

プレイバックシアターのパフォーマーは癒しを得られるか

スクール・オブ・プレイバックシアター日本校

前田由紀

2024年5月3日 提出

## 要旨

本研究では、パフォーマー自身の傷ついた体験・辛い体験と似たストーリーにパフォーマーとして携わったとき、パフォーマーは癒しを得られるのか？また、癒しにどのような要素が関わっているのかを検証する。パフォーマンスを通して自身の傷が癒されたと感じた経験があるパフォーマー3名にインタビューを行い、抽出された語りやキーワードをカテゴリー化し考察した。結果、①カタルシス効果による癒し、②認知の変容が日常に沁みていき自己実現に至る過程での癒し、③トラウマの再統合が行われることによる癒し、がパフォーマーにもたらされている可能性が示唆された。

## <目次>

要旨

目次

はじめに	p. 1
第一章 「癒し」の定義	p. 2
第二章 研究デザイン	p. 4
第三章 インタビュー結果	p. 5
3-1. インタビュー内容の概要	p. 5
3-2. カテゴリー化	p. 7
(ア)カタルシスにまつわるもの	p. 7
(イ)自発性	p. 8
(ウ)認知の変容	p. 8
(エ)じわじわと沁みる	p. 8
(オ)蘇ったトラウマ記憶	p. 9
第四章 考察	p. 10
4-1. カタルシスと自発性	p. 10
4-2. 認知の変容	p. 13
4-3. 変容した認知の定着～自己実現	p. 14
4-4. トラウマの再統合	p. 16
4-5. 考察まとめ	p. 17
第五章 結論	p. 19
おわりに	p. 20
参考・引用文献	

## はじめに

筆者はプレイバックシアターのパフォーマーとしてパフォーマンスグループに所属してから14年間、多くのストーリーに関わってきた。その14年間の経験の中で、これは自分のストーリーなのかと思うほどに似ているエピソードを演じることも少なくなく、それが辛い傷つきのストーリーであったときは自分のストーリーまでが共に癒されたような感覚を得ることがあった。

ある大学生が人生に迷いながらも必死に学んでいる実習中の朝、地下鉄の駅でパニック発作が起きてしまい実習先に行けず、とうとう自宅に戻り布団の中でうずくまるというストーリーを語った。筆者はテラーズアクターで、自分自身のストーリーかと思うほど似たような体験をもっており、自分のストーリーにしまわれないように必死に演じた。そして演じきったあと、わたしの辛く苦い体験が確かに生かされた実感し、辛かったという思いだけではない何かがこのわたし自身の体験にも付加されたように感じた。そうしてやっと苦い体験が過去となり癒されたと思えた。

テラーの癒しについて宗像が「人々が「癒された」と感じる背景にはいくつかの要因がある。ジョー・サラによれば、ヒーリングが行われる理由は「語ること」「受け入れられること」「芸術の効果」の三つの要素による。」<sup>1)</sup>と著しているように、テラーにとっての癒しについては言及されているが、プレイバックシアターのパフォーマーに癒しがもたらされているのか、またはもたらされないのかについては言及されておらず明らかではない。

パフォーマーが自分の傷ついた体験に近いストーリーに携わったとき、パフォーマーは癒しを得られるのか？また癒しがもたらされるとしたらどういった要素が影響しているのかを検討し明らかにしたい。

## 第一章 「癒し」の定義

「癒し」とはhealingの訳語で、辞書には肉体の疲れ、精神の悩み、苦しみを何かに頼って解消したりやわらげたりすることとある。医学史学・医学哲学の中川米造は、「癒やしは単に病気からの解放に留まらず、渇きや苦しさからの解放といった人間的な問題に関わっている」<sup>2)</sup>と述べている。

プレイバックシアターにおける癒しについて宗像は、Jonathan.Foxがacts of serviceの中で以下のように言及していることを紹介している。「もっとも苦しいものを描きながら、そこには「その先」があることが示唆され、それが美しいからこそ私たちは苦しみをみることができのではないだろうか。この意識が統合できたときこそ、それは人間にとっての勝利である。」<sup>1)</sup>これはプレイバックシアターがもたらす癒しには、カタルシスの効果が大きく影響しているということが示唆される。

カタルシスは通常「浄化、排他」と訳され、心の中に溜まっていた澱(おり)のような感情が解放され、気持ちが浄化されること、とされている。この言葉の始まりは精神療法が現れるはるか昔、アリストテレスの詩論の中で、悲劇を見る観客の感情の解放を表現する言葉として用いられ、彼は「恐れと哀れみの気持ちが生じることで同じような感情のカタルシスと浄化を行うのだ」と信じていたとされている。その後、フロイトによって医学的解釈が強化され、多くの精神療法にカタルシスが用いられ発展してきた。

P.F.ケラーマンによると、モレノはカタルシスについて「本来の語源的なカタルシスの意味を拡大し、情動の解放と救済だけでなく統合と秩序を含む。」<sup>3)</sup>と論じたと紹介している。また、「カタルシスは誘発されるのでも抑制されるのでもなく、それ自身の必要な時に、それ自身の形で湧き上がるのを許されるのである。コミュニケーションがオープンになり感情が流れ出したときにのみ主役は〈すべてを解放する〉ために彼らの表現を最大にするよう元気づけられるのである。」<sup>3)</sup>とあるように、サイコドラマにおけるカタルシス効果とは単なる感情の発散ではなく自発性に基づいた感情と認知の統合が重要な要素となっていると考えられる。

ちなみに、ここでモレノが定義する自発性とは、新しい状況に対しては適応的、慣れ親しんだ状況に対しては新たな反応やふるまいをする能力のことを言い、宗像は「自発性が高いということは、新しい状況や出来事に出会ったとき、過去の習性や自分特有の行動パターンにとらわれることなく、その場にいちばんふさわしいような言動が瞬時にとれる状態を意

味する。刻一刻と変わる環境や状況に、柔軟に自由に対応できることである。」<sup>1)</sup>と説明している。

以上のことを踏まえて、パフォーマーにとっての癒しについて、ここでは「パフォーマー自身が傷ついた体験についての感情が浄化され、心の悩みや苦しみが和らぐこと。」と定義することとする。

## 第二章 研究デザイン

プレイバックシアターのパフォーマーとして自分自身の辛い体験と似たストーリーに関わったことがあるという人に半構造化インタビューを行い、逐語化したものをKJ法にてカテゴリー化したのち分析、考察する。

インタビューはweb会議アプリ ZOOM を使用し、表 1. に記したインタビュー項目を基にしなが、その時に思い出されることや思いついたことを自由に語ってもらった。時間は 30 分から 1 時間を想定して設定した。

表1. インタビュー項目

	インタビュー内容
基本情報	年齢（年代）
	性別
	プレイバックシアターのパフォーマー歴
	自分の辛い経験と似たパフォーマンス内で取った役割について（アクター、ミュージシャン、コンダクター）
自分の辛い体験と似たパフォーマンスの内容	パフォーマンスの内容
	自身にとってどんな体験だったか？
	パフォーマンス以前の自身の辛い体験への印象や想いについて
	パフォーマンス中の自身の感覚について
	パフォーマンスを終えたときの感覚
	パフォーマンス後自身の辛い体験に変化が生じたか？ どんな変化か？
	その他何か変化が起きたことがあったか？ どんな変化か？
	その後何かケアが必要であったとしたらどういったもので どんなケアを行ったか

### 第三章 インタビュー結果

この研究の主旨について説明し同意のとれた3名のプレイバックシアターのパフォーマーに「自分自身が傷ついた・辛かった体験と似たストーリーにパフォーマーとして関わった経験」についてインタビューを行った。

インタビューの基本情報については表2.にまとめた通りである。

今回インタビューを実施した3名ともパフォーマーとしての経験が豊富であった。3名のうち2名はスクールオブプレイバックシアター日本校のプラクティショナー修了者であり、1名はリーダーシップ卒業生と、プレイバックシアターに精通している3名であった。

表2.インタビューの基本情報

	性別	年代	パフォーマー歴	パフォーマー役割	インタビュー時間
A氏	女性	70代	24年	アクター	37分
B氏	女性	50代	15年	アクター	31分
C氏	女性	50代	6年	アクター	40分

#### 3-1. インタビュー内容の概要

(1)A氏 女性 70代 パフォーマー歴 23～24年

A氏からは、自身の体験と似たストーリーの中で癒されたと感じた経験の他、ストーリーを演じた後から忘れていた傷つき体験が蘇りトラウマケアに至ったという経験を語った。

(1)-a. 友人を亡くしたという自分自身のストーリーに似たストーリーで相手役(友人役)を演じ、その後から徐々に「悲しみが落ち着いた」と感じた。

A氏は大切な親友を急に失ったことの悲しみが大きくしばらくパフォーマーとして舞台に立つことができなかった。時間の経過とセラピーなどの助けを借りながら少しずつ気持ちを整理し、パフォーマーとしても活動を少しずつ再開していた時に、友人を突然亡くしたというストーリーにアクターとして出会う。ストーリーを聴き始めて心臓がドクドクとし「やばい!」と思ったが、相手役が当たり冷静さを取り戻しその後は役に集中できた。ストーリーが終わったとき悲しみがぐっと落ち着いたと感じた。また、亡くなった人の役で感じたことがそれまで考えていた相手の思いの推測などとは違う感覚をもたらした。しばらく

の間その感覚が沁み味わい続けたが、そのことに困ったり何か特別なケアが必要ということとはなかった。その過程で悲しみがさらに少しずつ癒され続けていったように思う。

(1)-b. 演じたときは気が付かなかったが、そのストーリーを演じたことで忘れていた自分のトラウマの記憶を思い出しセラピーにつなげることができた。

とあるパフォーマンスで、包丁を振り回して死のうと思って海に行ったというストーリーが語られた。A氏はテラーズアクターだったが自分自身とは全く別の世界の話だという感覚で、いつものようにアクティングをして終えた。それからしばらく経って、突然「あれ、私も包丁を振り回したことがある。」と忘れていた幼い頃の思い出を思い出した。その後その自分自身の思い出についてセラピーで取り扱っていった。忘れないといけなかったような心地よい思い出ではなかったけれど幼い頃傷ついた自分を癒すきっかけをくれた。

(2)B氏 女性 50代 パフォーマー歴15年

B氏は、その時の自分自身の状況とよく似ているストーリーに携わる機会が何度も訪れ、その中で気づきや得た感覚が癒しをもたらしたと感じていた。

パフォーマンスで、子育ての大変さで夫と分かり合えないというシチュエーションのストーリーに何度も携わる。自分自身も同じような出来事を現在進行形で経験していた。自分と同じ母親の立場の役を演じることもあったが、相手である夫役を演じたことが自己変革を起こしたと感じている。それまでは被害者意識が強かったが、相手の立場を身をもって体験することで、視野が広がることや相手の立場に立つということをこれまでの理解とは違う感覚で理解したように感じた。何度も何度も演じていく中で少しずつ、自分も他人も評価しなくなり、今は自分を大切にしようと思え生きるのが楽になったと感じている。役を演じている間はいつも、自分の話と似ているなどと考えたことはなくずっとその役になりきることに必死なので、演じることに動揺することはなかった。

(3)C氏 女性 50代 パフォーマー歴6年

C氏は、演じているときには気が付かなかった役の気持ちが自分自身の幼い頃の思いと似ていたことから、忘れていた幼い頃の思い出を思い出した経験を語った。

あるワークショップでアクターとして舞台に立った時に「誰にも自分の思いをわかってもらえない。」と感じている子どもの役を演じた。テラーズアクターは母親の立場でストー

リーとしては子どものことがよくわからなくて困っている、というストーリーだった。役を演じたときはとにかく必死だったが、わかってもらえない、という気持ちを演じ切ったときに卵の殻が割れるような、薄いガラスが割れるような感覚がした。自分もテラーズアクターの母親の立場で子どものことがわからないと思っていたので、自分自身ではない相手の役をやって「自分の子どももこんな気持ちなのかもな。」と子どもへの見方が変わった。その後も同じようなストーリーを何度も演じていく中で、ふと「あの子どもの気持ちは自分自身だった。」と自分の子どもころの思い出を思い出した。それまで子ども時代の記憶がなかったが、それから少しずつ子どもの頃の記憶が蘇ってきた。辛い思い出ではあったが思い出せたことで「自分も人間だった。人として生きていけそう。」と感じてほっとした。

### 3-2. カテゴリー化

3名の逐語録から共通するエピソードやキーワードをKJ法を用いて5つのカテゴリーに分類した。

#### (ア). カタルシスにまつわるもの

主にインタビュー項目「パフォーマンス中の自身の感覚について」「パフォーマンスを終えたときの感覚」で語られた感覚にまつわるものを「カタルシスにまつわるもの」とした。

以下は3-1のそれぞれの語りの逐語録からカテゴリ化された語りである。

・(1)-a「その亡くなった人をやったときはなんか自分の中にはまだまだすごい大きい悲しみが残っていて・・・残っていたのが、なんかこう、死んだ人と会話した、みたいな気持ちっていうのかな、になれて・・・随分と、なんかこうただ悲しいっていうのが落ち着いた感じ」「(これまでは)少しずつそれがこう受け入れられるみたいな、それがぐっと受け入れられた感じ?その、うん、アクティングしてからね。時と共に本当に薄皮をはがすように少しずつ受け入れてはいていたものの、かなりそれ(演じたこと)でぐっと、深く、落ち着いていったって感じがするんだよね。随分と楽になった気がした。」

・(2)「結末がなんの救いもない話なのに、そのストーリーがわたしに力を与えてくれている」

・(3)「気持ちを・・・本当にこう、卵の殻が割れた、薄いガラスが割れたみたいな。わたしのなかではそういう感覚。」

(イ). 自発性

インタビュー項目「パフォーマンス中の自身の感覚について」または自由発言の中で、役への「集中」「没頭」などのキーワードがパフォーマーの自発性に関わると思われたため「自発性」としてカテゴライズした。

A氏、B氏、C氏の全員が、演じている間は「役に集中していた」「必死でその間自分がどうだったか覚えていない」と話し、自分自身の体験と混同したり動揺することなく役を演じていたと思うと回答した。A氏は舞台が始まる前に自分自身の体験と似ていると気が付いて動揺したものの、自分自身と同じ立場ではない役が当たったことで冷静さを取り戻し、役に没頭できたと話している。

(ウ). 認知の変容

主に「パフォーマンス以前の自身の辛い体験への印象や想いについて」「パフォーマンス後自身の辛い体験に変化が生じたか?どんな変化か?」というインタビュー項目とその他の自由な語りの中で、キーワード「新たな視点」「気づき」に関わるもの、また、自身の認知の変容についての語りを「認知の変容」とカテゴライズした。以下、カテゴライズされた語りである。

・(2). 「ありきたりな言葉でいうと相手の立場に立てたということなんだけど、それまでは自分のこの、辛いことの中にしかいないのが、やっぱりこう視野が広がるというか。」

「視野が広がるとか客観的にみるとかってすごい簡単な言葉だけど、本当にそうやって体を動かしてその人になりきるっていうのはそんな簡単なことじゃないというか。視野と広げるっていうのは、本当の意味で視野を広げるって簡単な…本当に自分の中で変革が起きないとできないことだっていう感じがあった。」

・(3). 「それまで全然その、なんていうか、子どものことがわかんないわとずっと思っていて、何考えているんだろう、本当宇宙人みたいと思っていたのが、それをきっかけになんか見え方が変わったというか。辛い体験というか辛い役をすることで、ああそうだったという気づきを得られた。」

(エ). じわじわと沁みる

主にインタビュー項目「パフォーマンス後自身の辛い体験に変化が生じたか?どんな変化か?」と「その他何か変化が起きたことがあったか?どんな変化か?」というところで聞

かれた語りのうち、パフォーマンス後持続する効果についての語りを、A氏の発言から「じわじわと沁みる」とネーミングシカテゴライズした。

・(1)-a「終わってからもしばらく亡くなった人を引きずっているっていうと変なんだけど、亡くなった人の気持ちが沁みているっていうか感じで。長かったです。亡くなった人ってこんな気持ちだったんだなーっていうのを味わっている感じ。なんか抜けなくて困ったっていうんじゃないって味わえたっていう感じ。それがなんか自分を癒してくれた感じがするんですよね。」

・(2)。「おもしろいのは次の日とかその次の日とか、日を追うごとに効果が出てくるっていうところがあって、時間が経つといろいろその経験が、なんていうんだらう変革を少しずつ起こす」

「その日はそこに種ができるんだけど、それが日を追うごとに花開いていくというか、なんか言葉にできないんだけど、そういうところがすごくあって、それが1年でも2年でもそれが生き続けるというか。自分の中で。(役を演じた)体験が。」

・(3)。「プレイバックをしていくうちにそのストーリーのことを折に触れて思い出していて、じわじわと自分のものだとな気が付いた。」

#### (オ). 蘇ったトラウマ記憶

トラウマ記憶が蘇ったという体験をA氏、C氏の2名からきくことができたため、この体験にまつわる語りを「蘇ったトラウマ記憶」とカテゴライズした。

・(1)-b「一生思い出さないかもしれないっていうね、ことを思い出して…忘れようって意識していないけど忘れてきたことだから自分にとっては辛いことなんですよ。それを無視して生きてきているんだけど、それが開かれたきっかけになった。それがなかったら思い出さなかったかもしれない。癒しのきっかけになった。」

・(3)「そのときは全く同じ体験だと思ってなかった。なんでかというわたし子どもの頃の記憶が本当になくて、プレイバックをしていくうちにそのストーリーのことを折に触れて思い出していて、じわじわと自分のものだとな気が付いた。自分自身の子どもの頃の記憶が蘇ってきて「あれ、わたしだなー。」って。」

また、両者ともフラッシュバックのような症状はなくその後について、A氏はセラピーに繋がり、C氏は「思い出しても今の家族がある安心感があったから、そこまで辛くなったりすることはなかった。」「思い出す作業よりも感情を消して生きていく時の方がしんどかつ

だから、こういってあれだけど、私人間なんだと安心した。人として生きれそうってほんとしていた部分があった。」と話した。

## 第4章 考察

カテゴリー化したそれぞれの要素について、パフォーマーの癒しにどのように関わっているのか、それぞれの要素がどのように関わりあっているのかについて考察し、パフォーマーにも癒しが訪れているのかを検討した。

### 4-1. カタルシスと自発性

カタルシス効果が癒しをもたらす大きな要因の一つであることは多くの研究者が既に提唱しているが、B氏の「結末がなんの救いもない話なのに、そのストーリーがわたしに力を与えてくれている。」という回答は、まさにアリストテレスが最初に見つけた、悲劇が人を癒す、ということに直結していると考えられる。この効果は観客への効果として語られてはいるものの、B氏の話からは演者にも同じように訪れているとみることができる。A氏は演じたときの感覚について「かなりそれ（演じたこと）でぐっと、深く、落ち着いていったって感じがするんだよね。随分と楽になった気がした。」と語り、演じきったことでの浄化を示唆するようなことを語っている。C氏は「卵の殻が割れた、薄いガラスが割れたみたい」と感情の解放の感覚を語っており、その後癒しが訪れたことを語っており、A氏にもC氏もカタルシス効果が起きていたと考えられる。

プレイバックシアターは舞台の設定と同様に、演者と観客の間の隔たりがないかもしくは極めて少ない演劇である。アクターたちは市民アクターであり、架空の物語を演じるのではなく、実際にその場にいる観客が語った真実を演じる。現実とファンタジーの境界が緩いからこそ観客の場に起こる様々な感情の動きも感じ取ることができる。カタルシス効果においても観客個々というよりもその場全体に起こっているものかもしれない。

P.F. ケラーマンは、モレノがサイコドラマの中で起きるカタルシスについて「カタルシスは誘発されるのでも抑制されるのでもなく、それ自身の必要な時に、それ自身の形で湧き上がるのを許されるのである。コミュニケーションがオープンになり感情が流れ出したときにのみ主役は〈すべてを解放する〉ために彼らの表現を最大にするよう元気づけられるのである。」<sup>3)</sup>と述べていることを紹介している。これは演者（この場合はサイコドラマの主役）におけるカタルシスの要素に“自発性に基づいた感情と認知の統合作業”という視点があることを示している。宗像は自発性について「自発性が高いということは、新しい状況や出来事に出会ったとき、過去の習性や自分特有の行動パターンにとらわれることなく、その場に

いちばんふさわしいような言動が瞬時にとれる状態を意味する。」<sup>1)</sup>と述べているが、インタビューの中で3名とも役と自分自身が混同することなく集中し自分自身から離れていた、と語ったことから、その舞台で十分に自発性が発揮されていたことが伺える。A氏はインタビューの中で、演じている最中の自身について「死んでいく方の人の役をやらせてもらえたときにね、すごいう…フツて沸いてくるその気持ちだったから。ああこうだったんだなあって。自分って勝手に「きつこうだったに違いない」って納得させようとするじゃない？現実には。死んだ方だっけきつと辛かったに違いないとかいろんな風に頭で思うんだけど、アクティングでやるとなんかその時自分のなかに感情がフツて沸いてきたのをやるから。」と語っている。A氏のこの体験は自発性が高い状態で舞台が進む中、大きな悲しみと相手はこうだったかもしれないという認知が変化、統合し癒されていく過程そのものであったと考えられる。

ここで、モレノの自発性劇場でのジョルジュとバルバラのエピソードについて磯田<sup>4)</sup>が紹介したものについて触れたい。

当時、自発性劇場でモレノの下で演出助手をしていたジョルジュは、劇団の看板女優であったバルバラと結婚します。しかし清楚なお嬢様役を演じてきたバルバラは、私生活ではヒステリックにわめきたてる女性でした。これに悩んだジョルジュはモレノに相談します。モレノはある日、新聞の三面記事に載った売春婦の役をバルバラに割り振りしました。舞台上で金銭のトラブルについて金切り声で相手を罵倒して相手に殺されるという役を演じた彼女はその後、実生活ではジョルジュに対して優しく接するようになったそうです。このエピソードからモレノは「舞台に立って観客集団の前で自らの抱える問題を演じ切ることに治療的な意味がある」ことに気がついたといわれています。

このエピソードでは演じることの集団療法的側面についてを示すエピソードであり、自分自身が直面していることと似ていることを演じるということそのものだけでなく、観客がいる集団の中で演じ切る、ということも大切な要素であるということを見せてくれている。小関が「演劇は自分以外の者に向かって自らを超え出ていく役者と、他者（観客）の視線、この両者の出会いによって、共により大きく深い無意識を開示していくプロセスである。」<sup>5)</sup>というように、この過程において観客の存在というものが自発性を発揮する大きな要素の一つとなっていることが考えられる。

プレイバックシアターにおける観客は、舞台におけるプレイバックシアター共同制作者でもある。テラーの語りを見守り、ストーリーを受容し共感し、また次のストーリーにつながっていく。この、観客の受容と共感に安心したり癒されたと感じるテラーも少なくない。はじめに、の中で筆者自身が自分自身の辛い体験と似たストーリーを演じたことで癒された経験を紹介したが、あの癒されたという感覚は観客がいて完成されたように感じる。観客が辛いストーリーの中でも共にいてくれる、ということが受容そのものであり共感の場となって、テラーはカタルシスを得られる。カタルシスはそれぞれの立場でその場にいる人に起きると思われるが、パフォーマーは特にさらにそのストーリーが受け入れられ共感されるということを疑似的に体験し、テラーと共に癒されたと感じるのではないだろうか。

以上のことから、自発性が発揮された状態でストーリーに集中し役の気持ちを演じ切ったことでカタルシスが起きること、カタルシスは自分自身と似た役でなくても演じ切り感情を解放しそのストーリーを共に作ることで起こり、役者を含むその場にいる人々に癒しをもたらしているということが言えるのではないだろうか。

#### 4-2. 認知の変容

今回のインタビューでは3名とも自分自身の体験では相手役にあたる役を演じる中で相手への認識や自分自身の認知が変容することを経験していた。B氏はインタビューの中で「ありきたりな言葉でいうと相手の立場に立てたということなんだけど、それまでは自分のこの、辛いことの中にしかいないのが、やっぱりこう視野が広がるというか。」と語った。また、C氏も「それまで全然その、なんていうか、子どものことがわかんないわとずっと思っていて、何考えているんだろう、本当宇宙人みたいと思っていたのが、それをきっかけになんか見え方が変わったというか。辛い体験というか辛い役をすることで、ああそうだったという気づきを得られた。」と語っている。B氏はさらに「視野が広がるとか客観的にみるとかってすごい簡単な言葉だけど、本当にそうやって体を動かしてその人になりきるっていうのはそんな簡単なことじゃないというか。視野を広げるっていうのは、本当の意味で視野を広げるって簡単な…本当に自分の中で変革が起きないとできないことだっていう感じがあった。」と、認知の変容について語った。

前述したカタルシスの要素として感情と認知の統合があるというモレノの説からも、感情と認知が統合した先にはこれまでの認知とは違う認知に変化しているだろうことは想像に難くない。それはB氏もC氏もパフォーマーとして自発性を十分に発揮し、カタルシス

が得られた結果であるとも言えるであろう。

B氏もC氏も何度も同じような場面のパフォーマンスに様々な役で演じていたが、相手役を演じたときにその変容を強く感じたと話した。B氏は「夫は逃げているとか、そういう否定的な感情がすごく当事者として強かったんだけど。でも、その役があたると、やっぱり役があたったときってその人になりきって考えるから、本当にそうだよ、その人の気持ちになって演じるから、それを追って体も動かすでしょう？そうするとやっぱり演じた後はすごい自分の中で変革が起きるといえるのか。癒しなのか…なにか変わる。もちろん癒しにもつながるんだけど、なんかこう大きく変わる感じがあった。」と語っている。尾上<sup>6)</sup>は著書の中で、自分自身には理解できないまたは今現在ないと感じている役を演じることで、すなわち相手の立場に立つことはその相手を受容するプロセスであり共感と共にコミュニケーションを円滑にする大きな要素であることを述べている。ここで言う受容とは、自分の気持ちや理解とは別に「そういう人もいるんだ、こういうこともあるのだ。」という事実をそのまま受け入れることだと述べている。プレイバックシアターにおいて役を演じるにあたっては受容と共感が必要である。受容も共感もできないと思っている俳優だったとしても、自分自身から離れて役をとることで受容と共感がそこに生まれるのである。そしてこれは相手に対しての受容と共感にとどまらず、自分自身への受容と共感も含まれている。そして上演された舞台を見て観客たちも受容し共感する。B氏のエピソードからは受容と共感が相手に対する認知を変容させるきっかけとなったこと、そしてそれがまた次の段階、次の癒しにつながっていく礎となっていたとすることができるのではないだろうか。

#### 4-3. 変容した認知の定着～自己実現

B氏はパフォーマンスを通じて得たものがじわじわ沁みるということについて「終わったその瞬間は、そうかそうか、みたいな、そうだよ、こういう気持ちだった可能性もあるよね、っていうなんかこういう感じなんだけど、おもしろいのは次の日とかその次の日とか、日を追うごとに効果が出てくるっていうところがあって（中略）その日はそこに種ができるんだけど、それが日を追うごとに花開いていくというか、なんか言葉にできないんだけど、そういうところがすごくあって、それが1年でも2年でもそれが生き続けるというか、自分の中で。」と話した。このパフォーマンス体験が、単に相手の立場になってみて相手の気持ちに気づいたという以上の“何か”が得られたものであること、そしてそれは種が芽吹き花開くよう比喻されるような、自身に根付く経験であったことが伺える。またC氏は詳細

は違えども同じような場面のストーリーに何度も出会い、様々な役を演じ、そのたびにじわじわと変化していく自分を感じながら実際の相手との関係性も変化していったことを語っていた。尾上は「遊びと同じように芸術は、慣れ親しんだ現実の世界からの逃避であるとフロイトは捉えた。またエリック・エリクソンやブルーノ・ベテルハイムもこの理論に同意し、演じるものは問題やプレッシャーを外在化することでそれらをコントロールすることができるとしている。遊びの中で不快な経験を晴らしたり、敵を負かしたり、問題を満足のいくように解決したりすることができるのだ。子どもたちの「学校ごっこ」を観察すると、嫌な経験を消すために、それを遊びの中で何度も繰り返したり、役を交代したりしている。そして最後に笑い転げて終わるということもある。不快な状況は、それを演じることで弱まるのだ。」<sup>7)</sup>と、McCaslin が記した中の一説を訳して紹介している。このように、演じることそのものが現実から離れたところで問題を外在化しその物語を様々な側面から繰り返し味わうことが、変容した認知が定着し日常での行動や関係性が変化していった一因であることを示唆している。

A氏は「終わってからもしばらく亡くなった人を引きずっているっていうと変なんだけど、亡くなった人の気持ちがじわじわ沁みているっていうか感じで。長かったです。亡くなった人ってこんな気持ちだったんだなーっていうのを味わっている感じ。なんか抜けなくて困ったっていうんじゃなくて味わえたっていう感じ。それがなんか自分を癒してくれた感じがするんですね。」と、相手役を演じた体験そのものが継続し癒しをもたらしたことを語った。古関は「受け身的にペルソナを演ずることから出発しつつも、次第に自分で自分の生を演出し演じていくことが、「自己実現」の大きな課題なのである。桑原知子が木村敏の「自己の場で他者を実現させたり他者の場で自己を実現させたりできる」ような他者との基本的信頼関係の記述を引いて、二重身の持つ「癒し」としての方向性を示していることにも注目したい。」<sup>5)</sup>と言及しており、演じる体験が次第に演者の認知ひいては生き方にも影響をもたらしていくこと、そして自己実現に至りその過程でも癒しがもたらされていることが示唆される。

自己実現、については多くの心理学者や哲学者が提唱しておりそれぞれに表現は異なるものの、本来の自分のままで自分の強みや能力、可能性を最大限に発揮・実現し、自分らしく生きることを指している。B氏はインタビューした内容の出来事を経ての今の自分自身について「不思議な話だけどなんか自分を大切にするようになった。大切に生きるようになったというかんじかな。楽になったというか、生きるのが。」と話した。B氏にもたらされた

認知の変容が B 氏の可能性を広げ、さらにそれが定着することで自分らしく生きることにつながり自己実現に至ったこと、またその自己実現そのものが生きやすさという癒しをもたらしているのではないかと推測する。A 氏は大きな悲しみが癒され、さらにその癒しの感覚が寄り添い続けてくれていたことで、一時期遠ざかっていたプレイバックシアターの舞台に再び立つことが以前より自由になり、この体験を「宝物のような体験」と話した。足枷のようになっていた傷つきや悩みから解放されることは、本来持っている人の能力や強みを最大限に発揮することを可能にする。A 氏の大きな悲しみの癒しはこの自己実現をもって完成したと言えるのである。

#### 4-4. トラウマの再統合

トラウマとは、心に受けた傷のことを言い、過去の出来事によって心が耐えられないほどの衝撃を受け、その後の心身、対人関係などに影響を及ぼし続けるものである。心が耐えられないほどの衝撃は命をも脅かすと脳は判断をする。その後、その衝撃を彷彿とさせるようなものに触れたとき命を守ろうと危機を回避しようとするために起きる様々な反応をトラウマ反応といい、トラウマ反応には、再体験（フラッシュバック）回避・麻痺、過覚醒といったものがあることが広く知られている、と宮地<sup>8)</sup>は説明している。

A 氏も C 氏も回避（忘却）というトラウマ反応で幼い自分自身を守り生きてきたことが伺える。意識下の記憶はないが、幼い子どもが命を脅かされると感じるほどの傷つき体験は体に脳に刻み込まれており、その体験自体がなくなったわけではない。自分が傷ついた出来事と同じようなストーリーに触れることで（そうとは意識できなかったものの）自分自身の体験が意識下に浮上してきたが、二人ともフラッシュバックを起こしたり他のトラウマ反応が見られるようなことはなかったと話した。子どもがトラウマを克服する際にポストトラウマティックプレイという遊びが見られることがあるが、その過程に非常に近いように思われる。ポストトラウマティックプレイとはトラウマ受傷した場面を遊びの中で繰り返し再現していく中で本人が保持できる過去の出来事として再統合していく過程のことである。C 氏は似たような状況のストーリーに何度もパフォーマーとして触れていくうちに徐々に自分自身の体験を思い出していったと話し、記憶を思い出したことについて「思い出す作業よりも感情を消して生きている時の方がしんどかったから、こういっただけで、わたし人間なんだと安心した。人として生きれそうってほっとしている部分があった。」と語った。青木はポストトラウマティックプレイにまつわるトラウマからの回復について

「困難の乗り越え方は様々だと思いますが、ばらばらになったまま統合できなかったトラウマの体験を、子どもたちなりに扱えるようになっていきます。まず、勝手にトラウマの記憶がわいてきて、感情が圧倒されるようなことが減ります。だからといって、完全に忘却するというのではなくて、自分を失わずに、その記憶に近づくこともできるようになります。そして、トラウマの体験を他者と話したり、表現したりすることができ、自分の気持ちもちゃんと感じるようになるでしょう。」<sup>9)</sup>と述べている。C氏の体験はまさにポストトラウマティックプレイの効果でトラウマから回復していった過程であると推測できる。

A氏は一度の舞台でトラウマ記憶を思い出した。フラッシュバックなどの強いトラウマ反応はなかったものの辛かった当時の自分を大切にしたいという思いで、トラウマケアに繋がることができたと話した。この一連の体験について「それがなかったら思い出さなかったかもしれない。癒しのきっかけになったストーリー。多分わたしにとっては一番深いものになると思うんです。意識していない、思ってもいない自分を癒すきっかけのストーリーを演じさせてもらった。」と語っていることから、この体験を肯定的に捉えていることが伺える。A氏は24年という長い間プレイバックシアターのパフォーマーとして多くのストーリーに携わってきた。その中で前述した自己実現に至る経験も数知れないほどしてきている。意識下における多くの悩みや傷つきが癒される過程で、その痛みやケアを自分でコントロールすることができるというところまで自己実現が成されていたからこそトラウマの記憶が呼び起こされ、そして再統合に至ったことが推測できる。

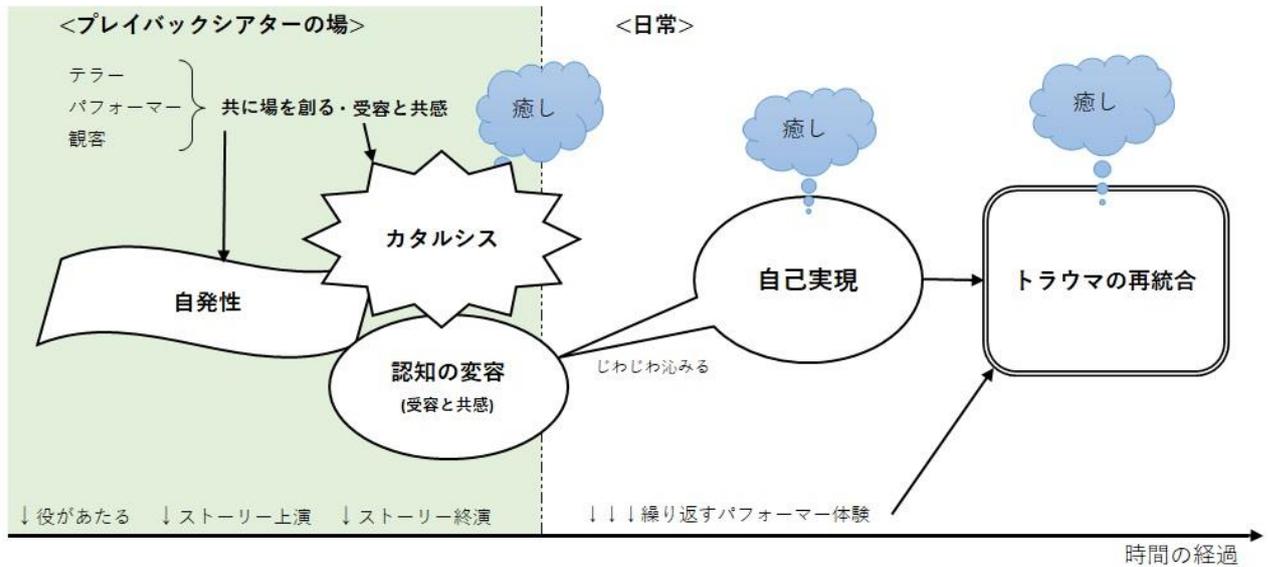
もちろん自分自身のトラウマに触れることには代わりないため、フラッシュバックなどの強いトラウマ反応を起こす可能性が全くないとは言えない。しかし、現実と離れた舞台の上で誰かになって演じるということ自体が、今と過去の境界を保ち、安全の枠となっていると考えられる。尾上は、現実との距離感について以下の引用を用いて説明している。「ちょうどこの仮面のように、演劇による役は、人を保護すると同時に解放するのである。それはわたしたちの実生活の役の下に埋もれているものを表出させてくれる」<sup>7)</sup>つまり、他の人のストーリーを演じることで自分自身のトラウマに触れる機会は増えるかもしれないが、日常の中で不意に触れるよりもずっと安全な状況であるのかもしれない。

#### 4-5. 考察まとめ

以上で述べたそれぞれの要素がパフォーマーにどのタイミングでもたらされているか、そして、それぞれの要素がどのように影響しあっているか、を図 1. パフォーマーの癒しの

機序モデルとして表した。

図1. パフォーマーの癒しの機序モデル



「自発性」「カタルシス」「認知の変容」はパフォーマンス中にパフォーマーにもたらされる。自発性が発揮されてこそカタルシスが得られ感情が浄化される。役を演じることで自分自身から離れ、他者ないしは自分自身の辛い体験に対する受容と共感が生まれ、そこから新たな視点もたらされた結果認知が変容する。カタルシスが感情と認知の統合を内包することからも、カタルシスと認知の変容は密接に関わっている。

日常に戻り、変容した認知が日常の中で生かされ、さらに繰り返されることでじわじわと沁み、根付き、「自己実現」が成される。生々しい傷であったはずのトラウマが自己実現に至る過程を通して過去のものとなり「トラウマの再統合」に至る。また、何度も同じようなストーリーを演じることでポストトラウマティックプレイ効果が得られ、トラウマ再統合に至る。トラウマの再統合は“悩みや苦痛が和らぐ”と定義した癒しそのものであると言えるのである。

## 第5章 結論

プレイバックシアターのパフォーマーが自分の辛い体験と似たパフォーマンスに携わる  
とき、①自発性が十分に発揮され演じ切ったときその場にカタルシスが起ること、②自分  
の課題と似ているストーリーを演じることで自分自身の辛い体験にも新たな視点もたら  
され認知が変容しそれが日常に沁みていくと同時に行動や関係性が変化し自己実現に至る  
こと、③さらに傷が過去のものとなりトラウマの再統合が行われること、によって癒しがも  
たらされている可能性があることがわかった。

今回のインタビュー3名は全員女性であり、プレイバックシアターのトレーニングを  
受けている経験豊富なパフォーマーであった。こういったデータの偏りがあったため、全  
てのパフォーマーについて同様の結果が得られるとは言い難い。また3名とも語った体験  
を肯定的に捉えているというところも共通していたが、演じるという仮面をつけたとして  
も傷ついた自分の過去や自分の課題への直面化は免れないことであり、いつでも誰もが直  
面したことを肯定的に捉えられるわけではないことも予測される。直面化によって改めて  
トラウマとなる可能性がないとは言いきれない。これらのことから、自分が傷ついた体験  
と似ているストーリーを演じるときに再受傷することがあるとしたら、それはどのような  
条件で起こるのか？また、パフォーマーに不利益をもたらしたり、または癒しにならない  
ということはあるか？という視点をもって今後は調べていく必要がある。

また、インタビューではパフォーマーの癒しについて着目していたためパフォーマンス  
そのものがどうだったかということはインタビューをとらなかったが、プレイバックシア  
ターの本質であるテラーのための上演であったかどうか、演じたストーリーがテラーが語  
ったストーリーに沿っていたのかなどの要素も結果に影響することも考えられる。今後こ  
のテーマで研究を重ねていく際に、以上の点についても考慮し研究していく必要があると  
考える。

筆者はパフォーマーの癒しの可能性が明確になることで、プレイバックシアターが多く  
の人の人生を豊かにするツールとして様々な分野で広く活用されることを望む。ここで  
唆されたものが今後のプレイバックシアターの発展の一助になるよう今後も研究を続けて  
いきたい。

## おわりに

筆者のこれまでの人生を振り返ったとき、傷つき苦しんだ日々も悩みに苛まれる時間も少なからずあったが、心の痛みがぶり返すときにはいつもプレイバックシアターが寄り添ってくれていたことを思い出し、今回のテーマにたどり着くことができた。プレイバックシアターのアイデンティティは演劇であり、ソーシャルチェンジを目指すものであり、個人の癒しのために行われるものではないが、そこには確かに癒しがあることを研究を通して改めて実感することができた。アートがもたらす癒しは社会をも癒している。プレイバックシアターを通して個人のみならず社会を癒せる、そんなパフォーマンスをしていけるよう今後も仲間と共に研鑽を積んでいきたい。

最後に、インタビューの依頼を快く受け貴重な体験を語ってくれた筆者のプレイバック仲間の3名の協力はもちろん、筆者のプレイバック人生の中で出会ってくれたすべての人たちに心からの感謝を伝えたい。

<引用・参考文献>

- 1) 宗像佳代:プレイバックシアター入門-脚本のない即興劇-. 第1版, 明石書店, 2006.
- 2) 中川米造:癒しの原理. 全日本鍼灸学会雑誌 46巻3号:1-2, 1996.
- 3) P. F. ケラーマン著, 増野肇・増野信子訳:精神療法としてのサイコドラマ. 第1版, 金剛出版, 1998.
- 4) 磯田雄二郎:サイコドラマの理論と実践 - 教育と訓練のために. 第1版, 誠信書房, 2013.
- 5) 古関すま子:演じる身体と自己. 駒沢大学教育学研究論集 19:137-149, 2003-03.
- 6) 尾上明代:心ひらくドラマセラピー - 自分を表現すればコミュニケーションはもっとうまくいく!. 第一版, 河出書房新社, 2006.
- 7) 尾上明代:学校とドラマセラピー - 演劇の「癒す」力の教育領域への応用. 演劇学論集 日本演劇学会紀要 40巻:31-46, 2002.
- 8) 宮地尚子 編:トラウマとジェンダー 臨床からの声. 第1版, 金剛出版, 2004.
- 9) 青木紀久代:保育におけるトラウマを抱えた子どものケア. 発達 第145号:14-18, 2016.