

プレイバックシアターの効果

2019年4月8日提出

吉川ひろみ

プレイバックシアター日本校6期生

要旨

プレイバックシアターの効果について情報を収集し、効果に関する理論を示し、適用の可能性を考え、効果研究の際に使用可能な成果指標について述べた。プレイバックシアターによる個人的経験の変化が記述されており、精神障害者や対人援助職など特定集団の個人の変化が報告されていた。コミュニティや社会の変化における実証研究はなかった。プレイバックシアター実践の質を高める理論が提案されていた。作業療法や意識研究といった他分野の理論を使ってプレイバックシアターが引き起こす個人の変化を説明することができた。テラー経験の質的分析により導かれた枠組みは、プレイバックシアターの質を考える際にも役立つ。医学や心理学などの研究で使用されている標準化された成果指標や、社会状態を示す指標を使うことで、プレイバックシアターの効果を示す研究が行われる可能性がある。

Effects of Playback Theatre

Hiromi Yoshikawa

Abstract

The information about effects of Playback Theatre, theories of the effects, uses of the Playback Theatre, and outcome indices were shown in this paper. There are changes of personal experiences and reports of changes in particular groups such as people with mental health problems and health care professionals. There was no research about changes in community and society. Theories for quality of Playback Theatre were suggested. Personal changes through Playback Theatre were explained with theories of occupational therapy and conscious study. The framework based on the theory of tellers' experience is useful for considering quality of Playback Theatre. There is a possibility to use outcome indices used in medical and psychological field and indices for social change in the Playback Theatre research.

目次

はじめに	1
1. プレイバックシアターの効果に関する報告	1
1) 個人的経験	1
2) 特定集団に対する実践の効果	1
(1) 被災者	2
(2) 精神障害者	2
(3) 対人援助職者	3
(4) 企業職員	5
(5) 子育て世代	5
(6) 青少年	5
(7) 高齢者	5
3) コミュニティや社会への貢献	6
2. プレイバックシアターの効果を考えるための枠組み	7
1) 創始者たちによる理論	7
(1) スリーサークル	7
(2) 織りなす綾 (Red Thread)	8
(3) 語りの網 (Narrative Reticulation)	9
2) よい実践のための理論	11
3) 作業科学・作業療法理論の応用	12
4) テラーの主観的変化を説明する理論	13
5) 意識状態の変化を説明する理論	14
3. プレイバックシアターの成果指標	15
1) 現在使われている指標	15
(1) 自己意識	15
(2) 共感性	15
(3) その他	15
2) 今後使われる可能性のある指標	15
おわりに	16
文献	16

資料

1. プレイバックシアター・インパクト・スケール	20
2. ローゼンバーグの自尊感情尺度	21
3. 特性的自己効力感 (Generalized Self-Efficacy scale)	22
4. Bryant's Empathy Index for Children	23
5. 肯定・否定経験尺度 (Scale of Positive and Negative Experience: SPANE)	24

はじめに

プレイバックシアター（以下 PB）を始めてから、PB に魅了されている人に出会った。創案者のジョナサン・フォックスとスクール・オブ・プレイバックシアター（以下スクール）校長である宗像佳代、スクールで出会う人々や PB の大会で出会う人々は、PB に多様な可能性を見出している。本論文では、PB の何がそんなによいのか、記載された内容を収集し、分析することで、明確にしていきたい。まず、PB の効果に関する記述を収集する。次に効果を考えるために役立つことが期待できる理論について述べ、それぞれの理論に対する筆者の考えを記した。最後に、今後 PB の効果を明確に示すために使うことができる成果指標について述べた。

1. プレイバックシアターの効果に関する報告

PB は、個人や集団に何らかの変化を起こすことが報告されている。

1) 個人的経験

宗像¹⁾は、最初の PB 体験を自身の根底を揺さぶる新鮮なものだったと述べている。子どものようにゲームを楽しみ、過去の記憶が即興で鮮やかによみがえり、感情がめまぐるしく動いたという。PB がもつ非日常性に楽しさや面白さを感じ、PB の世界に入る人がいる。

山本²⁾は、PB ワークショップ 2 回目の参加の際にテラーとなり、辛い思いのストーリーを語った。そのときに、自分がより掘り下げられ、浄化されていく感じがしたと述べている。長谷川³⁾は、幸せな家族のストーリーを観た後、テラーとなって自らの辛い家族との経験を語った。そしてトランスフォーメーションとして和やかな家族の団欒を見たことが、一生克服できないと思っていた「険しい崖」を乗り越える転機となったと述べている。ネガティブな人生経験がもたらす辛い感情が、PB により癒されるといえる。

白坂⁴⁾は、PB とゲシュタルト・セラピーとの関連を考察するなかで、セラピーでは語られないハッピーなストーリーが心に暖かいものを残すと述べている。セラピーでは問題を取り上げ、分析し、解決しようとするが、PB では問題解決を目的としない。しかし、語ったテラー自身が解決に向かう。この姿勢は、クライアント中心療法の核となっている考えに通じると述べている。

PB に参加することにより個人は何らかの変化を経験する。この主観的経験が、PB 継続の動機となる。PB 継続を支える個人の主観的経験は、楽しさや面白さといった単発的な快感情だけではなく、閉ざされた心が開放されるような癒しやぬくもりの感覚である。

2) 特定集団に対する実践の効果

PB 実践者は、自らの活動領域において PB を取り入れ、その経験を報告している。

(1) 被災者

① 被爆

森^{5,6)}は、ヒロシマでの被爆体験継承活動に PB を取り入れ、被爆の体験を語る人には癒しと追悼を、体験を聴く人には感情を伴った理解をもたらし、さらに PB により平和文化継承コミュニティが形成され、社会改革が起こると述べている。

PB には被災当事者に癒しの効果があるだけでなく、周囲の人々の心からの共感を広げ、その効果は社会に広がると推測される。

② 自然災害

筆者が初めて PB を観たのは、2011 年 9 月、劇団プレイバックーズによる公演で、コンダクターは Jonathan Fox だった⁷⁾。コンダクターの促しにより、福島県の障害児施設に勤務するテラーが、半年前に起きた東日本大震災と現在の気持ちを語った。地震のときには怖がる子どもたちを守ったこと、原子力発電所から流出した放射能の影響が、将来生まれる自分の子どもに出ないか不安だという気持ちを語った。観客として即興劇を観ていた筆者に「放射能を浴びた人、子どもを産めるのかしら」、「うちの嫁には困るわ」というアクターの声が届いたとき、胸の奥から何かこみあげ涙が出た。テラーの不安が今までとは違う感覚で身体に入り込んできた。そして、これまでの自分は、震災を他人事としてしか見ていなかったことを知った。

この公演の感想のなかに、「テラーにも、みている私たちにも安心感、やすらぎを与えてくれる雰囲気だった。今さらながら、私たち日本人は、とてつもなく恐ろしい体験をしたのだと実感した。だから、恐ろしくて、不安で泣いてもいいのではないかと思った。そして、泣いた後は、きっと笑顔になれると全てのストーリーを観終わった後、感じた。私たちは、みんな誰かに見守られているはずだから、大丈夫!!」という記載があった⁸⁾。恐ろしい、不安といったネガティブな感情を表出してもよい、見守られている、大丈夫というメッセージを、筆者もこの公演から受け取っていた。

単に情報が伝えられるよりも、PB を観た後の観客は、当事者意識をもつようになる可能性が高いと考えられる。また PB のストーリーで繰り出された言葉や表現が、自分にはない視点をもたらしたり、無意識に受け入れていた価値観を意識化したりする機会となることがある。

(2) 精神障害者

松本⁹⁾は、精神科のデイケアで PB を実践し、デイケア参加者によって語られたストーリーが、場との共鳴を生み出し、織りなす綾を読み解くことで、神話的な普遍的テーマが呼び起こされると述べている。たとえば、40 歳台の女性が成人式後の楽しい経験を語ったのは、事前に語られたアメリカでの同時多発テロとの対照としての日本が平和だということに影響されており、自身の病気と病前の健康との対照とが共鳴した結果と捉えることができる。

成人式は、始まりの儀式、第2の誕生、再生、自然の治癒力を連想させ、平和の神、第2の誕生を孕む聖母のイメージが浮上したものと述べている。この女性の後にテラーとなった50歳代の男性は、20歳の頃の正月に両親と寺参りをした経験を語った。この男性の両親はすでに他界し、彼はグループホームで暮らしているが、家族との絆、新年が象徴する浄化がテーマとしてつながっている。

羽地¹⁰⁾は、アルコール依存症治療専門病棟での公演で、「退院したら酒を飲む」と言い病棟で厄介者とみられている男性の変化を報告している。彼は、病院行事で訪れた花見のときに、老人ホームの行事で来ていた高齢者から声をかけられ腹を抱えて笑ったという話を語った。そして上演後に、「酒を飲まずに楽しかったことはこれまでなかった、飲み仲間以外の人と笑って話す自分を見てうれしい」言ったという。

Moran と Alon¹¹⁾は、大学の精神科リハビリテーションセンターの回復教育プログラムにおいて行ったPBの効果を報告した。統合失調症などの疾患をもつ25歳から65歳、19名を対象に、週1回90分のセッションを10セッション行うコースを2回行った。個人のストーリーが語られ、共感と芸術的落ち着きがある環境が創られ、ストーリー同士のつながりが生まれた。PBコース後には、PBインパクト・スケール(資料1)は有意に向上したが、ローゼンバーグの自尊感情尺度(資料2)と、個人の成長と回復においては有意な変化はなかった。PBインパクト・スケールの20項目のうち4項目、10(他の人がストーリーを語る時にその人の気持ちに意識がいく)、11(私の人生は興味深いストーリーで満ちている)、15(他の人のことを知りたいと感じる)、20(自分の人生観をもっている)において、肯定的な回答がより多くなった。PBコース後の自由記載の内容を質的に分析した結果、個人的利益と対人的利益という2テーマが出現した。個人的には楽しい、創造的、オープンになったなどが含まれ、対人的には集団への所属感、共感スキルの拡大が含まれた。

PBは個人の感情や認識を変化させることから、精神障害の治療的価値があると予測され、実践されているが、治療目標に対して効果的介入であるのか、他の治療法と比較して効果の質と量に違いがあるのか、といった吟味は不十分だといえる。

(3) 対人援助職者

作業療法士、ソーシャルワーカー、医師など、対人援助職の教育としてPBを取り入れることができるという報告がある。

① 作業療法士

小森¹²⁾は、PBと作業療法の共通点として、人間性と組織性をあげ、作業療法士教育におけるPB活用を主張した。共感性、ストーリーのエッセンスの理解、チームワークを基本スキルとし、コンダクターをすることで、効果的な言葉の使用、時間的制約のなかでの行動、自己を対象化する認識、テラーとの関係構築とガイドを学修できると述べている。アクターをすることでは、臨機応変な対応、他者とのやりとりを、ミュージシャンをすることでは、

全体を俯瞰する能力が修得できると述べている。小森¹³⁾は、作業療法教育者を対象に PB の体験的研修を実施し、作業療法教育における PB の貢献を聞いた。その結果、相手の立場に立って考え想像する力の育成、共感の場、他者理解の深まりという点で PB が役立つという回答を得た。

吉川ら¹⁴⁾は、PB ワークショップを経験した作業療法士 32 名、作業療法学生 117 名の回答を報告した。参加者の 90%以上は楽しかった、参加してよかった、新たな気づきを得た、仲良くなれたと回答する一方で、学生の 7~50% (平均 28%) の参加者が苦痛だったと回答した。苦痛でも参加してよかったと回答する学生がいることから、苦痛を克服する経験の重要性を指摘した。

黒瀬ら¹⁵⁾は、人前に出ることが苦手な学生 15 名に、PB ワークショップを実施した後、実施前よりも自尊感情 (資料 2) と自己効力感 (資料 3) が向上したと報告した。

② ソーシャルワーカー

久米ら¹⁶⁾は、サイコドラマ、ロール・プレイング、ソシオドラマ、PB 等の即興劇的手法やアクション・メソッドを総称する概念として「心理劇」と呼び、PB のストーリーに至るまでのウォーミングアップを活用した「人間関係力向上プログラム」を、社会福祉入門を受講した大学 1 年生 46 名を対象に、1 回 90 分を 2 回実施した。その成果を前年の援助技術演習を受けた 47 名、座学による受講者 48 名と比較した。自分らしくある感覚が、他の群よりもプログラム前後で有意に高まった。また、社会的情動スキル尺度における「周囲との一体感」、「自己の強みの活用」、「他者感情の気づき」においても向上していた。

③ 医師

Salas ら¹⁷⁾は、アメリカ医学部の 1 年生の「医学の共感とアート (the Compassion and the Art of Medicine)」というコースのなかで、1 時間の PB 公演を 2 回行った経験を報告し、医学生であることは、不安、プライド、怒りなど多くの感情があり、それを話す場として PB が必要だと述べている。公演に参加した学生は、PB が癒しをもたらすことを学び、癒しや健康を導く非医学的方法があることを知り、この学びは医師—患者関係を良好に保つためにも重要だと述べた。

虫明ら¹⁸⁾は、医学生を含む学部学生に PB ワークショップを実施した結果、葛藤処理、開放性、協働性を含む社会性スキルが向上したことを報告した。

④ その他

古山¹⁹⁾は、小児科医、教員、保育士など発達支援にかかわる人を対象とした PB ワークショップの結果、90%以上が楽しかった、参加者同士が仲良くなれたと回答したことを報告した。岡田²⁰⁾は、住民と高齢者支援専門職を対象とした PB のワークショップと公演の経験を報告し、ほとんどの参加者から肯定的感想を得たことから、住民と専門職との相互教育

に PB が活用できると述べた。

(4) 企業職員

羽地²¹⁾は、企業研修における PB の効果を、①自分の事を違う視点で見直す、②肯定的な価値観を身につける、③チームの信頼関係づくり、④創造性の開発、⑤未来像を実感し描く、⑥職場内ネットワークと帰属意識の醸成、としている。

各務²²⁾は、日本の企業内研修における PB について文献的に考察し、PB の効果の基本は、さまざまな「気づき」や人と人との「つながり感」を生じさせることだと述べている。

(5) 子育て世代

高橋²³⁾は、一人で子育てを行っている母親には精神的ケアが必要だという考えから、PB による子育て支援では、子育て体験の共有化、自己肯定感を基盤とした自分らしい子育ての実現、仲間とのネットワーク化、母親役割を離れた個人としての存在の確認ができると述べた。さらに、子育て支援をテーマとして実施された公演とワークショップ 10 回の参加者アンケートの結果により、上記の効果を確認した。

大分市は 2011 年に子育て支援事業の一環として、PB のアクター養成講座を開催した²⁴⁾。翌年には、講座の卒業生が「プレイバックシアター Once」という劇団を立ち上げ、地域の子育てサロン、公民館主催講座などの子育て支援分野で活動を続けている。

(6) 青少年

Bornmann ら²⁵⁾は、暴力を受け入れることは共感性を低下させるという考えの下で、犯罪裁判の事例を通して裁判システムの学習における PB の効果を調べた。多様な子どもがいる地域の 10～11 歳 24 名と 14～15 歳 23 名をランダムに 2 群に分け、犯罪事例を読んだ後、一方に PB を実施し、もう一方に共感をテーマとしたビデオを見せた。両群とも学修前後で裁判システムの理解は高まった。PB を実施した群では、攻撃行動に対する拒否も強まった。この尺度は 0～10 で、数値が増えるほど拒否が強まるもので、実施前は 3～10 だったが、実施後には 6～10 になった。しかし、共感性（資料 4）には変化がなかった。

劇団プレイバックーズは、10 年以上全国の小・中学校で、PB を取り入れたいじめ防止授業を行っている²⁶⁾。授業の効果として、①相手の気持ちや立場に興味を持ち「命」、「痛み」を実感する、②表現の仕方に配慮し、思いやりの気持ちを持って接する、③他者との接し方を知り、心地の良い仲間づくりができる、④友人関係が安定し、学習意欲が向上する、⑤能動的に考え行動する、という 5 点をあげている²⁷⁾。

(7) 高齢者

Chung ら²⁸⁾は、50 歳以上（平均 64.2 歳、標準偏差 11.2 歳）の 18 名を対象に週 1 回約 2 時間の PB を 6 セッション実施した結果、認知機能や生活の質に変化はなかったが、より

肯定的感情（資料 5）をもつようになったと報告した。80%が 6 セッション中 5 セッション以上参加し、良好な人間関係、肯定的な感情や、新たな学習をする自分に対する肯定的な自己評価が得られたと報告した。

多様な対象に PB が実践されているが、PB の効果の定量的な測定はわずかしが行われていない。対象と目的を明確にしたうえで、適切な成果指標を設定し、PB の効果を明確に示していくことが、PB の社会的認知を確立するためには重要だと考えられる。

3) コミュニティや社会への貢献

PB の創始者の一人であるジョナサン・フォックスは、自身の 40 年間に渡る PB 人生を、コミュニティの人々とストーリーを通してつながろうとしている世界の PB 実践者たちと一緒に過ごしてきたと語った²⁹⁾。PB 実践者は、コミュニティの人々のストーリーを演じることに自分を捧げているというのだ。フォックスと共に PB を始めたジョー・サラは、PB にひきつけられている人の多くは、楽しさの他に、初めて会う人や友人のストーリーに息を吹き込み、大切な贈り物をしていると感じる満足感を最大の報酬としているようだ³⁰⁾。人々のために、社会のために活動するという PB の本質は、誕生当初から継続していると考えられる。

Fox は、PB は集合体の活動（collective activity）だと述べている³¹⁾。PB は、異なる役割を期待される 5～7 人以上の参加なしでは成り立たない。PB 実践にコミュニティや社会が関わることは不可避であり、PB はコミュニティや社会のあり方に影響を与える。

PB を実践する劇団内の葛藤や困難状況は、PB により緩和されるという³⁰⁾。PB 劇団も、ある関心事を共有する集団なので、コミュニティであるといえる。規則もなく、権威に支配される階層組織でもない PB 劇団には、価値観や美意識が異なる多様な人々がいるので、葛藤や競争が生まれるのは当然である。筆者は、PB 劇団のなかに、広く多様性を受け入れ、対等な関係で結び付こうとする社会の縮図をみることができないのではないかと思う。Salas は、自らの経験を記しながら、こうした葛藤状況においても PB を通して、相互に解決の道を探ることができると述べている³²⁾。

森⁶⁾は、被爆体験継承活動において、若者の感性に訴える平和教育がなされなければ、無関心が広がり、無自覚に戦争に加担してしまう人が出るのではないかという危機感をもち、PB を用いた活動を続けている。PB 実践の特徴は、まず感情にアプローチし、それが認知に揺さぶりをかける点であり、思想的アプローチともいえる他の平和教育が認知から入ることと異なると述べている。さらに、PB の感情への身体感覚的アプローチが、当事者としての自覚（当事者意識）を育むことを期待している。

Rivers と Chung³³⁾は、自らの経験から、社会改革における PB の機能として、不公正と抑圧のリアリティの意識を高めると述べている。抑圧されている人々は、自らの命の豊かさ、複雑さ、尊厳を認め、自分自身の感覚（sense of self）を知る。PB は連帯（solidarity）を形成、再形成、強化し、苦悩を共有する。抑圧されている集団やその仲間たちは、勝利と成

功を祝うためや、コミュニティや社会運動における重要な技能、方法、価値観、歴史を伝えるために PB を使う。PB は回復や治療という側面をもっており、これがコミュニティの健康や良好な状態を促進するのに役立つ。また、PB は暴力や抑圧の経験から生じたトラウマに対応するためにも役立つ。

PB がコミュニティや社会に貢献することは、当初から表明されていたが、効果検証は行われていない。コミュニティや社会の変化を可視化することは困難であることと、効果は長期的に表れると推測されるので、効果判定は難しいと考えられる。しかし、対象と目的を限定すれば、ある程度の効果測定は可能かもしれない。たとえば、いじめ防止授業による不登校児の減少、職場のコミュニケーション研修による職場行事参加者の増加など、PB を継続し、長期的に成果指標をモニターすることで、効果を示すことができる可能性がある。蓄積データによる疫学的検証も可能になるかもしれない。

PB には境界を作らず、人とストーリーのネットワークを広げていくという特性がある。焦点を絞った実施と指標による効果判定は、この PB の特性とは相対するものであるため、PB の成果研究は、難航することが予測される。

2. プレイバックシアターの効果を考える枠組み

1) 創始者たちによる理論

PB の性質は、創始者たちの背景に影響を受けている。ジョナサン・フォックスは市民演劇の分野での芸術家、ジョー・サラは音楽家、ジュディ・スワローはセラピスト、マイケル・クレメントは社会的弱者の視点を強調する人だった³⁾。オーストラリアとニュージーランドで PB を始めた人たちは、ドラマ・アクション・センターでトレーニングを受けていたことからコメディの要素をもつ演劇が得意だった。ヨーロッパではサイコドラマの影響を受けた人々が、インドや東南アジアでは、アウグスト・ボアールの被抑圧者の演劇の影響を受けた人々が、PB を始めた。日本では、講師業をする人々により PB が始まった。何をもって PB の効果とするかは、誰が PB を行うかに影響を受けると考えられる。

(1) スリーサークル

スリーサークルは、フォックスが最初に PB を説明するために考えた枠組みであり、PB には不可欠な要素は、芸術性、社会性、リチュアルであるとした(図1)⁴⁾。PB は人を感動させる芸術性を持ち、その場にいる人々が肯定的な人間関係をもつことができるような社会性をもつものである。芸術は人を癒し、社会性は社会のあり方を改善する。これを可能にするのは、物理的環境、音楽、実施手順のような型となる様式をもつリチュアルである。

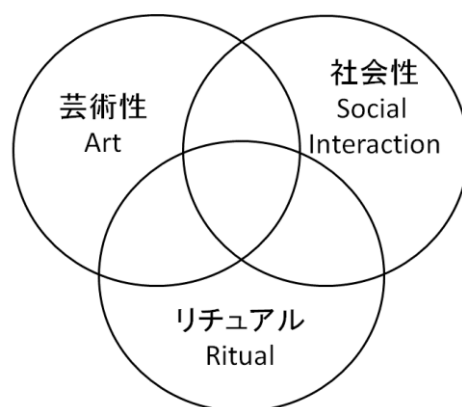


図1 不可欠なスキル Essential Skill areas(Fox, 1999)

筆者は、当初この理論を十分に理解することができなかったが、PB 実践を積むなかで、芸術性、社会性、リチュアルが揃うことがPBの質を高めると実感することができるようになった。筆者が代表を務める「劇団しましま」は作業療法士など対人援助職をもつメンバーが多いことから、社会性が強調されてしまう。PBの研修を受けることによりリチュアルを忘れることは少ないが、芸術性に欠けている。筆者は、2016年にスクール・オブ・プレイバックシアターで「チケット・トゥ・ザワールド」というコースに参加し、アジアの実践者による公演を観た。布の使い方、身体の動かし方が美しく、ストーリーに深く入り込むことができた。彼らは、芝居や踊りなど芸術系の背景をもっていた。サラもフォックスも自らを芸術家 (artist) と表現していることから、筆者の劇団に芸術性を加えることで、リチュアルも社会性もレベルアップすると期待している。

(2) 織りなす綾 (Red Thread)

テラーが語るストーリーの一つひとつにも深い意味があり、その場にいる人々の共感を誘ったり、人生への示唆を与えたりするが、PBで語られるストーリー同士が共鳴し合い、ストーリーのつながりが意味を生み出す。ストーリー同士が見えない糸でつながっていくようなので、フォックスはこれをRed Thread (赤い糸) と呼び、日本では宗像が「織りなす綾」と呼んだ¹⁾。織りなす綾は、4種類の側面から考えることができる (表1)。

表1 織りなす綾 Red Thread

伏線 (Associate)	異なる意見 (Opposition)	異なる立場 (Inverse)	変容 (Transformation)
前のストーリーの要素が次のストーリーに出てくる	前のストーリーとは違う意見のストーリーが出てくる	前のテラーとは違う立場からのストーリーが出てくる	否定的な内容を肯定的に変えるようなストーリーが出てくる

ストーリーのつながり方は、自然に生まれるものだが、コンダクターに多様な声を聞こうとする姿勢があるため、美しく、興味深い綾が織られるのだと推測できる。PBが個人を癒し、社会の不公正を解消するという方向性をもつことから、コンダクターは声を出し難い人の声を聞くための努力をする。

織りなす綾の存在を知ってから、筆者はPBのイベントごとのストーリー同士の関連性を考えるようになった。直後にも一応考えることは可能だが、その日の夜や翌日になってから、気づく綾もある。人々が語るストーリーには、昔話のように人生を生き抜く知恵が含まれているが、ストーリー同士が織りなす綾にも、世界のあり方や人々の態度を知り、この世を共に渡っていく道筋が見える。

(3) 語りの網 (Narrative Reticulation)

筆者が初めて「ナラティブ・レティキュレーション (Narrative Reticulation, 以下 NR)」を聞いたのは、2013年にフォックスにインタビューしたときで、語りの網と訳した²⁹⁾。スクール・オブ・プレイバックシアター日本校の「心の教育」というコースに参加した後だったので、学校教育や書物で学ぶ知識以外の知識があり、それを生み出すのがNRであると理解した。2015年には国際プレイバックシアターネットワークの大会に参加し、フォックスの講義を受講した。NRには7つの要素があった(表2)。

表2 2015年に聞いた語りの網(Narrative Reticulation)

Collaboration 協働	その場にいる人々が、一緒に行くことを通して、お互いを信頼し合い、協力する
Spontaneity 自発性	作りこまず、自然に、自由に、生き生きと行動する。規則や命令に従って行動するのではない
Embodiment 身体化	身体で表現することでメッセージを伝えたり、受け取ったりする。手をあげて挨拶するなど、文化的に行われる身体様式を含む
Milieu 環境	いつ、どこで行うか。空間の広さ、レイアウト、照明などの物理的側面。時代的、時間的状况。どう調整できるかを含む
Atmosphere 雰囲気	その場にいる人たちが醸し出す雰囲気。みんなが尊重される雰囲気をどのように作るか
Spiritual スピリチュアル	見えないが、感じる、わかる何か。すべてを超越する何かがあることを認める。超自然的な出来事
Guidance ガイド	コンダクターはストーリーを見つけ、安全に語られ表現されるようガイドする。アクターは公平さを保つようガイドする

レティキュレーションは血脈や葉脈のように、伸びながらつながっていく様子を示す語である。語られたストーリー同士が次々とつながるので、人々は意味を共有することができる。この意味の共有は、個人の学びではなく、集団として、社会としての学びとなるという

のだ。その NR を可能にするのは Collaboration(協働), Spontaneity(自発性), Embodiment(身体化), Milieu(環境), Atmosphere(雰囲気), Spiritual(スピリチュアル), Guidance(ガイド)という7つの側面であり、これらは相互に補完的に作用する。この7つの側面は、PBのトレーニングやPBの評価の際に使うことができるという。しかし、この理論は開発途上であり、側面が多すぎるとか、レティキュレーションという語がもつ固定的なニュアンスが不適切だという指摘もあると紹介していた。

2018年にフォックスからNRを聞いた時には、4側面になっていた(図2)。Spontaneity(自発性), Atmosphere(雰囲気), Guidance(ガイド), Story(ストーリー)のバランスがとれたときにNRが実現するようだ。



図2 2018年に聞いた語りの網(Narrative Reticulation)

楽しい気持ちと遊び心があれば、身体が自然に動き、自発的な表現が可能となる。この自発性は、オープンでインクルーシブな雰囲気のなかで維持され促進される。みんなが安心できる雰囲気には、落ち着いた静かさも求められる。そこに生まれるストーリーには、深みと広がりがあり、その場にいる人々の悩みや疑問への答えとなるようなものをもたらす。NRが生まれる場には、相応のガイドが必要である。何を伝えたいのか、何を学びたいのか、なぜここにこの人たちが集まっているのか、そして何をしようとしているのか、未来に向かって進む方向性を示すガイドが必要である。

フォックスがなぜNRのような理論を考えているのか、筆者は徐々に理解できるような気持ちになってきた。幸運にも筆者はあまりにも質の低いPBを経験していないが、ときどき、嫌な気持ちになることはある。それは、NRの要素が欠けていたり、おかしい状態に陥ったりしたときである。筆者は、2013年から大学の作業療法学科の授業でPBを行っているが、雰囲気を作り損ね、自発性を育てずに進めてしまうことがあった。学外実習での経験の共有などといったPBの目的は明確なので、そのためのガイドは行ったが、学生が照れて笑ったり、傍観者の態度を続けたりすると、授業の目的を説明したりしてしまった。これは雰囲気と自発性を無視したガイドであると、NRを知って気づくことができた。このように、NRはPBの質を高めるための視点を提供するといえる。

2) よい実践のための理論

Salas は、PB の効果を得るために必要な芸術性について言及している³²⁾。しかし、PB の効果は芸術性だけではなく、その場にいる人々が癒されたり、場の雰囲気があたたかくなったりすることだと述べている^{30,32)}。PB の芸術性が高まることで、演劇や音楽のような芸術がもたらす個人や社会への効果が期待できるが、PB はそれにとどまるものではない。

Rivers と Chung³³⁾は、社会改革のための PB 実践に必要な要素について述べている (表 3)。関係者と十分に連携をとり、同様のビジョンに向かう活動と連動するよう計画する。事前準備として、情報収集を行い、テーマに関連する自分のストーリーを練習する。コンダクターは、多様な立場からのストーリーを聞くようにするが、侮辱的ストーリーは拒否することができるし、修正や回復のストーリーを呼びかけることもできる。次のテラーを待つ間のコンダクターの沈黙は、抑圧状況に対する姿勢を示すことにもつながり、沈黙の後にテーマに合ったストーリーが出てくることがある。

表3 社会改革のための実践の要素

活動	要点
イベント計画	計画, 実行, 評価について, コミュニティメンバーや関連機関等に周知する。芸術家, 学者, 活動家, メディア, 政治, 活動団体などと連携し, そのほかの社会改革の活動との関連を確認する。公演かワークショップか継続的開催かを考える
チームの準備	イベントの前に関連コミュニティや参加者に影響を与えている社会, 歴史, 文化, 政治的要因を調べる。ストーリーのタイプを知り, 自分のストーリーで練習する。見えない権力 (hegemony) にまつわる抑圧などについての考えや疑問を出しておく
コンダクティング	テラーの話を聞きながら, その場の価値観や行動に配慮する。多角的視点からの重要情報や分析を紹介することもできる。多様なテラーを招く。抑圧する話は拒否することができるし, 修正する話をするテラーを招くことができる。沈黙がストーリーを引き出すこともある。聞く姿勢が政治的意思表明にもなる
実行	抑圧は, 形, ジェスチャー, テンポなどにより, ストーリーのなかで具体化する。ナレーターが社会政治的状況の重要な情報を浮上させることができる。ズームアウト, ズームイン, フリーズ, コラージュなどの映画的技術を使うことができる。ユーモアや皮肉は強力な政治的道具になりうる。

筆者が所属する劇団に芸術性が不足していることは前述したが、社会改革を目指すためには、計画と準備も大いに不足していると気づいた。コンダクティングと実行については、ほとんど考慮していなかった。Rivers と Chung の提案に従えば、より質の高い PB を実践できると感じる。

3) 作業科学・作業療法理論の応用

PBは、テラーの話聞き、テラーへの贈り物として演じる。これは、クライアント中心（パーソン・センタード、来談者中心ともいわれる）という、カウンセリングにおいてカール・ロジャースが提唱した考えに通じると白坂は述べている⁴⁾。ロジャースは、自著において老子の言葉「the way to do is to be」を引用したそうだ。この言葉には、いくつかの解釈があり、やり方よりもあり方だという存在そのものに価値をおくものや、答えはすでにそこにある、カウンセリングに来ている当事者の中にあるというものがある。筆者は、作業療法士、作業科学者の立場から、どのように行いかは、どんな存在かということである、何をどう行うかで自身の存在が決まると解釈したい。これは、作業的存在として人間をとらえるという作業療法と作業科学の基本的考えだからである。人がどのように行動するか、あることに対してどのような気持ちになるかは、すなわちその人がどのような存在であるかを示していると思う。テラーのストーリーにおけるテラーの行動、コンダクターのテラーとの関わりにおける行動、アクターの演じ方、ミュージシャンの音の入れ方、PBを観たテラーや観客の反応により、その人がどのような人なのかを知ることができる。行い (do) と存在 (be) は一体である。

ロジャースが提唱した当事者にとって大事なことは、当事者自身が知っているという考えは、筆者の職業である作業療法においても「クライアント中心」を意味するものであり、作業療法の中核だとされている³⁴⁾。作業療法におけるクライアント中心は、クライアントを尊重してパートナーとなり、人々の主観的な参加の経験に価値をおき、人々の知識、希望、夢、自律性に敬意を表すこととされている³⁵⁾。

作業療法では、1990年代からクライアント中心の実践を説明する理論が開発されている。作業療法理論の一つである人-環境-作業モデルでは、人生は人と環境と作業との相互交流の連続だと捉え、この3者の重なりとして作業遂行を概念化している(図3)³⁶⁾。

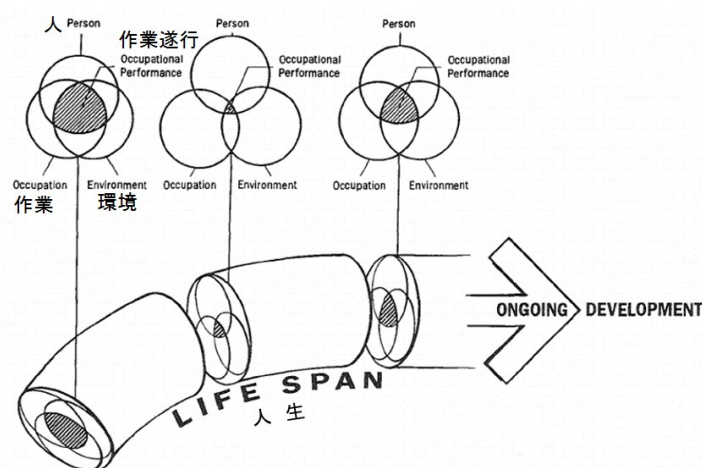


図3 人-環境-作業モデル(Law, et al, 1996)

このモデルでは、人がよい環境でよい作業を行う時に、作業遂行が良好となり、人の状態も改善すると考えている³⁶⁾。PB では、テラーの記憶の中にある最小の適合にあたる作業遂行が取り出され、ストーリーとして演じられることで、人と環境と作業の相互関連性が強まり、最大の適合に近づくと考えられる(図4)。取るに足らない出来事だと思っていた過去の経験が、テラーとして語り、即興劇を見ることで、その環境や自分が行った行動(作業遂行)が自分自身と深く関係していると感じる。そのときの環境と作業、そして自分自身をありありと認識することになる。

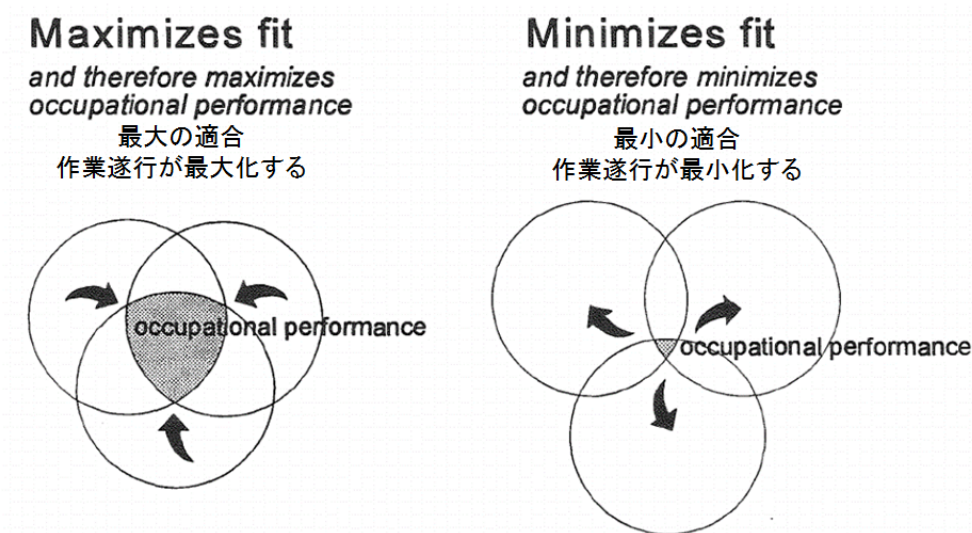


図4 人と環境と作業の適合の結果としての作業遂行
(最小の適合がストーリーを観ることで最大の適合に近づくと考えられる)

4) テラーの主観的变化を説明する理論

小森と吉川³⁷⁾は、PBのテラーになった経験をインタビューした結果を質的に分析した。テラーはコンダクターとのインタビュー中に、自身の過去に接近する。上演中は、過去が再来し、アクターや観客と共有できたと感じ、上演後には過去の捉え直しが起こる(図5)。

テラーの主観的経験を概念化することで、十分なテラー経験ができたかどうかを判断する枠組みを得ることができる。インタビュー中のコンダクターとのやりとりにより、何を語るかが明確になると、過去の場面が想起され感情の高まりが起こる。この時点で気づきが生じれば、PBのインタビューだけでカウンセリング的効果が期待できる。上演中の経験は、アクターやミュージシャンの表現に依存する。劇中の自分とそれを見ている自分が同時に存在することもあるが、区別できないこともある。アクターの涙や観客の表情により、自分の気持ちが理解されたと感じる。上演後には、気持ちがすっきりして未来を生きる勇気がわく。しかし、コンダクターのインタビューが無礼だったり、妙な詳細にこだわったものだった

たりすると、このような経験にはならない。アクターが自分勝手な解釈や芝居じみたセリフで演じると、テラーの感情は動かず、PBに失望することになるだろう。

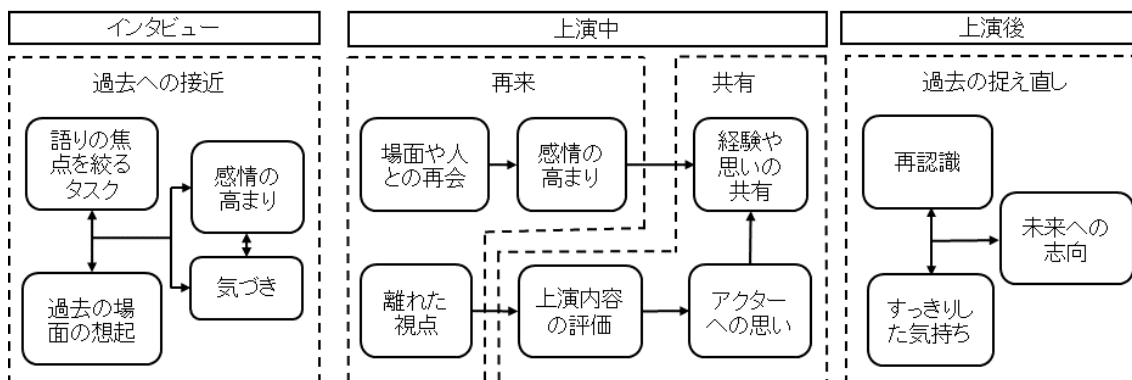


図5 プレイバックシアターにおけるテラーの主観的経験

5) 意識状態の変化を説明する理論

Belschner³⁸⁾は、PBにより生じる意識の変化を考えるモデルを示した(図1)。日常の意識は、左端で示されており、三次元空間、一方向に進む時間、主観と客観の分離、地理的因果関係、継続的な自己組織化が特徴である。トレーニングを受けた禅僧や気功師は日常の意識状態から離れて、別の意識状態をもつことができるが、PBを行うことにより、Aから、B,Cへと進むことができると述べている。

日常の意識状態から離れた変性意識状態になることは、ストレス対処や精神的治療効果があるとされており、瞑想、マインドフルネスが目指す状態であると考えられる。

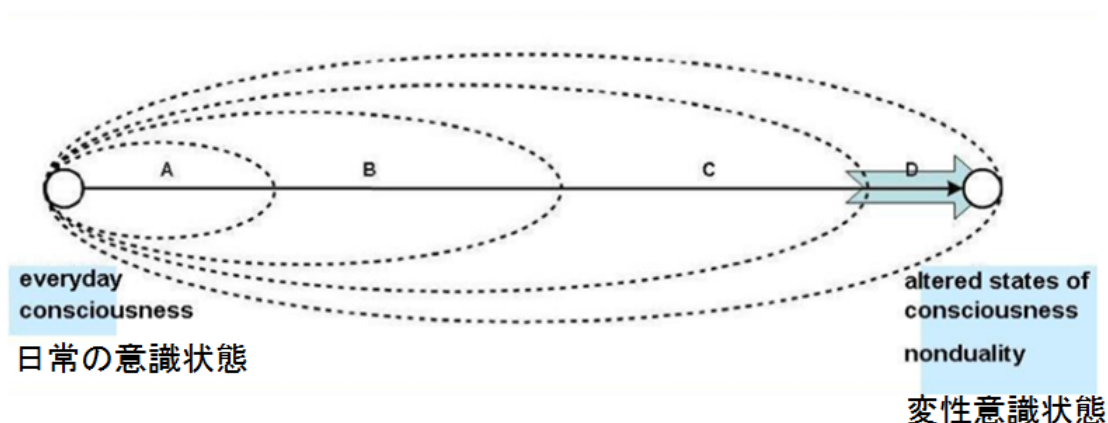


図6 意識覚醒状態のトポグラフィー

PB 経験は、確かに日常の意識状態から離れる意識状態をもたらす。意識状態の変化には、リチュアルが大きな役割を担っている。テラーのインタビュー後に演技が始まるまでの、音楽とアクターの動きは、時間を逆に戻し、地理的因果関係を外す。そして演技後のアクターの静止と静寂が、テラーを日常の意識状態へと連れ戻す。筆者は、精神科治療で行われるマインドフルネスの研修に参加したときにも、この意識状態の変化を感じた。現実的束縛から解放される変性意識状態は、ストレス緩和などの効果があるといわれている。その一方で、変性意識状態がトランスと呼ばれる病的状態をもたらすという危険も指摘されている。PB のリチュアルには、病的状態に入ることを予防する機能もあると考えられる。

3. プレイバックシアターの成果指標

1) 現在使われている指標

(1) 自己意識

自尊感情の指標としてローゼンバーグの自尊感情尺度(資料 1)が使われている^{11,15)}。PB の前後で学生では向上したが、精神障害者では有意差がなかった。対人関係が苦手な大学生を対象とした PB ワークショップでは、自尊感情だけでなく、特性的自己効力感(資料 3)も高まった¹⁵⁾。

健康な成人の感情変化の指標として、肯定・否定経験尺度(資料 5)を用いられている²⁸⁾。PB 後によりポジティブな感情が得られた。

(2) 共感性

子どもの共感性を測定する尺度として、Bryant's Empathy Index for Children(資料 4)が使われたが、PB 前後での変化はなかった²⁵⁾。

(3) その他

PB の影響を測定するために、独自に開発した PB インパクト・スケール(資料 3)が使用されている¹¹⁾。

2) 今後使われる可能性のある指標

医学、心理学、健康科学領域の研究においては、障害者、青少年、高齢者など個人の変化を測定するための標準化された評価法が、数多く開発されている。PB が個人の変化を引き起こすという点で、他の介入よりも優れていることを示すためには、他領域ですでに使用されている標準化された評価法を使用することができる。

個人の変化には、PB の単発的实施により起こる効果と、継続的实施により起こる効果があると考えられる。また、PB 実施直後に起こる効果と、時間を経た後に起こる効果がある。PB の効果は、多様であり個別性が高く状況に依存することが予測されるが、質的研究や経験に基づいた指標の選定により、PB の効果をより明確に示すことができると考えられる。

PBには集団，コミュニティ，社会を変える効果が期待できる。この点についても，社会の状態を測定する指標を知り，PBに適用していく努力が必要である。

おわりに

筆者はPBに出会い，それまでの筆者の経験や知識が生かされ，つながると感じている。多動で自分勝手な一人っ子である筆者には，社会性や芸術性は欠けていたが，小学生の時にピアノを習ったり，創作クラブで物語を書いたりしたことは，PBに親しみを感じる点だった。作業療法士になってから，他者に奉仕すること（service）を知り，生命倫理学を教えることになったり作業科学の論文を読んだりするなかで，社会的公正（justice）に関心をもつようになった。私の人生もストーリーでつながっている。世界の人々の一人ひとりの人生にたくさんのストーリーがある。ある人のストーリーは別の人のストーリーとつながり，ストーリーの意味のネットワークは，国や地域や時間を超えて，つながり，広がり続ける。途中で途絶えたり，つながり直したりしながら，今私が生きているこの世界で，ストーリーは，人々の経験は，常に更新され続けているのだ。

PBには，人々や世の中をよりよくする力がある。その効果を小さなところから証明していきたい。小さな証明をするための研究には，対象や方法を限定するために，排除が必要となり，PBの理念と矛盾してしまう。PBの効果研究が停滞する原因は，この矛盾にあるかもしれない。しかし，質的研究やビッグデータを使った研究など，PBの効果を明示するために使える研究手法があると考えられる。芸術家，セラピスト，社会運動家，学者，政治家などが協働して，世のため人のためのPBの有用性が明らかになっていくことを期待する。

謝辞

スクール・オブ・プレイバックシアターの講師，共に学んだ仲間たち，劇団しましまのメンバーに感謝します。皆さんがいなければ，私がプレイバックシアターを学び続けることも，論文を書くこともできませんでした。

文献

- 1) 宗像佳代：プレイバックシアター入門．明石書店，2006
- 2) 山本いく子：プレイバックシアターと「発酵する生き方」．スクール・オブ・プレイバックシアター4期生卒業論文，2010
- 3) 長谷川里美：成熟した人格形成とプレイバックシアターの関係性について．スクール・オブ・プレイバックシアター3期生卒業論文，2006
- 4) 白坂和美：プレイバックシアターとTAの統合．スクール・オブ・プレイバックシアター4期生卒業論文，2010

- 5) 森洋介：被爆体験継承活動におけるプレイバックシアターの可能性—ソーシャルワーク実践として—。スクール・オブ・プレイバックシアター3期生卒業論文，2006
- 6) 森洋介：「ヒロシマ」と向き合う"戦争体験のない世代"にとって，プレイバックシアターはいかなる場か：平和構築へのソーシャルワーク実践におけるその位置づけ。龍谷大學論集 478, A110-A125, 2011
- 7) Playback Theatre: Fukushima story by Jonathan & Playback AZ <https://www.youtube.com/watch?v=Ul_Mfbe_E30> (参照日 2019年4月1日)
- 8) スクール・オブ・プレイバックシアター：ジョナサン・フォックス プレイバックシアター特別公演のご報告。 <<http://www.playbackschool.com/anq/anq-lecture.html>> (参照日 2019年4月1日)
- 9) 松本功：ストーリーに降臨する神話 2003。スクール・オブ・プレイバックシアター2期生卒業論文，2003
- 10) 羽地朝和：プレイバック・シアター—語るなかで育まれるもの。高良聖編，現在のエスプリ サイコドラマの現在 459, 2005
- 11) Moran, G. S. & Alon, U.: Playback theatre and recovery in mental health: Preliminary evidence. *The Arts in Psychotherapy*: 38 (5), 2011, 318-324
- 12) 小森亜紀：プレイバックシアターと作業療法—作業療法教育におけるプレイバックシアターの可能性—。スクール・オブ・プレイバックシアター3期生卒業論文，2006
- 13) 小森亜紀：体験・プレイバックシアター 作業療法教育への可能性を探る。作業療法教育研究. 2014.02;13(1):2-7. <<http://www.joted.com/journal/v13paper.pdf>> (参照日 2019年4月1日)
- 14) 吉川ひろみ，小森亜紀，古山千佳子，高木雅之，永吉美香：作業療法士と作業療法学生のためのプレイバックシアター。日本作業療法学会抄録集. 2017 <<http://jotc51.mas-sys.com/pdf/endai100611.pdf>> (参照日 2019年4月1日)
- 15) 黒瀬亮太，津田絵美子，吉川ひろみ：プレイバックシアターが大学生の自尊感情と自己効力感に与える効果の検討，作業科学研究 10: 106-107, 2016
- 16) 久米喜代美，野村知子，石川利江，友永美帆，坂田澄，島津淳，谷内孝行：「人間関係力向上プログラム」の介入効果に関する研究—実習のための社会福祉入門の授業から。桜美林大学心理学研究 5. 105-116, 2014
- 17) Salas R., et al: Playback Theatre as a tool to enhance communication in medical education. *Medical Education Online* 2013 Dec 23; Vol. 18, pp. 22622. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3873757/>> (参照日 2019年4月1日)
- 18) 虫明元，虫明美貴：即興再現劇ワークショップはコミュニケーション・スキルの改善に有効である。(社会性スキルと5因子性格モデルによるアセスメント)。アジア太平洋プレイバックシアター大会 2017 抄録集，2017. p.24

- 19) 古山千佳子：発達支援に関わる人を対象としたプレイバックシアターワークショップの試み. アジア太平洋プレイバックシアター大会 2017 抄録集, 2017. p.22
- 20) 岡田麻里：プレイバックシアターを活用した地域福祉を考える集い. アジア太平洋プレイバックシアター大会 2017 抄録集, 2017. p.20
- 21) 羽地朝和：演劇的手法で自己肯定感を育む プレイバック・シアター (特集 学習スタイルの新潮流--「一方向の講義」から「双方向の創発」へ)--(「気づき」を促す学びの最新事例) 企業と人材 41(919), 32-37, 2008
- 22) 各務勝博：プレイバックシアターの活用：日本の企業内研修におけるその位置 Core ethics：コア・エシックス 8, 461-472, 2012
- 23) 高橋江利子：プレイバックシアターによる子育て支援. スクール・オブ・プレイバックシアター3期生卒業論文, 2006
- 24) 重石多鶴子：自治体によるプレイバックシアター劇団立ち上げ. プレイバックシアター日本大会 実践レポート A-7 <<https://jptc2016.jimdo.com/プログラム/>> (参照日 2019年4月1日)
- 25) Bornmann, B.A. & Crossman, A.M.: Playback Theatre: Effects on students' views of aggression and empathy within a forensic context. *The Arts in Psychotherapy* 38 (3), 2011, 164-168. <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197455611000414>> (参照日 2019年4月1日)
- 26) 佐藤久美子：いじめ防止授業. アジア太平洋プレイバックシアター大会 2017 抄録集, 2017. p.23
- 27) 劇団プレイバックアズ：アクティブ・ラーニング 見て見ぬふりをしないいじめ防止授業. <http://www.playback-az.com/01_education/index.html> (参照日 2019年4月1日)
- 28) Chung, K.S.Y., Lee, E.S.L., Tan, J.Q., Teo, D.J.H., Lee, C.B.L., Ee, S.R., Sim, S.K.Y., Chee, C.S.: Effects of Playback Theatre on cognitive function and quality of life in older adults in Singapore: A preliminary study. *Australasian Journal of Ageing* 37(1): E33-E36, 2018
- 29) Jonathan Fox へのインタビュー. 作業科学研究 7(1), 27-32, 2013
- 30) ジョー・サラ (羽地朝和・監訳)：プレイバック・シアター 癒しの劇場. 社会産業教育研究所, 1998 (Salas, Jo: *Improvising real life: Personal story in Playback Theatre* 2nd edition. Kendall Hunt Pub Co, 1996)
- 31) Fox, J: Introduction. In Fox, J. & Dauber, H. ed. *Gathering Voices: Essays on Playback Theatre*. Tusitala Publishing, New Paltz, 1999, pp.9-16
- 32) Salas, J: What is "good" Playback Theatre. In Fox, J. & Dauber, H. ed. *Gathering Voices: Essays on Playback Theatre*. Tusitala Publishing, New Paltz, 1999, pp.17-35

- 33) Rivers, B. & Chung, J.: Playback Theatre and Social Change: Functions, Principles and Practices. In Playback Theatre Reflects, 2017 <<http://playbacktheatrereflects.net/2017/05/21/playback-theatre-and-social-change-functions-principles-and-practices-by-ben-rivers-and-jiwon-chung/>> (参照日 2019年4月1日)
- 34) Law M: Client-centred Occupational Therapy. Thorofare, NJ, Slack, 1998 (宮前珠子, 長谷龍太郎監訳: クライエント中心の作業療法, 協同医書出版社, 2000)
- 35) World Federation of Occupational Therapy: Client-centredness in Occupational Therapy, 2010 <<https://www.wfot.org/resources/client-centredness-in-occupational-therapy>> (参照日 2019年4月1日)
- 36) Law, M., Cooper, B., Strong, S.: The Person-Environment-Occupation Model: A Transactive Approach to Occupational Performance
- 37) 小森亜紀, 吉川ひろみ: プレイバックシアターのストーリーにおけるテラー経験. 作業科学研究 10(1), 68-72, 2016
- 38) Belschner, W.: The Playback Theatre – From the Vantage Point of Consciousness Research. Centre for Playback Theatre <http://playbacktheatre.org/wp-content/uploads/2010/04/Belschner_english.pdf> (参照日 2019年4月1日)

資料 1

プレイバックシアター・インパクト・スケール¹¹⁾

次の文章で、あなたの感じ方にもっとも近いもの一つに○をつけてください。あなたが今どう感じているかを答えてください。最初の印象でよいので、一つの問いに長い時間をかけないでください。あなたの本当の気持ちに合った答えを、自分に正直に答えてください。あなたの感じ方に一番合う数字を○で囲んでください。

	強く そう思う	そう思う	そう 思わない	全く 思わない
1. 私はできる人間だとわかっている	1	2	3	4
2. 注目の的になっても平気だ	1	2	3	4
3. 人から脅されても気楽でいられる	1	2	3	4
4. 自分の新しい面をまだ知ることができる	1	2	3	4
5. 他人の前で行動するとき平気でいられる	1	2	3	4
6. 私には想像力がある	1	2	3	4
7. ミスをすると自分はダメな人間だと感じる	1	2	3	4
8. 自発的であることが難しい	1	2	3	4
9. 他の人たちとつながっていると感じる	1	2	3	4
10. 他の人がストーリーを語る時、その人の気持ちに意識がいく	1	2	3	4
11. 私の人生は興味深いストーリーで満ちている	1	2	3	4
12. 創造的に表現することが難しい	1	2	3	4
13. 他の人との共通性を感じる	1	2	3	4
14. 公共の場で発表することが怖い	1	2	3	4
15. 他の人のことを知りたいと感じる	1	2	3	4
16. 他の人の感情に意識が向く	1	2	3	4
17. なかなか考えが思いつかない	1	2	3	4
18. 理解していることを伝えることができる	1	2	3	4
19. 他の人たちの前で話すことが苦手だ	1	2	3	4
20. 自分の人生観をもっている	1	2	3	4

Moran, G. S. & Alon, U.: Playback theatre and recovery in mental health: Preliminary evidence. *The Arts in Psychotherapy*: 38 (5), 2011, 318-324

資料 2

ローゼンバーグの自尊感情尺度

	強くそう 思う	そう思う	そう 思わない	全く 思わない
1. 私は自分自身にだいたい満足している	0	1	2	3
2. 時々、自分はまったくダメだと思うことがある*	0	1	2	3
3. 私にはけっこう長所があると感じている	0	1	2	3
4. 私は、他の大半の人と同じくらいに物事がこなせる	0	1	2	3
5. 私には誇れるものがたいしてないと感じる*	0	1	2	3
6. 時々自分は役に立たないと強く感じることもある*	0	1	2	3
7. 自分は少なくとも他の人と同じくらい価値のある人間だと感じている	0	1	2	3
8. 自分のことをもう少し尊敬できたらいいと思う*	0	1	2	3
9. よく、私は落ちこぼれだと思ってしまう*	0	1	2	3
10. 私は、自分のことを前向きに考えている	0	1	2	3

*は逆転項目

内田知宏, 上埜高志 : Rosenberg 自尊感情尺度の信頼性および妥当性の検討—Mimura & Griffiths 訳の日本語版を用いて. 東北大学大学院教育学研究科研究年報 第 58 集・第 2 号, 257-266, 2010

<https://www2.sed.tohoku.ac.jp/library/nenpo/contents/58-2/58-2-15.pdf>

資料 3

特性的自己効力感 (Generalized Self-Efficacy scale)

1. 自分が立てた計画は、うまくできる自信がある
2. しなければならぬことがあっても、なかなか取りかからない*
3. 初めはうまくいかない仕事でも、できるまでやり続ける
4. 新しい友達を作るのが苦手だ*
5. 重要な目標を決めても、めったに成功しない*
6. 何かを終える前にあきらめてしまう
7. 会いたい人を見かけたら、向こうから来るのを待たないでその人の所へ行く
8. 困難に出会うのを避ける*
9. 非情にややこしく見えることには、手を出そうとは思わない*
10. 友達になりたい人でも、友達になるのが大変ならばすぐに止めてしまう
11. 面白くないことをする時でも、それが終わるまでがんばる
12. 何かをしようと思ったら、すぐにとりかかる
13. 新しいことを始めようと思っても、出だしでつまずくとすぐにあきらめてしまう*
14. 最初は友達になる気がしない人でも、すぐにあきらめないで友達になろうとする
15. 思いがけない問題が起こった時、それをうまく処理できない*
16. 難しそうなことは、新たに学ぼうとは思わない*
17. 失敗すると、一生懸命やろうと思う
18. 人の集まりの中では、うまく振る舞えない*
19. 何かしようとする時、自分にそれができるかどうか不安になる*
20. 人に頼らない方だ
21. 私は自分から友達を作るのがうまい
22. すぐにあきらめてしまう*
23. 人生で起きる問題の多くは処理できるとは思えない*

評定は、1～5

*は逆転項目

首都圏の 13～92 歳 1641 名の平均値 76.45 ± 13.7 (27～115)、男性 (77.93 ± 13.93) の方が女性 (75.31 ± 13.42) が低い。

成田健一，下仲順子，中里克治，河合千恵子，佐藤眞一，長田由紀子：特性的自己効力感尺度の検討。生涯発達の利用の可能性を探る。教育心理学研究 43(3)，306-314，1995

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjep1953/43/3/43_306/_pdf

資料 4

Bryant's Empathy Index for Children

1. 一緒に遊ぶ相手を探している女の子を見ると悲しくなる
2. 人前でキスやハグをする人はばかだ
3. うれしくて泣いている男の子はばかだ
4. 人がプレゼントを開けるのを見るのが好きだ。自分にプレゼントがなくても
5. 泣いている男の子を見ると泣きたい気持ちになる
6. 傷ついている女の子を見ると気持ちが沈む
7. どうして笑っているかわからなくても、人が笑っていると自分も笑いたくなる
8. テレビを見ていて泣くことがある
9. うれしくて泣いている女の子はばかだ
10. 他の人の気持ちが沈んでいるのか、なかなかわからない
11. 傷ついている犬や猫を見ると気持ちが沈む
12. 一緒に遊ぶ相手を探している男の子を見ると悲しくなる
13. 泣きたいような気持ちになるような歌がある
14. 傷ついている男の子を見ると気持ちが沈む
15. 悲しいことがなくても、成長することで泣くことがある
16. 犬や猫が人間のように感じているみたいにしてている人はばかだ
17. いつも先生に手伝ってもらおうとする同級生を見ると腹が立つ
18. 友だちがいない子は、たぶん友だちをほしがっていない
19. 泣いている女の子を見ると泣きたい気持ちになる
20. 悲しい映画を見たり悲しい本を読んだりして泣いている人はおかしいと思う
21. クッキーを欲しがっている人がいても自分でクッキーを全部食べることができる
22. 学校の規則を守らなくて先生から罰を受けている同級生を見ると気持ちが沈む

各項目に該当したら1点ずつ加点する。

Amaia Lasa Aristu, Francisco Pablo Holgado Tello, Miguel Ángel Carrasco Ortiz, and María Victoria del Barrio Gándara: The Structure of Bryant's Empathy Index for Children: A Cross-Validation Study. *The Spanish Journal of Psychology* 11 (2), 670-677, 2008

<https://pdfs.semanticscholar.org/c425/4b8f31591542282563ec9453257b9a820b72.pdf>

資料 5

肯定・否定経験尺度 (Scale of Positive and Negative Experience: SPANE)

過去 4 週間にあなたが行ったことや経験について考えてください。次の項目の感情を、あなたがどの程度経験したかを教えてください。各項目について、1 から 5 の数字で回答してください。

1. めったにないか、まったくない
2. まれにある
3. ときどきある
4. しばしばある
5. ひんぱんに、あるいはいつもある

ポジティブ (肯定的)

ネガティブ (否定的)

よい

悪い

楽しい

不快

幸せ

悲しみ

恐れ

喜び

怒り

満足

採点

全体の感情のバランスの点になるが、肯定感情と否定感情を分けてもよい。

肯定感情 (SPANE-P) 肯定的感情 6 項目、ポジティブ (肯定的), よい, 楽しい, 幸せ, 喜び, 満足の点を合計する。最小 6 点, 最大 30 点

否定感情 (SPANE-N) 否定的感情 6 項目, ネガティブ (否定的), 悪い, 不快, 悲しみ, 恐れ, 怒りの点を合計する。最小 6 点, 最大 30 点

感情バランス (SPANE-B) 肯定感情の点から否定感情の点を引く。最小-24 点, 最大 24 点。

Diener, Ed. (2013). Scale of Positive and Negative Experience (SPANE). Measurement Instrument Database for the Social Science. Retrieved from [www.midss.org](http://www.midss.org/sites/default/files/scale_of_positive_and_negative_experience.pdf)
http://www.midss.org/sites/default/files/scale_of_positive_and_negative_experience.pdf