

プレイバックシアターの 「動く彫刻」に関する一考察

～フォーカシングの「フェルトセンス」 と比較することを通して～

リーダーシップ第4期生 藤井和子

2010/09/10

プレイバックシアターでは、「動く彫刻」などの短い手法がストーリーの前に演じられる。「動く彫刻」は日常と非日常の「境」に位置する重要な意味を持っている。本論文ではそのような「動く彫刻」の一側面をフォーカシングと比較することで考えることにした。「動く彫刻」でアクターが表しているものは、フォーカシングでいうところの「身体を感じる」と同じなのだろうか。それとも違うのだろうか。プレイバックシアターの「動く彫刻」でアクターが表現しているものは、技法としてのフォーカシングでいう「身体を感じる」と同じとは言えない。しかし、そこでアクターが表すものは現象としてのフォーカシングの範疇でとらえられる。アクターが身体を使って演じる時、それがテラーの身体感覚とフィットしていると、テラーは思わず笑ったり、泣いたりなど、フォーカシングでいういわゆるシフトが起きてくる。論文の最後には、プレイバックシアターの独自の良さを論じるとともに、フォーカシングをプレイバックシアターに生かす方法も提案している。

目 次

私とプレイバックシアターの出会い	・・・ p. 3
序論	・・・ p. 4
本論	
第一章 プレイバックシアターと動く彫刻	
1. プレイバックシアターとは何か	・・・ p. 5
2. スリーサークル	・・・ p. 6
3. 人間性信頼の要素とは何か	・・・ p. 6
4. コンダクター・テラー・アクター・ミュージシャン	
(1) コンダクター	・・・ p. 8
(2) テラー	・・・ p. 8
(3) アクター	・・・ p. 8
(4) ミュージシャン	・・・ p. 9
5. ワークショップ形式とパフォーマンス形式	・・・ p. 9
6. プレイバックシアターの手法と動く彫刻	
(1) プレイバックシアターの様々な手法	・・・ p. 10
(2) 動く彫刻とは何か	・・・ p. 10
(3) 動く彫刻とミュージシャンの役割	・・・ p. 11
(4) アクターと動く彫刻	・・・ p. 11
第二章 フォーカシングとフェルトセンスとシフト	
1. フォーカシングとは何か	・・・ p. 12
2. フォーカシング体験過程におけるフェルトセンスとシフトについて	・・・ p. 14
第三章 動く彫刻とフォーカシング	
1. フォーカシングで扱うフェルトセンスと「動く彫刻」で表現しているものは 同じなのか違うのか?	・・・ p. 16
2. 人間の間主観的な把握と「動く彫刻」について	・・・ p. 17
3. プレイバックシアターの「動く彫刻」の素晴らしさについて思うこと	・・・ p. 20
4. しばしばフロー状態に入ると思えることについて	・・・ p. 21
5. フォーカシングからの学びとプレイバックシアターについて	・・・ p. 23
(1) サウンド・アンド・ムーブメント→動く彫刻の練習の場合	・・・ p. 24
(2) 言葉なしぐるぐる動く彫刻の場合	・・・ p. 25
結論	・・・ p. 26
脚注	・・・ p. 27
参考文献	・・・ p. 34

私とプレイバックシアターの出会い

私は、ある大学の講義室で初めてプレイバックシアターに出会ったことを今でも鮮やかに思い出す。その部屋は、偶然にも4年間にわたりサイコドラマの研修を受けて来た部屋だったのだが、笛の音の儀式的な音色に合わせてアクターたちがはけた後に、いつもは全く気づかない壁の装飾が急に鮮やかに浮き立ったかと思うと、一瞬、時が止まったように感じた。そして物語は始まった。驚いたことにプレイバックシアターのアクターたちは何も打ち合わせすることなく、劇を演じ始めた。

同じ大学の同じ部屋なのに、なんだか空間が全く違って感じられたのが不思議でしかたがなかった。劇を観た後は、色々なワークを行い、その時七夕の竹の役やみそ汁役などの無生物を演じたが、サイコドラマで監督に言われるがままに演じるのとは違って、テラーのために自発的に演じる経験が新鮮でとても楽しいと感じた。場は温かく、穏やかで、そしてとても雰囲気良かった。

プレイバックシアターをまた経験したいと思っているうちに、別のプレイバックシアターの団体のワークショップに参加した。サイコドラマとはまた違った新鮮な魅力があり、プレイバックシアターにのめりこむようになった。プレイバックシアターのワークショップは時間の経過とともに、ふわっと温かくて柔らかくて何だか旧友どおしの集まりのようなものになっていく。その場にいるだけで心が和んだ。ワークショップも3日めとなった日のこと、サイコドラマの主演になった時とは違った話をプレイバックシアターの場で話した。それを話せる雰囲気を感じたからだ。その話をした時、心から感動し涙があふれた。周りの人も泣いていた。ふだんしないような自分の話をみんなが受け容れてくれたことにとっても感動した。次第にプレイバックシアターに夢中になっていった。

夢中な数年が過ぎた頃、私が初めてパフォーマンスを観たのが、今から4年前の鳥取でのことである。それはとても衝撃的な体験だった。

古い民家を改造した高砂屋という所だった。そこに集まったのは初めてプレイバックシアターに触れる人たちがほとんどだった。それなのに、パフォーマンスが始まってすぐに、会場に大きな風が巻き起こったのを感じた。そして、その日初めて舞台へと歩み出たテラーがパフォーマンスはまだ開演して間もないのに、とても深い体験を泣きながら語り出した。アクターとテラーの間には一瞬のうちに深い心の交流が生じたのを目のあたりにした。そんなに短時間で会場じゅうが深く交流するようなプレイバックシアターを体験したことはそれまでなかった。そして、私はスクール・オブ・プレイバックシアターの門をたたいていた。

プレイバックシアターには、ワークショップ形式とパフォーマンス形式という2つの形式がある。ワークショップでは、コンダクターはゆっくりとウォーミングアップをしながら、安心できる場を作っていく。それはそれまでも経験してきたことだった。身体のウォームアップや、イメージのウォームアップ、アクティングのウォームアップを通して、私が体験してきたサイコドラマも温かい場づくりと語り出したくてたまらなくなる場を作っていたし、ある程度の流れの中でウォーミングアップしていくことで温かで信頼できる場を作ることができる。

しかし、それに対して、プレイバックシアターのパフォーマンスでは、ワークショップでは考えられないような短い間なのにもかかわらず、テラーが語り出したくてたまらなくなり観客席からテラー席へと境界を越えて進む。

それは、コンダクター、アクター、ミュージシャンがパフォーマンスの最初に登場するしかたであったり、その日のテーマとからんだ印象的な自己紹介であったり、コンダクターの言葉であったり、ミュージシャンの奏でる音であったりする。そして、とりわけ動く彫刻を主とする短い手法で前半はクライマックスに達する。動く彫刻までのテラーの位置は観客席にある。

そして、テラーが自発的に観客席からテラー席へと境界を超えるという意味深い行動が自発的に起こってくる。

先に話した高砂屋では、今日初めてプレイバックシアターに出たというテラーがテラー席に座った時はすでに涙を流してふだん知らない人の前ではしないほど深い体験を話初めていた。

一体テラーをして境界を超えさせたものは何だったのだろうか。

それは、コンダクティングなのか。音楽なのか。アクターのありようなのか。はたまた、それらみんなが関係しているのか。しかし、直前の動く彫刻ではどのようなことが起きるのだろうか。

テラーの位置に着目すると、動く彫刻のような短い手法の時は、まだ、テラーは観客席にいる。動く彫刻はある意味、「境」に位置するものであると言える。

色々な要素がからまってテラーは境界を超えるのであるが、私はこの論文では「動く彫刻」の「身体を感じ」を表しているという点に焦点を当ててその謎を考えてみたい。

序論

私は、プレイバックシアターとフォーカシング¹をほぼ同時期に学んでいたことがあったため、その2つをよく比べてみるがあった。プレイバックシア

ターもフォーカシングも、とても人間を大事にするヒューマンな感じが、まずもって似ていた。

フォーカシングは、身体と心は2つのものではなく必ずつながっていることを教えてくれる。ユージン・ジェンドリンは、その逐語録の研究から、カウンセリングに効果があるのは、クライアントが「自分の身体を感じる（フェルトセンスⁱⁱ）に焦点を当てた感じ方をしているかどうかであることを発見した。そのような感じ方をしている人は「身体を感じる」が変わり、感情の解放などの変化が現れる（シフト）。ⁱⁱⁱそして、気がかりの身体的な解決にいたる。

プレイバックシアターでは、動く彫刻により、テラーの感情や体験の身体感覚を表現していくがゆえに、観ている側の身体感覚も揺さぶられ、気持ちが賦活してくるのではないだろうか。動く彫刻で身体表現されるものは、観客の共感と呼び、それにつながるような体験と呼び起こすように思われる。

しかし、プレイバックシアターの動く彫刻でアクターが表しているものは、フォーカシングでいうところの「身体を感じる」と同じなのだろうか？違うとしたらどこが違うのだろうか。このことをこの論文では考えてみることにした。

その後で、プレイバックシアターの独自の良さを論じたり、フォーカシングをプレイバックシアターに生かすことはどのようなことかを論じたりしたい。

本論

第一章 プレイバックシアターと動く彫刻

1. プレイバックシアターとは何か

プレイバックシアターは1975年にニューヨーク郊外のハドソンバレーという町でジョナサン・フォックスとその仲間である劇団オリジナルプレイバックシアターカンパニーによって創られた。

ジョナサンが、プレイバックシアターを誕生させる背景には、前衛演劇をしていた父に受けた影響や、大学の時に研究していた口承文学、そして、海外協力隊でネパールに行った時に体験した原始的共同生活の影響があるという。また、モレノのサイコドラマにも大きく影響を受けた。

プレイバックシアターとは観客や参加者が自分の体験したできごとを語り、それをその場ですぐに即興劇として演じる独創的な即興演劇である。

劇場の舞台上、ワークショップで、教育の場で、臨床や治療現場で活用されているプレイバックシアターだが、どこで行われてもプレイバックは、参加し

ている人々を親しい仲間として結び付け、それぞれの人の生き方に新たな視点や在り方をもたらす。

現在では、支援組織として国際的なネットワークである IPTN (International Playback Theatre Network) が 50 ヶ国に広がった。仲間達の絆を強くし、情報交換のために役立っている。

2. スリーサークル

演劇のようであって演劇ではない。心理療法のようであって心理療法ではない。

プレイバックシアターを一言で言い表すのは難しいが、これを欠いてはプレイバックシアターではないというものにスリーサークルがある。

現在、ジョナサン・フォックスは、プレイバックシアターを演じるうえで不可欠なスキルとして、アーティストとしての「芸術性」、観客をもてなすホストとしての「社会性」、儀式を執り行うシャーマンとしての「リチュアル^{iv}」の三つの要素を挙げ、それらが統合されている場合に「質の高いプレイバックシアターになる」としている。そして、この三つの要素があってこそプレイバックシアターたりうるのである (プレイバックシアター入門 p. 47)。

3. 人間性信頼の要素とは何か

プレイバックシアターはとてもヒューマンなものである。相手のそのままを大事にする。創始者のジョナサン自身は、言及していないが、マズローの人間性中心主義 (ヒューマニスティック心理学)^vに通じるものがあると私は考えている。マズローのヒューマニスティック心理学では、行動主義を第一勢力、精神分析を第二勢力、ヒューマニスティック心理学 (人間性心理学) を第三勢力と位置づけている。

第三勢力であるヒューマニスティック心理学は、性善説に基づいており、一人ひとりの人間には独自の価値があるとする考えである。これは、第一勢力の行動主義は、人間を物質と同じレベルでとらえていたこと、第二勢力の精神分析は、分析家と患者というような上下関係で人間をとらえていたことに対する反論する立場から生まれたものである。

プレイバックシアターでは、テラーが最も大切にされる。コンダクターはテラーの話を分析したり、また、演出を加えたりは決してしない。テラーの語ったそのままを大切にす。また、コンダクターは話を聴くことで何らかの課題を解決することを意図しない。テラーの話を分析するのではなく、テラーが最も言いたかったこと (ハート・オブ・ストーリー) は何なのかを大事にする。

このように、テラーが語りたかったことは何かを大事にすることは、テラーを人間として尊厳あるものとして扱うことである。

また、コンダクターとアクターの関係も相手を信じゆだねるという間柄である。コンダクターはサイコドラマの監督とは違って、テラーの話聞いた後はアクターには指示をしないで演技をゆだねる。コンダクターとアクターの双方がお互いを信頼しゆだねあう対等な関係があるところにも、ヒューマンなものが感じられる。構造の中に、相手を信頼してゆだねるという在り方が内包されているのである。

さらに述べれば、即興劇という構造はアクターどおしの人間信頼の要素がなくではできないものでもある。即興劇は、打ち合わせや台本がなく、常に後にひけない状況の中で行われる。だから、相手役のアクターがせりふを言って来た時には、その状況を肯定し受け容れるとともに、その状況を膨らませないといけない。

相手の一言で自分にひとたび役がふられると、最初に思い描いた役を捨てて臨機応変にそれに応じなければならない。お互いに協力し合う関係があつてこそ初めて安心して即興劇を行うことができる。

これは、同じく即興劇のインプロでも言われている「イエス・アンド」の精神^{vi}と同じである。

即興であるので、アクターで役がふられていない場合には、最初にこの役をやろうとイメージをわかせていても、相手によって「おかあさん、あのね」とふられると、自分になろうとイメージしていた役柄を捨て、臨機応変にお母さん役にならないといけない。瞬時に相手に合わせ、しかもその役になりきってせりふを加え、状況を膨らませていくことが必要となる。それでないとうまくいかない。相手とのせりふのかけあいでもそうで、相手が言った言葉に応じてそれに付け加えることでシーンを膨らませていく。

ただ、インプロと違うのは、必ずプレイバックシアターでは「テラー」がいてテラーのために誠心誠意演じるというところが違うのである。テラーの語った話を元の話としてテラーの意図から離れて話を膨らませることは絶対にしない。常に、「テラー」の語る話の中心は何なのか。「ハート・オブ・ストーリー」を演じるために協力し合うというところが、そのほかの即興劇の手法とは違っている。テラーを尊重し「テラー」のために演じきる。そこにプレイバックシアターの本質がある。

プレイバックシアターは普通の人語る話に英知が宿ると信じている。どんな人のどんなストーリーも貴重であるという価値観を持っている。そこで、その日に語られる意味があると考えてるのである。

劇が終わった後は、「観たいものが観れたでしょうか？」とコンダクターがアクターに承認を求める。

テラーが個人的な話をいきなり人前で話を始めるのは、プレイバックシアターを観たことがない人にとってはにわかに信じがたいと言われる。実際、テラーが出ないとプレイバックシアターは成立しないのだが、テラーは語り出したくてたまらなくなつて境界を越えて出てくる。

おごそかでいて安心できるリチュアルの存在や、イメージを賦活するような登場の仕方や自己紹介も関係しているが、テラーが観客席から舞台を横切って超えてくることに一番意味がある。そこは、日常と非日常の境界線^{vii}でもある。その境界線を越えることに意味があり、テラーが語り、ミュージシャンが音を奏でる。ストーリーの上演が終わると、再びテラーは境界を越えて基の席に戻る。そのことが、非日常から日常の世界に戻る^{viii}ことを意味している。

4. コンダクター・テラー・アクター・ミュージシャン

(1) コンダクター

コンダクターとは、プレイバックシアターの司会進行役を務める役のことである。それは、オーケストラの指揮者のように全体を配慮する指揮官でもある。コンダクターは会場全体を見回して、温かく信頼できるような場になるように様々な配慮をする。また、四つの領域の機能をバランスよく、しかも同時にこなしている。四つの領域とは、「テラー」、「ストーリー」、「観客」、「アクター」である。

ジョナサン・フォックスはコンダクターについて次のようにまとめている。

優れたコンダクターとは、アクターと観客の交流がスムーズにいくよう仲立ちをし、しっかりとした存在感があり、観客の気持ちや考えを察することができ、その場にある真実から目をそらさず、真実のためには、リスクを負ってでも大胆な介入ができる人である。

(2) テラー

テラーとは語り手のことである。プレイバックシアターでは、テラーが語った体験や感情、ストーリーをテラーのために演じる劇であるので、テラーは最も大切なものである。どんな人のどんな話にも、そこに英知や普遍的な真理が含まれているとプレイバックシアターは考えている。

(3) アクター

アクターは、コンダクターのテラーへの準備の間じゅう、だまって全神経

をテラーに集中している。アクターは黙っているのがルールである。テラーを見て姿勢、表情、態度様子に着目する。お互いに打ち合わせなしに即興で演じる。テラーのためにお互いを信頼し、協力しあって演技を行う。自分の演技が先にあるのではなく、テラーがまず先にあるのである。プレイバックシアターのアクターはとても協力的であり、即興性という、今の中に瞬間的にいろんな判断をしながら協力して演じる。

(4) ミュージシャン

ミュージシャンは、色々な楽器を使って即興で音を奏でる。

動く彫刻では、アクターの一人としての存在感でテラーの気持ちに焦点を当てた演奏をする。

また、ストーリーでは、ミュージシャンの演奏で始まる。舞台準備の間会場全体がミュージシャンの音に耳をそばだてる。ミュージシャンはテラーの話をイメージさせる音楽を奏でていく。音の響きが会場全体を日常から非日常に移行する役割を果たし、演技の始まりを知らせる。また、場面の展開、終末を知らせる。アクターとミュージシャンは相互に息を合わせる。

5. ワークショップ形式とパフォーマンス形式

プレイバックシアターにはワークショップ形式とパフォーマンス形式がある。

ワークショップ形式というのは、参加者はアクターにもテラーにもミュージシャンにももちろん観客にもなることができる。何の役をとるかは参加者の自発性に基づいている。

パフォーマンス形式というのは、アクターとミュージシャンは固定で、観客が自発性に基づいて観客席からテラー席に移動しストーリーを語ることによって成り立つものである。

どちらの形式をとるにしても、コンダクターは温かな場づくりをするために、全体を見回して配慮をしていく。

ワークショップ形式では、自己紹介やゲーム等などを通してゆっくりとウォーミングアップしていく。ひとりひとりの参加者に気を配り、「さびしい思い」や「気遅れをしている」参加者がいないか、配慮し、楽しいゲームなどの活動を通してそれぞれの交流をはかり、全体が安心できる場だという思いになるように心を砕く。そして、参加者の自発性と創造性が高まり、プレイバックシアターのテラーとしてもアクターとしてもウォーミングアップしていく。ワークショップの長さは数時間から数日までと幅が広い。

一方、パフォーマンス形式では、1時間か2時間ぐらいまでの時間で行われ

る。短い時間の中で観客席からストーリーを語ろうとテラー席にいざなうことになる。

パフォーマンス形式では最初に印象的に登場したのちこの「動く彫刻」を何本かすることで、会場の雰囲気を作っていくことが多い。

テラーが語りアクターが演じるということを繰り返すことで、プレイバックシアターのリズムを理解してもらうのに役立つからだ。また、動く彫刻というダイナミックでアーティスティックな手法によってテラーは自分の感情や体験をアクターや会場全体に受け容れてもらえる経験をする。

なお、「動く彫刻」が用いられるには、アクターの方も他の短い手法の中でも一番多く練習する方法でもあり、慣れていてなじみが深いことがあげられる。このことから、アクターへの配慮としてもプレイバックシアターのパフォーマンスではコンダクターがこの「動く彫刻」をストーリーの前に構成していくことが多い。

6. プレイバックシアターの手法と動く彫刻

(1) プレイバックシアターの様々な手法

プレイバックシアターの誕生とともに、世界中の仲間が様々な手法を発案し、開発してきた。その中でも最も中心的な手法がストーリーであり、そのほかにも動く彫刻、ペアズ、タブロー、ナラティブV、スリーパーツオブストーリー、コーラス、ユニオンジャック、パペット、コラージュなどがある（プレイバックシアター入門 p. 89～p. 94）。

ストーリーはプレイバックシアターの中心的な手法である。

「語られる体験に制限はない。幸せに満ちた場面や悲しかった瞬間、トラブルや成功、遠い昔の思い出から現在進行形の問題までである。テラーはコンダクターのインタビューに導かれて自分の体験を話す。語られた内容に意味と形が与えられ、アクターとミュージシャンが即興のドラマとして演じる。」（プレイバックシアター入門 p. 79）

(2) 動く彫刻とは何か

動く彫刻は、ストーリーの前の段階に演じられる短い手法の一つであり、最も頻繁に演じられるものである。そして、テラーが観客席を超えて自分の意思で観客席を超え舞台上に進み出るという決心をする上で重要な意味を持っている。宗像氏によって次のようにまとめられている。

ストーリーのように起承転結のある体験でなく、ある瞬間のテラーの気持ちや体験を再現する。短い手法としては、最も頻繁に演じられる。コンダク

ターの簡単な質問に対して、観客が自分の席にいながらテラーとなって短く答える。たとえば「きょうは、どんな一日だったか」という質問に「退屈だった」とテラーが答える。

コンダクターの「見てみましょう」の言葉を合図にアクターは横一列に並んで立っている状態から、一人ずつ、舞台前方に数歩進み出て、テラーの気持ちを「繰り返す身体の動きと声」に変換して表現する。まず、一人目が演技を始め、続いて、二人目、三人目のアクターが先に演じているアクターに付け加えるような表現で加わり、そろって演じたことを確認したのちに全員がほぼ同時に静止する。一瞬の「間」を経て、アクターはテラーに視線を向ける。コンダクターはアクターの演技がテラーの期待に添うものであったことを確認して一本の演技が終わる(中略)(プレイバックシアター入門 p. 89)。

(3) 動く彫刻とミュージシャンの役割

ミュージシャンは繰り返す音で演奏する。ストーリーの音楽と異なるのは、ずっと演奏し続けることである。いわば音楽を表現手段とする、動く彫刻の「アクター」である。ミュージシャンが演奏を始めるタイミングは3種類ある。「見てみましょう」の言葉のあと、ミュージシャンが一人目の演技者になる場合。まずアクターの一人が演技始めて2番目の演技者としてミュージシャンが加わる場合。アクターとミュージシャンが同時に始める場合である。(プレイバックシアター入門 p.89～p.90)

(4) アクターと動く彫刻

「動く彫刻」では肩が触れるか触れないかでアクター通しが、お互いの進退を息を合わせて感じ取りながら、動き出すのであるが、お互いの呼吸や気持ちを「息合わせ」するのに、この「動く彫刻」はとてもよい調律となる。「動く彫刻」を行うことによってアクターどうしが東洋的な「気」を感じ合う場面でもある。

アクターは、会場の中でやや興奮しながら、そして、緊張しながらも、姿勢をただし天地の中でニュートラルに立っている^{ix}。

コンダクターが会場全体をホールドしながら、「今ここで」観客の語りたい気持ちとつながっていく。最初の語り手はその場で話す。全身全霊を傾けながら語り手に集中する。その瞬間時の流れが変わっていくように感じる。ふだんでは想像できないくらいの集中力が働く。語り手の話を耳だけでなく、身体全体で聴く。アクターはアクター自身でありながら同時にアクター自身ではない。天地にニュートラルに立ち、心をかたっぽにする。決して頭で考えるのではなく、離れたところにいる語り手であるが、同時にすごく近くいるような気もし

てくる。

アクターとしてテラーの言葉だけでなく、その言葉を発した時の全体的な様子が、「感じ」として伝わるのをアクター自身は身体で感じ取り、数歩進み出て、その場に自分の身体を「投企」する。それは自分の身体であって自分の身体でない感じと言えようか。たしかに覚醒しているのだが、自分ではなく、テラー自身に成り込んでいる感じである。テラーのある瞬間の気持ちに成りきり、それを身体全体と声で表す。

テラーの感じが身体にしっくりくるように感じられる時、「おりてくる感じ」という表現がぴったりな感じの時がある。反対に、なかなかぴんと来ない時もある。その時は、頭で考えながら自分として精一杯に演技する。

数人の一連の動く彫刻が終わると、視線をテラーに向ける。テラーは大笑いしたり、あるいは涙を流したり、「本当にこんな感じでした」と言ったりする。テラーから返ってくる言葉で、アクターはテラーとのつながりを感じる。テラーは自分の言った言葉でアクターとミュージシャンが精一杯協力して演技してくれることに満足感を感じる。

そして、コンダクターはテラーの個人的体験の中に普遍的なものを感じ取り会場へと言葉を返す。「動く彫刻」などの短い手法を繰り返す中で会場全体もひとつの空気として一体感が養われていく。そして、ストーリーのテラーがいざなわれる空間ができる。

このように、観客席にいるテラーが観客席を超えて舞台上に進み出るということには儀式的に深遠な意味がある。その「超える」という瞬間を促すものとして、動く彫刻などの短い手法の意味は大きい。動く彫刻はテラーの気持ちも見守る観客をもプレイバックシアターの空間に誘いこむ大きな力を持っているのである。

第二章 フォーカシングとフェルトセンスとシフト

1. フォーカシングとは何か

フォーカシングは、ロジャーズの元で来談者中心療法を学んでいたユージン・ジェンドリンが命名したものである。ロジャースは人間性中心主義の代表的な心理学者であるが、フォーカシングもまた、その流れを組み、とてもヒューマンなものである。

フォーカシングと言っても大きく分けて次の3つのフォーカシングがある。まずひとつめは、現象としてのフォーカシングである。これは、人がフォーカシングという用語を使わなくても行っているものである。ニール・フリードマ

ンは、著書「フォーカシングとともに」の中でユージン・ジェンドリンの論文を引用して次のようにまとめている。(参考文献2 のp.27～p.28参照)

ユージン・ジェンドリンは、セラピーからよい行為を得るためにクライエントは何をすればよいかを研究するために、何千時間もの面接テープを聞いた。そして、セラピーがうまくいくためには、クライエントが、ある種、特別なやり方で話さなくてはいけないと結論した。そのやり方を「フォーカシング」と命名した。(略)

次に、ジェンドリンが編み出した技法としてのフォーカシングがある。

ジェンドリンは、セラピー成功の必須条件としてフォーカシングを発見したのみならず、さらにそれを教えうる技能(スキル)としてまとめた。(略)

そして、フォーカシングをカウンセリングに活用しているフォーカシング指向カウンセリングの3つがある。

以下は技法としてのフォーカシングの説明である。

フォーカシングとは、自分自身や内側に向かう静かな、瞑想に似た方法であり、問題や気がかりについてその人に全体的に感じられる意味—フェルトセンサーに触れていく方法であり、ステップに従いながら、フェルトシフトと言われる、気がかりの身体的な解決に至る方法である。フォーカシングによって人は、問題についての、曖昧でまだはっきりしないがしっかりと感じられる辺縁に、友好的に触れながら、さらにそこに、オープンな質問を問いかけることで、今はまだことばにならず形になりきれないものに、象徴を見つけしていく。これが、人の体験過程プロセスの「進展 carrying Forward」であり、治療的变化の基礎である。

ニール・フリードマンはフォーカシングの過程をガイドがフォーカサーを導きながら、8つのステップを目を閉じて行うようにまとめている。創始者のジェンドリンは、5つのステップにまとめている。研究者によってフォーカシングの過程は多少違うが、共通するのは、フェルトセンスという身体感覚にフォーカサーが気づき、はぐくみ、話しかけることにより、フェルトシフトにいたるということである。

フォーカシングには次のような色々な方法が行われている。

(1) 2人もしくは1人で静かに瞑想のように行うもの

その方法は、ジェンドリンが技能としてまとめたものである。静かに座って2人で行うもの(フォーカサーとガイドでの2人)であり、フォーカシングに熟練すると自分ひとりだけで行うことができる。

(2) 一人で踊りながら行うもの

一人でのダンス（自分のフェルトセンスを感じながら身体表現するもの）

（3）描画法（「心の天気を感じてごらん」参照）

子どものためのフォーカシングとして土江正司氏が考案したものである。

（4）集団で行うもの（フォーカシング指向エンカウンター）

これも土江氏が考案したものであるが、円座になって、集団として行うものである。

2. フォーカシング体験過程におけるフェルトセンスとシフトについて

フォーカシングには色々なものがあるが、フェルトセンスとは、フォーカシングにおけるもっとも大事な概念である。

では、フェルトセンスとは何なのか。

フリードマンは、次のように、まとめている。（「フォーカシングとともに」p. 109 参照）

フェルトセンスとは、あの、からだで感じられる何かであり、問題や気がかりや状況等、何かについての全体のからだの感じを問いかけると浮かんでくるもの、最初は、曖昧ながら徐々に焦点があってくるものである。例えば、今私のフェルトセンスはどうだろうか。ペンを置いて、目を閉じて、からだの感じを内側から感じてみる。胸のあたりに少し疲れた感じがある。腸のあたりに何か重さがある。肩には下に引っ張られる感じがある。これらの感覚を全体として感じると、一私は疲れて不調だ。「疲れた」「不調だ」ということばによって直接言及（指示）される、わたしのからだで起こっていることが、私のフェルトセンスである。

フリードマンが例としてあげている、「胸のあたりに少し疲れた感じがある」「腸のあたりに何か重さがある」「肩には下に引っ張られる感じがある」という「身体の感じ」がフェルトセンスである。これらの感覚を全体として感じると、「私は疲れて不調だ」というようにことばによって直接言及（指示）される。

フリードマンによれば、フォーカシングには次の6つの基本概念がある。（1）フェルトセンス（2）友好的態度（3）正確な象徴化（4）共鳴させること（5）フェルトシフト（6）問いかけと受け取り

フェルトシフトを述べるためには、（2）（3）（4）は必要な概念なので、フリードマンの著書から引用する。

フリードマンによると、フォーカシングでは、「フェルトセンス」について独特の関わり方をする。

(2) 友好的な態度

友好的な態度とは、自分自身へのフェルトセンスへの友好的な態度である。

フェルトセンスを何か重要なことを伝えて来た親友のようにもてなす。フェルトセンスを歓迎し、認め、存在を許し、受容的でゆっくりと待つ態度で、好奇心を持ちつつ注意を向ける。(フォーカシングとともに P. 110)

自分がどんな「身体を感じ」を感じているかに気づき、その感じを大切に扱うことは、自分を大切に扱うことである。自分自身のフェルトセンスを大事にすることができる、人のフェルトセンスにも友好的な態度をとれるのではないだろうか。そこにあると気づくこと、そしてあるままに大事に友好的な態度で接することは自己受容につながる。

(3) 正確な象徴化

フリードマンは、フェルトセンスの正確な象徴化について次のように述べている。(フォーカシングとともに P. 111 参照)

友好的な態度を保ちながら、私は静かに、フェルトセンスを正確に象徴化することばや句やイメージや音や身振りを探す。(略)

フェルトセンスによる正確な象徴とは何だろうか。フェルトセンスはなかなか細かいところまで厳格である。フェルトセンスはぴったりのハンドルを求める。(略)

(4) 共鳴させること

フェルトセンスとその正確な象徴と思われるものが得られたら、その2つを(4)共鳴させる。身体を感じと象徴を比べて確かめる。(中略)象徴とフェルトセンスを向かい合わせて「響きあわせ」るのである。そこで求められるのは、ロバート・ガスが「同調化(entrainment)と呼ぶ現象、つまり、二つが同調して進む感じである。

(5) シフト

フリードマンは続ける。

フェルトセンスに友好関係を築いた上で、それに、正確な象徴化を共鳴させると、フェルトシフトが起こる。からだの生理的な感じが変化する。実際それによってハンドルが正確であることがわかる。正確な象徴化がシフトをもたらすのである。

フリードマンは、次のような説明をしている。

フェルトシフトの大きさは、ごく小さいものから爆発的なものまで連続線場で多様である。また、フェルトシフトには次の三種類ある。つまり、解放／解消（涙、笑いなど）と、鋭利化、（何か動揺しているみたい）から（本当に腹立たしい）になると、感覚が身体の別の場所に動くことである。（フォーカシングとともに p. 113）

このように、フォーカシングの体験過程では、自分自身の身体を感じ「フェルトセンス」に気づき、そして友好的な態度をとって、注意深く象徴となる言葉（ハンドル）を探すことによってシフトへと至る過程である。

身体を感じとは、目を閉じてゆっくりと味わわないとなかなか自分自身では感じるができないことがままある。静かに椅子に腰掛けてゆっくりと身体を感じを味わい、自分の身体を感じであるフェルトセンスを大事にすることは、自分自身に気づき大事にすることにつながる。ゆっくりと象徴化する言葉を探すことで、フェルトセンスにシフトが起こる。解放する場合もあれば、自分が感じていることがより鋭利化したり、感覚が別の場所に動いていったりする。その場合は次なるフォーカシングが始まる。

身体を感じはなかなか一人ではできず、ガイドによって体験過程に導いてもらうことで、フェルトセンスに気づいたり、ハンドルを探したり、シフトが起こったりする過程に進みやすくなる。慣れてくると一人でもできるようになってくる。

フリードマンは、一生フォーカシングをすれば、一生フォーカシングを学び続けることになり、様々な効果^xが期待できるとしている。

第三章 動く彫刻とフォーカシング

1. フォーカシングで扱うフェルトセンスと「動く彫刻」で表現しているものは同じなのか違うのか？

先に述べたように、フォーカシングで扱うフェルトセンスとは、

あの、からだで感じられる何かであり、問題や気がかりや状況等、何かについての全体のからだの感じを問いかけると浮かんでくるもの、最初は、曖昧ながら徐々に焦点があってくるものである。

一方プレイバックシアターの「動く彫刻」で扱うものは、ある瞬間のテラーの感情や、体験である。

一番の大きな違いは、フォーカサーは自分で「からだで感じられる何か」を感じているのに対して、プレイバックシアターでは、アクターが感じとったテラーのある瞬間の「感じ」を演じ、それをテラーが観るという構造がある。

自分で「身体を感じを味わう」のか、人が演技してくれたものを観るのかという違いである。

しかし、フォーカシングでは、ガイドと呼ばれる相手によって、「今あなたは、身体が何か重く感じているんですね」と鏡のように返される。そうすることで、フォーカサーは自分が言った言葉を外から聴くことで、改めて自分の身体を感じにそれがフィットするのかどうかを確かめるという意味ではプレイバックシアターがテラーの話を演じて返すのに近い。

また、フォーカシング指向カウンセリングでは、「あなたの身体のご感じは私にはこのように伝わってきたのですが」とカウンセラーがクライアントに伝えたりもする。

プレイバックシアターのやり方はフォーカシング指向カウンセリングで、カウンセラーがクライアントに「クライアントから伝わってきた感じ」を返すのにも近い。

近いところがある一方で「動く彫刻」とフォーカシングの間には大きな違いがある。プレイバックシアターではコンダクターのいざなう言葉によってテラーに生じたテラーの感情を扱っているのであり、フォーカシングにおいてフォーカサーが、じっくりと瞑想に近い集中をしながら自分の身体に問いかけているような作業は経ていないことである。したがって、テラーは技法としてのフォーカシングにおけるフォーカサーのようにじっくりと吟味をしながら「身体のある感じ」を表現はしているとは言い難い。しかしながら、テラーのある「感情」や「瞬間的な体験」をプレイバックシアターのアクターやミュージシャンが表現する時、それは、「感情」や「体験」の身体感覚として表現され、テラーは自分の感情をアクターを媒介として、結果的に自分の「身体のご感じ」を一つの「動く彫刻」として見るのである。表現が「身体」でなされるがゆえに、自分自身の「身体のご感じ」「身体感覚」と重なる点があるに違いない。

また、アクター自身は時には、たとえ、テラーが口にしていなくても、あるいは、テラー自身が感じていない場合も、テラーの「身体のご感じ」を直接に感じとる力があると私は考えている。

発達心理学の分野では、近年、人間の間主観的な (intersubjective) 能力が多いに脚光を浴びている。ロンドンのダビスドッククリニックでは、乳幼児の母子面接で、観察者の関与的な観察方法が行われている。

身体で表現するから「身体のご感じ」が表れているというだけではなく、アクターがテラーの感情を非言語的なものも含めて直接感じる力があることについて、人間の間主観的な (intersubjective) 能力について述べたい。

2. 人間の間主観的な把握と「動く彫刻」について

間主観的 (intersubjective) な把握について鯨岡は次のように述べている。

「例えば、赤ん坊があくびをするのを見て母親が「眠くなってきたのね」というとき、母親はあくびという運動ゲシュタルトに対して「眠い」という意味を与えたというより、あくびという運動ゲシュタルトが持つ力動的様相、つまりゆったり弛緩した感じ、見ている者に「眠気」をもよおすような特有の気分というものをまず感知する。それが母親に「眠たいのね」と自然に言わしめるのである。言い換えれば、眠いという赤ん坊の今の力動的状態が母親に通底して、それを一つの感じ (気分) として受け止めたということである。」 (母と子のあいだ p. 279)

鯨岡は、初期コミュニケーションに関する論文を訳して紹介する中で、上のように相手の感じは直接に伝わるという立場に立っている。私もその意味で間主観的な把握という言葉を使うことにする。この相手の感じとは、フォーカシングで言えば相手の「身体から伝わってくる感じ」に他ならない。

このような相手の様子を間主観的に把握することは、その用語を使わないまでも、ごく日常的にコミュニケーションの非言語的側面として使われている。養育者の対象が乳幼児という言語を介さない相手ではよりこのような間主観的な把握によるコミュニケーションは顕著である。それは、相手の気持ちがよくわかるというコミュニケーション能力でもある。

プレイバックシアターのアクターもまた、テラーの言葉のみでなく、テラーの身体の感じを間主観的に把握してアクティングを行っていると私は考える。テラーの身体の感じがアクターの身体に一瞬のうちに伝わってくる。伝わってきた感じを自分の身体に共振させ身体で表現している。テラーの話を全身全霊で注意深く受け止めてアクティングするのである。

また、鯨岡は間主観的 (intersubjective) という言葉を当事者の意識に引き寄せて次のようにまとめている。

「母親には赤ん坊の力動的な状態や志向がこちらへと送り込まれてきた、あるいは通底してきたかのように、ある種の受動性のなかでそれを感じられている。その点では、その感じ取りは主観的なことでありながら決して母親の恣意によるものではなく、たしかに赤ん坊のそのときの状態に基づけられている。しかし、いま見たように、子どものその状態が一義的にそのような感じを母親にもたらしわけではないという点では、それをすべて子どもの側に帰属させることもできない。このように一方がそのように感じたという主観的な事実が、子どもの側、母親自身の側のいずれか一方だけに帰属させられないこと、しかもそ

の事実は子ども一母親の関係ないしそのあいだに現出してきたものであること、これらのことを一方の当事者主体の意識に引き寄せて語ろうとするときに、わたしは「間主観的＝intersubjective」という概念を用いたいと思う。」

(母と子の間 P. 281 参照)

このように、テラーの力動的な状態がアクターへ送り込まれてきた、あるいは、通底してきた時、テラーに成り込む準備ができる。

動く彫刻では、語り手の声や身体全体から発している感じがアクターに伝わって表現される。それは、テラーの身体感覚と全く同じであるとも言えないが、かといって、アクター自身の解釈にのみ帰せられるものでもない。このように、いずれかの一方だけに帰属することができない。

アクターは以上述べたような間主観的な能力において、自分の身体感覚を通じて、テラーの感情を身体感覚と共鳴させながら、まさに、間身体的に^{xi} (感じ演じているとは言えないだろうか。

また、必ずしもアクターはテラーの「身体を感じる」を表しているわけではないが、身体で表現するがゆえに、テラーは自分の感情やある瞬間の体験をアクターの身体表現を通して観る。

以上のことから、フォーカシングが扱うフェルトセンスとプレイバックシアターが「動く彫刻」で扱うものの間には、大きな差異がある一方で両者が「身体を感じる」を扱っているという点では似ていると述べた。プレイバックシアターが扱うのが、テラーが感じている「身体のがかり」と一緒とは言えないのだが、テラーの感じを大事に扱うことでテラー自身に頭で考えるのではなく、「身体を感じる」に留まらせる可能性もある。

ユージン・ジェンドリンは、クライアントが「身体を感じる」を意識する時にカウンセリングにおけるクライアントの効果があつたと述べている。そのような感じ方をユージン・ジェンドリンはフォーカシングと言いつた。これは意識しているとしていないとに関わらず人間が行っているものであり、技法としてのフォーカシングとはことなる。現象としてのフォーカシング (本論文

p. 12 参照) である。プレイバックシアターが動く彫刻で表しているものは、現象としてのフォーカシングの範疇でとらえることができるのではないか。

「動く彫刻」を見たテラーは思わず笑ったり、時には涙を流したりもする。「全くこんな感じでした」ということもある。いわゆるフォーカシングでいう「シフト」 (→p. 13～p. 14 の下線部参照) が起きていると考えられる。プレイバックシアターでは、アクターはフォーカシングを意識しているわけではないが、テラーの「身体を感じる」が動く彫刻をしたアクターと共鳴し、シフトが起き、自分自身への気づきが促進される。

以上述べたように、プレイバックシアターの「動く彫刻」で扱う「感情」や「体験」は、アクターがテラーに全神経を集中して、その「身体」を通して演じるが故に、「感情」や「体験」の身体感覚を身体で表現している。それを観る側のテラーは、感情や体験を自分の身体感覚と共鳴させることができるので、「頭」だけで考えるのではなくて「身体」に留まらせることができる。それゆえ「現象としてのフォーカシング」のひとつと言えよう。

また、観客として観る側にも身体感覚をともなつたつながりのある思い出やできごとを思い出させ、イメージを賦活すると言える。先の述べたように、間主観的な能力があるので、動く彫刻を観た観客にも思わず笑ったり、身体を間身体的に揺さぶり、同じような体験を思い出させる。

そして、コンダクターが、テラーの個人的な体験を普遍的な話としてまとめることで、観客席の人の個人的な体験も喚起させる。

3. プレイバックシアターの「動く彫刻」の素晴らしさについて思うこと

今まで、プレイバックシアターの「動く彫刻」で扱うものとフォーカシングのフェルトセンスの差異と似ている所を論じ、「現象としてのフォーカシング」のひとつと言いかえてもよいかもしれないとまとめた。なぜなら、プレイバックシアターの「動く彫刻」ではテラーの「感情」や「体験」をアクターが身体を使って表現するからである。また、人間が本来持っている間主観的な能力によって、テラーの「身体を感じる」を直接に感じる力を持っているため、間身体的にとらえた「身体を感じる」を表現することができるからである。

このように似ているところのあるフォーカシングとプレイバックシアターであるが、両者の決定的な違いはプレイバックシアターは心理療法ではないことだろう。フォーカシングが静かで瞑想に近く、気がかりの身体的な解決を目指しているのに対して、プレイバックシアターは、リチュアルに基づき、儀式的な雰囲気の中で行われるテラーのための劇である。プレイバックシアターはとてもダイナミックでアーティスティックなものである。

儀式の司祭としてコンダクターはおごそかにパフォーマンスを始めていく。コンダクターはグループ全体に向けて話を進めながらテラーとの関係をつないでいく。テラーはコンダクターの言葉にいざなわれて自発的に語りたくなっている。自然と自分から語りだしたくなってくるのである。テラーはまさに語るべくしてそこで語る。たとえ、それが本人にささいなことと意識されていても、重大なことと意識されていようとである。

最初のテラーが語り動く彫刻が行われる。そうすると、その動く彫刻で会場は一気に舞台へと集中する。

テラーの話はみんなの心とつながっていく。

語り出したくてたまらなくなる力がテラーをいざない、観客席と舞台という境界を超えさせるのである。ストーリーの織りなす綾の始まりである。

「動く彫刻」は、3～4人で行われ、一人目が数歩進み出て繰り返す動きと声で表すが、次々と参加するアクターは、前のアクターを補うように付け加えていく。ここでは、すべてはテラーのために演じられる。誰か一人が目立つのではない。「自分」の存在意義を認めようとするアートは一線が引かれる。ひとりひとりの表現はテラーのある時のある感情を表しているとはいえ、アクター自身のとらえるところや共鳴するところや、身体表現の違いによって、実にさまざまな動きで表現され、音で彩られる。それぞれのアーティスティックな表現によって自発的ではあるが協力して表現される。多様でありながら協力しあってテラーに「動く彫刻」をプレゼントする。

アクター達は身体のどこかの部分は接するようにして大きな一つの有機体というような塊の動く彫刻を作っていくのである。

テラーは、自分の「感情」や「体験」をコンダクターやアクターによって真剣に聴き精一杯演じてもらう体験だけでも嬉しいだろうが、アーティスティックであるということにより、癒しは起こされ、会場全体におごそかな感じがみなぎってくる。

コンダクターはアクターやミュージシャンにゆだねる、アクターたちはお互いを信頼しあって協力する。

即興という状況が信頼感や決して後に引かずに今に集中する力を引きだしている。しかも、すべてテラーのためなのだ。

わたしは、このただならぬ集中力に注目したい。

プレイバックシアターのパフォーマンスでは、短時間のうちにワークショップ形式とはちがった一種独特の「時間」が流れ出す時がある。その時間が流れだしたとき、驚くほどの短時間にその空間に温かさ、深遠さ、時が止まるような感じが起こってくる。それは、テラー、コンダクター、ミュージシャン、アクター、観客に深い交流を一気にもたらす。

このような時、主催者側であるコンダクター、アクター、ミュージシャンの協力している状態はフロー状態と言ってよいかもしれない。チクセント・ミハイが述べているものである。このような時には、人は短期間で驚くべき力を発揮すると言われる。ここで、少しフロー状態について補足したい。

4. しばしばフロー状態に入ると思えることについて

チクセント・ミハイは、人はフロー状態にある時にはその時に行っているものがそれぞれ全く異なっているのにも関わらず、その深い楽しみの感覚を感じる時、その体験を非常によく似た言葉で表しているという。

- (1) 目標が明確で、(2) 迅速なフィードバックがあり、(3) 機会と能力のバランスがとれている。(4) 集中は深化し(5) 重要なのは現在である(6) 自分をコントロールできている。(7) 時間感覚が変化している。(8) ふだんの自分を忘れるぐらい夢中になっている。

(1) 目標が明確

コンダクターにとっては、観客、テラー、アクター、ミュージシャンなどのすべてをホールドして、全体に安心感を与えつつ、話を自然に語りたくなるように言葉がけをする。温かな目配り。必要にして最少限の言葉、演じるのに十分なことばがけである。

アクターは、でテラーに全神経を集中し、身体じゅうで話の筋やそのエッセンスを聞きもらさないようにする。

(2) 迅速なフィードバック

アクターは終わった後にテラーを見つめる。テラーに承認を得ているのだ。「どうでしたか?観たいものが観れたでしょうか?」テラーの表情から迅速にフィードバックを得ることができる。テラーの話をアクターが演じてプレゼントし、その劇を観て「観たいものが観れたかどうか」テラーはその劇を承認する。このように迅速にフィードバックが行なわれる。

(3) 機会と能力のバランス

コンダクターとしてもアクターとしてもはるかにそれが能力を超えていて全くできないというわけでもないし、かといって集中しないとできない。

(4) 集中の深化

テラーの話に集中する。一番のエッセンスは何だろうかとか集中する。コンダクターやテラーの声や話や身体全体から感じられるものに集中している。また、その一方で話のエッセンスをつかもうともする。

(5) 重要なのは現在

パフォーマンスをする今に集中している。

(6) コントロールには問題がない

自分で自分の役割を果たすことに集中している。自分や仲間を信頼してゆだねることができる。

(7) 時間感覚の変化

集中している時は、時間がとまっているように感じる時さえある。そして、あっという間に1時間が過ぎる。それでもなお、時間もまた把握している。

(8) 自我の喪失

我を忘れて、パフォーマンスに集中している。

このようなフロー状態は、監督によって指示されるような状況では起きない。信頼する、ゆだねる、即興的に調和しながら行われるそれがゆえに起きている。

プレイバックシアターは、舞台に上がるために多くの修養を積む芸術とは対極なものである。

舞台上でコンダクター、アクターたちが、後に引けない状況の中でお互いに信頼しゆだね協力してテラーのために舞台を作り上げるところに特徴がある。

ふだんでは考えられないような集中でお互いに協力しながら舞台を作りあげていく空間が喜びと楽しみに満ちている、このようなフロー状態のような協力関係をしばしば持つことができる。チームで協力して何かを成し遂げる時の理想の状態(フロー状態)をプレイバックシアターの舞台で人はしばしば経験する。

5. フォーカシングからの学びとプレイバックシアターについて

一見動的なプレイバックシアターと静かなフォーカシングという違いはあっても、「身体を感じる」というような共通項があることが見えてきた。

フォーカシングから学べることは、人間は内側の領域があることであり、人は者やことにおいて対象と関わる時、身体に「ある感じ」が起こるということである。「心」と「身体」は2つのものではないということである。

身体はすべて知っているというフォーカシングでは考えている。本人が意識していない感情でさえ、身体には影響が起きてくる。不安があったら食欲はなくな

ったり、緊張をしていると肩がこわばったりする。人がものやことや人に出会った時には、身体にある感じ^{xiii}が起きる。

プレイバックシアターは身体を使って演じるがゆえに自然とテラーの身体を感じを表していることが多い。意識しなくても、テラーの感情の身体感覚を表現していることが多いことは素晴らしいことだ。しかし、必ずしも身体を感じを表しているわけではないこともあるだろう。

後にひけない即興性の集中力の中で、直観的に、自然に演じている場合も多い。しかし、テラーの身体を感じを表現することの重要性を意識することは、意味があるのではないか。上演が終わった後で自分の動く彫刻の演技を振り返って見た時、テラーの感情の身体感覚が表せたのかどうかを振り返ることができる。自然にやっているが、意識して表現していくうちに、テラーのある時の感情や体験の身体感覚をよりテラーに即した感じで演じることは可能であろう。

動く彫刻の「自分であって自分でない瞬間」は意義深い。ニュートラルな身体の状態からテラーへの成り込み、そしてニュートラルな身体に戻ることで、日常から非日常、そして日常へという流れを作る。

ニュートラルになるから、テラーに成り込むことができる。

テラーの話している内容だけでなく表情や身体を感じ、テラーから伝わってくるもの、テラーが話した言葉を「ニュートラル」に立っている身体の中に共鳴させた時に感じるアクター自身の身体を感じを手掛かりに演じていくことができる。

カンパニーの練習の際などに、テラーの身体を感じ、身体感覚に言葉を使わないで焦点を当てて練習してみることもできると思う。

プレイバックシアターの動く彫刻の練習において、「身体を感じ」を表現するためには、次のような練習方法を提案したい。

(1) サウンド・アンド・ムーブメント→動く彫刻の練習の場合

よく行われるサウンド・アンド・ムーブメントであるが、フォーカシングのように身体を味わうというステップを入れる。サウンド・アンド・ムーブメントでは、自分で演じる、相手の感じを一人で演じる、相手の話を両隣の3人で動く彫刻で表すという手続きを踏む。

☆第一ステップ

(a) 目を閉じてゆっくりと床の上に立つ、あるいは、床に寝ながら自分の身体を感じを感じるようにする。

(b) 自分の感じた身体を感じを言葉に表す。

例「肩のあたりが重いです。なんだか重くてかたいものがあります」

- (c) 目を開けて輪になる。自分の身体を感じを音と動きで身体表現する。
- (d) 全員が「今身体表現した人の」身体を感じをイメージしつつ、「今身体表現した人の動き」をコピーする。
- (c) (d) を時計周りに一周する。

☆第二ステップ

輪になり、向かい合う対角線上の相手とペアになる。

始める前に目を閉じて、全員が「今の身体を感じ」を感じる。

「先ほどの身体を感じはどうでしょうか。同じような感じがありますか？それとも、身体を感じは少し変わったのでしょうか？」

今の身体を感じを感じたら目を開けるようにしておく。みんなが目を開けたところで、進行役が進める。

- (a) 自分の身体を感じを言葉で表明する。
- (b) 対角線上の相手が、話した人の言葉を自分の身体の中で共鳴させるようにしながら、サウンド・アンド・ムーブメントで表す。
- (c) 順番に一周する。

☆第三ステップ

輪になり、向かい合う対角線上の相手は、両隣の相手と動く彫刻を行う。

- (a) 一人ひとりがある時のある感情や瞬間的な体験を話す。
- (b) 対角線上の相手が両隣の相手とともに、動く彫刻を行う。その際、3人が三様にテラーの感情や体験をアクターの身体を感じと共鳴させながら表す。

(2) 言葉なし「ぐるぐる動く彫刻」について

動く彫刻のアクター、コンダクター、テラー、観客を決める。(人数が少ない場合は、テラーが観客、コンダクター役も兼ねる)

言葉を全く使わずにアクターはテラーの話をきいて「身体を感じ」や「感覚」を身体表現してみる方法である。声は発しても意味のある言葉を使わないで練習するとこのような身体を感じや身体感覚に近いものを身体に共鳴させて演じることができるのではないか。

テラーの話に耳に傾け、ニュートラルに立った自分の身体を数歩進めて身体をテラーの感情や体験に投企する時は、相手の身体を感じや、感情における身体感覚に注目していくことができると考える。

- (a) まず最初の人がある時のある感情やある瞬間の体験を話す。
- (b) 対角線上の相手は、テラーの言葉を自分の身体で味わった時の感じをつかんでから、言葉を使わずに音声や身体、表情などで表現する。

相手の身体感覚がぴんとこない時は、相手の話を聞いて身体の中で温め、身体に聴いてその感じが熟成し演じることができるまで温めてみる練習も考えられる。身体はどう感じているだろうか。そして、身体にフィットするまで少し待ってみる。リズムを持って出るのではなく、自分の身体に聴いて動き出すことができるまではじっとしてみることも必要なのではないだろうか。テラーの言葉が自分の身体にフィットしてから動き出すことにより、より相手の身体の感じに近づけるのではないか。

ニュートラルに立つ。まず、姿勢からそう立つ。頭で決して考えるのではなく、自分の体験とすり合わせるのでもない。虚心に立ち、伝わるものをしっかり身体で感じ受けとめてみることで、単なる直観とは言い切ってしまう、確かに相手の様子から間身体的に通底してくるものがあるはずである。

自分の身体の感じをつかんで、味わうという体験は、相手の身体の感じをつかむのに有効であると思う。

パフォーマンス時におけるたぐいまれな集中力でアクターはテラーに全神経を集中するのだが、テラーへの集中力を言葉だけでなく、非言語的なものにより焦点を合わせることで、直接に伝わる身体感覚や身体を感じを、テラーのリアリティに迫って表現できるのでないかと考えられる。

結論

以上のように、プレイバックシアターの「動く彫刻」で短いリズムで瞬間的に扱う「感情」や「体験」と技法としてのフォーカシングでじっくりと自分の内側を感じてつかむフェルトセンス（身体を感じ）は 同じとは言えない。しかし、アクターが「身体をつかって表現する」することで、テラーはある瞬間の体験や気持ちを身体感覚をともなったものとして意識することができるため、現象としてのフォーカシングの範疇には入ると言える。

ただし、プレイバックシアターは心理療法ではなく、「芸術性」と「社会性」と「リチュアル」を持ったバランスのとれたものであり、テラーは儀式的な雰囲気の中で温かくおごそかにもてなされ会場じゅうには一瞬にして深い交流が起こる。コンダクターやアクター、ミュージシャンしばしばフロー状態を感じる。その集中した状態は短期間でものすごい効果をあげることもある。

フォーカシングをプレイバックシアターに生かすためには、自分のある瞬間の体験や感情における身体感覚を自分でじっくりと感じる時間を持ち、それをサウンド・アンド・ムーブメントなどのよく行う手法で表現する体験を持つとともに、相手の身体を感じを聞き、それを身体表現する練習を行う。さらに、動く彫刻において、テラーが体験や感情を話した時の「テラーの身体を感じ」

をニュートラルな態勢で聞くとともにテラーに成り切り自分の内側で感じ演じてみる体験をしてみることを提案してみた。

頭で決して考えるのではなく、自分の体験とすり合わせるのでもなく、虚心に立ち、伝わるものを身体で受け止め表現してみることはできないのではないか。

脚注

i フォーカシング

フォーカシングとは、ユージン・ジェンドリンが命名したものである。

ユージン・ジェンドリンと共同研究者たちは、セラピーからよい効果を得るためにクライアントが何をすればよいのかを何千時間もの面接テープから研究した。

その結果、セラピーがうまくいくためには、クライアントはある種、特別なやり方で話さなくてはいけないと結論した。ジェンドリンはこのやり方を「フォーカシング」と命名した。フォーカシングが起こるのは、言葉が体験過程プロセス (experiencing process) から生まれ、体験過程を指し示している時である。

ジェンドリンはセラピー成功の必須条件としてフォーカシングを発見したのみならず、さらにそれを教える技能 (スキル) としてまとめた。

フォーカシングとは、自分自身や内側に向かう静かな、瞑想に似た方法であり、問題や気がかりについてその人に全体的に感じられる意味—フェルトセンスに触れていく方法であり、ステップに従い、フェルトシフトと言われる、気がかりの身体的解決に至る方法である。フォーカシングによって人は、問題についての、曖昧でまだはっきりしないがしつかりと感じられる辺縁に、友好的に触れながら、さらに、そこにオープンな質問を問いかけることで、今はまだ言葉にならず形になりきらないものに象徴を見つけていく、それが人の体験過程プロセスの「進展 carrying forward」であり、治療的変化の基礎である。(フォーカシングとともに p.27～p.28 参照)

ii フェルトセンス

フェルトセンスというのは、フォーカシングにおいて最も基本的な概念である。

フリードマンは、次のように、まとめている。

「フォーカシングとともに」 p.109 参照)

フェルトセンスとは、あの、からだで感じられる何かであり、問題や気がかりや状況等、何かについての全体のからだの感じを問いかけると浮かんでくるもの、最初は、曖昧ながら徐々に焦点があってくるものである。例えば、今私のフェルトセンスはどうだろうか。ペンを置いて、目を閉じて、からだの感じを内側から感じてみる。胸のあたりに少し疲れた感じがある。腸のあたりに何か重さがある。肩には下に引っ張られる感じがある。これらの感覚を全体として感じると、—私は疲れて不調だ。「疲れた」「不調だ」ということばによって直接言及 (指示) される、わたしのからだで起こっていることが、私のフェルトセンスである。

フリードマンが例としてあげている、「胸のあたりに少し疲れた感じがある」「腸のあたりに何か重さがある」「肩には下に引っ張られる感じがある」という「身体を感じる」がフェルトセンスである。これらの感覚を全体として感じると、「私は疲れて不調だ」というようにことばによって直接言及 (指示) される。

iii シフト

シフトというのは、フォーカシングの用語の一つである。

フリードマンによれば、フェルトセンスを感じて、それを正確に象徴化する言葉や句や

イメージや身振りを探すと、フェルトシフトが起こるといふ。フェルトシフトは、からだの生理的な感じが変化することである。フェルトシフトの大きさは、ごく小さいものから爆発的なものまで連続線上で多様である。また、フェルトシフトには次の3種類がある、①解放/解消（涙、笑いなど）と②鋭利化（何かに動揺しているみたい）から（本当に腹立たしい）になると、③感覚が身体別の場所に動くことである。（フォーカシングとともに p.113）

iv リチュアル

プレイバックシアターにとって欠くことのできない要素である。

「リチュアル」とは、「儀式」「儀式のようなもの」「儀式のように必ず守るもの」という意味がある。

プレイバックシアターも他の儀式と同じようにリチュアルがあることで、人々を安心させ、リラックスさせ、人々の心を癒す力がある。

トランスパーソナルな部分へと人々を導く能力、情動的なエネルギーを高揚させる能力、言葉を少なく使い、なおかつリズム感をもってたくみに言語を扱う能力、そして変容をゴールとして意識しながらその場にいられる能力などである。

リチュアルがあることによって安全な場が提供できる。リチュアルが守られていると安全と言われるのは、リチュアルのルールや儀式的な要素が枠を作るからである。

枠があるからこそ自由になれ、枠に守られてふだんとは違う世界を味わうことができる。（プレイバックシアター入門 p.54～p.55 参照）

v ヒューマニスティック心理学

① サトウタツヤ、高砂美樹「流れを読む心理学史—世界と日本の心理学 有斐閣アルマより」

1960年代に拡大した心理学の方向性としてヒューマニスティック心理学があります。ヒューマニスティック心理学は人間性心理学とも訳されますが、この方向性の主唱者でもあるマズローはヒューマニスティック心理学を「第三勢力」と名づけています。これは行動主義を第一勢力、精神分析を第二勢力と名付けており、これらに対抗勢力ということで自分たちを第三勢力と称しているためです。

ヒューマニスティック心理学を生んだ時代精神は機械論的で物質主義的な傾向の反対にありました。ヒューマニスティック心理学にとって行動主義的な心理学は人間を一面にしか見ておらず、人工的で不毛なアプローチでした。一方、精神分析は意識の役割を軽視しており、決定論的な傾向が強いという点でヒューマニスティック心理学と相容れないものでした（p.70～p.71）。

実存主義的な心理学とヒューマニスティック心理学には、一人ひとりを異なった独自の存在と見なす点など多くの共通点があります。概して、ヒューマニスティック心理学では人間を生まれつきよいものであると見なし、自己実現を成し遂げる活動に主眼をおくのに対して、実存主義では人間をもっと中立的なものとし、人生や死の意味というものに重点をおくといえます（p.71～p.72）。

ヒューマニスティック心理学の父とされるマズローの見解では、人間はひとりひとり自己実現（self-actualization）（Maslow 1970）を目指す内的傾向があります。自己実現に達したと思う者を調査したところ、彼らには現実性、受容性、自発性などある種の共通した特徴があり、こうした心理学的に健康な人々の研究が必要であると考えました。

マズローが人間性心理学を唱えた背景には、これまでの主流の心理学では第一勢力であった行動主義では人間と他の動物を区別せず、第二勢力とした精神分析では人間の病

的で異常な側面を研究するといったように、正常で健康な人間を対象とする視点が欠如しているという思いがあります。それまでの心理学では、行動の原因の動機として空腹などの単純な特定の欲求を満たすような欠乏動機 (deficiency motivation) に重点を置いてきましたが、それだけでは説明できない人間のある種の成長への欲求を存在動機

(being motivation) と呼び、より高次の価値を求める人間について研究しようとしたのです (Maslow 1962)。現在では、マズローの欲求階層説は高校の教科書にも記述されるほど広く知られています(p.72)。

マズローが行動主義の強かった動物の研究から転向した基礎心理学者であったのとは対照的に、ロジャーズは臨床の立場からヒューマニスティック心理学へと向かいました。ロジャーズは最初、農学や神学を勉強していましたが、やがて、1930年代の精神分析がさかんな時期に心理療法を学び、一連の問題をもつ子どもの治療を通じて、普通の人々に施す治療法についての洞察を得ました。1942年に発表された『カウンセリングと心理療法』のなかで被治療者のことをそれまでの患者 (patient) からクライアント (client) と称し、さらにその後はそれまでの非指示的カウンセリングという名称をクライアント中心療法という名前に替えて、クライアントの持つ自己実現傾向を強調するようになりました (Rogers, 1951)。健康なパーソナリティを促進する一つの方法として、ロジャーズは無条件の肯定的配慮をいうものを考えています (p.72~ p.73)。

そして、さらに、マズローはヒューマニスティック心理学は第三勢力として推移していく運命にあり、やがて第四勢力が生まれだろうと考えていた。第四勢力とは、人間や個人を超えたという意味のトランスパーソナル心理学である。

プレイバックシアターはテラーの語る話の中に個を超えた人生の英知や普遍性があり、参加者は深いつながりを感じることができる。トランスパーソナルなひろがりを持つものとしてとらえられる。また、マズローとの違いとして、対象者が健康とか病気とかのとらわれもない。

② 日本人間性心理学会のホームページから

日本人間性心理学会

人間性心理学は心理学に対するひとつの態度であり、立場といえます。

アメリカでは 1962 年に、日本では 1982 年に人間性心理学会が設立されました。

人間はひとつの統一体であり、価値を追求し、自己実現しようとする全体であると考えます。人間は目的的であり、選択的、前進的、意図的な存在であるとして、人間の潜在力と自己実現傾向など、人間の本性が価値を持っているという信頼に根ざしています。

ヒューマニスティック、人間学的、現象学的、実存的、人間主義的、人間中心などと呼ばれる、人間の人間らしさを追求し、人間の理解と成長・幸福に貢献する人間科学としての心理学およびその学際的研究の発展を志向しています。

研究テーマは、自己実現、創造性、出会い、アイデンティティ、フォーカシング、価値、超越、愛、エンカウンターグループ、心理療法、カウンセリング、教育、組織開発、芸術心理学、宗教心理学、文化人類学など、学際的なものが含まれます。

vi 「イエス・アンド」の精神

イエス・アンド とは、相手の言ったことやすることを肯定し、それを膨らませることである。

吉村竜児は、即興の技術の中で、インプロのルールについて説明している。

インプロにはたった一つだけルールがあります。それは他のプレーヤーが出したアイデアを否定しない、というシンプルな決まりごとです。

インプロには元から用意された台本が無いので、個々のプレーヤーが出したアイデア

の積み重ねでストーリーが徐々にできあがっていきます。一つひとつのアイデアは、物語を作り上げていくためになくてはならない、非常に重要な要素です。インプロではこれらのアイデアをオファーと呼んで、とても大切に扱います、「オファー (offer)」は英語で、「提案」とか申し出という意味です (吉村竜児 インプロ 即興の技術 p.72)。

プレイバックシアターでも、相手のオファーを「イエス・アンド」で受けて即興をしていくが、その場合は、予想し得なかったストーリーを作るのではなく、いかにテラーの最も言いたいこと「ハート・オブ・ストーリー」にせまるかのために、心を一つにして協力し合うために、この「イエス・アンド」を使っている。いずれにせよ、即興劇においては、このオファーを肯定的に受け取ることが前提になる。

「イエス・アンド」という手法、これによって即興は成り立つ。この「イエス・アンド」は、コミュニケーションとしてもとても優れた手法であり、人間関係を構築するにも良い手法である。

樋栄ひかる氏に、「Yes,and で、すべてはうまくいく!」という著書がある。

彼女は、この<Yes,and>を一番大切なルールとしてアクティブ・コミュニケーション・メソッドというインプロとビジネススキルと心理学を融合させた新しい形のワークショップを全国で展開している。

<Yes,and>では、まず、他人の言葉やアイディアや気持ち、その人の存在自体をすべて<Yes>で受け入れます。そして、ただ受け入れるだけではなく、次に<and>で、自分の思いや考えを融合させます。

適当に<Yes>と言うことは簡単ですが、相手の意図をしっかりとくみとらないと、<and>へつなげていくことはできません。だから、<Yes,and>を意識すると、相手の伝えたいメッセージを理解しようと、全身全霊をこめて相手の話に耳を傾けられるようになります。そこから、深い人間関係や、新しいアイディアが生まれてくるのです。(樋栄ひかる「Yes,and で、すべてはうまくいく!」プロローグより)

彼女は、この<Yes,and>『が世界中に広がったら戦争のない世界平和につながると信じ、<Yes,and>を世界中に展開させようと思っている。世界にはたくさんの【異】が存在するけど、それを<Yes,and>でお互いに理解しあえば、みんなが笑顔でいれる世界になるはずだと言う。彼女の企業 Ena Communication の理念は、アクティブ・コミュニケーション・メソッドの基本ルールである<Yes,and>の精神を広めることを通して世界平和の実現に貢献する。また、国籍、思想、心情、民族、宗教、文化の違いを認め合い「人間の尊厳」(Human Dignity)が最高に尊重される社会づくりに貢献することである。

プレイバックシアターやインプロなどの即興劇の手法に欠くことのできない「イエス・アンド」の手法は、相手を受け入れ、心を通わすコミュニケーションにつながるすばらしい手法である。

vii 日常と非日常の境界線

観客と舞台の境にある境界線が、日常と非日常の境界線である。テラーがこの境界線を越えて舞台に上がり、話をし、ストーリーを演じてもらった後に舞台から降りる。これは、プレイバックシアターのリチュアルである。これがあることによって、舞台ではどんなストーリーも演じることができ、感情も解放される。そして、どんなストーリーが演じられようと、舞台から降りて客席に戻ることで、非日常から日常に帰ることができる。

viii 非日常から日常の世界に戻る

非日常から日常に戻ることが、リチュアルとして厳然としてあることで安全にプレイバックシアターを行うことができる。自発的に舞台上がる。そして、自分で舞台から降りてくる。これがストーリーのリチュアルである。もどってくるということが行動で示せるところが安全である。

ミヒャエル・エンデの「はてしないものがたり」にはこういうくだりがある。

コレアンダー氏の言葉である。

「絶対にファンタージェンに行けない人間もいる。」・・・「いけるけれども、向こうにい
きっきりになってしまう人間もいる。それから、ファンタージェンに行ってまたもど
ってくるのもいくらいるんだな。きみのようにね。そういう人たちが、両方の世界
を健やかにするんだな」

非日常の世界に行くことよりも、非日常の世界から日常に安全に帰って来ることがリチュアルとして守られていることが重要である。

実際、セラピーでも、「料金・場所・時間」という枠があることで、そこで安全にセラピーを行うことができる。

ix ニュートラルに立つ

天地の間に姿勢を正してまっすぐに立っている状態である。

ニュートラルに立っている時は、自分でもなくテラーにもなっていない、ある意味からっ
ぽで中間的な状態である。

ニュートラルに立っていないと、テラーの言葉や身体から発するものを充分には受け取
れない。ニュートラルに立って準備することで、テラーの話を受け止められる。

一歩進んで演技して、数人で気を感じながら自然と動きを止める。その時に、テラーの
顔を見る。これが、「この動く彫刻でいいですか？」とテラーに承認を得る行為であり、そ
の後、元の場所に戻ってまた、ニュートラルに戻る。

ニュートラルに立つ→演技する→ニュートラルに立つ

というのは、動く彫刻のリチュアルであり、そのことで、安全にテラーの気持ちを扱うこ
とができる。

x フォーカシングを続けることの効果

ニール・フリードマンは、フォーカシングを続けることの効果を次の10個のものにま
とめている。

1. フォーカシングは内側という領域があることを教えてくれる。
2. フォーカシングは、人のエネルギーを頭でなくからだに向けてくれる。
3. フォーカシングは過剰に感情的である人が自分の気持ちのハンドルをとらえるために
役立つ。
4. フォーカシングは人間にとって生理的によいものである。ストレス緩和の方法である。
5. フォーカシングは新たな個人的情報をもたらす。洞察の鏡である。
6. フォーカシングは本当の自分を強化する。
7. フォーカシングは自分の主体性を強化する。
8. フォーカシングによって本当に自分らしい行動ができるようになる。
9. フォーカシングによって変性意識状態の入り口に至ることができる。
10. フォーカシングは時間はかかるが、内側の混乱した場所が浄化される。そこから深く
長期的な人格変化が起こる。

xi 間身体的 (intercorporeite)

① 間身体的な感じ方の例をあげよう。

たとえば、ボクシングの中継をテレビで観ているとしよう。

ボクサーが殴られたのを観た時、それを観ていて「あっ」と自分の顔に手をやり身体を委縮し顔をそむけるというようなことは多かれ少なかれ誰しも経験があるだろう。離れたところにいるボクサーの殴られた痛みをまるであたかも自分の身体に起きたことのように感じ、思わず頬を自分でかばうように押さえ身体を委縮させ顔をそむける。この感覚は観る側の主観的な身体の感じ方でありながら、ボクサーにも観る側の一方だけに帰属させられないし、その事実は殴られたボクサーとそれを観ていた者のあいだに現出して来たものであること、これらのことを一方の主体の身体感覚に引き寄せて語る時に、間身体的ということにする。

② 間身体的 (intercorporeite) とは、「幼児の対人関係」でモーリス=メルロポンティ Maurice Merleau - Ponty が使った言葉。木田元、滝浦静雄翻訳。

モーリス=メルロポンティは、哲学分野だけでなく、心理学や言語学、人類学に精通していた。生誕後 100 年たった今では、彼の思想は心理学、認知科学、脳科学、ロボット工学など影響を与えているだけでなく、看護学や精神病理学、臨床心理学、教育心理学などといった広い意味でのケアの領域にも影響を与え受けいれられている。特に影響を与えているのは後期の「身体論」である。彼の「間身体性」という言う考えの萌芽は、「幼児の対人関係」の中に見られる。

メルロポンティは、心理学者ワロンの考えを引きながら次のようにまとめている。

ワロンの考えでは、共感、根源的な、他のものに還元不能な現象として理解されるべきものです。それは、幼児においては模倣行為を基盤としながら、しかも<自己意識>と<他人意識>との分化が起こりはじめるときに、出現してきます。模倣は、他人による寵落であり、自己への他人の侵入であり、それはまた、自分がその面前にいる人の身振りや動作、気に入った言葉、行為の仕草などを、自分に引き受けようとする態度です。ワロンが、模倣というものを、われわれが自分の身体を操縦するときの体位決定機能と結びつけて論じているのは、深い洞察といわなければなりません。模倣は<私の身体>と<他人そのもの>とを結合するただ一つの系のあらわれだからです。模倣とか物まねは、いろいろな動作やいろいろな顔の表情を自分で反復しうることをしますものですが、そうした能力は、私が自分自身の身体に対してもっている支配能力とともに私に与えられています。それは、「表現の欲求にかなった体位機能」なのです(ワロン)。(中略)私が観ている相手の人の動作に似た動作を自分の身体実現する能力というべきものです。ワロンは、一種の「体位の受胎」ということを言っておりますが、それが物まねの動作となって着落するわけです。そこで、彼は、幼児がひじょうに長いあいだ、さえざる小鳥をじっとみつめ、そしてこの「体位の受胎」の後、小鳥の鳴き声とか挙動らしきものを再現し始める、という例をあげております。他の子供たちについての知覚ばかりでなく、自分とはかなり違っている動物の知覚でさえ、体位機能のおかげで、他者の態度に似た態度とか、同じ表現価をもつ態度とかに翻訳されることになるのです。要するにわれわれの知覚は、問題の動作を以前に習ったことがなくても、運動的行為の再編成をわれわれのなかに引き起こすわけです。(中略)ワロンの見解では、動作を「黙想し」、「こっそりと処方しておく」ような能力を、身体そのものに認める必要があるわけです。(中略)

そして、共感も、そこから浮上してくることになります。というのは、共感、自己意識と他人意識との本式の区別ではなく、むしろ自己と他人との未分化を前提にするのだからです。共感とは、私が他人の表情の中で生き、また他人が私の表情の中で生きているように思うという、その単純な事実のことです。それは、われわれが別の表現で、<自己と他人との系>と呼んだものの一つの表れにほかなりません。

つまり、共感というのは、幼児において、自他の分化が起きつつある時に模倣行動を基盤として出現してくる。幼児は興味があるものを何でもまねたがるようになる。模倣行動は人が目の前の相手の動作に似た動作を自分の身体で動作する能力である。幼児には相手が他の子供たちでなくても、小鳥のような種が違ったものに対しても模倣行動を起こす。つまり、自分が経験してないことであっても、その体位機能により、似た動作を引き起こすことができる。このような模倣行動をすることによって、相手との共感も生じてくる。共感とは、自己意識と他人意識の本質の区別ではなく、むしろ自己と他人との未分化を前提にするからである。模倣することで相手になりきったり、相手が自分の中で生き生きしているのを感じる。

このような模倣行動を幼児は遊びの中で行っている。

これは、モレノがミラーといったものと重なる。鏡に映る像が自分の像だと気づくころに起きてくる。自他の分化が起きつつあり、自己認識ができる時期と重なっている。

xii 身体を感じ

フォーカシングが扱う身体を感じをもっと直接的に扱うものがサイコドラマである。

サイコドラマでも、プロタゴニストのゲシュタルトを観て、しばしば監督がこのような「身体を感じ」が意味するものを直接に扱っていく。

筆者が参加した高良 聖氏や磯田雄二郎氏やマックス・クレイトン氏が主宰するサイコドラマの研修でしばしばプロタゴニストのゲシュタルトが扱われることがあった。

監督「あなたは、今頭に手をやっていたらっしゃいましたね。その手は何を意味するのでしょうかね」

プロタゴニスト「そうですね。私は頭が重いんです。だから、こんな風に頭を押さえていたのかもしれませんが。」

監督「では、あなたの手の役になって頭を押さえてもらう人を選びましょう。」

そして、監督はプロタゴニストに「自分の役」と「手になって自分を押さえる役」とプロタゴニストと補助自我をロールリバーサさせながら、最初はプロタゴニスト自身が無自覚であったり、気がついてなかった「身体を感じ」が意味するものを次第に明らかにしたりしていく。

また、ダブルを活用すればこのようになるだろう。

「このごろ頭が重いんだよね。」

「そうだよね。本当に頭が重いよね。」

ダブルの登場により、自分自身の気づいてなかった感情に光が当たり、今、ここでその感情が賦活させることができる。

ダブルというのは、もう一人の自分のことである。同じような姿勢、同じような態勢である。

ダブルと言えばマーシャ・カープのダブルが思い出される。

マーシャ氏は、モレノの愛弟子の一人だが、彼女のサイコドラマに参加した時、導入の時に自分が不調になりやすい身体の場合はどこかで参加者をグループわけしたことがあった。その時は、「頭が痛くなりやすいタイプ」と「肩に来るタイプ」「おなか痛くなるタイプ」だった。そして、分かれた参加者どうしで、身体の不調を作る劇を行った。楽しく演じ合っているうちに、語りたくてたまらなくなり、最初のプロタゴニストが登場した。彼女は身体の不調の劇を演じているうちに、自分の身体に関するとても大きなことをその場で語りだすこととなった。サイコドラマが終わった時、ほとんど参加者すべてが涙を流していた。シェアリングが続いた。それぞれ、彼女の話に関連する自分の体験を話した。

気がつくまでシェアリングだけで1時間半の時間が過ぎていた。

ダブルでは、はじめに、プロタゴニストの身体の特徴といった外見的な特徴をまねしていく。まねしながら、プロタゴニストから流れてきた身体の感じや、時にプロタゴニストが口にしてないことに気づきそれをもう一人の主演として言葉にしてプロタゴニストに話しかけてもいく。自分自身への洞察が進む。

参考文献

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年

ニール・フリードマン著 日笠摩子訳 訳書 2004年 フォーカシングとともに① 体験過程との出会い コスモスライブラリー 原著 2000年 Neil Friedman Focusing ; Selected Essays 1974-1999; Xlibs Corporation

サトウタツヤ 高砂美樹 流れを読む心理学史 世界と日本の心理学 有斐閣アルマ 2003年

吉村竜児 即興(インプロ)の技術 日本実業出版社 2006年

樋栄ひかる 「Yes, and で、すべてはうまくいく!」 幻冬社 2006年

M.チクセント・ミハイ 大盛 弘訳 フロー体験とグッドビジネス 仕事と生きがい 世界思想社 2008年

土江正司 「こころの天気を感じてごらん—子どもと親と先生に贈るフォーカシングと「甘え」の本」 コスモス・ライブラリー 2008年

鯨岡 峻編著 母と子のあいだ 初期コミュニケーションの発達 ミネルヴァ書房 1989年

メルロポンティコレクション 木田元編 幼児の対人関係 みすず書房 2001年

現代思想 12月臨時増刊 メルロポンティ 身体論の深化と拡張 青土社 2008年