

## サイコドラマ・ディレクターの内的変遷過程

～ 死と愛を見つめる女性のサイコドラマを通して ～

### The analysis of the therapeutic Attitude of psychodramatist

平 原 博

Hiroshi Hirahara

#### 1 はじめに

サイコドラマには、主役が抱える未解決な問題やその葛藤の処理など、治療を目的とした古典的・分析的サイコドラマがあり、また、精神科領域などで用いられ、集団に受け入れられる心地よさや自己表現の楽しさなどを体験し、“癒しや心の empower” を目的とする即興劇、さらに問題となっている社会的事象に焦点をあて、何らかの社会的洞察を得ようとするソシオドラマ、あるいは望ましい社会生活を送るための社会的技術の習得をめざすロールプレイングなどがある。

サイコドラマを構造的視点から見ると、「マングラ」、「家族布置図」のように展開方法が構造化され、そのためディレクターが主役との“いま・ここで”の出会いのなかで、両者の間に生じる心理的相互作用の内容を深く検討せずとも安全に進めることができ、ディレクターにとってはサイコドラマ展開にかかわる精神的な負担が比較的少ないもの。また進め方は半構造化されているが、主役が提示する内容によっては、“いま・ここで”ディレクターがその問題解決のために即時的にかかわらなければならず、それゆえディレクターの問題把握能力や臨床的感性が必要とされる「守護天使」や「マジックショップ」などがあり、さらに主役が抱える問題に焦点をあて、それを掘り下げ、感情を解放し、洞察を促し、適応的な行動がとれることを目的にした、まさに“いま・ここで”臨機応変に対処しなければならずディレクターの治療者としての臨床的力量が問われる古典的・分析的ドラマがある。

集団心理療法であるサイコドラマは、個人療法のような密室性はなく、グループのなかにディレクターの力量がそのまま公開・開示されるため、ディレクターの精神的負担は極めて強いが、またこのことがディレクターを治療者として成長を促すひとつの要因にもなっている。

ところで、サイコドラマティストは、一方では、メンバー相互間の親和性・融和性を高め、集団の統合性・凝集性を図るなどの“集団づくりの技法”と、他方では主役の問題解決のための“サイコドラマ技法”の習得が必要とされ、これらの技術習得に多大のエネルギーを注ぎ込まなければならないことや、サイコドラマ・プロセスで生じる要因が重層的で多岐にわたり、その解析が難解なこともあってか、グループ・ダイナミックスやディレクター及び主役の心理的変遷過程などにさほど関心を示さない者が少なくない。

そこで、今回は主役が抱える問題の解決・治療を目的とする古典的・分析的サイコドラマのプロセスにおいて、ディレクターと主役の間にはいかなる心理的相互作用が生じ、またそれによってディレクターの内的状態がどのように変化し、サイコドラマを展開させていくかなど、治療者側の内的変遷について自験例を通して考察したい。

## 2 事例におけるディレクターの内的変遷過程

今回の発表は、本人の同意を得てはいるが、内容は本質に損なわない程度に改変している。また、サイコドラマは1時間20分を要したが、紙面の関係上、要旨のみを記す。

(デ)はディレクター、(主)は主役、(病)は病気、固有名詞はいずれも仮名。■はディレクターの指示によるサイコドラマ技法を表す。

### (1) 治療構造

#### a) クローズド・グループ

メンバー14名(臨床心理士、教師、看護師、施設職員、学生等)。いずれも数年以上のサイコドラマ体験者。

#### b) ディレクター：筆者

#### c) 場所：K短期大学講義室

### (2) サイコドラマ実施前

主役の上司より、サイコドラマ(クローズド・グループ)研究会の数日前に、「Aさんが、「前回のサイコドラマでの主役体験<sup>\*</sup>が有意義だったので、今回も引き続き主役体験を希望する。」と言っている。重い問題を抱え、悩んでいる様子なので、私からもお願いしたい」との連絡があった。この時点では、本人の“重い問題”の内容が明確でなかったため、内的探索を継続希望するとは、熱心な人だな」という思いで研究会当日を迎えた。

※ 「最近みた気になる夢の心理劇」：Aは“恋人の子どもを出産し、親族や同僚に祝福された夢”をサイコドラマで体験した。

### (3) 研究会当日

廊下にて

(主)「どうでしょう、緊張して帰りたいくらいです」

(デ)「まずはサイコドラマを体験してみましょう。そのなかで、自分のいろいろな気持ちとの出会いが起こり、新たな感情や気づきが生じるかもしれません。それからさらに考え行動して行けばいいのではないですか。メンバーもきっと協力してくれますよ」

(主)「はい、わかりました」

#### ① ウォーミング・アップ

グループの親和性・融和性及びメンバー相互間の信頼関係が高いこと、さらに会場設営時のメンバー同士

の活発なコミュニケーションの状態から、ウォーミング・アップは簡単な挨拶程度にとどめた。

## ② 劇化

ディレクターの内的変遷過程	サイコドラマの展開
<p>(内的作業1：推測・仮説)</p> <p>「大変重いテーマ。いったい主役はサイコドラマに何を求め、何を解決しようとしているのだろう。また、5年後に死が訪れることが必至であるにもかかわらず、なぜ治療を受けようとししないのか。どうして延命策を講じようとししないのか。さて、そこで主役はこのドラマで、病気治療の是非について問おうとしているのか。それとも死の恐怖を克服する手立てを求めているのだろうか。あるいは、病気のことや結婚のために鹿児島を離れなければならないことを母親に伝える Skill を知りたがっているのだろうか。何から扱ったらいいのだろう。方向性が見つめない」</p> <p>(内的作業2：大まかな治療方針の設定)</p> <p>「病気(死)への不安・恐怖、このテーマから扱うべきか。彼女の繊細なパーソナリティーからすると、いきなりこの問題に触れるのはどうか。かなりきつく、辛いかもしれない。しかし、この問題は、避けて通れないし…。少し、これに触れてみよう」</p>	<p>(デ)「さて、あゆみさん。今回、自ら主役を希望されましたが、どのようなことをこのサイコドラマで体験、あるいは解決したいと考えていますか」</p> <p>(主)「最近、身体が痩せてきたので不思議に思い、病院で受診した。検査後、医者は病名を伝えることを躊躇していた。そこで、“私は看護師なので、はっきり伝えて欲しい”と申し出ると、“白血病、このままだとあと5年の命”と言われた。このことを、東京にいる彼に伝えたら“結婚しよう”とプロポーズしてくれた。私は、母親のことが心配だったので、2年前に帰鹿し、現在2人暮らしをしている。母親には、このことについて話していない。白血病の治療は受けたくない。このまま、自然にまかせようと思う」</p> <p>●ディレクターの質問</p> <p>(デ)「あなたは、このドラマに何を求め、何を期待していますか。何を解決したいですか」</p> <p>(主)「今のところ、何も考えていません…。分からないと言ったほうがいいのかも。でも、何かを…」</p> <p>●場面I「病気(死)とのメッセージ交換」</p> <p>メンバー(男性)を主役の前に、黒い布(2m×90cm)を被らせ、立たせる。</p> <p>(デ)「これが病気としたら、いま、どのような気持ちになりますか」</p> <p>(主)「怖い、恐ろしい。恐怖です」</p>

ディレクターの指示で(病気)に、次のように言わせる

(病)「治療しなくてもいいのか」

(主)「治療はしたくない」

(病)「本当に、このまま放つといていいのか？」

(主)「このままでも、なんとかなるかも知れない」

(病)「本当にそれでいいのか」

(主)「ええ、……」

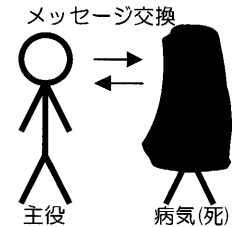


図1 病気(死)とのメッセージ交換

(内的作業3：治療方針の模索I)

「どうして治療を受けないのだろう？ 延命策を講じないのだろう？ 治療に対する“真なる気持ち”を明確化させるため，“治療を受ける自分”と“それを拒否する自分”に自我分割し、アンビバレンツな気持ちを対峙させてみよう」

●場面設定II「病気治療に対する主役の気持ちの明確化」

図IIのように主役の両側面に椅子を置き、メンバーを座らせ、メッセージA、Bを伝えさせる。

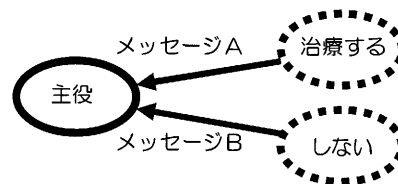


図2 治療する自分と拒否する自分

(メッセージA)

「ねえ。治療を受けよう。そっちの方が、長い人生を送れるし、幸せになれると思うよ」

(主)「いや、病気が分かってから、結婚も決まった。それまで会えなかった友達とも会えたし、いいことが一杯あるから、このままの勢いで、なんとかなりそうな気がする。病気の治療はしたくない。もし、入院すれば、もう出てこれない。たとえ、短命になってもかまわない。このままの状態でいたい。私は、大丈夫だから」

(メッセージB)

「それじゃ、このままでもいい。それで、いいんだね」

(主)「大丈夫。一人じゃないし。支えてくれる人がいっぱいいるし」

(メッセージB)

「本当にいいんだね。お母さんや周りの人は心配するかもしれないよ」

(主)「そうかもしれないけど。わたしは、このままでいい」

## (内定作業4：治療方針の模索Ⅱ)

「ここまで、治療を拒むのであれば、死の恐怖と対峙させ、それをのり越えさせるための、自我の強化を図るドラマに発展させるべきか、あるいは死の恐怖を内在しながらも、それなりに生きていける力をつける empower を目的としたドラマに展開させるべきか。ところで、母親との関係はどうなんだろう」

## ●場面Ⅲ「母親への病気・結婚・鹿児島を離れることについての伝達」

図3のように主役と母親の椅子を置く。椅子の距離（母親との心理的距離）は主役に決めさせる。

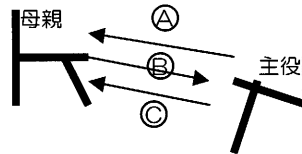


図3 母親との関係。病気・結婚についての伝達

(主A)「ごめんね。せっかく鹿児島に帰ってきたのに、また東京に行かなければいなくなっちゃった。彼と結婚することにしたの。私は、大丈夫だから……」

母親と Role Reversal：主役が母親に伝えたメッセージAを主役のダブル（もう1人の自分）が主役の椅子から伝え、それを母親の椅子に座っている主役（母親役になっている）が聴いて、母親が返答するであろうと思われるメッセージを主役のダブルに伝え返す。

(母親B)「一度、あゆみが戻ってきてくれたし。あゆみが幸せになることが、お母さんも一番幸せ。ありがとうね。私は大丈夫だから、今度はあゆみが幸せになってね」

再度 Role Reversal：主役に戻り、補助自我が伝えるメッセージB（主役が母親の立場から伝えた）を聴き応える。

(主C)「ごめんね。また、1人にしてしまうけれど、いま、わたし、幸せ。結婚できてよかった。元気でいてね。私より先に逝かないでね。私、病気のことは大丈夫だから」

## (内的作業5：主役の“治療拒否”に対する本質的な意味理解)

「先ほどから“大丈夫”を連発しているが、どういう意味だろう…。ああ、そうなんだ。病気を背負ったにもかかわらず、彼はプロポーズしてくれた。今、2人の愛が結実しようとしている。もし、自分が治療を受ければ彼との生活に支障をきたす。例え、病気が進行しようとも、彼との生活を優先させたい。

そして、彼と幸せな生活を送り、豊かな愛を育めば、その愛の力で病気が治るかもしれない。彼との愛の力で、この奇跡が起こることを信じて待ちたい、という気持ちを主役は無意識レベルにもっており、それが治療拒否につながっているのだ。主役自身は、まだその気持ちを明確に意識していないのだ」

## (内的作業6：治療方針の決定)

死の恐怖に直面させ、その克服、自我の強化を図るドラマではなく、また、入院治療の是非を問うドラマでもなく、母親に“病氣と結婚”について、どうすれば安心感を与えながら伝えることができるかという Skill を学習するロールプレイングでもないのだ。主役は、2人の愛の力で何らかの奇跡が起こせるのではないかと心の奥底で期待し、望んでいる。これをドラマのなかで実現させよう。そうすることが今の主役にとって最も必要なことであり、empower にもつながる。

## ●場面Ⅳ「ディレクターの解釈の伝達」

(デ)「あなたは、彼との豊かな愛を育めば、愛の力であなたの病気が良くなるのではないかと、心のどこかで考えているのですね。自分にとっての病氣に対する最大の治療とは、彼との愛を育むことだと……」

(主)「……………そう、…そうなんです」

## ●場面Ⅴ「東京の彼とのメッセージ交換」

東京の彼の椅子と主役の椅子を配置し、メンバーから彼役を選ばせて座らせメッセージを伝えさせる。(図4)。

(主A)「亮ちゃん、身体はきついけど、まだ大丈夫だから、幸せになろうね。わたし、あなたを幸せにするから、あなたも、わたしを幸せにしてね。」

彼と Role Reversal (主役が伝えたメッセージAを聴き、彼の立場から主役が返答する)

(彼B)「とにかく、食え。もっと、自分に優しくなれ。とにかく、食え。こっちにすれば、俺が支えてやるから大丈夫」

Role Reversal (主役に戻りBのメッセージを聴き、応える)

(主C)「分かった、亮ちゃんの言うとうりにするから。幸せになろうね」

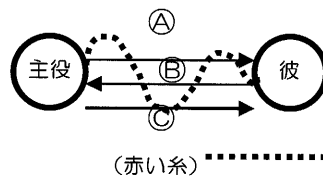


図4 彼とのメッセージ交換

## ●場面Ⅵ「将来の二人」

(デ)「彼とあなたは、赤い糸で繋がっているということですね」

2人に赤い布を持たせ、彼役は、「早くこっちにおいで」と言いメンバー全員で「シュー」と掛け声をかけ東京の彼の椅子へと主役を引っ張り、自分の椅子の隣りに座らせる。(デ)は赤い布を2人の肩にかける。

(主)「こっちへ来てよかった。早くきたけど、間違っていなかった。幸せだよ」

## (内的状態7：さらに empower させよう)

「2人の愛の確認作業をもっとしよう。今の主役の生きる源だ」

(内定状態8：着地点・終結の模索)

「彼との愛が確認でき、希望に満ちてきたためか、主役の表情が、にこやかになってきた。劇化初期段階の病気(死)に対する不安が治まってきたようだ。彼との愛を育み、奇跡が起こることを信じる主役の気持ちを大切に、(豊かな愛) > (病気の恐怖) の図式を心のなかにつくることが大切だ」

●場面Ⅶ「東京の2人へ鹿児島からのメッセージ」

メンバー3人が、鹿児島にいる母親、職場の同僚、友人となり、東京の主役にメッセージを送る。

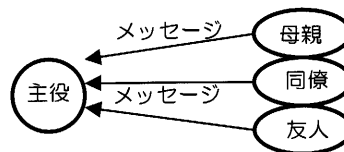


図5 鹿児島からのメッセージ

- (母親)「うん、少し気がかりだったけれども、あゆみは、幸せそうだし。本人が幸せだったら、それでいい」  
 (同僚)「あゆみさんは、ご主人からあんなに愛されているなんて羨ましいな。私も、あんなふうになりたいな」  
 (友達)「きっと、幸せになっているに違いない。羨ましいな。今度、連絡をとってみよう」

(内的作業9：着地点)

「将来の2人の愛の形を視覚的に確認させよう。多くのメンバーがそれに参加することによって主役の empower になる」

●場面Ⅷ「2人の愛のかたち」

(デ)「将来の2人の理想の愛をスクラップチャーにするとすれば、どのような形になりますか。メンバーをつかって創ってみてください」

主役は、メンバー6人を用い、大きなハートを創り、ピンクと黄色の布をかけた。ハートの6人が2人を囲み、祝福のメッセージと拍手を送った。

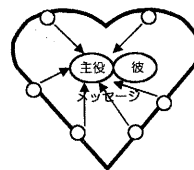


図6 2人の愛の形  
病気(死)とのメッセージ交換

(内的状態10：主役の empower の評価)

「これまでの、ドラマ体験が主役にどの程度 empower したか、第Ⅰ場面に戻り、主役の心的状態を診よう」

●場面Ⅸ「第Ⅰ場面、死の恐怖との対決」を再現

再度、メンバー(男性)に黒の布を纏わせ、主役の前に立たせる。

(病)「治療をしなくてもいいのか」

(主)「いいの。もう決めたの、1人じゃない。もう大丈夫」

(病)「ああそうか。わかった」

主役の決意に圧倒されるように、(病気)はあっさり引き下がる。

全員、主役の優しげな物言いだが、そのなかに秘められた決意、勇気、愛への信頼を感じとり、大きな拍手が起こった。

## (4) サイコドラマ終了後

翌朝、主役の同僚から電話があった。「昨夜、サイコドラマ終了後に、皆で車に同乗して帰った。あゆみさんは、本当に幸せそうだった。辛く、悲しそうな表情が続いていたので、久しぶりに彼女の笑顔を見ることができて、皆、喜んでいた」。

## 3 考 察

サイコドラマ・プロセスにおけるディレクターの内的変遷過程にかかわる考察をしたい。

## (1) 劇化のためのインテーク段階

サイコドラマでは、“インテーク”という用語には馴染が少ないが、ディレクターが劇化初期段階で行う主役のテーマにかかわる聴取は、まさに個人面接におけるインテークと同次元の機能を有すると思われる。

さて、この段階におけるディレクターは、次のような内的作業を行うことになる(図7)。

- ① 主役は、未解決のテーマを提示するが、この段階では主役自身も問題の背景にある本質的な意味内容、感情や欲求などについて正確には把握できておらず、曖昧であることが多い(それ故、主役にとってそのことが問題となっている)。ディレクターは主役が提示する問題の内容の把握・理解に努めつつ、その背景に存在するであろう“本質的・根源的な問題”を推測し、仮説を立てることになる(作業1)。
- ② ディレクターはこの(作業1)を行いながら、同時並行的に“この主役は、どのような人柄なのか”と、主役のパーソナリティー特徴・属性(自我強度、洞察力、自発性の強弱、自己開示力等)の見極めを行っている(作業2:事例の主役は、研究会のメンバーであることから、パーソナリティー特徴についてはある程度理解していた)

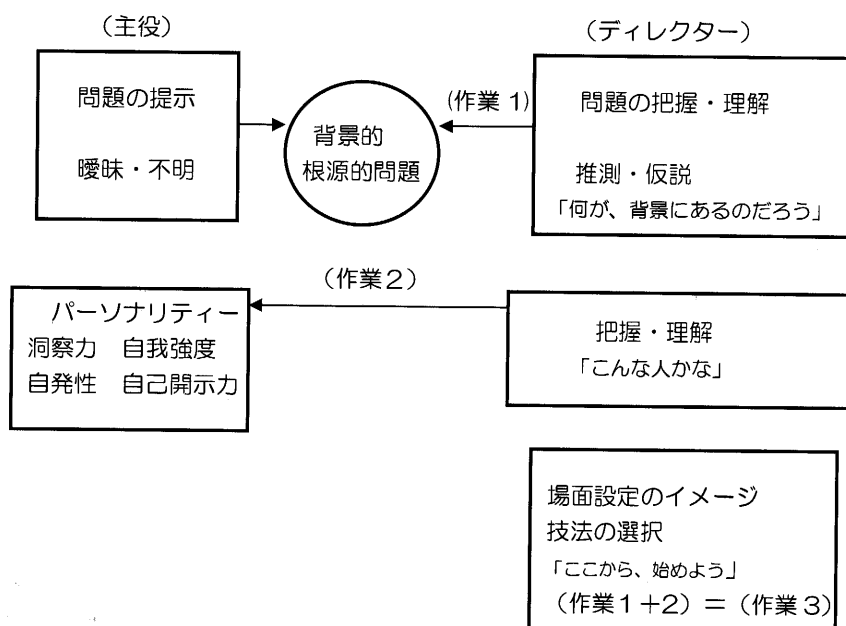


図7 サイコドラマ・プロセス (インテーク段階)



- ③ そして、さらに主役の話の内容から、劇化の第1場面の設定をイメージし、また主役の問題を掘り下げ、解決に向かうための大まかな治療方針を立て、主役のパーソナリティーに適した治療技法等を検討・選択している（作業3）。

サイコドラマの“インテーク段階”では、ディレクターはこれらの複雑・多岐にわたる作業を重層的に行いながら劇化に向かわなければならず、まさに心理臨床家の資質・力量が問われることとなる。

## (2) ドラマの展開

ドラマ開始後は、ディレクターは下記のような内的作業を行うことになる（図8）

- ① 主役は enactment によって、提示した問題にかかわる身体記憶化された情動や前概念的体験、イメージ等が喚起される。これらの情動体験が深まりサイコドラマの場全体に伝播すると（Tele），同時にディレクターの情動も賦活され、主役への共感が起こる（作業4）。ディレクターの主役への共感が深まるほどに、主役のディレクターへの信頼感が強まり、さらに情動吟味や自己開示が進み、問題への理解が高じ、洞察（Action Insight）や象徴化が起こる。そして、これがまたディレクターの主役の問題の理解の質を深めることになるという、治療的に望ましい循環作用が起きる（作業5）。

しかしながら、この段階でディレクターがドラマの展開のみに埋没し、主役の心を感じ得ず、理解できないと、“主役のためのドラマ”にならず、表層的で無味乾燥な“ドラマのためのドラマ”に帰すことになる。まさに、ディレクターの治療者としての臨床的感性が問われるところであろう。

- ② これらのプラスの循環作用をとおして、ディレクターは主役の問題の理解を質的に深め、

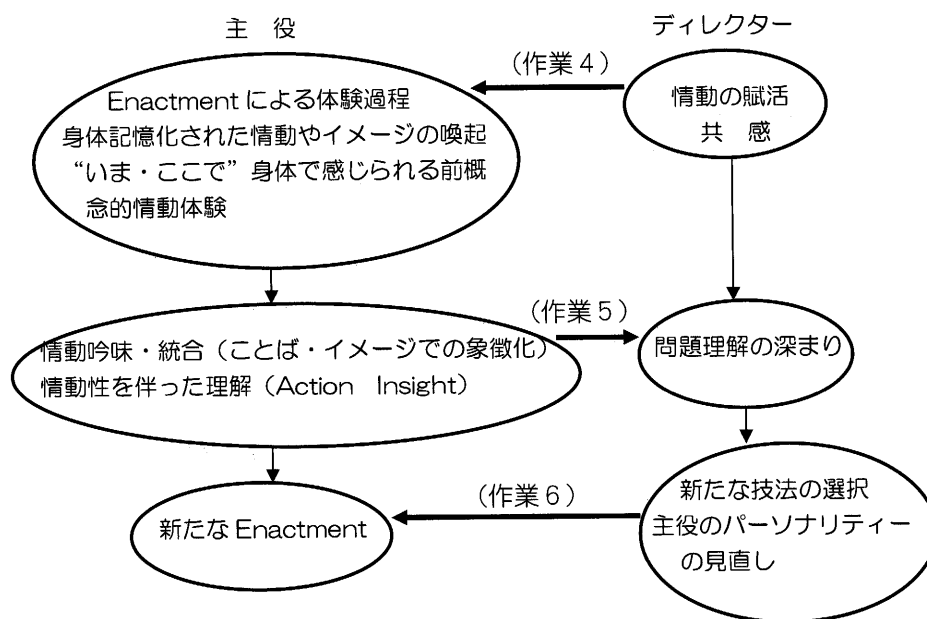


図8 ドラマの展開 I

本質的・根源的に解決すべき新たな事柄を発見したり、また主役のパーソナリティーの見直しが起こり、それをもって主役の問題解決へ向けて場面設定や技法を練り直し、新たな enactment を起こしていくことになる (作業 6)。

- ③ 次に、ディレクターは“問題解決の着地点”を模索することになるが、ここで大切なことは、主役に適した問題の解決、即ち、いま主役は“何を望み、何を必要としているか”。また、主役のパーソナリティー特徴や属性から“どのような技法のなかで自分をよく表現できるか”などと同時に主役の心的容量を考慮し、分析的に進め葛藤に直面化させるか、エンパワーやパーソンセンタード的アプローチを志向するかなどのサイコドラマの治療的性格を決定していかなばならない (作業 7)。この際、ディレクターは、自らの価値観等を押つけることなく、主役の心的容量に配慮し、主役に適したほどよい着地点を設定することが望まれる。主役の心的容量を超えて解決に導くことは、侵襲的・易傷的となり、その結果、主役は混乱し、疲弊し、時には抑うつ的になり、いわゆる“サイコドラマ後遺症”をもたらすことになる (図 9)。

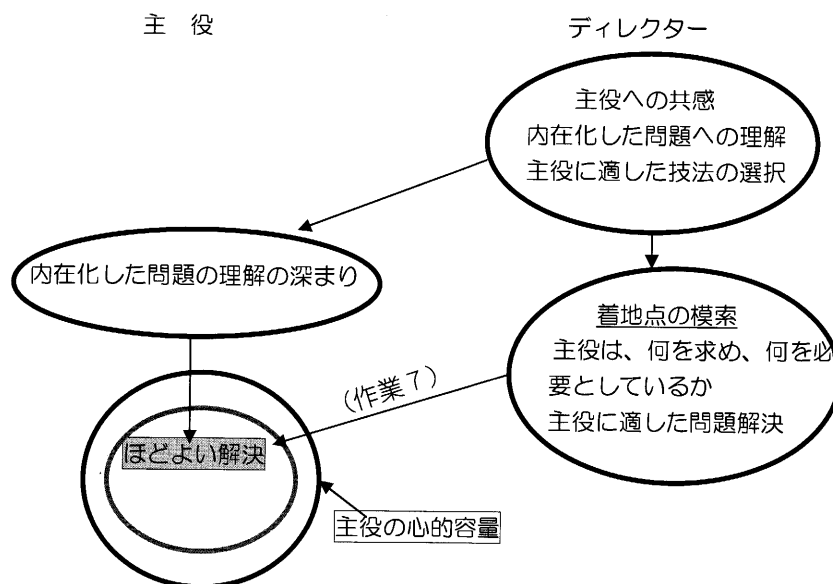


図9 ドラマの展開Ⅱ

以上、主役の問題解決のための、“いま・ここで”の自由度が高い古典的・分析的サイコドラマ・プロセスについて、自験例をもとにディレクターの内的作業・心理的変遷について述べてきたが、ここでサイコドラマを展開するうえでのディレクターに対する留意点を述べておきたい。

- (1) “いま・ここで”安心して、安全で、安定的に自己表現ができ、心理的癒しや心理療法が可能な集団をつくりけているか。
- (2) サイコドラマは、本質的に指示的で枠付けされた集団心理療法であることを意識し、そのなかで主役に自由な自己表現ができるように導いているか。
- (3) “主役に気づいたことを感じさせ、感じたことを気づかせる”ことができているか。
- (4) サイコドラマがもつ治療的ダイナミズムと主役のパーソナリティー特徴の相互性を考慮し、

侵襲的・易傷的にならないような有効で効果的な技法を選択しているか。

- (5) ディレクターが指示する内容を、主役が“どのように体験”しているか、について鋭敏に感じとっているか。主役は、体験に圧倒され、主体性を喪失し、また傷ついていないか。
- (6) ドرامは、あくまでも主役のためのドラマ、“主役が体験の主”であって、ディレクターの自己陶醉のためのドラマ、即ちディレクターの自己愛を満たすための“ドラマのためのドラマ”に陥っていないか。

#### 4 おわりに

2004年のイギリス心理劇学会 (B.P.A.) における Edna Davis の “A Person-centred Approach to Psychodrama” のワークショップで、彼女は、主役とディレクターの関係性を、数学の不等号を用い次のように説明した。

- (1) (ディレクター>主役) の関係。個人に焦点をあてた古典的サイコドラマは、ディレクター主導に陥ることが多い。この関係のなかでは、主役はカウンセリングでいう“不一致”を感じながらも、ディレクターの進め方に圧倒され、つき合わされ、その結果、深く傷つくことがある。
- (2) (ディレクター<主役) の関係も、主役の本質的問題を避けてとおることになるため、表層的なドラマに終わることが多い。
- (3) (ディレクター~主役) の関係。これをドライブに例えると、車を運転するのは主役。即ち、ドラマの進行の主体は主役であって、ディレクターは助手席から“その方向は危険ですよ。この道は安全で問題の本質的解決に向かいますよ”等と、主役の主体性を尊重しながら、自らの力で解決へ向かうようにアドバイスをする役割。

彼女の治療観は、まさにカウンセリング的であり、安全な集団のなかで、安心して自己表現ができ、自己実現へと向かうことができるサイコドラマを志向しているのであろう。

ところで、従来のサイコセラピー・レポートは、クライアントの心理的変遷（治療効果）について述べるが多かった。しかしながら今後は本事例報告のように、治療者がクライアントとのかかわりの中で、何を感じ、何を考え、どのような内的作業を経ながらクライアントと向き合っているかという治療者としての心理的変遷（内的作業）について言及することも、心理療法のさらなる発展のために不可欠なことではないかと考える。

#### 参考文献

- Kellermann P.F. 「精神療法としてのサイコドラマ」(増野 肇訳 金剛出版 1998)
- 近藤 喬一監修 「運動表現療法の実際」 星和書店 1998
- 武井 麻子 「グループという方法」 医学書院 2002
- 平原 博 「パチンコ依存症への心理劇」 心理劇研究 第21巻第2号 p41~54 1998
- 平原 博 「集団と個人の成長の2層的機能を有するウォーミング・アップ10技法(その1)」 心理劇研究

- 第27巻第1号 p38~48 2003
- 平原 博 「少年鑑別所におけるサイコドラマの試み エンプティチェアを用いた家族布置図について」  
西日本心理劇学会 第29回抄録集 p19 2004
- 平原 博 「Psychodramatic Counseling Approach」 心理劇研究 第9巻第1号 p17~22
- 高良 聖 「アクショングループの効用と限界」 精神療法 第31巻第4号 p51~56
- Max Clayton 「The Living Spirit of the Psychodramatic Method」 Resource Books 2005
- Morton Kissen 編 「集団精神療法の理論」 佐治 守夫訳 誠信書房 1996
- Moreno J. L. 「Psychodrama Second Volume」 Beacon House. 1985
- 前田 重治 「心理面接の技術」 慶応通信 1976
- 増野 肇 「心理劇のすすめ方」 金剛出版 1990
- Yalom, I. D. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York: Basic Books. 1975

(2005年12月1日 受理)