

## 14章

### 出会いからの学び

森 すみれ

(アーツコミュニケーション・ラボ)

#### はじめに

1995年、いつからアートセラピーを始めたのかと尋ねられると、この年を答える。阪神淡路大震災の年である。このとき出会った子供たちとの体験は忘れることのできないものとなった。震災後、筆者は被災地へ画材を持って出向き、子供たちに絵を描いてもらうというボランティアのチームに参加していた。原付バイクで被災地を走り回り、ひと月を過ぎた頃、体調を壊してしまい、しばらくボランティアを休むことになる。

4月、ひさしぶりに復帰した現場、避難所となっていた小学校でのことであるが、いつもは2～3人のグループで避難所に向かうのが、その日はたまたま他のメンバーが休んでいて私だけであった。初めて参加する子供たちも多く7～8名の子どもたちが参加していた。いつものようにあれこれとニーズに先回りしてこちらが動く余裕もなく、ただ彼らの要求に無心に対応し、その時間を過ごしていたと思う。そんな中、表現することの喜びに満ちあふれた子どもたちの声や笑顔は、そしてそんな彼らと共にいることは、何よりも筆者の心を癒していた。

この当時は、ただ単にその時間を楽しめたという思いだけで、自分自身も癒されていることを全く意識していなかったが、この「相手と同時に自らが癒される」という体験は、筆者をアートセラピーの仕事へと導いていく。その後、しばらくは子供を対象にしたお絵かきや工作の場を提供するという活動を続けていた。楽しんでいる子供たちの姿を見ながらも、子供と母親とのやりとり、そして母親たちの子供に接する態度に対して、ある時は悲しみ、ある時は怒りの感情が自分の中に湧いてくることを感じ、そういった自分の感情とのやりとりをしながら、筆者は自らの母との関係を癒していった。



### アートセラピストとして

2000年の冬から、アトピー性皮膚炎で入院している患者のグループに対して、アートセラピーを施す機会が訪れた。その病院では脱ステロイドの治療をおこなっており、長期入院している患者も少なくなかった。1年近くを病院で過ごしている人たちもいたし、退院して日常にもどると、再び悪化し、再入院を繰り返している患者も多くいた。

医師たちも興味を示してくれて、協力的に患者の病状や入院中の様子などをうかがうことができた。そういった情報も含めて、作品に現れている患者たちの気持ちと表現とのつながりを実感することができたとし、ボランティアとはいえ、心理士も交えた専門的なやりとりの場は、いっそう筆者自身が学びを深めていく契機となっていく。

この現場では、オープングループ形式で好きな絵を自由に描いてもらっていた。ある時、一人の男性患者が蟹の絵を描いた。ブロックの中でやっと片手を自由に動かすことのできている蟹の姿であった。その絵を手にしたときに不思議と涙が出た。感情的になっているわけでもなく、ただ涙が出たので

ある。そういう私の態度を見て、患者自身の方が驚いたようであった。

その後も彼はアートセラピーに毎回熱心に参加してくれて、アートセラピーの時間に描いた自らの絵を持って、退職の決意の電話をかけ、退院後に新たな一步を踏み出した。彼とのやりとりは、やはりプロセスが進むごとに筆者自身が癒されていたのである。私がアートセラピー自体に対する信頼を確信できるようになると同時に、彼は自分自身の力を信頼し、次のステップへと進んでいったように思える。

またある時、一人の参加者がパステルを用いて描きながら「私の肌に触れているみたい」と話していた。パステルはざらざらとしたとした感触で、描く表面とのやりとりを伝えてくれる。絵の具のような流れる感じではなく、クレヨンのような粘りのある抵抗感でもなく、ソフトに乾いた感触が伝わってくる画材である。彼女の言葉は、「私の肌に触れてほしい」といっているようにも聞こえたし、丹念に描くことで自らの肌に触れる欲求を満たしているようにも思えた。そしてそのあと彼女は、「お医者さんは触れようとはしない。見るだけだ」と語ったのである。

スキニシップ欲求と描くことの関連は、子供たちのやりとりでもいつも感じていたことだった。皮膚症状としての表現は他者に目に見える形であるし、自他の境界線である皮膚を搔く行為は、自分と他人のコミュニケーションにまつわることが深層にあることも感じていた。また、アトピーの患者にとって「搔くこと」を「描くこと」へと転換していくことができれば、症状の悪化が食い止められるのでは、との考えも浮かんでいた。しかし、実際には表現する段階でいろいろな葛藤がおこり、より激しく搔いてしまうのでそう簡単にはいかないもののようである。アートセラピーを身体とのつながりで扱っていくことへの興味はまだまだ尽きない。

また、この時期、筆者は父との関係を癒していた。実は父に認めてもらいたい、そして、本当は父の仕事を継ぎたいとどこかで思っていた自分にも気づいていた。筆者は子供の頃からたびたび、じんましんや湿疹を出しては皮膚科医である父に診てもらうことを繰り返していた。日常のストレスや不摂生によってこのような皮膚疾患は現れると父は言っていたが、個人的な意味

では、父とのコミュニケーションの手段として皮膚症状で表していたのだと思う。

自分自身の体験もふまえて、触れてほしい気持ちの表れとして、このような皮膚疾患は出ているのではないかと考えるようになった。

## アートセラピーの場

数年前、フランスのラスコーの洞窟壁画を扱ったあるNHKの番組を見た。その番組を見ながら、ある時期の病院でのことを思い起こしていた。洞窟壁画の複製作業に関わったという画家モニック・ペトラルさんは「壁面からはものすごく強い力を感じ、心が揺さぶられました。洞窟の中は命があふれている場所だと感じました。母親の胎内のようなだった。何かに包まれているように感じ強い感情がわき起こりました」と語った。

その番組を見ながら思い起こしていた時期に関わっていた参加者は、かなり重い心因的なものを抱え、自らの身体を刃物で何度も傷つけている患者もいた。しかし参加者どうしは妙なまとまり感のようなものがあつたし、その場において筆者はひとり一人の参加者がまるで子供のように目を輝かせ、作業に没頭する姿を見ているのが好きだった。

そんなある日、その部屋に入る数メートル手前の廊下を歩きながら、ふと、その場が自分自身の子宮のように感じるがあった。部屋の大きさほどに広がった子宮は彼らを包み込み、筆者はとても満たされた思いを抱いていた。まるで我が胎内に宿った子を大切にするかのように、クライアントと関わっていたのかもしれない。そして、その場での関わりは自らが感じる以上に癒しの過程が進んでいたようにも思えるし、同時に筆者自身の流産の体験を癒していたように思う。

この感覚は今でも引き続き持ち続けている。大いなる子宮というか、守り手としてのセラピストの立場は大切にしたいと感じる。また、その中で行われることの儀式性も大事にしている。古代の洞窟壁画を描く場のようなアートセラピーの場作り、というのが筆者のアートセラピー観のひとつにある。

古代の人々は洞窟という場に入り、恐怖や苦しみに立ち向かうべく祈りを

込めて描き、日常を生きる力を得て、産道（洞窟から外へと向かう通路は細くて狭いものである）を通り、生まれ直しをしていたように思える。洞窟壁画を描く行為は、誰かに見せる作品を創るのではない。無心になって自分のイメージを残す行為である。そのプロセスは、深く暗い洞窟に守られて執り行われる。そして、自分の作品に命を吹き込み、その力を取り入れる。

古代の社会では洞窟が彼らの大地の母として機能していたのだろう。洞窟の役割をする母的な存在を失っているクライアントにとって、セラピーの場は洞窟に変わる場として機能しているように思う。

そして、その場での癒しのツールとしてアートがある。それは様々な形での祈りの儀式として発展し、様々なアート表現として現在も引き継がれているものが多くある。アートセラピーという名称ができたのは20世紀に入ってからではあるが、この行為の本質は、太古の昔から人が続けてきた営みのなかにあったのではないだろうか。

## ネットワークへ

一昨年、東京でCAT（クリエイティブ・アーツセラピー）国際会議<sup>1)</sup>が開催された。そのCAT国際会議では海外からのすばらしいアートセラピストが多く訪れていた。彼らの話を聴き、ワークショップに参加し、筆者は今までの自分の歩んできた道をこれでいいのだと後押ししてもらえたような思いであった。初日に参加したジオラ・カルミ氏のレクチャーにはとくに感銘を受け、懇親会で彼と会話を交わした私はずっと泣き通しであった。

また、最終日のセニエラ・ファリア氏のワークは前述の儀礼の要素を取り入れたワークであり、このような形式でやってもいいのだ、とやはり後押ししてもらえた。この会議の議長を務めた関則雄氏のワークショップを初めて受けたときも、やはり、筆者が自らそれまでに実践してきたことで良かったのだという気持ちになれたのだが、海外での環境は、そういう先人たちがい

---

1) 2006年10月7日～9日 国立オリンピック記念青少年総合センターにて開催  
<http://www7.biglobe.ne.jp/~creativeAT/Japanese/JapaneseTop.html>

て、教育やサポートがあり、学べることがうらやましく思えた。

(CAT国際会議の具体的な内容は「新しい芸術療法の流れ クリエイティブ・アーツセラピー」を参照ください)。

そして、その会議に関西から一緒に参加した有志数人で、翌年1月に2日間にわたり報告会というものを開催することになる。それぞれがレクチャーやワークショップを受けて感じたことを共有しあい、参加できなかった人たちにも、国際会議での感動を多少なりとも紹介することができたように思う。その最終日のディスカッションはとても印象的であった。

筆者はずっと孤独にアートセラピーと関わってきた。孤独というのは、気軽にいつでも同じ立場で語り合ったり、泣き言を言ったり、支え合ったりするつながりがほとんどなかったことである。日本の社会ではまだアートセラピーを一貫して学ぶ教育機関もなく、サポートシステムもない。海外に出ることなくアートセラピーと関わってきている人は皆、それぞれに必死で我が道を歩むことをやっていたように思う。あの人も大変そうだから私もなんとか頑張らないと、と結局一人で奮闘するのである。アートセラピーを専門的に海外で学んできたわけでもなく、臨床心理士でもなく、どこにも所属していない自分がアートセラピーをやってもいいのかという罪悪感をずっと背負っていた。しかし、たとえ海外から学んで戻ってきても、日本では働く現場が無く、同じように孤独な思いを抱いていた人たちがいたことにも気づかされた報告会であった。

その思いに後押しされて、ひと月後、昨年2月にネットワークを発足した。筆者はその世話人として携わっているが、海外で学んできた人たち、日本社会の中で試行錯誤しながら関わってきた人たち、今、活動の一步を踏み出そうとしている人たち、最近アートセラピーにめぐりあって学び始めた人たち、さらにはアートセラピーを知らないけれど活用できる現場の人たちに対しても広く働きかけて、つながっていきたい。ネットワークの目的は何かと問われると、はっきりとしたものがあるわけではない。当初は孤独感や罪悪感から、学んだ人同士がつながって社会に本当のアートセラピーを広げていきたい、という目標があった。しかし、今はとくにそのことを強く願うわけでは

ない。そもそも、何をもって本当のアートセラピーといえるのかもわからない。ただ、それぞれが素直に自分にとって必要なことを出し合いながら、助け合い、それぞれの目的に叶ったことができていく場であってほしい。そうしていくことで自然と日本の文化、社会に合う形のアートセラピーが根付いていけるのではないかと思う。

## さいごに

もう一つの大切な出会いは、アーティストの小田まゆみさんであろう。ハワイのワークショップ<sup>2)</sup>に参加して、「自分を限定してしまわないこと」を教えてもらった。表現したい自分がある、伝えたい思いがある。しかしそんなことを許さない自分がいちばんの曲者である。それを何かの出来事のせいにして、誰かのせいにして結局やっていないのは自分である。先の不安、その場の心地悪さは自分で作り出した妄想に過ぎない。自ら作った過去の安全のための鎧を壊す作業はかなりエネルギーが必要であった。

－ 気がつくと、とうてい降りられそうにない高台にいて下を見つめている。怖いという思いから足がすくむ。しかしそこにずっといられないことはわかっている。－ そんな夢を何度か見た。そして、これを書いている昨晚も見た。しかし、今度はどうやら降りることができた。その夢の中で降りる決心ができたのは、あるクライアントの存在である。彼女（降りる決断などしそうなクライアントである）は軽々とその高台から屋根のような岩のようなところをポンポンと降りているのである。それも楽しそうに。「彼女が降りている！」それを見ていると私も降りられそうに思えて、勇気を出して一步を踏み出した。慎重に踏み出すと意外に下は近く、あっけなく地面に

---

2) 2008年3月19日～25日 ハワイ島ジンジャーヒル・リトリートセンター<http://ginger-hill.com/>

講師：シルビア ナカッチ／小田まゆみ

～声を通して聖なる創造性につながるワーク～

ブラジル人シンガー・ボイストレーナーであるシルビアさんと画家の小田まゆみさんが様々な手法のアート、表現方法を指南。思い切り表現することで、自分の中の光～天の才を発見し、確かな自信を身につけるワークショップ

足を降ろせたのである。

最近、ある方のすすめで一冊の本にであった。『みんなが幸せになるホ・オボノボノ』。この著書の中でイハレアカラ・ヒューレン博士は「私は、その人自身を見るのではなく、彼が悩みを抱えているようだったら、私の中にある何かがその人に悩みを経験させているのだろうと考え、そういうところをただクリーニングするだけなのです」。これまでの体験を言い表してくれている言葉であった。前述の夢もそのことをあらわしているように思える。

ヒューレン博士は「何が起きていてもその責任は100パーセント自分にある」とも言う。

今、目の前にあることを、自分に起こっていることとして関わっていくことで、自分自身が癒され、そして同時にクライアントも癒されていくことを実感している。震災時の避難所となっていた小学校での出来事からはじまり、数々の出会いが私をアートセラピストとして育ててくれた。そして、様々な体験が、私をアートセラピストと名乗る勇気を与えてくれた。それと同時に自分自身が癒され変化していった。そんなすべての出会いに感謝している。そして、筆者の場合は、アートというツールを用い、クリーニングしていきたいと思う。

#### 〈引用・参考文献〉

「人類最古・動物壁画の謎」2003年2月11日NHK教育放映

イハレアカラ・ヒューレン／櫻庭雅文『みんなが幸せになるホ・オボノボノ』徳間書店、2008年

関則雄編者『新しい芸術療法の流れークリエイティブ・アーツセラピー』フィルムアート社、2008年

『アート×セラピー潮流』フィルムアート社、2002年

『西洋美術史』美術出版社、1990年

中原祐介編『ヒトはなぜ絵を描くのか』フィルムアート社

小田まゆみ『ガイアの園』現代思潮新社、2004年