

〈論文〉

リワークプログラムにおけるイメージ療法としての サイコドラマの有用性

— 休職にまつわるトラウマへの介入 —

榎本万里子, 島谷まき子

Usefulness of Psychodrama as Image Therapy in Return-to-work Programs

— Intervention for Trauma Related To Leave of Absence —

Mariko ENOMOTO, Makiko SHIMATANI

This study examined the usefulness of psychodrama in psychiatric return-to-work programs through a case study. We discussed the process of experiencing psychodrama from the perspective of image therapy for managing leave of absence trauma. The results indicated that actions accompanied by physical sensations to embody images effectively recovered the sense of self-control over traumatic memories in an employee on temporary retirement. These results suggest that psychodrama might be a practical approach for intervening in trauma related to leaves of absence.

Keywords: Return-to-work programs, psychodrama, image therapy, trauma

I. 問題と目的

1. リワークプログラムにおけるトラウマ的問題 に対する心理的支援の必要性

リワークプログラムとは、精神疾患による休職者を対象に、再発・再休職予防を目的とした復職支援プログラムを指し、そのうち医療機関で行われているものを「医療リワーク」という（五十嵐，2018）。医療リワーク（以下リワーク）では、対人関係の問題を扱う心理社会的アプローチが再休職予防への効果を発揮しており（五十嵐，2018），その一つにサイコドラマが挙げられる

（横山，2015）。サイコドラマは、「参加者のもつ心理的社会的問題を探求するために，その問題場面を架空の劇という形で設定し，即興的に役割を演じること（role playing）によって，自己，他者，および両者の関係の理解を深め，自発性，創造性の促進を図ろうとする集団活動」（島谷，1996）であり，集団精神療法の一つである（磯田，2013）。横山（2015）はリワークで自閉スペクトラム症（以下 ASD）者を対象に行ったサイコドラマの実践において，成長の過程で集団から傷つけられた体験を繰り返してきた ASD 者に

とって、傷つき体験の中核にある悲哀をドラマで味わうことが治療的であったと報告している。精神疾患による休職者の中には、職場の対人関係による傷つき体験や、それを契機とした病気の発症により休職せざるを得なかったという体験をしている人がおり、このような休職者は自己の尊厳性を脅かされ、職場への被害感や自分への恥辱感に苛まれている可能性がある。そのような心理状態で復職を果たそうとする心的苦労は計り知れない。このような休職者の心理的問題が復職を困難にさせ、また再休職を招くのであれば、それは現実的課題の達成を侵害する一種のトラウマの問題であると考えられる。本研究で扱う「傷つき」や「トラウマ」はいわゆる心的外傷を意味するが、「傷つき」は日常にありふれた心的外傷、「トラウマ」はその傷つきが時間的経過にかかわらずその人の心理状態や日常生活自体に何らかの障害を引き起こしているものと定義する。秋山・松本・長島 (2012) はリワークにおける復職困難要因として回避傾向の存在を挙げている。それは復職のプロセスを非常にストレスが高いと感じて復職への努力が行えない状態であり、発症時のトラウマ的な状況があると回避的になってしまう症例がみられることを報告している。田上・伊藤・清水・大野・白井・嶋田・鈴木 (2012) はリワークでの認知行動療法による休職者のうつ症状、社会機能および職場復帰困難感の改善を図ったが、対人面に関する困難感への効果は十分ではなかった。山本・久保・横田・石田・小関・松村・後藤・三木 (2008) はソーシャルスキルトレーニング (SST) がうつ病休職者のもつ否定的な自己—他者体系の認知や感情に肯定的な影響を与えたが、被拒絶感には影響がなかったことを報告している。川崎 (2013) は、リワークに関する先行研究を概観した展望研究において、復職への不安、恐れ、困難感を抱く休職者の気持ちを受けとめ、対処できるような支援の必要性について言及している。以上

から、リワークにおいて、休職者の復職困難要因としてのトラウマ的問題に効果的に介入できるアプローチが求められている。

2. トラウマワークとしてのサイコドラマ

サイコドラマにおいて、その底流には「主役の現在の葛藤は過去の何らかの心的外傷に関わる」という考え方が存在しており (高良, 2009), そもそもトラウマへのアプローチとしての縁は深い。サイコドラマで外的・内的現実を扱う形式には大きく3つあり、①個人の記憶を材料に実際の人や出来事を提示する古典的サイコドラマ、②自己の内面世界を探求する精神的・造形的サイコドラマ、③イメージを用いて主役の内面の真実が象徴的な形式で示されるメタファー的サイコドラマがある (Kellermann, 1992)。①の古典的サイコドラマの多くは、現実の問題を提示するところから始まり、外傷的な過去の出来事へ遡って再演し現在に戻るというプロセスでトラウマへの直面化と自己への統合化を果たす (Kellermann, 1992: 高良, 2002)。高良 (2002, 2009) はトラウマ記憶を物語記憶へと変換させるサイコドラマの「Playing out 体験」の治療的意義について説明し、トラウマを安全に再体験する適用上の留意点を提唱した。サイコドラマにおける行為化やアクションを意味する Playing out は想像性、受容性、明確性、遊戯性の性質を有しており (高良, 2002), しばしば①の形式に②と③の形式が補助的に組み込まれるかたちで展開される (Kellermann, 1992)。サイコドラマでトラウマを扱う場合は、Playing out によって実際に起きた「あの時」の出来事の歴史的事実よりも個人に想起される「今」の心的現実を表現することが重要であり、②と③の形式で行われるようなイメージを「具象化」する手法が用いられる (Goldman & Morrison, 1984: 高良, 2002)。それは、サイコドラマの場が「あたかも○○かのような△△: as

if (仮装)」(Kellermann, 1992: 島谷, 2020)の原理に基づく「内的現実と外的現実の中間的性質」(島谷, 1996)を有した「サープラスリアリティ (余剰現実)」の世界であるからこそ実現可能である(島谷, 1996: 高良, 2002)。「サープラスリアリティ」とはサイコドラマを創始したMoreno, J.L.の造語(Kellermann, 1992)で、サイコドラマにおけるas ifが作用した世界を指すが、この「サープラスリアリティ」の領域では、心的現実がより拡大されて、主役の人生の目に見えず触れることのできない次元を表現できる(Kellermann, 1992)。トラウマワークとしてのサイコドラマでは、サープラスリアリティにより表現の場を保障されたPlaying outにおける「イメージの具象化」が治療上重要であると考えられる。そして、高良(2002)はドラマの最終プロセスとしての統合化のために、振り返りの場面を未来に設定してドラマ上に現出させる「未来投影」シーンで終わることを重要視している。

3. イメージの治癒力について

サイコドラマでトラウマを扱う際に重要な「イメージの具象化」はどのように治療的なのだろうか。イメージは、イメージに受動的に注意を向けることで自然に展開していく「自律性」を有し、これが「イメージの力」と呼ばれる(田畠, 2019)。心理臨床において、イメージの力を用いた治療法にイメージ療法があり、福留(2016)はイメージ療法を「内的に感じられるイメージ像やその展開を手掛かりに、それに伴う体験のあり様の変化を通して、内的あるいは外的な適応状態の改善を目指す臨床心理学の方法」と定義している。そして福留(2016)は、イメージが臨床的に有効に働くためには、身体感覚や気分と密接に繋がったイメージの自律性に従うなかで制御性を発揮する全身的なイメージ体験をすることが重要であると述べている。田畠(2003, 2019)

は、イメージの力が発揮され治療的に働いているとき、「イメージの体験様式」が一定の法則で変化していることに注目し、「イメージ拒否」「イメージ観察」「イメージ直面」「イメージ体験」「イメージ吟味」「イメージ受容」という一連のプロセスを提唱した。このイメージの体験様式の変化は主体と対象との「体験的距離」と対象に対する「心的構え」によって成立している(田畠, 2003)。「体験的距離」は増大しても縮小しても、対象に対する「心的構え」が逃げ腰的や拒否的でなく、ゆったりと受けとめられるような受容的で探索的な心的構えであることが重要であり、田畠(2019)はこれを「自己志向的構え」と呼んだ。「自己志向的構え」は「自己の中核へと向かい、かつ単に精神内界のみならず身体的なものに対しても十分に開かれた構え」である(田畠, 2019)。こうした「受容的探索的な」心的構えをもって生じる「イメージの体験様式の変化」がなぜ治療的であるのかについては、田畠(2003)が「イメージ体験情報処理理論」として説明している。情報処理過程が何らかの事情で滞ると問題や症状が生じ、その代表例として心的外傷後ストレス障害(PTSD)による不安、不眠、悪夢などの諸症状がある。これは外傷体験が十分に処理しきれていないために生じると考えられる。体験を消化するためには、ある程度のまとまりを保持しているイメージ界に、新たな体験のイメージを核として取り入れ、新たに再構造化される必要がある。このように停滞した自己治癒へ向かう情報処理過程を促進させるのが、「イメージの体験様式の変化」である(田畠, 2003)。ただし、イメージによる治療は直接的で侵襲的でもあるため、クライアント(以下CI)の内なる安全弁の働きを補う「枠」や「安全弁」を備えた治療構造ないし治療関係を築くことを大前提としている(田畠, 2003: 2019)。イメージ療法においてCIの「安全感」は重要な鍵概念である。1セッションでも育成可能

な、小さな単位としての「安全感」の形成過程がイメージ療法の中核であり、「安全感」の蓄積が「安全感」に繋がり、症状を緩和し消失させることがある（福留，2016）。以上により、イメージの治癒力は、トラウマを扱うためにアクションを用いてイメージを具象化するサイコドラマにおいても、治療的に作用すると考えられる。

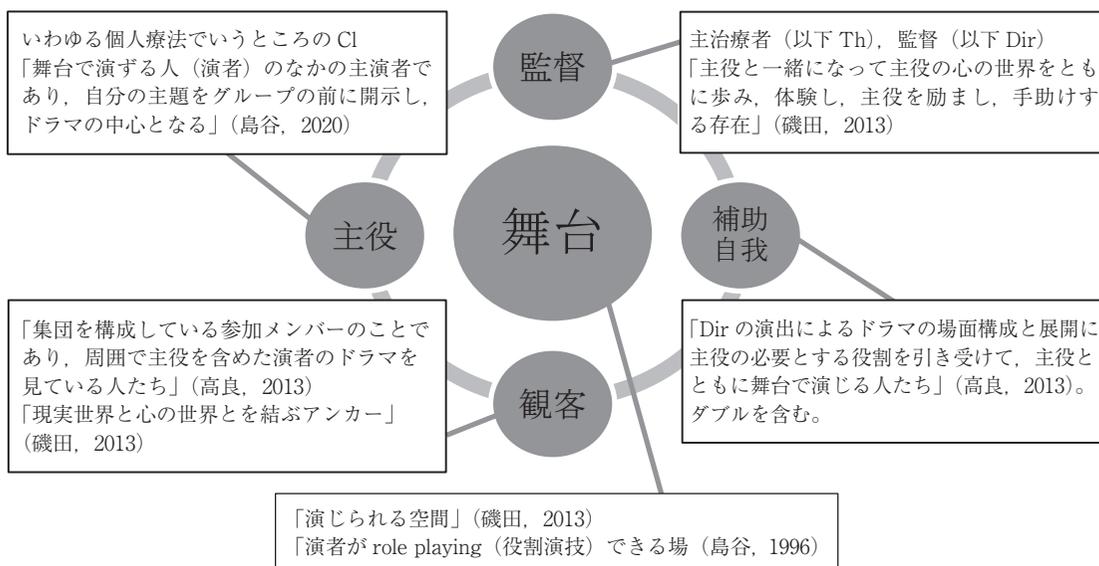
4. リワークにおけるサイコドラマの可能性

サイコドラマにおいてCIの安全感を保障する治療構造について説明する。サイコドラマの治療構造として、図のように「監督」「主役」「補助自我」「観客」「舞台」の5つの基本要素（Figure 1）が挙げられる（磯田，2013）。

補助自我のなかでも「ダブル（double）」は非常に重要な役割（技法）であり、主役の「もう一人の自分」として、主役の思いを押し量って独り言を呟いたり、主役の内面を誇張して表現することで、主役の自己理解を促す（島谷，2020）。サイコドラマでは、参加者間における相互作用が有力な治療促進因子となり、Moreno, J. L.はこれを

「テレ（tele）」と呼んだ（高良，2013）。高良（2013）はテレについて、「少し離れたところからの他者との接触，交流を意味しており，個人とグループとを結ぶ要因として相互共感性，対人関係の現象」と説明している。主役と補助自我（ダブル）との間に，共感に基づいた相互関係性であるテレが働いたとき，そこには治療的な作用が生じる。「舞台」は，「現実性と架空性（非現実性）の中間的な場」であり as ifの性質を有したサイコドラマの舞台は「現実から括弧づけられた安全で自由な世界であるために，実生活のもつ重荷から解放され現実の世界では体験できないことも体験でき，実生活を越えたものも表現されうる」（島谷，1996：2020）。サイコドラマの舞台が「安全で守られた自由な場」であるには，監督，補助自我，観客といった構造が不可欠である（島谷，1996）。島谷（1996）はサイコドラマと遊びとの関連を論じ，遊びはその本質的特徴として一定の構造（枠）に支えられることで初めて遊びとして機能し治療的退行を促すが，サイコドラマは上述した5つの基本要素によって，より一層強固な構

Figure 1 サイコドラマの5つの基本要素



造化がなされている点に特徴があると説明している。このような治療構造の中でアクションを用いることは、集団の凝集性の形成において他の集団精神療法に比べると速攻性があることもサイコドラマの特徴である（高良，2005）。中井（1974）は枠づけ法における「枠」が「表出を保護すると同時に強いるという二重性がある」と指摘している。また、田寫（2003）も「安全弁は暴露弁」でもあり、このパラドックスを認識しておくことを重要視している。サイコドラマの治療構造は、中井（1974）のいう「枠」であり、田寫（2003）のいう「安全弁」であると捉えることができる。これらのサイコドラマの治療構造が、演者に「安全で守られた自由な場」を保障し、劇という設定のなかで即興的に役割を演じることを可能にさせる一方で、言葉のような防衛装置が効かず無意識のものが表出しやすいアクションを用いて初期不安や緊張に積極的に介入していくサイコドラマのスタイルが、CIにとって侵襲的となりうることも忘れてはならない（高良，2005）。

以上により、サイコドラマは、①トラウマを扱う際にアクションを用いてイメージを具象化すること、②イメージの治療力は①においても治療的に作用すること、③安全感を保障する強固な構造化としての「枠づくり」がなされ入れ子式「安全弁」を備えていることの3点から、アクションを用いてイメージを具象化するイメージ療法として、安全にトラウマに介入できるアプローチの一つと位置づけることができると考えられる。そして、リワーク参加者の休職にまつわる傷つき体験がトラウマ化し復職を困難にさせる場合に、サイコドラマは、復職困難要因としてのトラウマ的問題に速攻性を発揮しつつ安全に介入し、治療的となりうる可能性がある。

そこで、本研究では、精神疾患による休職者のトラウマ的問題を扱ったサイコドラマ事例を取り上げて、事例研究によりイメージ療法の観点から

リワークにおけるサイコドラマの有用性について検討することを目的とする。

II. 事例提示—男性 A のサイコドラマ事例

1. X 院リワークの構造およびサイコドラマについて

本研究で取り上げるサイコドラマは、筆者が勤務している X 院の精神科デイケアにおけるリワークプログラムで実施されたサイコドラマである。このリワークプログラムは休職者を対象とした週3日の専門プログラムを指し、心理職3名がメンタルヘルズ講座、サイコドラマ、集団認知行動療法（以下CBGT）等のプログラムを各曜日に1名で担当している。利用期限はなく、リワーク参加者は復職までの間、原則週3日の通所を継続する。したがって、毎回の参加者は固定していない。利用期間中にプログラム内外で個別面接の機会を設け、筆者が通常全員の面接を担当している。面接では、参加者のリワークへのニーズを確認し、リワーク以外のデイケアグループへの参加計画や、他院の主治医、職場との連携といった連絡調整等、全体のマネジメントを行っている。専門プログラムのうち、サイコドラマは筆者が Dir として1名で担当し、原則月2回実施している。サイコドラマの1回のセッションはウォーミングアップ、ドラマ、シェアリングで構成され、セッション時間は2時間である。

2. サイコドラマの記録調査および事例選択について

本研究に際し、X 院理事長の承諾を受け、X 院リワークのサイコドラマにてビデオ機器を用いた録画と IC レコーダーを用いた録音による記録調査を実施した。調査期間は、Y 年6月から10月までの5ヶ月間で、計11回のセッション（以下#で表記）を記録した。調査期間中にサイコドラマに参加したリワーク参加者は20代から50代ま

での女性5名、男性7名の計12名で、全員から調査実施前にインフォームドコンセントを受け、同意書への記入をもって調査対象とした。記録データから逐語録を作成し、診療録およびカンファレンスの内容を参照しながら、「進行・展開」「発言」「個々の動き・様子」「Dirの動き・様子」「全体の動き・様子」「グループの構造」「セッションの概要」「対象者の特性」「対象者の特性をふまえたDirの工夫」「変化の要因」「リワークとしての意味」の観点から分析した。本稿では、男性Aのサイコドラマ事例を取り上げる。Aは、休職にまつわるトラウマにより復職や復職後の就労継続に懸念を抱いていた。本事例は、Aが主役を演じる体験過程を通してトラウマの捉え方に変容がみられたサイコドラマ事例である。なお、本研究は昭和女子大学倫理審査委員会の承認（承認番号20-07）を得て、プライバシー保護に十分配慮した調査と記述を行った。

3. 現病歴

Aは50代男性、妻と二人暮らしの会社員であり、診断名はうつ病である。X院には薬物療法を中心に十数年通院している。自分がどう思われているかなど周りからの評価に敏感で、被害的な受けとめにより抑うつ的になると希死念慮を生じやすく、これまでに休息目的での入院歴が複数回あった。

4. 休職状況およびリワーク利用までの経緯

今回の休職要因は職場の人間関係で、Aは会社に対しての不満や怒りも多かった。AはY-1年に希死念慮が強まり入院を機に休職した。退院後は時短勤務を申し出て復職を希望していたが、休職中に次の就職先を見つけ転職予定である。リワーク利用についてはA本人が希望し、主治医と外来担当心理士（兼リワークスタッフ）と相談の上、生活リズムを整えることを目的に次の仕事が始まるまでの1ヶ月間だけX院リワークを利用することになった。X院リワークの利用は2回目である。今回のリワークでAは筆者とは初対面であった。リワーク参加者の導入面接は筆者が通常担当しているが、Aは2回目の利用で、A自身のリワークに対する心構えも出来ていたため、今回は筆者による導入面接を実施せずにリワークを開始した。AはDirである筆者とはサイコドラマで初めて顔を合わせた。

5. リワークおよびサイコドラマでの経過

Aは隔週で通院しつつ、1ヶ月間だけ週3日のリワークに参加した。Aのリワーク初日はサイコドラマの回であった。Aが参加したサイコドラマの概略をTable 1に示す。

Aの1回目のサイコドラマでは、他の女性参加者が主役を演じ、Aはダメ上司役を演じた。Aは主役が見本として示したダメ上司役のセリフを

Table 1 男性Aのサイコドラマ（全3回）の概略

サイコドラマ参加回 (調査実施回)	Aを含む 参加者数	ドラマでの役割
1回目 (# 9)	4名	主役以外の役割 (補助自我)
2回目 (#10)	5名	主役以外の役割 (補助自我)
3回目 (#11)	5名	ドラマ1: 主役以外の役割 (ダブル) ドラマ2: 観客 ドラマ3: 観客 ドラマ4: 主役以外の役割 (補助自我) ドラマ5: 主役

聞き漏らすまいとしてメモをとるといった生真面目さがあった。実際演じる場面になるとメモに頼らず覚えている範囲でセリフを言い、役になりきろうとして補助自我的役割を十分に果たした。シェアリングでは、役として感じたことや理解したことを主役の立場に配慮しながら述べていた。Aの2回目のサイコドラマの主役募集時には、Aは「自分が主役をするとしたら2つ場面がある」が「相手のセリフを思い出すのはキツイ作業」であり、ドラマ後に「立ち直れるか」と不安を語り、「心の準備ができていないので主役を譲りたい」と発言した。この時、DirとしてはAのなかでは本当は主役をしたい気持ちがあるのだと感じた。そしてAの入院前のカルテに、自身のトラウマについて考えたいと発言した記録が残っていたことをDirは思い出した。次週の筆者が担当するリワークの回は個別ワークおよび個別面接のプログラムであったが、Aはサイコドラマの回であると勘違いして、前日に主役をやるつもりで具体的場面を思い出して具合が悪化した。当日の朝、その理由とともに欠席する旨の連絡が筆者にあった。Aはその2日後のCBGTの回に参加し、宿題となっていた考えを振り返るためのコラム表にその直近のエピソードを書いてきたため、CBGT担当のリワークスタッフの判断でリワーク参加者全員に具合悪化の一件が共有された。リワークスタッフの介入により、Aは他メンバーからサイコドラマに対する印象や主役体験についての感想を聞いた。その後、Aは安心した様子であったとリワークスタッフより筆者へ報告があった。また、Aは復職への不安を主治医に傾聴してもらい、復職を励まされ、今のままの自分であると主治医に認められて、より一層安心できた様子であった。

6. Aが主役を演じたサイコドラマのグループ構成
女性2名、男性3名の5名が参加した。メン

バーの疾患はAを含む3名がうつ病、注意欠如多動性障害を背景とした抑うつ状態が1名、ASDを背景とした抑うつ状態が1名であり、病態水準に大きなバラつきはなかった。A以外は1回以上の主役体験があり、前回と同じメンバー構成であったため、グループの凝集性は高かった。Aにとって3回目のサイコドラマであり、調査実施回としては#11であった。

7. Aが主役を演じたサイコドラマのセッション概要（以下、〈〉はDirの発言、「」はメンバーの発言とする）

Aが主役を演じたサイコドラマセッション（3回目・#11）は、ウォーミングアップの後、5人全員が一人ずつ順番に主役を演じるオムニバスドラマを行い（ドラマ1～5）、最後に全員の主役体験についてのシェアリングを行った。この回のセッションの流れに沿って、サイコドラマの概要を提示する。なお、主役のドラマは各15～20分程度であった。

【ウォーミングアップ（以下W-up）】

全員が円形に着席し、Dirが近況報告を兼ねて“今の自分の状態”について順番に話すように促した。Aは「先週はズッコケちゃったけど」という言葉で前週を欠席したことについて触れたが、それ以上のことは述べず、「今の自分のまま順応してやっていけばいい」「変な思い入れなくやっていけばいい」と話した。それぞれが自分の現状を客観的かつ前向きに捉えた発言をし、全体としてまとまりある雰囲気であった。次にDirから今回は全員が主役を演じることを告げた。今の自分を一つのキーワードで表現してみるならどうなるかを考えさせ、キーワードのあいうえお順に1列に並ぶよう促した。先頭から順番にキーワードを発表し、その理由について簡単に説明していき、全体でシェアした。Aのキーワードは「檸檬」で順番は最後であった。Aは「リフレッシュ

という意味合い。檸檬って酸っぱいじゃないですか。体がこわばるというか。そういう緊張感があったり、オレンジやみかんほどは甘くなくて、酸っぱい感じが今の感じ。悪い状態じゃない。檸檬のような、気分転換したい感じ。」と説明した。復職前の不安や緊張を受けとめつつ、休職にまつわる思いは一新させてリフレッシュしたい、そのような A の思いを Dir は感じた。そして、先頭から順に一人ずつ各々が主役を演じるドラマを始めた。

【ドラマ 1~4】

ドラマ 1~4 では、主役のキーワードのイメージをアクションによって象徴的に表現（具象化）し、主役はダブルとの対話により、具象化されたイメージに込められた意味を吟味し、グループと共有した。A 以外の参加者 4 人がドラマ 1 から 4 まで順番に主役を演じ、最後に A が主役を演じた（ドラマ 5）。

【ドラマ 5：A の「檸檬」のドラマ】

最初に Dir より〈ドラマを通してどんな自分になっていたか〉を主役（A）に確認した。すると主役（A）は「過去にあったことも檸檬の酸っぱさのようにすっきりリセットさせて来月からの仕事に向かいたい」と語った。主役（A）のドラマへの期待に応えるため、Dir から実際にドラマのなかで想像上の檸檬をかじってみることを提案した。そして〈どこで檸檬の酸っぱさを味わいたいですか？〉「自宅ですかね」〈自宅のどこにしますか？〉「居間」〈いつもリラックスしてる場所？〉「ソファで」とやりとりしながら、居間の広さやドアの位置、家具の配置や向きなどを確認して、ソファに見立てた椅子を置き、主役（A）の自宅の居間のソファがある舞台が出来上がった。次に檸檬の酸っぱさをどのように味わいたいかを主役（A）に確認した。主役（A）はまるごとの檸檬をかじることを決め、Dir は冷蔵庫に入っていたペットボトルを出してきて檸檬に見立て、主役

（A）に持たせた。身体感覚的に冷たさを実感できる冷えた物の方が、生の檸檬のイメージをかきたて、檸檬に見立てる上でふさわしいと Dir は考えた。

それから最初の質問で語られた「過去にあったこと」について、Dir は主役（A）に簡単な説明を求めた。「入院を 2 回しているんですよ。それから…入院したあとのことで、上司から言われてキツかった出来事があります。それ以外にも、入院の前に職場であった辛い出来事もあります…」と主役（A）が語ったところで Dir は発言を制止した。これ以上語らせることは、語りだけであってもトラウマについての表現を強いることになるため、Dir は過去についての客観的事実だけを確認することを意図した。その直後に主役（A）にダブルを選ばせた。主役（A）は自分をダブルに選んでくれたドラマ 1 の男性参加者（以降 B）をダブルに選んだ。Dir は、ダブル（B）に主役（A）の傍についているように指示した。また、自宅を表現した空間から少し離れた位置に、主役（A）自身に一つずつ辛い過去の記憶に見立てた椅子を並べるように指示し、どの椅子がどの過去かを一緒に確認した。ダブル（B）と Dir で主役（A）を挟んで寄り添いながら、Dir が椅子の背もたれに触れて〈入院 1 回目です〉と主役（A）に伝え、主役（A）にも同じように背もたれに触れさせて、〈話さずに自分の心のなかだけでそのときのことを少しだけ思い出してください〉と指示して回想を促した。椅子であるため座ることもできたが、座る行為がトラウマ記憶のなかに“入る”ことを意味し、Dir はそれでは侵襲的になりすぎると判断して、触れるという行為にとどめた。そして Dir から〈辛かったけどそれを乗り越えてきたから今の自分がいます〉と適宜声をかけて主役（A）を支持した。主役（A）が Dir に寄り添われていると感じながら、椅子に触るといふ行為とともに全身的なリアルな身体感覚をもって常に現実を認

識することができるようにすることによって、Dir はトラウマ記憶の回想による脅威的イメージに主役 (A) が巻き込まれるのを防ごうと意図した。

そして、Dir は、主役 (A) に自宅を表現した空間に戻りソファに座って椅子を眺め、この時の気持ちをダブル (B) に語るように指示した。トラウマ記憶を象徴した椅子のある空間から安心できる自宅の居間へ移動し、ソファに座ってダブル (B) に今の気持ちについて語ることが、トラウマのイメージと適度な距離を保ちながら侵襲的にならずにトラウマにかかわる気持ちの整理を促進すると Dir は考えた。主役 (A) は「いろいろあったけど、過去にあったことは消せないけれど、檸檬をかじってすっきりさせたいと思う」と語り、その言葉をダブル (B) に繰り返してもらうことにより、自己と対話した。そして、主役 (A) は椅子 (トラウマ記憶) を眺めながら檸檬をかじり、かじったときに口の中に広がる檸檬の酸っぱさを味わった。主役 (A) が檸檬をかじった瞬間に、ダブル (B) が Dir の指示により A の心の声として「うーん酸っぱい！」と実際に声に出してユーモラスに演じた。より檸檬の酸っぱさを感じられるような演出によって、Dir は檸檬をかじる体験のイメージを観客も含め全員が共有できるように意図した。このシーンの直後、Dir は主役 (A) に再度椅子を眺めるように指示し、〈過去は消せない。辛かった出来事がそこにありますが、今檸檬をかじって檸檬の酸っぱさを味わってみました。かじる前と後で何か変わりましたか?〉と問いかけた。すると主役 (A) は「…小さくなった気がします」と答えた。Dir は、その感覚の通りに主役 (A) 自身に椅子を動かすように指示した。主役 (A) は元のあった場所よりもさらに遠い位置に椅子を移動させた。Dir は、主役 (A) にソファに戻り移動させた椅子を再度眺めながら今の気持ちをダブル (B) と話すよう

に指示した。主役 (A) は「明日から頑張れそう」と語り、ダブル (B) は「明日から頑張れそう。大丈夫だよ。」と会話した。最後に、Dir はこのドラマを誰か大切な人に報告するように指示した。主役 (A) は妻 (女性参加者) に「檸檬というタイトルのドラマをしたけど、もう一人の自分につぶやいてもらおうと安心できたし、過去のこと小さく遠く感じられたんだ。」と報告する場面を演じて、ドラマを終了した。

【シェアリング】

全員が自身の主役体験について自発的に発言し、A は3番目に発言した。A は「初めてサイコドラマをやったんですが、ああいうイメージから行動化してくださった先生には感謝したい。やってみて思ったことは、人間は自問自答するじゃないですか。悶々としちゃったりするけど、本来自問自答してるところを、語りかけてもらったり、語ったりすることが、人間には、僕にとっては大事なんだなと。それで、まあ、癒されるわけじゃないんですけど、今までモヤッとなっていたことが整理されたというか。そういう思いがあった。初めてだったんですが、自分で思い出が小さくなったという言い方をしたんですが、そういう見方って今までしたことなかったなと思ひました。今日できてよかったなと思ひます。思い出が…想起するんですけど、それを小さくするってことができるんだなと感じられて、よかったなと思ひます。」と語った。

Ⅲ. 考察

A が主役を演じたサイコドラマは、実際にあった出来事を再演する古典的な形式ではなく、イメージを手掛かりに主役の内面の真実を象徴的に表現する形式であった。そこで、A の事例を“イメージ療法としてのサイコドラマ”と位置づけ、イメージ療法の観点からその体験過程について考察し、リワークにおけるサイコドラマの有用性に

ついて検討する。

1. 主役体験への準備性—「イメージ直面」の抵抗とグループによる被受容体験

A はリワーク前の入院時からすでに自身のトラウマに向き合いたい気持ちを抱いていた。サイコドラマに初めて参加して、主役をすることでトラウマに向き合えるかもしれない期待が生まれた一方、いざ直面したら立ち直れなくなるかもしれない不安があった。自身のトラウマをグループに開示するだけでも相当勇気のいることであり不安であったと推察できる。それは2回目の参加時(#10)に語られた主役辞退の言葉に表れていた。A はサイコドラマで主役をするつもりでトラウマ場面を一人で回想して、心身のバランスを崩し、翌日のリワークを欠席した。この時、トラウマへの脅威的イメージに一人で立ち向かうことは難しかった。自身の回想によるイメージを通してトラウマに直面した A には、体調不良という身体化として抵抗が現れた。その危機的体験はサイコドラマ自体への抵抗になったと考えられる。これは、田嶋 (2019) のイメージの体験様式における「イメージ直面」の段階であろう。田嶋 (2019) によると、「イメージ直面」はイメージ場面またはそれが引き起こす感情に没入しかけていながらも、それに対する抵抗があり、イメージと自分との間に何かある種の無理が見られるのが特徴である。A の体調悪化は、A の安全感が育まれない構造のなかでトラウマに直面したがゆえに現れた抵抗であると考えられる。その後 A はそのネガティブ体験を一人で抱えることなく、その2日後のリワークのCBGTで宿題となっていたコラム表に書き出してきた。A がコラム表を通してその出来事をグループに開示できたのは、CBGTの担当スタッフが外来カウンセリングを兼任しており、長年の治療関係に基づく信頼がスタッフとの間で構築されていたからであろう。スタッフも

A がコラム表に書いてきたことを見逃さず、グループの共有題材として取り上げた。そこで A は主役経験のある他メンバーからサイコドラマに対する肯定的な感想を聞くことができ、ドラマへの不安にまつわる認知を修正する機会を得て、サイコドラマへの抵抗を緩和できたと考えられる。このCBGTでの体験は自身のネガティブ体験をグループに受容してもらえた体験であり、A のリワークグループへの信頼感を高めたと考えられる。谷井 (2013) は、開示不安はありつつも、グループ信頼感が高まれば主役準備性も高まると指摘している。A は、サイコドラマへの期待と不安との葛藤状態でトラウマに直面し心身のバランスを崩したものの、リワークグループによる被受容体験を経て、サイコドラマで主役をするための心的準備を整えることができたと考えられる。さらに、外来診療での主治医による承認は大きな支えになったといえる。それは、リワークにおけるサイコドラマが、外来診療を基盤に他のリワークプログラムと相補的に連動しながら実施できるからこそ、より有用な支援となりうると考えられる。

2. トラウマをイメージ体験できる受容的構えの形成—W-up 体験とダブルの活用

このリワークグループは、凝集性が高く、調査やサイコドラマ自体に協力的で、理性的で目的志向的な作業集団 (Bion, 1961: 磯田, 2013) であるといえた。そのため、W-up のはじめに今の自分の状態について近況報告的に全員が発言し、自分の心理状態に意識を向けお互いの状態を共有するだけで、ドラマへの準備性が高まった。そして、注意をより自己の内部に向け、今の自分の状態を一つのキーワードに表現してみるといった遊びを通して、退行的に注意の抽象度を高め、受容的で探索的な「自己志向的な構え」(田嶋, 2019) が形成されたと考えられる。田嶋 (2019) は「自

己志向的構え」は安定した治療者—患者関係に支えられて形成されるものであり、その治療関係の重要性について言及している。A はリワークに1ヶ月間だけの参加という短期利用で、一度も筆者による個別面接を受けず、複数回個別面接を受けている他参加者と比べると Dir との間で十分に信頼関係が築けているとは言い難かった。しかし、A 自らが選んだダブルの B はサイコドラマ体験を重ねており、補助自我役を演じる W-up がなされていた。そして、お互いにダブルに選び合った。二人とも、職場の対人関係で辛い体験をし、元の職場に戻らない点でも共通し、似た境遇であった。二人の間にはテレが働き、共感的理解に基づいた関係性が成立していた。このダブルとの関係が Th-Cl 関係の代替として機能し、Dir と A の治療関係を補強したと考えられ、ダブルとの関係性を含めた治療関係が A の受容的で探索的な「自己志向的な構え」の形成を支えたと考えられる。また、高良 (2009) がサイコドラマにおけるトラウマワークのテクニックの一つに「ボディガードダブル」を挙げているように、ダブルが心の拠り所として、トラウマ記憶の脅威的イメージに巻き込まれないように現実世界と内的世界をつなぐ命綱の役割を担い、A の内なる安全弁を補う機能を果たしていたと考えられる。このように、A は主役体験への準備性を高めつつ、W-up 体験とダブルの活用により受容的で探索的な「自己志向的構え」を形成し、トラウマをイメージ体験できる状態となったと考えられる。

3. イメージ療法としてのサイコドラマ

まず、舞台にリラックスできる自宅の居間のソファを設定し、緊張感があって酸っぱさがありリフレッシュしたい感じという今の自分の状態を象徴し、かつ仮想現実へとつながり橋渡しの役割をもった檸檬を登場させたことは、A にとって安全弁として機能し、「安全で守られた自由な場」

(鳥谷, 1996) となったと考えられる。

次に、トラウマ記憶との「体験的距離」(田嶋, 2003; 福留, 2016) を安全に操作する必要があった。そこで、A のトラウマ記憶を語らせずに椅子に見立てることで、イメージを外在化した。トラウマ記憶を椅子という全く別ものに見立てることができたのは、イメージがもつ「象徴性」によるものである。かつ、A のトラウマ記憶は複数の過去の場面記憶を指しており、様々な感情体験を内包していたが、イメージがもつ「多義性」により椅子という一つのイメージに集約できた。サイコドラマでは、主役の世界に登場する人物やモノをその場にいる参加者やその空間にある物に見立て、対象のイメージを投影し、ドラマの中で、まるでその人やモノであるかのように振る舞い、それらと役割を交換したり、外から眺めたりする。このようなサイコドラマの技法は、イメージ療法の基本ルールである as if の原理がなければ成立しない (Kellermann, 1992)。サイコドラマの as if は、サイコドラマの場が架空でも現実でもない中間的な世界としてのサードリアリティの性質を有しているからこそ作用する (Kellermann, 1992; 鳥谷, 1996)。このサードリアリティによって、A の心的現実の内化していたトラウマ記憶のイメージは、椅子に投影され舞台に登場し外在化された。これは、トラウマ記憶のイメージと適度な距離をとりながら、危機的となり得たトラウマ記憶のイメージを“安全に再体験する”ことができる状態であり、A のトラウマに対する治療抵抗を緩和したと考えられる。

そして、トラウマ記憶のイメージを象徴した椅子に“触る”という身体感覚を伴ったアクションを通してトラウマ記憶を賦活させた。ここでの“触る”というアクションには2つの意味があったと考えられる。一つはトラウマを処理する過程で必要な暴露の手法であり、もう一つはトラウマに対する体験様式が「イメージ体験」のレベルに到達

するための、身体感覚を通じた全身的な体験への導入である。前者は、椅子であるから“座る”という選択肢もあったが、椅子に座る行為は“内面に入る”ことを意味し、トラウマ記憶やそれに伴う感情体験に没入し圧倒され過ぎてしまう危険性があった。イメージは「直接性」と「侵襲性」といった特徴もあり、通常の言語面接に比べればイメージ面接などはより直接的でインパクトが強く侵襲性が高いが、モノや動作の介在は内的イメージをかきたてることが少なく、2次元よりも3次元のものの方がよりかきたてにくく安全性がより高いともいわれている(田寫, 2003)。トラウマ記憶を再体験する暴露的手法として、椅子という道具を媒介にして、座らずに“触る”ことにより、直接的にならず、侵襲的になり過ぎることを防いだのである。高良(2009)は、トラウマ記憶の賦活に際して、個々の患者に見合った飽和点を見出すことが技法的に求められると説明しており、トラウマ記憶のイメージを象徴した椅子に“触る”というアクションが、トラウマ記憶に圧倒され過ぎない程度に賦活するAに見合った飽和点の実現を可能にしたと考えられる。後者は、トラウマに対する体験様式が「イメージ体験」に到達するためには、トラウマ記憶のイメージとの「体験的距離」を縮める必要があった。そして、「イメージ体験」は「イメージの中の出来事というより、ほとんど現実ともいえる体験」で「身体を巻き込んだ、五感に対して開かれた全体的体験」(田寫, 2003)である。トラウマ記憶のイメージを象徴した椅子に直接“触る”ことにより、トラウマ記憶のイメージとの「体験的距離」を縮め、かつ“触る”というアクションによる身体感覚を伴った全身的な体験を生じさせたことが、「イメージ体験」のレベルまで押し上げたと考えられる。これは、言語のみならず、アクションを介在させることに重きを置くサイコドラマならではの強みであろう。冷えたペットボトルを檸

檬に見立てて身体感覚的に冷たさを実感させ、檸檬をかじる演技から酸っぱい味覚を想像させ、ダブルに主役の心の声として「酸っぱい!」と表現させて主役にセリフを聴かせる演出は、全てアクションにより五感を通じた全身的な体験を生じさせており、サイコドラマのアクションが「イメージ体験」への導入的な作用をしていたと考えられる。つまり、サイコドラマでイメージを具象化するための身体感覚を伴うアクションが、イメージの体験様式の変化を生むための重要な要素になっていたと考えられる。

そして、檸檬をかじって酸っぱさを味わい再び椅子を眺めるという一連のアクションを通して、Aは椅子が「小さくなった」と感じた。このAの気づきは、直接的、身体的かつ感覚運動レベルでの理解であり、これは「アクション洞察」(Kellermann, 1992)である。この気づきは、イメージを具象化した一連のアクションによって、トラウマ記憶のイメージに新しい体験のイメージが取り込まれたことを意味し、田寫(2003)のいう「イメージの再構造化」がなされたと考えられる。また、A自身の感覚に沿って椅子は自宅のソファの位置よりさらに遠くに移動させられ、「体験的距離」が拡大した。これは福留(2016)のいう対象との「程よい体験的距離」の実現であったと考えられる。

さらに、Dirはそれぞれのアクションの節目に、ダブルによる自己との対話を主役に促した。「役割演技」が体験する主体としての自我を活性化させ、「ダブル」を含む多くのサイコドラマ技法は観察する対象としての自我を活性化する(Kellermann, 1992)。ダブルによる自己との対話は、田寫(2019)のいう「イメージ吟味」の体験であると考えられる。イメージ体験では感覚的ニュアンスのある「気づき」が生じ、「イメージ吟味」で言語ないし概念レベルとイメージ体験レベルとをつなぐ(田寫, 2019)。ダブルによる自己との対

話が、体験を客観化して洞察を深め、トラウマ記憶のイメージと新たな体験のイメージとの統合化を導いたといえよう。さらに、最後に妻にこの檸檬のドラマを報告するという「未来投影」シーンでドラマを終えたことは、トラウマ記憶のイメージに新しいイメージを取り込んだ後の、一度緩められたイメージの継ぎ目を固く締め、再構造化を完結させるという意味があったと考えられる。シェアリングで語られたAの「小さくすることができると感じられてよかった」という言葉から、このイメージ療法的なサイコドラマを通して、Aは田嶋（2019）の「イメージ受容」の段階に至り、福留（2016）のいう「安全感覚」が育成されたことが推察される。

以上の体験過程を通して、Aはトラウマ記憶に対する自己統制感を回復させたと考えられる。Aにとって、トラウマ記憶は思い出すだけで体調を悪化させ、復職後の就労継続を左右する復職困難要因となり得た。しかし、復職前にサイコドラマを通してグループの受容的な雰囲気の中でトラウマ記憶に対する自己統制感を回復し安心感を得られたことは、復職への不安や困難感が軽減された体験でもあったと考えられる。このように、サイコドラマによるトラウマへの介入が有用であった背景として、①Aのトラウマに向き合う動機づけが高かったこと、②同じ精神科診療所内で外来診療とリワークが提供され、外来診療での治療関係が強固な基盤として機能していたこと、③サイコドラマはリワークプログラムの治療的枠組みの一つであり、他のリワークプログラムと相補的に連動しながら実施されていること、の3つが考えられる。

IV. まとめと今後の課題

本事例により、サイコドラマにおけるイメージを具象化するための身体感覚を伴ったアクションが休職者のトラウマ記憶に対する自己統制感を回

復させたことから、サイコドラマがリワークにおける休職者のトラウマの問題に介入するアプローチとして有用であることが示された。本研究で扱ったトラウマは、休職にまつわる傷つき体験のトラウマ化であり、生育歴にかかわるようなトラウマについては、リワークで扱うには現実的でない場合があるだろう。本研究では、リワークプログラムにおけるサイコドラマの有用性を休職にまつわるトラウマへの介入という一側面から検討した。今後は、復職後の就労継続性との関連など長期的な視点を含め、さらなる実践と検証を重ねていくことが課題である。

謝辞

本研究への趣旨をご理解いただき調査実施をご快諾くださった理事長および調査にご協力されたリワークの皆様へ深謝いたします。

引用文献

- 秋山剛・松本聡子・長島杏那（2012）リワーク・復職を困難にする要因，臨床精神医学，**41**（11），1551-1559.
- Bion, W. R. (1961) Experiences in Groups and Other Papers. Tavistock Press. (1973, 池田数好訳「集団精神療法の基礎」, 岩崎学術出版社.)
- 福留留美（2016）実践イメージ療法入門—箱庭・描画・イメージ技法の実際—, 金剛出版.
- Goldman, E. E., Morrison, D. S. (1984) Psychodrama: Experience and Process. Kendall/Hunt Publishing Company, Iowa. (2002, 高良聖監訳「サイコドラマ—その体験と過程」, 金剛出版.)
- 五十嵐良雄（2018）リワークプログラムの現状と課題, 日本労働研究雑誌, **69S**, 62-70.
- 磯田雄二郎（2013）サイコドラマの理論と実践—教育と訓練のために, 誠信書房.
- 川崎舞子（2013）職場復帰支援に関する研究の現状と展望, 東京大学大学院教育学研究科紀要, **53**, 157-163.
- Kellermann, P. F. (1992) Focus on Psychodrama—Therapeutic Aspects of Psychodrama. Jessica

- Kingsley Publishers, London. (1998, 増野肇・増野信子訳「精神療法としてのサイコドラマ」, 金剛出版.)
- 中井久夫 (1974) 枠づけ法覚え書, 日本芸術療法, 5, 15-19.
- 島谷まき子 (1996) 心理劇における遊びの機能とその治療的意義—精神分裂病患者の心理劇の事例を通して—, 心理劇, 1(1), 39-48.
- 島谷まき子 (2020) 日本心理劇学会監修「心理劇入門—理論と実践から学ぶ」, 慶応義塾大学出版社, 67-69, 82-84.
- 田上明日香・伊藤大輔・清水馨・大野真由子・白井麻理・嶋田洋徳・鈴木伸一 (2012) うつ病休職者に対する心理職による集団認知行動療法の効果—うつ症状, 社会機能, 職場復帰の困難感の視点から—, 行動療法研究, 38(3), 193-202.
- 高良聖 (2002) トラウマワークとしてのサイコドラマ—その明るい癒し方—, 心理劇, 7(1), 13-22.
- 高良聖 (2005) アクショングループの効用と限界—使用上の注意点から—, 精神療法, 31(4), 445-450.
- 高良聖 (2009) トラウマへの集団精神療法の理論と方法に関する研究, 明治大学人文学研究科紀要, 64, 155-188.
- 高良聖 (2013) サイコドラマの技法—基礎・理論・実践—, 岩崎学術出版社.
- 谷井淳一 (2013) 自己成長のためのサイコドラマ入門—臨床心理士・福祉援助職のためのグループ技法, 日本評論社.
- 田嶋誠一 (2003) イメージの心理臨床総論, 臨床心理面接技法2, 誠信書房.
- 田嶋誠一 (2019) 壺イメージ療法—その生いたちと事例研究, 創元社.
- 山本貢司・久保真理・横田安奈・石田太・小関奈々子・松村英哉・後藤健一・三木和平 (2008) 復職準備をするうつ病休職者の心理社会的状態とSSTによる変化: 被受容感の改善を伴った適度な自己注目を促す学習的介入, 精リハ誌, 12(1), 50-55.
- 横山太範 (2015) 発達障害を対象としたリワークプログラムの工夫—サイコドラマを中心に—, 日精協誌, 34(3), 57-62.

(えのもと まりこ 生活機構学専攻 3年)

(しまたに まきこ 生活機構学専攻 教授)

受理年月日 2022年9月29日

審査終了日 2022年12月1日