

相談支援職の共感性を高めるために
プレイバックシアターの可能性

リーダーシップ 6期生

奥田 かおり

2019年4月提出

《要旨》

本研究の目的はプレイバックシアター（以下 PT と記す）が共感力を高めるために有効であるかどうかを探求する。昨今の世界的な傾向として「共感力が低下してきている」という研究結果がある。共感力（あるいは共感性）はこれまでは「先天的、もって生まれた性質」として扱われてくるが多かったが、現在では「養えるもの」として様々な分野での科学的研究がなされている。そこで本研究では相談支援職、医療職の専門家として既に共感について学び、その力を有している人が PT のトレーニングを通じてどのくらい共感力の高まりを感じているのかを質的研究で調査した。その結果、PT の実践から共感力と密に関わる概念「傾聴」、「気持ちの尊重」、「受容」が抽出された。

《目次》

要旨	p 2
はじめに	p 4
第 1 章 先行研究	
1-1: 共感とは	p 5
1-2: 現代人の共感力の低下	p 6
1-3: 共感力を養う	p 8
1-4: 共感とプレイバックシアター	p 9
第 2 章 研究方法	
2-1: 研究デザイン・対象	p 10
2-1: 調査期間	p 11
2-3: 調査方法	p 11
2-4: インタビューガイド	p 11
2-5: 分析方法	p 11
第 3 章 結果	
3-1: 調査対象者の属性	p 11
3-2: 調査対象者からのストーリーライン及び理論的記述	p 12
3-3: それぞれのストーリーラインと理論的記述から得られた結果	p 14
第 4 章 考察	p 14
第 5 章 結論	p 17
謝辞	p 18
引用文献	p 19

はじめに

著者自身がソーシャルワーカーとして相談援助職として20年近く働いてきた中で、12年ほど前にPTに出合った時、「いかに自分自身が人の話を色眼鏡をかけながら聴いていたか、主観的に解釈しながら聴いていたか」ということに愕然としたことを今でも鮮明に覚えている。その後カンパニーに所属し、アクターとしての練習で、テラーの話をよく聴いて表現していると思っていたが、その時の仲間から「それはあなたの解釈が入っているよね、テラーはそう考えていたかな、感じていたかな？」という問いかけに情けなさを感じていた。そしてよく話を聴けていないのに「本当の意味での『共感』ができているのだろうか？」と自分自身のソーシャルワーカーとして、専門家としての在り方に疑念を持ち続けてきた。

著者がこの論文に取り組みたいと思った背景には前述のような体験があり、またここ数年の間で「PTを実践していると共感力が高まってきているような気がする」と感じている。そこで本稿ではPTがいかに人の共感力を高めることに役立っているか、特に相談支援職に携わっている人たちにどのような効果があるかを検証したく、このテーマを取り上げた。

ソーシャルワーク教育の中ではアメリカの「カウンセリングの父」と言われているC. ロジャースの「共感的理解」という人間中心理論が1950年代から教えられている¹⁾。それは人の抱える苦労に耳を傾け「深い共感と肯定的な関心を示し、そこから湧き上がる感情の世界を分かち合う」ことである²⁾。また医療教育の中でも、患者の気持ちを察すること、共感できることが患者の健康回復にも重要であるということから、共感力の育成を重要視している³⁾⁴⁾。一方、著者がこれまでソーシャルワーク教育に関わっている中で、「共感力」についての教えは専ら教科書の中の理論として「共感的理解を示す」と相談支援者の態度条件ということで座学で学ぶが「共感力を高める」実践的な学びは体系化されているとは言えないだろう。勿論、ロールプレイを用いた演習等も行われてはいるが、それだけでは「共感力を養う」という到達点にはほど遠く、人の心情を深く理解するところまでには至ってないと感じている。

このようなソーシャルワーク教育の現状に更なる不穏を感じさせる「共感」に関する研究がなされている。心理学的、脳科学的研究によると、現代人の「共感力は衰えてきている」と言われている⁵⁾。これは日本だけに限らず、世界中で起こってきている現象である

ことがアメリカでの縦断的研究でも明らかになった⁶⁾。

PTはこのような現代において、人間の共感力を高めるために十分な効果を発揮できるのではないかと著者は強く思う。そこで本稿では相談支援職の共感力を高めるためにPTの実践経験がどの程度有効であるかを探求する。相談支援職関係者でPTのカンパニーに属している方々の協力の下、インタビュー調査を実施し、PTの実践、トレーニングがどの程度、共感力を高める効果があるかを検証していく。

第1章 先行研究

1-1 共感とは：

共感に関する定義は、歴史的にみると、研究分野が多岐にわたるうえにその形式もさまざまである。現代では社会神経科学、脳科学、心理学、教育と多分野にわたって「共感」に関する研究がなされている。遡れば、「共感」という概念は18世紀の経済学者、アダム・スミスが「同胞感情」（他者に起きていることを見ると、それが同じように自分にも起きていると感じること）と呼び、「他者の感情を共有する能力」と言われたのが科学的に取り扱われた最初のようなものである⁷⁾。

日本語の日常用語の「共感」は「同じように感じる」という意味で、「同感」や「賛成」に近い¹⁾。日本語では「共感」を「同情」と捉える人もおり、「同情」は英語表現ではシンパシー (sympathy) となり相談支援職、医療職では「同情」を重視していない。同情は「自分の立場にたって、自分の感情や思いを相手のところに投影していること」であり、相談支援者がこのような感情を抱くことは、逆に相手の思いに寄り添うことができなく良好な援助関係も築けなくなる。

相談支援者、医療職者は英語表現でいうエンパシー (Empathy) を重視している。このエンパシーはドイツ語の *Einfühlung* (感情移入) が由来とされている。この「共感」(エンパシー) の近年の研究では、【表1】のように「認知的共感」「情動的共感」「共感的関心」という3つのタイプに分かれる。

【表1：共感の3タイプ】 (Goleman, D. HBR⁸⁾より抜粋、著者により作表)

認知的共感	他者の視点を理解する力
情動的共感	他者の感情をくみ取る力
共感的関心	相手が自分に何を求めているかを察知する力

「認知的共感」は探求心により培われるといわれており、「あの人はなぜあのような行動をとろうと考えたのだろうか、なぜあのような行動をとったのだろうか」と常に問い続けているという。「情動的感情」は脳神経科学の分野で古くから研究に着手されている分野である。人間が深く考えなくても速やかに何かを感じ取ることができる力で、よく例として上げられるのは生まれたての赤ちゃんが自分以外の赤ちゃんが泣いていると自分も泣きたくなる現象や人が痛みのお話をしていると自分もその部分が痛いような感覚に陥る、鳥肌が立つというような自分の体内に他者と同じ情動が沸き起こることを言う。

「共感的関心」は前述の「情動的共感」と密に関係しているという。これは他人がどう感じているかだけではなく、そこから一步先に進み「この人はこの感情から自分に何を求めているか」までを察知することができる力としている。

本研究では「相談支援職、医療職に求められる共感力」を取り上げるが、望月氏は⁹⁾看護では「相手の置かれた状況を理解する「共感」の態度が重要と述べている。また、日本の看護における共感とは「心理学的共感」すなわち、「他者の感情を感じながらも、自己を他者に同一化しないこと」とされてきた。また実践において、共感とは他者理解の相手への伝達、他者の価値感の受容を経て相互理解という援助関係を確立するプロセスと捉えられている⁹⁾。ソーシャルワーク教育では「相手の人の世界をその人の内的枠組みから理解し、共有することそして感じたことを伝えることができること」を重視している。また表面に出ている人の行動や気持ちの奥にある「意味」を知り、それを共に感じることで良好な援助関係が構築できるといわれている¹⁰⁾。本稿の「はじめに」で紹介した、C.ロジャース氏も「共感の状態（或いは共感的である）はあたかもその人のように、でも「あたかも」の感覚を決して失わずに、正確にそして、感情的な構成の要素と意味をもって他者の内的照合枠を正確に経験すること」と言及している¹⁾。

こうしてみると、相談支援職、医療職には前述にある共感の3つのタイプ、すべてを養い、身に着けているべきであるといえる。しかし、近年のアメリカのメディカルスクールの学生を対象とした研究では医療に関する様々なことを学んでいる間に共感力が低下するという結果もある¹¹⁾¹²⁾。次項ではこのような現代人の共感力にまつわる研究を紹介する。

1-2：現代人の共感力の低下

共感する力は人間が生きていく上で欠かせない。脳科学者の中野信子氏は「共感力」という本の冒頭で「なぜ共感力が必要とされているのか？」という項の中で私たちは共感的

に物事を考え、話してくれる相手に対しては非常に好感を持つのはなぜかということを脳科学的に解説している¹³⁾。人間の脳には知能をつかさどる領域と共感をつかさどる領域があるが、どちらも前頭前野に存在しているという。興味深いことに知能をつかさどる領域は共感力をつかさどる領域より弱いという。これが、多くの人が知能より共感力に重きを置いている根拠ともなっているという。更には、共感力は私たちにとっては社会で生きていくための、群れを組織することで生き延びていく人間の最終兵器であり。ゆえに、人間が共感力を重要視していることが理解できるという¹³⁾。

人間関係の根本にあるのは共感性であり、他人の苦しみ、悲しみ、悩みをまるで自分のことのように悩んだり、苦しんだりできる能力を人間にはもともと備わっていると脳生理学者の有田は述べている。しかし、「現代人にはその共感性が低くなり、他人の立場に立つてももの考えることができなくなってきた人が増加しているようだ」とも述べていた。人の気持ちが想像できるには、情動体験（心が揺さぶられる体験）の積み重ねが重要であると強調している。有田氏は次のように述べている

「感動し共感脳が働くということは、現実の人間関係で相手がいる場合も、ドラマ、映画、小説などのフィクションであっても、その人物の動作、声、表情をまず「入力」して、それを自分の中で解釈します。～中略～ 泣けるような感動的なドラマや映画をみせて、涙の実験をしています。ところが、Aさんは非常に泣いているのに、となりで見ているBさんは全然泣いていないということがあります。その違いにはそれぞれの人生経験がかかわっているのです」¹⁴⁾。

実体験、疑似体験が少ない現代人においては共感脳が発達しないということである。このような「実体験、疑似体験」が少ないという現実のなかにはネット社会が対人関係の経験不足を加速させており、共感脳を発達を阻害しているという。酒井氏¹⁴⁾も現代学生の傾向として、対面で直接人から情報を得る機会が減っていることが他者との付き合いを希薄化させ、さらには相手の立場にたった共感性のある行動がとれないことにつながると指摘している。

この「共感力の低下」は日本の現代人にだけ起こっている現象ではないことが、米国、ミシガン大学の社会科学研究所の調査により判明した¹⁵⁾。この調査は1979年代から2009年代の学生の共感性を調べた縦断研究であり、驚くことは2000年代の学生から共感性が大幅に低下するという結果が出た。一つの例ではあるが現代の学生は70年代後半の学生に比べ

て「私はしばしば自分より不運である人々に対し優しさや寄り添いの気持ちを抱く」という質問項目に「そう思わない」（そのような優しい気持ちを抱かない）」と回答した人が多かったという。この調査の主研究者であるコンラス氏は現代人の共感力の低下の原因として「メディアへ触れる機会、情報量の大幅な増加」としている。今後、更なる調査が必要であるとはしているが「オンライン上での交友関係が、彼らが気分が乗らない時には相手の要求に応えない、ということが現実の人間関係でも起きているのではないか」と述べている。その他にも「現代の学生は忙しすぎて、他人のことを考える時間がない」とも言及している。

このような学生の共感性の低下が医学部など、人をケアする立場にある学生にも存在していることが、近年報告されている¹⁵⁾。ニュネス氏¹¹⁾らの研究によると、西インド諸島のとある大学の歯学部、医学部、薬学部、獣医学部、看護学部に属する学生に入学直後と入学してから一年が経った時に「共感性尺度」を用いてアンケート調査を実施した結果、これらの調査対象学部すべてにおいて共感性が低下したということが判明した。また別の研究者によるアメリカの学生の共感性に関する調査でも、医学部に入学し3年目となる時点で共感性が低くなるという調査結果がでた¹²⁾。どちらの調査でも「学生が忙しい」ということが共感力の低下につながっていると予測している。この点は前述した縦断的研究をしたコンラス氏の指摘と一致している。

繰り返すが対人援助職に求められる能力の一つに共感性がある²⁾¹⁶⁾と言われている。しかしこの項の研究内容を振り返ると高等教育機関在学中に共感性を確実に育てられるとは言い難い。将来、人をケアする立場に立つ学生の共感力が低下するということは、著者をはじめ教育的立場にいる者としては受け入れ難いことであり、医療職、支援職の未来に希望が持てない。共感クライアントとの信頼を築くためにも重要であり、共感力が低下するということはクライアントが医療職、支援職を信頼しなくなることであり、いくら支援者側が助言をしても良好な関係性がない限り、適切な支援は届かない。共感力はどのように発達するのだろうか？失われた共感性を取り戻すことは可能なのであろうか？この点について次項で述べていく。

1-3： 共感力を養う

相手の気持ちを理解するという共感力というのはこれまではどちらかというと「もって生まれたもの」と先天的な性質、パーソナリティとして扱われる傾向にあった¹⁷⁾。近年発表されたケンブリッジ大学のウォーリア氏¹⁸⁾率いる研究グループの調査によると、「遺

伝子が共感力に關与する割合は約 10%、残る 90%は生存・生活環境の要素が握る」という結果を発表した。この結果をどう解釈するかが問われるところではあるが、共感力が「生まれ持ったもの」という可能性も少なからずあるということになる。しかし、「生存・生活環境が 90%を占める」ということは人が生活する環境に共感力を学べる要素があれば、共感力は養える可能性が極めて高いと著者は考える。

対人援助職に対する共感性を高める取り組みやプログラムの開発は近年多く報告されている。ハーバード大学医学部の精神科医ヘレン・リース氏¹⁹⁾によると「情動的共感は養うことができる」と長年の共感性の発達に関する研究の結果を報告した。リース氏は客観的に天井から他人とのやりとりを眺めるかのように医師たちに自己観察を促し、深い腹式呼吸によって集中力を高めたり、自分の思考や感情に溺れることなく、他人と自分をよく観察するというようなトレーニングを実施した。また彼女は「セルフ-エンパシー（自分自身への共感）も医療職や相談支援者の間ではあまり注目されて来なかった」と言及する。自分自身が感情的に押し潰されそうな状況では他者への共感力というのは減弱するという¹⁹⁾。故に、共感性を高めるためには、1) 自分をケアする 2) 自分が最も興味、関心が高いものを大事にし、極め活力を感じるように努める 3) 自分の興味関心について語るコミュニティーに所属すると述べている。

日本においても、看護、介護、福祉、教育の現場で共感性を育てるプログラムが実施されている。著者が今回の先行研究で調べた文献では「相手の立場に立ち、気持ちを理解するトレーニング」としてはロールプレイを用いている場合が多い¹⁷⁾²⁰⁾。ただ単にロールプレイのみをするのではなく、実施した事を振り返り、特に「その人の立場になってどのように感じたか」などを言葉にすることにより、気づきを深めることができる点が共感性を高めるトレーニングに共通していることである。次項で述べるPTはまさにロールプレイから成立っている即興劇である。ロールプレイは極力現実に近い状況を設定し、いつもの自分とは違う役割を演じることによって物事への視点の客観性を高め、自分では気づかなかった日常生活での課題や問題の解決、多くの場合は自己を再発見する事を促す。英語表現では“put yourself in other's shoes”ということわざがあるが「他人の靴を履いてみる＝他人の立場に立って物事を考えてみる、感じてみる」ということでPTでのロールプレイは正に靴を履くだけではなく、全身全霊で語りに耳を傾け、真剣にその人の身になってみるということに取り組むため、他人の立場、感情の理解を高めることができると考える。

1-4：共感とプレイバックシアター

PT と共感に関してはこれまでは主に実践者が「共感的な空間でコミュニティー形成ができる」というような声もあるが、客観的分析を用いた科学的な研究としてはそれほど取り上げられていないという現状がある。H. フォックス氏²¹⁾は「PT は他者のストーリーの中にある共通項から観客達の中で繋がりを感じ、それが共感性を構築する」と述べている。また J. サラス氏²²⁾は PT は人々の共感を高め、人々に変化を促す無条件の肯定的な関心を提供できると言及している。どちらかというところこれらの記述は主に PT を見た観客やワークショップに起こる現象として実践者の体験が主観的視点で記されている事が多い。

「PT と共感」に関しての科学的な研究調査の取り組みは香港の研究者によるものがある。15歳から19歳の8名の若者を対象に30時間のPTのトレーニングを実施し(この研究におけるPTのトレーニングは School of Playback Theater, United Kingdom で実施されているコアトレーニングが基盤となっている)、参加者には共感に関するアンケート調査を実施した。その結果、参加した若者8名全員が「共感的に他者を理解するためには聴くということが重要である」と答えていた。その中には「感情にも耳を傾けなければならぬ」という回答もあった。これらのアンケート回答の中でも特に共感を育めたかどうかということ言えば、8名の参加者全員が「PTのトレーニング中、観客、語り手、役者、ミュージシャン、そしてコンダクターの間に共感が存在した」と答えていた。勿論、この研究だけではPTが共感力を高めることができると断言はできないと研究者も述べている²³⁾。アメリカで行われたメンタルヘルスの患者を対象に実施されたPTのトレーニングでは(これも香港で実施されたプログラムと同様のPTコアトレーニングを実施した調査である)、少数ではあるが、参加者の数名が「集団の一部で所属している感があり、共感が育まれた」というPTの効果に関するアンケート調査結果がある²⁴⁾。

これまで述べたとおり、この10年でPTについての科学的な調査は増えてきている。一方でPTと共感性については今後更なる多くの客観的研究が必要であるが、著者もその一歩として相談支援職に従事しており、共感力を必要とする専門職者がPTを通じてどのような共感に関する体験をしているかを明らかにしたく、本研究では相談支援職の共感力を高めるためにPTの実践経験がどう影響しているかを探る。

第2章 研究方法

2-1: 研究デザイン・対象

本研究では相談支援職、医療職従事者でプレイバックのカンパニーに所属し、継続的にプレイバックを実践している3名にプレイバックと共感性に関するインタビュー調査を実施した。インタビューはインタビューガイドに基づき、半構造化面接を実施した。

2-2: 調査機関

2019年2月17日、3月4日

2-3: 調査方法

著者が用意した面談室、公共の場にて、30～40分程度の個人・グループで半構造化面接を実施した。面接内容は調査対象者の同意をえてICレコーダーに録音し、逐語録を作成した。

2-4: 下記の内容について、インタビューガイドを作成し、面接を実施した。

- 1) 自分の仕事にどのような影響がありますか？
- 2) PTで共感性が高められたと感じますか？それはどのような点？
- 3) 「特にこのトレーニングは共感性が高められる」と思うものはありますか？

2-5: 分析方法

小規模の質的データの分析に有効であり、明示的で定型的手続きを有する質的研究法の一つである Step Coding and Theorization(SCAT)法²⁵⁾を採用した。SCATは(1)データの中での着目すべき語句、(2)それを言い換えるためのデータ外の語句、(3)それを説明するための語句、(4)そこから浮き上がるテーマ。構造概念という4つのステップでコーディングして(4)のテーマ・構造概念を紡いでストーリーラインを記述し、そこから理論を記述する方法である。この流れを経て、理論的記述をまとめた。

2-6: 倫理的配慮

研究に先立ち、調査対象者には調査協力依頼文、ならびに説明文を用いて研究内容について説明した。説明文には研究の目的や方法、調査対象者の匿名性を確保し、調査協力は自由意志であり、辞退しても不利益をこうむらないこと、同意書の提出をもって調査に同意することを明記した。調査対象者へ、インタビュー内容を録音することについて説明し許可を得たうえで実施した。

第3章 結果

3-1: 調査対象者の属性

調査対象者の概要については下記【表2】にまとめた。

【表2 対象者の属性】

調査協力者	職種	勤務経験年数	PT トレーニング歴
A	ソーシャルワーカー	13年	4年
B	看護師	10年	9年
C	看護師	15年	2年

A はソーシャルワーカーとして主に精神保健分野での活動を得て、2005年に初めてPTに出会う。当初は観客としてみていた側だが、「支援者が患者の当事者を見たらいい」とその時から感じており、ワークショップなどに参加していたが、2015年から勤め先の病院でPTのプログラムが始まり、アクターとして演技を始めた。その後、2016年にカンパニーに入団。

B は看護師として勤務していた病院で実施されていたプログラムに参加した2009年がPTとの最初の出会。最初はこの院内のプログラムでテラーを体験し、その後2010年にカンパニーに入団。

C は2007年に勤務先の病院でPTと出会う。その頃からPTを実践している仲間からワークショップに誘われ、参加し始める。2017年にカンパニーに入団し、本格的にPTを開始。現在も勤務先で積極的にPTのプログラムの運営側としても活躍している。

3-2: 調査対象者からのストーリーライン及び理論的記述

(1) 調査対象者 A

① ストーリーライン

Aさんの職場ではデイケアプログラムでPTを実践しているが、PTを頻繁に実践することにより患者への理解が深まったと実感している。ストーリーを観ることで支援者が患者を深く理解できると考えている。また日頃の相談者として関わりでは患者から感情を引出、扱うことができるようになったという。更には相談支援者としては重要な価値観である「人をジャッジしない、そのままの人を受け止める」という非審判的態度で人

を受容する姿勢が更にできてきていると感じている。共感性については PT を実践することで「共感する」ということについて理解を深められたという。それは先に述べた非審判的態度を示しつつ、傾聴しながら相手の気持ちを尊敬することを実践している。共感することで利用者も満たされていると感じている。共感ということは想像力を必要とし、PT はその訓練にもなっている。PT は日々の支援に有効である。

② 理論的記述

- ・ PT を実践することでより患者への理解が深まる。
- ・ PT を実践していることで日頃の相談者として患者の気持ちを尊重し、大切に扱うことができるようになる。
- ・ 支援者の価値感で重要な非審判的態度が PT で保たれ、人を受容できるようになる。
- ・ 「共感する」ということがどういうことかを理解でき、利用者も満たされていると感じられる。
- ・ PT は想像力を鍛えられ、それが共感力にもつながる。

(2) 調査対象者 B

① ストーリーライン

BさんはPTをやり始めてから傾聴スキルが高まり、人の話を楽しく聴けるようになったと感じている。また面談などでも非審判的態度で人を受容でき、また理解を示すことができるようになったと感じている。気持ちをじっくり聴くことで共感力が高まり、共感することで利用者との関係性も良好になったと感じている。PTのすべてのトレーニングは共感性を高めるために役に立つと考えている。特に人の話を一生懸命に聴き、想像力をはたらかせることで共感力が高められると考えている。自分自身が語ることも共感力を高めることに役立っていると感じている。

③ 理論的記述

- ・ PT を実践することで傾聴スキルが高まる。
- ・ 傾聴することで共感ができる。
- ・ 気持ちをじっくり聴くことも共感力が高まることにつながる。
- ・ 非審判的態度で聴けることが受容、人への更なる理解になる。

(3) 調査対象者 C

① ストーリーライン

CさんはPTによって想像力が養われたという。それは人の気持ちを想像し、尊敬することが更にできるようになったことでもある。人の背景を映像化しながら話を聴くこ

とができるようになったことで仕事もやり易くなったと感じている。PT は仕事においても好影響があり、面談に関しては充実感が増し肩に力を入れずして人の話をきくことができるようになった。また仕事、面談で経験する不全感に対する耐性ができたことを挙げている。共感力については PT 以外にも様々な経験、影響があるかもしれないが、共感力の高まりは PT も関係していると感じている。また PT は人生を豊かにできる方法でもある。

② 理論的記述

- ・ PT は人の気持ち尊重しながら話を聴く。
- ・ PT で話の聴き方が変わり、背景を想像しながら聴いている。想像力が高まる。
- ・ 仕事の面で面談がやり易くなり、充実感を感じるができる。また不完全なことに對しての耐性が養われた。
- ・ 共感力という点では人の世界に入り込む経験から高まったと思う。

3-3: それぞれのストーリーラインと理論的記述から得られた結果

3名のインタビューから得た、前述のストーリーラインと理論的記述、そして調査協力者からの発言の逐語記録から PT が共感性を高めることに関係する要素について6つのサブカテゴリーを位置づけた。このサブカテゴリーを元に3つのカテゴリーを整理し【表3】として示した。

【表3：PTにおける共感性を高める要素】

カテゴリー	サブカテゴリー	調査協力者の具体的な発言例
傾聴	想像力	想像力を使った話の聴き方、人の世界に入り込む。(C) 想像力みたいなどころがある。ストーリーをきいてどういう場面かを頭で考える。(A) 共感力は想像力。(A)
	話しを聴くスキルアップ	質問をして気持ちを聴くようになった。(A) 仕事で話が楽に聞ける。話を聴く力がついた。とにかく聴く (B) 話の聴き方が磨かれた。(C)

気持ちの 尊重	人への理解の深 まり	患者への陰性感情が小さくなる。(A) 怒りもその人の気持ち。(A) その人のストーリーに寄り添う。(B)
	気持ちの重要性 に気付く	気持ちに焦点を当てる。(A、B) PTは気持ちを尊重する。(C)
受容	非審判的態度	ジャッジしない。アドバイスしない。(A、B) あなたが思っていることに良い悪いもない。(A) 良い悪い、それが正しいとかは置いておく。(B)
	人全体を受け止 める	その人の世界を尊重する。(C) 相手を信じる (B)

これらの各カテゴリー要素については次章の考察においてどう共感力と関連しているのか、また PT が共感力にどのように影響しているのかを論じる。

第4章 考察

「共感」を語る時に「傾聴」という概念が同時に語られることは良くあることである。先行研究で引用した「共感力」¹³⁾という本の中の項目に「優れた聞き手は、どう振る舞うか？」というものが出てくる。共感力を養うには「話の聴き方」が重要であるということが理解できる。また、看護職、相談支援職の基本的かつ重要な態度としても「傾聴」と「共感」が一緒に語られることが多い。先行研究の1-3:「共感を養う」で取り上げた、リース氏も彼女の著書“Empathy Effect”¹⁹⁾の中では「傾聴（能動的聴き方）や省察的聴き方」を「共感的聴き方」と呼び「共感的聴き方は相手に注意を払い、その方の感情を見極め、思慮分別なしに情愛をもって応答すること」と述べている。人のことを知り、共感をするためには話を聴くことからしか始まらないということは自明ではあるが、リース氏は「その人、全体に耳を傾ける」ということの重要性を強調している。1-4:「共感とプレイバックシアター」の中で取り上げた香港での実践研究では、質的研究の結果の中で8人のトレーニング(30時間のPTトレーニング)参加者、全員が「共感には傾聴(ここでは attentive listening と標記されている)が必須である」と述べていることがトレーニング後のディスカッションセッションやアンケート調査から明らかになった²³⁾。



【図1：共感の要素】著者により作成

これらの調査の結果と似た結果が本研究のインタビュー対象者からも得られている。図1は今回のインタビューから抽出されたカテゴリとサブカテゴリの関係性を図で表したものである。共感を養うためには、まず人の話、特にその人の「気持ち」をよく聴き、人を受け入れることが重要であることが解った。本研究のインタビューの中での具体的な発言としては B 氏が「話を聴くのが格段に楽になった、話しを聴くということがシンプルになった」と述べている。また C 氏も「支援者としての話の聴き方が磨かれた」と述べている。PT のパフォーマンスでのアクターはステージに立った時、コンダクターがテラーから引き出す語りを全身全霊で聴く。そのストーリーの重要な部分、エッセンスは何かということメモ取ることなしに自分の頭に記録を残さなければいけないという聴き方は相談支援で話を聴きとるよりも何倍ものエネルギーを注ぐ。このアクターのトレーニングとして様々な手法があるが、C 氏は「リテル」を挙げている。「リテル」は「語り返し」とも訳せるが、このトレーニングでは3人一組になりそれぞれが、語り手、聞き手、観客役になる。そしてあるテーマで語り手が3分ほどで話したことを聞き手は質問をして聞き返すことなく、最後までただ話を聴く。そして聞き手がその話のエッセンスを盛り込みながら昔話風に語り返すというトレーニングである。

この「リテル」のトレーニングでは語られた話から重要な部分を聴くことと同時に「想像力」を働かせながら言語以外の情報にも着目する力も鍛えられる。「行間を読む」というトレーニングを国語の授業で取り組むが、この「リテル」では語りを聴きながら、その人の話し方、その話のどの部分に気持ちが表れているかを語り手の使った言葉、或いは非言語（声のトーン、表情等）から話のエッセンス、特に「気持ち」を聴くことを重要としているトレーニングでもあると考える。今回の調査結果のカテゴリの中にも「気持ちの尊重」と「想像力」という概念が抽出されたが、PT の実践者は特にテラーの話聴いている時に気持ちに着目し、その気持ちを表現するために想像力を働かせ物語を語りなおす。しかし、その語りなおしは、PT の実践者達の主観が織り交ぜられたものではなく、テラーが

語ったことを忠実に再現することを最も重要視している。PT 実践者の価値感がストーリーの演出に盛り込まれ、テラーの基調な経験談が実践者の話に塗り変えられないように最善の注意を払う。「気持ちを聴く」ということは「テラーのありのままを受け入れる」ということにもなる。このありのままを受け止め、ありのままを表現することこそが「共感ができている状態」ではないかと著者は考える。

「気持ちの尊重」は PT の実践者であれば殆どの人が「PT はテラーの気持ちを大事に扱う」ということが共通言語といっても過言ではない。「プレイバックシアター入門」²⁶⁾の中でも PT の定義の中で「個人を尊重すること」という項目がある。PT では多様な感情を扱うことが実践者には求められ、どのような人の感情にも対応できるように実践者はトレーニングを受ける。気持ちを扱うことと「共感」については第 1 章で述べたとおり、昨今の共感の定義の中には「情動的共感」というものがあり「他者の感情を汲み取る力」⁸⁾とされているがまさに PT では常にテラーの語るストーリーの中にある感情を扱い、それを表現することを求められているので、情動的共感力が鍛えられ、「気持ちの重要性に気がつく」というサブカテゴリーが抽出されたことも理解できる。

「気持ちの重要性に気づく」ということは「受容」という概念を実践者が深く理解しなければそこへ行き着くことはできないと考える。受容は「その人のありのままを受け止める」と相談支援職、医療職の養成課程で学ぶことである。ロジャース氏も「共感的理解」¹⁾について話し手がどのように感じているか、考えているかを、できる限り正確に知ろうとする姿勢であり、表面的に同調や同感するのではなく、話し手の「ものの見方・考え方」にそって理解しようとするのだと述べている。PT でも「テラーの語った内容は、批判、解釈、分析にさらされない」²⁶⁾と宗像氏が断言している。もし実践者が人の気持ちを分析し、評価すると実践者自身の価値判断、思考に支配されていることになり、人の「その気持ちが重要」という境地には至らないのではないだろうか？ この受容の概念を大事にしているからこそ、今回インタビューしたプレイバック実践者たちが「怒りもその人の気持ち」「思っていることに良いも悪いもない」「ジャッジしない」というような発言がインタビューで自然に出てきたと考える。

第 5 章 結論

今回のインタビュー調査の分析結果からは PT を実践していることで「傾聴」「気持ちの尊重」「受容」というそれぞれ「共感」と関連性が高い要素が抽出された。また「共感力が高まった、共感力について理解を深めた」という対象者からの回答もあり、PT が共感性を高

めるということの可能性が示唆された。一方で、今回のインタビューの調査は対象者数が少なく、PT が共感性を高めるという確証ある結論が出たとは言い難い。そのためには、今後はインタビュー対象者を増やすだけでなく、共感力の尺度を利用したアンケート調査等でPT を体験した前後で共感力が高まるかというような量的調査も必要だと考える。

前述したとおり、著者は現在大学でソーシャルワーク教育に関わっており、相談支援者を養成している。人の苦労に関心を持ち、寄り添い、深い理解を示すということを教えるということは大変難しいことである。一方で希望が持てるのは「共感性は学べる」と近年の心理的、社会的、脳科学的な方面から研究され実証されている。PT による授業もわずかな時間ではあるが取り入れられてきているが、「共感性を高める」ということの目的には実践されていない。今後はPT が共感力を高める手段になることを更なる研究で実証していき、多くの大学教育現場、医療職、福祉職の現場への導入を目指したいところである。

《謝辞》

今回このリーダーシップにおける卒論で計画的に取る組めるように様々な形でご指導をしてくださった小森亜紀氏に心より感謝致します。またこのような深い学びの機会、私がプレイバックシアターに興味関心を高く抱き続けられた環境を与えてくださり温かく見守ってくださった宗像佳代氏にも深く御礼申し上げます。そして何よりも私が属するプレイバックユーのみなさま、皆様のご協力、活動がなければ私は今こうしてここにいません。いつも温かく出迎えてくださり、ここまで一緒に活動を続けてくださり有難うございます。

《引用文献》

- 1) 野島一彦, 他: 共感的理解 カウンセリングの本質を考える 3. 第1版第5刷 創元社, 2018
- 2) 川村隆彦: 支援者が成長するための50の原則-あなたの心と力を築く物語- 初版第11刷, 中央法規.
- 3) 河村奈美子, 他: 精神看護学演習における模擬患者活用によるシミュレーション教育の評価: ロールプレイ前後の共感性とコミュニケーションの変化. 大分大学 高等教育開発センター紀要 第8号, 2016.
- 4) 福田 正治: 看護における共感と感情コミュニケーション, 富山大学看護学会誌 第9巻1号, 2009.
- 5) 有田 秀穂: 共感する脳 PHP 研究所, 2009.
- 6) Konrath, S. et al. : Changes in Dispositional Empathy in American College Students Over Time: A Meta-Analysis. Personality and social psychology review. 15(2): 180-198, 2011.
- 7) デンワース, L: 共感の功罪 日経サイエンス, 2018
- 8) Goleman, D. : The Focused Leader, 共感力 Emotional Intelligence シリーズ ハーバードビジネスレビュー編集部, ダイヤモンド社, 2018.
- 9) 望月由紀: 日本の看護研究における共感概念についての検討. 千葉大学看護学部紀要, 29, 1-8, 2007.
- 10) ソーシャルワーク演習教材開発研究会編: ソーシャルワーク演習ワークブック, 第2版 みらい, 2015.
- 11) Nunes , P. et al. : A study of empathy decline in students from five health disciplines during their first year of training. International Journal of Medical Education 2:12-7, 2011.
- 12) Hojat, M. et al. :The devil is in the third year: a longitudinal study of empathy erosion in medical school. Academic Medicine 84:1182-91, 2009
- 13) 中野信子:なぜ共感力が必要とされるのか? 共感力 Emotional Intelligence シリーズ ハーバードビジネスレビュー編集部 ダイヤモンド社, 2018.
- 14) 酒井美子: コミュニケーションが苦手な看護学生の対人関係の特性から教育支援を考える, 群馬県立県民健康 大学紀要, 5, 103 - 114, 2010
- 15) Reiss, H: The science of empathy. Journal of Patient Experience 4(2) 74-77, 2017.

- 16) 吉岡なみ子：介護職の「専門性」に対する認識と評価－介護老人保健施設の場合－ 生活社会科学研究, 17, 71－83, 2011.
- 17) 井上孝代, 他：共感性を育てるカウンセリング 援助的人間関係の基礎. 初版, 川島書店, 2004.
- 18) ケアネット:人の気持ちに共感する力に遺伝子が関係(オンライン), 入手 <https://www.carenet.com/news/general/hdn/45714> 2019 - 2 - 10.
- 19) Reiss, H. : The empathy effect. Sounds True. 2018.
- 20) 西村多久磨, 他：共感性を高める教育的介入プログラム. 教育心理学研究, 63, 453 - 466, 2015.
- 21) Fox, H. : Playback theatre: Inciting dialogue and building community through personal story. TDR/The Drama Review, 51(4), 89-105, 2007.
- 22) Salas, J. : Improvising real life. Tusitala Publishing, 1993.
- 23) Ng, H. C. et al. : In search of empathy in Playback Theatre: a preliminary study. Person-Centered & Experiential Psychotherapies, 15:2, 126-141, 2016.
- 24) Moran, G. S. et al. : Playback theatre and recovery in mental health: Preliminary evidence. The Arts in Psychotherapy 38:318-324, 2011.
- 25) 大谷尚: 4ステップコーディングによる質的データ分析手法 SCAT の提案-着手しやすく小規模データにも適用可能な理論化の手続き- 名古屋大学大学院発達科学研究科紀要 54 (2), 27-44, 2007.
- 26) 宗像佳代：プレイバックシアター入門 脚本のない即興劇 明石書店, 2006.

