

1 章

ドラマからドラマセラピーへの新たな展開

—自己表現とアイデンティティの広がり—

ルネ・エムナー

(カリフォルニア統合学研究所)

訳 中野左知子

(静岡県立大学カウンセラー、ドラマセラピスト)

本講演は、CIIS（カリフォルニア統合学研究所、サンフランシスコ）と立命館大学大学院応用人間科学研究科とのあいだでかわされた学生交換協定締結を記念する特別講演会（2006年7月29日）の記録である。講師のルネ・エムナー博士は、アメリカにおけるドラマセラピーの開拓者の一人であり、CIISにおいてドラマセラピー・プログラムを創設した。北米ドラマセラピー協会の会長を務めるなど、長年にわたり多くのドラマセラピストの教育と指導にあたり、その功績が高く評価されている。主著『演じることから現実へ—ドラマセラピーのプロセス・技法・上演』（尾上明代訳、北大路書房刊、2007年）はドラマセラピーのバイブル的存在である。2008年度、応用人間科学研究科の客員教授として日本ではじめてドラマセラピーの講義をおこなった。

今日はお招きありがとうございます。ここに来ることができ、大変光栄に思っています。そして今回私の立命館大学訪問の実現にあたり、村川治彦氏、尾上明代氏、そして私の教え子である中野左知子さんに感謝します。創造性、異文化交流や国際性、そして知的探求を信奉しているこの大学に来ることができとても嬉しく思います。今日この日がまさにCIISカリフォルニア統合学研究所と立命館大学の、実り豊かになるであろう素晴らしい関係の始まりです。

CIISとは、カリフォルニア州サンフランシスコを基盤とし、多角的な方法による学び、スピリチュアリティ、多様性を信奉している大学院大学です。哲学者であり、教育者である創設者のハリダス・チョードリイはベンガル出身で、インドの有名な哲学者でヨギのシュリ・オーロピンドに師事し、サンフランシスコにあったアメリカアジア学研究アカデミーの大本である学校で学んでいました。もともとCIISはアジアの宗教と文化、そして東洋と西洋の視点を統合することに重点をおいていました。ですから、今回の立命館大学との提携は、CIISにとっても非常にふさわしく幸運なことです。

その後CIISは、マインド・ボディ・スピリットの三つを結ぶ教育への統合的なアプローチをその信念として、心理学、哲学、人類学、教育、カウンセリング、健康そして芸術など様々な異なる分野をその学びの中に取り入れて発展してきました。ドラマセラピー・プログラムは1983年に設立され、1989年よりCIISで提供されており、アメリカにおけるドラマセラピー認定修士トレーニング二校の一つです。私は立命館大学とCIISという二つの大学という観点から、またドラマセラピーという観点から、日本とアメリカの提携とそこから生まれるものの可能性を考えるととてもわくわくしています。

この講演で、ドラマセラピーの力と真髄を伝え、臨床現場での実践例をいくつかお話し、この分野で私が考案したモデルを少しでも伝えることができればと思っております。これは講演会であり、対話や交流ができるわけではないのですが、皆さんともつながりを持ち、体験としてドラマセラピーを味わっていただける方法を見つけたいと思います。

この部屋を見回すと、たくさんの方がいます。しかしここで私の目が見ることができる以上に、もっとたくさん「自己の面々」がいることがわかります。なぜなら今ここに座っている誰もがたくさんの異なった役割を演じていて、たくさんの異なった面を持ち、多くの次元を持ち、この世界におけるたくさんの「あり方」をもっているからです。かつて私は、スピリチュアリティの先生であるラム・ダスがこう言うのを聞いたことがあります。「二人の人が出会うとき、それはまるで何千人もの登場人物が現れてくるかのようだ」と。

私たちは皆多重の面を持つ生き物だと私は信じています。皆さんも、第一印象で相手がある意味簡単に理解し、あとからその相手にどれほど多くの面があり、どれほど豊かに様々な性格がその人格の中に何層にもひろがっているのかを知り驚いた経験があるのではないのでしょうか。

そして、私たちのこの様々な面がもつ性質とつながること、つまり私たちの中にある可能性という領域とつながること、それこそがドラマセラピーが手助けし促進させるものなのです。参加者はそのような複雑な人格の交流の中でお互いを知るため、そして自分自身を知るためにやってきます。

まず、この自己の多様な次元、つまり自己の広がりについて話したいと思います。その後、このスピーチのタイトルの中で使われているほかの言葉、自己表現と回復について話をすすめていきます。表現、広がり、そして復活（立ち直る力）、この3つの言葉はすべて相互に関連しているのです。

どんな表現芸術療法（クリエイティブ・アーツ・セラピー）を使うときでも、私たちはその人全体、身体、心、スピリットすべてと関わっていきます。そして、彼らの力と潜在的能力を引き出していくのです。この講演では、私たちドラマセラピストが感情と表現力、そして誰の中にもある多面性に関わっていくのだということを強調していきたいと思います。

自己の広がり

ドラマセラピーでは、それぞれの人の役割のレパートリー、その人のこの世界におけるあり方を見つめ、広げていきます。その人の中の眠っている部分に近づくのです。その人が、自分が持っていると言え知らなかった感情が解放されます。例えば、自分を「被害者」だというようにひとつ方向でしか見ていなかった人が、多面的に自分をみるようになります。私たちは「サバイバー」だったり、ときには「自分自身のストーリーのヒロイン」だったりするのです。

では、どうやって多面的な自分に出会っていくのでしょうか。とても簡単です。演じることによってです。演劇、つまり演じることは、新しい方法でふるまうための許しと自由という感覚を与えてくれます。突然たくさんの可

能性が目の前に広がるのです。「演劇」という保護のもと、私たちは新しいやり方で振舞うことを許され、またそうする自由を得ます。ドラマセラピーのもっともエキサイティングな点の一つが、この解放という感覚です。

随分前のことですが、私がドラマセラピストになる一步を踏むことになるまさに最初の経験は、精神病院でお芝居と詩を作る会を試験的に指導する機会を得たことです。この2つが主に私が関わっていた芸術形態です。詩によって患者たちは苦しみや切望しているものを表現できるようになりましたし、一方、演劇ワークショップを通して動きながら自分を変えることができるようになりました。意欲がなく、うつ状態で引きこもりがちな患者たちが活発になったのです。

ステージの上で彼らは活動的で表現力豊かになりました。事実、この変容に私自身非常に驚かされました。もちろん、セッションの中で私が目撃した変化が長い期間持続するのだろうかと思い、以来そのことをずっと研究し続けてきましたが、この魔法のような変容こそが、私が30年以上に渡りドラマセラピーという分野で働き続けるだけの力を与えてくれたものなのです。

この「自己の広がり」と「解放」という概念は患者、特に施設にいる患者には大切です。なぜなら彼らは自分たちをさらに制限してしまう役割をもっているからです。つまり、精神病患者だとか、情緒不安定の青少年だとか、発達障害のある人というレッテルやそれによる恥辱的な気持ちがそれです。ところが、ドラマセラピーのセッションで彼らはその役割を越えることができるのです。そして自分の力や自己回復力を含めて、今以上の自分を発見できるのです。

私は約16年間、様々な精神病院で情緒不安定で精神障害のある成人と一緒にワークをしてきました。その中で私が気づいた彼らの主な変化は、役割のレパトリーが広がったこと、自己イメージの修正改善です。感情的に彼らを虐待してきた家族や、彼らを非難してきた社会、彼らにほとんど期待もしてくれなかった病院などによって、制限され否定的に捉えられてきた人々が、着実に自分たちの新しい面を発見していったのです。そして時間がたつにつれ、彼らは自らの低い自己イメージを修正していきました。私のセッション

にアシスタントとして参加していた病院のスタッフたちも、ドラマセラピーのセッションの中で患者たちがどのくらい変わり健康になったのかを目の当たりにし驚いたものです。

日々の生活の中で、私たちは他人のもの見方により、制限され抑制されてしまことがよくあります。例えば、「社交的な子」とか「問題ある子」というように家族がはるレッテルだとか、性別や人種などに基づいた文化的なレッテルや社会的に期待されることのように。私たちが普段の環境から、家族や仲間や自分の国から外に出てみると、新しい見方で見られるようになり、自分の新たな面や眠っていた面を発見するのです。

ドラマセラピーは言ってみれば、家から離れ、普段の環境から離れ、知っているものから離れる旅のようなものです。ドラマの中で役割という許可を得て、私たちは新しい方法で演じることができます。もしも「ドラマ」を逃避だと捉える人がいたら、それは実際には、もっと素晴らしい自己の気づきへつながる「逃避」といえるでしょう。そしてこの演劇の旅で得たものを私たちは家にもって帰ります。そう、私たちの現実の生活の中へ。

ドラマセラピーの初期段階では、フィクションや想像という形で色々な人物キャラクターを演じ、役割をとり、演劇的な様々な状況を味わうことを通して幅広く様々な感情を表現し、自分の新しい面を発見することを可能にします。演劇的な場は安全かつ解放的で、徐々に隠されているものをあらわにしていけます。オスカー・ワイルドはこういっています。「仮面を与えよ、彼は真実を語るであろう」と。

新しい真実が現れたとき、何が起こるでしょう？私たちが自分たちの面をもっと解放して発見し、いいえ、再発見したとき、何が起こるのでしょうか？圧倒されてしまうのでしょうか。自分自身の多面的な性質に気づいたとき、耐えられるのでしょうか。それらをうまく包み込むこと（contain）ができるでしょうか。

加えていましょう、私たちのほとんどは逆説的なところをもっています。アメリカ人の作家ディーナ・メツガーは言います。「私の中には集団を好む女性と隠者が同時にいる。かなり遠慮なくものをいう人ともものすごく内気な

人が同居している。アナキストと法律尊重主義者、自由な心とのらくら者、洗練された人と無邪気な子、しわくちゃのおばあさんと子ども。そのすべてが私の中に存在している」と。

ドラマセラピーは内側のキャラクターたちを統合できるように助けます。私の著書で、一人だけの音楽隊という比喻を使っています。一つの音楽の流れを保ったまま、思っていた以上にたくさんの楽器を弾くことができると気づきます。内的な「指揮者」の存在、つまり、観察する自己に類似する存在ですが、それはきわめて重要な存在です。ドラマセラピーでは、同時に音楽家で指揮者であることを練習します。または演劇の言葉でいえば、私たちは自分たちの人生の「役者」であるだけでなく、「演出家」であり、「脚本家」であり、「観客」であり、自分自身の人生のドラマの「批評家」でもあるのです。

サイコドラマティストであるアダム・ブラットナーは、私たちには、「多重の人格がある状態」を請合うよい「内的なマネージャー」が必要だといっています。もしかしたら、様々な自己の意識とこの内的な演出家の存在があるからこそ、私たちは解離性同一性障害と診断された人と区別できるのかもしれない。

私たちが、役者だけでなく、演出家であり脚本家であること、自分の人生と自分自身に対してある程度コントロールできる力を持っていること、断固とした意思を持つだけでなく、決定力のある生き物であるという考えは、人間性心理学や実存心理学の考えにもあります。私たちは形作られると同時に、自分自身も自身の彫刻家（形作るもの）でもあります。人間性心理学者であるエイブラム・マズローはこういいました。「私たちは自分自身を発見し、ほりおこし、そしてまたどんな人になるか決めることができます」。

私は非暴力会議において、ダライラマが以前怒りと苛立ちを持っていたと聞き、衝撃を受けたことがあります。彼は人生の前半は、父親の気質を受け継ぎ、後半は母親の穏やかな性質に習ったといっています。本質的には、彼はここで「彼が形作られたもの」と「彼自身が選んだもの」の両方に言及しているわけです。

クリエイティブ・アーツ・セラピーとドラマセラピーの概要

すべてのクリエイティブ・アーツ・セラピストたちは、芸術の力を信じています。その力とは、人々が表現することを助けたり、自分たちの人生経験に対してある程度の支配力を感じさせたりすることです。

ドラマセラピーはクリエイティブ・アーツ・セラピーの一つです。アート、音楽、ダンス、詩。私たちは皆、病理そのものに焦点をあてるよりも、クライアントの力と健康的な部分、潜在能力を引き出すことに重点をおくことに信念を持っています。これは、西洋の人間性心理学者の健康的で自己実現できる人の描写にも通じる場所があります。それは、創造性、表現力の豊かさ、自発性、機転が利くこと、立ち直る力などの特徴を含みますが、こういった特徴こそがクリエイティブ・アーツ・セラピーの中で引き出されていくものです。また、レイリーン・チャンなどの論文によれば、カール・ロジャースやマズローが提唱した自己実現という概念は、東洋哲学、すなわち、中国の道教や禅・仏教思想などから生まれたものでもあるそうです。

クリエイティブ・アーツ・セラピストたちには他にも共通するところがあります。私たちは皆、芸術が人々に感情を体験し、表現し、伝えることでできるよう助けられると信じていることです。言葉だけでは表現できない人たちがたくさんいます。例に挙げれば、子どもは自分たちの抱える問題を言葉にはしないでしょ。けれども、彼らの中には表現され伝えられなければならないことがたくさんあります。そしてそれはアートだけが可能にするのです。同じことが、精神病院や施設にいる多くの人々にも言えます。

ドラマはセラピーという点から言えば、特有の強みを持っているといえます。A) ドラマは行動的で、身体化された芸術形態です。B) 典型的に共同作業的な芸術形態であり、人との交流や人間関係を含むため、集団でのワークがとても自然な形式であるといえます。C) 実生活にとっても近い芸術形態です。また単純に人生のリハーサルともなり、実生活で可能にしたいと思う変化を練習する方法にもなります。体の中にその変化を取り込み、実際に動いて変化を可能にする方法なのです。これは、実生活にとっても近い形の芸術的プロセスだから可能になります。このことは後でもっとお話ししましょう。

おそらくみなさんは、国際的にもっと認知度が高いサイコドラマのほうを耳にしたことがあるのではないのでしょうか。そしてドラマセラピーとサイコドラマはどちらがうのかとお考えではないのでしょうか。サイコドラマはドラマセラピーよりも先に確立されたセラピーの一つです。

サイコドラマはウィーンのコメディカル精神科医ジェイコブ・モレノという人物によって考案されました。サイコドラマでは、中心となる主役がおり、その主役が自分の人生のジレンマなどを再現します。その間その他の参加者たちは、主役の個人的な劇で、補助自我の役割を演じたり、観客としてその再現を見たりするのです。

一方、ドラマセラピーでは、サイコドラマが個人に焦点をあてるのとは違い、集団のプロセスを重視します。そして実生活の問題そのものを使ってはじめるのではなく、想像やフィクションの世界を使ってはじめます。それは、演じることやフリをすることが人を自由にするのだと信じているからです。先ほど私がお話しました「自己の広がりと解放」です。しかしドラマセラピーにおいても、時間がたつにつれ、シーンはより個人的でサイコドラマ的なものになります。ドラマセラピーの基礎はドラマという演劇形態なので、ドラマセラピストたちは演劇の経験が必要とします。

ドラマセラピーの統合的 five-stage model

ドラマセラピーにおける、演劇的なものからサイコドラマへの移り変わりについて説明するために、私がこの分野において考案した「統合的 five-stage model」と呼ばれる実践法について少しお話ししましょう。[アメリカのドラマセラピーにおいて主に広く使われているモデルには、他にロバート・ランディによるロール・メソッドと、デビッド・ジョンソンによる発展的変容（ダイベロップメンタル・トランスフォーメーションズ）というものがあります]。

本質的には、統合的 five-stage model は、ドラマセラピーの進行過程を徐々に展開させることに基礎をおいています。それは発達的な治療過程であり、その中で治療的な旅の速度が整えられ進んでいくのです。一つの段階が次の段

階への道を開き、一連のセッションが心理的に深いレベルでの遊びや親密さ、そして思いがけない自己発見へと向かうべく、らせん状に進んでいきます。ワークは演劇の遊びから、演劇的シーンワークへ発展し、さらに自分の個人的な状況を扱うロールプレイへ、そして核となるテーマを探る最高潮に達する場面といえるサイコドラマ的な劇づくり、そして終焉として演劇的な儀式でセッションは幕を閉じます。

フィクションはその人の表現の幅や役割の幅を広げるだけでなく、保護的な安全装置のような役割も果たします。しかしそのうち、そういった役割は取り除かれ、フィクションのシーンは本当の人生のシーンに道を譲るようになるのです。フィクションから個人の物語への変化は有機的で自然発生的なものです。あるときに、クライアントが自発的に個人的なものやフィクションの劇を結びつけるようになり、自分自身の人生を直接的に探求する準備ができるようになるからです。

ここで私はとても簡単にこのモデルの説明をしました。この五段階モデルについては、明日の体験ワークショップでもっとお話することにしましょう。

自己表現

次に、自己表現についてお話しましょう。すべての芸術がこの自己表現を含みます。ドラマセラピーでは、その人全体を使い、人は活動的で身体化された方法で感情を表現することができます。クライアントは何十年もふたをしてしまったままだった強い感情を解放したりすることがよくあります。それは時に、彼らも持っていると言え知らなかったような強い感情です。これはシアターゲームやフィクションの役割を演じることで、または実生活に基づくもっと個人的なシーンを演じたときなどに起こります。

多くの方がドラマセラピーは単に感情を出すだけのものだと考えており、クライアントがコントロールを失ったり、心を開きすぎてしまうという落とし穴があるのではと考えるのも無理からぬことです。このことに関して、私は、病院の経営者やドラマセラピーを学ぶ学生たちにはっきり言っています。ドラマセラピーは表現することと同じように、感情を包み込むこともするの

です。表現することと感情を包み込むことの相互作用は、効果的なドラマセラピーのために中心となる概念です。クライアントの中には、自分の気持ちにふれ、それを表現し伝えることのほうを助ける必要がある人もいます。逆に、感情に流されず自分の感情を制御できるよう維持していく必要がある人もいます。

例えば、情緒不安定な青年期のクライアントは簡単に強い気持ちを表に出します。彼らは自分たちの強い感情をコントロールできるのだという感覚をもつことができないでしょう。強い感情が彼らを圧倒してしまうのです。その一方で、多くの精神病患者たちは自分たちの気持ちに触れることができないので、彼らに気持ちを確認させて表現できるよう導くことが鍵となります。

何年もの間、私は同じ病院の中で、成人精神病患者と青年期のクライアントの2つのグループの実践をしてきました。それぞれのグループで私は、彼らの異なったニーズと強調すべき点に合わせるため、ドラマセラピーのワークの性質そのものと、私のリーダーとしてのスタイルを変えていました。

前回の来日は、香港でドラマセラピーを教えたすぐあとでした。その香港での仕事ときに、アジア文化圏では、感情を包み込むことはあまり関係なく、実際その言葉containmentを訳すことも難しく（日本語では「包み込む」と訳しています）、表現することがより注目されるのではないかという議論が起こりました。

その一方で、逆説的なプロセスも起こるかもしれません。つまり、表現が抑制される時、また安全なはけ口が与えられるときなどに、激しい感情の流出がおこる可能性があります。そのときそういった感情を包み込む必要があるのではないのでしょうか。

実際、多くの人たちにとって、表現することと感情を包み込むことの相互作用こそが、もっとも重要な点です。なぜなら私たちは、自分たちが感情に耐え包み込むことができる能力を経験しているとき、同時に、十分に感情を表現することができると思いつくからです。

ドラマセラピーの中の「表現」は「正常であること」と非常に関係しています。つまり、機能の高い人たちは洞察力を多くもち、意識も高いかもしれ

ませんが、セラピーにおいていくらか自分たちの話している問題から感情的に距離をおくなど問題を知性化してしまいます。これは機能の高い人たちとの個人セラピーでもよく見られることです。ドラマセラピーは即時性があり、その中で話されていた問題が真に迫り、その問題に深くとどめられている感情が表面化してきます。

表現することと包み込むことというドラマセラピー的な概念は、他の演劇の理論とも一致しています。例えばロシアの演出家のスタニスラフスキーにとって、演じることは感情的で心理的な過程です。役者は自分の中に、その役柄と結び付けられる部分を探さなければなりません。同じく登場人物と自分を結び付けている観客にも、感情の喚起が起こります。

その一方で、ドイツの演出家のプレヒトは役者にも観客にも、感情的に登場人物に結びつけることを勧めていません。彼の目的は心理的というよりもむしろ社会的なものです。彼は、人々が主観的に反応する代わりに客観的に考えられるよう、感情的な距離を求めました。客観的な考え方が社会的、政治的な変化に必要なだったのです。彼は演劇という手法を、観客が批評的に熟考する力を育てることができるよう使用しました。

スタニスラフスキーのアプローチは感情から距離をおいているクライアントを助けることに相当します。クライアントが、彼らの人生における感情的な部分を感じ、表現し、つながりはじめるように。一方、プレヒトのアプローチは感情を包み込むことに相当します。人々がある程度の客観性を持って考え、変化できるようにするために、必要な距離を作ることができるようになる。

先ほど、「統合的 five 段階モデル」を説明しましたが、ここで、遊びという感覚を得る初期段階、現在の実生活を扱う第二段階、核となる問題を扱う第三段階の実際場面をビデオでお見せします。基準となるテクニックがあるわけではありません。今現在起こっていることを遊び演じること、自分たちの創造力を使うことが肝心です。ちょうど薬棚を使うように、(ビデオの中で、クライアントはリストカットが薬のようなものだと説明しているところから、薬棚を使ったシーンが展開されていった) クライアントの言葉や彼らの想像のプロセスについていきます。新しい反応の仕方を創り出し、探すため

に。

実践ドラマセラピー ライブのテクニック例

でたらめ語を使った技法があります。でたらめ語のほか、身体の動き、身振り、表情、声の調子などを使って何かを表現したり、場面を作ります。これは初期に使われるテクニックで遊び心がたっぷりふくまれている、感情と交流につながっています。楽しい遊びですが、感情表現ができるように導かれる遊びなのです。

ドラマセラピーの即時性について話しましたが、ここで2つ、テクニックの例をご紹介します。実際にやってみたいのですが、講演会で行ったことはありませんし、しかも、外国語では言うまでもなく初めてです。とにかくやってみましょう。

1. 「グループの気分当て」という技法

私の好きなゲームです。楽しい演技をすることで、活動のための舞台をつくることができます。このゲームをすることで、すべての気持ちや気分や態度がすべて安心して表現でき、包み込むことができる場所ができるのです。そうすると、集団の中にある実際の感情を、徐々に表現できるようになります。

まず、二人の人に外に出てもらいます。そして、残りのみなさんである気分を演じましょう。(例：退屈、落ち着かない、興味を持っている、積極的に主張したい)。それから、2人に「グループの気分」を当ててもらいます。

2. 「一行セリフの繰り返し」という技法

表現することと包み込むことができる環境を作ります。一行だけのセリフを使い、2人で場面を展開させていきます。英語では“I want it”と“You can't have it”というセリフを使いますが、日本語の、「ほしい」と「だめ」で試してみましょう。

表現することだけでなく、交流と人間関係がポイントです。軽い陽気など

ころから、激しく感情的で、個人的なものになっていく可能性もあります。

3. 電話を使った技法

私が好きな初期から中期段階に使うテクニックです。遊び心いっぱいの楽しいものだったり、驚かされるものだったり、深い内容につながるものかもしれません。

電話はとても馴染み深い小道具です。この技法を私は第三段階でよく使います。青年期のクライアントが好みます。

ダブル（補助自我として誰かにもう一人の自分の分身を演じてもらう）を使うこともできます。様々な種類の電話ができます。個人セラピーでは、コミュニケーションの練習にもなりますし、そこから問題が表れてくることもあります。

距離と見通し（distance and perspective）

ドラマセラピーを通して、私たちは自分たちの内側の世界や人生の物語に入っていくと同時に、ある程度の距離と見通しを得られるようになります。少し距離をもって自分を見つめることができるようになるのです。誰かが自分自身を演じてくれている間に、過去や未来という有利な観点に立って、自分を見たり、演出することができます。

ここで暗に意味していることは、私たちはある程度の支配力を持っているということです。たとえ人生において畏にはまったと感じているときでも、私たちの想像力はそれでもなお自由で、その状況にどう反応するか、または単にどう理解するかだけでも選択肢があるのです。

これは、特に、鬱病の人たちとのワークに役立ちます。ひどい鬱病患者から親友という役割に入れ変わったクライアントがいました。親友である自分自身に話しかけることで、あるいは、未来のある時点にいてみることで、ある程度の距離をもって自分たちの人生において鬱状態だったころを思い返してみると、その中に何か意味を見出すことさえできるのです。年老いた賢者や、ガイド、または伝説上の人物を演じて、自分自身に話しかけること

もできます。私は自殺願望をもつクライアントに、彼女の人生の終わりにいるそのときの自分に話しかけてもらったことがあります。

これらはとても感動的なドラマです。完全に鬱と自殺企図の中に埋もれた部分が、その性質を十分に、そして自由に表現できるようになるのです。彼らは生きることへの意思と、物事を変える希望を表現したのです。自己の広がりについて語りながら、私は見通しやものの見方を広げることについて話しています。結局は、それがドラマセラピーだからです。

ヴィクター・フランクルは彼のアウシュビッツの強制収容所からのサバイブ物語の中で、その日残りかすでも食べることができるだろうかと思ひ煩う気持ちから逃れるために、いつか自分が強制収容所における心理学についての講義をしている姿を、突然胸に思い描いたと書いています。何年も後になりますが、彼は実際にこの思いを果たしました。彼は今の現実とは違うものを思い描く側面を、自分の中に見つけ出すことができました。それが、彼に毎日を生きる力を与えたのです。その能力、その立ち直る力こそが、私がドラマという方法を使ってクライアントの中に引き起こそうとしているものなのです。

先に述べた「統合的三段階モデル」の第四段階においては、さらに広げた劇の創作を行います。一つの場面はいくつものパートに分かれているかもしれませんが、その一つの場面がいくつかのセッションに渡って起こるかもしれません。多くの人が傷ついた心、子供時代からの傷跡をもっています。癒しは、最終的にはこの痛みを表現し、見つめられ、さらに慈しまれることでおこります。

慈しみはセラピストやグループのほかのメンバーだけでなく、自分自身からも得られることが必要となります。クライアントの一人が自分の傷ついた部分、感情的に傷つき、痛みを負った子どもの自分に深く触れたあと、私は例えば、慎重に、誰か他の人にこの部分を代わりに演じてもらうようにします。そうするとそのクライアント、つまりそのシーンの主人公は、今度は自分の中の違う部分の役割をとることができるのです。

例えば、現在の大人の自分に戻ってみましょう。その大人の自分は、傷つ

いた部分に近づき、抱きしめ、そして慈しむことができます。このようなシーンは第四段階でなければなりません。四段階になるころには演技になれば、シーンが演劇的にも本物のように感じられ、グループやセラピストからのサポートと共感が強くなるためです。

ドラマが実生活に与える影響—復活・立ち直る力

ドラマセラピーでは簡単に時間と戯れることができ、少し距離をとって自分をみることができます。想像の世界を見越しているどんなクリエイティブなプロセスにもみられるように、私たちは想像の世界の中では自由な支配力をもっています。内側の世界、無限の世界を体験するためです。

実生活において、確かに私たちには制約があります。その制約ギリギリの線が、私たちの有限性であり、限られた人生なのです。そこでは、私たちは限られた役割を演じ、限られた物事を経験することしかできません。しかしドラマの世界では、夢の世界のように、可能性は限りないのです。

演劇モードでやることは、実生活に影響を与えます。演劇的な行動は実生活の行動にも影響を与えるのです。ドラマという様式自体「行動して」行うもので、身体化するものなので、私たちの脳の活動に影響を与えます。そして、これが最後のポイント「復活・立ち直る力」につながります。

多くの患者はある状態にはまりこみ、希望が見えないと思っています。私たちは彼らの可能性を復活させたいのです。彼らの立ち直る力に入り込みたいのです。人生では、リハーサルなどありません。すべてが本物で、その場面はたった一度しかないのです。そうすると私たちは失敗しないだろうかと、やる気を失わされてしまいます。

患者たちに、いや、すべての人々に、変化することへの可能性を感じる機会を持って欲しいのです。本当の変化は大変なことです。多くの人が変わろうと苦しんでいます。彼らは変ることを想像できますし、友だちや家族やセラピストに話すこともできます。しかし実生活では、深く根付いてしまった行動や習慣パターンの繰り返しです。毎日の生活に最も近い形の芸術形態として、ドラマセラピーは、頭で考えていることと実際の変化の間のギャップを

結ぶお手伝いをするのです。行動にして試してみたら、それは脳へ、身体へ、私たち自身へと浸透し、そして何かが変わります。

有名な俳優のなかでも、職業を通じてえられる自由と自己意識という感覚だけでなく、登場人物の感情を演じることの結果として起こる強い内的変化について語る人もいます。マーロン・ブランドは「演じることが自分の暴力性を気づかせ、さらにそれをなくしてくれた」と言っています。ベン・キングスリーはハムレットを演じた後で、「ハムレットは私に自分の人生全体を立て直すほど深く自分を探求させてくれた」といいました。これらはブライアン・ベイツの著書、「The way of Actor・俳優のありかた」という本からの引用です。多くの俳優にとって、彼らの仕事における癒しと変容という側面が自分自身の役に立っているのです。

しかし、俳優だけでなく、誰もが演じることができるのです。ドラマの、この変容させる力は、誰にとってもいいものです。そして、ドラマセラピーで人々が誠実に心から役割を演じるとき、何かが変わるのです。私たちは単に役を演じて、その役を脱ぎ捨てるのではないのです。役割を演じることにより、何かの内側で起こるのです。

演劇の演出家であるジョゼフ・チェイキンの言葉です。「昔は、演じることは単に仮装することを意味していました。その仮装を取り去ったとき、その下には古い同じ顔があっただけです。いま、仮面をかぶることがその人を変えることが明らかになっているのです。仮装を取り去ったとき、彼の顔はそれを着たことによって変えられるのです。舞台上でのパフォーマンスが人生のパフォーマンスに染み渡り、また人生のパフォーマンスも舞台上のパフォーマンスに染み渡ります」。

自己を表現し、広げ、回復させるとき、個人的なもの以上の何かの変容も起こります。他者への思いやりも広がります。自己を表現し、広げ、変えることを可能にした演劇的なプロセスは、心理的に豊かなだけでなく、精神的にも（スピリチュアルにも）豊かなものです。私たちの外にあるすべてのものが、実際には私たちの理解の中に、可能性の中にあるということに気づかせてくれるのです。マーロン・ブランドの言葉です。「私たちには私たちが

演じるだけの役割の種が備わっています」。もし状況が違ったら、私たちが他の人になり、他の人が私たちになることもありえたいでしょう。この意識が深いレベルでの思いやりと互いに連動することへとつながっていくのです。

ドラマセラピーは個人だけでなく、集合的变化や社会的活動のためにも使われます。CIISドラマセラピー・プログラムで、私は五年前に「変化のための演劇」(Theater for change) というプロジェクトを始めました。このプロジェクトでは、様々な人種のドラマセラピーの学生による劇団が、CIISのために、多様性や相違点、人種や人種差別に関するオリジナルの芝居を見せています。CIIS関係者の教育のため、意識を高めるため、CIISの持つ問題を演劇を通して考えるために試みははじめました。違う文化の体験が(CIISの学生やスタッフに) どう影響するのかを調べるだけでなく、違いを尊重するよう促すこともその目的にしています。

ですから、ドラマセラピーは臨床現場であってもそうでなくても、個人でも家族でも、また集団のためにも使うことができます。ドラマセラピーは、個人の変化のため、社会の変容のために使うことができます。私たちは、この力強い芸術を、個人と集団への癒しのために使っているのです。

日本の皆さんにお話ししている今、私はどのような文化的レンズをとおしてみなさんがこういったドラマセラピーの概念を耳にしているのかと考えます。アメリカ人として、私の日本文化の理解は限られています。とはいつても、私は常に、日本の非常に美的でスピリチュアルな側面に親近感を持ち、とても素晴らしいものだと思っています。そして、芸術と美的な繊細さに見ることができる豊かな日本の遺産、スピリチュアリティという豊かな遺産とともに、そして宗教的な儀式の歴史とともに、その豊かな日本の遺産が、ドラマセラピーのこの国での自然な繁栄をサポートするだろうと想像してやみません。

個人よりも相互関係を重んじ、いろんな側面から物事を見て、事実が多面的であることを信じる、二元性やあいまいさを受け入れるアジア的なものの見方があるからこそ、皆さんは自然にドラマセラピーの本質を受け入れることができるのではないかと考えています。ドラマセラピーとは、結局は、見

通す力を培い、ものの見方を広げることなのです。他者のものの見方を取り入れること、多面的な現実や多くの次元をもつ自己を身体化することです。

最後のコメント

自分たちの中の多次元性や、世界における自分たちのあり方の可能性を広げることについて話していると、私たちはもう一つ、相違点という価値を見出すことになるでしょう。同じものや馴染み深いものだけに囲まれることよりも、私たちの生活に違いを招き入れることになります。

グライ・ラマは平和会議で簡単だけれど、とても心あたたまるメッセージをくれました。「様々な種類の花がある庭は、一種類の花しかない庭よりもずっと美しい。そんな美しい庭を実現するためには、一つ一つの花が育てられなければなりません」。

私たちが持つ様々な面を育てるとき、掘り起こして、芽を出させ、慈しむとき、私たちはもっと活発で創造的な人になるのです。そうすることで、他者の複雑な側面に気づき、十分に感謝の気持ちを持つでしょう。私たちは自分たちがどれほど違っていて、どれほど似ているのかを痛烈に理解するようになるのです。

私たちの中の眠っている面を見つけ出し、自分はいこうだと考えている以上にその幅を広げ、本来備わっている他者とのつながりを経験すること。これがドラマセラピーの本質だと信じています。