「生きなおし支援」とプレイバックシアター

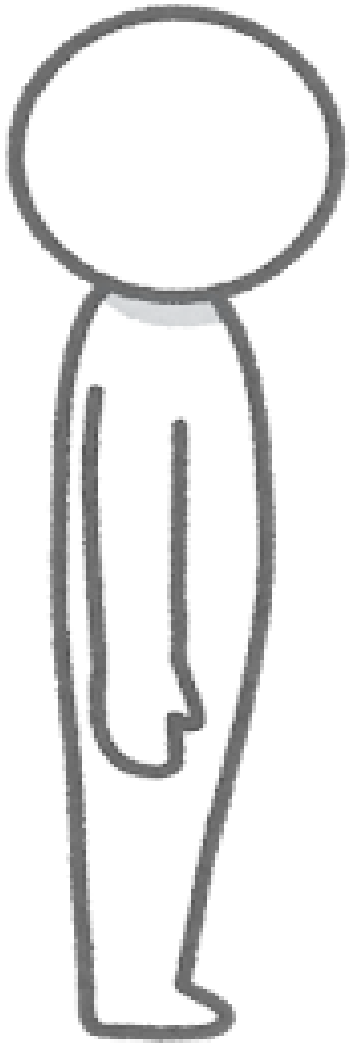
プレイバックシアターIGNIS 代表

一般財団法人ワンネス財団 共同代表
精神保健福祉士・公認心理師
三宅隆之

ワンネス財団紹介

施設利用者の背景

- 居場所がない（と感じている）
- 理解者がいない（と感じている）
- ウェルビーイングを育むスキルが低下（しまいこんでいる）

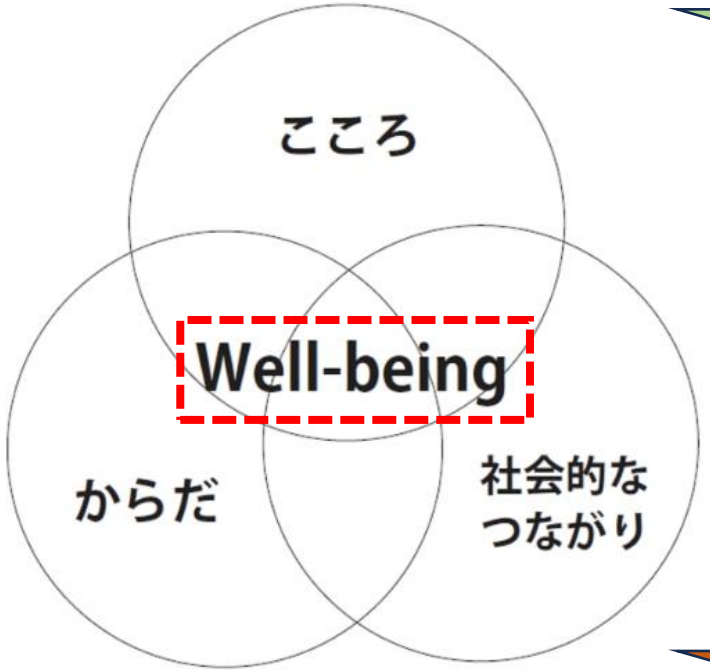


- 罪に問われる行為
- 虞犯（ぐはん）行為
- 薬物　アルコール
  ギャンブル　ゲーム
  依存症
- ひきこもり

共同生活、心理カリキュラムや各種活動によって、獲得（再獲得）。
再犯防止、依存やひきこもりからの脱却を応援している。

プレイバックシアターを導入した理由

「気持ち」を扱うので、利用者の感情理解・表現
（エモーショナルリテラシー）向上につながるのでは？



POSITIVE EMOTION … 前向きな気持ち

ENGAGEMENT … 没頭できること

RELATIONSHIP … 良好な人間関係

MEANING … 人生の意味・意義

ACCOMPLISHMENT … 達成する感覚・熟練して行く感覚

各要素（P，E，R，M，A）が、
プレイバックシアターの持つ価値観に重なるのでは？
＝利用者のウェルビーイング向上につながるのでは？

プレイバックシアターの実践

実施期間

2018年5月～　原則毎月1回
10:30～12:00 / 13:15～15:00

参加対象

全て男性／10～20名の間で推移
年齢は20代～80代
依存症者約4割、触法者約6割
※退所までの平均参加回数 10回

実施内容

◆ワークショップ形式で進行
◆出来るだけ全員に参加機会を設ける
①個々の心身状態・短い話の共有、
②ストレッチ、③ゲーム、④動く彫刻
⑤(昼食休憩)、⑥ゲーム、
⑦ストーリー(2本程度)、⑧振り返り

エモーショナルリテラシーセンター
(奈良県大和高田市)

参加に消極的、拒否的な場合
無理強いしない。
(理由があるので支援の参考にする。)

７年近くの実践から見えたこと

【プレイバックシアターの価値観】

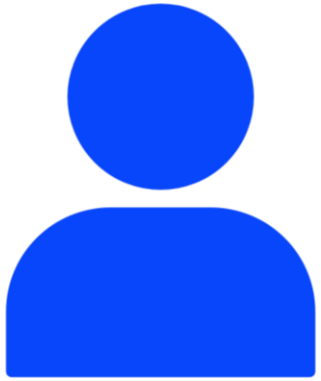
1. 誰もが創造的なアクターである。
2. ふつうの人が語る言葉に英知が宿る。
3. 肯定的な一体感が社会を変容する。
4. だれもが貴重なストーリーをもっている。
5. 非日常性・芸術が平和と喜びをもたらす。

「自由さを取り戻す」、「ストーリーから様々な気づき」、
「互いを知る、互いのチャレンジへの応援」、「自分も話していい」、
「今、ここを感じられる場、没頭できる場」など経験する。

▼

ウェルビーイング向上へ。

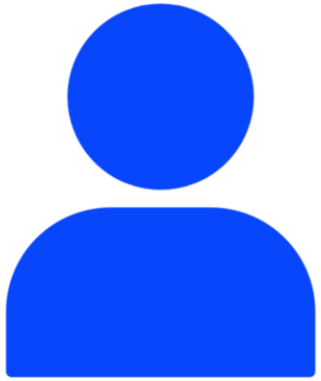
ワークショップ参加者(現施設スタッフ)の感想



やり始めは恥ずかしい、やりたくないと思っていました。真剣にやってる人を見て、どうせやるなら楽しもうと考えが変わった頃から周りも巻き込んでやっていました。

↓

どうせやるなら楽しもう精神、馬鹿になってやると楽しい、恥ずかしさを超えると見える景色が変わってくる(踏み出す勇気)、真剣にやってる人を馬鹿にしなくなった。

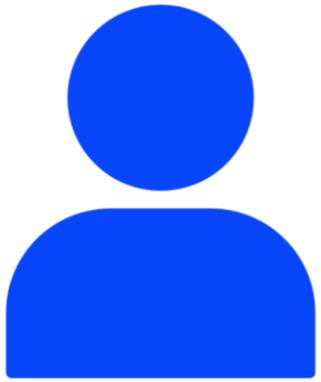


苦手なカリキュラムでした。かつて部活のときに先輩から「皆の前で一発芸をしろ！」と言われているような感覚で、恥をかく不安にさらされていた。自分の苦手な事をあえて取り組む意識で参加した。

↓

苦手意識を持ちながら参加していたので、その後に活かされるほどの参加意識を持てないまま終了してしまった。

ワークショップ参加者(現施設スタッフ)の感想



始めは、嫌々やっていた。腑に落ちることがあってからは、好きなカリキュラムになっていった。エモーショナルリテラシーセンターらしいカリキュラムだと思う。

↓

より良い感情を味わうにはどうしたらいいのか、本当はどのような感情を味わいたいのか、他人のストーリーを演じることで、感情は自分で作りあげていくものだと認識出来たので、自分自身のコントロールがしやすくなった。

ワークショップを通して、
利用者個々の状態だけではなく、
共同体(施設)全体の状態を知ることが出来る。

プレイバックシアター導入の結果

（Positive Psychotherapy Inventory ）

ワンネス財団傘下施設利用者に2023年5月から「PERMA」について調査を実施。
（5件法で全25問、最高得点は125点。）
奈良県内施設でプレイバックシアターワークショップ実施／非実施施設での数値比較。

ワークショップ実施施設 （エモーショナルリテラシーセンター）		N＝20
2023年5月	2023年10月	増加数
91.05	101.22	＋10.17
ワークショップ非実施施設		N＝41
2023年5月	2023年10月	増加数
78.51	83.19	＋4.68

今後の展開

地域のウェルビーイングも高まっていく。

社会に幸せな人（少年たち、大人たち）を
輩出していく。

施設カリキュラムや
プレイバックシアターを経験。

ウェルビーイングを
高めるスキル

心身の回復とウェルビーイングな生き直しを
ワンネス財団
THE ONENESS FOUNDATION

財団主催セミナーでの
プレイバックシアター公演

PLAYBACK THEATRE

地域のウェルビーイング向上が、犯罪、過度な依存を防ぐ。
その一助として、プレイバックシアターを活用していきたい。

「生きなおし支援」とプレイバックシアター

プレイバックシアターIGNIS 代表

一般財団法人ワンネス財団 共同代表
精神保健福祉士・公認心理師
三宅隆之

三宅 論文