

16章

サンフランシスコの病院でのボランティア実践報告

—アーツセラピーの現場にふれて—

橋本 光代

(教育臨床プロジェクト共同研究者・立命館大学応用人間科学研究科研修生)

私は2006年8月から2007年5月まで、カリフォルニア統合学研究所(California Institute of Integral Studies以下CIIS)¹⁾に交換留学生として学ぶ機会を与えられた。CIISはサンフランシスコ市内にある大学院である。セラピストになるためのカウンセリング心理学 (School of Professional Psychology) コースと、心理・哲学 (School of Consciousness & Transformation) コースがある。私の留学の目的はSomatic Psychologyについて学びを深めるためであったが、アートを用いたExpressive Arts Therapy programに強い興味を覚えた。

このプログラムは、表現アーツセラピストを育成させるためのものであるため、他専攻の生徒が受講することはできなかった。しかし、唯一受講許可がTouch Drawingという科目で下りた。この講義を受け、Touch Drawingが本当に医療の現場で使われるのか、使われるとしたらどのように取り入れられているのか、と疑問に思った。アートやイメージが心身に大きく影響することは知識や経験から知っていたが、医療の現場でどのように使われているのか、自分の目で確かめたかった。CIISの卒業生が病院でアーツセラピストとして働いていることを知り、ボランティアとして病院に行くことができた。実際の医療現場でアートを活かしたセラピーを知る機会が訪れた。

ここでは、サンフランシスコ市内にある病院でのボランティア活動を通し

1) CIISは、サンフランシスコ市内にある大学院である。大きく分けると、カウンセリング心理学 (School of Professional Psychology) コースと、心理・哲学 (School of Consciousness & Transformation) コースがある。

て垣間見ることのできたアーツセラピーについて報告したいと思う。

1. Expressive Arts Therapy (表現アーツセラピー)

これまでアートセラピー、ミュージックセラピー、ダンスセラピー、ドラマセラピーなどは、それぞれがそれぞれの専門分野で発展してきた。表現アーツセラピーは、そのばらばらに発展してきた専門分野を統合するアプローチとして模索され、新しい全体性を形成した。

CIISでは、1996年に表現アーツセラピーの修士プログラムが開設された。ジャック・ウェラー²⁾によれば表現アーツセラピーは、「人間が年齢、国籍、知能などにかかわらず誰でも創造的で芸術的な魂を持っている」³⁾という信念にもとづいていると述べる。私たちは古代より伝統儀式や祭りのなかで、何かを表現する媒体として芸術を用いてきた。それは、ダンスや歌、絵画や詩などであるかもしれない。いつも芸術というものが近くにあり、生活から遠いものではなかった。だからこそジャックは、「表現アーツセラピーは、一人一人の人間がこのような自己の芸術的な魂に触れ、育み、表現することがホリスティックな健康や自己実現につながる」⁴⁾という。表現アーツセラピーは、ミュージックセラピー、ドラマセラピー、ムーブメントセラピーなど様々なアートを使いあはするが、同時には行わず、必要とあれば次から次へとアート媒体を移行していく。そのアート媒体の移行は、クライアントのモダリティ（表現様式）をセラピストの直感、感性で決めなければならない。ジャックは「それぞれのアートに関して専門的技術を持ち合わせずトレーニングを受けていなくとも、セラピストはクライアントにあったアーツを見極める感性があればよい」⁵⁾と述べる。「低い技術、高い感性が必要である」⁶⁾

2) ジャック・ウェラー (Jack S. Weller), CIISの表現アーツセラピープログラムの設立者であり、学部長、国際表現アーツセラピー学会 (International Expressive Arts Therapy Association) 設立時の会長の一人で、現役員でもある。

3)、4) 関則雄編『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

5)、6) Jack S. Weller Founding Director of Expressive Arts Therapy Program, Expressive Arts Therapy office 2007年1月29日のインタビューより。

ということである。だからセラピストは、一つひとつのアートのもつパワーを理解し、次のアート媒体に移行するの必要性を感じると感性を磨くことが求められる。それは「セラピスト自身が何かしらのアートを続けることでしか感性は磨かれない」⁷⁾ のである。例えば、セラピーの現場において、音楽を聴く→沸き起こったイメージを絵で表す→それを身体で表現してみる→次はドラマでやってみる、というようなセラピーの内容に一連の流れを与えることができる感性をセラピストは要求される。

2. California Pacific Medical Center(CPMC)

CPMCはサンフランシスコ市内に三か所のキャンパスをもつ、北カリフォルニア最大の非営利目的の私立病院（写真1, 2）である。私はその中のひとつ、カリフォルニア・イーストキャンパスでボランティア活動を行った。このキャンパスには、ER、急性期、回復期、ホームケア、ホスピスなどがある。ボランティア活動は、回復期病棟 - Skilled Nursing Unit と、アルツハイマー病の患者さんがいる入所施設で行った。



写真1 外観



写真2

7) Jack S. Weller Founding Director of Expressive Arts Therapy Program, Expressive Arts Therapy office 2007年10月のインタビューより。

3. アクティビティ・セラピー (Activity Therapy)

私がボランティアをしていたのは、アートを使ってセラピーを行うアクティビティ・セラピー部門である。ここには、ドラマセラピスト、表現アーツセラピスト、ミュージックセラピストがいる。CIISのインターン先にもなっているので、CIISの学生も何人かいて、実際に患者さんにセッションを行っている。(私が受講したTouch Drawingの授業を一緒に受けた学生は、受講



写真3



写真4



写真5



写真6

写真3～6 病院内のアクティビティ・ルームとそこにある作品

後すぐに患者さんにTouch Drawingを実践していた)。

アクティビティ・セラピーでは「心のケア」を行う。疾患に対しては、医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語療法士などが対処するが、「その疾患に伴って生じる患者さんの不安、鬱状態、否認等の心理的な『ダメージ』に対処するのがアクティビティ・セラピストの務め」⁸⁾である。さらに、「痛みへの対処(pain management)、不眠、入院に伴うフラストレーション、病気に対する不安、退院後の不安」⁹⁾などへの対処も行っている。

4. アルツハイマー病入所施設

写真7にあるように応接室のような部屋を抜けたところにアルツハイマー病の入所施設がある。病室はとても広くホテル並みである。廊下の壁には絵が描かれていて、描かれた窓からは田園風景が望める。(写真8) こういう配慮が廊下に解放感をもたらしている。反対側には絵画が飾られ、自分の家に住んでいるかのように感じられる施設である。(写真9)

ここでは、毎日、10時、11時、13時半、16時の四回、アクティビティ・セラピスト一名がグループセッションを行う。セッションの内容は、ドラマセラピー、アートセラピー、音楽療法、ペットセラ



写真7



写真8

8)、9) 大家久美「ドラマセラピー—カリフォルニアの病院での取り組み」作業療法・25巻4号, 2006年



写真9

ピーなどのアプローチが行われている。

私は午前10時からのセッションに参加していた。時間は一時間ほどである。ボランティア活動といっても、アルツハイマーのお年寄りと一緒にセッションを受けるだけである。普段はあいさつから始まり、セラピストは患者さん全員に今日の身体の調

子や、何があったかなど話しかける。眠っている患者さんには名前を呼び、声かけをして起きるように促す。全員に声をかけ終わると、身体へと移り、身体を軽く動かすストレッチをする。その後は、セラピストによって行われる内容が変わってくる。一番多かったセラピーは、日本でいう童謡を歌うことであった。アルツハイマー病の患者さんは、介助の必要ない人から、車いすですべて介助を必要とする人まで様々だった。そんな寝たきりの患者さんも、いったん歌が始まるといきなり歌いだす。椅子の上でこっくりこっくり眠っているように見えた患者さんも歌っているのである。

ある日は、ボール投げをしたりもする。みんなで輪になって椅子に座りボールを投げたり、足で蹴ったりする。ベッドで寝たきりの患者さんも参加する。なぜかベッドで寝たきりなのに、ボールが飛んでくると身体を動かしてボールを返そうとする。下を向いてボールなんて見えていないだろうと思う患者さんも、足もとにボールがくると蹴ったり、手で投げ返したりする。その行為が私にはいつも不思議に映った。周りからみると絶対寝ているように見えるのに、ボールが飛んできたり、歌をうたうなど自分に関する行為には即座に反応している。セラピストは、眠っている患者さんに話しかけてなるべく起きてるように促す。

また、別の日は、セラピストが話しかけると、「昨日はパーティーがあった」と話した患者さんがいた。私は本当にパーティーがあったのだと思ってセラピストとのやり取りを聞いていた。病棟ではダンスをしたり歌を歌ったり、

おいしい食事をしたりと楽しいパーティーが行われていたのだ、と思っていたら、それは事実とは異なる話だと後から聞いてわかった。セラピストは、そういう想像の世界の話にも耳を傾け、ユーモアと笑いで返答している。そして、周りにいる患者さんにもその話について一緒に楽しみ、徐々に話題を変えていく。

このセッションで使われている手法は、ドラマセラピーの代表的アプローチDevelopmental Transformationである。それは、「DT(ドラマセラピスト)自らがその場の流れるままのテーマを即興で繋げていく」¹⁰⁾と日本人スタッフの大家久美さんはいう。彼女は私がボランティア活動を行う上で責任者となってくれた日本人のドラマセラピスト(CIIS出身)である。彼女はアルツハイマーの患者さんは、想像の世界にとらわれたまま、身動きが取れなくなっているかのようであり、そこから救い出すには「その都度、誰かが彼らの言うことに耳を傾け、否定せず安心させてあげること。そしてそれには、ユーモアと笑いが重要なポイントになると考えます」¹¹⁾と述べる。そして、「DT(ドラマセラピスト)がユーモアを忘れなければ、ほとんどの認知症老人の表情は笑顔に変わります。数分前のことも覚えていない認知症老人。だからこそ彼らにとって大切なのは『今』(present)、その瞬間、瞬間だと考えます。今という瞬間を、入所者の皆さんにとってより楽しく生き生きしたものにする、それが私たちセラピストの任務であると受け止めています」¹²⁾と記している。

5. アーツを使ったセッション

ここからは、回復期病棟の患者さんと一緒に受けたセッションについて書きたい。どのセッションも、初めに心を静かに落ち着かせる時間を持ち、リラックスした状態のなかで始められる。そして最後は、必ずシェアリングがある。

10)、11)、12) 大家久美「ドラマセラピー—カリフォルニアの病院での取り組み」作業療法・25巻4号、2006年

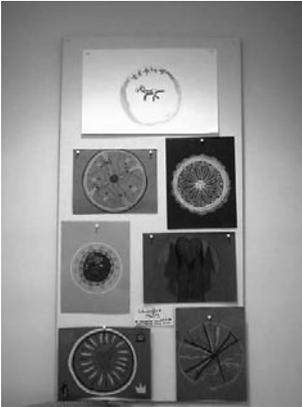


写真10 ある日のセッション
その1 曼荼羅

るといふものだ。(写真10)

最後にみんなでシェアをし、自分がどういう体験をしたのか、どんな感じだったのかを話し聞いてもらう。

ある日のセッション その2 身体を色や絵であらわす

音楽を聴きゆっくりとした気持のなかで、その日の自分の身体を色で表わす。それは、音楽を聴きながら、自分の身体を調査しているようであった。例えば、どこかに痛みがあったら、なぜ痛いのだろう、この痛みはどこから来ているのだろうと、自問自答しているかのようにである。この日の私は、地に足がついていないかのように、フワフワした感覚が抜けなかった。一方で、蓮の花が浮かんでいた。そういう気持ちのまま、人型が描かれている紙に色や絵を描き足していく。そうすることで、自分なりにこうかな？ああかな？などと思う。

絵を描くことで、身体のどの部分が特にどうなのかが明確になる。例えば自分の感じる痛みは何色なのか、どんな形をしているのか、自分の痛みと常につながりながら、ただそれを表現する。描いているときは、夢中になる人もいれば、何かを確かめながら描いている人、楽しそうに描いている人など



写真11 ある日のセッション その2
身体を色や絵であらわす

い箇所を人型の絵に描き表してもらい、その痛みがなんと言っているのかと聞く。そういうやりとりのなかで、痛みと患者さんとの関係が変わってくるという。患者さん自身も気づかなかった痛みの本当の原因が、セラピストと話すことによって明らかになることがある。例えば、その痛みの原因が過去にあるならば、その過去の苦しみを消すことによって、痛みの軽減がおこるといふ。そして、痛みが一番いいのが、傷が癒えていくようなイメージであるという。

今回は、描いたあとに全員がどのようなイメージで描いたのかを説明した。最後に、自分のいまの身体を言い表す一語を探し、自分の身体を確認してみんなと共有した。(写真11)

その他

リラックスできる音楽を聴いたあとに、浮かんだイメージを絵で表現する。

この日はなぜか、全員の絵が自然をモチーフにしていた。木を描く患者さんが多く、青系の色を使い水にまつわるものも多く描かれた。(写

さまざまである。その絵は、言葉で痛みをあらわすよりも、より自分の感覚に近く繊細な表現ができてるように思われる。

セラピストは痛みへの対処 (pain management) も行っている。痛みは、身体からのメッセージである。その痛みをイメージする、絵に描く、人に話すなどということを通して痛みを癒す。セラピストは、身体の痛



写真12

真12)

他にも、「次に入院してくる患者さんに対してカードを作る」というものがあった。カードには簡単なメッセージを添えた。最後は、シェアできる人だけが自分が書いたメッセージを読んだ。私はこのセッションが一番好きだった。普段思っているけれども、一度も言葉として発せずにはいた「心の声」だと感じたからだ。

セラピストはセッションのなかで、「これがセラピーである」と意識させることなくセラピーを行う。それはアートを使うセラピストにとっては普通のことかもしれない。しかし私が受けたセッションに関していえば、必ずどこかで笑いが起こるのだ。最後は笑顔で病室に帰っていく。体中に針を刺していても、骨折していても、術後でも、私が参加したセッションでは誰もが笑顔に変わっていた。これこそがアートのもつ力だと改めて思った。

6. セラピストと医療従事者

Activity Therapistは、患者さんのセラピーだけではなく、患者さんにかかわる医療従事者たちのケアにも携わっている。しかし、このケアは、表だってカウンセリングをするということではなく、何かあれば話を聞くという同僚としてのサポートである。そして、時どき病院スタッフを集めて共同アートワークを行うことがある。写真13は、



写真13

患者さんにかかわる医師、看護師、ボランティア、家政婦さんなど援助する側の人たちの手型を取りパッチワークしたものである。写真14は、医療従事者たちの写真を切り抜きコラージュしたものである。援助者の顔はみな笑顔であふれている。それを援助者、患者さんの目の触れるところに飾ってある。



写真14

私は単に好奇心からボランティア活動をしたが、実際のアーツセラピーの現場を見て、改めてアートの持つ力のすごさを体験した。病気になることで、失うものがあるとしても、アートによって補えるものがあると思えた。

病気やけがは健康を害するだけではなく、肉体や精神が傷つき、自分自身がすり減ってしまうようなことである。アートを通して自己の深い源泉に触れる体験ができるならば、それは失ったものを探して見つけ出す、あるいは継ぎ足し、「自分」というものをもう一度取り戻すことができるきっかけになるのではないかと考える。

※本章の写真はすべて橋本光代が撮影したもので、許可を得て掲載させて頂いた。