

卒業論文

プレイバックシアター実践者における人間としての成熟度の重要性
～システムミック（ファミリー）コンステレーションをから学べる
効果について～

川島 理果

第4期リーダーシップⅡ（2010年9月22日～26日）において提出

目 次

第1章 はじめに

第2章 質の高いプレイバックシアターとは何か？

1. スリーサークル
2. 質の高いプレイバックシアターが生まれる基盤

第3章 質の高いプレイバックシアターを実践してゆくときにつきあたる壁

1. 各役割における共通の課題
2. アクターとしての課題
3. プレイバックシアターにおける人間的成熟とは？

第4章 ファミリーコンステレーションから学べるもの

1. ファミリーコンステレーションとは何か？
2. ファミリーコンステレーションから学べるもの

第5章 終わりに

第1章 はじめに

筆者は自己探求の道の上でプレイバックシアターに出会った。幼い頃から自分自身が感じているものを表現することに深い興味があった。しかし、と同時にいつも自分自身が真に感じているものを表現しきれずにいた。

そして、人間関係においては何かありのままではない自分を演じているという不思議な感触を感じ続けていた。様々なセラピーを体験し、そのような自分を形成した基本は家族であることに気づき、ファミリーコンステレーションのトレーニングコースを受講し、ようやく自分というものがおぼろげながら見えてきたとき、プレイバックシアターに出会った。

プレイバックシアターの世界の深さに一瞬で魅了された。表現することを求めシナリオを学んでいた時、自分は何を表現したいのか？と自分自身に問いかけていた。その時表現したいと感じていた世界、日常に眠っているドラマが生き生きと表現されている世界がプレイバックシアターにはあった。誰もが体験したことがある人生の一場面が、美しい音楽と調和し再現されていた。何より、プレイバックシアターの開場にいるすべての人々が大人から子どもまで年齢を超え、満ち足りた空気の中に寛いでいた。

プレイバックシアターを体験する機会が増えるにつれ、その場の深さがプレイバックシアターを提供している実践者によって異なることに気づくようになった。この深さの違いはどこから生まれるだろうか？

筆者が求めている深さのあるプレイバックシアターには何があるのだろうか？

質の高いプレイバックシアターを参加者と共有するためには、いろいろな局面において、人間として成熟していることが求められる。カンパニーに所属し、公の場でプレイバックシアターを提供する立場にあるプレイバックシアター実践者においては尚更である。テラーの語るストーリーからエッセンスを感じ、汲み取り、その場を共有している人々との間で深い感動と共感をもたらす場を形成できるかどうかは、その場に関わるメンバー一人ひとりの人間としての成熟度が重要であると思われる。

ここでは、まず「プレイバックシアターの実践者として、カンパニーの一員として人間として成熟するとは何か?」、そして「スキル（特にアクターに関して）を向上させるには何ができるのか?」について、筆者が自己探求の中で学んだシステムミック（ファミリー）コンステレーションをどのように活用できるかについて考察してみたい。

第2章 質の高いプレイバックシアターとは何か?

1. スリーサークル

質の高いプレイバックシアターになるためには何が必要であるのか?

「プレイバックシアター入門（脚本のない即興劇）宗像佳代著 p47 p48」の中から引用してみたい。

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の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」の三つの要素をあげ、それらが統合している場合に「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がプレイバックシアターたりうるのである。

1) 芸術性

- ・美的センス
- ・表現力
- ・独創性
- ・芸の多様性
- ・チームワーク
- ・物語口調の言葉

2) 社会性

- ・イベントの管理
- ・安全な場の提供

- ・心理学的知識
- ・一人ひとりを招く
- ・社会問題への関心
- ・わかりやすい言葉

3) リチュアル

- ・ルール遵守
- ・忘我の感情
- ・トランスパーソナルな次元
- ・変容への道
- ・魅惑的な言葉

2－2 質の高いプレイバックシアターが生まれる基盤（論理）

質の高いプレイバックシアターが生まれる基盤として、倫理がある。

同じく「プレイバックシアター入門（脚本のない即興劇）宗像佳代著 p 67～p 71」の中から引用してみたい。

プレイバックシアターの実践者が守るべき倫理要綱として、ジョナサン・フォックスは、スクール・オブ・プレイバックシアターの指導者養成クラスで以下の4項目を挙げた。どこでどのようにプレイバックシアターを上演する場合でも実践者は以下の内容を基本的な土台として念頭におくことが必要である。これらを守ることが質の高いプレイバックシアターを社会に提供することになり、即興性がもたらす混乱や危険を回避することにもなる。

- 1) 手法についての十分な知識とスキル
- 2) 深い感情を扱える能力とスキル
- 3) プレイバックシアター界での交流
- 4) 社会的責任と倫理の遵守

質の高いプレイバックシアターを提供したいと望むときに実践者が学ぶべき課題は多く、また深い。

第3章 質の高いプレイバックシアターを実践してゆくときにつきあたる壁

プレイバックシアターはとてもシンプルでありながら奥深い。そして、様々な関わり方が可能である。子ども心、遊び心を思い出し、ただ純粋に演じることを楽しむこともできる。気の置けないメンバーと楽しくお互いに話を語りあい、お互いに演じ、感じるままにお互いの創造性を共有することもできる。しかし、カンパニーとして活動し、さまざまジャンル、さまざま状況にある人々のストーリーをお預かりし、質の高いプレイバックシアターを実践してゆくときには、壁につきあたることも多い。質の高いプレイバックシアターとは何かを踏まえ、そのポイントから課題は何かを考えてみたい。

1. 各役割における共通の課題

プレイバックシアターには、コンダクター、アクター、ミュージシャンの3つの立場がある。各々がそれぞれの役割を担っているが、エッセンスを捉える上で重要な共通する課題となる「傾聴」について考えてみる。

1) 傾聴

プレイバックシアターを実践するにあたり、傾聴のスキルは最も重要なスキルであると思う。傾聴とは何か？この点についてあらためて考えてみたい。スティーブン・R・コビィーは「ファミリー（下） p 59、p 61」の中で下記のように傾聴について述べている。

本当に深く人の話を聴き、相手の立場に立ち、相手の心の中に入りこむこと—つまり感情移入—とは相手の言っている「話の内容」と「相手の気持ち」の双方を理解することである。これは、相手の目を通して世界を見ようとする努力である。傾聴のレベルには五つあるがその中でこの感情移入のみが相手の立場に立つことになるのだ。

「傾聴」の段階

- ① 無視する ② 聞くふりをする ③ 部分的に聞く ④ 注意して聞く
 - ⑤ 感情移入の傾聴
- ① から④は自分の立場に立って、⑤は相手の立場に立って

これをプレイバックシアターに置き換えて考えてみたい。

①無視する

→テラーが語った内容を自分の判断で削除し、取り合わない。

②聞くふりをする

→テラーが語った内容ではなく、自分のイメージで聞いている

③部分的に聞く

→テラーが語った内容の内、自分が聞きたい部分だけを受け入れる

④注意して聞く

→テラーが語った言葉を聞き洩らさないようにしている

⑤感情移入の傾聴

→テラーの語る言葉と言葉を越えたところから響いてくるものに
開いている

また、心理学者であり、作家でもあるジョン・パウエルは次のように述べている。

「対話において聴くということは、言葉を聴くというより、意味を聴くことである。本当に聴くということは、言葉の裏まで入り込み、洞察し、話している相手を発見することなのだ。聴くということは、言葉と言葉にならないコミュニケーションの双方を通して人間を知る、宝探しのようなものである。もちろん語議に関する問題がある。一つの言葉でも相手にとって持つ意味と、私にとって持つ意味とは、異なるからである。従って、相手が何を伝えたかったのかは正確には分からない。自分に聞いたことが分かるのみなのだ。そこで相手の言ったことを自分の言葉に置

き換えて、内容を確認する必要がある。相手の精神と心から出てきた言葉が、私の精神と心に届いていることと一致しているかどうかを確認しなければならないのである。」

筆者がプレイバックシアターを実践するにあたり「傾聴」を試み、十分にできていないという体験を通し、気づいた点は以下の点である。

- ・テラーの語彙が自分の中でイメージ化できない
 - 自分が日頃関心を持たないテーマ「芸能人へのファン心理」であったため、語彙が意味するイメージが想像の域を超えられなかった
- ・ただ受け取るのではなく、自分自身の中で応答をし始めている
 - テラーが感情を語るのではなく、頭で捉えたデータのようなストーリーを語り始めたときに右脳ではなく、左脳で聞いていた。テラーの言葉ひとつ、ひとつに「その話なら、これはこうなるのだから」と自分の中にある知識が応答していた
- ・表層にある言葉の意味のみを追い、感じることを麻痺させている
 - テラーが語る悲しみの感情に感情移入しすぎないようにしていた
- ・テラーの気持ちに寄り添えず、距離をおいて聴いている
- ・何か気になる事に意識が向き、ストーリーに集中できていない
 - テラーの話が長くなり、今、語られていることよりも以前に語られた内容を反芻していたため、今、この瞬間の言葉を聴き逃してしまった

最近、傾聴について、多くの事が語られ、多くの技法が語られている。NLP（神経言語プログラミング）も身近な言葉になっている。テラーが語る世界の語彙に対して、知識があることは大前提であるが言葉を超えたところでの理解を習得するにはさらに時間を要する。しかし、筆者は、数々のセラピーを体験してゆく中で最も重要な事は、ただ、相手とともに在るという事だという事を体験していった。無言で、ただそばにいてくれるだけで受けとめてもらったという体験をしたからだ。ただ、くつろいで100%相手とともにいる。多くの場合、聴いているようでいて、100%の意識を相手に向け続けることは非常

に難しいが、真に傾聴できる時、テラーの語るストーリーのエッセンスを感じることができるようになるのではないだろうか？

この点においては、筆者がテラーとして深く感動し、サマリーだけですべてをわかってもらえたと感じ、涙ぐんでしまった程の体験があった。それはカンパニーの稽古での事であった。自主公演のために書いたプロフィールのストーリーだった。「夏休み」というテーマに夏休みの家族旅行での思い出を選んだ。それは一台のバンに食糧やキャンプ道具を積み込み、家族6人がぎゅうぎゅうになりながら行った小学生の時の家族旅行の話だった。4人兄妹の長女である筆者はいつも母の手伝いをする役をこなし、自分がしたいことを優先できる機会は少なかった。数多い夏休みの思い出の中で、実際にテラーとして語る時、ひとつのシーンが浮かんだ。コンダクターが導くままにそのシーンの中に入ってゆくと、今まではまるで記憶のかなたにあったそのシーンがオールカラーで蘇ってきた。

四万十川のほとりにキャンプをした時の暮れゆく夏のある日。深い森と悠々と流れる澄んだ川。川底の丸い石たち。森に日が沈むとともにひんやりとした空気が降りてくる感触。暗闇が増してゆくたびに焚き火の灯りが輝きを増してゆく。遠いところから響く鳥の鳴き声。川のせせらぎの音。時折、響く魚が跳ねる音。その静けさの中に溶け込んでゆく自分。

言葉を越えたエッセンスを言葉に変換してもらい味わうことができた体験だった。そして、なぜこのシーンを自分が忘れられないでいたかをサマリーの言葉「彼女は日常から離れ、少女としての輝きを放っていました」が教えてくれた体験だった。

心理学者の河合隼雄は、哲学・倫理学者の鷲田清一との「聴くことの手帳―臨床心理学と臨床哲学の出会い―」という対談集の中でこのように表現している。

・言葉を掴んでしまう

「受けてるといふより、それは掴むんですね。そうすると向こうは動けなくなってしまう。受けてるといふのは、ふわっと受けてるわけだから、向こうはどこへも動けるんだけど。どうしても最初一生懸命にやると、言葉を掴んでしまうわけです。」

「ふわっと聴くといふのは修練がいる。スポーツと一緒に、相当の訓練を経ないとできない、しかし、修練すればできることだ、と言っているんですけどね」

「初めは聴くことばかりずーっとやる。だから考えるのはずっと後です」

「やはり長い修練の結果でなくなってきたんです（注：「先生でも聴けない、なんて思われたことあるんですか」という鷺田の質問に答えて）初めは相手の言葉にしがみついたりしたし。長く長くやってきたから、ふわっと聴けるんですけど。それは本当に長い修練ですね。初めのうちは、聴くより先に言いたくなっちゃう。」

プレイバックシアターを観た参加者から「アクターが全身で真剣にテラーの話聴いている姿に感動した」という感想を頂くことがある。人が語ることをその人に向きあう人が、真に受けとめているかどうかをただその場にいるだけで、人は、感じるができるのである。そこには人と人が言葉と言葉を越えた深いところで出会っている場にいる感動が生まれる。

2. アクターとしての課題

筆者が体験した中で、より体験が多く、課題があきらかなアクターについて考えてみたいと思う。質の高いプレイバックシアターを提供できるアクターとしての課題は以下のようなものであった。

- 1) 感じている感情を身体で十分に表現できない
- 2) 下を向きがちで大きい声でない
- 3) ステージの後方に位置する事が多く前に出られない
- 4) オファーは出すことにためらいがあり、機会を逃してしまう

5) エッセンスがつかめず、他のアクターと息があわない

1) 感じている感情を十分に表現できない

質の高いプレイバックシアターを提供できる基盤として「深い感情を扱える能力とスキル」があげられている。筆者はアクターとして演じる際に、本当に感じている感情を自由に演じることができないことがあった。例えば、相手に強くNOを言う役であるにも関わらず、遠慮がちにしか言えないことがあった。特に自分では、対人関係の中でネガティブと分類される感情について演じることは心地よいことではなかった。子どもたちがけんかをして、相手にいらだちや怒りをぶつけるという役をしたとき、どこかでその感情を表現することをセーブしている自分がいた。怒りやいらだち、相手役を責める等の表現をすることにためらいがあったために、身体の底から起こる感情に任せることができなかった。

しかし、プレイバックシアターの稽古を通して、繰り返し、様々な感情を表現することを稽古した。そしてスクールのジョナサン・フォックスのサイコドラマで幼い頃に起因する「表現することへのためらい」を真に感じることで、より、自由に様々な感情を表現することができるようになっていった。

また、ファミリーコンステレーションでは、幼い子どもが親の愛を求める動作がある。その動作が遮られることを「リーチングアウトムーブメント」と呼ぶ。その動作を体験するエクササイズをすることによって、自分自身が心から求めることを表現することをあきらめていることを体験した。そして、再び、自分自身が他者を求めている手が届くことを体験したことで、少しずつ、自分の想いを表現し、他者に委ねてゆくことを自分に許すことができるようになっていった。人は感じることを自分に許している範囲までしか、感じることはできず、感じている範囲の中でしか他者の感情もまた受けとめることはできない。プレイバックシアターの実践者としてテラーのストーリーをお預かりし、演じる際にこの状態はテラーの感情に共感することが真の意味でできず、アクターとしては大きな壁になる。より深い感情を受けとめて表現できるスキルを磨くためには、アクター自身が感じることを許していない自分の中の感情を十分に味わい、観て、解放してゆくプロセスが必要とされる。

2) 下を向きがちで大きい声がでない

身体表現をする際にも感情の抑圧は影響してくる。筆者は感じることをさけるために呼吸を浅くし、自分の感情を感じることを避けてきた。そのため、浅い呼吸が習慣化し、腹から出す大きな声を出すことに稽古が必要であった。

それだけではなく感情を感じないために、身体を固めてきた。そのためにできた身体のアンバランスをほどこくためにボディワークを受け、学ぶ中で、自分自身の身体の状態にきづきを向けられるようになった。また、プレイバックシアターの稽古をする中で身体の緊張に気づき、緩めることを学んでいった。

プレイバックシアターを学びながら、ファミリーコンステレーションのトレーニングを通して代理人を数多くしたことも自分の身体に起きていることに気づき、感情と身体が連動していることを体験してゆくのを助けてくれた。

3) ステージの後方に位置することが多く前に出られない

4) オファーは出すことにためらいがあり、機会を逃してしまう

5) エッセンスがつかめず、他のアクターと息があわない

3)、4)、5)に関してはアクターとして、どのようにしてステージにいたらいのかわからず、非常に苦しい時期があった。テラーの語るストーリーを感じ演じるためにその場にいるのだが、どのように他のアクターと関わってよいかわからないのである。

3) ステージの後方に位置することが多く前に出られない

この点に関しては忘れられないストーリーがある。自主公演のときだった。3人のアクターがいて筆者に役は振られていなかった。劇団プレイバックーズでは2人のアクターで演じることも多い。その点も影響したのかと思うが、途中で舞台から完全に抜けてしまう位置まで引っこんでしまったことがある。そこまで引いてしまったのでラストシーンでは、あの役を演じなくてとは感じながらも身体が動かず、出るタイミングを完全に逸ってしまったことがあった。

4) オファーは出すことにためらいがあり、機会を逃してしまう

あるテラーが合唱部にいたときのことをストーリーとして語った。エッセンスは、ある人を想い歌がふたりを繋いでいると感じるというものだった。筆者はテラーズアクターであったが、ふたりを繋ぐ歌をハミングするか、しないかで一瞬、迷いが出てしまった。このため、他のアクターのオファーで場面は展開し、ハイライトのシーンは終わってしまった。

5) エッセンスがつかめず、他のアクターと息があわない

何か自分が感じていることにまるで信頼がおけず、エッセンスをつかんでいかどうか少しもわからないときがあった。自分の中にイメージがないために、他のアクターが何をしようとしているのか想像もつかず、息をあわせることにとても苦労した。

「他のアクターが演じることで十分である。自分はその場にいらなくてもよい」そのような気持ちにまでなったことがあった。その事象の根を深く観てゆくと、自分の自尊心の低さや他者の評価を恐れている自分に向き合うことになった。「自分が感じていることはたいして重要なことではない」「期待にこたえられなかったらどうしよう」「間違っていたらどうしよう」そのようなフレーズに行き着いた。

ファミリーコンステレーションを通して観てきた自分をそこに再び観るようであった。等身大の自分ではなく、常に自分の力以上の事をして親を守れると思っていた自分。一生懸命周囲の期待に応えようとしていた自分。子どもには、決して不可能な親を助けたい、守りたいということをやりたいとして感じていた深い挫折感。自分では十分ではないのだという自尊心の低さ。そのテーマに再び向き合っていた。

3. プレイバックシアターにおける人間的成熟とは？

プレイバックシアターにおける人間的成熟とは何だろうか？

質の高いプレイバックシアターを実践してゆくためにジョナサン・フォックスが挙げた「人間的成熟度」と「オーセンティック（ほんもの）であること」

を中心に考えてみたい。

「私たちの織りなす綾 — 成熟した大人のふるまいの成果として」2003年、9月、静岡で開催された第8回ITPN世界大会においてジョナサン・フォクスが基調講演したおりのスピーチから一部を書き起こしたものより抜粋したいと思う。

「もっとも頻繁に成熟度が問われるのはカンパニーライフにおいてです。歳月を重ねるとメンバーの間に様々な気持ちや感情が現れます。プレイバックカンパニーとして本当の意味で成功するにはおのおのに成熟した大人のふるまいが要求されます。そしてそんなに成熟した大人のふるまいを続けることに疲れ始めることもあります。しかし、プレイバックシアターは『いつも自己の最高、最大限であれ』と要求します。より大きく、より豊かな人間にとプレイバックシアターが要求します。」

「人間的成熟」という課題に向き合うことは、自分自身の在り方を問われることであると思われる。筆者がプレイバックシアターに関わる中で、「人間的成熟」を求められたと感じる出来事は、以下のようなことであった。

カンパニーとして公の場で行う公演をする際には、そこに招かれる人が居心地よく、共に意義のある時間を過ごせるために、プレイバックシアターを提供するカンパニーのメンバー、一人ひとりが各々の責任を担う。綿密な打ち合わせをし、パフォーマンスを提供するメンバーもまたベストな状態で臨めるように計画してゆく。そのような中で、筆者はアクターでもあり、当日配布するパンフレットの担当でもあった。ところが、当日体調が悪くなり、予定の集合時間に遅れてしまった上に、そのパンフレットを持参していることの連絡をメンバーにすることを後回しにしてしまった。

その結果、先に着いていたメンバーが送付されていないパンフレットを探し回ることになり、配布する時間にもメンバーの公演前のメンタル面にも大きな

影響を及ぼすことになってしまった。この時もメンバーは寛大に事態をよりよき結果となるように、最大限の協力を惜しまなかった。そして、すべてが無事終了した上で、一人ひとりの気持ちをきちんとフィードバックしてくれた。

筆者が自分の状況を早くメンバーに打ち明け、パンフレットの準備が遅れていることに対して力を借りることができていたら、この事態は起きていなかった。この時も自分の力を過信し、自分で頑張ればなんとかなるという今までの自分の考え方を改め、メンバーのサポートを受けることを学ぶ大きな機会を与えられた。

プレイバックシアターを学んでいると活動のすべての中で自分自身の在り方を問われ、より人間として成熟してゆくことを求められる。より寛大であること、繊細でありながらも毅然としていること、他のメンバーを思いやる、力をあわせてひとつのものを創り上げてゆくことを実践してゆくことになる。

再び、先程の第8回ITPN世界大会においてジョナサン・フォクスが基調講演したおりのスピーチから抜粋してしてみたい。

「技術的に専門家であること

スタートしたばかりのオリジナルカンパニーの時代には、パフォーマンスで難しいストーリーが語られても、よくわかっていないまま演じていました。

あたかもお勉強会とかサークルのような公演内容でした。しかし、時代が進み、社会的に公の場で演じるとなると、技術的なプロフェッショナリズムが必要とされます。

・まず、一定レベルの芸術的スキルが重要でしょう。ストーリーの真髄、つまりハート・オブ・ザ・ストーリーをキャッチできるレベルの芸術性をグループとして持っている必要があると思います。

・次に、その場に生ずる非常に深い感情や感情の本質をきちんと扱えることが必要です」

もうひとつの点である「本物（オーセンティック）であること」とは何か？

筆者が「本物（オーセンティック）であること」について感じる体験はやはりアクターをしている時が多い。

自分自身がオープンでそこにあるものとともにリラックスしていただける時、そこにあるものをただありのままに感じることができる。そんな時は五感が冴えていて、言葉を通して、言葉を越えたものを通して、テラーの想いがハートに身体に直接響き渡り、身体が自然に動く。その動きと同時に言葉が自然に生まれる。そこには無理して持ってきたものは何もない。

ショートフォームで演じたある公演のことだった。テラーが語ってくれたのは夏のとても暑い日にボランティアで、路上生活者に食事を配布しに行った時の気持ちだった。「本当に暑くて暑くていやになるくらい暑かった」とテラーは語っていた。3人めのアクターとして、動く彫刻の位置についた時、筆者の内側から「暑い。。こんなところにいるんだ」という言葉が生まれた。それはテラーの語る言葉に開いていたとき、自然に内側から聴こえてきた言葉だった。公演後のアンケートでテラーは「アクターがこんなところにいるんだという言葉を書いてくれたことで、暑くて、暑くて、いやなだけだった思い出が意味のある思い出になりました」と感想を書いてくれていた。

これとは反対に「本物（オーセンティック）であること」でいられない時がある。なかなか自分の中から、言葉が湧いてこず、何かを表現するが、どこか借りてきたようなしっくりこない感触が残るときがある。そんなときは、身体もどこか不自然な動きになってしまう。心と身体が分離しているような感覚で、表現していてハートが震えない。テラーが語るストーリーは、プレゼントをもらい、うれしかったというものであったが、テラーのうれしさのニュアンスが掴み切れず、うれしさの演技はしているが心からの演技にならなかった。

「本物（オーセンティック）であること」は「今、ここ」に在る在り方を体験させてくれる。自分の内側にも外側にも矛盾のない状態。プレイバックシアターの深みはここから生まれるような気がしている。ただありのままの自分で在ることができる自分内側に静寂が生まれる。静寂の中から生まれる沈黙を体験し、感じるができること、その沈黙の中で多くのことが起きている

ことにも気づくことができる。観客の沈黙にもリラックスして、それとともにいることができ、真の間（沈黙）を共有できる。

それらはプレイバックシアターに関わるひとひとりが自分自身の内面を見つめてゆくことから、生まれるのではないだろうか？

第4章 ファミリーコンステレーションから学べるもの

1. ファミリーコンステレーションとは何か？

ドイツ人であるバート・ヘリンガー氏が、家族心理療法「ファミリー・コンステレーション」を構築し、その後、ファミリー・コンステレーションから、その理論が会社や企業、組織の運営に応用されるようになり、そこからオーガニゼーションナル・コンステレーション（組織のコンステレーション）が新たな分野として研究され、現在ヨーロッパでは多くの団体、組織、企業で活用されるようになってきている。

ファミリーコンステレーションは、家族の関係性をドラマのような形式で紐解いてゆく。クライアントとファシリテーター、代理人と呼ばれるクライアントの家族（重要な事象、症状、物等を含む）を代理する役があり、代理人の動きを参加者が見守るような形式を取る。

この形式は、プレイバックシアターの実践者にもなじみやすい。クライアントはテラー。ファシリテーターはコンダクター。代理人はアクター。参加者は観客である。舞台の場をどこまでとするか？プレイバックシアターが舞台のフィールドを大切にするように、ファミリーコンステレーションもまた、フィールドをととても大切にす。ファミリーコンステレーションは通常、クライアントとファシリテーター、参加者が円に座り、その円の内側をフィールドと定義する。さらにフィールドの中での代理人同士の位置関係（力動）に注目して観てゆく形式である。

自分自身でも気がついていない家族同士の位置関係。その中で動いている力動を自分の眼で客観視することは、クライアントに多くの気づきを与える。

これは自分自身のストーリーを語り、自分自身やその場面での重要な人物の感情や行動を観ることができるプレイバックシアターと共通するポイントであると思う。

2. ファミリーコンステレーションから学べるもの

プレイバックシアターの実践者が自分自身の内側を観ることは非常に重要なポイントとなると思われる。自分の在り方や感じ方を紐解いてゆく作業は、時に自分自身の痛みや傷と向き合う機会にもなる。その痛みや傷を二度と感じないために、人は自分自身の感じ方を無意識の内にセーブしてゆく。何も感じなければ、傷を感じる事も痛みを思い出すこともなくなるとその思い込みを強めてゆく。しかし、そのプロセスこそが自分自身を苦しみに追い込んでゆくことになることに気づかない。そして、自分自身の感情をありのままに感じる事ができない時、プレイバックシアターの実践者としては、テラーの語るストーリーにニュートラルで共感することは難しい。

アクターとして、テラーのためにその瞬間を生きるのではなく、自分自身の人間関係で起きているドラマと混同してしまうことが起きる。例えば親となんらかかの葛藤を抱えている場合、テラーのストーリーが親との葛藤を語るストーリーであると、テラーのエッセンスではなく自分の置かれている立場を投影してしまう事が起きてしまう。すると、湧いてくる言葉や動きは自分のものになってしまい、テラーから離れてしまう。

ファミリーコンステレーションを学ぶ事によって、より自分の内側を観る機会を得る事ができる。そして、さらに人間関係に影響を及ぼす家族の中で培われてきた考え方や在り方から自由になり、より自分自身でいられるようになってゆく。家族の考え方や在り方を絶対的な物として捉えるのではなく、この世界にある多くの様々な考え方や在り方のひとつだという認識が生まれたとき、人はニュートラルな状態でいられる。何か、自分と異なった考え方や在り方に、出会った際「ああ、こういう考え方もあるのだ」という接し方が可能になるのである。その状態で在るとき、人は自分と異なる人の在り方や考え方をジャッジする必要がなくなる。この在り方を身につけてゆくと、人は疑問に出会う。

「優しさとは何か?」「愛とは何か?」「正義とは何か?」「善悪とは何か?」

等、今まで知識として自分にあったこれらの事柄を自分自身の感性や経験を通して、ひとつひとつ確認してゆくことになる。そのとき、私たちは初めてステレオタイプから離れ、出会う人、ひとり、ひとりを異なる考え方や経験を持った個人として出会うことが可能になるのだろう。そして、その在り方をプレイバックシアター実践者が身に付けたとき、テラーの語るストーリーの重みや深さを真に感じ、共感する事ができるのではないだろうか？

親を守りたい盲目の愛でいっぱいの子より強く大きいと思込んでいる大きな子どもであることではなく、誰かの期待を生き、何か他の者になろうとすることでもない。ただ、等身大の自分自身で生きる時、人は本物になれる気がする。そこには偽りはない。ありのままの自分が、ありのままに起きていることとともに在る。その在り方で居られるとき、テラーが語る言葉の奥に深いエッセンスを感じ、その底にある深い人類の英知をも感じる事が可能になるのだと思う。

あるファミリーコンステレーションのファシリテーターがコンステレーションの後に語ったことがある。

「コンステレーションがあまりにもドラマティックな動きを見せているにも関わらず、何か心の深いところに響いてこないとき、我々はそこに起きていることに注意してはいけない」

反対にほとんど動きもなく、ただ沈黙の中を見つめあっているだけであるのに代理人のそれぞれに深い感情が動き、わだかまり（もつれ）がとけ、何かそこに温かいもの、愛が満ちてゆくのが感じられ、想わず涙ぐんでしまうようなコンステレーションもある。

これらのポイントはプレイバックシアターにも共通するよう思われる。本当に深いところでアクターが感じる事ができる時、ほんの小さな動きのすべてに、短いセリフの中にテラーのエッセンスが凝縮されている。質の高いプレイバックシアターとはエッセンスが際立ち、胸に響く言葉が生まれる。

また、プレイバックシアターのいわゆる忍者ロール（特定の役が指定されていない場合）と同様にそのコンステレーションにも本人以外の重要な役がある。本人以外の役は人物以外であることもあり、無機物（例えば戦争に関わるコンステレーションにおいては爆弾や戦地）であったり、クライアントのテーマに関わる象徴的な物（病気や死。喪失感、虚無感や意味のわからない怒り等）であったりもする。

代理人を引き受ける事によって、その場の力動を感じ、そこにおきてくる身体感覚や感情、想いを繊細に感じてゆくことを行うことになる。

また、その瞬間、瞬間に感じていることを確実に言葉に変換してゆくプロセスは、プレイバックシアターにおけるアクターがテラーの語るストーリーを聴き、アクティングを行う際に非常に学ぶ点が多い。代理人をする上で重要なポイントについてあるシステムックコンステレーションのファシリテーターはこのように語っていた。

「今感じている感覚が自分のものであるのか、代理人としてのものなのかを感じわけることが重要である」

私たちは何かを身体や心や頭で感じ取っている。ただ、その感覚が自分自身の物なのか、あるいは他者の物なのか？については無意識でいることが多い。

私たちは雰囲気という言葉で表現されるように、その場が持つエネルギーを感じ取り、何らかの感覚や感情を感じている。自分自身の感覚に、より繊細に開いてゆくと、他からきたものと自分自身の内側で起きていることを感じ分けることが可能になる。すると、自分自身の感情や思考に責任を持ち、他の人からの思考や感情から自由になり、よりニュートラルでいて、瞬間、瞬間起きてくることに開いていることができるようになってゆく。そして「今、ここ」に在ることができる瞬間が増えてゆく。

第5章 終わりに

プレイバックシアターは言葉を通して、そして言葉を越えたものを通して、人と人が触れ合うことができると感じている。テラーの語るストーリーを深く、トータルに聴く。それはその人自身を深く、トータルに受けとめることでもあ

ると感じるのである。プレイバックシアターを通して世界中の人々がお互いの存在を受けとめることができたなら、それだけで世界は平和に包まれるのではないだろうか。プレイバックシアターを通して学ぶことは、人生を学ぶことでもあると感じている。遊び心に満ち、深く感じ、叡智と繋がり、表現することによって、自分自身と他者と繋がってゆく。そしてさらに自分とは？他者とは？という問いを深めてゆく。プレイバックシアターを探求してゆく旅は、これからもずっと続いてゆくことだろう。人間としての成熟の旅に終わりが無いように、プレイバックシアターの旅もまた、歩めば、歩む程、新たな何かが見えてくる。

最後にこの旅の一員となれたことに、そしてこの道を歩み続け、道を示して招いていてくれるすべての先人達に深い感謝を捧げたい。

以 上

参考文献

- 1) 宗像佳代著 :プレイバックシアター入門 2008年 (株)明石書店
- 2) スティーブン・R・コビィー著 :ファミリー 1998年 キングベアー出版
- 3) 西口徹編集 :総特集 河合隼雄 こころの処方箋を求めて 2001年 河出書房新社
- 4) ジョン・マクレオッド著/下山晴彦 監訳 野村晴夫訳 物語りとしての心理療法ナラティブ・セラピーの魅力 誠信書房
- 5) バート・ヘリンガー著/西澤起代訳 脱サイコセラピー論 メディアアート出版
- 6) バート・ヘリンガー著/小林真美訳:愛の法則—親しい関係での絆と均衡— 和尚エンタープライズジャパン株式会社
- 7) ヘリンガー・インスティテュート・ジャパン編集 システミック・コンステレーショントレーニングテキスト3期用改定版