

10章

教職員研修におけるアートセラピー

水間 みどり

(臨床心理士、表現アートセラピスト)

アートセラピーに初めて出会ったのは1998年頃であったが、その頃は主に自分自身の癒しのために継続したプログラムに沿って2年間ほど行っていた¹⁾。その後、アートセラピーの魅力にめざめた筆者はパーソン・センタード表現アートセラピーに出会い、ファシリテーター養成のトレーニングコースに学ぶことになり、一定期間の訓練を受け修了した²⁾。現在は臨床心理士として、精神科のクリニックや公立の中学や高校のスクールカウンセラーとして複数の学校に勤務し、クライアントの状態に応じて、カウンセリングだけではなく、随時アート表現を取り入れた臨床活動を行っている。また、不定期に一般向けのワークショップなどを開催している。

援助する側へのアプローチ

「ヒューマンサービスにおけるアートと表現」といった場合、クリニックや学校あるいは高齢者施設といった現場で援助される側に行うものと、援助する側に行うものがあると思うが、本稿は後者の範疇に入る教職員を対象としたアートセラピーの実践について報告する。きっかけは身近な養護教諭た

1) 女性ライフサイクル研究所（臨床心理士で立命館大学教授の村本邦子氏が所長）主催の「トラウマと女性の回復」というテーマのアートセラピーのグループワークに参加した。

研究所所長は村本邦子氏（臨床心理士、現在立命館大学教授）。

2) 2003年より小野京子氏（臨床心理士、国際表現アートセラピスト、表現アートセラピー研究所代表）がハワイや長野県の女神山で定期的に主宰しているトレーニングコースで、全国からファシリテーター志願者が訪れている。筆者は修了するのに3年を要したが、必要な時間数は400時間となっている。

ちと雑談していた時に、話の流れからアートセラピーの話になり、ぜひ一度研修で行ってほしいと依頼されたものがほとんどである。

筆者にとっても公教育の場では初めての経験であり、どのような形ですればいいのかわからなかったし、多忙で日々緊張を強いられる教職員の方々がどのような反応をされるのか多少不安もあった。自分から好んでアートセラピーを受けるのと研修で受けるのとではやはり違うものがあるし、短い時間のなかで信頼関係に基づいた安心な時空間をどれだけ提供できるのだろうかといった気持ちもあったからである。

結局、話し合いの結果、リラクゼーションと表現アートセラピーの紹介を主な目的として、現在までに4校（中学校1校、高校3校〈定時制含む〉）において2年間で計5回行った。5回のうち1回はグループに分かれての研修で素材としては粘土を用いたものであり、4回は描画法でありいずれもほぼ同じ内容で行った。ここでは主に描画法を用いた4回の実践について報告したい。また研修会の後には感想や反応を知り、今後の参考にするために必ずアンケートを取っているが、本稿はそれらのアンケート結果や研修前後の教職員の反応やワーク後の討議などをもとにしている。

「自分に気づき 自分を感じる」

まず内容や形式についてであるが、テーマは「自分に気づき 自分を感じるー自分のなかの子ども性にふれるー」とし、所要時間は約1時間半で、前半の約20分は心理テストとしてのバウムテストや風景構成法などといった従来の芸術療法の話やアートセラピーとの相違点、表現アートセラピーの概要などについて話をした。その上で子どもの頃に帰った気持ちで気楽に遊びとして受けてもらいたいことをお伝えし、後半の約1時間はワークショップ形式で行った。事前に準備するものとしてはクレパス（12～16色）・画用紙（B4）・当日のレジメ・アンケートなどである。

ワークそのものはナウムブルグ³⁾のスクリブル法（なぐり描き）の変形で、

3) Margaret Naumburg (1890～1983) 精神分析家。米国のアートセラピーのパイオニア的存在で、スクリブル法は1966年に開発した。

左手でなぐり描きし右手でそれを完成させるという簡単なものである。これは表現アートセラピーのワークショップの時に、ワークの初めに導入としてよく用いられる技法でもある。全体の流れとしては筆者の話がおわったあと、ワークを行う前に10分ほどのリラクゼーション・タイムを設けた。まず、ゆっくりと目を閉じてもらい、静かなBGMを流しながら、自分の「今・ここで」の呼吸を意識して、深呼吸を何回か自分のペースで行ってもらう（両肩を上下に動かす肩リラックスを行うときもある。深呼吸後、机にひれ伏して子どものように眠っている人もいた）。

その後ゆっくりと目をあけてもらい、目の前に置かれてあるクレパスから好きな色、今心魅かれる色を左手でとってもらう。この時「左手で？」とびっくりして質問される方が多いが、左手の意味はワークの最後に話している。また、芸術療法の話のなかで枠づけ法⁴⁾についてふれたので、左手で描く前に自ら画用紙に黒いクレパスで枠を書かれた先生もおられた。

「目を閉じて…目を閉じなくても構いませんが…目の前にある画用紙に…左手が動くまま…クレパスが動くままに…自由になぐり描きをしてみましょう…画用紙から線がはみでも構いません…」と手短にお伝えし、5分から10分ほど時間をかけて自由に描いてもらう。皆が描き終わったところを見計らって、「…今度は今描かれたなぐり描きと対話をしてみましょう…何か見えますか？…何に見えるでしょうか？…子どものころの“見つけ遊び”のような感じで、見えたものを今度は右手でいろいろな色を使って自由に完成させてみましょう…」と伝える。

20～30分ほどの時間をかけて各自作品を完成させてもらった後は、まず裏に日付や名前を書いてもらい、「自分の作品をみて何か思いついた言葉、詩、文章などがあったら、自由に書いていただいてもいいですよ」と伝え、書きたい人は画用紙の表や裏に浮かんだ言葉や詩、文章を記してもらう。ひととおり書き終わった人たちから、隣同士や前後の人たちなど自分の位置から近

4) 中井久夫氏（精神医学者）が考案したもの。治療者がクライアントの目の前で画用紙に黒いペンで枠をつけて渡すと、枠が一種の安心感を与えるため、クライアントの内面の表出が容易になるといわれる。

い人たち2～3人で、それぞれの作品を味わってもらう時間（シェアリングと呼ばれる）を設ける。最後に話を少しして質疑応答で終了した。これまでの参加人数は10人から23人ほどであった。

学校流のワークショップ？

事前準備の話し合いのなかでは、アートセラピーといっても全くイメージがわからないといわれる方がいた。その時には実際に筆者がなぐり描きをして見せたり、筆者のこれまでの作品をお見せしたりもした。また身近な教員同士で内面を分かち合うのが恥ずかしいのか、シェアリングはしたくないと防衛をされる方がいた時は、シェアリングの時間をあえて設定しなかった（しかし実際は隣同士自然発生的に感想を言い合うことになり、そういわれたご本人も参加されたりしていた）。

また、ワークがリラクゼーションだけでなく少しでも子ども理解につながるものにしてほしいという意見もあったので、最後の話のなかで左手と右手を使う意味と子ども理解につながる話をするようにした。研修という場合は教員にとってやはり勉学場で、翌日からすぐにでも子どもたちに使えるものを得たいという願いがあるようである。それに答えられたのかどうかかわからないが、以下のような話をした。

まず、よく使われる意識と無意識の話を氷山に例え、日常的に自分が意識している部分は自分のなかではごく一部であり、多くは意識下（無意識）のなかにある。意識的な自分は外に向けている自分の姿であり、ペルソナという側面もある。一方、無意識の自分というのはたどたどしく不自由なところがありなかなかコントロール下におくことができない。しかし、その無意識の自分はとても大きく、本来の自分という部分が大きい。そしてその意識と無意識が自分というものを形づくっている。

と同時に、右手と左手があって自分というものがある。自由で意識的な右手だけでなく、時折左手のコントロール下におけないたどたどしい自分を意識するということは、何かをしようとしてもなかなか思い通りにならない子どもたちのたどたどしさを理解し、子ども目線に近づくことでもあるのでは

ないか。“できて当たり前”の教師感覚から左手を意識するという意味は、こうした両面の自分を感じるということでもあるのではないかと。

通常、筆者がワークショップを開催する時は机をあまり使わず、床にシートをしいてもらい自分の気に入った自由な場所で制作をしてもらうのであるが、学校ではワークの前に話もあり、あまり普段と異なることをしないほうが良いと思い、通常の授業のような配置とした。いつも校長先生や副校長先生が最前列に座られるのには多少緊張した。ワークをする前に、今日は子どもの頃に帰った気持ちで参加してほしい、またこんな“子どもじみたこと”はできないと思われる方は途中でやめられても全く構わないという点を言い添えた。

ある困難校の中学で行ったとき、年配の男性教員（生徒指導担当）は左手で線を描こうとしたときに急に手をとめられ、とうとう最後まで何も描かれなかった（シェアリングのときには周りの人の作品を興味深く見られてはいたが）。しかし、ほとんどの教員は最後まで参加されていた。アートセラピーについては全く初めての教職員がほとんどで、バウムテストや風景構成法といった芸術療法も知識として知っておられる方も数えるほどであった。シェアリングの時には席をたって、他の作品を自由に見に行ったりする光景もあり、全体的にワーク後の雰囲気は柔らかくなごやかで、皆の表情も明るいものであったように思う。

しかし、質疑応答のなかである高校の男性の教員が「こんなことをしてなんの意味があるのか？」と質問されたり、あるいはある中学の教頭先生は「左手で好きな色を選ぶというのは選んだ色に何か意味があるのか？歩きながら作品を見られていたが、見て何かがわかるのか？」など意味を問う質問が印象的であった。

自由回答にみる教員の声

以下、アンケートの自由回答から主なものを紹介する。まずリラクゼーションに用いた呼吸については「生徒たちに大会や試験でリラックスできる方法（呼吸法：私はピタッときましたが）があれば教えてあげたい」「日頃深

呼吸している時間が少ないのでしょうか？…意識的に深呼吸してみようと思った」などの感想があった。

よかった点としては、「左手の存在を意識することの意味がわかり、ほととずる時間がすごせた」「楽しかった」「リラックスできよかった」「リラクゼーションは気持ちいい、楽しいといったイメージがあり、数年ぶりにそれを思い出せたような気がします」「音楽を静かに聞くなかで幼少の頃の懐かしい風景を思い出していました。…こんなこともあったなあ～と大変懐かしかった」「決めつけない・結論を出さないということは教育における本質だと思う」「たどたどしい自分を知る。それを受け入れての自分理解がある」「無意識の子ども性を実感として感じる部分があって、普段の生徒とのかかわりのなかでも共感する部分を大事に考え、接しているときの自分の気持ちも注意深く感じてみようと思つて心掛けることではっきりとはいえませんが、なんとなく気づくものがあるように思う」「自分の内面を表現することがあまりなかったのでもよかった。クレパスを使ったのも気分がよかった」「父性・母性のバランス⁵⁾は教育現場では大切なもの」「絵をもとに他の先生方と交流できてよかった」「子どもたちの内面を知る方法をいろいろな角度から身につける必要性を感じました」「いい経験をしました」などである。

自分自身の気づきとしては、「自分の防衛本能の強さを感じた」「自由に描くことの難しさを知った」「いかに自分が意識化された世界だけで生きようとしているのかがわかった」「それぞれの先生方がけっこう絵の中に今気にしていることや願いなどをくみこまれている様子がよくわかった」「旅行にいくのに自分が船にのりたかったのだと気づきました。旅行の計画を練り直します」「今の自分自身の発見」「未来の自分を想像することで逆に現在の自分の状況がわかる面があった」「自分の好きなものがどんなものが少し感じられました」などがある。今後の希望としては「半日使ってアートセラピーをしたい」「生徒の対応（カウンセリングを含む）の具体的事例が聞きたい」

5) ある高校でワーク前の話のなかで、学校での生活指導などは父性の機能であり、教育相談などは母性の機能を持ち、特に母性は受容や保護、感性が大事だという話をしたことに関連した感想であると思われる。

「より心を開くトレーニングのあれこれを実習できるとさらに楽しい」「毎学期に一回くらいあるといい」などである。

興味深い意見としては、表現そのものについて、「表現の中には自己表現と空想表現があるように思うが、今回は空想表現の楽しさを学びました」「表現することは世界（あるいは宇宙）と関係を結ぶことに他ならないと思います。表現に対して評価をしない（評価をうけない）という視点は新鮮でした」とあり、「大変よかった」に○をした人もいた。「受容の大切さ」と書かれた人もいたが、アートセラピーのような安心で評価のない時空間で人が自分を素直に表現し、他者がその表現を心から受容していくプロセスを経験すると、それがいかに自己肯定感にダイレクトにつながり、人間の成長にとって非常に重要なものであるかを筆者は実感している。

研修における表現アートの行方

わずかな時間で行ったワークショップであるが、アートと聞いただけでどんな絵を描かされるのかと研修の前から一抹の不安を抱いていたり、「表現アートは今まであまり知りませんでした。絵に対する抵抗がある私のような者には他にどのような方法がよいのでしょうか？」と書かれた人、防衛が強く素直になれない自分がいて自己表現を規制してしまうことに気づいた人もいたようである。本来は自由な自己表現の発露であるはずの表現アートに対するこうした不自由さや感覚とどう向き合っていくのか（たとえ参加したくない人はしなくていいということは伝えたとしても）。

それは、ファシリテーターであるカウンセラーとの信頼関係がそれまでにどれほど育っているのかという問題、つまりカウンセラーを信頼できなければ自己表現は自由に伸び伸びとはできないであろうし、表現アートというのが時間という制限のもとにあり、研修のワークにおける1時間枠は自分の内面を表出していくにはあまりにも不十分な時間であるという問題とも無関係ではないと思う。

右手左手といった外に向けている自分（右手＝意識的な自分＝ペルソナ）とたどたどしい自分（左手＝無意識的な自分＝本来の自分）といったシンブ

ルで単純化した概念を用いることによって、意識と無意識、全体としての自分についての話を試みたのであったがそれが適切であったのかどうかはよくわからない。

「左手—メチャメチャ。本当の自分はそうなんだろうか?という疑問。右手—色彩が美しい。美しいものが好きなので後天的に得た感覚か?」「よくわからなかった」と率直に意見を書かれた人もいた。それでも“できて当たり前”の感覚をもつといわれる教員がたどたどしい左手の自分を意識することによって、少しでも子ども目線に近づき、子どもを理解する手立てにできたらという話は、教員の中にそれほど抵抗なく入っていったように思う。少なくとも寝る人はなく最後まで集中して参加されていたという手ごたえは感じられた。「左手で描いた無意味な線を右手で何かにするという作業のなかでやっぱり日頃の煩惱から離れられない自分があるなあと感じました」「左手と右手の筆使いの違い。意識と無意識のものの見方を変える場、時の重要性にふと気づかせてもらいました」との感想もあった。

また、ワーク後の質疑応答のなかである教員は、「表現は評価と裏腹でありそれ以外の表現は存在しないと思う」と真剣に話され、表現というテーマで何回か筆者と議論を交わす場面があった。評価のされない表現があると思っている筆者にははじめ何を言われているのかよく理解できなかったのであるが、自分の気づきという自分のための表現は存在するのではないかとお伝えしたのであるが、学校現場における自己表現というのは常に評価と同一であるという子どもたちにとっての厳しい現実（そしてその教員がそう考えざるおえなかったその教員の受けた教育プロセスの現実）について、あらためて考えさせられた。

こうした教育現場における教職員対象の実践は、表現アートセラピーの醍醐味⁶⁾を体験するには時間的にも無理があるし、芸術療法の知識やリラクゼーションのレベルを超えるものではないかもしれないが、表現そのものに

6) 表現アートセラピーは「クリエイティブ・コネクション」という概念のもとに、さまざまなモダリティ（芸術媒体）を用いて自分を探索していくので、一つのテーマを深めるのに半日から数日かかるものもある。

対して上手い下手のみで評価する硬直した感性・感覚から大人たちが少しでも解放されるきっかけとなるならと願う。ある中学校では毎年こうした研修をすることによって、教員自らの変化を自分自身で感じてもらいたいと計画しているところもある。アートセラピーの内容（枠組み）はその時の教職員の状態に合わせて柔軟に組み立てられる必要もあろう。

最大限その表現をした人自身を尊重し、その人の気づきを大切にするという人間性心理学の理論に基づいた表現アートセラピーの実践は、常に評価の嵐のなかにさらされている子どもたちや私たち大人にとって、日常にまみれた自分を浄化させ、新たな自分と出会い、自己肯定感を得られる貴重な時間であると感じている。今後は教職員や面接室にくる子どもたちだけではなく、他の多くの生徒たちに対しても何らかの提供ができればと考えている。