

ストーリーを分かち合う

レジリエンス*を身に着けるために

*レジリエンス - ストレスを受けても元に戻る心の弾力性、しなやかな強さ

ジョナサン・フォックス

2020年10月20日 エンボディメント会議での講話
日本語訳 奥田かおり・小森亜紀

みなさん、こんにちは。ジョナサンです。紅葉がとても美しいニューヨーク郊外からです。お互いの姿は見えませんが、チャットで「こんにちは」と挨拶をして、名前と出身地を伝えましょう。そうすれば、今日、ここにどんな人たちが集まっているかわかりますね。今日は、ストーリーを体現する、個人のストーリーを体現するというテーマのもとに集まっています。まず、体を少し動かしましょう。椅子に座ったままでも、部屋の中を動きながらでも。さあ、どうぞ。{音楽}

では、画面の前に戻ってきてください。ありがとうございます。話の前に、ちょっとエクササイズをしましょう。まず、深呼吸。今、チャットで「こんにちは」と挨拶が交わされていますね、素晴らしい。もう一度か二度、深呼吸を。さて、みなさん、今、どんな感じでそこにいらっしゃいますか？この瞬間、どんな場所において、時刻は何時なのでしょう。世界中のみなさんですから、時差によって、今が早朝、今は深夜、という方もいらっしゃいますね。ご機嫌いかがですか？今日この時間まで、どんなふうに過ごしたでしょう。今日は、どんなことが起こりましたか？イメージしていただいて、ありがとうございます。さて、続きです。今日はこんなだったなと感じることをこれから音と動きで表現します。私がやってみますね。{演じてみせる}どんな内容でも大丈夫。音と動きです。どうぞやってみてください。どうぞ。そうです、素晴らしい。では、同じことをもう一度やります。今度は、さっきより少し大きく表現します。いきますよ、どうぞ。素晴らしい！みなさん、その調子です。

ここで、想像してほしいのです。今のように自分で自分の気持ち演じるのではなく、あなたの代わりに、目の前にいるアクターがあなたの気持ちを演じているとしたら、どうでしょうか。つまり、自分がどんな感じか、どんな体験をしたかを語り、それをアクターがその場ですぐ演じる。こういうことを私たちは始めました。今から45年前の1975年です。人々の体験を聞いて、その内容を演じてお返しする。プレイ（演じて）バック（返す）、プレイバックシアターと名付けました。今このオンライン上にプレイバックシアターの仲間がいますね。チャットに、カンパニー名と出身地を書いて自己紹介しましょうか。こうして、私たちはプレイバックシアターを始めました。私たちの公演を見て興味を持った人がそれぞれの地域に広めていきました。

シドニー・プレイバックシアター、ロンドン・プレイバックシアター、ハドソンリバー・プレイバックシアターなどのグループが立ち上がりました。（各国のカンパニー名紹介、中略）グループがどんどん増えて、キムさんの紹介のように、70カ国以上に広まっています。

プレイバックシアターがどんなものか、写真を見ながら説明します。



これは、日本で活動している劇団プレイバックーズです。

椅子に座る人をコンダクターと呼びます。白い服の人。今この瞬間に、画面を見ていると思います。こんにちは、佳代さん。そして、隣の椅子に座っている方が話し手、テラーです。客席から歩いてきて、その椅子に座りました。どんな話でもいい、と言われて、自

分の体験を語ります。そして、舞台の上には、アクター、ピアノの後ろに見えるミュージシャン。この人たちは、テラー（語り手）の話を受けます。インタビューが終わったらすぐ即興で、話の内容を再現します。立てかけてある様々な色の布も使います。基本的には身体の動きと声を使って、語られたストーリーを体現します。

大きな劇場とは限りません。実際、もっと狭くて親密な雰囲気の中で演じられていることが多いのです。

これはロシアのグループです。

よく見ると画面の右側の女性は、先ほど私を紹介してくれたキムさんですね。すごいでしょ？そして、これは彼女のグループ、アクアレレ・プレイバックシアター。厳しい外出禁止令が出て、公演が中止になり残念だと、伺ったばかりです。

パンデミックで、このような大きな問題がおきて、通常の活動ができないグループが続出しています。折に触れてストーリーを語り合い、観客がそれを観る、そんな機会が失われています。



次は、子どものグループです。

ストーリーを演じた直後に、アクターがテラーに注目し、ストーリーを返している場面です。私たちは、ストーリーを演じた後すぐ、テラーに注目します。なぜかという、天才的だ、魔法のようだ、など、私たち自身が注目を浴びたいとは全く思っていないからです。大事にしているのは、テラーとそのストーリーだからです。そういうわ



けで、劇を演じたあと、必ずこのようにテラーに注目を向けます。

大小さまざまな劇場、公民館のような施設、路上、プレイバックシアターは、どこでもできます。

これは香港のグループ、その初期のころ。路上で演じています。



これは、ネパールの人里離れた小さな村、小さな学校でのプレイバックシアター。右側にはミュージシャン、左側にはコンダクター、そしてアクターたちが観客の気持ちを演じています。

カトリーナハリケーンの半年後、ニューヨークにアメリカ全土からアクターが集まりました。大被害を受けた人々のトラウマ体験を演じています。



これはインドのタミル・ナードゥ州。
約 25 年前の津波のあとでした。



最後のスライドはキューバのハバナ。



写真ではわかりにくいでしょうが、実はビルの屋上です。経験豊富なアクターがしっかりプレイバックシアターに取り組んでいました。しかし、当時のキューバではプレイバックシアターは公式には認められておらず、建物の地下や屋上で、ひっそりと上演しました。にもかかわらず、ご覧のように大人数の観客が来ました。

体現することと、このプロセスについてお話しします。アクターは、感情や体験を聞きます。そして、聞

いたことをテラーや観客にとって意味のある内容に変換して体で表現します。翻訳して表現するということは、アクターにとって何よりの修行です。プレイバックシアターに携わっていると、多くの人々や異なる人々のストーリーを体現することになります。そうすることは、人生とはどういうものかという問題に触れ、その結果、自分のレジリエンスを高めることにほかならないのです。後ほど、プレイバックシアターについての詳しい情報をお伝えしますので、私のお話を聞いて、プレイバックシアターに興味湧くかどうか、考えてみてください。そして、興味湧いたら、あなた自身が隣人や地域の人々のストーリーを体現する道に進むことになるのかもしれませんが。

テラーについてお話ししましょう。この写真では右側に椅子があります。実際には二脚あるのですが、片方は隠れていますね。公演がある程度すすむと、観客の一人を椅子に招きます。その椅子に行くことは、心理的には遠いところまで行く感じがします。ところが、はじめは「私にはストーリーがない」と思っていた観客も、やがて何かを思いつき、手を挙げます。勇気を出して立ち上がり、客席を通り抜け、ここからが舞台という一線を越えて、テラー椅子に座るのです。コンダクターが「どこで起こるお話ですか」とインタビューを始めると、自分の体験を短く語ります。この一連の行為には深い意味があります。いわゆる通過儀礼について、観客席からテラー椅子へと至る道のりの意味について、プレイバック仲間が博士論文を書いています。テラーは席に着き、アクターと観客に聞こえるように自分の体験を語ります。インタビューが終わると自分のストーリーが目の前で演じられるのを見ます。アクターによって体現されるのを見ている状態は、テラー側からすると受動的で、受け身とはいえ、そこで重要なことが起こっています。というのも、テラーは多くの場合、自分

のストーリーを見たあと、ある種のリラクゼーション、一種のカタルシスを経験するのです。テラーは、自分の身体が変化したことを自覚します。あのおときあのストーリーを語ってから私の人生は変わった、というコメントをよく聞きます。そんな声があちこちから、ずっと届いています。

どんなストーリーが語られるのかについて。プレイバックシアターを始めたころは、芸術的に演じようと思いました。観客に、体験を語ってもらう。それをドラマチックに演じる。うまくいくのか？面白い作品になるのか？創造性が問われました。そのころは、重い話やトラウマ体験に特別に興味を持っていたわけではありません。誰が語ってもいいし、どんな話でもいい、と思っていました。

最近、語られた話を紹介します。パンデミックの直前、ある女性が夫をケアホームに移さなければならなかった。初めて夫を訪ねたとき、中に入れてもらえなかった。老人ホームは閉鎖的で、面会は許されず、がっかりした。それでも、夫がいる部屋の窓の下に何とかたどり着いた。窓越しに顔を見合わせ、電話で話しながらキスを投げ合った。このストーリーは何を意味していると思いますか？人生で思いもよらぬ変化にみまわれ、いろいろな悲しみを体験したというストーリーですね。それと同時に、このストーリーには、レジリエンスが見え隠れしています。つまり、二人が愛し合い、相手への愛を表現することを何人たりとも妨げられない、という意味です。ストーリーの一例を紹介しました。ここには深刻な要素はありますが、最大級に深刻なストーリーとまではいえません。先ほど伝えたように、私たちは、あらゆるストーリーを歓迎します。ストーリーは、水面下で間接的に響き合いますから、深く耳を傾けないと、どんな意味が含まれているか理解できません。たとえば、朝食をとったという話をしたとします。それはありきたりな話に思えるかもしれませんが、けれども、深く聴くとどうでしょう。朝食の席にパートナーがいない。パートナーが去って、一人になった。そして、それが辛い。そんな含みがあるかもしれません。よくよく聞けば水面下にある深みや意味の層に気づけます。

雰囲気を整ってくると、観客は、深い話を語り始めます。要は、演じる側の態度や場の雰囲気次第なのです。たとえば舞台に立つ私たちが目立ちたいわけではない。私たちは、観客に尊敬の念を持っている。人々の人生で起きていることや観客が伝えたがっていることに関心があり、その話を心から聴きたいと思っている。そんな雰囲気が漂う場になると、とても深い話が出るようになりました。始めたころ、緊張の中にあってもなお、こういう深い話を歓迎しました。いかなるストーリーをも、と思っていました。そして、人々が集まり始め、人々は語り始めました。二つの例を紹介します。

テラー席に一人の女性がやってきました。「11歳くらい、私がベッドで寝ようとしていたとき。覚えているのは、壁に影が映っていたことだけ」というだけの話でした。それ以上の詳細はなく、そこで終わりました。インタビューのあと私たちは女の子が寝ようとしているときに部屋の壁に影が映ったという場面だけを演じたのです。その体験は彼女にとってジュディス・ハーマンが述べているところの外傷記憶を物語的記憶に書き換える第一ステップとなりました。テラー体験は虐待を思い出すプロセスの初めの一步だったのです。その女性にとって、壁の影のストーリーが演じられるのを見ることは、とても意味があり満たされることだったのです。

プレイバックシアターでテラーがこのような深い話をするのは、その場に優しさがあるからです。私たちは深くえぐりだそうとはしません。治そうともし

ません。ただ聴いているだけです。もう一つ、他の例の話をしたと思います。ネパールでの写真をご覧になりましたね。ネパールは15年ほど前に内戦があった国です。反乱のあと村人同士が戦っていた頃、市民社会を修復する必要に迫られました。そのように日常を取り戻そうとしていたネパールの村で、プレイバックシアターのプロジェクトが行われました。ある女性がテラーになって語りました。妹が結婚して二人の子持ちになった。そして亡くなった。伝統文化どおり、十代の彼女と亡くなった妹の夫との結婚を父親が決めた。不本意な結婚ではあったが父親には逆らえず、学齢期の二人の子どもの母となった。その一週間後、夫は戦死し、いきなり継母、そして未亡人になってしまった。近所の人はその彼女を仲間はずれにした。何年も続く辛い日々の真ただ中で彼女はこの体験を語ったのです。アクターたちが演じた後、明らかな変化が訪れました。観客としてそのストーリーを見聞きした近所の人たちが態度を変えて彼女に共感しだしたのです。プレイバックシアター公演は、コミュニティの人々を結び付け、和解させました。地域に貢献したのです。これらは、人々が語るストーリーの例です。

【質問：】ストーリーを語るように促すために、具体的にどんな質問をしますか？どのようなストーリーであるべきか、説明しますか？

【答え】驚くかもしれませんが、こんなストーリーを語ってほしいとか、観客としてどうすべきかなど、ほとんど言いません。私たちが求めているのは、独特のものなのですが。にもかかわらず観客はプレイバックシアターがどういうものか次第にわかってきます。ここで語られているのは新聞記事のような話ではない、短編小説でもない、リハーサルされた劇でもない、というように。また、いきなり深いストーリーを引っ張り出そうとはしません。じっくりと時間をかけて、進めます。とても工夫され、洗練された進行の成せる業なのです。みなさんも実際に体験してみればわかるでしょう。

【質問：】深刻な話を演じる時、アクターが泣きもせず、圧倒されもせずに演じられるのは、どういうことをしているからですか？

【答え】勇気が必要です。修行も必要です。そして、自分自身を知ることが必要です。言い換えるなら、自分が抱えている心理的な問題に向き合い、その問題を処理しなければ、自分の壁にぶつかって壊れてしまう。あるいは、目の前の全てをはね退けてしまう。プレイバックシアターのアクターになるのは簡単ではありません。特別な人であることをアクターは求められません。私はこういうアクターを「シティズンアクター（市民アクター）」と呼んでいます。

【質問：】プレイバックシアターの由来について。サイコドラマやアウグスト・ボアールと関係がありますか？

【答え】幾つかの流れがプレイバックシアターに影響を与えました。はじめの影響は、実験演劇でした。二つ目について。プレイバックシアターは1975年に始まりました。アウグスト・ボアールの『抑圧された人々のシアター（略称：T0）英語版』（Theatre of the Oppressed in English）は1978年に出版されています。つまり、私たちはそれ以前に始めていたのです。T0と似ているところも、もちろんたくさんあります。しかし、大きな違いがあることも確かです。次に、私はサイコドラマの研鑽をつみました。哲学的に密接なつながりがあります。多くの国では、サイコドラマとプレイバックシアターは重なり合っています。サイコドラマが興味深いのは、ストーリーを大切に扱うこと、人間の存

在そのものを肯定することです。理想どおりにいけば、サイコドラマは真の民主主義を、インクルーシブを、つまり私たちが何かに取り組む場で誰ひとり孤立させない方法を教えてくれるものです。これらがプレイバックシアターの発展に影響を与えました。そして他にも影響を受けたものはあります。

キムさんがこの学会の話を持ってきたとき、ここでプレイバックシアター実践してほしかったようです。しかし、プレイバックシアターをやるには、それなりの流れが必要でそれ相応の時間がかかります。ビデオを見せることはできましたが、気乗りしませんでした。でも代わりに最後にもう一回エクササイズをします。はい、間違いなく。

では、リスニングアワーについて少しお話しします。リスニングアワーは、パンデミックで世界中のプレイバックシアターができなくなったときに生まれました。みんな家にいました。半年ほどたつと、オンラインでプレイバックシアターをするグループが増えました。けれども、プレイバックシアターは親密に、顔を合わせて行うものです。テラーは観客に見守られて語る。観客はテラーの話を目で聞くだけでなく、その様子にも注目している。つまり、観客はアクターの演技を見ているテラーの姿もその顔に浮かぶ満足気な表情も見届ける。こういうことを考えると、オンラインのプレイバックシアターは、実際のプレイバックシアターとは全く違います。そう思いながら、パンデミックが始まって家にこもっていたときに、ストーリーを語るだけで演じないやり方を思いつきました。この大会のテーマは体現だとわかっています。これから話すリスニングアワーは演じない手法ですから体現に直結するものではありません。けれども、大きなインパクトがあり、プレイバックシアターから生まれたものであります。

リスニングアワーを説明する前に、もう一つ、ストーリーがどんなふうに作用しているかについて話します。聞いたらびっくりすると思います。まず一人目が語る、次の人が自分の話をする、そして三人目の話へと進みます。その結果、語られたストーリーがネックレスのように連なります。ここで驚くことに、語られたストーリーが、いつも複雑に互いに絡み合う、ストーリー同士が対話するのです。テラーは、それぞれ自分自身のストーリーを個別に語っているだけです。にもかかわらず、一本のストーリーが直前に語られたストーリーに反応している。それだけでなく、次に語られるストーリーにも働きかけている。コミュニティには知恵がある、コミュニティは深い層でストーリーを通して交信し合っているという現象です。このような物語性のあるコミュニケーションは、人々のコミュニティにとってとても大事です。おそらく、私たちの脳に複雑に組み込まれているのではないのでしょうか。

もう一つは、私が「ナラティブレティキュレーション」と呼んでいるもので、ストーリーのつながり方の原理です。特にとても深刻なストーリーが続いたあと、そのイベントの最後のストーリーがレジリエンスと希望を示唆していることが多いのです。流れがうまく運ばれていけば、人々は希望に満ちたかたちで応答しあうことができる。個人のストーリーを超えて、よりどころとなる何かを、人々に提供できるのです。

リスニングアワーは、この「ナラティブレティキュレーション」の原理に基づいています。とてもシンプルで5~6人の参加者がオンライン上で行います。ガイドによる進行のもと、一人ひとりがストーリーを語ります。それだけ。1時間で終わります。もちろん多少のプロセスはありますが、非常にシンプルです。パフォーマーの演技やストーリーの再現がなくても、ストーリー自体がお互い

に働きかけていることに驚きます。人々はリスニングアワー体験に意味を見つけ、互いのつながりを感じます。そして、パンデミックという困難な状況で、人々は以前よりもレジリエンスを高めているのです。リスニングアワーは、半年ほど前から始まった新しいものです。オンラインでストーリーを通したコミュニケーションができるリスニングアワーに興味がある方が、どう体験できるのか、また、リスニングアワーのガイドになるためにどんな訓練を受けるのか、情報をお伝えします。

さて、エクササイズ的时间です。演技でなくて申し訳ありませんが。ストーリーを使います。あなたのミニストーリーをシェアしていただきたいのです。チャットに二行のストーリーを書き込んでください。例えば「足のけがをした。治るのに時間がかかる」。または「今年は紅葉がとても美しい。でも落ちていくのを見ると切ない感じ」。そんな感じのあなたの話をチャットに書き込み、名前を入れてください。たとえお互い一緒にいなくても、たとえそれが上演されなくても、人々があなたのストーリーに共鳴していることを知ることができます。そして、私たちは自分のストーリーを通してお互いにつながることができるのです。ですから、今やってみてください。みなさんから届いたものを読み上げてみましょう

「私は木に出会った。その木は私がヒーローだと教えてくれた」

「4日間、雨が降り続けている。私の目からも涙がこぼれる」

「悲しくて目が覚めたのに、今はニコニコしている」

「庭の木が芽を出した。最後の部分を見逃した。残念」

「デジタルメッセージに反応して、自分のために立ち上がった」

「今日は子どもを学校まで車で送り、後ろ姿を見守った。うまいくといいな」

「私は小さくて取るに足らないと感じる。私は間違った船に乗っているかもしれない」

「私は一人だった。その昔」

「今日はいい日だった。そしてさらに良くなった」

この素晴らしいミニストーリーを書き続けてください。私は次の質問に答える準備をします。

【質問：】プレイバックシアターやリスニングアワーとセラピーとの関係。個人セラピーやグループセラピーでプレイバックシアターをどう活用しているか？

【答え：】大きな質問ですね。まず、私たちは、プレイバックシアターをセラピーとして位置づけていません。近年のセラピーの定義に、当てはまらないからです。例えば、プレイバックシアターやリスニングアワーはプライベートな場で行うものではなく、パブリック（公共的）に公開されます。これが大きな違いです。もう一つは、先ほど言ったように、私たちの興味は治療にはありません。医療モデルの枠の外にいます。それでありながら、プレイバックシアターは癒しになります。私たちはコミュニティを癒す様式を提供しています。特に自然災害や人災のあと、コミュニティには癒しが必要です。状況的にセラピーの役割は限られていることが多いようです。特にセラピストの数が足りない国や、セラピストにお金を払える人がいない国、メンタルヘルスのためのインフラが整っていない国では、セラピーが果たす範囲は限られています。一方、多くのセラピストが、セラピーの補助的手法としてプレイバックシアターを使っています。また、公演形式でなくグループ内で参加者が演じる設定でも有効でワークショップ形式でもよく行われています。この形式では参加者同士がスト

ーリーを語り合い、演じ合います。セラピストは彼らの取り組みの方法論の一部としてプレイバックシアターを使うことができます。もし興味があれば、プレイバックシアターと他のアクションメソッドの違いを理解するために、プレイバックシアターのトレーニングを受けることをお勧めします。

【質問：】プレイバックシアターとリスニングアワーを比較すると、前者は能動的なアプローチで、後者はそうではありません。ストーリーがアクターによって演じられる場合と、ただ語られるだけの場合とでは、違いがありますか？

【答え：】それは素晴らしい質問ですね。リスニングアワーは、始まってからまだ半年です。そしてまだパンデミックの真ただ中です。その質問に答えるのは早すぎるのですが、リスニングアワーは、プレイバックシアターを簡略化したものだと言えます。プレイバックシアターでは、アクターが語られたストーリーを舞台上で体現し、参加者は非常に多角的な体験をします。テラーは自分のストーリーを振り返ります。リスニングアワーでは、コメントをせず、振り返らず、ただ順番にストーリーを語り合うだけです。シンプルです。つまり、インパクトが少ないのではないのでしょうか。

【質問：】ガイドの役割は、プレイバックシアターのコンダクターのようなものですか？

【答え：】はい。繰り返しになりますが、1時間という短い枠で行われ、プレイバックシアターで必要とされるのと同じ原理が存在します。それは、個人の体験であること、自発性や自然発生、良い雰囲気をつくること、必要なときに導くことです。同じ原理ですが、ガイド役の守備範囲はより狭いです。

【司会者からの質問】ストーリーを体現するためには、どうすればいいのですか？

ご質問の答えになるかどうかわかりませんが、体現は自分のストーリーを他の人に伝えることから始まります。ストーリーを「宝の山」である心の中に閉じ込めておくことと、言葉にすることは異なります。そして、歴史上の語り部がやったように、私たちは、自分の身体、全身を使ってストーリーを語っています。実際、プレイバックシアターのテラーはボディランゲージ（身体言語）で、口にする言葉以上のことを表現しています。

【質問：】効果があることをどうやって把握するのですか？

プレイバックシアターと新しいリスニングアワーの両方について、主にこれまでの事例から引き出された根拠があります。人々は喜んで自分の話をします。話した後は気分が良くなります。レジリエンスが高まるようです。それを証明する科学的根拠を待っているところです。多くの文化圏や言語圏でこの種のコミュニティ・ヒーリング・セレモニーには、意味や影響力があるとされています。

今日は、オンラインの技術的なトラブルがあったにもかかわらず、最後まで付き合ってくださいありがとうございました。ひと言お伝えするところですが、その前に身体を少しだけ動かしましょう。

最後に。みなさん、あなたのストーリーは大切です。お伝えしたいのは、あなたのストーリーは、あなた自身のためだけでなく、他の人のためにも大切だということです。また、他人のストーリーを聞くことは、あなたが世界への理解を深め自分のレジリエンスを高めることになります。ありがとうございました。