

サイコドラマ

増野 肇*

Psychodrama

Hajime Mashino • Japan Women's University

The Psychodrama is a group psychotherapy in which the techniques of impromptu playing is utilized. One of its therapeutic mechanisms comes from the drama and another from the dynamics of the group. Trying various kinds of group in Vienna at the beginning of this century Moreno, J.L. introduced this method and started the International Association of Group Psychotherapy.

The point of his idea is "spontaneity" which stands in contrast to mannerism and helps participants to create their "surplus reality" on the psychodrama stage and to understand themselves.

The effects of psychodrama are 1) acceptance by the group, 2) self expression and catharsis on the stage, 3) understanding of oneself objectively through "role reversal" technique or "time machine", 4) experience of helping someone as an auxiliary ego and 5) deepening of interpersonal communication.

The processes of psychodrama consist of the three stages, of warming-up, drama (main process/content) and sharing. These three stages are very important in all kinds of group. In this paper I introduce two kinds of psychodrama. The classical psychodrama is effective for those who have the will to change themselves and their lives. The omnibus psychodrama which I created is effective for promoting group intimacy.

* 日本女子大学人間社会学部

キーワード

| | |
|---------------------|-----------|
| group psychotherapy | 集団精神療法 |
| spontaneity | 自発性 |
| surplus reality | 余剰現実 |
| group process | グループ・プロセス |
| role reversal | 役割交換 |

I 特 徴

サイコドラマは即興劇の形式を用いた集団精神療法である。したがって、ドラマとしての特徴と集団としての特徴をもっている。

ドラマとしての特徴とは、ただ、話し合うだけでなく、身体全体を用いて自己表現を行うということであり、その表現形式はドラマ的になされる。つまり、論理的というよりは、より情緒的に、詩的に真実を表すということになる。その結果として、その真実は他のメンバーにとっても理解されやすく、感じられやすいということになる。

集団精神療法としての特徴としては、集団力動による相互作用が働き、行動変容を導きやすくするし、コミュニケーションによる社会性など、集団独自の治療機制を期待できる。先に述べたドラマとしての特徴が、これらの集団力動を促進させる。

II 理 論

サイコドラマはフロイトよりも少し遅れてウィーンで精神医学を学んだモレノによって創始された。彼は、第一次世界大戦後、混乱のウィーンで様々なグループワークを試みたのち、即興劇を用いた新しい演劇活動に到達し、のちにアメリカに移住したときにこのアイデアをサイコドラマという集団精神療法へ

と発展させた。国際集団精神療法学会の創始者でもある。

彼の理論の基本となるのは自発性である。人間は社会の中でなんらかの役割をもって生きている。その役割によって行動はある程度決められるので、ある意味ではたいへん便利であるが、一方、固定化しマンネリズムに陥りやすい。そうなるに変化する状況に応じて適応していくことが難しくなる。柔軟性と創造性をもつ自発性を引き出すのがサイコドラマの目的である。舞台という安全で、変化に富んだ場の中で自発性を用いて、その人のもうひとつの真実の世界を表現させる。それが余剰現実（サープラス・リアリティ）である。そこでは、神を演じることもできるし、過去や未来を演じることもでき、新しい生き方の発見に力を貸す。監督と補助自我と呼ばれる治療者がそれを援助するのである。

III 治療構造

a. 対象

自分自身の精神保健を高めたいと願う健康レベルのものから、半健康・神経症・精神障害・思春期・小児等、ドラマという状況が理解でき、集団の中に入れられる人であれば対象となる。古典的サイコドラマにおいては、自分を変革し成長したいという意志が前提となる。治療としての場合には、個人精神療法と併用が望ましい。

人数はスタッフを含めて3人以上いれば可能であるが、最適の人数は10人から15人である。主役を演じるほか、補助自我として様々な役を演じたり、観客として見守る役割がある。

b. スタッフ

監督はグループ全体に責任をもち、サイコドラマを展開させる。集団の親密性を高め、主役を選びだし、主役に協力して、彼の行動変容に役立つドラマを創るように専念する。

補助自我：ドラマの中で重要な役割を演じることで主役を援助する。男女の2人がいることが望ましい。メンバーが重要な補助自我を演じることもしばし

ばある。

記録：セッションの全体および個人の言動を記録し、監督を援助する。

c. 空間的構造

5～6人が自由に動き回れる空間が必要だが、モノレノが用いた特別な舞台は必ずしも必要でない。舞台上で用いる照明があればよいが、部屋全体の明るさがいくつかの段階に調節できればそれで代用もできるし、何もない普通の会議室でも可能である。道具としては、参加者の数より少し多い数の椅子があればよい。椅子はその上に人間が立てるような安定性のあるものがよい。

d. 時間的構造

1回のセッションの時間は1～3時間である。精神分裂病を対象とするときは1時間くらいでないと疲れてしまう。一般には2～3時間は必要である。

IV プロセス

全体のプロセスは、ウォーミングアップ・ドラマ・シェアリングとに分けられるが、その前に説明し理解を得る必要がある。

a. 説明

始める前に、サイコドラマについての説明が必要である。それは第1に不安を和らげるためである。第2には、サイコドラマでどのようなことが生じるかを知ってもらい、それに対処できるようにする。主役を演じるか否かは本人の意思によるものであり拒否もできることを告げる。最後に、この中で生じたことは外部の人には洩らさない守秘義務があることを伝える。

b. ウォーミングアップ

集団の相互作用を高めるには、各自が集団のメンバーを信頼し、コミュニケーションを豊かにすることである。そのためには、知らない人たちのなかで感じる緊張感や不安感をできるだけ早く取り去り、メンバー同士の親密性を高める必要がある。そのためのプロセスがウォーミングアップである。同時に、監督はメンバー1人1人の自発性の具合やどのような課題をもっているのかをつ

かむことになる。

今の気持ちについて話すことから始めることもあるが、体操をしたり、目に見えない縄で縄跳びをしたり、ちょっとしたゲームのようなもので最初の緊張をとることが多い。その後、山と海とどちらが好きかといった話しやすいテーマで自己紹介をする。身体を動かして、部屋の中に地図を作りながら自分の好きな場所を紹介するのは面白い。部屋の一番北側に行って、摩周湖を眺めている人から、南の沖縄の海で珊瑚礁を泳いでいる人までいて、その間には自宅の風呂の中にいる人や仕事の終わった夜、夫婦でビールを飲んでいる人などの様々な場面が生まれ、暖かい和やかな雰囲気をつくる。

c. ドラマ

ドラマに入るには、主役を選択しなければならない。希望者のなかから主役を選ぶこともあるし、そのときのグループが関心をもっているテーマから選ぶこともある。本人が希望しても、そのときのグループから受け入れられていないときには浮き上がってしまうし、グループの人に選ばれても、本人の不安がまだ強く準備ができていないときもある。自我防衛力の弱い分裂病患者のなかには、監督に気を遣って主役を演じようとして失敗することもあるから注意が必要である。さらに主役が決まってからも、その人の課題をドラマの中に表現させていくためには、そのためのウォーミングアップが必要となる。

監督は、主役との会話のなかから、どのような場面を作っていくかを一緒に考えていく。その際には、演劇における表現方法が役立つことになるが、サイコドラマ独自の方法として、役割交換 (role reversal) ・ダブル・ミラー・独白などがある。

役割交換では、その場面を構成している様々な人物や物と役割交換をして、それらの役割をつくり出したり、交換した役割から客観的に自分を見る体験をすることになる。

主役が十分に自分を表現できないときには、補助自我役のスタッフが、ダブルとして主役の隣に坐って分身を演じ、主役の表現を助けたり、気づかない面を表現したりする。単なるダブルだけでなく、主役のいろいろな面を何人かで

演じることもできる。

ミラーは鏡のように主役を真似して演じ、客観的に自分の姿を見させるようにするし、独白では、自分の心の中の思いを台詞として表現させる。

これらの方法を用いながら、主役の必要性に応じ、感情表現をさせたり、事実を探求したり、新しい行動へと導いたりすることになる。その途中で場面を過去に戻して、解決していない課題に取り組むこともあるし、未来から現在の自分を見ることもある。演劇で用いられるドラマツルギーも応用できる。

監督は主役のすべての問題を一気に解決させることはできないし、そうすべきでないときもある。したがって、そのセッションの時間内における終了を考えておかないといけない。

d. シェアリング

気持ちを分かち合うという意味である。ドラマが終了したあとに、主役以外のメンバーが主役のドラマを見て共感したことを語る時間である。主役が演じるドラマが、同じようなテーマをもった観客を刺激し、関連した問題を想起させることになる。それを語らせるのである。重要なことは、評価や単なる感想は禁じることである。主役が参加者を代表して裸になって自分の課題を提供したのであるから、今度は他の人が裸になることが大切である。それを評価するというのは、裸になったところを槍で突くようなものになるからである。シェアリングがうまく進むとグループは暖かい雰囲気で行われるし、その中から次の主役が生まれることにもなる。

外来でセッションを行う場合には、もう一つのシェアリングの時間があるとよい。終わった後、しばらくグループでお茶を飲むとか雑談をしながら現実の世界へと戻すことになる。このような時間に、何か課題が解決されずに残っているメンバーへのアプローチも可能になってくる。

e. レビュー

最後はスタッフによるレビューの時間である。記録を中心に、グループ全体のレビューと1人1人のメンバーの評価を行う。そのセッションのレビューだけでなく、連続したセッションが行われるときは全体の流れの中でのレビュー

も必要である。

V サイコドラマの種類

対象によっていろいろな形式があるが、中心となるのは古典的サイコドラマである。

a. 古典的サイコドラマ

主役を中心にしてドラマを構成していく。他のメンバーは補助自我として協力し、最後のシェアリングで自分の問題にかかわることになる。自分自身の課題をもっていて、行動変容を望んでいる人が対象であり、半健康から神経症レベルが対象となる。

自分が生まれたときから自分を見守ってくれている「守護天使」がいるという設定で、その守護天使に役割交換して、空の雲の上から自分を見つけ、援助しに降りてくるというドラマ構成を筆者は好んでいるが、これも古典的サイコドラマの一方法といえる。

b. オムニバスサイコドラマ

精神病院などで自分自身の課題を明確にしていない分裂病の人たち、現実の役割から自由になりストレスを発散させたいといったレベルの人たち、地域の中でのグループ、高齢者のグループなどに適応できる。前者のように1人の主役を中心とするのではなく、現実の自分から離れて、余剰現実を楽しみながらリラックスすることを目的とし、2～3の短いドラマをオムニバスにつなげるのであり、筆者が「分析的心理劇」をもとに考案したものである。

例としては、ドラえもんが持っている「どこでもドア」を用いて、自分の行きたい世界を作っていくというものなどがあり、その他にも思い出を楽しむ「思い出横町」などいろいろな楽しい方法がある。

c. 分析的心理劇

フランスのD.アンジューが考案したもので、前思春期くらいの小児を対象としている。主役に物語を作らせ、それを全員で演じるという形式で、物語を

演じながら自分の課題を解決するのである。

d. ロール・プレイング

ある特定の状況を設定して行う即興劇である。「ある状況での患者さんの理解」「どのように自分の気持ちを伝えたら理解されるか」といったようなテーマのもとに行われる。

e. ソシオドラマ

老人問題・いじめ問題など社会的な問題を即興劇で行う。そこでは個人が問題となるのではなく、老人・教師・父親・患者といった社会的役割が問題となるのである。

VI サイコドラマの効果

a. 舞台という自由で安全な世界を利用して、様々な役割を演じることで自己表現が可能となる。それは、リラクセーションとカタルシスをもたらす。

b. 重要な人や物との役割交換を通して自分を客観的に見ることができる。過去や未来の時点から自分を力動的に眺めることができる。事実を知り、洞察を深め、認知の誤りを正すことができる。同時に、治療者もまた参加者から様々な情報をつかみ、治療に役立てることができる。

c. 主役を演じるときには、多くの人の協力に支えられ、受け入れられているという体験をすることになる。それによって肯定的な自己評価をもつことができる。

d. 逆に、補助自我を演じるときには、自分自身にとらわれず、人を愛すること、人に協力することなどの体験により社会性を豊かに育てることができる。

e. 舞台という自由な場で、ふだんの社会の中での役割（ソーシャル・ロール）から自由になり、解放されることで自発性を高め、素直な本来の自分を表現することになる。それによって集団の親密性や相互作用をより早く引き出し、効果的にすることができる。

VII 評 価

ドラマの中における発言や行動から自発性や役割の柔軟さ、補助自我としての感受性などを評価することになる。また、セッションの前後のテストやアンケートで評価することもできる。しかし、一般の精神療法同様、サイコドラマ独自の効果を他のかかわりから分離して評価することは難しい。

VIII 訓 練

1995年に「日本心理劇学会」が設立された。それ以前から、臨床心理劇協会・西日本心理劇学会などいくつかの心理劇グループのなかで研修会なども行ってきた。そのような研修に参加して体験を通して学習することが大切である。特に、古典的サイコドラマの監督を行うには、「東京サイコドラマ研究会」等が行っている本格的な訓練を受け、監督体験とスーパービジョン、さらに主役体験をすることが必要である。訓練により、グループの力を評価し、それをコントロールできるようになっていないと、治療効果を上げないばかりか、悪化させることもあるので気をつけないといけない。実績のある監督の、よいサイコドラマに参加して、監督の技術を盗みながら腕を上げることが役立つであろう。

IX 今後の課題

サイコドラマはグループワークや集団精神療法の基礎として、知っておいてもらいたい技法である。楽しい、安心できるグループを準備できる人が増えることを望んでいる。しかし、一方で効果があるだけに、その危険性にも気をつけないといけない。臨床家としての基本的な姿勢がなく、安易に使用すると危険である。治療としてのサイコドラマを行うには十分な訓練と資格が必要になろう。倫理や資格問題を含め、今後の重要な課題といえる。