

“恐怖”から “自由”へ

人はいかにして人が自己非難することからの克服を援助できるか

FROM FEAR TO FREEDOM

How Creative Alternatives Theatre Can Help Overcome Self-stigmatization

Jacqueline Wislesky, M.A., F.O.T.T.

ジャクリーン・ウィスレスキ

翻訳: 川上礼子

一般に、精神病の人には自己決定力が無いという考え方が広まっている。その考え方がもたらすひとつの残念な結果として彼らが「自己非難すること」になり、精神の病を抱えた人が自己主張を高めるアクティビティや、自己尊重をさらに下げることの痛みを回避する方法を学ぶ機会を遠ざけている。その代わりに、彼らは弱い立場を受け入れ、恐怖のある場所に関係してある抑圧的な思考を無意識に続けている。それによって彼ら自身の社会復帰を阻んでいる。(Landon & Seeman,2000).

自己非難に関わる恐怖について私がインタビューした 20 代半ばの躁鬱病の女性の言葉に次のようなものがある。

人々にとって理解できる恐怖があります。人々が知っているが、理解できないというもっと深い恐怖があります。知りつつも、拒否するのです。レンズがもっとクリアになる代わりに、割れて壊れてしまうのです。人格のあらゆる側面はあなたの病気の面だと突然解釈されます。「私、今日躁病に見える？」

この女性のような方を援助するサービスとして、医師による訪問、薬物療法、1 対 1 あるいはグループでのセラピーなどがあげられる。又は「地面に飛び降りそう」な時には入院治療となる。

精神や神経、又は行動上の問題を抱えた人々の数を見ると、(WHOは世界中で4億5000万人と見積もっている)一見回避不能に見える、自己非難が引き起こす結果を、回避する方法を見つけることが重要である。1993年カナダの、精神疾患で少なくとも70億ドルの費用がかかるとの試算を見ると、より良い介入のモデルを示すことは経済的にも価値のあることである。(Nelson, Ochocka, Griffin and Lord, 1998; WHO, 2003).

解決方法のいくつかは、新たな思考法のひとつであり、又社会心理リハビリテーションと呼ばれる実践である創造的選択劇(creative alternatives theater: CAT)のような仲間主導のプログラムにより、もたらされるだろう。

この論文は私が、CATについての新たな理論とプログラム改善を求め行った最近の研究結果から得たものについて論じたものである。私は28歳から67歳までのドロップインセンターでの、長期的或いは持続的な精神病患者のためのプログラムに参加した7人の参加者の効果について収集した。(Wislesky, 2006)

私の指導およびトレーニングの下、このプログラムは、トータルでおよそ二年間継続された。

創造的選択劇の理論的背景

CATの役割を理解するために、理論的な状況がどこに当てはまるかを見ることが重要です。全体として、このプログラムの基本理念は、悪循環を促進する条件は、逆転した時は、好循環を促進することができる。というものである。

心理社会的リハビリテーション(PSR)の基本方針は、目標指向力、自己管理能力、自律行動又は自律的な自己決定力を高めるための、今までにない新しいプログラムを、クライアント主導で発展させることである。(Field, Martin, Miller, Ward & Wehmeyer, 1998)

これは、画一的な医療からの転換であり、その基準があいまいである健康への回復を評定しようとするメンタルヘルスケアの医学的モデルからの転換である。そして、それに差し替わるのは、WHOが「重度の精神障害を抱えた人々のためのサービスにおける最も重要な進歩」と呼ぶ、ある実践にある。(2005, paragraph 5).

「self-advocate(自己擁護)」という用語は攻撃的で、理性のない人を想像させるかもしれない。実際には、「自己擁護」(的な人)とは、ちょうど彼又は彼女自身の興味、欲望、権利と十分コミュニケーションすることで自己非難的態度の恐れを乗り越えた人なのである。それはまた、十分な情報を得た上で決断することや、その決断に対する責任(の所在)がセラピストあるいは社会秩序から彼、彼女自身へ移るとすることも意味する。(Wehmeyer, 2002; WHO, 2003).

「自己擁護」のためには、しかしながら、人は好ましい自己概念を持たなければならない。自分自身の興味を分かっている、自尊心を損なわずに失敗する危険を冒すことができるを知っているとき、人は自分自身のためにどのように行動すれば良いかを定めることができる。彼らは何ができて、何ができないかを知っているから、心理的な面において、その結果を最大限に評価することができる。

人道主義者は、自己概念は社会によって造られた現象であり、(Purkey, 1988; Gendlin, 1997) 行動をとること、自分が行ったことや、それに対する他者の意見について振り返る、というプロセスを通して成長すると言う。(Huitt, 2004, para. 8).

反対に、研究結果は低い自己評価はその定義に関係なく、その人が質の高い生活を選ぶための自己決定力を低めることを示している。(Atkinson, et al., 1997). このことがその人の自己概念を更に低めている。つまり、低い自己概念と精神医学的な障害の間に繰り返しの下向きのサイクルがある事を示している。裏返せば、その人口は、彼らの願望や夢が実現されると信じるときには前向きな社会的変革を起こす人口であることを表している。

CAT プログラムの社会環境との一体化は、フォーカシングである。Linda Olsen, 博士は「癒しはフォーカシングプロセスに直接結びついている。」と信じる。彼女はフォーカシングプロセスの間に経験される自発性は、“身体、感情、そして精神面において、バランスをとっている人間の有機体”へと導くと主張する。フォーカシングは統合失調症のような精神病を抱えて生きている人の個人的成長を助け、瞑想を除く、他の療法や技法がほとんど効果的でないのに比較し、フォーカシングはその能力がたとえほんの少し向上するだけであっても快復の役にたつことがわかっている。(Hendricks, 2001). ヘンドリクスは「この、たび重なる発見は注目に値する」と言う。そのような人が感情とフェルトセンスを区別するのを助け、状況に応じた個人のボディセンス

に対応する相互交流は、普通で、対処可能になる経験の助けとなる。(2001, Discussion of the Findings section, para. 6).

方法論の調査

Creative Alternatives Theatre プログラムの实地調査研究 (Glesne, 1999; Kirby & McKenna, 1989; Plays, 2003) におけるデータを、調査研究、観察記録、及び非公式のフォーカスグループ(市場調査グループ)から収集し、質的にも量的にも十分に集めた。このアプローチは解釈の枠組みの中に含まれる。解釈家は这个世界についての真実として人々が何を知っているか、信じるかは構築された(もの)ー作り出された(もの)ーと信じる。なぜなら、人間は特別な社会設定の中では時間をかけて互いに交流しあうものであるから。このことは CAT プログラムそれ自体の価値でもあった。

私の役割は他者のその現象的世界に入り込むことであった。それは演者、物語の語り手、立会人としてプログラムに参加することで、自分とは違う他者を深く知るということである。

創造的な選択肢劇

CAT プログラムは7年以上にわたりさまざまな場面で、コミュニティ開発の治療的手段として進化してきた。刑務所に入っている若者の暴力に代わる手段として、小、中学校のカリキュラムの充実や、チーム作りの育成やその他のことにおいてもこのプログラムはうまく導入されてきている。

プログラムの進化は、コミュニティーシアターと共に演じること、監督すること、プロデュースすることによって、又、フォーカシングに基づくセラピストやトレーナーであることの証明によって、又、私のマスターズプログラムを通してのアダルトラーニングやリーダーシップのコースワークによって、そして又、その他の人生経験によってもたらされた。私は現在この論文と同じタイトルのファシリテーターズマニュアルの開発をチームリーダー、親たち、地域コミュニティのリーダー、精神医療の専門家たちが利用しやすくなるよう進めている。

劇をベースにしたセラピー治療や地域開発プログラムの中でも、CAT プログラムがユニークである点は、内在する経験を引き出すために、フォーカシ

ングが表現のベースとして、また振り返りの道具としてモデル全体を通し融合されていることである。

これはある参加者のプログラムへの反響を私が詩の形に変えて表現したものである。

私の人生

属している、良い気分である。受け入れられることに似ている感覚。

あなたが自分自身をどう評価しようと、

私は大切に扱われ、尊重される。

自信を持ってはっきり話すこと。協調。

うまく感情を抑えること。

それは拡大する。外向性の練習。

集会は近代的で、きれいに装飾が施された談話室の一角で行われた。そこは私たちのステージだった。集会の各回は私が8枚の大きなカラスカーフを場の中心に置いて私のバッグを空にすることで始まった。それは権威的な「先生」調の開始のアナウンスを避けるためである。

皮の事務いすに丸く輪になって彼らと共に座り、私は彼らに自分自身のからだに注意を向けどの色のカラスカーフが今の自分自身を表すのにぴったりであるかを感じてみるように言った。このことは参加者を自身のボディセンスを通じて彼ら自身に内在する知恵を確認するというフォーカシングプロセスへと導いた。それぞれの参加者はなぜその色を選んだのかを説明することができた。

それぞれがお互いに聞かずともシェアリングをはじめた。それぞれが好意的な自己概念の形成に必要な前向きな仲間同士のフィードバックを伝え合っていることをうれしく思った。ある参加者は「これは私たちは皆、一人ではない。皆、他者と結びついているということに普通とは違った方法で気がつく機会です。ほとんどは何か別のことについて話し、これほどまで深く人を知るといったことはありません。」と言った。他のコメントとしては、「それは気持ちや内面のメッセージと色を結び付けます」(記録 No.14) 「内側の自分自身を表現する機会」(記録 No.16) そして「より良い気分への導き」(記録 No.12)

ある参加者は「私は家族とのことで今色々な問題があります。それはまるで内側にトルネードがおきているようで、胃が締め付けられるようでした。」

「それは不快でしたか？」私は聞いた。

「はい。ですが、大丈夫です。どうすればいいかを知っているからです。私はただそのトルネードから離れればいいのです。それにはただ渦を巻かせておき、私は離れていることができるのです。」

「それはあなたにとって何か新しいことのようにですね」

「そうです。今まではいつもそこに巻き込まれそしてそれを直そうとしてきたのです。そしてただその渦の中に吸い込まれていました。しかしそうする必要はないことがわかったのです。」その方は笑っていた。

「うわー、それはすばらしいですね。」私が答えるとほかの人たちもそれに加わりまるでお祝いの言葉のようになった。私はこの参加者にこれをシアターの演目に使わせてもらえないかと訊ねた。

このケースでは二人の人により、カラスカーフを使ってトルネードのような造詣を造り出し、それはほんの少しの間しか続かないというシーンを演じた。それに続き、もう一人がステージに登場し「トルネード」を断片に分割した。これに続いて他の人の「トルネード」から距離をとることについて、また、自分たち自身の「トルネード」の中にある断片から距離をとることについて活発な議論が起こった。

その劇により参加者は、彼ら自身の人生に抱えている困難な矛盾をたやすく考察することができるようになった。例えば一人の参加者は、彼らはこの劇によるプログラムの中にいることは気分がいいが、病気のことではいらだっており、ここに来なくても良ければいいと望んでいると話した。このことを説明するのに、私たちは、「Paris」というプレイバック劇の開発者 Jonathan Fox のスタイルを使った。一人の人がもう一人の人の前に立ち、穏やかな微笑みをたたえあたたかなフィーリングを示すポーズをとった。背後にいる役者は彼らの頭を抑えて「私はこんな風なのはもう嫌なんだ」と叫びながら身を乗り出した。(Fieldnotes, February, 2006). 参加者が熱烈な拍手の中を演じたことで、この物語が普遍的であることが確認できた。

研究のまとめ：「己を知れ」

この研究は CAT プログラムが“心理社会的な能力—本質的には、個人個人が効果的に自己の欲求や挑戦にむきあうことを可能にする能力—”を高める仲間作りに役立つことを示した。そして、メンタルヘルスケアをベースとしたコミュニティー体化の肝要な部分となるであろう。フォーカシングと劇の融合を通して、CAT プログラムは参加者が好意的な自己概念を強めることを助けることで自己決定の能力を形成することに役立った。

コミュニティーに内在する経験を象徴的に示すことにより、参加者は低い自己概念をより好意的なものへと劇的に変化させた。コメントは「私は他者から個人の物語を聞き、解釈しなおすようになります」ともあった。(記録 No.14) そして、「観客がいることでより良いものとなります。」(Fieldnotes, February, 2006) フィードバックを与えてくれる観客がいることは自己概念の再構築にとり有効である。ある参加者は「シアタープログラムが日常の出来事の良い面と悪い面の両方に注目する助けになると思う。人生の良くない出来事を解決する助けになり、秩序立ててそれを見ることの助けとなった。」と述べた。他の人が「演じることは生活上の障害を乗り越える助けになります。勇気を持つことができるのです。」と指摘した。別の人は「(演じている中で)決心することが自信をはぐくむ」と言った。

この発見は人が自分の考え、感じ、事柄に与えている象徴を見出すことにより彼らの自己概念はシフトするだろうと指摘するジェンドリンのワークを裏付ける。彼は「それ自身を体験することがそれを象徴化する作業の中で変化する。」と言う。ヘンドリクスは「そのような人(精神的な病を持ちながら生きる人)を助けることは感情とフェルトセンスを区別させ、又、その人の各状況でのボディセンスに注意を傾けるというインタアクションは彼らの経験を普通で扱いやすくさせることの助けになる。」と付け加えている。これはフォーカシングが参加者らの自己概念を精神的な病のために絶望的になっている状態から彼ら状況の脈絡の範囲内で克服するというように変化することを示している。

二つ目には、参加者はコミュニティーの中で受け取ったフィードバックを振り返ることで好意的な自己概念を強めていったことである。(Huitt,2004,Purkey,1988) そして CAT 演劇が発展する中で、オブザーブすること、振り返ること、行動することによって、彼らは自身に内在する知恵とコミュニケーションすることで、引き続き他者からのポジティブなフィードバックを得ることができた。ある参加者はこう言っている。「あなたの考えが受け入れられあなたができる限りのことができる時、また、サポートが得られる時、あ

あなたは人々がケアしてくれていることに気づく。—それは自己評価を高める—」

参加者からのレスポンスにより作られた次の詩的な文章は、彼らがお互いにとって同情的であると同時に進歩する支え合いの関係であることを示唆している。

あたたかい関係

私を近くへと連れて行く。人々は私を信用している。

良い友人を作る。

私は自分が自由であることを発見した。

これは参加者が個人的体験をシェアするコミュニティシアターへの参加について研究した Boehm and Boehm のサポートによるものです。彼らは「自己のエンパワメントは次のような側面において明らかであることを発見した。その側面とは、自己評価、克服、批判的な気づき、内側の声の表現、演じるという傾向である。ある被験者は、CAT プログラムは“抑圧された感情を発見し、対峙し、表現し正当化する機会”を与えてくれると言っている。

芸術が人生を代替し、結果は予想通りにならないこの環境の中、安全な稽古場で確認作業や、表現、行動の練習をするリスクを受け入れるとき、参加者は称賛される。このことの意味することは、このプログラムが人生のリハーサルになっているということである。参加者自身による詩的な表現がこの発見をより明確にしている。

自由にコミュニケーションできる場所

29才、67才 我が安全地帯から出て行く。

私は退屈する。

笑う、ストレッチする、笑う。楽しむ。

こんなこと今までなかった。

他者との自由な関係の中、創造的な感情を表現する。

称賛されること。創造。

そしてもっと何かをすること。

全体として、参加者は古い格言「己を知れ」が自己決定力を高め、自己非難に囚われるところの恐れを克服するための鍵であったことを実演で示した。このことは、参加者が自分は何者で、何がしたいのかについての理解を深め

る学びの場がどこにあるのかを求める PSR プログラムの開発者にとって最も肝要な情報である。