
個人と社会の変容のためのドラマセラピーの基礎

アルマンド・ボルカス

1日目-導入

ここにこうして来られて、そして皆さんと一緒に私が持っているドラマセラピーという技法を学ぶことができることをとてもうれしく思っています。この三日間はとても内容が濃い三日間になると思います。そして、あなた方に教えたいと思っていることがたくさんあります。けれども、できるだけ皆さんがきちんと内容を吸収できるぐらいのスピードで教えていきたいと思えます。そうすることで皆さんがしっかりと私が教えることを学んでいただけたらと思います。ですので、速い時は躊躇せずに私におっしゃってください。時には精神的にしんどくなり、話についていけなくなってしまうことがあるかもしれません。そんなときも遠慮なくおっしゃって下さい。これから私が皆さんに教えることはかなり難しいことでもあるのです。時には、あなた方にこのワークショップに参加してもらうこともあります。そしてあなた方自身が実験室（ラボラトリー）になるんです。そして、また次の時には、例えば椅子に座って役割を変えます。ラボラトリーではなく、それを客観的に見る役割として。そして内側から見る役割ではなく外側から見る役割をあなた方にさせていただきたいと思うのです。

ここにいらっしゃる方はドラマセラピーについてちょっと学んだ方もいらっしゃるでしょうし、まったく学んでいないという方もいらっしゃるでしょう。

※この記録は、「個人と社会の変容のためのドラマセラピーの基礎」をテーマとしたボルカスによる三日間のセミナーの記録である。ドラマセラピーの基礎については、理論的かつ体験的理解を深めることを目的としており、セミナーの参加者は様々な「ワーク」を体験し、それについてボルカスが質疑に答えている。プライバシー保護のために、ワークの中でやりとりやその後の質疑で個人が特定できる内容については記録から省いてある。

何人かの方は南京でのワークショップに参加されて、私とのワークショップを体験したという方がいます。そしてその方たちの顔も見覚えがあります。ですから、ここではドラマセラピーについて様々なレベルがあるのですが、この授業ではそのレベルを統合していこうと思います。そこで、ここではいつもドラマセラピーを初めて体験する方々を相手に行う最初のプロセスというのをやっていこうと思います。もしかしたら南京に参加された方々は覚えていらっしゃるかもしれませんが。そしてなぜそういったことをするのかというと、私たちの役割はまずグループを作ってそういったグループを一つの入れ物（コンテナ）としてしっかり作り上げることだからです。私が入れ物と言うのは感情をホールドできるような入れ物という意味です。ですからその入れ物の中では、皆さんが安心して自分が危ないなと思うことも経験できるようにそんな入れ物を作りたいなと思っております。

ドラマセラピーと言うのは、一見遊び心のある楽しいものに見えると思います。このドラマセラピーは私たちを驚かせるものでもあるのです。そこで、あなたたちに知っておいてもらいたいのは私これからいろんなことをしてくださいと言いますが、自分をしっかりと大切に、やりたくないときはNOと言ったり、気持ちが良くないときはそう言ったり、自由にお話してください。では最初に、全体の概要について話したいと思います。まず私がどんな人物かということについて。

私は、これから自分のことについて話すのですが、そのことで私が傲慢だとかどうか思わないでください。私が自分のことについて話すのは、そうすればアメリカのドラマセラピーの現状について皆さんにお分かり頂けると思うからです。まず私はサイコセラピストで、ドラマセラピストで、ドラマシアターのディレクターです。そして個人あるいはグループやカップルにセラピーを行う個人的な場所も持っています。ここに来る方々は他のセラピストのところへ通う人々と同じように、鬱症状であったり、自分の個人的な成長であったり、そうした問題を抱えて来る人たちですが、私はそういった人たちに、ドラマセラピーと言う技法を使うわけです。また、そこには臨床心理家やカウンセラーの方が来られることもあります。そこでは、ドラマセラピーを自分たちの実践の場で使えるようにしたいという方がきます。そういった方々にはトレーニング

グループという名目でドラマセラピーを教えます。これもまだ私のプライベートの一環です。リビングアーツ・カウンセリングセンターというところでセンター長の仕事もしています。それは、音楽とかドラマとかそういった様々な芸術的な技法を治療法として使うことを研究しているセンターです。

また、CHIS という大学院の卒業生で臨床家を目指しているインターンたちのスーパービジョンもやっています。そこでは、ほとんどはインターンによるものなのですが、グループを作って様々なテーマを持って何か研究しています。女性グループで「最近妊娠中絶を経験した方」を中心にしたワーク。「社会不安」と関連しているグループでは「異性が好きな男性とのデートの仕方」で、どうやって付き合うかといったスキルを磨くグループもあります。このような研究はアメリカ文化を反映しているように聞こえるかもしれませんが、あとは慢性疾患に苦しむ人たちについてのグループもあります。社会的につながりを持つことが難しい子どもたちに対してのスキルの研究もあります。こうしたことを話しているのは、ドラマセラピー、またアートセラピーというものがどのような社会的な問題やテーマにでも当てはめることができることを知ってもらうためです。

また、プレイバックシアターというものも行っています。プレイバックシアターを見られたことのある方はいますか？日本にもあると思います。プレイバックシアターと言うのは、訓練されたアクターがいるひとつの劇団みたいなものです。そして観客に参加を促します。そして、観客にステージに上がってもらいその方のストーリーを劇団員と共有していきます。そしてこの観客がアクターを選んでそのストーリーの中でどのような役割をしてほしいか伝えます。語られたストーリーと言うのが音楽だったり、動きだったり他の色んな芸術的な装置を使って観客に向かって即興で再演されるんですね。過去 24 年間、毎週金曜日の 16 時から 18 時までこの劇団を指揮してきました。プレイバックシアターというのはドラマセラピーの中で非常に大きな役割を担っています。ですので、ここで皆さんにプレイバックシアターについてお伝えしました。

もうひとつ私がこれ以外にやっている、しかしこの授業と関連していることは、HWH というテクニックについて教えています。これはもしかしたらご存知じゃない方がいらっしゃるかもしれませんが、ドラマセラピーの技法を使っ

て、2つの対極にあるグループに対して和解を求める研究です。2つの文化間の文化的な問題を扱うときに使うような技法です。そして集合的なトラウマ、トラウマ経験というものを癒すために使います。このHWHについては別の機会にお話ししようと思います。

まずはこのドラマセラピーというものについて、その技法などを皆さんと学んでいきたいと思っています。そしてこのテクニックをHWHに応用していくことを次の段階で一緒にやっていきたいと思っています。多くの方はご存知かもしれませんが、日本と南京の問題について関心を持ってワークも行ってきました。しかし、私が行ってきたすべてのワークをリストアップしていくことは今回はしません。ただ、私の最近の興味深いワークの一つとして例をあげるとすれば、レバノンで行われた市民戦争についてのワークです。自分はユダヤ人の末裔としてそのアラブの国に行き、15～20年前はお互いに殺しあっていた6～7のグループに対していくつかのワークをしました。ですから、今回の講義の後半であなた方に教えたいと思うのは、こういった社会的変化をあなた方が呼び起こせる方法としてドラマセラピーをどう応用できるかということについてです。

ドラマセラピーとは

今まで話してきたことがいわゆる「私」というものなのですが、次に、私たちがやっていくドラマセラピーとは果たして何なのかについて話していきましょう。オスカーワイルドのとても有名な引用文があります。彼は有名な劇作家なのですが、「ある人間に仮面を与えなさい。そうすれば、彼は真実を語ってくれるでしょう。」という言葉を残しています。ドラマセラピーというのは「演技、即興、サイコドラマ、人形劇、そして仮面を使うこと」など劇場で上演される劇が使うものすべてを治療的な意味で使うセラピーです。ですから、上演されるパフォーマンスが治療的な行為そのものです。

サイコドラマ

では、ドラマセラピーとサイコドラマの違いについて少しお話ししたいと思います。日本語でどのように訳されているかは具体的には分かりませんが、英語ではこの2つの言葉は極めて互換性を持つものと言われています。サイコドラ

マは、J.モレノによってつくられたドラマセラピーの前身と言うべきものです。彼は、オーストリアのウィーン出身のフロイトよりも少し若い世代の人です。ウィーンの公園で子どもたちが遊んでいる姿を見て、サイコドラマという技法を思いつきました。彼は、子どもたちが簡単にある役柄になりきって、また違う役柄に変わり、またある時は彼らの両親の役柄を演じているところをずっと観察していました。社会の縮図を子どもたちのドラマの中に、たくさん見つけることができました。そして、大人たちの役割を彼らが演じることで、機能していない部分を成長させていくドラマの役割を彼は発見したのです。

このように、彼は、精神科医として、また哲学者として、サイコドラマという技法をウィーンで作り上げ、1920年代のアメリカに持ち込みました。モレノはグループサイコセラピーの父ともいわれています。彼の最初のサイコドラマのグループと言うのはウィーンの売春婦のグループを相手とするものでした。その中で、どうやってより良い自分たちの生活、より良い関係を警察と作り上げるかということをロールプレイでやったのです。彼に対してはカラフルな逸話があるのですが、ここではスキップしましょう。

サイコドラマの技法

結局のところ、サイコドラマのエッセンスと言うのは、誰かが壇上に上がってドラマを作り上げるものです。そしてそのストーリーを語る人がグループ内の人に対して、あなたが母で、父で、昔の夫でという風に、どんどん役割を割り当ててストーリーを演じていきます。この治療的な目的は、そうすることで、ストーリーテラーが自分の物語を客観的に見て自分の問題がどういったものであるかをはっきりと理解し、受け止めていくことです。私が皆さんに教えていく技法の中にはサイコドラマに強い関連性をもったものもあります。

ひとつは、ロールリバーサルと呼ばれるものです。この技法は、例えばカップルのセラピーで使います。これはどういうことかということ、旦那さんと奥さんがいる中で、旦那さんに奥さんの席に、奥さんに旦那さんの席に座ってもらって、それぞれの役柄として発言をしてもらいます。これがロールリバーサル、役割の交換と言うものです。

そして、ダブリングというテクニックがあります。これは、一人の人が席に

座り、もう一人の人が後に立ち、後の人が前に座っている人の抱いていそうな、気づいてないような感情や思いを感じ取り、代わりに話していく技法です。

この3日間の間で、こうしたテクニックを教えていきたいと思います。これ以外にもたくさんのテクニックがありますが、今この場で試してみなさんを困らせるようなことはしないでおきます。とにかく、サイコドラマと言うのは、ドラマセラピーとは別のグループであって、サイコドラマとしてしっかりした土台を持っているのです。ですから、サイコドラマをされる方は、臨床家・セラピストなど治療的な効果を学んだ人であって、必ずしも劇団員がサイコドラマをしているわけではありません。

一方で、ドラマセラピーと言うのは、サイコドラマと強い関係があるのですが、より経験にフォーカスして、ドラマの経験を持っている人たちが行うものです。ですから、ドラマセラピーをする人たちは、演劇に対する知識や経験を持っています。もう一度要約してみると、ドラマセラピーはサイコドラマも使いますが、他にもパペット、人形を使うものや、仮面を使った演技など、劇場で使われるさまざまな技法を使ってドラマを作り上げていく。そういった点で違います。

サイコドラマの3段階

今からホワイトボードに書いてもらいたいことがあります。サイコドラマは3つの部分から成り立っています。最初にウォームアップ、準備ですね。そして、アクションフェーズ、演技の部分。それがサイコドラマと言われる部分です。そして最後は、インテグレーションフェーズ、統合的な段階と言って、人々がシェアをする、共有しあう段階と言うのがあります。最初のウォームアップの目的は、プロタゴニストを探し出すことです。プロタゴニストはクライアントと同じような意味で使われるのですが、その言葉の根っこは、ギリシャ語に基づいていて、ある物語の中心的人物という意味です。

ウォームアップと言うのは、今クールダウンしていてサイコドラマをできるような状況ではないあなたたちを動かすプロセスです。詩を読んだり、挑発的な質問をしたり、悲しい音楽をかけるなどのプロセスを通して、もう少しあなたたちの心を動かすのが目的です。そして、少しずつあなた方の準備ができて

いく、そういう心境になります。ウォームアップと言うのは、準備段階に入る、何かに働きかけていく段階に入ることです。そして、あなた方を治療的環境に招待する段階に入っていくわけですね。ドラマセラピーの授業を受ける前に、ルネ・エムナーの本を参考図書として読んでおくようにお伝えしてあったかと思いますが、エムナー氏の5つの段階をモデルにお話ししたいと思います。

ルネ・エムナーによるドラマセラピーの5段階モデル

これはここにかいてある3つの段階とは違う段階を踏んでいます。最初はドラマティックプレイですね、ドラマ的な遊びです。これは遊び心にあふれ、人々にウォームアップ、準備してもらうためのちょっとした遊びですね。また、次の段階との間には、ファシリテーターの役割なのですが、そのグループが次の段階に行く準備ができていないか、観察する、読み取る段階があります。この段階が終わると、2番目のシーンワーク、場面的なワークに入るわけですが、場面的なワークは架空のロールプレイを含んだワークですが、詳しくはまた後で実際にやりながら説明します。この場面的なワークに移る前に、ファシリテーターがこの段階に行く準備ができていないかどうかみる段階があるわけですが。シーンワークの例としては一人が火を噴くドラゴンでもう一人が騎士の役を演じるなどです。それから、3番目がロールプレイングです。これは、実際の場面を演じる段階です。例えば、仕事の面接を演じるなど。またお金のことでもめている夫婦を、旦那さんと奥さんの役になってもらい演じてみるということで、ある目に見えないものが目に見える形で皆さんと共有できるわけです。次は最高潮に達する演技という段階です。そして、最後の段階と言うのは儀式的なものを作り上げる段階になります。1～4の段階でたくさんの経験がシェアされるわけですが、最後にそれをきちんと閉じるための儀式を行います。そうすることでその人が感情を開け放した状態で家に帰ることのないようにします。これが5つの段階なのですが、私は、これをとても役に立つアイデアだと思っています。もしあなた方がドラマセラピーというものを取り入れてみたいと思うならばこの5つの段階が役に立つのではないかと思います。

ドラマセラピーのルーツ

ドラマセラピーのルーツというのは、シャーマニズムから来ています。もちろんそれは儀式を含むシャーマニズムですね。アリストテレスがギリシャの悲劇の中に見たカタルシスというエネルギーを解放するような物語もルーツの一つです。マルキ・ド・サドを知っていますか？サディズムの由来となった方であまりいい評判は聞きませんが、彼自身が精神疾患の患者でした。彼は患者ではあったのですが、精神病棟でシアターグループを結成して、そこでシアタープレイをしたんですね。現代のドラマセラピーが進化したのは1960年代、70年代に私も参加していた実験的な演劇運動の間でした。当時役者をしていた私のような人間が、役者という職業だけでは食べていけず、精神病棟や刑務所などの場で、自分の経験を活かせる仕事を見つける運動でした。たくさんの劇的なテクニックというのは即興的に作られるものです。1970年代に私が指揮した劇団では、ホロコーストについての劇を上演しました。そこで発見したのは、その劇を作り上げていく中で出てきたいろいろなものが結果的にはとても治療的な意味を持っていたということです。このようなことがシアタープレイ、アートセラピーが発展していった背景にあります。今では、北アメリカドラマセラピー協会というのがあり、またドラマセラピーはアメリカの各地で行われています。また、ドラマセラピーはイギリスでも、オランダでも、とても発達しています。そして、他の国々でもドラマセラピーは発達しつつあります。

エクササイズのカタログ

ここで、ファシリテーターとして私は一人一人ときちんとした関係性を持ちたいと思っています。また、私とだけではなくて、このグループの中でお互いよく知り合ってる方もいらっしゃいますし、今日が初めてという方もいます。しかし、このグループとしてはもちろん初めてワークをします。それでそれぞれの人と一緒にシーンを演じることで、相手との関係性というものを持ちましたね。そしてそれは、グループを作っていく一つ一つの積み石のようなものです。これからする、それぞれのエクササイズについて私が言葉で説明しますので、それについてノートをとってください。

これがあなた方のテクニックのカタログとなるわけです。

〈ワーク〉

・名前と動き

最初のワークは、あなたの名前を言って、それに動き（ムーブメント）をつけてくださいというものでした。このワークをどう呼ぶかはご自分で好きな名前を付けていただいて結構です。どのように説明するかというと、まず、「名前を言ってください。そしてそこに動きをつけてください。あなたが感じているそのままに。そして周りの人がその動きをプレイバック、再演します」。これが最初に私たちがしたことです。

・想像物を回す

次に、私は、何か想像上のものを皆さんに回していきましたね。これが、“pass around imaginary object”、「想像物を回す」です。例えば、氷の塊を回しましたよね。それから、マッチ、そして熱いお芋も回しました。金魚も回しました。その他の例としては、テントウムシを回してもいいですし、指にとまっているオウムを回すこともできます。子犬とか子猫とかも可能です。つまり頭の中にある考えというものを取り出して、それを空間の中においてみるというワークです。そうすることで、グループの参加者たちが、自分たちの子どもの頃の精神状態になりやすくなるようにします。

・変容する物

そして、“object transformation”「変容する物」。変容していく物を回すということをしました。まず、あなたが、パントマイムで想像上の物を表現します。そして、パートナーとコミュニケーションをとり、その物が何かを説明します。パートナーは、まず、作られたもので遊ぶという行動をとります。それから、そのオブジェクトを壊して、自分自身が考えたオブジェクトを作ります。

・稲妻を回す

物を回すワークの次は、音をやりましたね。このエクササイズは、稲妻を回すということです。音を出しながら動きをつけ、その音を波のようにどんどん

伝えていきます。音を出した人から始まって、音を出した人で終わるというエクササイズです。輪の中の全員がこのエクササイズをやるようにして、このエクササイズを終わります。注意しておきたいのは、それぞれの音を伝達していくときに、その間に、あまり大きな間ができないようにすることです。誰かがやり終えるのを待ってから行うのではなく、どんどん波及させていくということです。要するに、隣の人は、前の人がムーブメントをやり終える前に、ムーブメントを行うということです。このエクササイズの目的は、参加者さんたちが音を使って自分を表現するということを練習することです。そして自発性を養うという目的があります。

・二つの点の間を移動する

それから私たちは、「ある地点から別の地点に移動する」というエクササイズを行いました。私はこういいましたね。「私が列の先頭です。皆さんは私の後に列を続けてください」。そうすることで、部屋の中に大きな空間を作ることができます。列になることで、「移動空間」を作り上げることができます。ここで私が目指したのは、参加者たちが他の参加者に見られる状況において、何かを演じるということに対して耐性を作ろうとしています。ある場所から向こうの場所へ人に見られながら移動することは、たくさんの不安感を伴います。なぜなら、みんながあなた一人に集中して視線が向けられるのです。このエクササイズでは、決して正しいやり方も間違ったやり方もないのです。

・ペアになって移動する

それから、私たちは2人でペアになって、ある地点から別の場所に向かうエクササイズを行いました。ここでの覚書としては、「ペアがあらかじめプランを決めて行わないように注意する」ということです。なぜならそこには、うまくやりたい、馬鹿なように見られたくない、失敗したくないという不安が常に伴うからです。けれども、このエクササイズは、どういった方法で渡るのが正解というやり方がないので、先に計画をせずに彼らの声や動きを使って、2人で渡ってもらうのです。これは次のロールプレイ「風景のワーク」の繋ぎとなる布石のようなものです。

・内側のサークル、外側のサークル

このエクササイズを、私は「役割のサークル」と呼んでいます。ファシリテーターとして、内側の人と外側の人それぞれに役を与えます。最初、内側の人に権威的な役割をしてもらいました。今日の場合は、入国審査官でしたね。そして外側は、なんだか怪しげに見える人。次は、内側が軍曹で、外側が兵士であるとか。その次は、内側が警官で、外側が赤信号で渡ろうとした人とか。最後に内側は校長、外側は問題を起こした子ども。

ここからはもっとサイコドラマ的な役割を演じてもらいました。例えば、アルコールとアルコール中毒の人や、おいしいデザートとダイエットしようとしている人。また、何か書きたいけどかけない、煮詰まった人と真っ白なスクリーン。ここでは、通常では言葉を持たない者たちが話すことで人々の想像力を養っています。例えば、サイコドラマでは人々にこんなお願いをすることがあります。「あなたの体の中であなたの好きではない部分の声になってください。」まるでそのあなたの嫌いな部分が声を持ってあなたに語りかけているかのようなイメージで。このように、今やっているエクササイズはこれから私が後からやろうとしているワークの積み石になっているわけです。

それから騎士とドラゴンとか、魚と漁師、5歳の内気な子どもたちが遊び場で会って、お互いに自己紹介をするような場面、またゴジラとそれ以外の怪物とか。この頃には、参加者たちの自発性というものはとても高まっていて、自分を客観的に見なくなっていることに私は気づきました。ここで、私にとって大きな挑戦になるのは、人々がもうちょっと自分に近いような問題を演じるプロセスとして、場に持ち出すことになります。

・セリフの繰り返し

「セリフを何度も繰り返す」このエクササイズは、遊び心と、そしてもう少し自分の内側の問題、リアリティに沿った問題を扱っていく、その2つの架け橋として、とても有効に使えるエクササイズです。セリフの繰り返しというのは、英語でやる分にはとても有効なのですが、あなた方がやるには、あなた方の言語に置き換ええないといけません。ここで英語ですけれども、皆さんに良い例を紹介したいと思います。例えば、“Yes-No”（「はい—いいえ」）、“Please-

No”（「お願いしますーダメ」）、“I want it - you can't have it”（「これが欲しいーダメ」）、“You hurt me - I am sorry”（「あなたは私を傷つけたーごめんなさい」）。

こうした例は、ルネの本の中にも書かれていると思います。「行きたいんだ、行く必要があるんだ。ーここにいなければいけません。行ってはいけません」「とても興奮していますー私は怖い」「私を傷つけた、傷つけられたーごめんなさい」そして、今日やったように、「私はあなたを信用していませんー信用してください」。自分が扱っているテーマに合わせてこの言葉の組み合わせを作ってもらったらいいと思います。例えば、パレスチナの内戦のワークでは、「あなたは私を傷つけたーごめんなさい」この言葉の組み合わせはとても力を持った組み合わせとなりました。

・場面を作る

次にやったのは、この言葉の組み合わせにさらに動きを合わせて、場面を作り上げることでした。その中で、あなた自身の中で何が起きているのかを感じていくことができます。通常、私は、ワークをしたペアで感情を共有してもらい、その後、大きなグループでシェアしてもらっています。今日は、「この大きなグループでシェアしましょう」ということはあえてみなさんに言わないでおこうと思いました。

今、私があなた方にしようとしていることは、少しでも、私のドラマセラピストとしての知識と考え方というものをあなた方に分かってもらうことです。これから、2日半一緒にやっていくうえで、皆さんと良い基礎ができたのではないかと私は感じています。そして私は、これからどうやって皆さんが今感じていることを安全に自由に発言、表現できるようにするには、どうしたらよいかということは今考えています。

〈質疑応答〉

「このウォーミングアップが学生にプレッシャーを与えることはないですか。」

不安というものを扱う中で、とてもどうすることもできない場合もあります。ですから、不安というものを感じることを避けられない状況の中で、安全に、そして自信を持って、一步一步、少しずつそれに向かって働きかけていく状況を作る、それがこのワークだと思っています。

もちろん、皆さんに楽しんでいただくことも大事ですが、それと同時に、危険というものを引き受ける（リスクを取る）、そのことも皆さんに要求しているのですね。そして、私の経験から言うと、人々はちゃんとそれができるし、それをやりたいと思っているのです。けれども、危険を引き受けるということは気持ちのいいものではないのです。

あなたと一緒にいった中国でのワークショップの経験からしますと、そのワークが終わったときには、たくさんの慰めとそして安心感というものがグループの中に生まれていたと思います。ドラマが決してすべての人に適用できるとは限りません。ドラマは時々排他的だ、変わったものだ、誰に対しても適応できるものでないと思う方もいらっしゃると思います。その時には、ドラマという形でなくて、他のアーティスティックな表現、芸術的な表現を用いて行った方が心地良いという方もいらっしゃると思います。

「安全にということなんですけれども、どのように安全にということができるのか、ポイントを教えてください。」

今、何とか言葉で説明しようとしているのですが、そのある部分は、ファシリテーターである私の役割であって、それは人に対して許すこと、許可を与え、そして優しく励ますことです。一番大切なことは、最初の段階で、「もしあなたがやりたくなければ、やらなくてもいいのですよ」「嫌という権利／自由」ということをはっきりと参加者の人に伝えておくということも、ファシリテーター

の役割です。そして、これが、もしワークの中でやりたいという気持ちが出てきたら、自由に参加する許可を与えていることにもなるのです。「ノーと言う権利があるのだ」ということを知っているから、気軽に、そして自由に参加することが可能になるのです。

〈ワーク：手紙を書くサイコドラマ〉

私が見ていて、表面上の感情ではなく、言っていないけど彼が抱いていた感情というものがうまく表現されていたのがとてもよかったですと思いました。このように違う人の感情を共感するという気持ちをもっとできるようになるために、この先も、様々なワークを行っていきたいと思います。誰かに共感するという気持ちは、いい意味で、人間が持っている強い気持ちだと思うので、それをもっと深めていきたいです。絵というものは、千の言葉に値するくらい表現するということわざがあるのですが、誰かが自分の感情を表現することを見ることができたら、それは千の言葉よりも意味のあるような表現の仕方だと感じています。

普段のワークショップでは、このようにファシリテーターが考えていることを伝えないのですが、先生という立場として、自分の感じていることを皆さんに伝える必要があると思っていますので話しています。みんなの中で、恐怖というか不安というかこの先何をやらされるのかということに対しての恐怖感という感情が、この部屋にいる人から感じられます。だから、今、考えていることは、みなさんにチャレンジなリスクを負わせるようなことをやらせるのか、もしくは一歩引いて、みなさんに、チャレンジさせないようなアクティビティをするか悩んでいます。

一回皆さんにチャレンジしてもらうので、それを見ながら、もし一歩引くのが必要なら、そうしますので、とりあえず様子を見るためにも、皆さんに、チャレンジしてもらう活動をします。それがもし嫌だったら、もっと違うやり方で同じ場所に到達します。今から、セットアップするので、どのようなことをするか説明していきます。

今から、一人一人に、何か解決できていないような問題を抱えている相手の

ことを想像してもらいます。何か解決できていないような問題に対して用いられるセラピーの方法です。その人に対して手紙でもメールでも何かを書いてください。まずメールでも手紙でも書いているような感じで、「だれだれへ」と始めます。それを書きながら話しているといった感じです。とりあえず何かを書く／タイプするという動作をしながら、その人に対して言葉で手紙を書いてもらいます。

「父へ、あなたに会いたいです。あなたに対して怒っていることがあります。」短めの手紙かメールを書いて、サインをします。その後、グループの人に追伸を書いてもらいます。違う人がここに座って、「追伸、私が怒っている理由は～です」とその人の気持ちになって追伸を書きます。もしその感情が当てはまるのであれば、手紙を書いている本人はその文章を手紙に書きます。もしあてはまらないのであれば、「あてはまらない」といってください。もしあてはまらなくても、何か思いつくようなことがあれば、追伸に自分の感情を書いてみてください。

どれだけ追伸が増えていくかを見ていきます。それで、私が手紙を送りたいかどうか聞きます。もし、この手紙を実際送ることがないとしても、手紙を送る相手が死んでしまっていたとしても、サイコドラマというエクササイズの中では、現実の中にあるけど、何を作り上げてもいいような空間で、手紙を送ることができます。なので、私は送るかどうかが聞きます。もし送りたいのであれば、送信ボタンを押すなり、封筒に入れてポストに入れるなり、自分の想像の中で送るという行為を行ってもらいます。また、もしまだ精神的に送る準備ができていないのであれば、送る必要はありません。

この椅子がサイコドラマの中での「ダブル」、自分のもう一人みたいな、自分の考えを表現しています。普段なら、この手伝う人は1人なのですが、今回は自由に皆さん、この手紙を書いている人の手助けを座ってしてください。

まだ、みんなの中で抵抗や恐怖の感情を感じられるので、この先行うことが、自分のやりたいことであれば、自由にできていただけたら良いですし、まだ抵抗があるようだったら無理して出てこなくても大丈夫です。先ほど説明していた、椅子に座って手紙を書くというワークの前にもう少しウォームアップと

して、まだ解決できていない人物がどういう人物であるか、隣の人と話し合ってみてください。みんなの前で言う必要はないので、とりあえず隣の人と一対一でこのようなことについて話せるかどうか試してみてください。一対一でも抵抗があるというのであれば、何で抵抗があるのかなど、何か共有できることを話し合ってください。3～4分で隣の人とこのような内容について話してみたいことを話し合ってください。

〈ワーク〉

・液体彫刻

昼休憩の後に最初に行ったのが、円になって“fluid sculpture”（液体彫刻）というエクササイズで、円になって、一人の人が自分の思っている感情を言って、それを一文で説明しました。その人以外の円になっている人たちは、その感情を、プレイバックし、その人の感情を演技します。その感情を一人芝居だったり、音を使ったり、身体を動かしたり、詩を読んだりといった方法で表現しました。

今回はあまり、音という表現の仕方がこのグループにはあっていないと感じたので、みんなの不安感を少しでも取り除くために、音という表現の仕方を無くしてみました。本来なら、このアクティビティは、音だったり、体で表現したり、一人芝居したり、色んな表現の仕方があります。このアクティビティの意味は、その感情を言った一人の人に対して、それをみんなが贈り物としてそれを返してあげるといった感じで、その感情を言った人が、自分がどのような感情を感じているか周りを見て感じ取ることができます。

・ソシオメトリー

その後は手紙を書くサイコドラマのやり方を説明しました。その説明をした後にまだ皆さんが、それをする準備ができていないと感じたので、違うアクティビティをすることにしました。そこで、私はソシオメトリーという分野のエクササイズを何個かみんなに紹介して、やってもらいました。

まずは様々なカテゴリーにおいて、皆さんにグループに分かれてもらいました。例えば、自分の生まれた場所だったり、兄弟の人数を基準に色んなグループに分かれてもらいました。その他には、自分が生まれた順番、兄弟の人数、星座など、そういったカテゴリーごとに分かれてもらいました。どんなアクティビティに対しても最初は遊び心のあるテーマを選びます。最初はアクティビティに慣れてもらい、紹介するために、遊び心のあるテーマを選び、そこから深いところに入れるように、もっと内面的なテーマを持つように絞っていきました。

多様な人種が集まっているグループでは、自分の目の色の違いとか、髪の毛の色とか、宗教とかでも分けることができます。外見とか違う人たちの間でも関係性が持てるようなテーマを探して選びます。

・スペクトグラム

そのあとではスペクトグラムというのですが、0～10とか0～100の間で、いろんな人に自分が思う場所に並んでもらうというアクティビティをしてもらいました。最初はチョコや寿司が好きとか、アクティビティに慣れてもらうために、簡単なものから入っていき、その後は、いろんなことを紹介していきます。私が選んだのは、怒りと言う感情をどのくらい表現できるか、とかどのくらいリスクテイキングできるかなどです。

色々なテーマによって違う使い方があります。いろんな感情の表現の仕方、例えば悲しみの表現の仕方などもできます。それをみることによって、1つのグループの個性、どのような人たちが集まっているかを見て分かるようになります。自分が属するどんなグループにも個性があって、このようなワークをすることにより、そのグループの個性がどういうものか、どういった人間が集まっているのか、感じられるようになります。ソシオメトリーから、どのような個性が隠れているのか、みんながどう違うのか、見分けることができるエクササイズです。

・ステップ・イン・ソシオメトリー

最後は円になって、ステップ・イン・ソシオメトリーといって、みんなが一

歩ずつ前に出るというエクササイズを行いました。そのエクササイズは、一人の人が強く感じていることを言って、1歩前に行って、同じことを感じている人がみんな1歩ずつ前に出て、その気持ちとか、その感情を共有するものでした。基本的にはまず、ファシリテーターである私が質問をして、それからみんなが慣れてきたら、みんなからも出してもらうようにします。このエクササイズをしてもらうときのコツは、100パーセントその感情を感じていなくても、少し感じている人がいたら、少し輪に入る、という表現ができることを伝えることです。

また、大事なのは、このエクササイズというのは気持ち的な問題であって、事実にとられるのではなく、少しでも同じ感情を抱いてると感じるならば、それを共有しようという思いです。

最後に手紙を書くワークで終わりました。一回説明しているのですが、少し省きますが、このワークは自分が1人の人に対して抱いている感情を手紙に書いてもらい、他の人から追伸を書いてもらうというワークです。教えるコツとしては、ダブルになってもらう人は、長々と述べるのではなく、自分の感情／感じたことを短い文章にまとめて伝えることです。また最初に、手紙を書く前に行ったワークで、わけのわからない言葉を使って討論するといったワークがあったのですが、お昼休憩の後で、液体彫刻ではまだエネルギーが低かったので、あのようなアクティビティをすることで、みんなに元気を出してもらおうということで行ったアクティビティでした。質問はありますか？

〈質疑応答〉

「ウォーミングアップのことで、すぐにサイコドラマに入ることは少し難しいと思いましたがけれども、サイコドラマの前にドラマセラピーらしい、現実と離れている、普段の日常生活とは離れている役を、演じる方が感情も出しやすいかなと思いました。」

サイコドラマの前、ウォームアップとサイコドラマの間に入れるということ

ですね。ドラマ・セラピストみたいな考え方で素晴らしいですね。私も、アクティビティとの間の架け橋を探していたので、そのアイデアはよかったかもしれませぬ。そう考えていたのは、あなただけではなかったと思うのでとても参考になっています。

今回のアクティビティで、一人の参加者が感情的にみんなのリーダーとなってくれました。このように、みんなが、誰がリスクを背負うか待っている中で、自分が前に出ること、周りの人たちが前に出られるチャンスを作っていくてくれました。どんなグループでも感情的なリーダーはでてくるので、ファシリテーターとしてこのようにグループワークを進めていく上で、リーダーになってもらう人がいるおかげで、グループとして次のステップに行けるのです。

人を名指しするのがいいのかは分かりませんが、今回はこのような例があったということをお伝えしておきます。先ほどの手紙を書く作業の中ででてきたダブルと言う役割を演じてもらうことに関するワークをもっとやっていきたいです。手紙を書くアクティビティの中にはとてもエネルギーを感じたのですが、とりあえず次のアクティビティに移りたいと思います。まずアクティビティを紹介して、二人グループに分かれてそのアクティビティをやってもらいます。

2 日目

〈振り返りから〉

次のステージに進む前に、少し時間をとって皆さんにお伺いしたいことがあります。何か昨日行ったことで質問などありませんか？またこうしたプロセスを進めていく上で皆さんの中で感情的に何か呼び起こされるものがないか、その都度確認していくことが大切なのですが、何かありませんか。私たちはここで、誰かに教えるために学んでいるわけですが、同時に私たちもここで体験していて、患者さんの経験する同じ状況を経験しているわけです。ですから、アメリカ合衆国でこうしたことを学ぶ心理士、精神科医の生徒たちは、時々こう

いったことはチャレンジングになる場合があります。

「先生は昨日みなさんの意欲が足りないといった時があったのですが、その意欲について質問があります。みなさんの意欲が足りないときは、ワークを利用してみなさんの意欲をあげる感じがしたのですが、どのレベルの意欲がワークを行うのに適当なレベルなのですか。意欲がとても高い時はどうするのですか？低さはどのレベルがいいのですか？」

これが正しいとかこれが悪いということはないのですし、通常はグループに対してエネルギー状態が低いや高いと私は言わないのです。昨日、あえてそれを言ったのは、私の内側でどんなプロセスが起きているか、皆さんに知ってもらうために、あえて伝えました。私は常にグループの温度を感じながらそのグループを指揮しています。「意欲」という言葉が英語の訳しかたによって「モチベーション」ということに訳すか、「エネルギー」と訳すかで、意味が変わってくるのですが、昨日私がここで皆さんに、「エネルギー状態が低いね」といったことであなた方が気を悪くしていないことを願っています。

もしかしたら、エネルギーが低いということを言ったのは、私があなたたちのエネルギーの状態が少し低いことに共感して言っていたのかもしれませんが。何が、あなたたちを怖がらせているのか、またその恐怖が低いエネルギー状態に繋がっているのではないかということを考えていました。そして、その恐れというものを取り除くことによって、あなたたちのうちにある自発性というものが自由に湧き上がってくるようにするにはどのような事をすればいいかを考えていました。クライアントが何かしたくないという状況を見ているセラピストは、「レジスタンス」＝「抵抗」という言葉を用います。しかし、私はこの言葉は好きではないのです。なぜなら、この抵抗と言う言葉には、「恥」の意識が潜在的に存在しているように感じるからです。「抵抗」という言葉は、単に「恐れ」の別の形であると思うからです。他に質問はありませんか？

「昨日体験させてもらって、感情を表すということが、今まで言葉に頼ってきたので、体で表現することが人前だと恥ずかしかったり、苦手だなと感じました。長い間、日本の文化は恥の文化とも言われていて、シャイといえますか、おとなしくしていることを良しとするし、芸術にしても能など静かに表現するものもあります。このような文化の積み重ねが感じられました。他方、言葉に頼るといえるには限界があることを、昨日1日のワークで感じました。このように長い積み重ねがある日本の文化の中で、どのように感情を言葉だけでなく、身体に移していくのか、課題として大きく長い時間がかかるのではないかと思うのですが。」

本当に素晴らしい質問だと思います。それこそ、まさに、西洋的なこの技法を、中国や日本など、東洋の文化の中にどのように取り入れていくべきか考えていたことでもありました。例えば「謝罪」ということに対してのトピックにも関係しています。例えば日本人と中国人のいる謝罪の場面においてです。この謝罪の場面において「恥辱」という概念は、日本と西洋ではかなり意識が違います。今ここで、このトピックについてもっと掘り下げて喋るのには抵抗があります。なぜなら、この先私が説明する HWH の技法に強く関係していることで、ドラマセラピーと少し離れた話題になるからです。

けれども、ここで問題になっていることは、自分たちの感じていることを表現しながらも、どのようにして自分の尊厳を保てるかです。また、自分が相手に謝りながらも、自分自身の尊厳も保てる、そういった状態についてです。私がここに持ってきているたくさんのアイデアが、アメリカの文化の中で育ってきたものだということも十分気がついています。ですから、この場で皆さんとびったり合う形の技法を作り上げていくことをやっていきたいと思います。私は「これが唯一の方法だ」といって、ドラマセラピーを教えに来たわけではありません。

例えば、恥ずかしいと思う気持ちも、グループの中での最初の段階ではどうしても避けがたい感情です。それは不安も呼び起こすもので、日本に限らずアメリカでもたくさんの生徒から、同じような反応が返ってくるがあります。

人間というものは、ほんの少々であれば、不快な状況に耐える力があると信じています。そして時間をかけて、それを安全でより良い形に変えていくことができると思っています。私は、こういった授業を共同作業だと感じています。なので、今の質問をしてもらってありがとうございます。あなたたちとワークをしていく中で、常に私はこのことについても考えていました。他に何か質問のある方はいらっしゃいますか？

〈ドラマセラピーのテクニック〉

昨日したみたいに少しレクチャーした後に入ろうと思いますがいかがでしょうか？ここで、2、3紹介したいドラマセラピーのテクニックがあります。

・過大距離と過少距離

1つは「アンダー・ディスタンスとオーバー・ディスタンス（過大距離と過少距離）」と呼ばれるものです。ルネの本に書かれているアイデアもありますし、書かれていないものもあります。ドラマセラピストとして、クライアントに対して働きかけるとき、「アンダー・ディスタンスとオーバー・ディスタンス」という連続体の中でどこに位置しているかを考えます。これから、アンダー・ディスタンスについて説明したいと思います。

アンダー・ディスタンスの極限というのは、とても抑圧されていて、内側の感覚がない状態です。例えば精神的な崩壊を経験している人、破滅的な状態にある人は、こちらのカテゴリーに入ってきます。こちら側の極限にいる人は、とても知的な人で感情からは切り離されていて、考えがすべて知的に処理されている人です。ここで、話している理論は「カタルシス」についてです。カタルシスという言葉には2つの意味があります。「感情の開放」、あるいは「あつと気づくこと」ことです。

そして、オーバー・ディスタンスとアンダー・ディスタンスにはバランスというものがある、カタルシスは精神状態がだいたい真ん中にあるときに起こる事です。これは自分の感情からある一定の距離を置けていること、そして知的

な作業からも一定の距離をあけられていること、あまり知的でありすぎないことです。感情と知性の間のバランスが取れた状態にセラピストは患者やグループを持って行こうとしていて、これはそのことの重要性を表しています。

自発性があまり見られないグループだと、そのグループは知性よりであると表すことができます。ですから、このグループを感情寄りに動かすようなエクササイズを紹介するわけです。もし彼らがあまりにも恐れているようであれば、感情の方により引っ張られているということになりますよね。ですから、できるだけバランスのとれた状態に戻すエクササイズを紹介するわけです。

これはとても単純に表している方法です。けれども、このシンプルな考え方はグループ・プロセスを扱っていくうえで非常に大切な考え方です。また、グループだけでなく、個人や夫婦間の問題についてとり扱うことにおいても重要な考え方です。これはとても重要な考えですので是非とも皆さんに知ってもらいたいと思います。

・役割理論

もう一つお話ししておきたいのは、「役割理論（ロールセオリー）」というものです。昨日お話ししたサイコドラマの創始者であるモレノさん、そして彼に続くドラマセラピストたちは、ドラマセラピー風に人間を理解し、私たちは色々な役割のレパートリーなんだと考えていました。たくさんの役割を持った人たちで、その役割から、こんな役割をしようという風にその人たちが選んでやっていると考えていました。例えば私が今演じている役割は、「先生」という役割ですし、ここであなた方がしている役割は「生徒」の役割です。そして、村本先生と村川先生は一緒に共同作業をしている同僚の仲ですから、この3人の関係でいうと「同僚」という役割です。そして私は彼らと友情関係もありますから、「友達」という役割も担っているわけです。

私は、アメリカでは先生という役割の演じ方をよく知っています。最初は、私はどういうふう先生という役割を担ってよいかわかりませんでした。けれども、その役割に入り、その役割に親しむにつれ、だんだんその役割を担うことに慣れてきました。しかし、日本にきて、「先生」の役割を果たすのですが、日本に来るときと、アメリカでの先生の役割はやはり違っているんだと感じて

います。そこで私は、どんなルールの違いがそこにあるのだろうかということを見つけ出そうとしています。どんなときでも新しい役割が提示されると、それをあなたがどんなふうに演じたらいいのかわかりません。

これが、「役割」というアイディアの意味です。どんな瞬間でもそこに何か与えられた「役」というものがあります。例えば、私自身が真ん中に円を描きます。これが私です。どんな瞬間においても、たぶん私は何百もの違う役割を演じています。モレノさんは第一の主要な役というのを、「息をする、呼吸をしている動物」としての役割などを上げました。それ以外には「鳴く生き物」という役割です。それからもう少し広げていって、私であれば「教授」という役割。そして「夫」という役割。そして「父親」「セラピスト」としての役割。けれどもそのほとんどの部分は「ドラマセラピスト」としての「セラピスト」の役割。本当に沢山の役割を考えることができますよね。たとえば、過去の役割でいうと、私であれば「役者」であったという役割があります。今はそれを、お金を稼ぐ役割としてはやっていませんが、それでも劇団員としての私の役割はたしかに残っています。

また、文化的・宗教的な「アイデンティティ」というものもあります。アメリカではアメリカ人であるというアイデンティティは小さい役ですが、日本では結構大きな役になります。このキャンパスで歩くときはこの役割は自分の中でとても大きく感じられます。アメリカではここまで大きく感じません。そしてフランス人としての役。アイデンティティということについてはまた後ほど皆さんにお話ししたいと思っています。そして、ユダヤ人としての私の役。この役は宗教的というよりも、もうちょっと文化的な、歴史的な部分として捉えていただけるといいのですが、その部分もここにあります。

けれどもこの部分というのは私の場合更に3つの部分に分かれているのです。1つは文化的・歴史的。もう1つは若い時に左翼だった私の両親の影響を受けた部分。そしてもう1つホロコースト生存者の子どもとしての部分。今ここで私が話したかったのは、サイコセラピストやドラマセラピストがどのように人間の役割を理解しているのかです。そしてまた、あなた方がセラピストとしてクライアントに対応する時の1つの見方の例でもあります。これに関連して、皆さんが興味を持たれるであろう話を少ししてみようと思います。

1960年くらいのことと思いますが、ある男性と出会い、ワークをしました。その男性はある夫婦とその子どもをナイフで殺しました。私が彼と会ったのは彼の裁判の前でした。そして、私は、彼の独房を訪れたのです。彼とドラマセラピーのセッションをするためにです。アメリカではまだ死刑制度があります。これは死刑囚のケースだったのです。そして、すぐには殺人について話すことができなかったので、間接的な方法で彼と話していました。その時、彼はSFの物語が好きだと言いました。そこで私たちは一緒に小説を作ったのです。そしてそれを2人で上演しました。お話を語る中で、彼はだんだんと自分の意識というものに触れていったのです。そこからは彼のより深い部分、ナイフを持って誰かを殺した時彼の中でなにが起こっていたのか探り始めました。とにかく彼とやったのはこのエクササイズでした。

彼の人格傾向を見るためにこのようなマッピング・エクササイズをやったのです。彼は、本当に自分に対して正直だったのです。彼は、友人や恋人や、息子としての役割を書き込んでいきました。そして、またここに暗い部分の役割も書き込んでいったのです。例えば、ドラッグ中毒者です。それから、復讐心に燃えた自分という性格。彼が死刑になるかならないかが討議されている時間、私は、その法廷で、彼が書き込んだパーソナリティ・マップをみんなの前に提示したのです。子どもを殺すという罪を犯したその男性はある意味、怪物のようだと言われているに思われていました。けれども、その陪審員はこれを見ることで、彼の全体的な人格というのをまた見渡すことができたのです。そして、またこうした役割を演じ続けてきた人たちが持っている多くの問題というものにも目を向けることができました。私が彼の性格を示したマップを見せることで、陪審員たちが彼を怪物として見ることはなくなったのです。

そこで判決は死刑ではなく終身刑に変えられました。陪審員は後ほどのインタビューで、刑が変わったのは、私が作り上げた人格マップを見たことによるものだと言いました。これは当時私が特に注目していた、みんなの中に存在し得る加害者というテーマに深く関係しています。私に関心を持っていたのは、人間が人間性を奪われる瞬間にその人の中でなにが起こっているのかでした。そして私は、その核心に近いところに迫ることができたと感じています。これは私達が明日やるワークの橋渡的なものとして覚えていてもらうといいか

と思います。そこでこれを見て、皆さんに分かってもらいたいことは、人間と言うものはたくさんの役割を持っていて、そしてその役割の中にそれぞれエネルギーを秘めている。そんな風に人間を見ることができると覚えておいてほしいと思います。そしてまた、人間の性格を理解する時に、役立つ方法であると覚えておいてほしいと思います。何か質問はありますか？

・交流分析について

役割と言うことについてもう1つ別の理論があります。7つの椅子が必要になります。交流分析（トランザクショナル・アナリシス）ということについてざっと概観を説明したいと思います。交流分析についてご存知の方はいますか？詳しくはやりませんが、交流分析というのは、1960年代70年代に、精神科領域でとてもよく使われた考えた方です。そして、人間の潜在的可能性に関わる運動において大きな影響力を持ちました。

エリック・バーンという人が交流分析を考えたのですが、彼はモレノと一緒に仕事をしていました。そして彼の「役割」というアイデアを取り込んで、エゴ・ステイトという彼のオリジナルのアイデアを作りました。これはフロイトのエゴとかスーパー・エゴとかを新たな方法から見直すといった考え方もあります。ただ、それを理論的に構築されたものとしてのみ見るのではなく、観察可能な沢山の役割として、エゴやスーパー・エゴを見るという考え方です。

この7つのイスは全ての人の中に存在する内側の地図のようなものだと思います。そして、それぞれの役割が時間によって違ったエネルギーレベルを持ちます。例えば今は真ん中の椅子に座っている私は、アダルト（成人）のエゴ・ステイトです。それはコンピューターのようなもので合理的に考えている頭の中を表現しています。これは私があなた方に分析的な方法で説明しているからです。また、あなた方の表情を見ると、あなた方も私と同じアダルトエゴ・ステイトで私の話を頭脳的に理解しようとしています。私は今、大人の役割ですし、あなた方もまた大人としての役割を果たしています。こちらは子どもエゴ・ステイトです。ここは自然で自由な子どもエゴ・ステイトです。ここに感情というものが存在し、私が生まれたときから持っているものがこのエゴ・ステイトには存在します。衝動もありますし、楽しいという感情もあり、

遊びたい、欲しい欲しいという気持ちもここに 있습니다。この2つもまた子どものエゴステイトです。けれども、この2つの子どものエゴ・ステイトは「社会的なルールに対応する子」を表しています。ここにいます子どもというのは人の言う事を聞く、親を喜ばせたいと思ったり、ルールに従ったり、礼儀正しくしようとしたり、道を渡る時には左右を見ることを心がけている子どものエゴ・ステイトです。この役割も皆さんから見ることができると思っています。ここは反抗的な子どもです。こちらの子どものいうのは社会的なルールに反抗している状態です。これは親に反抗する、そういった衝動的な姿勢を持っているエゴ・ステイトです。

この説明自体とても簡略化しているのですが、とりあえず皆さんに大まかなアイデアを分かってもらえたらと思います。反抗的な子どもと規則を守る子供は理解できましたね？そして、こちらは子どもを養え、育てるような親のエゴ・ステイトです。セラピストとしてはこの部分にたくさんのエネルギーが必要になると思っています。数学者の場合は真ん中の成人のエゴステイト、革命家であれば、反抗するエゴ・ステイトに多くのエネルギーが必要になります。ようするに、こちらから向こう側（子ども側のエゴ・ステイト）は私たちが自らの内側に働きかける時に出てくる役割。そしてこちら（大人側のエゴ・ステイト）は、私たちが誰か他の人に働きかける時に出てくる役割です。こちらは頑固な親の役割。ルールや倫理観、モラル、価値観、という感覚は、ここの役割にあります。

ドラマセラピーの中で、子どもの役割の人に「盗むな」といいます。「自分のものをとるのは良くないんだ」という風に言います。それは私の内側にあるこの（頑固な親）部分の声が出ており、子どもの役の人に呼びかけているのです。そして、最後のこの役割についてお話しします。これは批判的、支配的な親の役割です。これは、頑固な親の究極な形だと思ってもらっても構いません。ここは自己嫌悪が生まれる場所です。私達が受ける批判的なメッセージがここで処理され、自己嫌悪に繋がるのです。この部分は自由な子どもの役割を攻撃する役割です。私が教えたことのあるどんな文化の人においてもこの批判的な親の役割が言う事は似ています。「いったい自分を誰だと思っている？」「お前は何者でもない」「自分を愚か者として見せびらかすだけだ」「お前なんて欲しくな

かったんだ」などの批判的なメッセージです。

この役割は、抑うつ状態というのが生み出される場所でもあります。このような批判的なメッセージによって「いたい自分は何の役に立つのだ」「あきらめろ」と思うてしまうのです。そして不安という感情もここで生まれます。「危ない、気をつける」「何か悪いことがあるから、絶対に外に出てはいけない」今、私がここでやっているのは、私たちのいろんな感情を体の外部に持ち出すことで、私たちが自分の感情を客観的に見ようとしています。この批判的な親というアイデアについてもみなさんに分かってもらえたと思います。このような違った役割というのをマッピングして見せたかったのです。また、このマップというのは私の役割を表現していますが、あなた方はまた違った役割というのを内面に持っています。何か質問はありますか？

〈ロール・リバーサル〉

ここから先も、みなさんがドラマセラピストか臨床心理士になりたいという意思を持ってこの授業を受けていると考えて、この授業を進めていきます。昨日はダブリングという技法についてのワークをしました。そして、今日はロール・リバーサルという技法について話をしたいと思います。今日もまた、向かい合った椅子の片方に座り、未解決な問題を抱えている誰かが反対の椅子に座っていると想像してもらい、その人と話をしてもらおうワークをします。二人組の内の一人が誰も座っていない椅子に向かって話かけます。例えば、今向かい側にいるのが〇〇さんの上司だとしましょう。そして彼は今クビになったとしましょう。そして椅子に座っていない人は立って、指図／指揮をします。まず上司に向かって「なんで私をクビにしたのだ？」と聞いてもらいます。そしたら私がロール・リバーサルと言います。そう言ったら座ってる人には反対の椅子に座ってもらい、上司（想像している相手）の立場から喋ってもらいます。「仕事が遅いからだ！」と上司の立場になって答えを言います。そこから空想上の会話を続けます。「仕事は遅かったが、その分丁寧に仕事をした。ミスは少なかった。クビになるような理由ではない。」そしてまた、ロール・リバーサルしてもらいます。本来なら、実際に自分が経験した状況を想定してこのようなワークを

してもらいます。「仕事が丁寧でも遅かったら意味がないんだよ。」

これがこのワーク（ロール・プレイ）の基本です。ここには二つのポイントがあります。まずいつロール・リバーズをするかです。ロール・リバーズをするのは、座っている人が想像上の人に質問をしたときです。例えば、「なぜ私をクビにした？」や「なぜ私と離婚した？」などが一つのタイミングです。それか、相手から情報が必要な時です。例えば指揮をしている人間が上司についてもう少し情報が欲しい時に、ロール・リバーズしてもらいます。また、自発性が低くなった時やエネルギーレベルが低いと感じた時もロール・リバーズしてもらいます。

もう一つのポイントはディレクターの役割です。ディレクターの役割としては、ロール・リバーズが必要だと感じたときにそれを命じることです。またディレクターとして、昨日やったダブルリングをこのロール・プレイに加えることです。例えば、今座ってボスと話している人の後に立ってダブルの役割を演じます。ロール・リバーズを指示した後に、自分自身の直感から彼の代わりに話をします。「僕が君をクビにするのは君が私を脅かす存在だからだ。」とか「君が私の奥さんを見る目が気に入らないんだ」など。その立場からディレクターとして感じたことを言う事です。

また、ディレクター／セラピストとして、このワークを始める前に、患者（プロタゴニスト）がこのワークから何を求めているのか聞き出しておきます。例えば、「ボスに自分の感情を伝える必要があるのだ」や「ボスが一体なぜこのような行動に出たのか。私に非があったのか？」などの疑問です。もちろん、理由がなくても良いのですが、その質問をすることが肝心です。

誰かグループの前でこのワークをやってみませんか？なぜなら、誰かがここで実演することで、皆さんが学べると思うからです。ここではお願いしすぎなのかもしれませんね。ただ、この実演を見ないで今皆さんがきっちり理解されているか心配なので実演をした方がいいと思っています。そんな深刻な問題を取り扱わない実演でも良いのですが、サイコドラマというのはしばしば本人が深刻ではないと思っていた問題が実は深刻であったというのがわかってしまうのです。まだちょっと求めすぎていると思うので、質問を変えます。ここまでで、このワークについて理解できていない部分や質問はありますか？

〈質疑応答〉

「一人や二人の役割を表現している中で、もし自分も答えることができなくなる場合はどうしますか？」

その場合はダブルとして、「もうなんて言っているのかわからない」「言うのが怖い」「あまりにも怒っていてなにも言えない」などと言っておき、自発性が見られない場合はロール・リバーサルをしてもらい本人の役に戻ってもらい、そこから仕切り直します。

「ロール・リバーサルをすることが難しいのは、ロール・リバーサルをする際に、正しい答え／返事を見つけなければいけないと思っているからではないですか？例えば話す相手を自分の食べ物だと見立てることで、より相手がなにを言うか真剣に考えず、ロール・リバーサルがやりやすくなるのでは？」

私が考えているのはプレイバックシアターでこのロール・リバーサルを応用することです。まだ、この段階ではこのワークをするのは少し難しいかと思えます。

〈振り返りから〉

今日の朝、最初に何をしたのか思い出すのを手伝ってください。覚えている方はいらっしゃいますか？

・仮面を渡す

最初は仮面作りのアクティビティをしましたね。これは遊び感覚のアクティビティの一つです。「仮面を渡す」がアクティビティの名前です。基本的に顔の表情を作って、それをとって、隣の人に渡し、それをその人がその仮面（表情）をかぶります。遊び心や自発性や想像力を養うのに使うワークです。キャ

クターを作っていくようなワークの前に行うアクティビティです。作り上げた仮面をかぶるといった創造性を養うワークです。

・音を使う

その次に「音を使う」ということにチャレンジして欲しいと思いました。最初に日本語でも何でもない言語で話してもらいました。そこから皆さんが話したことのない「フランス語」を想像しながら話すとか、ニューヨークのタクシーの運転手と怒っているお客さんの役をわけのわからない言語で演じてもらいました。ペアになってそれをやってもらうことで言葉を使って自分の感情を表すことに慣れてもらおうと思いました。

これは、誰かが、感情を言葉に表すことに抵抗があるという意見を聞いたので、このアクティビティをしようと思いました。これをペアでやってもらうことで、みんなが一人を見ていることがなくなり、恥ずかしいという気持ちが薄まるのではないかと思います。

次は円になってもらい、1つの音を隣の人に回して、どんどんその音を大きくしていくということを再現してもらいました。これはまた、音を出すことに対して抵抗をなくすことと、グループの協調性を高めるために行いました。

また、今自分の中では大きなツールキットと言うもの存在しています。ドラマセラピストになりたての頃は計画通りにいかないとしても、講義やセッションをする前に計画を立てて行っていました。しかし、今はグループのみんなに会うまで待って、そのグループがどのようなワークを必要としているのか考えてから、ツールキットの中から適切なアクティビティを選んで、そのグループと一緒にそのアクティビティをするようにしています。最初に計画を立てておくのも大切だと思いますが、それを臨機応変に変えていくことが一番重要だと感じています。

・ロール・リバーサル

まずはロール・リバーサルというものを皆さんに伝えようと思いました。この技法はツールキットを作ろうとしている人には入れてもらうことをお勧めします。このロール・リバーサルはサイコドラマのテクニックの一つであって、主

役である人がしゃべっている相手役の人をも演じるということです。このロール・リバーサルはルネの本にも書いてあるとおもいます。その後このロール・リバーサルをサイコドラマの一部として取り入れることをお見せしました。最初にこれをやってもらおうと思ったのですが、まだ段階を踏めていないと感じたので別の方向からアプローチしようと思いました。

今私はこのグループに対して2つのことをしようとしています。1つはドラマセラピーを教えるという教授としての役割、それと同時にグループとしてドラマセラピーを体験してもらえるように、セラピストとしての役割も同時に担っています。そこでちょっとテンションが生まれてしまってやりにくい部分も少しあります。

・物語をつくる

それでは、物語を作っていくという重要な技法があるので、それを説明していきます。まずは「昔々あるところに」から始めてそこに一人ずつ一つの言葉を言って物語をつくりあげていくというやり方です。その次は、スイッチと言うまで誰かが物語を作り上げていき、スイッチと言われたら前の人が話し終わったところから、またその物語を続けてもらいました。

その次は、そのストーリーを演じてもらいました。また、演じると同時に、それにナレーションを付けてもらいました。このような段階を踏んでいったら、劇団での経験のない人でも物語を作っていくことができます。グループとしてもワークしやすいし、自発性が生まれやすいと思います。

最初はプレイバックシアターに方向を向けていたのですが、それを変えてみました。最初は誰か一人に出てきてもらって、自分の物語を語ってもらい、そのストーリーを小さなグループとして再現してもらおうと思いました。けれども、この物語を伝えていくというアクティビティの中でロール・プレイにつながる要素が見えたので、方向を変えてロール・プレイを行っていこうと思いました。それでこの彫刻を作るアクティビティを通して更にサイコドラマのテクニックを教えていこうと思いました。

・彫刻

その次に彫刻という技法をしましたね。彫刻という技法、止まって何かをするということは、家族セラピーでよく使われていますが、もともとはサイコドラマから出てきた技法で、それが家族におけるセラピーでよく使われるようになりました。今ではアウグスト・ボアール氏が作り上げた「被抑圧者の演劇」でも使われています。ここでは、自分が誰かと持っている関係性を彫刻にして表してもらうことにしました。

その彫刻を作る際には2つの方法があります。まずは実際にその人に触ることを許可してもらい、言葉を使わずに実際に自分の手で作りたい世界を作っていくというやり方と、逆に言葉を使って何をしてほしいか伝える方法です。

その後、彫刻になりきっている人に一人一人言ってもらう言葉を与えることが大事だと思います。それは動きのない、写真のような彫刻でもいいし、その彫刻自体が動いている状態の彫刻でもいいです。動きをしながら与えられたその一文を繰り返したり、時には即興で違う言葉や動きを入れても大丈夫です。

このテクニックはとても簡単であり、それと同時にグループとして次の段階に進むためのいいプロセスだと思います。そこで、3人のグループに分かれてもらって、グループの中で1つの代表作を選んでもらって前に出て発表してもらいました。こうすることで1歩ずつサイコドラマに焦点を戻すステップとなりました。

その後、私は、次の段階に進むのに準備ができていたと思った人を3、4人選びました。こうすることで最初にあった緊張が解かれて、グループとしてサイコドラマができる準備ができてきたと認識しました。そこからグループとしてサイコドラマをやりました。それにはいくつか段階がありましたが、基本的にわかりやすく簡単なプロセスだったと思います。これはサイコドラマの中でもシンプルであり複雑なことはしていません。もっと複雑なサイコドラマだったら、現在の場面から過去に、それからまた現在に等、時間軸を変えていくことがあります。それは1～2時間続くこともあります。

ドラマセラピーの応用

この授業は「個人と社会の変容のためのドラマセラピー」への入門なので、

今から焦点を変えて、ドラマセラピーをどのような場面に導入できるかというテーマについて話していきます。今私が興味を持っている分野は文化間での集合的トラウマであったり、文化間での抗争におけるドラマセラピーの使い方です。これからもドラマセラピーのテクニックについて話していきたいのですが、それと同時にこのドラマセラピーがどのような場面で使えるかも説明していきます。

なので、今日家に帰ってもらったとき、明日の授業のために何か一つ歴史に關与しているオブジェクトを持ってきて下さい。例えば第二次世界大戦に関わっているものなど。また、第二次世界大戦だけではなくて何か歴史的背景のあるものならなんでも構わないです。今の日本は東日本大震災や津波のトラウマを抱えていると思うので、そのような集合的なトラウマに關係するものでもいいです。それが過去のトラウマに關するものでも現在のトラウマに關するものでもなんでもいいです。身内で実際に東日本大震災の津波で直接的に被害を受けた人を知っている人はいますか？私も9.11があったときは3000マイル離れていましたが、その事件があってから私の世界観は変わりました。なので、何か歴史的なトラウマに關係している物であったり、抗争に關係している物であったり、また、自分が今起こっていることにエネルギーを注ぎたいのであれば、それについての物を持ってきてもらいたいです。

そうすることで、過去にあった文化間の抗争や歴史的なトラウマに対してドラマセラピーをどう活用するか、また、現在のトラウマに対してドラマセラピーをどう活用するか2つの例を同時に見ることができます。この物というのは写真や、自分が書いた詩や他の人が書いた詩、親戚や祖父母からもらった戦争に直接的に關係のあるものなどです。何か一つ自分にとってこのテーマに沿っていて、価値のあるものを持ってきてください。何か明日もってくるものについて質問はありますか？

〈ワーク〉

まず「感覚の記憶」というワークをやってもらいました。それから戦争に關するオブジェクト／持ち物に關するワークをしました。（みんながメモを取っ

ていることに対して) アダルト・エゴ・ステイトに変わっていっていますが、できれば子どものエゴ・ステイトのままでいてください。今こうして皆さんにやったワークの中で、みなさんは戦争に関する誰か、何かに波長を合わせていました。今そばにいる方とペアになって、その時に何が自分の中で起こったか、どんなことが起こっているか、話し合ってください。そして感情や経験をペアで共有してもらった後に、大きなグループでそれをシェアできたらと思います。これは、自分の中でどのようなことが起こっているのか見つめ直せるワークの一つです。しばらくの間ペアで話してもらい、合図をするので、そこからは全体で共有することにしましょう。

・キャラクター・ワークへのウォーミングアップ

最初にしてもらいたかったのはキャラクター・ワークに対するウォーミングアップでした。みんなで輪になって名前と職業を言うということをやりましたね。あなた以外の人の名前そしてその人がどんな人かを輪になって言ってもらったのですが、それはあなた方に他のキャラクターを演じることを後押しする段階でした。そのキャラクターの名前を言って、そのキャラクターについてちょっとした説明をしてもらいました。

これを更に強調したワークもあります。その時は顔も作ってその人になりきってもらいます。このワークはとっても面白く、遊び心にあふれたワークですが、ある意味で他人をからかうといったことと、境目にあるワークかもしれません。

・感覚の記憶と戦争オブジェクト

このワークでは感覚の記憶からの物を想像してもらったのですが、このものというのは小さいながらも強い力を秘めています。このものがあなたの記憶をどんどん開いて行って、そしてこの記憶の中から何かを取り出ししていく、そういった状態を私は作り出したかったのです。ここでの覚書としては、そのオブジェクトは、できるだけ現実的なものにするということです。あなたがあたかもそこにオブジェクトがあり、それを触れる、匂える、聞こえると思えるようにするのは。ただそのオブジェクトの外観を淡々と説明するのではなく、そ

のオブジェクトがそこに存在するかのように説明するのです。

記憶というものに敏感になる、また記憶の中に自分を持って行くこと、このオブジェクトを想像することで自分の記憶を鮮明化することがこのワークの目的です。そしてセラピストとしてこのワークをする時の手順としては、クライアントとオブジェクトを共有し、自分にとってそのオブジェクトの意味を説明することです。そして今度は匂いの記憶を共有してもらいました。

これは「感覚の記憶」のエクササイズです。どんな感覚を使ってもかまいません。嗅覚でなくても触覚でも味覚でもこのエクササイズはできます。ただ、嗅覚という感覚は動物にとって一番主要な感覚であり、嗅覚を使うことが一番原始的な記憶を覚え出すには向いているのではないかと思います。それから、私はキャラクターに命を吹き込むアクティビティをしました。これは演劇の経験がないグループにキャラクターを作るという技術を練習させる、慣れさせるためです。この時いろんなキャラクターになり、色んな状況に応じながら、この場をぐるぐる歩き回りました。このように死刑台に向かう人であったり、職場に向かう人であったりを演じることで、キャラクターに命を吹き込むことがどんなことか理解してもらえたと思います。そして次に、ある特定の人物がする動作を演じてみてくださいということをあなた方にお願しました。これはただキャラクターを演じるのではなくて、そのキャラクターとしてこの場に生きているような感覚／想像の仕方をみなさんに覚えてほしかったからです。

そこから簡単な舞台を作りました。4人の人がそこで演技を行いました。まず一人ずつ舞台上でキャラクターに命を吹き込み、そして止まります。この時独り言のようなものを言って止まります。そして4人が一人ずつ演技し終わったら、最後に4人が一斉にキャラクターに命を吹き込み、自分のセリフを繰り返しました。これはある一つのテーマについて皆さんが深めていく、探索していく時にすごく有効なワークだと思います。質問はありますか？

〈質疑応答〉

「抽象的なものを回すというワークは？」

たしかにそうでしたね。想像したものを回すエクササイズをやりましたね。また物の後は、絶望であったり、希望という感情を回しましたよね。このアクティビティは、対立しているグループ間でワークをする時にとっても便利です。例えば、パレスチナ人とイスラエル人の間では希望というものを回すワークを行ったことがあります。そのワークショップをした日の朝にエルサレムで過激派によるバスの爆発事件が起きました。この爆破事件によってたくさんの方がなくなりました。けれどもパレスチナ人とイスラエル人はワークショップの決行、そしてそこで共にワークすることを余儀なくされたのです。そこでワークショップが始まって15分のところで希望というものを回しましょう、と私は言いました。

そしてそのときの彼らは希望という感情をいつでも消える可能性のある炎として回したのです。最初は遊び心のあるものとして彼らはまわしました。しかし、それが床に落ちたとき、パレスチナ人とイスラエル人の女性が二人でその炎を拾い回そうと必死になって働きかけたのです。そのときイスラエル人の女性は泣き出しました。そして、そばにいたパレスチナ人がイスラエル人の女性を抱きしめ、慰めていました。こんな風にシンプルなエクササイズはときとして2つの対立の間にずっと入り込んでそれをまた変える力、またその対立の核心に迫る力を持つことがあります。例えば南京で行った、「あなたは私を傷つけましたーごめんなさい」のセリフの繰り返しのワークの場合は、2つのグループの傷に一直線に入っていき、そんな率直さを持っています。何かほかに質問はありませんか？

ファシリテーターとして難しく思うことは、セッションの最後に皆さんの心を開いた状態のままにしておきたくないの何をするか決めることです。何か、皆さんの心を揺さぶるものでありながら、どちらかという遊び心にあふれたアクティビティをしたいと思います。

「記憶をなるべく取り出しやすくするというということだったのですが、どの辺の記憶なのか分からなくなって。私の例では、輪になって名前と職業を行うワークの時に、とっさに言った名前は、私の記憶にない名前なのですね。『こはるです。長野で料理屋をやっています』と言ったのですが、この設定は小説で読んだ名前でもないし、親族や友達の名前でもなかったです。そのあとに命を吹き込むワークを行ったときに、最初に思い浮かんだのが8歳の女の子が泣きながら、焼け野原で何かを拾っているシーンでした。それは直接知り合いではなくて、たぶん今まで読んできた絵本や物語や見てきた映画とかから出てきたキャラクターだったと思います。ただ前のワークで輪になった時に言った『こはるです。』が、演じていくうちに、今回のワークに出てくるキャラクターが『この子はこはるなんだ!』と思い始めちゃって、シーンを演じながら『こはる』という子はこうやって8歳の時に両親を亡くして、すごく悲しくて、遺品を探しても見つからなくて、でもなんとかかくぐり抜けることができ、今ではきちんと自分でお店を開いて生きているんだというストーリーが動作をやりながら一っと出来上がってしまいました。そして小料理屋の下準備をしている時にいつも8歳の記憶がフラッシュバックしているという物語が出来上がったのです。でも、この記憶がなんなのか、全然覚えがないのですが、ただ、おそらく自分の今まで読んだ絵本や小説での記憶からだと思うのですが、これは自分自身の記憶に眠っている、揺さぶるような、親から聞いた話の記憶とは関係はあるのでしょうか？その前に小さなグループで話し合った大事な物や、実際に聞いた親の体験を話したりというのは、とても深い話なのですけど。」

私に質問しながら、もしかしたら答も言ってるような感じではないですか？このワークの大事な原理／前提というのは、(この原理の背景にあるセオリーは明日詳しく話そうと思っているのですが)トラウマは世代を超えて、次の世代に引き継がれているものだという考えです。そして私たちは気づいているにしろ、気づいていないにしろ、先祖の人たちに多大な影響を受けているのだという考え方があります。ですからあなたの先程の体験では集合的な記憶の井戸というものに入り込んだのではないかと思います。もしかしたらそこには神秘的なアスペクトがあったのかもしれませんが。時々、どこからこれが降ってきたの

だろう、というような感覚を覚えます。

これはとても創造的な活動で、自分の内側から湧き上がってきたものをそのまま上演されたそんな行為です。これは作家と似たような感覚かもしれません。自分の内側から湧いてきたストーリーをそのまま言葉に書き出す感覚です。時々、私たちは何か受け継がれて、上演すべきストーリーを持っている場合がありますが、必ずしも全員が持っているとは限りません。受け継がれてきたストーリーがなくても、私たちは、自分と先祖を繋げている何かの痕跡を探し、見つけようとしているのです。例えばある人物が若い時に処理しきれなかったトラウマを抱えていたら、そのトラウマは大人になってその人物を傷つけます。そしてこのことは特定の個人に関わらず、国や文化にも当てはめることができます。

私たちの傷をもし表現しないのであれば、未解決の問題は次の世代に引き継がれ、そしてその世代がそのトラウマによって追い込まれていくことになるのです。これは第一次世界大戦後のドイツのナチスの反応にとってもよくあてはまるのです。第二次世界大戦後の日本と中国の関係にも同じようなことが言えます。そこにはたくさんトラウマがありましたが、この時人は生き残りモードに入っていたのです。この時の人々は生き残ることに必死だったので、トラウマをどうしよう、またトラウマの傷を癒そうという余裕がなかったのです。このような歴史を持っている国の今の文化というのは戦争の瓦礫の上に築かれたという側面があります。よってその文化というのは、とても壊れやすい土台の上に立っていると言えます。

私がやっているワークショップでは、このような未解決な／処理しきれない深い悲しみに働きかけることをも目標としています。いまだかつてきちんと表現されたことのような深い悲しみです。何かがあなたたちをこのワークショップに招いたのだと思います。また、何かと一緒に南京でワークをしていた人もこのワークショップに招いたのだと思います。あなたたちがこの国の人達の代表としてこのワークショップに参加し、国として抱えている問題を解決しようとして働きかけているのだと思います。長い答になってしまってますみません。他になにかありますか？

「歩きのアクティビティは戦争というテーマに関わっていなかったと思うのですが、なぜそれを入れたのですか？」

全部が同じライン上（一つのテーマの中）にあるわけではなく、今日は技法を教えるという目的もありました。もちろん扱っているテーマと直接関係のある歩き方をするというのもいい案ですし、次のワークへの良い架け橋になっていたと思います。今日の場合すべて直接的に結びついているというわけではないのです。戦争に行く兵士の歩き方をやるのもよかったかもしれません。あなたが自分のワークショップを行うときには、関係のあるものを取り入れて行っていくということもいいアイデアだと思います。他に何か質問はありますか？

3 日目

今日やっていきたいことは、私が行っている HWH のモデルがどのように発展してきたかということについてお話ししたいと思います。そして私が異なる色んな文化とワークをすることによって得た知識と経験を共有したいと思います。それが話終わった時点で質疑応答ができればと思っています。まずは私の個人的な話から皆さんに伝えたいと思います。それは私の両親の話です。この話が私が作り上げてきたワーク（HWH）の中心／原動力となっているものなのです。ですから、本当に簡単な形ですが、彼らの話をしたいと思います。

HWH の個人的背景について

まずは私の母の話から。私の母は 1912 年にポーランドで生まれました。大家族の一人として生まれたのです。4, 5 人の姉妹がいたと思います。私の母の父親は、一度結婚していたのですが、妻が亡くなってしまい、また再婚してちがう子供もいました。私の母は、ポーランドにあるロッジという大きな町で育ちました。ポーランドは、当時、そして今でも、ユダヤ人に対してとても排他

的な、厳しい国でした。そのこともあって、ドイツ軍はポーランドにユダヤ人を殺すための収容所をたくさん作ったのです。彼女はポーランド語が流暢に話せたことや、外見がポーランド人に似ていたことからポーランド人といっても怪しまれませんでした。

ポーランド人達はたくさんの小さい紛争をおこし、ユダヤ人を殺したり、ユダヤ人の女性をレイプしたりしました。こういった背景が、彼女を理想主義的な共産主義者に育てあげました。そして共産主義というものを、ユダヤ人に対しての差別を無くす方法だと彼女は思うようになったのです。そして彼女は政治的な活動に関わるようになりました。そしてその活動の主催者であるという理由だけで、たくさんの困難に巻き込まれるようになりました。そして、当時のポーランドで右翼派だった政治家達に目をつけられていました。なので、彼女と彼女の最初の夫は2人でパリに行きました。その時（1930年代）彼女は違法にポーランドを脱出し、オーストリアのアルプス地方を通してパリまで逃れていきました。その当時のパリというのはドイツのナチスから逃れるためにたくさんのユダヤ人が住むところになっていました。1940年に私の兄を妊娠しました。

そして、彼女の夫もまたユダヤ人でありポーランド人でもあったのですが、パリでフランス軍に入隊しました。当時の歴史を知っている人はご存知だと思いますが、この時ドイツ軍はとても簡単にフランスそしてパリを侵略しました。そして夫はナチス軍の捕虜として捕われ、その後、私の母は彼に5、6年会うことはありませんでした。母はフランスの南部へと逃れました。そしてトゥールーズという町で私の兄を産みました。この時、ナチスは「パリに戻ってきなさい。もう傷つけることはしないので。パリから逃れた人たちは全員戻って来なさい」という公示をしたのです。私の母はパリに戻りました。

その後、ナチスの本当の政策が始まったのです。まず、すべてのユダヤ人が黄色いスカーフを身につけるよう命令されました。そしてまた、ユダヤ人がビジネスを持つことが禁じられました。ユダヤ人は公園で自由に遊ぶこともできなくなりました。そこから多くのユダヤ人が捉えられて強制収容所へと連れて行かれたのです。私の母はフランスの抵抗軍に参加しました。そして銃やチラシを密輸していました。また、ユダヤ人の子どもたちをスイスへ逃すための運動もしていました。そして、パリの東側にある駅で、彼女はフランスの警察に

よって逮捕されました。

当時、フランスとナチスは協力しあっていました。そこで彼女は警察官に、3歳の息子を自分のアパートにおいてきたから迎えに行かないといけないと伝えました。そこで彼女は全く別の人のアパートに帰って、そこにいる人に「今から私はここで飛び降りるけど、何も言わないでね」とイディッシュ語で言ったのです。そしてアパートの2階の窓から飛び降りて、警察の手を逃れたのです。フランス抵抗軍として活動できる日はもう限られていて、活動を続けることによって自分の息子が危険な状態に置かれていると、この時、彼女は悟りました。

そして彼女は私の兄をノルマンディにいるカトリック教徒の家族に預けました。その際、息子を育てるためのお金を渡しましたが、彼女が息子を手放さないといけない本当の理由は語りませんでした。彼女自身は、また、抵抗軍に戻り、抵抗活動をつづけたのです。

しかし、彼女とともに働いていた抵抗軍の中の一人が逮捕され、拷問を受けた際、彼女を含む抵抗活動をしていた人の名前を数名白状しました。そこで彼女は逮捕され、パリにあるドランシー収容所に連れて行かれました。そこで彼女は拷問や虐待を受けました。そして、他に逮捕された沢山の女性たちと一緒に列車に乗せられました。その中には彼女と共に抵抗軍として戦っていた人もいました。

彼女がアウシュビッツの駅に着いたときに、メンゲレ医師が、駅のホームに立っていました。そこでメンゲレ医師は、手術の実験台として使える女性を探していました。また、そこには婦人科の医師でクラオベルク（Clauberg）という人がいました。そして私の母を含め、彼女と一緒にいた女性のグループはクラオベルク医師の「保護／庇護」の下に置かれました。彼女達は不妊手術の実験台として、医師たちに利用されていました。スラブ民族の女性たちをみんな不妊手術によってこれ以上子供を産めないようにしようということが彼らの意図でした。そのためにユダヤ人を実験台として使っていたのです。

また、そこにはチェコ・スロバキアから来た女医がいました。その女性の医師は、私の母が入っていたグループの女性を何とか守ろうとしました。その女医は、メンゲレ医師とクラオベルク医師に、「自分がこのグループの女性に実験

を行っているのだ」と言いましたが、実際に行っているのはただの血液検査だけだったのです。ところが、クラオベルク医師がこれを突きとめ、この女医を処刑しました。そしてそのとき、私の母を含む女性のグループは、雪の中裸で腕をあげずっと立たされていました。そして腕を落とした途端に銃殺されました。ところが、奇跡的に私の母はその日の夜を生き延びることをできました。そして今度は仕事をする作業所の方に送られたのです。ここで一旦母の話を中断しようと思います。なぜならアウシュビッツの作業所で、彼女は私の父と出会ったからです。

私の父はリトアニアで生まれました。18歳の時にリトアニアを離れ、パレスチナに行きました。これは決して宗教的な要因からではなく、彼も理想主義的な共産主義者になっていたからです。彼もまた、ユダヤ人差別主義に苦しんでいたのです。彼はリトアニア軍に入るのを避けるために、パレスチナに行ったのです。リトアニア軍に入隊するユダヤ人というのはみんな帰ってこなくなるという状況にあったからです。パレスチナで、彼は、アラブ人とユダヤ人がよりよい仕事環境を勝ち取れるように労働組合を作りました。1936年、スペイン内戦が勃発すると、父と彼が行動を共にしていた大きなグループはスペインに行き、フランコ将軍が率いるファシズム政権と闘いました。彼らは、ヨーロッパの各地から集まった国際軍の一員として、戦いました。

スペイン内戦の終結後、父は、フランス南部にある強制収容所に送られていました。スペインの内戦で負けた側の人間が敗戦と同時にスペインの難民と共に国境を超えて避難者としてフランスの南部に流れ込んだからです。そこから強制収容所に送られて、そこでもたくさんのストーリーがあるのですが、それはここでは省略します。最終的に、彼は、モスクワに辿り着きました。そこで抵抗軍の一員として彼は活動するようになり、赤軍に参加します。

そして、当時ソビエト連合の支配下にあったリトアニアまで行き、家族と最後の再会をします。彼は後ほど知ったのですが、彼の家族は全員森の方に行進し、彼ら自身の墓を掘られ、その墓穴に自ら飛び込んでそこで射殺されていたのです。これは、ここだけで行われた特別な出来事ではなく、各地でユダヤ人を殺すために行われていた手段でした。

赤軍の一つの活動として、飛行機からパラシュートでロシア軍の後方に降りました。ユダヤ人が住むスラム街で抵抗軍を構成し、指揮するためです。父はこのような抵抗運動を約1年間行いました。彼はその時点で恋人がいて、彼女とは一緒に抵抗運動をしていました。ところが、彼女は逮捕され、アウシュビッツに送られたのです。父の方は、納屋に隠れているところを逮捕されました。逮捕した側は、父がスラム街から逃げ出したユダヤ人と勘違いしました。もし、彼が抵抗運動家だと知られていたなら、その場で射殺されていたと思います。この勘違いが彼の命を救いました。そこから彼は、アウシュビッツに送られることとなりました。そして、そこで、自分の恋人を探したのです。

そこで、父は、彼女がアウシュビッツを一通り見渡した後、現実を受け止められず電流が流れている有刺鉄線に自ら身を投げて命を絶ったと聞いたのです。強制収容所の中では、抵抗運動を起こそうとすることはとても難しく、そういったことをできる人たちというのは、大体共産主義者でした。父はアウシュビッツに入って、同じドイツ人に抵抗しようとしている人たちを見つけて一緒に活動しようと思いました。また彼は、「カナダ」という場所で労働させられることになりました。この場所は各地から集められたユダヤ人がアウシュビッツに入る前に持ち物を置いて行き、そしてそれをドイツ軍の命令で処理する場所でした。

そのときに、父は母（当時は結婚していなかったが同じ抵抗運動をしている仲間だった）がブーツを必要としていると聞きました。アウシュビッツの生活では履物は命と等しいくらいに重要なものでした。そこで彼は、命を懸けて彼女のためにブーツを密輸したのです。このようにして彼らが初めて出会うということになったのです。父は2人のユダヤ人をアウシュビッツから逃したのですが、その部分にはしょってしまいます。基本的には、アウシュビッツから脱出した人はいないということになっています。彼も逃れるか逃れられないか、ぎりぎりのところまでいったのですが、ワゴンを運転していたポーランド人が恐怖にかられ、結局はアウシュビッツに引き返しました。

戦争も最後の方になってくるとナチスの兵士たちは、強制収容所にいるユダヤ人を引き連れ強制収容所から強制収容所へと行進していきました。私の父はポッフエンダルト、アウシュビッツと同じくらい有名な強制収容所にたどり着

きました。その時、彼はすでに半分死にかけた状態でした。ところが、食事が配られる場所であつて一緒にスペインで戦い、政治犯として捕まっていたドイツ人を見つけました。また、この政治犯というのが強制収容所の中で抵抗運動を指揮していた人で、私の父を保護し、体調が治るまで治療をしてくれました。その後、アメリカ軍が来て、強制収容所を開放しました。

母もまた、ある強制収容所からまた別の強制収容所へと送られて、終戦後には友達と共にナチスの兵に追われながらも森の中に逃げ込みました。そこで、アメリカ軍に発見されました。お酒に酔った米軍兵に、彼女と彼女の友達はレイプされかけました。彼女はその状況を生きながらえて、フランスにもどりました。そして彼女の息子（私の兄）がまだそこで生きていることを知ったのです。フランスのカトリック派の家族に養子として受け入れられ、育てられていたのです。最初に息子を受け入れた家族が、まさかこの子の母親が生きていると思っていなかったからです。

彼女の当時の夫も収容所から帰ってきましたが、その時には二人の間には5、6年の歳月とアウシュビッツという壁が立ちはだかっていました。その期間のために、彼らは離婚することに同意しました。しかし、離婚後も、彼は、母の人生を惨めなものしようとしました。私の父は、終戦後、全ての家族を失っており、母を探しにパリにきました。彼らはそこで再会して、お互いに恋に落ちたのです。そして私が産まれました。そして50年代前半に父、母、私と、私と半分血のつながった兄と共に、アメリカのカリフォルニア州に移住しました。そこには、私の父の生き残りの叔母が住んでいたからです。

私の幼少時代の記憶というのは移り住んだカリフォルニアの南部での生活から始まっています。そしてその地で、今お話をした父と母の生い立ちというのを自分なりに理解しようとしていました。

長い話となってしまいましたが、根気よく聞いてくださってありがとうございます。いつもは通訳がいらないので、もっと話は短いはずなのですが、私はこの話を皆さんに聞いてほしかったのです。なぜならこの話が今から私が話すメソッド（HWH）の発展に大きな影響を与えたからです。

HWHの基盤となっているもの

まず、私が育つにつれて立ち上がって来たのが、自分のアイデンティティは果たして何なのかという探求でした。「私はいったい誰なんだろう？」という疑問でした。私はユダヤ人として生まれましたが、決してユダヤ教を強く信じているわけでもありません。私のアイデンティティというのは、イスラエルという国の創始と強い関係があるわけでもありません。かといって、私は、完全にアメリカ人というわけでもありません。これが、私がアイデンティティを探し始めた理由であり、また、アイデンティティが何なのかという探求、そしてアイデンティティがどう自尊心（私達が誰であるか、そしてそれに対して自分がどう思うか）に繋がっているか考え始めるようになりました。HWHの発展についての2、3の話を省略して、HWHというテクニックの基盤になっている考え方について少しお話しします。

HWHを行うにあたって、こういったことを意識してもらいたいと思います。まず、集合的なトラウマが存在していること。そしてそこには集合的な意識があること。最後に、トラウマは個に閉じたものではなく、世代を超えて受け継がれていくものだという点です。そして、そのトラウマというものがきちんと解決されないと次の世代へと引き継がれていくものであること。また、私は集合的なトラウマというのは人間の文化に対しての意識と先ほど話した自尊心というものに、大きな影響を与えているのだと感じています。

それに加え、人が自分をどう思うか、自分の人としての魅力に影響をしていると感じています。今ここではエロティシズムについて話していて、私自身がどんな風に魅力的に見えるのか、自分自身のどこが魅力的だと思っているのか、また誰が魅力的に見えるかということにも影響していると言いたいのです。ちょっと複雑なのでもう少し説明します。例えばアフリカ系アメリカ人の男性は、ブロンドで白人の女性を自分たちと同じ人種の女性よりも魅力的に感じる時があります。それは自分自身の自己嫌悪の表れに繋がっている場合もあるのです。これは極端な例ですが、このようにトラウマによる影響が現れることがあるのです。

HWHのもうひとつの基本的な考え方は、すべての人間が加害者になりうる可能性を秘めていて、悪事を働く能力があるというものです。そしてこのテー

マは私のワークの中でとても大きな意味を持っています。そこには政治的な解決法というものはないかもしれません。だからこそ、わたしたちは、人間の衝動というものについて、もっとはっきりと知る必要があるのです。例えば、誰かを憎む衝動や妬む衝動などについてです。何人もの人々と集まってワークをするときに、また今日集まっている皆さんとワークをする中でも、私はあなたの方のみとワークをしているわけではなくて、その背景にある社会というものと共にワークをしているのだと思っています。

この場合は、アメリカ、日本、そして中国の文化も私のクライアントだと思っています。そして対立している二つのグループの間でワークをする時には6つのフェーズを通ると認識しています。1つ目はお互いのグループの人間と言葉を交わさないというタブーを打ち破ってきちんと話し合うこと。なので、ここに中国からの参加者がいることに、私は心をうたれています。2007年に村川先生たちがオーガナイズしたプログラムで立命館に来たときには、日本人だけではなくアジアの他の国の参加者たちも対象に入れていました。15～20人の日本人の参加者が来てくれましたが、それ以外の国からの参加者はいなかったのです。

そのプログラムで私たちは公共の場でプレイバックシアターのパフォーマンスを披露しました。それは本当にエネルギーを持ったパフォーマンスでした。そのパフォーマンスの後に、中国、韓国、フィリピンの学生が私のところにやってきて、囁くように「本当は行きたかった。けど行けなかった」と言ってきました。そこには何か言葉にしてはいけないタブーのようなものがあると私は感じました。

2007年の立命館のパフォーマンスでは、右翼の人がやってきて私たちがやっていることに対して「アメリカ人のお前が、ここまで来てこんなことをする権利はないんだ。」と叫んだのです。ですから、こうして2つの対立しているグループを集める時に、周りにはこのようなことが起きてほしくないと思う人や、集まることを怖がる人がいます。

そしてまた、日本の学生たちが南京に行った時は、あなたたちが潜在的にターゲットになりうることも私は気づいています。90年代に私がパレスチナ人とイスラエル人とワークし始めた時にはカリフォルニア大学バークレー校で行っ

たのですが、そのときには、集まっていることを完全に秘密にしないといけなかったのです。その時、パレスチナ人とイスラエル人の生徒たちはお互いに一言も口も利かないという状況でした。それは、パレスチナ人の生徒がイスラエル人の生徒と話し合いをしていることがばれたら、その生徒の家族に害が加えられるような極端な状況にいたからです。

トルコ人とアルメニア人とワークした時も同じような状況でした。そのワークショップでトルコ人が公衆の面前で過去に大虐殺を行った事実を認め、アルメニア人に謝罪をしたことがばれたら彼らは国から逮捕されてしまいます。またトルコ人が「大虐殺」という言葉を使う事自体が犯罪と見られるような行為でした。ファシリテーターとしてたくさんの人を集める時には、上手な売り手にならなければなりません。なぜなら、彼らが「精神的に必要としているもの」の領域に踏み込み、それに対して働きかけなければいけないからです。それはもしかしたら、彼ら自身が感じていないような深いところにある必要性かもしれません。ですから、私と南京で一緒にワークして、また、ここに来ている人達にはなにかしらの「必要性」があったからここに来てくれたのだと思っています。そしてここに来るにあたって、何かのタブーを犯して来なければいけなかったと思います。それはもの凄い勇気を必要とする行動であり、同時にそれは他人が勇気を出せるよう後押ししているのです。ですからあなた方は、ある意味抵抗軍の戦士であり、恐怖と戦っているのです。

こうやって対立している人に一つの部屋に集ってもらうことができれば、次はお互いのストーリーをシェアしあい、お互いを人間として意識してもらうのが重要です。私達は今日まで直接的にHWHのワークをしてきたわけではありませんが、このようなプロセスが重要だと今までのプロセスの中ですでに分かってもらえたと思います。より、ストーリーをシェアし、一緒にワークを経験する事でグループとして絆を深めお互いの関係が親密になります。サイコドラマを使ったり、シェアリングオブジェクトを使ったり、プレイバックシアターを行ったりすることで、お互いを人間として見れるようになっていくのです。

3番目のフェーズは、私たちがそれぞれ加害者になり得る可能性を秘めているということです。例えば、ドイツ人とユダヤ人の関係の中ではユダヤ人がド

イツ人に対して「悪いのは全てお前達だ、加害者はお前達だ」と言うことは簡単です。けれども私たちの中の加害者になり得る可能性を突き詰めていくことで、いろいろなことが平等になってきます。なぜなら、私もこのような残虐な行為を行う何か潜在的な加害性を持っているのだと思えるようになるからです。これはドイツ人とユダヤ人、日本人と中国人、日本人と韓国人という間の問題に限ったものでなくて、すべての人間が持ちうる何か普遍的な問題だと考えられるようになるからです。もちろんこれは、日本人と中国人の間にとても強く表れている関係性だと感じています。また、後でこのことについてはお話ししたいと思います。

次のフェーズはこのワークをやっている間のどこにでも立ち現われてくるもので、色々な感情の下にある深い悲しみが浮き彫りになるフェーズです。それは気が付いているにしろ、いないにしろ、戦争の経験や話などを通してみんなが抱える深い悲しみなのです。しかし、この悲しみは決してあなたがどういう人であるかを定義しているわけでもありません。

そして、ある人は時に他の人よりたくさんのお話を抱えている時もあります。そこでファシリテーターとして私は、だれが自分の、そしてその集合の代表として物語を表現できる／語れるのか探し出す必要があります。次のフェーズは、記憶と統合した儀式やパフォーマンスを作り上げていくことです。このような悲しいトラウマ的な記憶を統合できない限り、こうした暗い感情に私がわざわざ踏み込んでいくような理由はないのです。ワークショップ内で儀式を行ったり、劇を作り上げ公共の面前でそれを披露することで私達はこのような感情に形を与えることができるのです。

最後のフェーズはワークショップの外で起こるようなことです。これはあなたが実際の生活で何か奉仕を行ったり、何か新しいものを創り上げることを約束することです。HWHというのは私自身のトラウマに働きかける方法であり、私が抱えているトラウマを変容する方法だと考えています。南京でのプロジェクトの趣旨も同じようなもので、みんなが抱えて消せないような、しかし、抱え続けたら身を滅ぼすような記憶や経験を別の形に変容させていくプロセスだと思っています。

レバノンにおける HWH の応用

この説明に思っているより少し時間がかかりすぎてしまったので、次は HWH がどうやったら違う文化に応用できるかについて私の経験からお話したいと思います。例として、私のレバノンでのストーリーを話したいと思います。そして皆さんからの質問をお伺いして、その後は休憩に入りたいと思います。

ゼナというドラマセラピストに会いました。彼女はレバノンで女優をしています。彼女はレバノンで4つのプロジェクトをするためのお金を付与され、私を招いてくれました。1つはプレイバックシアターを教えること。もうひとつはレバノンの中で敵対する部族／グループのソーシャルワーカーや精神療法家と HWH のワークをしつつ技法を教えること。

レバノンの歴史について皆さんがどのくらいご存じなのか分かりませんが、レバノンについて少し説明しておく必要があると思います。レバノンはお互いを憎みあっている5～8の小さなグループからできています。まずは、イスラム教徒のシーア派とスンニ派です。イスラム教徒の別の宗派ドリューズ、それからパレスチナ人の避難民。そして、キリスト教のマロン派、カトリック派そして正教会派。15年にわたってレバノンでは内戦が起っていて、本当にひどいことがそこで行われていました。だから、彼らは決してその歴史について話さないのです。

レバノンの歴史の教科書というのは1943年にフランスから自治権を獲得したという歴史的事実までしか書いてないのです。それは、内戦という歴史を語る上で違った物語がありすぎるからです。レバノンという国は、本当に美しい国でありながら、とても大きなトラウマを抱えている国です。1948年、そして1967年にはイスラエルの独立戦争があり、何千人ものパレスチナ人が避難民としてレバノンに流れ込んできました。その数は年々増えており、今ではおよそ30万人以上の避難民たちがレバノンに住んでいるといわれています。

しかし、彼らは働く権利もありませんし、生活環境もみじめなものです。キリスト教者たちは美しいレバノンを壊したのはパレスチナ人だと言います。バイルートという町は中東におけるパリのような存在だったのに、お前たち（パレスチナ人）が壊したのだと言います。口には出しませんが、この国にいて

欲しくない、国民として認めないし、早くどこかに行け、というふうに思っているのです。これは本当に複雑な話で、話し始めると何時間以上もかかってしまいます。

私は、パレスチナ人の避難民居住区内で、キリスト教者とパレスチナ人の間でワークをしました。そこではサイコドラマをしました。そのサイコドラマは、キリスト教信者の若い男性が、彼の父親と会話をするという内容でした。そのサイコドラマの中での父親役は、彼に「見てごらん。この土地は私たち家族のものなのだよ。そして、お前がこの土地を引き継いでいくのだ」と言いました。その時、キリスト教の男の人はこの父親役をやってもらうのにパレスチナ人を選んだのです。この際、レバノンでパレスチナ人は土地を持つ権利がないということを理解しておいてほしいのです。

それにもかかわらず、このパレスチナ人は、この父親の役を本当に寛大な心で演じ遂げたのです。そして、キリスト教の男の人と彼の父親との関係に踏み込むことができたのです。このキリスト教者とパレスチナ人は本来だったら出会うこともないし、口を聞くこともないし、憎しみ合っていました。なので、このサイコドラマの中でこの2人の人間を登場させることが、タブーを打ち破る行為そのものでした。

これは1つのプロジェクトの例ですが、レバノンでやっていた全てのワークで繰り返し出てきたテーマが、家父長制の抑圧でした。女性に対する抑圧というのは世界のいたるところで見受けられますが、アラブ社会においては、女性への抑圧が特別強いです。そこで、ゼナは、私を女性専用の監獄に連れて行ってくれました。そこにいる多くの女性は、自分の夫を殺した罪で収容されていたのです。なぜなら、夫を殺すという行為が彼女たちにとって言葉にできないくらいひどい虐待から逃れる方法だったからです。

そこで彼女たちは、私を信頼してくれ、自分の話を私に共有してくれました。そして、その物語は、つい先週演劇として、その刑務所で上演されたのです。その演劇を政治家や裁判官など様々な人が彼女達の物語を聞きにやってきたのです。この時、私は政府から演劇を止めるようにプレッシャーをかけられていました。これは本当にタブーを破る行為だったのです。なぜなら、ムスリム社会において、夫を殺した女性たちの声を拾い、共感を求めるというのはタブー

そのものだったのです。

〈質疑応答〉

次のステップに移りたいのですが、時間がないので、私がワークをしてきた違う文化についての質問があるならそれも受け付けます。何か質問はありますか？

「レバノンでのワークショップとか、先生がリスクを負うワークショップをなさる時に、その参加者はどのようにして集めてきたのですか？あるいはどのようにして集まってきたのですか？」

レバノンの場合は、私がワークショップをオーガナイズしたわけではなくて、ゼナが参加者を連れてきたのです。彼女は、私がワークをするにはどのような人間が必要か理解していたので、それにそって参加者を集めてきてくれました。私にはオーガナイズはできませんでした。

「トラウマを抱えている人はそういった場所が必要だと思うのですが、そういう必要な人がそのような場所に見受けられる機会が少ないのではと思うのですが。」

最初にドイツ人とユダヤ人のワークショップで人を集めた時は、私が住んでいるところにたくさんユダヤ人が住んでいました。でも、私が住んでいるのはドイツという土地ではなかったので、ドイツ人のパン屋さんや、私が教えている学校（CHIS）でドイツ人の学生がいなか聞きに行きました。また、アメリカのエサレン研究所や他のヒューマン・ポテンシャル・ムーブメントに参加しているドイツ人がいなかどうかということも自分で探しました。

また、パレスチナ人に関しても沢山のパレスチナ人移民がアメリカに移り住んでいました。このように多くのケースは口コミというのが大きな部分を占めています。そして、また私自身の信頼性の問題でもあります。私が信用できる

人間か分かってもらえるか、そしてワークショップに参加する意味／利益をちゃんと人々に分かってもらえるかが参加してくれる要因の一つになっていると感じています。

「前に、コロンビアから来た人たちにこの取り組みについてお話しさせてもらう機会があったのですが、コロンビアの人たちにとっては、対立がまだ歴史のトラウマではなく、現在起こっていることでした。この技法は現在起こっている対立、紛争に対して、どのように使えるのでしょうか。」

ピース・ビルディングについて考える上で、連続体の一方には 条例や条約を結ぶとか政治的な解決方法があります。そしてドラマセラピーなどHWHというのは、それとはまた違った方法でトラウマやその状況に働きかけるものだと思います。そして、それが、対立における政治的な状況に対して、非常に深い段階から、動かし影響を与えるものだと考えています。HWH というのは耕していく、新しいものを開拓していくという方法に有効であると思っています。そして必要な政治的变化が起こりやすくなるようにするのだと思います。そしてもちろん、ある出来事がトラウマになる前に介入していく方法としても、有効であると感じています。

ストーリーをシェアする中で、お互いを人間として見ていくことは、この先にその対立がトラウマにならないための、大事なプロセスだと考えています。これは文化間の共感というものを作り上げていくことになるからです。もし、一度、2つの文化間に緊張感が生まれてしまうと、どんどんその文化間の距離は離れていってしまいます。

このように、対立に介入し、トラウマになる前にそれを解決しようという働きは、私も今まであまりやってきたことのないワークだと思います。でも、ある意味では行ってきたのかもしれない。というのは、もうすでに起こっている対立に介入し、解決することによって次に起こるであろう対立を予防するという活動をしているからです。

私のワークは、どんな絶望的な状況でも希望の光を持ち続けられるように働きかけているのです。これは、パレスチナ人とイスラエル人のケースに関して

強く言えることです。今の2つのグループの関係はあまりよくなく、希望というものがあまり見えない状況に思えます。しかし、そのような状況の中で、たとえ何にも起こらなかったとしても、お互いが顔を合わせて集まるという行為自体が絶望に立ち向かう一歩なのです。

「もう一つ別の角度から質問をしてもいいですか？南京でも何回か言われたことは、あなたたちのような小さなグループでやってもとても間に合わないから、むしろ政府の偉い人がこのワークショップを受けた方がいいのではないかと。ロジャースの平和のワークショップでは、政府の要人たちがエンカウンターを行いました。このHWHの取り組みは、むしろ感情的リーダーを作ると言うことを言っていますが、草の根的なところから耕していくことだと思うのですが、トップレベルから考えることと、草の根から耕していく／運動していくことをどのように位置づけて考えているのですか？」

私が、このことに対して働き掛けられるのは、ドラマというやり方を通してだけです。たしかに政治家に直接働かせることは、とても理想的だとは思いますが、自分としてはその機会を得たことはありません。ただ、ここで私ができると感じたことは、ある小さいグループであっても、そこから考えを波及していくこと、伝えていくことです。

一つ目の波紋は、このようにして小さなグループを作ることです。そして次の波紋は、演劇やプレイバックシアターを上演することです。例えば刑務所の中で女性収監者たちがやった小さな劇というのも、とても政治的な活動としてとらえられます。

そして次はワークについてのドキュメンタリーを作るという行為です。大体において、人間はとても狭い範囲でしか物事を見ることはできません。なので、私たちが可能性を示すことによって、視野を広げ更なる行動を促すことができるのです。

実際ゲストフ・ボワールというとても有名なディレクターは、立法劇場というのを作りました。彼はこれをブラジルで行ったのですが、ここでは政府が劇団というのを持っています。まず、ある条例を通そうというときに、その劇団を

使って、条例がどんな影響を社会に及ぼすか探索するために演じてみます。まだこれは、完全に出来上がったものではないのですが、私が今考えているのは、例えば、中国人と日本人が上海から南京まで揃って行進をするなどして、より多くの人々の注目を集めることです。これができるかどうかというのはまた別の話ですが、これは創造的な活動の一つの形であると思います。それは劇の要素を含んでおり、そしてある問題に人々の焦点を向けます。そして、彼らの注目を集めたところで、私たちの望みというのを表し、発信するのです。

もちろん、これは私たちがやっていることよりもずいぶんとスケールの大きい話になっています。けれども方向性としては、このようなワークが持っている可能性だと思っています。他にになにか質問はありますか？

〈ワーク〉

記憶のオブジェ

自分が持ってきた物のストーリーをしっかりと話せるように大きなグループではなく、小さなグループに分かれてもらいました。HWHのワークショップの中では自分の中にある記憶の井戸、自分の記憶をどんどん掘り下げていきどういったものが出てくるか、見ていくことがすごく重要です。今から、南京に行ったときにやったことをするので、南京に行った人は知っているかもしれません。まずはみんなの前で、短く2～3文で自分の持ってきたものについて説明をしてもらいます。そのものを椅子の上か、壇上の上か下においてください。そのものを置いてもらって、「この理由で、私は～を～に称しておきます。」と言って自分なりに文を作ってください。

ここにある小さな石はカリフォルニアの北部のビーチで拾ってきた石ですが、石ひとつずつでもそれぞれに物語があるということです。「私は、『誰々の／何々の』物語を抱えています。」物語と言ったら、自分の母や父の物語であったり、その負担といった感情でもあったりします。すごく個人的な物語であったり、空想的な物語であったり。これは私の母親の写真です。彼女が18歳くらいの時にポーランドで撮った写真です。これは父親がパレスチナに行く前、18歳くらいの時に撮った写真です。これは母親の家族で、これが私の祖父

と母親と私の母親の最初の旦那さんです。ここにいるすべての人は、みんな何らかの形で殺害されてしまいました。

私はこの写真をこの方々を讃えておき、私は抵抗という物語の、贈り物とその重荷を抱えています。負担であるというのは、私はいつも勇気ある行動をしなければいけないという意味です。自分が計画していたより長くなりましたが、今のような形で、自分が持ってきたものをその場で紹介してください。今見せたようなプロセスで行ってください。説明はみんなが分かる程度に、できるだけ短くしてください。

〈ワークの振り返り〉

HWH のエクササイズ

オブジェクトを壇上から持って帰ってきて、それと同時に私たちが持っている石を返す儀式をしましょう。HWHにはわたしたちがやる機会のなかった多くの他のエクササイズがあります。今回はそれをやる時間がなかったのです。ただ、私とHWHを学んだことのない方々のためにここでそれを簡単に説明したいと思います。

・アイデンティティのワーク

もしかしたら、やれたかもしれないけど、今回やらなかったエクササイズにこんなものがあります。まずグループの前に一人の人が立ってもらい、氏名を言ってもらいます。そして今から自分が探索したいアイデンティティを述べてもらいます。例えば私であれば、色んなちがう文化のアイデンティティを持っていますが、こんな風に言います。「私の名前は、アルマンド・ボルカスです。ユダヤ人です。」

そして、ここで、もし、私がファシリテーターだとしたら、「あなたがそういったことで、あなたの中にどのような感情が湧いてきますか？」とその人に聞きます？

それ以外にも「私はアルマンド・ボルカスです。アメリカ人です。」とも言えます。あるいは「アルマンド・ボルカスです。フランス人です。」と言います。

またそれをフランス語で言ってみてもいいです。それぞれのステートメントで違うエネルギーが感じられたことだと思います。そしてその違ったエネルギーというのは私が、そのアイデンティティに対して、どんな感情を抱いているのか表します。

みなさんの場合だったらこう言うかもしれません。「私の名前は〇〇です。日本人です。」と。そしたら、私は、「それを英語で言ってみてください」と言います。そして、それがどんな感じが聞きます。もしくは、「中国語で言ってみてください」と言います。そしてまた、「どのような感じがしますか」と聞きます。このエクササイズのは、あなたのアイデンティティを分解して見つめ直すことです。そしてそれが歴史とどう結びついているかということです。

・メッセージの地図からサイコドラマへ

もう一つ私たちが今回しなかったエクササイズの中に、こんなものがあります。南京プロジェクトに関わった方は覚えているかもしれません。最初に紙の上に彫刻の模型を書き出します。そして、その紙をもとに、ステージで立体的に作り上げていくのです。そして誰かを選んで、あなたがこの役をやってね。と立ってもらいます。そして、中国人あるいは日本人としての私に母は何を言いたかったのだろう？と考えていきます。彫刻した位置から母は果たして何を言いたいのだろうと彼女が考えていそうなメッセージを考えます。あるいは父親。あるいは教育というものがあなたに与えたメッセージについて。何か組織的なものがあなたに与えたメッセージとは何か考えていきます。例えばあなたがメディアから受けたメッセージは何か。昔のボーイフレンドやガールフレンドから受けたメッセージは何か。また、神様はあなたに何を伝えているのか。それぞれの人がそれぞれ自分のやり方でこの劇場を作り上げていきます。

そして、ワークでやった彫刻のように、それぞれの登場人物が一斉に生き返ったかのように自分のセリフを繰り返します。そうすることであなたは、内面的に感じ取っていた心の声というのを体に外に持ち出し、目で見ることができるようです。こうして外に出してみるまでは、自分自身がこんなに沢山のメッセージを受けていることに気付いていないと思います。

そこから私たちはこの状況を今度はサイコドラマに仕立てることができま

す。その時にどこからこの一番多くのエネルギーが湧き上がっているのかに注目するのです。もしかしたらそこにいる私の祖父とまず会話をする必要があるのかもしれませんが。それとも、こちら側から複雑なメッセージを送ってくる父親と話す必要があるのかもしれませんが。

例えば、ある状況では「ユダヤ人であれ」といっていますし、ちがう状況では「ユダヤ人の枠にとらわれるな」といっています。時には共産的なメッセージでありますし、時にはより国民性に基づいた声です。こんな風に私たちは自分自身に対して自分を開示して、開いていくのです。

・先祖の歴史をつくる

もう一つできたらやりたいなと思っていて結局はできなかったエクササイズを紹介します。これは、それぞれの方に15分を与え、あなた方自身の先祖／人種の歴史を思い描いてもらうものです。そして、あなたの先祖の時代から現代までの歴史というものを5分間で演じてもらいます。中国人は中国人の方で、日本人は日本人の方で集まり、自分たちの祖先のストーリーを集めて劇を演じます。15分間の準備と5分間の演技で自分の先祖の歴史から現代まで表現するのは到底不可能な作業ですが、遊び心とユーモアを用いることで、長い歴史の中、何が私たちにとって重要なイベントであるのか見つけ出すことができます。例えば、第二次世界大戦とその影響をどう劇中で表すか。そしてお互いにそれを演じあうのです。この目的は、ユーモアを使って、私たちの歴史を見る、そして、どのように歴史を見ているか理解することです。

・アレゴリー

もうひとつ、新しいテクニックとしてアレゴリーがあります。これは物語を語るエクササイズに似ています。登場人物をシンボルで表し、物語を語るのです。このワークショップの最初の方でやった、物語を語り、それを同時に演じるというテクニックを使います。ワークショップの中で出てきたテーマを更に探求するためにこのよう何か象徴的な物語を作るのです。

・500年後の世界

もうひとつあなた方と一緒にやってみたいと思っていたテクニックの一つは、ドイツ人とユダヤ人とのワークショップ中に私が行ったことでした。このテクニックではまず、あなた方に今から500年後の世界を想像してもらいます。もしかしたら、そのときには、南京大虐殺や第二次世界大戦の日は、休日、祝日や記念日のようなものになっているかもしれません。

そこでいくつか小さいグループに分かれて、その日のための何か儀式を考えてもらいます。その記念日に行い、記念日となった出来事を記憶にとどめておくために行う儀式を考えるのです。この方法によって、その場で積み上げられてきた感情というものを1つの形としてあらわすことができます。これらの感情にある一つの形を与えることが重要なのです。他にもたくさんのテクニックがありますが、今あげたテクニックは時間があればみなさんとやってみてかかったワークの例です。そしてまた経験してもらうだけでなく、HWHを教えるという立場でももうすこしやってみてかかったこともあります。そろそろ終わりの段階に入らないといけないのですが、その前にHWHについて何か質問はありませんか。

〈質疑応答〉

「日本に生活していると、話さない限り外国人として見られません。外見では私達が外国人かどうか分かりません。同じ外見を持ちながら、異国での生活で、自分のアイデンティティといったものをどのように作り上げていくのかといったことを考えると、アルマンド先生がユダヤ人で、お父様、お母様が迫害を受けておられて、外見で識別されて、それで自分の文化、人種を確立していくときに、外見という要素がどのように影響しているのかということ疑問に思います。アジア人から見たら同じに見えるのに、どうやってこの人はユダヤ人だと気づくのだろうという疑問があります。外見という要素はどういう働きがあるのか気になります。」

私たちがどういう人物であるかというのは、他人が私たちに投げかける投影

というものが私たちをどう定義しているのかと関係していることが多々あります。これはとても複雑な質問です。なぜかというと、一方で、あなたは移民としての話もしています。そのことについては、アメリカは移民の国です。「でも、日本は移民の国ではないです。」そうですね、違う国から日本という国に来て、自分の故郷のアイデンティティというものと、今住んでいる国の文化をうまく溶け込ませていこうとしているあなたの経験を考えていきましょう。

アメリカは移民の国ですので、多様な人種／文化についてたくさんの公共的な教えがあります。そしてその中で、私たちのステレオタイプ、例えばアフリカ系アメリカ人たちに対してのステレオタイプが作り上げられています。そのステレオタイプは公共の教えの中にも含まれていて、それが今でも黒人に対しての抑圧に繋がっていると、アメリカでは大きな問題になっています。

私のワークの目的というのは自分が誰であろうと、それに誇りを持てるようになることです。なので、もしあなたが自分自身に関して何かしらの恥を感じているのなら、それを乗り越えていくような方法を見つけるのが私のワークの目的です。そして今もう一度問うてみたいことは「あなたの痛みは何ですか？」という質問です。自分があたかも透明であり、存在しないような状況にあることに対して痛みを感じていますか？あなたは自分の最初の文化のみをもち続けたいですか？それとも、今住んでいる国の文化も自分の一部として統合して、新しいアイデンティティを作りたいと思っていますか？

私は、ヨーロッパ系のアメリカ人として通りますし、言わない限りユダヤ人だと思われることはありません。私のファーストネームはフランス語です。ラストネームはギリシャ語っぽい響きを持っています。そうになると、どのように自分を開示するかについて私は選択肢を持っています。これはある意味で私のもっている特権とも言えます。自分をどう開示するかに選択肢がありますから。けれども、アフリカ系アメリカ人たちはそのような特権を持っているわけではありません。アフリカ系であるというアイデンティティを隠すことができません。これは本当に大きなテーマになっていて興味深い内容です。