

## 6章

# 対人援助にアートをつかうときの基本的な問題

松田 佳子

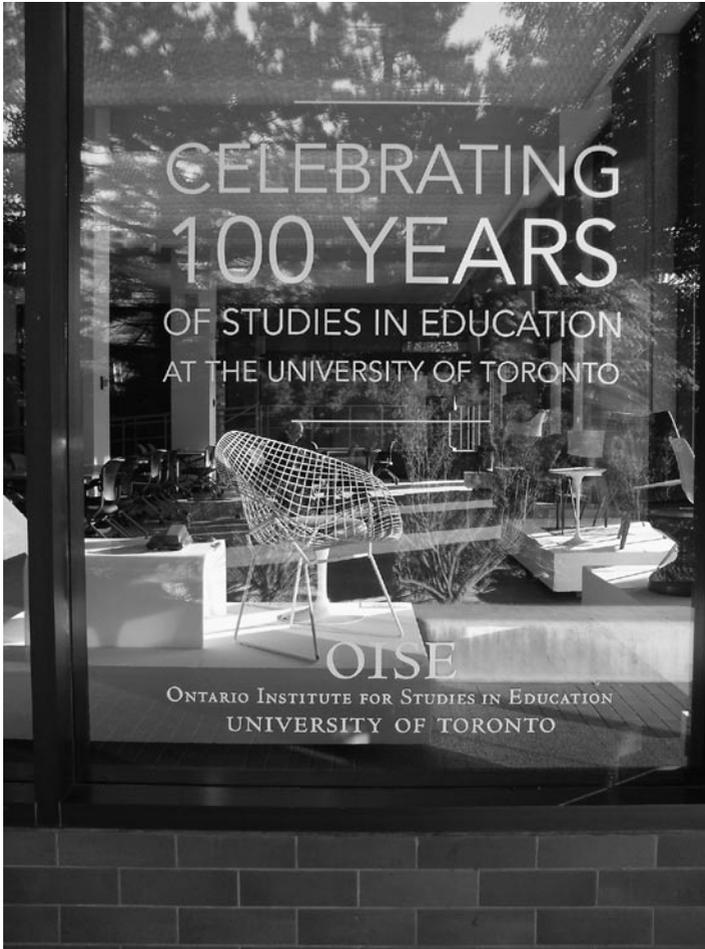
(臨床心理士、立命館大学非常勤講師)

本稿では、まず、筆者がアートを対人援助領域で用いることになった経緯を説明し、それから、実際にアートでの作業を提供し始めたときに出くわした課題を、対人援助でアートをつかうときの基本的な問題として考察したい。

### 1. アートとの出会い

芸術的素養のなかった筆者がアート媒体をつかって作業をするようになったのは、トロント大学教育学大学院（以下、OISE/UT）で、絵やイメージ、ドラマ、ムーブメントなどをつかった授業を体験したことに始まる。OISE/UTは、教育をはじめとする対人援助領域の現職者が学ぶ大学院大学で、ホリスティック教育のメッカであった。心身にスピリチュアリティを含めた全人的な人間理解とエコロジカルな視座をもった援助のあり方の実践研究が幅広く行われていた。

1996年から2001年まで、筆者はOISE/UTの博士課程に在籍し、アートをつかったり、からだの感覚に意識を向けたりすることが、どれほど人の成長と癒しにつながるかということを実体験する機会に恵まれた。大学院の授業において、教員や看護師やセラピストなど援助の専門家たちが絵を描いたり、ムーブメントをしたり、イメージを共有したり、瞑想したりする。自分自身の内側で起こっていることと、外側、つまり職場や家庭そして社会で起こっていることを振り返り、感じ、気づき、洞察を深めるのである。自分とクラスメートのプロセスを見守り、学びあいながら、互いの全人性の回復と、社会のあり方や援助に対する新しいアプローチを探求する。つまり、専門家たちが自分自身の成長と合わせながら、幅広い視野から対人援助の問題を捉え



なおし、解決のいとぐちを模索する方法としてアートが重要視されているのだ。本稿では扱わないが、研究方法としてアートを捉える考え方もあった<sup>1)</sup>。

ここで筆者がいうアートとは芸術作品を作るのではなく、自分の内側に流れるいのちの動きを感じつつ、その動きのなかから、その動きに沿って、

---

1) Arts-based research と呼ばれる研究方法があり、アート媒体を使って調査研究を行う。OISE/UTではArts-based researchの研究会があった。

外側に形をつくっていくプロセスのことである。内なる動きにできるかぎり呼応するよう、ひとつひとつの動きを大切に、外なる形に表そうとすること。そのプロセスにおいて、作り手である自分自身も、外の世界も、少しずつ新しく生まれ変わっていくこと。それを、筆者はアートと考えている。

新しいなにかが生まれるのを許す作業だともいえる。パステルを指でのばし、粘土をこねて、感触を味わいながらじっくりくる色や形へと表していくことで、仕事や家庭、そして自分自身の慣れ親しんだあり方の閉じたシステムのなかで行き詰まりがあるとすれば、そこへ新しい息吹がふきこまれていくのである。内的外的なりアリティにより沿った形が作られていく。

アート媒体をつかうことは、また、関係をもつときの姿勢をも考え直させてくれる。素材を大切にしつつ、こちらのいのちの動きをその素材との出会いのなかで表現しようとする。相手がクレヨンや粘土のように物であっても、人であっても、今ここのでの出会いのなかで生まれつつあるものを尊重する関係性を体験させられる。出会うところで何が起きているのかに気づきながら、関わりをなかで、互いの生命の輝きを引きだそうとすることだともいえる。

## 2. 実践をはじめて

帰国後の2004年春、筆者はアートを媒体としたグループワークを提供しはじめた。現在は、大学教員および心理士として働いているが、そのうちアートを使うのは、大学での実習科目やワークショップ、そして一般成人グループにおいてである。一般成人グループは月1回、オープングループ形式で行っている。参加者は、教員や看護師、保育士、臨床心理士、アートセラピスト、ボディワーカーなど援助職の専門家が多い。

大学においては、担当する講座にあわせて4つの形式でアートを導入している。A大学では、専門選択科目「臨床教育の手法としてのアートワーク」と題して集中講義を行った。B大学では一般教養選択科目「海外教育事情」の授業のなかで15回のうち3回をアートワーク実習にあてている。また、同大学の専攻科では教員志望の学生対象にグループワークを年2回行っている。

る。

立命館大学では文学部の「教育人間学実習Ⅱ」でアートワーク実習を担当しているが、プログラムは次のとおりである。1週目－導入とクレヨン画、2週目－コラージュ、3週目－粘土、4週目－人間彫像、5週目－物語を紡ぐ。1講座で3種類の実習を体験するシステムなので、アートワーク実習は5回である。受講生は、教育・心理・哲学を専攻する文学部3回生で、毎回20～25名程度である。各回の初めに、からだほぐしをペアで行う。作品を作った後は、どんな体験であったかを同じペアで共有しあう。最後に、フィードバックレポートとして感想を書いてもらうという手順をとっている。

以下では、そのなかでも、集中講義形式で行った際に、筆者が出くわした困難を取り上げて検討し、アートを対人援助に用いるときの基本的な問題として考察したい。

### (1) 集中講義

人文科学系の大学3回生以上に対して開かれた専門選択科目の集中講義で「臨床教育の手法としてのアートワーク」という授業を担当した。そのときのことを取り上げて、対人援助にアートをつかう際の基本的な問題を検討する。

集中講義に登録した学生数は、当初70名と多すぎた。ゼミ等で学生たちと関わりの深い先生と検討した結果、受講生の状態や動機を確認するために、「受講動機および本講座に期待すること」というテーマで、事前レポートを受講条件として課すことにした。成績に関しては、ワーク内での参加様子や発言、フィードバックレポートは評価対象にはせず、出席と事後レポートで評価すると最初に述べた。

事前レポートを提出したのは40名だった。初日前半で講義を行い、概念枠組みのほか、どのような授業内容になるのかを具体的に説明した。説明を聞いて、期待していたものちがう場合や自分には合わないと思った場合には、受講を取り消してかまわない旨を伝えて授業をはじめた。つまり、初日はこの授業を本当に受講したいのかどうかを振り返り考える期間と捉えてもら

い、登録を再度考える機会をもつようにしたのである。こうした手順をふんだことで、初日午前の時点で受講をとりやめた学生が数名、そして、2日目朝には30名が戻ってきた。その30名は最後まで参加した。

初日午後は自己紹介からはじめ、軽い運動でからだをほぐしてから、ペアになってクレヨン会話をした。作業をした後は必ず、体験を共有する時間をとる。次に、「過去／未来」というテーマで絵をかき、シェアをして、最後にフィードバックレポートを記入してもらった。

2日目は、課題であった参考文献を読んだの感想をグループで話し合ってもらい、初日のフィードバックレポートをふまえて筆者からコメントを返した。そのあと午前中は、ストレッチなどでからだを動かし、カラーージュ。午後は音での対話をし、それからイメージワークの後に絵をかいた。2日目も作業ごとにシェアする時間をとり、最後にフィードバックレポートの記入で終わった。

3日目、前日のフィードバックレポートへの筆者からのコメントと、資料を読んでグループでの話し合いではじめた。ウォーミングアップで絵を一枚描いたあと、ムーブメントを行い、午後は自由制作と物語づくりをした。最後に、クラス全体でのシェアを行い、事後レポートの説明を行って終わりとした。

## (2) 振り返り

ここで具体的なケースは扱えないが、多くの学生たちにとって普段より深く自分と他者の体験を受容する場となり、気づきをもとに新たな方向性をみつけた学生も多かった。しかし、気になったのは、筆者の予想を超えて深いプロセスを体験した学生がいたことで、アートを対人援助につかうには臨床心理と精神医学の知識や経験が必要であると切実に感じた。それ以来、できるかぎりの機会をとらえて研修へと出向き、出会った先生方に上のセッションのスーパーヴァイズをお願いした。

南山大学のグラバー俊子氏との出会いでは、大学で同じような実践をされている方がいらっしゃることを知り大いに励まされた。人数が多くても必ず

一度は全体で体験をシェアする時間を設けるなど、教えていただいたことはほぼ行っていたのでまずは安心したことを覚えている。瞑想セラピストの井上ウイマラ氏には、アートはときに深く作用するから、自分のなかに何かがあるかを知っておくようにと教育分析をすすめられた。黒木賢一氏には、グループワークをするときにファシリテーターとして筆者が内的に体験することを理解する手助けをしてもらった。

プロセスワーカーの桐山岳夫氏には、集中講義のなかでのある学生との関係をドラマ化するかたちでスーパーヴィジョンをしてもらい、腑に落ちる体験があった。表現アートセラピー研究所の講師である栗本美百合氏には、セッション後に何か引っかかる点がある場合、そのとき自分が何をしていたかを振り返るようにとアドバイスをいただいた。精神科医の松井紀和氏からは教育の場であるが治療が起きているというコメントをいただき、上の集中講義のなかでの筆者の対応がさほど間違っていなかったと安堵した。そして、参加者がNoを言って気まずくならない場づくりをし、参加者のやらない権利、見せない権利、拒否する権利をおさえるようにと教えていただいた。

さらに、表現アートセラピー研究所（小野京子氏主宰）のトレーニングコースに参加して、特に、パーソン・センタード・アプローチによって徹底した心理的安全な場がつけられていることを教えられた。また、日本芸術療法学会の芸術療法研修セミナーでは、病態水準の重いケースへの対応を学んだ。大阪経済大学の先生方には臨床心理学の知識と実際を教えていただき、実習の機会を与えてもらった。

### 3. 基本的な問題の考察

以上の研修とスーパーヴィジョンを通して理解したことを、対人援助にアートをつかうときの基本的な問題として次にまとめてみる。

#### (1) 参加者と場の特徴を知る

まず、参加者の状態把握をできる範囲で行うことである。思い返してみれば、筆者がOISE/UTでアートワークを体験したとき、そこに参加していた

のは30代から50代の成人男女で、しかも、現職か元援助職の専門家たちであった。彼ら彼女らは少なくとも十数年にわたり社会生活をしており、結婚して子どもがあり自分の家庭をもつ人たちも多かった。つまり、ある程度安定した自我をもつ人たちだといえる。

一方、参加者が大学生である場合、青年期前期の発達段階にあり、自我の不安定な時期である。精神医学の観点からみると、思春期から青年期前期は思春期妄想の症状がでたり、統合失調症が発症したりしやすい年齢でもある。社会人として安定した生活をおくってきた成人を対象とする場合と比べて、青年期前期の学生たちを対象とする際には、不用意に自我を揺さぶりすぎない細やかな配慮が必要であったといえる。

同時に、大学は、教育の場であって治療の場ではない。人の成長や援助に関わる時、心理的な問題を避けることは事実上できないが、場の特徴、参加者の状態、ファシリテーターの容量、アシスタントの有無、物理的な環境、すぐに使えるネットワークなどをよく検討した上で、どの程度の内容をどのように提供するのがちょうどよいかを、状況に合わせて考えることが大切である。

本冊子の第二部では、現場での実践を取り上げた論文が掲載されている。小学校、精神科クリニック、高齢者施設、病院など、アートつかった支援はその場の状況と参加する人の状態によって内容が検討されなければならない。

## （2）導入に時間をかける

実際のアートワークに入るまでの導入が、大変重要であると分かってきた。導入は、舞台をつくることだともいえるし、土壌を整えることだともいえる。提供する側にとってはおなじみのことなので、時間が限られていると導入を簡単に済ませてしまう誘惑にかられるが、導入はワークのなかで一番大切な部分だと筆者は考える。アート活動がひとつ減ることになっても、導入に時間をかけるほうがいい。

パーソン・センタード表現アートセラピーで用いられる約束事がある。①

上手下手は関係ない、②出来上がったものの分析解釈・アドバイスはしない、③シェアでは共有したいなと思うことを言う（全部言わなくてもいい）、④聞いたことは口外しない、⑤ファシリテーターの言葉は提案と捉える。この5つの約束事を、筆者はワークの枠組みとして使わせてもらっている。導入において、この約束事がなぜ大事なのかを丁寧に、そして具体的に説明し、参加者みなさんにご協力をお願いする。そうすることによって、自分や他者の柔らかい部分に出会っていける素地が準備されるように思われる。

上手下手が気になるなら利き手と反対の手をつかってもいいこと、ファシリテーターが「クレヨンで描きましょう」と言っても、なんだか水彩に惹かれるときにはそうして大丈夫であること、描きたくないときは描かなくていいこと、自分のなかで起こっていることを必ずしも行動にしなくてもいい（自分で選べる）ことなど、ゆっくり時間をとって語りかける。自分自身のなかで起こってくることを大切に拾い上げ、自由に表現するというのは、普段あまり経験しないことであるため、困惑する参加者もいる。ファシリテーター側の枠組みを前もって丁寧に、そして、具体的に言語化しておくことで、その場の安心感が高まるように思われる。

「自由に」と言っても、リアリティある現実を生きるときにはまったくの自由はあり得ないわけで、ワークショップも実習授業も、まったくの自由はあり得ない。ファシリテーターがどういう枠組みをもった人間なのか、この場がどこまで許される場なのかということを伝えると、その場の安心感がぐっと高まるのを肌で感じる。また、約束事については導入のときに説明するだけでなく、絵の描きはじめに、そしてシェアをする前に、もう一度軽くふれ、思い出してもらおう。そのことも、安心してアート媒体と戯れ、自分や他者との関係を探求できる場をつくるために役立つと感じている。

### （3）無理はさせない

作業によってしたくないものは、しないという選択をしてもいいと伝える。「選択できる」と伝えることは、自我の健康的な部分を引き出すことでもある。もちろん、セラピスト（ファシリテーター）の判断でやめる方向へもってい

くことが必要なときもあるが、はっきりした枠組みの範囲内で自分で選択できると知っていることが、必要以上の退行を防ぐと筆者は考えている。

そうは言っても、皆がしている作業を自分だけしないのは、勇気がある場合もある。たとえば、粘土に触れずじっとしていた学生が、結局、クレパス画をしたことがあった。つらそうだった。そんなときには、「自我レベルではつらいと感じているかもしれないけれど、あなたはもっと大きな意味でのちの動きに従う選択をしたのではないのかしら」と、その人の健全なところを確認する。

アート媒体で作業をすると自分の気持ちが外在化され、それを見ることで自分の状態に気づく。たくさん気づけばよいというものではない。先にも述べたが、ワークの数を減らしても、導入をじっくりして、作業ごとに感想をシェアしながらゆっくりとすすめる。成長の準備ができたときに自然と気づくのがよいからである。参加者が本当にNoと言える、やらない選択をできる雰囲気づくりには心を配る。

それでも、時には、自分の問題が表れてしんどい思いをすることがある。心理面接のなかでなら、そのしんどさを扱うためのもっとしっかりした枠組みがあるが、授業やワークショップのなかではそこをあまり深めようとはしない。しんどい部分を一緒に探索することための守りの構造が弱いからである。そんなときに、ちょっとした言葉がけをして、彼ら彼女らの健康的な部分を引き出すようにしている。今どんな感じかを聞いて、その人の健康な部分でしんどい部分を抱えられるようにするのである。たとえば、フォーカシングの技法をつかって、しんどい気持ちが体のどこにあるかを感じてもらい、その人全部がしんどい気持ちでないことを確認する。あるいは、上の粘土の例で述べたように、その人の選択の健全なところを見つけて言語化することもできる。そして、もし必要なら、カウンセリングなどへと連携していく。

#### (4) 連携とコンサルテーション

上の集中講義において当該学科の教授とは、事前、ワーク2日目、事後、と3回にわたり連絡をとった。全体の様子を報告すると共に、配慮が必要と

思われた学生の普段の様子を聞かせてもらったりした。こちらの安定感にもなるし、また、集中講義後の様子を気にかけてもらうこともでき大変助かった。

また、連携することから、コンサルテーションの要素が生じてくることがある。大学であれば先生方に時間をとっていただき、必要ならば参加者の様子をお伝える。こちらから特に気がかりがなくても、話をするなかで先生方のほうから、学生の対応について相談がでてくる場合もある。こうやって連携をとっておくことは、次にワークを行うときの土壌づくりにもなると考えられる。

#### 4. さいごに

対人援助にアートをつかうときの基本的な問題を4点あげて検討したが、結局、ひとつのことに集約されるのではないだろうかと思う。援助者側のペースでアート媒体を提示していくのではなく、援助される側がその人のごく自然なペースで動けることを大事にする。参加者の体験過程の流れを敏感に感じて、最大限に尊重しながら、ごくごく自然に作業が始まり、無理なく展開していくことを目指すのにつきるかもしれない。援助される側のいのちの流れを信頼すること、そして、それができる状況を可能なかぎり用意するために心を配ることだといえる。