

2010 年 9 月

スクール・オブ・プレイバックシアター日本校 殿

# プレイバックシアターとT Aの統合

白坂和美

目次

1. はじめに
2. TA概略
3. プレイバックシアターとTAゲシュタルト（再決断療法）の相違
4. プレイバックシアターによる再決断
5. 今後の活動
6. おわりに

## 1. はじめに：

私は人生という舞台にたっている。TAとプレイバックシアターは私にとってライフワークである。TAは一生かけて探求していく心の教科書であり、プレイバックシアターとは、その教科書を実践していく人生劇場である。ともに、あるがままの私を取り戻すための一つのツールである。

私の人生の信条は、“つよく・しなやかに・イキイキと・人生を楽しむために生きる”であり、そのことを実践していくためにTAとプレイバックシアターは必要不可欠な相棒の一つなのである。

さて、この論文ではプレイバックシアターで起こっている『こころ』の動きを洞察し、TAでいう『人生脚本』をさぐる。そして、人生脚本の書き換え、いわゆる『再決断』がプレイバックシアターによって、どのように行われるのかを探求してみたいと思っている。

私とプレイバックシアター、私とTA（ゲシュタルト・セラピー含む）との出会いは、双方とも摩訶不思議であり、意味が理解できず、そして恐怖を伴う出会いであった。心理学なんてどうせ人の頭で考えたことで、いい加減で、人間のことなんか分析できるわけがない、と思っていた。そして、自分を見つめるのが怖かったのだということに、まだ気がついていなかった。

私の父は17年前に自死をしている。母も5年前、屋外で倒れそのまま他界した。母は身分証明を持ち合わせていなかったため、身元がすぐに分からず警察署の霊安室で2日間保管されていた。冷蔵庫の野菜室のような、狭い霊安庫の中で、冷たく冷やされ、私達が迎えに行くまでの2日間一人ぼっちであった。しかも、私と確執をおいたままの永遠の別れであった。

こうして、大切な人が突然の目の前からいなくなる。その別れが私の心を知らぬ間に、かたくなに閉ざしていった。私は、そのことに気づきもしないのだった。

私には、帰るところがない。一人で生きていかねばならない。人を頼ることも出来ない。そして、この別れは誰にも言えない。悲しみと孤独、そういう人生脚本は強化されていった。私の人生脚本をプレイバックシアターとTAで考察し、どのように、再決断され、自分自身を取り戻していったのかを見ていきたい。

## 2. TA概略

「Transactional Analysis」頭文字をとってTAと呼ばれる。(以下TAと呼ぶ)精神分析医であった、サンフランシスコのエリック・バーン(1910～1970年)が創始者である。エリック・バーンはここを「8歳児にでも分かりやすくよう」と日常的な言葉を使ってここを表している。フロイトの精神分析の流れをくんでおり、精神分析の口語版とも言われている。エリック・バーンが創始後、多くのTA研究者が理論を構築し、今なお発展しつづけている。日本では交流分析と訳されている。九州大学の故、池見酉次郎氏(九州大学名誉教授)とその助手であった杉田峰康氏(福岡県立大学名誉教授)が心療内科を日本で初めて作り、ここで交流分析を臨床で実践し患者の治療にあたっていた。心理療法として臨床の場で使用されることが始まりであったが、現在では、教育分野、組織変革、カウンセリングなどにも応用されている。

TAとは、自分の性格上の問題を、自己分析によって気づき、他人との人間関係を自分でうまくコントロールできるように、学習していく方法である。人間行動のある一つの理論である。気づき・自発性・親密性を培い、自律した自己になることを目指している。フィードバックの観点からいえば、自己理解を深め、さらに他人との人間関係をよくするためのフィードバック注1法と言えるであろう。

\*注1) フィードバックとは、もともと草原で草を食べながら進んでいく羊の群れが、ふと戻って食べ残した草を食べる、という意味から来たのだそうである。心理学の領域では、他人に対する行動の結果を見て、自分の行動を自己統御したり、子どもが学習した結果を、その子どもに知らせてあげると言うふうに、結果がもとに戻って影響を及ぼす場合に使われる。

具体的には、

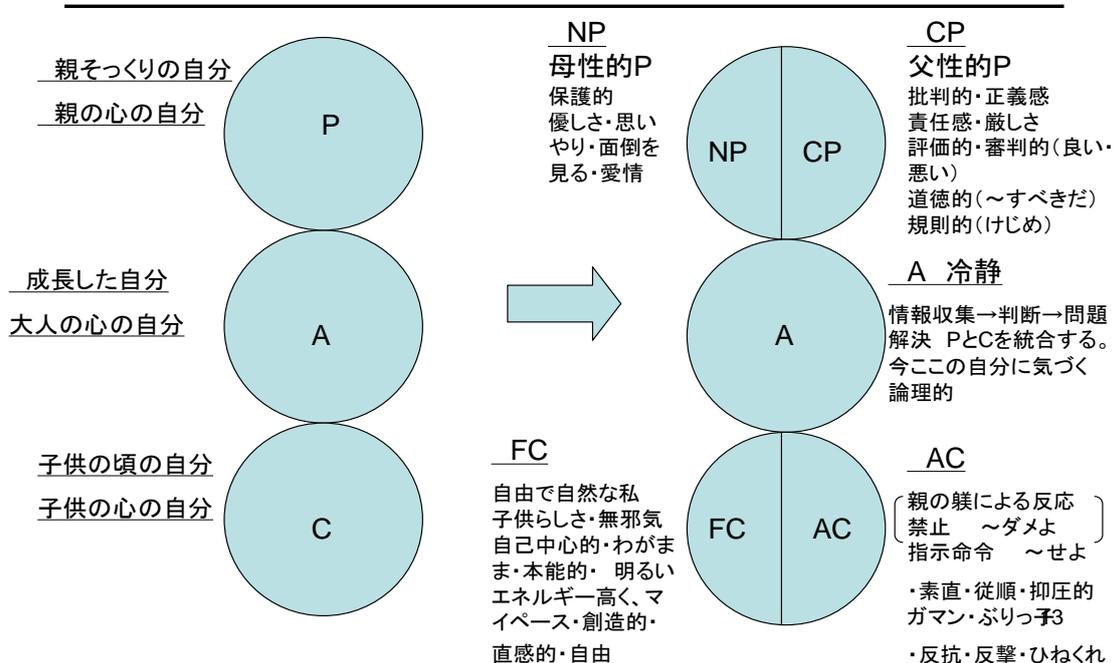
- ① 自分の性格に中の諸力に気づきやすくするために、それらを (P) (A) (C) と記号化する。自分の性格上の問題点を図やグラフで表すことによって、自己をよく知り、より望ましい自分をつくるように工夫する。
- ② 自分や他人に対する態度や交流パターンを図やグラフで表すことによって、他人との人間関係をうまく行う方法を学ぶ。

交流分析では、個人面接も行うが、主に集団を利用する。集団と言う、いわば鏡の前で、自分の姿を映し出すような気持で、自分の考えなり、感情なりを表出してみると、集団は何らかの反応を示してくれる。そうした体験を通して、自分の姿をより客観的に見ることが出来るからである。

● 自我状態 (P・A・C)

TAでは、人はすべて「3つの私」を持つとしており、それらを自我状態と呼ぶ。「感情および思考、さらにそれらに関連した一連の行動様式を総合した1つのシステム」と定義づけられている。すべての人には、次の3つの自我状態がそなわっており、5つの役割を果たしている。

## 3人の私 = 自我状態



(1) 親の自我状態 **(P)** (Parent ペアレントの略)

自分の父親、母親、あるいはその他の自分を育ててくれた人たちの考えや行動や感じ方を取り入れた(知らずに真似している)部分。

(2) 大人の自我状態 **(A)** (Adult アダルトの略)

私達の人格の中で物事を自分で冷静に判断して行動する、いわばコンピューターのような働き。

(3) 子どもの自我状態 **(C)** (child チャイルドの略)

自分の幼い頃にしたのと同じように、今ここで行動したり、感じたりしている状態。

TAでは、人間の様々な悩みや、対人関係のトラブルは、私たちがこの3つの状態があることに気づいていないこと、あるいはバランスが大きく崩れていること、したがってそれらを使い分けて、自己コントロール（自律）する手段を身に付けていないことが原因で起こるものとする。

下記の「こころの分類表」は自我状態をさらに細かく分類し、それぞれの性質を記したものである。自己分析や他者との関わりにおいて、相手のどの面に働きかけるのがよいかヒントが得られる。

## こころの分類表

	長所	短所	よく出る言葉	不足したときの態度
CP	理想 良心 正義感 責任 感権威 道德 的	非難 叱責 強制 権力 干渉 排他的 攻撃的	「ダメだなあ」 「当然じゃないか」 「～すべきだ」断定的 他人を見下す	無責任 ルーズになる 人の言葉に左右される ノーと言えなくなる 批判力がなくなる
NP	思いやり 慰め 共感 同情 保護 寛容 許し	過保護 甘やか おせっかい	「良かったわね」「よく出来たわね」「かわいそうに」「まかせてね」世話をやきたがる 安心感 優しく柔らかい態度	冷淡 おおむね拒絶的 他人の事はどうでもいいという態度 他人を野心の犠牲にしやすい
A	知性 理性 現実志向 冷静 感情抑制	感情無視 人間コン ピューター	「なぜ？」「比較検討すると」「私の意見では」「具体的に言うと理詰 計算高い	現実とうとい ずさん 間抜け 状況判断が 狂いやすい
FC	天真爛漫 自由な感情表現 直感的 創造的	衝動的 わがまま 傍若無人 無責任 調子にのる	「ヤッター！」「わあスゴイ！」「エーッ本当！」 はしゃぐ 無邪気 まわり の迷惑を考えない	無気力 シラケ人間 能面人間 人生を 楽しめない
AC	がまん 妥協 感情抑制 慎重 いい子	主体性の欠如 消極的 自己束縛 敵意温存 依存的	「どうせ私なんか」「よく分かりません」「そういたします」オドオド 人に逆らえない	意地っ張り 頑固 あまのじゃく

27

### ●ストローク

人は健康な体を維持するために食べ物、睡眠、清潔といったものが必要不可欠である。それと同じように健康な『こころ』を維持するためにこころにも栄養が必要である。それがストロークである。自分や他人の存在や価値を認めるための行動や働きかけ。人はストロークを欲するために生きているといっても過言ではないと言われる。一般的に大きく分けて次の4つに分類される。

- ① 肯定的 (+) ストローク：ほめる、微笑む、感謝する、握手する、愛撫する、好意を示す。それを受け入れると快適な気持ちになるもの。
- ② 否定的 (-) ストローク：なぐる、嘲笑する、非難する、皮肉をいう、それをもらうと不快感や苦痛を味わうもの。
- ③ 条件付ストローク：相手の行為や業績と引き換えに与えるもの。
- ④ 無条件のストローク：その人の存在や人格そのものに対して与えられるもの。

また、ストロークには法則があり、ストロークが不足し心理的飢餓状態になると、否定的ストロークを求めて心理的飢餓を補う。喉が渴けば泥水でも飲むかのようにである。

人は変容に対して、肯定的ストロークを受けたことへの反応として、変化、成長するのである。人は認められて受け入れられたときに初めて変わるのである。

### ●人生脚本

エリック・バーンは、人生脚本を“無意識の人生計画”と定義した。“人生計画は子ども時代につくられ、両親またはそれらに代わる人々に補強され、以降おこる様々な出来事によって正当化され、現在も進行中のプログラムをいい、個人の最も重要な場面で、どう行動すべきかを指図するものである。

### ●再決断

ボブとメリー・グールディングは、TA理論とフリッツ・パールズが発展させたゲシュタルト理論とを結びつけた治療方法である。グールディング夫妻は言っている。人生早期の決断は、思考の立場からではなく、感情の立場からなされたものであると指摘する。したがって脚本から脱却するには、人生早期の時点で経験した「子ども」の感情に再び触れ、そうした感情を表出することで未完の行為を完了し、早期の決断を新しい、より適切な再決断に変える必要がある。このことは、空想（ファンタジー）や夢のワーク、あるいは“早期場面のワーク”といった、人生早期の外傷的な場面を思い出して辿ってゆき、それを再体験することで成し遂げられる。幼児期に決断した脚本の書き換えである。

### ●TAゲシュタルト（再決断療法）

上記説明の続きになるが、集団精神療法の一つ。ゲシュタルト・セラピー注2とTA（理論）をあわせたものであり、ゲシュタルト・セラピーにTA哲学注3をあわせたものであ

る。

- ① 自分のどこをどう変えたいかについて契約を結ぶ。
- ② 問題をめぐる慢性的な不快感情（ラケット感情注4）を明らかにし、幼い頃にそれを選択したシーン（子どもの自我状態）に戻る。
- ③ この早期決断に伴う思い込み（禁止令注5）に気づく。
- ④ 新たな感じ方、効果的な解決法を選択することを決意し、実践する。技法はイメージ療法、ゲシュタルト療法、行動療法などを併用する。契約をセラピストと最初に結び、そこへ向かうようにセラピーは始まる。

記述した以外にもTA理論はあるが、必要最低限の理論のご紹介に留めることにする。

注2) ゲシュタルト: 「全体性、まとまった」の意味を表すドイツ語。意味のある1つのまとまった全体像（ゲシュタルト）として構成し、認識する。ゲシュタルト心理学の視点を基本にしている。セラピーに於いては、TAゲシュタルトのように、クライアントと最初に「どうなりたいか」の契約は結ばない

注3) TA哲学: 人はだれでもOKである。誰もが考える能力をもつ。人は自分の運命を決め、そして、その決定は変えることができる。これらの前提に基づいて、TAの実践には2つの基本的原則がある。契約的方法、オープン・コミュニケーションの2つである。

注4) ラケット感情: オーセンティック（真実）な感情をカムフラージュする人工的な感情。代用感情とも呼ばれる。幼少期に親の愛情を得る手段として、身に付けた本能的感情的歪み。問題解決には役に立たない感情。例) 3歳の男の子が犬に追いかけて母親のもとに戻ってきたとき、怖くて涙がでた。母親は「男の子が泣くんじゃないの」とストロークをもらえない。次に追いかけられたとき、「僕は犬をやっつけてやった！追いついたんだよママ！」と震えながら勇敢さを装った。「まあ、さすが男の子ね。えらいわ。」とストロークをもらうと、怖いという感情より空騒ぎの感情がラケット感情として身についていくのである。

注5) 禁止令（インジャンクション）—TA用語で、両親が苦痛や不安を感じた状態で親の (C) (子どもの自我状態) から子どもの (C) (子どもの自我状態) に気づかずに発信するメッセージで、その子の本来の生き方を拘束し、人生脚本の形成に加担するもの。例えば「近づくな」の禁止令は、身体的あるいは感情的に近づくな、のメッセージである。自分達の感情について互いに話し合ったことのない家庭で世代を通して受け継がれる。

●人生の基本的構え

- 1) 私はOKである、あなたはOKである
- 2) 私はOKでない、あなたはOKである
- 3) 私はOKである、あなたはOKでない
- 4) 私はOKでない、あなたはOKでない

この4つのポジションのうち、どの立場にいるかによっても人生脚本に大きく左右する。

### 3. プレイバックシアターとTAゲシュタルト（再決断療法）の相違と見解

・初めてのテラー体験において：

私が初めてテラーになったのは、プレイバックシアターを知ってから10年以上はたっていた。アクター経験はあったが、テラー席へ座るには勇気がいった。

プレイバックシアターのスクールへ参加していたとき、私の携帯にメールが入った。姪の写真が添付されている。長い間、兄は子どもたちと離れて暮らしていた。10年ぶりに14歳になった娘が父親に会いにきたのだった。4歳のころの覚束ない記憶を頼りに、兄の家にとどり着いたのであった。元々は自分が育った家であった。

そのことを、メールは知らせていた。私は、そのままテラー席へ座り、初めてのテラー体験をした。涙を流した。感情が止め処となく溢れ出る。よかった。本当によかった。どんなに兄が喜んでいるだろうと、涙が溢れ出ていた。ドラマを見終わった後には、暖かいものが胸のなかに残った。

この、ストーリーはTAゲシュタルトで語られたことはない。なぜなら、問題ではないからである。ただ、日常に起こった奇跡であり、ハッピーなストーリーだからである。何も解決をすることはないのである。ただただ、暖かいものを共有できる場がリチュアルのもと成り立っていた。人の尊厳という場が、そこにいる人たちによって成り立っていた。

・TAゲシュタルト及びゲシュタルト・セラピーによるハッピーなストーリーの見解：

TAゲシュタルトやゲシュタルト・セラピーでは問題解決をする。過去の未完の問題を『今、ここ』で、完結する作業をする。目的はその人の成長の援助である。左記のような幸せなストーリーは分析しないのである。分析をしたり問題を取り上げると問題でないことまでが問題となるのである。したがって私の経験上、ハッピーなストーリーは問題解決として、TAゲシュタルト・セラピーでは取り上げない（私の今までの経験上である）。

ただ、ゲシュタルト・セラピーに於いては、ハッピーな未来像や自己決断したことをセラピー上でとりあげ、イメージ法やコーチング、サイコドラマなどを用い、その結末や決断に対して参加者からストロークをもらい、未来へのモチベーションや決断の強化や幸福感を再度味わうことをすることはある。ゲシュタルト・セラピーの『こころ』は「今、この私を大切に生きること」であり同時に「私を含む場（世界）と共に創造して生きること」だと思ふ。プレイバックシアターにも似た見解であろう。

もう1本ここで、ストーリーを例にとりて見る。私は、20年ぶりに両親の田舎、熊本県に帰郷した。九州の博多までは仕事で度々足を運んでいたが、熊本まで足を伸ばすには時間と気持の整理がつかなかった。17年前に父が自死し、5年前に母が亡くなり、両親を私が連れて帰ってあげなければとの思いだけが募っていた。博多での仕事が終わり電話を入れてみた。なつかしい声「いつでも、きなっせ〜。待ってるから〜」と懐かしい熊本の方言での叔母の返事。ちんちん電車の駅まで従兄弟が迎えに来てくれた。20年ぶりの再会だがすぐに分かる。叔父、叔母、従兄弟達との再会。母を連れて帰ってきた安堵となつかしきで胸が一杯になる。父方の叔父へも電話を入れた。「すぐに来い」との返事。次の日の昼に再会した。叔父の顔を見たとき涙が止まらない。止め処なく流れる涙を叔父と叔母は何も言わずにただ黙って見守ってくれる。「泰幸が帰ってきたみたいじゃ」と言ってくれた。そう、私は父を連れて帰ってきたのだ。やっと故郷へ連れて帰ってあげることが出来た。そして、両親を熊本へおいて来たのだ。帰り際に叔母が封筒をくれた。「なにこれ?」「持って帰れ!」「熊本へ来た、あかしったい。みやげでもこうて帰れ」と叔父がいった。帰りの汽車の中で封筒の中を見ると、2つに折りたたまれた、そして、くしゃくしゃに角が折れ曲がった一万円札が入っていた。リュウマチで手の不自由な叔母が入れてくれたのだろう。また涙が溢れ出た。言葉に尽くせない想いである。

このストーリーをプレイバックシアターで観てみたい。私はすぐにそう思った。そしてテラー席へ座った。ゲシュタルト・セラピーではあまり語られないストーリーである。まったく語られないことではないが、あまり見られることではないと思う。

しかし、ゲシュタルト・セラピーはどんな手法でも受け入れる。どんな手法を用いてもよいのである。今後、私は、プレイバックシアターのエッセンスを使ったゲシュタルト・セラピーを実践してみたい。そのことにより、クライアントから語られる内容の幅が益々広がっていき、ゲシュタルト・セラピーのイメージも明るい方向へ広がっていくであろう。

・クライアントとテラーの違い：

今までのところで、敷居の高低が浮かび上がる。P Tとゲシュタルト・セラピーに参加するにあたり、結界をこえるエネルギーの違いが見えてくる。私はテラーの席へ座るのに10年を要した。それは、問題に触れるのが怖かったからである。しかし、テラー席へ足を運ぶことが出来たのは、問題解決したいという意思ではなく、ただストーリーを共有し、観てみたかったのである。問題解決とは違う、ただただ、日常のストーリーなのである。それがゆえ、テラー席へ向かうことが出来たのである。結界は容易に飛び越えることが出来た。そして、通常観客は演劇を見に来る目的なのである。何かを観にくる、それは自分の内面かもしれない。問題解決を望んで何かを探しにくるのかもしれない。だが、プレイバックシアターは問題解決を行わない。テラーが自ら問題解決をする、あるいは手がかりを掴むのである。コンダクターは、ただただそれに寄り添い、そして、アクターを守り、観客を守る。守るという意味は『自律』の意味である。セラピーではないプレイバックシアターは、演劇を見終わった観客が持つ感情に責任を負わないのである。最善を尽くしながら、場にいる人たちを信じることしか出来ないのではないだろうか。

『自律』とはTAでも最終目的である。人々と寄り添いつつも自分に責任を持つ。人は依存からは遁れられないが、自分の人生を自分で決める権利も持っているのである。

そして、ストーリーが終わった後のテラー席で私に起こったことは、セラピーと変わらない感情の浄化と自己成長感①。結界を越えることが出来た勇氣、これは自発性②。オープン・コミュニケーションすることにより、私は孤独ではない、という親密性③を手に入れた。そして、気づき④である、私は以前から一人では無かったのだと。

これはTAでいう再決断がおこったと言えよう。人と親密になっていい。親密になっても自由でいられるのである。私の禁止令、は“近づくな”であった。人と親しくなると、いつか別れがやってくる。離れないようにいい子にしていなければ、という脚本によって自分らしさを出せないでいたのである。自由になれない自分がいたのである。それが、ストーリーが終わった後には孤独ではないと思えたのである。

ただただ、話を聴いて、演じ返してくれる。希望の光を照らすことではない。テラー、観客、アクターへの尊厳。ただただ演じ返す、これがプレイバックシアターなのである。そして、セラピーと同じような効果が起こるのである。

自我状態で言うと、観客席に居るときには(A)で冷静さをかろうじて保てる、そして、テラー席へ移動したときには(C)に一気に移行する。

\*①～④はTAの目指すものである。気づき、自発性、親密性そして自律なのである。

では、ゲシュタルト・セラピーにおいてはどうかであろうか。参加者が円座になり、真ん中に空間が生まれている。参加目的は、問題解決である。もちろん見ているだけでも構わない。私の長年の問題は、両親との別れである。私が 27 歳のときに父は自死をした。私が 39 歳のときに母は屋外で倒れそのまま他界した。死亡診断書には『変死』となっていた。

セッションは夢から始まった。床一面の血海、そして死闘のシーン。この夢がことあるごとに思い起こされていた。そして、セラピーの中で私は血になってみる。そして床一面に這い蹲り、血になり言葉を発する。夢のシーンを再現したのである。そして、セラピーが終わる頃には、私は父の変わりに死のうとしていた。私が死ねば父が死ななくてすむ。私は父と母の代わりをしようとしていたのである。子どもは居なくなった人の役割を無意識に担おうとするのである。それは、両親を愛していたからである。そのことに気づいたとき、たどり着いた先は、私の中に両親は居た。ずっとずっと以前から、流れていたのである、赤い血として。流れていたのである。それから、エネルギーが地の底から引っ張られ、意識が落ちていくことは無くなった。孤独感や寂しさも気にならない程度に無くなった。私は、両親から自由になったのである。

このようにセラピーはとてもパワーがある。しかし、敷居が高く結界を越えるのに勇気がある。セッションに入る前、鼓動が高鳴り、呼吸が速くなり、恐怖を感じる。恐怖を感じていることさえ気づかないときがある。

自我状態でいうと、円座の一員で居るときには (A) アダルトで冷静を保てるが、ひとたび円座の中心に入ると (C) チャイルドに移行し、感情があらわになる。これはプレイバックシアターと同じである。ただ、結界を越えるエネルギーが違うのである。

しかし、実際はプレイバックシアターにおいても、結界を越える怖さと敷居の高さはあるであろう。なかなかテラーの手が拳がらず沈黙が続くことがある。私も、テラーの椅子に座るまで 10 年を要したのである。これは、何が起こるのか、ドアの隙間から覗き見するような感じではなかろうか。自分の中の (C) が怯えていたり、自分自身を“私はOKでない、あなたはOK”のこころのポジションになっていたりするからであろう。

そして、ドアの隙間から一体何がおこるのか、微妙なワクワク感を感じながら周りの様子をうかがっているからであろう。

プレイバックシアターとTAゲシュタルトの相違は参加するときの、ワクワク感であると私は思う。芸術劇場に芝居を観に行くときの、あのワクワク感がプレイバックシアターにはあり、TAゲシュタルトにはあまり無いのである。無いというには誤解が生じるが、問題を抱えて参加することが多いので、恐怖が先にたち、戸惑いの方に意識がいくのかもしれない。けしてワクワク感が無いわけではない。現に私は、ゲシュタルト・セラピーに参加するときには、ジェットコースターに乗る時に似た、恐怖感と爽快感を味わうことが出来るのである。

そして、TAゲシュタルトでは、クライアントの“成長”を促し見守るが、プレイバックシアターでは“見守る”ことだけなのであろう。

しかし、不思議と双方ともに見られる見解は、幾度か書いてきたが“自律”なのである。プレイバックシアターもテラーへの最後のインタビューは「どのシーンで終わりますか」である。TAゲシュタルト・セラピーに於いては、最初に「どうなりたいですか」とクライアントとセラピストの間で契約を結ぶ。人の力を信じ、場の力を信じ、セラピストやコンダクターはクライアントやテラーに寄り添い見守るのである。

#### 4. プレイバックシアターによる再決断

ここでの、再決断の意味はセラピーを通して人生脚本からの脱却をはかるのではなく、プレイバックシアターを体験しての自己の変容について述べておきたいと思う。それはTAという再決断と同じ意味であろうと私は仮説をたてる。

私が印象に残っているプレイバックシアターのシーンは、あるときはアクターをしているとき、あるときはテラーをしているとき、これは前章までで述べてきた通りである。あるときは観客、あるときはコンダクターとして。

あるパフォーマンスでの出来事である。私が、アクターをしていたとき、『恋人に引っ張られて、今後、この関係をどうすればいいのか迷っている。』というストーリーに出会った。私は、忍者ロール（役は直接振られないがストーリーの進行、テラーの感情を表すのに非常に重要な役割を果たす。）をしていた。ストーリーが架橋に入ったころ、場に停滞感を感じた。私は黒い布を手にした。しかし、もう一つ手にしたかった白い布が見当たらない。仕方がない、思わず黒い布だけをテラーズ・アクターの前へ投げた。そのとき、白い布がどこからともなく飛んできた。その白は黒の横に落ちたのである。私は「しろ、くろ、ハッキリしないと」と台詞をはいた。

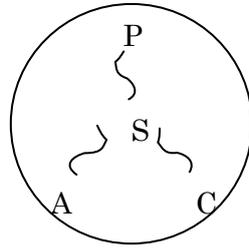
このパフォーマンスを終えた後、白い布を投げたアクターに訊いてみた。「なんで、あのときなげたん」その答えは「投げたかったから・・・。」との返事だった。私は、鳥肌がたった。シンクロニシティあるいはトランスパーソナルな存在が証明された瞬間だった。プレイバックシアターではこのようなことが度々おこる。いや、その連続と言っても過言ではない気がする。“無意識層はつながっている”のかもしれない。“念ずれば通ずる”のかもしれない。

TAでは“S（セルフ）”の概念を用いる学者もいる。故、池見酉次郎氏の提唱する日本式交流分析の中心概念である。現在は杉田峰康氏（福岡県立大学名誉教授）が踏襲している。S（セルフ）とは「人の心身両面を含めた全体」、「人間存在の全体、現実存在としてのわれわれのあり方」と定義され、以下の性質をもつ。

- ① 絶対的に個性的であり、独創的である。
- ② 「考える葦」といわれるように、宇宙を理解する知恵を有する。また、生きる、あるいは死ぬことの意味を考える理性の働きでもある。
- ③ 人は人間の手で育てられ、周囲・自然との関わりなしには生きられない“相依相関の存在”である。

S（セルフ）の視点から自我状態（P・A・C）を見ると、われわれの存在の全体を表す、一円相の中心に現実存在そのものを示すS(セルフ)があって、このS（セルフ）からそれぞれの状況に応じてP的な心、A的な心、C的な心が展開していくという、人間存在により則した考え方としての構造分析（下記図）が成り立つ。米国のTA学者ゲームズ・Mも、人間の「内的な中核」には全体性と神聖さを体験する超個的機能があるとし、スピリットという概念で捉えている。故、池見氏はスピリット（霊。靈魂。精霊。精神）とS（セルフ）の概念は深く通じるという。

#### 図：S（セルフ）の概念



パフォーマンスが終わったあと、「あなたのストーリーでしたか。」とテラーに尋ねる。様々な答えが返ってくる。「まったくその通りでビックリしました」「気づきがありました」や「ん～、答えを出してくれると思っていたのですが・・・。」

プレイバックシアターでは、地球が宇宙に誕生してからの軌跡を追うようなレベルで、心にジワジワと沁みこんでいくのかもしれない。個の中で何かが変化し、進化していく。それを分析しないのがプレイバックシアターなのかもしれない。

## 5. 今後の活動

私が、プレイバックシアターをどの様のように活かしていくかであるが、私が体験したことと同じように、自死遺族の方をはじめ、何かを探している方たちへ、ストロークの波及につながればいいと思っている。あるいは、私は長い間、産業界でお世話になっている。現代の産業界は感情を無くしたかのような状態に見える。しかし、決してそうではなく、感情を感じられない忙しさや、心をブロックしないと傷ついてしまう、そうして自分を守っているのではないだろうかと私は考える。企業で働く人々へ、そして何かを探しながら生きている人、そして幸せの中心にいる人へ、プレイバックシアターを通じて『人生を楽しむために生きる』ことを伝えていきたい。

## 6. おわりに

私にとって、この論文を書き上げることは容易ではありませんでした。スクールの卒業生の論文を見るたびにため息。プライベートの問題。そして時間だけが過ぎていく毎日でした。そして、今はとても楽しい作業であったと思っています。自分を再度見つめる機会でもあり、私のライフワークである TA、ゲシュタルト・セラピー、そしてプレイバック

シアターをより身近に感じられる時間でありました。そして今、より身近な存在になった瞬間です。この論文を書き上げる間に、多くの悲しみと喜びと怒りとワクワク感と感謝を感じることができました。何度も挫折しそうになる私を支えてくださった、スクール・オブ・プレイバックシアター日本校の宗像佳代校長。そして、いつも、愛一杯で見守ってくれる、私が所属する劇団フェンスのリーダー橋本久仁彦。そしてフェンスの楽しい仲間たち。そして、TA、ゲシュタルトの恩師の方々。特に TA の恩師である故、岡野嘉宏、岡野八重子ご夫妻。そして共に学んだ仲間たち。もちろん家族にも感謝です。ここには記述できないほどの感謝で一杯です。そして、最後に両親に「生んでくれてありがとう」。そして、この論文完成の瞬間を娘に捧げます。最愛の娘に「生まれてきてくれてありがとう」

#### 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) イアン・スチュアート ヴァン・ジョインズ共著 : TA TODAY 1991年 (株)実務教育出版
- 3) 杉田峰康著 : 交流分析の基礎知識 TA用語100 1996年 (株)チーム医療
- 4) 杉田峰康著 : こじれる人間関係 2000年 (株)創元社
- 5) 岡野嘉宏 多田徹佑共著 : 新しい自己への出発 昭和52年 (株)社会産業教育研究所
- 6) 阿部朋子著 : ギスギスした人間関係をまーるくする心理学 エリック・バーンの TA  
2008年 (株)西日本出版社
- 7) 百武正嗣著 : 気づきのセラピー はじめてのゲシュタルト療法 2009年 (株)春秋社
- 8) 岡田法悦著 : 実践・受容的なゲシュタルト・セラピー 2004年 (株)ナカニシ出版