈におけるシンボル・メタファーの役割」というテーマで、異分野の教員が鼎談するという機会をいただいた。自身の実践における象徴やメタファーについて、改めて考える良い機会になったので、今号に書き留めておきたいと思う。

異なるものをつなぐメタファー

まず、シンボルやメタファーの基本的な使い方クライアントが意識的・無意識的に表現することば、物語、できごと等の中にシンボルやメタファーを見つけて理解しながらプロセスを進め、クライアントと共に新しいナラティブを作っていく—においては、ドラマセラピーも他の多くの心理療法と同じである。しかし、ドラマセラピーにおけるシンボルやメタファーの役割は特に重要であり、それらを使って治療的な価値を生み出すドラマセラピーの能力は、この手法の根本的な源泉なのである(Mann, 1996)。具体的には、ことばの表現、絵やイメージ・物語のような投影的なワーク、身体を使うパントマイム、ジェスチャー、声、音、動き、ドラマ・劇の役の演技などを使い(Swanepoel, 2012)、シンボルやメタファーを外在化すること(Externalization)と、身体化すること(Embodiment)がその特徴である。このEmbodimentは、文脈によっては具現化や演技化と訳す場合もある。Milioni(2007)は、ことばによるメタファーは、その具象化が静的でイメージが不十分である場合が多く、ドラマセラピーにおける身体化・演技化したメタファーは、現実的な説得力が高いと説明している。

メタファーは一般的には隠喩と訳されるが、語源はギリシャ語で、渡すことを意味し、

ひとつの参照枠から別の参照枠へ運ぶ・移すということを暗示している。メタファーを使うと二つの別々の体験領域を関連づけることができ、そこに違う新しい意味付けへの道が開ける (Mann, 1996)。二つの体験領域とは、ドラマセラピーの場合で言えば、現実 (の役) と想像上のドラマ (の役) である。これらが結びつけられ統合されると、セラピューティックなクリエイション (創造) が起こるのである。

ここで具体例を提示する。以前、このマガジンでも紹介した、カナダのセラピスト、Yehudit Silverman が出会った拒食症の少女のケースである。彼女は入院先で、すべての栄養、薬、セラピーを拒否していたので、医師たちは心臓の機能が持たずに生命の危機が迫っているのではないかと心配する状況だった。しかし、ドラマセラピーだけは病床で受け続けており、彼女がお気に入りの「オズの魔法使い」を何カ月間か Yehudit と演じていた。少女は、当初ドロシーの役を演じていた。「竜巻」は、まさに命を奪うような混沌のシンボルとしてそのドラマに存在していたと思うが、当時、彼女は自分が「拒食症」であるという現実を認識できず、直面することもできていなかった。ところが、あるとき「竜巻」の役を演じる時が来た。すると竜巻になったとたん、一気に自分の状況に対する恐怖の感情が襲ってきたという。役から降りて「自分」に戻ったとき、自分が死の危機に直面していることがわかり、全身震えながら大泣きしたそうだ。このとき、想像の世界の竜巻＝自分 (現実) である、という意味付けが彼女の中で繋がり、竜巻がメタファーとして理解されたのだと私は解釈している。

Jung によれば、シンボルは無意識の領域にある記号や表象であるが、Samuels はそれを元に、メタファーの概念を無意識と意識の中間領域にあるものとした (Samuels, 1985 cited Cox and Theilgaard, 1987)。つまり、上記の事例では、竜巻の役を演じることで、それが無意識領域のシンボルからメタファーへ変化し、意識化することで自分との関連づけができ、病気の認識に繋がったと言えるのかもしれない。Yehudit (2020) も「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。」と説明しているが、身体性を伴う演技 (embodiment) が無意識の領域で休眠していた自分を揺り起こすのが、メタファーなのではないだろうか。この後、少女は回復の道に転じて最終的には高校に復学した。二つの領域が結びつけられて統合されるというメタファーと、それが治療的に働くというダイナミズムが理解しやすい事例だと思う。まさに、この竜巻というメタファーがなかったら、今、彼女の命はなかったと言っても過言ではないだろう。

自己開示なしで豊かな探索へ

多くの場合、ドラマセラピーはグループで実施する。すると、他のメンバーへの自己開示が大きな抵抗となることが少なくない。このような理由においても、メタファーを使う

と役立つ。もちろん自己開示そのものを否定しているのではない。たとえば自助グループや治療共同体などにおけるミーティングや分かち合いでは、自己開示がとても意義深いものであることは間違いない。しかし、特に初めて出会った知らない人たちがいるグループで、自分の個人的な体験を語るということに抵抗があるのは当然でもあり、また抵抗がない場を創るのには時間もかかる。さらに個人的な体験をドラマ化することにはいろいろな意味で危険性を伴う場合もある。そのような場合、私は（セラピーのプロセスで発生するシンボルやメタファーを待って拾いあげただけではなく）扱うテーマを含む象徴的なおとぎ話などを、こちらから提案することがよくある。個人的な体験ではなく普遍的な物語を演じるということは、現実からの距離(dramatic distance または aesthetic distance)ができ、グループの誰もが、現実の体験や自分の問題・課題をいっさい開示せずして、皆で安全に、しかも豊かな探索ができるのである。さらに結果的には、より深い洞察が生まれることが圧倒的に多い。

さらに重要な利点と役割

しかし、シンボルやメタファーを使う利点は、単に自己開示をしなくてすむからという消極的な理由ばかりではない。もっと大事な点がいくつもある。

1. 孤立している（ように思われた）自分の人生や体験を、他の人生と共に存在するものへと変えられる。Mann(1996)は、isolation から inclusion へという表現を使っており、私の好きなキーワードである。孤立した思いが、他者のそれと融合することは、まさにグループセラピーの本質である。
2. 具体的な現実を使うよりも、強力なツールになり得る。シンボルやメタファーの方が、本質や根本的な要素を引き出すことができる。

このことを示す例の一つとして、自分の人生を理解する目的で実施する、人生を劇場に喩えるドラマワークをあげる。劇場の名前を決め（自身のこれまでの人生を名付ける）、舞台では何という劇が上演されており、たくさんの登場人物たちは誰で、舞台上のどこにいて、リハーサル室にはどんな人がいて、演出家や劇場の支配人は誰で、観客は誰で・・・などなどメタファーとしての劇場の絵を描き、その後実際の演者たちを登場させてドラマ化するというものである。その際、例えば1人1人の登場人物に、一つだけの象徴的な台詞を言ってもらい、一つの象徴的な体の動きを言ってもらい、また誰かとの関係性を一つの象徴的なポーズに言ってもらいなど、劇場を一緒に作っていくと、その人の人生に起きた実

際のできごとを一切話してもらおうことなしで、ご本人もグループメンバーも、その人生がよく理解できるということが起きる。もし普通に、「あなたの人生はどのようなものか教えてください」と言語的な説明を求めたとすれば、一般的に言って、自己開示的な要素が多分に入ることになり、当然、話はある程度長くなり、また枝葉末節も含まれて、時間がかかる割にはメンバーにしっかりと中身が伝わらないこともありうるだろう。つまり、具体的な詳しい説明や現実状況を並べることで、かえってポイントがわかりづらくなることがあるのだ。象徴的な台詞や動きを提示することで、不要なものが削ぎ落とされて、エッセンスを凝縮することができるのだと考えている。

ここで読者の方々に、「象徴的な表現をすることで、本質が出てくる」ことを体感していただくために質問をしたい。

「ご自身を植物（花や木など）に喩えたら何ですか？」

例えば「道端に咲いているタンポポ」「真っ赤なバラ」「真っすぐ伸びている杉の木」など、人によりバラエティーに富んだ答えがあることと思う。ポイントは、「あなたはどのような人ですか」と聞かれて普通の説明をするよりも、上記のように聞かれた場合には、どうしても自分のパーソナリティーの本質を考えることになる、ということに気づいて欲しいという点にある。また「〇〇さんを動物に喩えたら何ですか？」「色で表したら何色ですか？」と他者を説明する場合も同様で、「〇〇さんはどういう方だと思いますか」と言われるよりも、必然的に、その人が感じている〇〇さんの根本的な要素が出てくるだろう。そしてそれは、長い説明より断然わかりやすいはずだ。

ある子どものグループで、毎回始める前に「今日はどんな気分？」と聞いていた。「ウーン、分かんない」とか「別に」などと言う子どもたちに、「じゃ、今日の気分はどんな色？」と質問してみると、例えば「真っ黒」などという答えが返ってくるのがあった。さらに「真っ黒ってどういうこと？」と聞くと、例えば「今日、学校で嫌なことがあって・・・」というような話に繋がるのだった。

シンボルやメタファーは、それがなければ表現できない内的世界を表現することができる、という言い方もできる。

自分の言葉で語れない、あるいは自分として語れないものを伝える手段になる。ときには言葉にさえ出来ないものを、身体的・物理的表現を使ったメタファーで可視化したり、解放することもできる。無意識を意識化したり、新しい視点を獲得できる。自己理解に繋がることはもちろん、他者理解にも大いに役立つ。援助者にとっては、非援助者をより豊かに理解でき、当然それが次の進展・変容に繋がり新しいオルタナティブな物語を創ることがより可能になる。

3. 自由になれる。自発性、主体性が高まり大きなエネルギーを引き出す。

精神科のデイケアで実施した「シンデレラ」のドラマで、継母にすごくいじめられたシンデレラが、継母を赦すかどうか、皆でディスカッションしていた。シンデレラが「自分は結婚して幸せになったから、継母を赦しても良い」と言ったとき、突然私の隣に別の「シンデレラ」が現れ、「いや、あの継母は絶対に許さない！」と、強い感情を持って発言をしたので驚いたことがあった。と言うのは、その人はその日「今日、ちょっと体調悪くてドラマに出られません」と言って、同じ部屋で毛布をかぶって寝ていた人だったのだ。知らない間に私の隣に来てシンデレラになって上記のセリフを発言したのだった。

自分ではふだん意識していない、抑圧している感情等が、象徴的な物語を与えられたとき、「シンデレラ」と自分が関連づけられ、その人のメタファーとなったのではないかと考える。ただし、表面的にはシンデレラは自分のストーリーでないのも、または目の前の他のメンバーのストーリーではないのも、自由になれるのだ。自分の「現実」を題材にしていたら、この事例のようなことは起きにくい。このように、シンボルやメタファーを使わなかったら表現され得なかった感情、セリフ、深いディカッション、理解が生まれる（つまり、創造が生まれる）ということが、毎回のセッションで起きる。クライアントの自発性や主体性を高め、大きなエネルギーを引き出す力もあることを理解していただけたと思う。

4. 強力なシンボルの感覚と一緒に体験、演技することで、セラピスト・クライアントの関係性が良くなり、深い治療同盟ができる (Swanepoel, 2012)。

自分の人生に大きな圧力を感じて、「自由に動きたい」と言うクライアントとのある個人セッションで、私たちはツバメになって部屋中を羽ばたき飛び回った。そのツバメがその人にとってメタファーとして作用し、自由に生きるということをシンボリックに体験してもらったことになる。仮に、現実での圧力を感じる場面で「自由に動く練習」をしようとしても、普段のパターンをなかなか抜けられなかったと思う。ツバメの場面は、それに比べると新たな創造 (creation) である。この人は、飛翔がとても気持ち良くて非常にインパクトを受けたと言った。心身ともに自発性が高まり、私と一緒にのびのびと動いていたのがわかった。

象徴的なアクションや演技は架空のものだが、自由に飛んだ、楽しかった、開放された、という感覚は現実的・具体的な体験だ。このような強力なシンボルの感覚を、クライアントと一緒に体験することのもう一つの意義は、お互いの関係性が良くなって、深い治療同盟ができることである。

今号では、ドラマセラピーにおけるシンボルやメタファーについて説明したが、まだ他にも多くの役割や意義がある。ドラマセラピーのメカニズムに関係する重要な部分なので、また機会があれば、さらなる解説を試みたい。

文 献

Cox, M. and Theilgaard, A. (1987). *Mutative metaphors in psychotherapy: the Aeolian mode*. London: Tavistock.

船津衛 (1977). ケネス・バークのドラマティズム. 人文研究 : 大阪市立大学大学院文学研究科紀要 .29 卷 10 号. pp800-822

Mann, S. (1996). METAPHOR, SYMBOL AND THE HEALING PROCESS IN DRAMATHERAPY. *Dramatherapy*. Vol. 18, Issue 2. pp2-5

Milioni, D. (2007). Embodiment and Metaphor in Dramatherapy: A Discursive Approach to the Extra-Discursive. *Dramatherapy*. Vol. 29, Issue 3. pp3-8

大場有希子 (2018). 心理臨床学における象徴の概念とその機能について --象徴形成のプロセスに着目して-- . 京都大学大学院教育学研究科紀要. 64 号. pp235-247

Swanepoel, M. (2011). Meeting with the metaphor: the impact of the dramatic metaphor on the therapeutic relationship. *Dramatherapy*. Vol. 33, Issue 2. pp101-113

高森 淳一 (2002). 物語のメタファーからみた心理療法. 天理大学学報. 53 卷 2 号. pp21-57