

サイコドラマワークショップの実践

牟田 能子¹⁾ 斎藤 和樹²⁾

はじめに

サイコドラマとは、精神科医モレノ, J. Lが考案したドラマ形式を用いた集団心理療法の一技法である。ロールプレイ、SST (Social Skill Training)、などの集団療法を行う上で幅広く応用できるアクションメソッドの元祖というべき技法であるだけでなく、個人心理療法、医療、福祉、教育などの対人援助場面に広く応用される理論と技法を持っている。

今回サイコドラマの世界的第一人者であるスー・ダニエル女史を、昨年12月に続き日本に招聘できることとなった。女史のワークショップは、講義と実技が巧みに組み入れられており分かりやすく心地よいと好評で日本各地で開催されている。前回の秋田でのワークショップも大変好評であり、対人援助職に限らず広く県民のメンタルヘルス向上に資する場を提供したいと考え秋田でワークショップを計画した。

本稿ではワークショップの実践とアンケート結果から参加者の体験の意味を明確にすることで、対人援助職におけるサイコドラマの有用性について検討したことを報告する。

I. ワークショップの実践

1. 日程とスケジュール

- 1) 日時：2006年6月28日(水)、29日(木) 18:00~20:30 (合計5時間)
- 2) 場所：明德館ビル2階大講義室
- 3) テーマ：「サイコドラマ入門」「各自の臨床/教育等へのサイコドラマ技法の応用」
- 4) 講師：スー・ダニエル (メルボルン・サイコドラマ研究所所長)
- 5) 主催：スー・ダニエル女史のサイコドラマ研修会を実現させる勝手連
- 6) 協賛：有限会社 心理教育クローバー (代表 石山宏央氏)
- 7) 対象者：医療・福祉・教育など対人援助職についている人、これから対人援助職をめざしている学生、サイコドラマについて知りたい人、など

2. ワークショップの内容

スー・ダニエル女史のディレクター (監督) による、1) ウォーミングアップ 2) アクション 3) シェアリングというプロセスのセッションを実際に体験する。ディレクターは心理劇全体の責任者であり「演出家」「カタリスト」「治療者」の3つの側面を有し場面を設定しドラマをすすめる。その場面に応じて参加者が役割を演じドラマが進められる。参加者の欲求や自発性により、ディレクターは新たな場面を設定する。

1) 第1日目 6月28日(水) 18:00~20:30

(1) ウォーミングアップ

ドラマを演じる前の心身の準備。おしゃべりや身体を動かす等。

(2) ソーシャル・アトム (個人に関わりのある関係性の核。この関係性が社会の最小の社会構造である) の概念を用い、個人間の社会的関係と行動や相互作用を測定するソシオグラム (対人関係のソシオメトリックな図) を作成する。

(3) アクション・ソシオグラム主役のソーシャル・アトム (通常は家族) の象徴的表現。場所や身体、顔の表情や言葉など、その時点における個々人のダイナミクスが人によって表される

1) 看護学科講師 2) 看護学科助教授 (臨床心理学)

本活動報告は平成18年度特別研究費の助成によるものである。

ように配置され、その場で主役が伝えたい人に思いを伝える。

(4) ドラマ

参加者が、主役、治療的な援助者としての補助自我、観客となり役割を演じる。

<役割>

- ① 主役：舞台の上で自分自身になり自分の世界を描く。現実から解き放たれ過去や未来や空想の中の様々な役を演じる。
- ② 補助自我：ディレクターの一部ともなるが、主役の一部でもある。主役の人生のドラマの現実または空想の登場人物を演じる。
- ③ 観客：観客は公衆の意見の共鳴板となり主役を助け、演者は観客により支持される。また、観客は演者と共に役割とその感情を体験し自分自身をドラマに見る。

<舞台>

舞台をその場にある物(人)でつくり、最大限に多様で柔軟な生きたスペースを主役に与える。実際の私たちの生活空間はしばしば狭く制限に満ちているが、舞台の上では自由な方法により、耐えられないようなストレスからの自由や表現する自由が体験される。

- (5) シェアリング：演者、観客の順に感想を伝え合う。特に主役の体験を参加者全員が分かち合い、自分なりの感想を述べ合う。

2) 第2日目 6月29日(木) 18:00~20:30

(1) ウォーミングアップ

(2) 代表的な役割技法の体験

- ① 役割交換：他者の役割から自己を感じ観て話し、他者の役割を通して自己と出会う。同時に他者の立場への共感が育つ。
- ② 補助自我：主役の自我を補う存在。
- ③ 二重自我：多様で様々な時、年齢、役割。主役に真の感覚を表現させるために使う。2つのダブルは相反する考えを表現する。

(3) アクション：「過去の楽しかった出来事」の再現

(4) シェアリング

3. アンケートの実施

1) 倫理的配慮

ワークショップ終了後にアンケート用紙を配布し回答は郵送でおこなった。アンケートの主旨と、回答者個人が特定できないように扱う旨文書で説明し承諾を得た。

2) 回答は7月10日迄に返送してもらった。

II. 調査結果

ワークショップ参加者は14名であった。うち13名から回答を得た。

1. 参加者の属性(表1)

アンケート回答者のうち女性が11名84.7%で男性は2名15.3%で女性が多かった。職業は、教育職にある人が8名57.2%で多かった。次いで学生、医療職であった。サイコドラマの研修を今までに受けたことがある人は9名64.3%であり、研修経験が役立ったと回答した人は8名88.9%であった。現在仕事や生活の中でサイコドラマの技法を活用している人は2名15.3%で、活用していない人は11名84.7%であった。

表1 参加者の属性 n=13

	人数	%
性別	男性	2 15.3
	女性	11 84.7
職種	医療	2 14.3
	教育	8 57.2
	学生	3 21.3
	その他	1 7.2
研修経験	ある	9 64.3
	ない	4 35.7
研修経験者のうち	はい	8 88.9
研修経験が役立った	いいえ	1 11.1
現在技法を活用している	はい	2 15.3
	いいえ	11 84.7

2. ワークショップへの期待と期待の達成度。

1) ワークショップに期待していたこと。

「体験したい」「技法を学びたい」「知識を得たい」「自分自身を見直したい」「癒されたい」「講師の魅力にふれたい」が多かった。(表2)

2) 「期待していたものが得られたか」については、完全にできたを5、全くできなかったを1とする尺度での評価とした。その結果5や4と答えたのは10名(83%)、3が2名(17%)であった。5や4と評価した回答者の期待は「講師に会い技法を学ぶ。自分自身の見直し。癒し」「サイコドラマの実際」であった。

3. 体験から得たものについて(表3)

ワークショップの体験について以下の5項目に当てはまるものを5、当てはまらないものを1とする尺度での評価とした。各項目の回答の5に5点、4に4点、3に3点、2に2点、1に1点の得点を与え平均値を出した。その結果、平均値が最も高かったのが「安全で安心できるグループと感じた」4.3と「他者に受け入れられた感じがした」4.3であった。全ての項目の得点の平均値は4.1であった。

4. 今後の生活や仕事に役立つ考えや技法を得ることができたか。

「はい」と回答した人が12名で「いいえ」の人は1名であった。

5. 今後対人援助場面で理論と技法を活用してみようと思うか。

「はい」と回答した人が11名で「いいえ」の人は2名であった。

6. ワークショップの感想

感想等を自由に記載してもらった。大きく以下の5つの項目に集約された。

表2 ワークショップへの期待

技法を学ぶより体験を大切にしたい。先生の指導や存在感は言葉の壁は関係なくじっくり体験できた。
サイコドラマとは何だろう、どんなことをするのだろうか、という少々ワクワクした気持ち。白紙の状態。
もう少し詳しく知る。実際のカウンセリングで活かせる位の知識を身につける。
相談者(生徒)にサイコドラマの技法を活用できるのではないか。
実際のサイコドラマを観察できること。またそこで何かを共有できること。
昨年の参加者がいるか?昨年と違ったことをやるのか。
スーさんに会えて技法を学ぶこと。自分自身の見直し。いやし。
主役体験をしてみたい。良い体験をする。技法を学びたい。
対人援助能力を高めたい。癒される体験をしたい。
雰囲気作り方を学びたい。
サイコドラマの基礎的な知識を身につける。
実際にどう行うのか、どんなことがおこるのか。

表3 体験から得たもの

n=13

	5	4	3	2	1	平均値
安全で安心感のあるグループと感じた	4(30.7)	9(69.3)	0	0	0	4.3
他者に受け入れられた感じがした	5(38.5)	7(53.8)	1(7.6)	0	0	4.3
ドラマでは他者へ共感できた	6(46.2)	6(46.2)	0	0	1(7.6)	4.2
分かち合いでは意見や感想を自由に表現できた	3(23.1)	5(38.6)	4(30.7)	1(7.6)	0	3.8
ドラマを通して自分を発見した	3(23.1)	6(46.2)	3(23.1)	0	1(7.6)	3.8
合計	21(32.3)	33(50.8)	8(12.3)	1(1.5)	2(3.1)	4.1

単位：人数(%)

1) 技法を学べた。

「グループに関わるうえでの姿勢や間の取り方」「雰囲気作り」「講師の雰囲気や仕草、話し方、答え方」「技法が毎日の臨床に役立ちそう」「自己を知る」「他者を知る」「自分の力量や対象者の人数の多さから技法の活用は難しい」

2) 贅沢で刺激的、こころのわだかまりがとれた体験となった。

「本物の舞台のよう」「贅沢な体験」「刺激的な体験」「特にprotagonist（主役）としてステージに立ったときの感情の高揚は日常では味わえない不思議で感動的」「audience（観客）として観ていて即興とは思えないほど感動した」「役割交換により主役の葛藤がほぐれていくのがわかり、私自身も他者との葛藤を解決したいと思うようになった」「主役体験ができ、こころのわだかまりが少しとれたように思う」「疑似体験以上の何かを感じ取ることができた」「個人の大切な体験をシェアリングすることの重要性がわかった」「補助自我の体験では見守られている安心感を得られた」「役割交換では相手はこんな思いでいたのかと気づいた」「豊かになれた」

3) 自分を見つめ新たな自分を発見できた。

「主役に共感できた自分が意外だった」「さもない場面が感動的なのが驚いた」「自分を発見できた。普段自分と向き合っていないことがわかった」

4) 心地よいグループや出会いがあった。

「普段グループが苦手だがグループにいるだけで心地よく楽しかった」「和やかムードでリラックスできた」「小さなグループで良かった」「出会いが良かった」「楽しかった」「また参加したい」「2回目の方が慣れて恥ずかしくなくなり思ったことができた」「恥ずかしさが減った」

5) 今後の希望

「まだ遠慮気味だった。控えめだったので、もっと早くから自分を出せたらお互いが近づけた」「今回は技法をやったがより演じるものが沢山あった方が良かった」

Ⅲ. 考 察

1. 参加者の期待と期待の達成度

今回、参加者がワークショップに期待したことは、「体験したい」「技法を学びたい」「知識を得たい」「自分自身を見直したい」「癒されたい」「講師の魅力にふれたい」の6つに集約され、期待していたものが得られたと評価した人が多かった。さらに、ワークショップ前に期待していた「サイコドラマの実際」や「自分自身を見直したい」「癒される」「講師の魅力にふれたい」ができたことと評価されたことから、今回のワークショップはこれらの学習ができるものであったと考えられる。

2. サイコドラマの体験で得たもの

サイコドラマのセッションは、ウォームアップ、アクション、そしてアクションの後のグループによるシェアリングの3つの部分から構成されている。これらには以下の目的や役割がある。ウォームアップは、グループが次の動きをするのに役立ち、グループの結束や信頼を育て主役がグループから生まれるのを可能にするという効果がある。アクションはセッションの主要な部分であり、主役が自分の人生や行動を調べ将来のための何らかの選択をするというのを助けるために手がかり、情報、象徴が使われる。シェアリングは、主役だけでなくグループのためにある閉めの時間である。グループは主役の体験と関連づけて自分自身の何らかの感情やドラマでの自分の体験をシェアするよう求められる。

今回のワークショップの参加者は、この一連のセッションを通して「安全で安心感のあるグループと感じた」と感じた人が特に多く、「他者に受け入れられた感じがした」という感想もあった。グループが治療的な力を発揮するのは受け入れられたと感じる時であるといわれており、今回のグループは安全で安心と感じられ治療的な力を発揮できるグループであったと考えられる。それは、グループの結束や信頼を育てるウォームアップが効果的に作用していたといえ、さらにドラマで主役、補助自我、役割交換、観客という役割の体験により、全てにおいて相手への理解、共感、それらによるさらなる自己の洞察、分かち合いといったグループメンバー同士に豊かな相互作用が生ま

れていた為ではないかと考えられる。アクションでの体験を通して、グループに人から人へと伝わる感情の最も単純な単位である、モレノが特に「テレ」と呼んだコミュニケーションが生じていたともいえるのではないだろうか。このようなグループでの体験が「普段グループが苦手だがグループにいただけで心地よく楽しかった」「恥ずかしさが減った」「和やかムードでリラックスできた」「出会いが良かった」といった感想につながったといえる。

また、ドラマでの体験による「主役体験ができころのわだかまりが少しとれたように思う」「audience（観客）として観ていて即興とは思えないほど感動した」「私自身も他者との葛藤を解決したいと思うようになった」という感想からわかるように、グループの力が主役のカタルシスを演者の役割交換や観客の役割を促進したと考えられる。主役はカタルシスが図れ、観客は演者と共に役割とその感情を体験して自分自身をドラマに観ることができていた。また、新たな自分自身の発見となっていた。

サイコドラマの理論的背景の中心概念は「自発性の原理」と「役割の原理」である。モレノの定義する自発性とは、ドラマ的状况（葛藤や危機など）に遭遇した時その人の内面に突然生じる葛藤や危機を克服させる力、様々な状況に即応して適切な行為を遂行する力のことであり、自発的な役割行動は創造的な人間関係をつくる。一方、役割を演じることで日常生活では経験できないことを経験できる。また役割を交換することで、他人の目で自分を見ることができ、自分でも気づかなかった自分の姿を発見する。そこから洞察やカタルシスが生じるとされている。

このような理論により、現実とは異なる、半ば現実的で半ば非現実的な場で行われるドラマで「疑似体験以上の何かを感じ取ることができた」「本物の舞台のよう」「贅沢な体験」「刺激的な体験」「特にprotagonist（主役）としてステージに立ったときの感情の高揚は日常では味わえない不思議で感動的」「主役に共感できた自分が意外だった」「さもない場面が感動的なのが驚いた」といった、新たな自分と他者の創造がなされたのだと考えられる。

3. 今後の生活での技法の活用

参加者のうちワークショップ前にサイコドラマの研修を受けた人は多かったが、その技法を生活や仕事で活用している人は少なかった。しかし今回のワークショップ後は、ほとんどの参加者が生活や仕事に役立つ考えや技法を得ることができ、今後対人援助場面で理論と技法を活用してみようと思うと回答している。参加者が生活や仕事で活用できそうな技法は、「グループに関わるうえで姿勢や間の取り方」「雰囲気作り」「ソーシャルアトム」「講師の雰囲気や仕草、話し方、答え方」「自己を知る」「他者を知る」であり、今回のワークショップで自己の臨床や生活に実践してみようと思える学習がなされたと考えられる。

まとめ

今回、サイコドラマワークショップの実践と参加者へのアンケート結果から、サイコドラマでの体験の意味を明確にして有用性を検討した。

参加者がワークショップに期待したことは、「体験したい」「技法を学びたい」「知識を得たい」「自分自身を見直したい」「癒されたい」「講師の魅力にふれたい」等であり、期待していたものがワークショップで得られていた。また、サイコドラマの全て過程を通して、治療的な働きがグループに生じていたと考えられ「安全で安心感のあるグループと感じた」参加者が特に多かった。さらに、ドラマが日常生活では埋没している自発性を引き出し、新たな自分と他者の創造がなされ、主役は不思議な高揚感を感じたり、ころのわだかまりが少し減少した体験となった。一方、観客も「主役に共感できた自分が意外だった」「さもない場面が感動的なのが驚いた」「感動した」「私自身も他者との葛藤を解決したいと思うようになった」というように、観客は演者と共に役割とその感情を体験して自分自身をドラマに観ることができ、ドラマが新たな自分の発見の場となっていた。

サイコドラマの理論や技法は、現在では治療の場だけでなく教育や保健福祉、職場で応用され活用されている。増野が「ますます強まる管理社会の中で生きていく為には、心と心をつなぎ人間への希望をうみだす方法としてサイコドラマは一つの武器のように思われる。」¹⁾と述べているように、サ

イコドラマを現実の役割からの解放、安全に自己表現できる楽しみな場として活用できれば、人々がよりよく生きていくことにつながると考えられる。モレノが公園で遊ぶ子ども達にサイコドラマを体験させた時、子ども達が自分なりの物語を自発的に演じるようになりその過程で敵意のようなものが薄れていった²⁾ように、サイコドラマは現代の人々の怒りや敵意を薄れさせ、人々をより豊かな生活へ向かわせる力を持っているものであるといえるであろう。

引用文献

- 1) 増野肇：サイコドラマのすすめ方，p.199，金剛出版，2005.
- 2) Elaine Eller Goldman, Delcy Schram Morrison：PSYCHODRAMA experience and process, 1984, 高良聖訳，サイコドラマその体験と過程，p.9, 金剛出版，2003.

参考文献

- 1) Elaine Eller Goldman, Delcy Schram Morrison：PSYCHODRAMA experience and process, 1984, 高良聖訳，サイコドラマその体験と過程，金剛出版，2003.
- 2) Jonathan Fox：THE ESSENTIAL MORENO, 1988, 横山太範、磯田雄二郎訳，エッセンシャル・モレノ，金剛出版，2000.
- 3) 増野肇：サイコドラマのすすめ方，金剛出版，2005.