■ 退職記念随筆 ■

カナダにおけるサイコドラマワークショップ
―私にとっての小さな冒険旅行―

谷　井　淳　一*

6日間の宿泊型研修への参加

201X年の夏、私はカナダで開催される6日間の監督訓練のためのサイコドラマワークショップに参加した。英語しか使えない環境の中での研修参加は私にとってかなりの冒険旅行でもあった。残念なことだが私は英語がそれほど得意ではない。英語に関して自分なりに努力は続けてきたつもりであるが、努力の方向性が悪いのか、あまり上達しなかった。カナダ人ばかりの6日間の宿泊型ワークショップに参加し、その中で研修参加者としての務めを全うできたなら、私には大きな自信となるだろうと思った。英語でのコミュニケーション能力だけでなく、今後サイコドラマを専門として生きていく上で一度は挑戦してみてもいい課題だと感じていた。この報告は私がこのワークショップに参加するにあたって感じたこと、ワークショップ中に考えたことなど、主観的な体験を書きつづったものである。登場人物はすべて仮名であり、私個人の経験以外の部分は適宜脚色していることはご容赦いただきたい。また、この小論が読者のサイコドラマの理解の一助となることを願うものである。

研修の開催場所は、カナダ有数の大都市Aから2時間くらいの距離の別荘地の町Bであった。調べてみると鉄道が通っているようだが、Bに行く列車は1日2本しかないようであった。あと空港からの直通バスなどもあるようだが、どうも公共交通機関は充実していないようだ。カナダは車社会なので近くに住んでいる人は自動車で移動するので鉄道を利用する人は少ないのだろうと思った。仕方ないので研修の1日前にBに到着する計画を立てた。そして前日には町の劇場で観劇をして時差ぼけの解消と英語の耳慣れのための時間にしようと思った。「鏡の国のアリス」というセリフが分からなくてもある程度あらすじが追えそうな劇が上演されるようなのでそれを観劇することにした。

研修の最終案内

研修の約1週間前になってようやく、研修実施団体事務局から正式な案内メールがきた。持ち物は、シーツと枕カバー、タオルと洗面用具を指定された。食料品は用意されていて、参加者みんなで準備し片づけるようだ。そして、今回の研修の

＊ Tanii, Junichi
ルーテル学院大学

講師であるレイチェル先生（仮名、以下では敬称は略す）宛てに、今回のワークショップの参加目的その他、を連絡するようにという指示があった。どうやら研修は、別荘地Ｂにあるレイチェルの個人の家で宿泊しながら実施されるようであった。

私は枕は持っていくつもりだが、シーツは持って行きたくないので、レンタルすることはできませんか、とメールに返信して尋ねることにした。そして、私の目標については、「（英会話が得意ではないが、サイコドラマを理解することにおいて）他の参加者がすることは自分もできるように頑張りたい」と答えた。

このメールの返事は事務局からではなく、レイチェルから直接来た。それによると、私ともう一人シアトルから参加するマリーというアメリカ人がいて、私とマリーは遠方からの参加なので、シーツは用意してくれるということであった。またこれまでの私とのメールのやり取りから判断して英会話について心配することはなく、予定している活動すべてに私が参加できるよう支援すると彼女は言った。つまり、レイチェルは私の書き言葉は問題ないので、会話の方も大丈夫だと保証してくれたのである。

目標として書いたことの意味がレイチェルに正確に伝わったと私は思った。「他の参加者がすることは、同じように自分もできるよう頑張る」という私が掲げた目標がそんなに簡単な目標でないことは分かっていた。それだけにレイチェルが大丈夫だ支援すると言ってくれたことは本当に有難くうれしかった。私の頭の中では、この目標が達成できるための小目標を漠然と設定していた。それを箇条書きにして書くと以下のようになる。

（1）6日間逃げ出さないで、合宿生活をやり遂げること
（2）サイコドラマのセッションで起きていることすべてを理解すること
（3）補助自我としてドラマに参加し役割を果たすこと
（4）機会があれば主役になること、そのドラマをやりきること
（5）機会があれば監督になること、その役割を果たすこと

箇条書きにして書き並べると「他の参加者と同じ活動ができる」という目標は結構高い目標だと感じた。1番初めに書いた「6日間逃げ出さないで合宿をやりとげること」、これだけでもかなり高い目標に思えた。しかし、この第1の目標さえ達成できれば、あとはまずまず恰好がつくとも思った。また他の目標については成り行き次第だと思った。補助自我とか主役に関しては他の参加者との関係で決まるものなので自分一人で頑張って何とかなるものでもない。運があれば補助自我にも選んでもらうチャンスがあり、さらに運があれば主役にもなれるだろうと思った。あまり深刻に考えないことにした。ただし、主役になるにはある程度の準備が必要だと思った。日本にいる時のように研修が始まってから、その時に思い浮かんだ内容をドラマにしようと思っても、うまく英語で表現しきれないだろうと思った。どんなテーマで主役を行うかをある程度想定して、英語ではどう表現すればいいかを考えておかなければ、主役はできないだろうと漠然と考えていた。

研修会場のレイチェル邸

8月10日（研修1日目）15時20分、いよいよ研修が開始された。私には研修が実施できる個人の邸宅というのはどんなものなのか、という漠然とした興味があった。会場となるレイチェルの家は個人の家としては大きいが、特に研修施設を持っているわけではない普通の家であった。

研修は地下にある14畳くらいの大きさの部屋で行うようで、到着してしばらくして集合がかかった。地下には2つ部屋があり、階段を下りて左側に洗濯機の置いてある部屋があり、右側に居間的な部屋があった。この右側の部屋で研修が行われるようだ。洗濯機のある部屋は窓がなくやや暗いが、研修に使う方の部屋には窓がある。一階

部分の床が少し高くなっているので、研修に使う部屋は地下といっても上部に高さ50㎝くらいの窓はあって、外からの光が差し込んでいる。そのため息苦しい感じはしなかった。参加者は講師のレイチェルを入れて9人のようである。この部屋には形の違ういくつかの椅子とソファや座椅子があって、参加者は思い思いの椅子に座ることになった。私は厚かましく思われない範囲で座り心地のいい椅子に座りたかった。言葉のハンデがある上に姿勢上のハンデまで最初に背負うとつらいと思った。椅子のことくらいは、わがままってもいいだろうと思った。結局、私は座部が低い木製の結構立派な椅子に座った。横長の少し大きめのソファには3人が座った。参加者の多くはもともと知り合いで仲が良いのか、くっつきあっていても特に居心地が悪そうでもなかった。女性はたいてい履き心地のよさそうなパンツ姿でTシャツまたはカジュアルなシャツにスウェットを羽織っている人が多い。私は研修中ショートパンツに履き替えるつもりでスポーツジム用のパンツを持ってきたが、カナダの夏は想像以上に涼しく、通常の長さの綿パンでずっと過ごせそうだと思った。

1階は台所と居間、書斎、それとサンルームがあり、サンルームの端に食卓が置いてあり、居間につながっている。夕食はこの食卓ですることになるが、朝食と昼食は各自のペースで、食卓でとっても居間でとってもよいようだ。2階は浴室付のトイレとレイチェルの主寝室およびゲストルームになっている。初日の研修の最後に寝るための部屋決めがあって、キムとメグがゲストルームを希望、ピートが地下室、マリーはサンルームを希望、書斎の希望者はいないようなので私は書斎を希望した。結局、リズとケイトがガレージの2階の部屋になることを了解することで、特に競合することもなくすべてが第1希望で決まった。私は最初に男性が2人なのが分かった時点でピートと2人部屋になることを半ば覚悟したが、結局、狭いながらも快適な一人部屋で過ごせることになって、うれしかった。

研修の開始

最初に一人一人自己紹介をすることになった。名前、何故ここへ来たか、最終的に何を持って帰りたいか、グループ内のメンバーを今の時点でどの程度知っているか、の4つの点を中心に語ることになった。マリーはシアトルで経営コンサルタントの事務所を経営している。最近は中堅社員の再教育の仕事が多く、サイコドラマのスキルが役立つので参加したということだ。マリーと私の2人は、この協会主催のワークショップには初参加ということだ。ピートは40歳過ぎの長身の男性でサイコドラマの経験は豊富らしく、トロントで広告デザイナーをしているようだ。口髭とあごひげを伸ばし、ジーパンにトレーナー姿である。英語の発音が男性特有のこもるようなもぐもぐした発音で私は聞き取るのに苦労した。メグは30代前半の公立病院の看護師さん、この中では一番若いほうのようである。キムはメグのお姉さんで30代半ばの婦人警官、少年犯罪に関わることが多く妹に誘われて心理学を学び始めたばかりだと言う。リズは小学校の先生、サイコドラマのほか、絵画療法なども学んでいるようだ。リンジーは30代後半の幼稚園の先生、サイコドラマを学びだしてまだ間がなく、今回彼女にとっても初めての宿泊研修である。ケイトは50代の女性で、福祉施設でパートの仕事をしている。サイコドラマは資格取得プロセスの第3段階で、彼女が次のステップを目指す上で今回のワークショップは重要であるとのことだ。私の番が来た。私は日本からきてサイコドラマを初めてからは7年目、ASGPP(アメリカサイコドラマ学会)に3年前に加入した。ASGPPが公認する団体のワークショップに夏休みを利用して参加したいと考えた。しかし、私の参加しやすい時期である8月にワークショップを開催しているのはこの協会しかなく、それほど選択肢はなかった。今回参加して得たすべての経験を日本に持って帰りたい、と語った。レイチェルとは事前にメールのやりとりをして少し親しくなったが、それ以外の参加者のことはあ

まり知らない。あえていうとリズとケイトとは、本日私の宿泊先のB&Bに迎えにきてもらったため、ここまで同じ車に乗ってきた、と語った。

いきなりのソシオメトリー

一通り自己紹介が終わったあとで、レイチェルはソシオメトリーを作りましょうと言った。ソシオメトリーはサイコドラマの重要な技法の一つで、自分と他の人物との関係や物や感情との関係をその対象との距離や向きを具体的に立体的に作って目に見える形で表現する方法である。レイチェルは、いったん全員に立つようにと言った。そして、ピート、ケイト、リンジー、リズ、メグ、キムの6人はサイコセラピー協会のメンバーなので中心で輪を作るように言い、私とマリーには輪の外に立つようにと指示した。輪を作った6人の協会メンバーとその外にいる私とマリーの臨時会員という関係性の構図が一目瞭然になった。そしてここでいきなり、レイチェルはロールリバーサルの技法を使った。ロールリバーサル（役割交換）は、ソシオメトリーと同様に、サイコドラマの重要な技法の一つで、2人の人物がお互いに立っている位置を交換して入れ替わる。そして相手の立場になってその時の気持ちを語るのである。私はピートと入れ替わるよう言われピートの気持ちになった。「いつも一緒に研修しているみんなとともにまた新しい研修に参加することになり期待で一杯だ。そしてとても落ち着いた気分だ」と私はピートになって語った。私の位置に立ったピートは「日本から離れて遠くの研修に参加して、期待もあるけど、みんな知らない人ばかりで、少し緊張している」と語った。ケイトの位置に立ったマリーは、「私には自分の個人としての研修という意味と、レイチェルの補助をする立場の2つがあるので、今まで以上にこの研修には期待がある」と語った。マリーの位置に立ったケイトは「シアトルから一人できて少し不安だが、私よりも遠い日本からの参加者もいて、それが少し安心感になっている」と語った。サイコセラピー協会の会員か臨時会員かだけの違いを表したソシオメトリーであったが、お互いの立場の違いを形として知り、しかしその壁を乗り越えてグループとしてのまとまりが必要なのだということをみんなが自覚できるいいワークだった。

バディーグループ

毎日朝最初のプログラムにバディグループの時間があった。最初の1時間はバディグループで集まって、本日の目標とか昨日の反省とかを確認するというのだ。結果的に、3つグループができて、私は一緒に車に乗ってきたケイトとリズと3人のグループを作ることになった。研修2日目の朝のバディグループの時間は、各自の6日間のワークショップの目標を決めるとのことである。各自の目標は地下の研修室に、研修期間中掲示しておけるように、3点にまとめてA4用紙にマジックで書くとのことだ。通常は書記役は1人1回ずつ順番に回していくのが原則のようだが、私は書記は免除された。まずリズが語り、ケイトが記録した。リズは今回の合宿では主役をやるための課題を持ってきたと言った。それと何らかの形で監督もやりたいと言った。今回研修で取り上げられる色んな場面で、主役として取り組むテーマ以外でも、抱えている自身の問題に向き合いたい。この3点をケイトは要領よく箇条書きにした。続いてケイトの目標の番となった。ケイトは現在サイコドラマの資格取得の第3段階で、次のステップに進むための重要な研修としてこのワークショップを位置付けていた。彼女はリーダーとしての自分と自分自身のケアの問題をバランスよくこの研修で取り組みたいと述べた。また何かの課題においてドラマの監督もしてみたい。最後に次のステップとして自分は今後何をすべきかを少し明確にしたいと述べた。

私の目標であるが、研修前にレイチェルに送信したメールでは「他の参加者がするのと同じように活動したい」と書いた。そのためには、自分の言いたいことを英語でみんなに伝える必要があった。リズが「英語で自分の感情を表現すること」でいいですか？と私に聞いた。「有難う、それで

オーケーです」と答えた。もう一つは、6日間外国人と過ごす中で、すべての参加者としっかり会話してお互いを知り合いたいと私が語ると、「グループのみんなと関係を結ぶこと」とリズがまとめた。あともし可能ならば主役もやってみたい。テーマとしては、私が30歳の時に亡くなった祖母との幼い頃の葛藤の問題を取り上げたいと話した。祖母との葛藤は祖母が亡くなった時点でいったんは決着をつけた問題であった。しかし、最近心理療法家としてやっていくうえで、祖母との葛藤をあらためて取り上げる必要性を感じていた。彼女との葛藤を忘却してふたをしてしまうのではなく、少し自分のルーツに関わる問題として向き合う必要性を最近感じていると述べた。「祖母と出会い対決すること」でいいわねとリズが言った。こういう形で全体での研修の前に小さいグループでゆっくりと話を聞いてもらえる時間があることは非常に助かった。バディグループはまるで異国から参加する私のために考えられたシステムではないかと思えた。

日本での研修では、私は主役のテーマとして職場の問題や友人との関係性の問題を取り上げることが多かった。しかしこれらの課題は、このカナダで取り上げる課題としては少し複雑な気がした。例えば職場での同僚や上司との関係を扱うには、職場の状況を分かってもらう必要性があり、日本と欧米諸国との職場慣習の違いを含めて職場の状況を説明する必要があった。それを説明しながら、さらに微妙な日本人特有の心情を含む同僚との葛藤状況を理解してもらうのは私の英語力では難しいと感じたのである。

サイコドラマでは、ドラマとして再現したアクションの類似性やその場で感じた感情の類似性から、職場で起こっている状況のルーツが自分の家族との関係性にあることに気づくことがある。幼いころの家族との関係を修復することで、現在の別の他者との関係性が改善するという経過をとることも多い。それで、私の主役のドラマにおいても、最近は職場での話題から始めても、第2シーン以降で、幼少期の家族との関係を扱うことが増えていた。カナダにきていろいろ考えた結果、それなら、今回は最初から幼少期における家族との課題でいこうと考えた。とにかくシンプルにしなければ英語で説明しきれないと強く思った。

研修全体の目標と午後の宿題

10時からはまた全体セッションである。1時間ほどかけて一通り参加者が目標を語るセッションが終了した。レイチェルはみんなに立つように言った。今度はラインを使用したソシオメトリーである。ラインの長さはサイコドラマ経験の長さを表し、地下室の奥の端は経験の豊かな人、手前は経験の少ない人ということにして一列に並ぶのである。私は経験が6~7年なので参加者の中では初心者でもないし経験が豊富でもなく、だいたい、真ん中くらいかなと自分の位置を確認した。ピートとケイトが比較的長い方で、それでも20年はたっていないようである。日本の方が経験が長い人が多いのだと思った。そして、リンジーとキムが経験が少なくて初心者に近いようである。ここでもロールリバースを用いて、経験年数の違う人の位置に立って、その人の感情を味わう体験が行われた。そののち、監督経験の順でもラインをつくった。

午前のセッションの最後にレイチェルから宿題が出た。昼休みの間に、レイチェルの持ってきた2種類のカードの中から気に入ったカードを1つないし複数選ぶこと、あるいは、この家の中に置いてある物の中から気に入った物を選んで、午後のセッションに持参すること、という宿題である。実はこの時私は午後のセッションの課題を誤解してしまった。実際のレイチェルの意図は、選んだカードまたは物からメッセージをもらう、ということだった。しかし、私は自分がそのカードかその物になって、何かをみんなに語るという課題だと早とちりしてしまった。

昼休み中の課題

さて、午後の研修が始まるまでに宿題に取り組まねばならない。私は本音を言うとこの機会にレ

イチェルの家を歩きまわって自分の気に入ったアイテムを探したいところであった。レイチェルの家にはいろんな場所に興味深い物がたくさん置いてあった。私は、昨日から何度か座り、少しなじみのできてきた居間の隅の椅子に座っていた。この場所は台所と食卓の様子を観察するには非常に都合がよかったので、私は気にいっていた。私の座っていた椅子の左手横に小さいテーブルがあった。その上にあずき色の太いキャンドルがあり、女性が３人手をつないでいる模様の入った黒い鉄製のキャンドル台にそのキャンドルが設置されていた。私は見た途端にこれにしようと即決した。迷っている時間はなかった。

あずき色のキャンドルを見ながら「心の中に炎がある」そんなイメージがまず浮かんだ。「心の奥底に」だとどういう表現になるのか、と考えてパソコンを叩いて調べると、inner-heart という単語が見つかった。”I am a candle. I have a fire in my inner-heart.”この文章から始めようと思った。キャンドルの灯は通常はライトを使うが、ファイアの方が情熱というような意味も含まれるため、今の私が語りたいイメージに近い気がした。

ショート・ピース

午後の研修が始まった。みんなは思い思いに自分が気になるカードか、物をもってきていた。それぞれのカードか物からメッセージをもらうというショートピースが始まろうとしていた。ショートピースとは一場面ものの簡単なサイコドラマのことを言う。今回は選んできたカードか物からメッセージをもらうという限定されたドラマである。日本では監督が先に決まり、次に主役が決まるが、この研修では監督より先に主役が決まり、主役が監督を選ぶというプロセスを踏むようであった。

ピートが最初に主役になった。最初の監督はレイチェルが行うことになった。ピートが選んで持ってきたのはスティック糊であった。スティック糊役に選ばれたのはキム。キムとロールリバースしてスティック糊になったピートは自分に向かって「しっかりくっつけて頑丈なものにしなさい」と言った。次に監督はもう一人スティック糊役を選ぶように言った。第２のスティック糊に選ばれたマリーは第１のスティック糊の地点から一歩下がった位置に立つように言われた。監督はピートに第２のスティック糊とロールリバースして、もう少し深いレベルのメッセージを伝えるように言った。「私はあなたの父親だ。今のあなたを見ていると少しさびしく見える」と言った。監督はさらに第３のスティック糊を選ぶように言った。第３のスティック糊役のリンジーは第２のスティック糊よりさらに一歩下がった。そしてより深いメッセージを求められた。第３のスティック糊とロールリバースしたピートは「もうあなたは立派な大人だ。職場で困ったことが次々に起こっているようだが、あなたは責任ある態度で決断しなければならない。勇気を出して、最後にはくっつける役割の仕事を果たすべきなんだ」と言った。深いレベルのメッセージを語らせるために、３人の補助自我を選び、徐々に深いレベルのセリフを引き出すという技法は興味深かった。

ケイトの番になった。ケイトはハンドファスティングというカードを選んだ。図柄は２つの手が書かれてあり、その手が赤と白の２種類のひもで結ばれていた。あとで調べるとハンドファスティングは契約とか男女の契約ごとである婚約とかの意味を持つ単語であった。監督を選ぶ段になってケイトが選んだ監督はなんと私であった。私は非常に驚いた。「どうして私なんだろう」と思った。私の頭の中は自分が主役として次に話す内容の英語で一杯だったので、気持ちを切り替えるのが難しかった。ケイトはワークショップの補佐役としての立場から、私にもチャンスを与えようとしてくれたのかもしれないと思った。実際は経験が真ん中くらいだった私は少し信頼されていたのかもしれない。瞬間的に色々な想いが錯綜して頭の中を駆け巡った。これで、さらにもう一歩私は受け入れられたのかなという安堵の気持ちと、失敗できないぞという不安の気持ちの２つが

とりわけ大きかった。「本当に私が監督でいいのだろうか？」と思ったが、選んでもらった以上覚悟を決めるしかなかった。監督訓練のための研修に参加した以上、まだ半人前だから少し待って欲しいと言える状況ではなかった。またケイトは私ができる以上のことを望んでいるわけではないと思った。できるだけのことをやりきろうと私は覚悟を決めた。私はここまでの監督役の参加者がやった指示の仕方、インストラクションの英語表現のフレーズを頭でなぞった。監督が最初に言うセリフは「Pick up someone represented by the card(このカードで代表される誰かを選んでください)」のように私には聞こえた。仮に違っていてもよく似た感じの言葉を話せば大体は通じるだろうと少し気持ちが大胆になった。勇気を出して堂々とこのセリフを語ればいいと思った。ケイトに私の指示は通じて、彼女はカード役にキムを選んだ。私はカード役のキムとケイトをロールリバースさせた。カード役になったケイトは自分に向かって次のように言った。「2つの役割をバランスとりながら生活しなさい」。一段深いレベルのカードを選ぶという方法を見たばかりだったが、やり慣れていない方法は避けようと瞬間的に思った。それでロールリバースを繰り返すいつものやり方を選んだ。今度はカード役のキムがケイトに向かって「2つの役割をバランスとりながら生活しなさい」と言った。ケイトはそれを聞いて「そうね。バランスのとり方が難しいけど頑張るわ」と言った。思い切ってもう一度だけ、ロールリバースを使うことにした。カード役になったケイトは「そろそろ次の目標が必要ね」と述べた。ケイトは自分に戻って「さらに上の目標をこのワークショップ中に模索するわ」と答えた。監督としての私にはそのくらいまでが限界であった。これで終了していいですか？とケイトに聞くと、これでいいと答えた。どうやら何とか無事に監督役をやり遂げることができたようだ。

私の番になった。私は午後のセッションが始まるとすぐに、午後のセッションの課題を誤解していたことに気がついた。他の参加者は、選んできたカードから何らかのメッセージをもらうドラマとしてこのセッションを理解し、そのように監督は進めていた。私が監督になった時のケイトのドラマでも私はそのような手順で進めた。しかし、私はキャンドルからメッセージをもらうのではなく、私がキャンドルになって、キャンドルの私が参加者みんなにメッセージを語るワークだと勘違いしてしまった。私がレイチェルにこのことを語ると、レイチェルは即座にそれでもオーケーよ、と言ってくれた。

私は監督にリズを選んだ。リズはゆっくりと丁寧に英語をしゃべってくれるので何を指示されても安心感があった。私はキャンドルとして語り始めた。

「私はキャンドルである。私は心の奥底に炎を持っている。今もそうだし若い頃もたぶんそうだった。しかし、幼い頃、祖母と父親にことごとくその灯を吹き消された」。私は幼いころの経験を語った。おそらくは私に対して良かれと思って実行された親父と祖母のしつけについて語った。

キャンドルとその灯が象徴するもの

私が言い終わったころ、レイチェルは私が持っているキャンドルにマッチで灯をつけなさいと言った。私はそれに従った。監督のリズは、祖母と父親を観客の中から補助自我として選ぶように言った。私は祖母としてレイチェルを父親としてピートを選んだ。そしてリズは私に「この2人に向かって言いたいことを言ってごらん」と指示した。私は祖母に「何故あなたは私を攻撃するの？」と聞いた。「おまえに強い人間になって欲しいからだよ。おまえを強い男に育てたいんだよ」と祖母は答えた。「私はおばあさんの期待に添うように努力している。だのに何故分かってくれないの」と私はさらに言った。「おまえは長男だろう。私はおまえに弟たちの模範となるような人間になって欲しいのだよ」と祖母は答えた。

親父にも何かを言うようにと指示されたが、親父に言う言葉はなかった。今も親父は健在であ

る。今の親父に昔の怖かった親父の面影はない。仕事もすでに引退して、隠居生活を送っている。祖母とは彼女の葬儀の際に私はある種の和解を経験した。しかし祖母とは違って親父とは和解の儀式すらないままに現在に至っている。監督のリズは親父に対しての言葉が見つからないならアクションでもいいですよと言った。私は親父役のピートが立っている近くまで進んだ。左手を親父の右肩に乗せ、右手は握手を求めた。左手は親父がこれ以上近づかないように距離をとるために、肩においたのだと感じた。この程度の距離を置くことによって親父とはうまくいくのだと感じた。

ドラマの終わり頃、祖母と対峙している私に、レイチェルは「手に持っているキャンドルを見なさい」と言った。「ほら、とても輝いているじゃない、今のあなたはキャンドルの灯と同じように輝いている」と言った。私はキャンドル台とキャンドルを両手に抱えて持ってはいたが、英語をしゃべることで精一杯で、レイチェルに指摘されるまで手元のキャンドルを見ることがなかった。レイチェルに促されて見た手元のキャンドルは本当に光り輝いていた。今までの人生の中で見たことがないほど美しく輝く光であった。そんな大きな炎ではなかったが、その炎が私の目の前で、胸に染み入り広がっていくような感覚におそわれた。私の胸にじわっと熱いものがこみ上げてきた。

ドラマが終わったとき、レイチェルは、この灯はこの研修会にとってとても重要なので、研修時間中はあの隅において、常に灯しておきなさいと私に言った。このドラマのあと、私は研修の始まるときにキャンドルの灯をつけ、研修が終わるときに灯を消す重要な役割を任せられた。しかし、この役割の遂行は私には結構難しかった。研修の始まる直前まで、考えをまとめて英作文することを最重要課題として私は取り組んでいたため、気が付くと灯がともらないままに研修が始まることが多かった。参加者のみんなに指摘されて、あわててマッチを擦りに走ることがこのあと何回かあった。

私は私のドラマを終えて、ふとリンジーを見ると、彼女が泣いていることに気が付いた。彼女はすごく私のドラマに共感したようでそのことが私にも伝わってきた。あとで彼女は「私も小さい頃物置に何回も閉じ込められた。暗くて凄く怖かった、あなたのドラマは小さい頃の自分を見ているかのようだった」と私に語った。私は私のドラマをやりきることで精一杯だったが、このことでリンジーとの関係もぐっと近づいた感じがした。思い切って祖母と父親との葛藤を取り上げて良かったと思った。

このあと、2日目の夜にはドリームドラマ、3日目には、別のドリームドラマ、午後からはアキシオドラマ、4日目には、怒りのリリースワーク、ソシオドラマがあった。またその間、プロセシングと呼ばれる振り返りの時間も設けられた。私以外の参加者のドラマに関してはこの報告ではとりあげる紙面の余裕がないので割愛することにしたい。そして、5日目になった。6日目は評価のための半日なので、実質的な研修は5日目が最終である。私にフルドラマをするチャンスが与えられ、私は主役になった。

5日目の午前、主役になった私はドラマのテーマとして、祖母との葛藤場面を選んだ。そして私は祖母との葛藤をフルドラマとしてやり切ることができた。初日からの流れに従っただけだとその時は感じていた。でも今思えば他の選択肢もあったような気がする。2日目の朝のバディーグループで3番目の目標として書いた「祖母との出会いと対決」ということにこだわりすぎたような気がした。

最終日にレイチェルに呼ばれて評価シートを渡された。レイチェルはそのシートを読み上げながら、私に対してワークショップ全体の評価を述べた。私が受けた評価はおおむね満足できるものだった。しかし、その途中で「あなたのことを単純な人とは思ってはいないけど・・・・」とレイチェルはさらっと言った。正式にもらった評価シートにこのことは書かれていなかったが、私に

はレイチェルがそのように言った気がした。この時私は、レイチェルは私のフルドラマに、もっと違うものを期待していたのだと思った。私は5日目のドラマで2日目のショートピースで行った祖母との葛藤を扱うドラマをなぞっただけであった。2日目にすでに表現されたテーマをやや詳しくやったにすぎなかった。それが「あなたのことを単純な人間だとは思っていないけど（あなたがこの6日間でやれたことは単純なことだけだったね）」というレイチェルのつぶやきになったのだと思った。もう一つびっくりしたことがあって、5日目のドラマが始まる直前に、ドラマ中に日本語を使っていい、とレイチェルは言ったのだ。いやレイチェルは日本語で考えなさいと言いたかったのだろう。いちいち翻訳していては本当の感情は出てこない。ドラマの核心的な部分では日本語を使って自由に表現しなさい、と言いたかったと思われる。そして日本語でのアクションが一段落してから、日本語で話したことを英語で要点のみ語ってくれればいいと言った。

カナダに来て以来、英語で考え説明しようと努力している私にとって、突然言われたこの提案は実は迷惑だった。頭を英語にしたり日本語にしたりすると、かえって正直な感情表現が難しいとその瞬間は思った。しかし、これは私がこの時点で表出する感情を決めていたから感じた感覚なのだと今になって思う。予習した英単語の範囲内で感情表出をしようと私は表現を限定していたようだ。レイチェルが私の抑制的態度に気づいていたかどうかは分からない。彼女は私に日本語を使うことを許可することにより、内部から思わぬ感情が噴き出るくらいの反応と行動を期待したのである。そして日本語で表現しないと出てこない程度の複雑さを私が表現するように彼女は求めたのである。

振り返れば、私は初日にたてたかなり高い目標を、2日目の午後と夜のワークであっさりと達成してしまった。そもそもこの時点で、研修途中で逃亡したくなるのではないかという不安はすっかり消滅していた。この時点で私はキャンドルに灯をともす役割を与えられ、このグループに必要な一員として存在していた。壁に貼った紙に書いた1番目の目標は「英語でしっかり自己表現をする」であった。この目標は、ショートピースの主役の際においても、ドリームワークにおける補助自我でも十分に達成できていた。2番目の目標の「参加者みんなと仲良くなる」についてもワークショップのすべての局面で問題なくクリアした。そして、残りの3番目の目標が、主役としての「祖母との出会いそして対決」だった。2日目のショートピースでこのテーマでの主役体験が中途半端ながらも実現した以上、本来なら、次の新しいテーマを模索すべきだった。日本でなら私は当然そうしたであろう。同じ研修会の中でよく似たテーマのドラマを繰り返してもつまらない。日本ではそう思って別のテーマを探す努力をしたに違いない。ショートピースで演じたドラマを基本に置くのはいいが、それをもう少し発展したドラマで主役をやることが私には求められていたのだ。

ただ、私がレイチェルをうまくだましたことが一つある。私の英語力である。私自身このワークショップ中に、英語表現に関する会話上の困難はあまり感じなかった。しかし、それは準備があったからである。準備のない状況で、準備していないテーマのドラマでも、私の英語力がレイチェルの期待水準に達していたかははなはだ疑問である。私は自分の英語力の足りなさがばれない程度に英語使用上の有能さを発揮していたのである。

このワークショップのお荷物にならないよう行動するためには、レイチェルに単純だと評価されはしたが、今回選んだシンプルなテーマを私が逸脱することは危険だったと思うのだ。とはいえ、祖母との対決を繰り返すだけでは5日目にするフルドラマとしては少し物足らない結果になると薄々は無意識レベルで気づいていた。それで、朝5時からの予習タイムには20歳頃の私を振り返り別のテーマに挑戦しようとしていたのである。しかし、最終的に主役のテーマとして、私は20歳時の二流意識のテーマを選ばずに、6歳の私と

祖母との間の葛藤を選んだ。かくして、予習ノートには、二番手の位置を選び続けた人生の問題や職業選択をめぐる葛藤の問題についてもいくつかの英語のフレイズを用意したが、その時調べた英語表現のいくつかは、バディグループの時間を除いて日の目を見ることはなかった。

レイチェルは私をうまく利用したのか？

今思えば遠い日本から得体のしれない日本人が参加することに関して、研修前のレイチェルにはある種の戸惑いと不安があったであろう。この遠い異国から参加する日本人をどのようにワークショップに取り込むかによって、ワークショップ全体の成果が変わるかもしれない。私がレイチェルならそう考えただろうと思った。

ワークショップの始まる10日ほど前に私からレイチェルに送ったメールは、レイチェルにとっても大切な意味を持っていたに違いない。気になっていた日本人から直接メールが届いたので、どんな人物かを確認し、評価するための絶好の材料となったと思われる。そういう強い動機づけでもないと、初めてコンタクトする見知らぬ外国人と、何回もメールのやりとりが行われることはなかったのではないかと思う。つまり、今回のワークショップの詳細を知りたいという私の気持ちと、ワークショップを成功させるためにはこの日本人を理解する必要があるというレイチェルの気持ちが一致したのであろう。結果として時間的に7時間強かかったメールのやりとりが行われることになった。

その結果、私はレイチェルを身近に感じることができたし、レイチェルは私の英語力と私の研修に臨む思いをいくぶんかは感じることができた。メールのやり取りは開催間近になったワークショップに対するウォーミングアップとして双方にとってうまく機能したに違いない。さらに私にとってはサイコドラマに関してだけでなく、カナダに向かう英語脳の準備のための、素晴らしいウォーミングアップになった。実際カナダ行きに備えて英語の勉強を重ねてきたといっても、リスニングが中心で、英作文のドリル練習はおっくうで、準備をきちんとしたとは言えない状態であった。私にとって自分の考えていることを英語で作文して、外国人に伝える絶好のトレーニングの場が研修直前に与えられたといえる。

私があずき色のキャンドルと黒い鉄製の3人の女性が手をつないだキャンドル台を私の分身として選んだことにレイチェルの意思が働いていないのは間違いない。全くの偶然から私が私の意思で選んだものである。しかし、ショートピースのドラマの後半にキャンドルに実際に灯をともさせ、この灯は重要なので、研修時間中はずっと灯をつけておきなさい、と私に指示したレイチェルの咄嗟のアイデアには感服するしかない。この瞬間に私はこの研修の中心人物に位置づけられたかのような錯覚に陥った。レイチェルにまんまとしてやられたのである。灯のついていないキャンドルは不安を抱える参加者を意味し、灯がついたキャンドルは自信を取り戻した参加者を意味するというメタファーが、私だけでなく参加者みんなの共通テーマとなった、と私はこの瞬間に感じた。グループの一番端にいた私が、いきなりグループの中心人物になったかのような錯覚に陥ってしまった。このようなマジックとしか言いようがないテクニックをレイチェルは使ったのである。

私自身のことでいえば今回の冒険旅行は様々な意味を含んだ旅行だった。振り返って考えると、この旅行は「不安を抱えた私が鏡の国カナダで自信を取り戻す」という物語であった。研修の前日に見た「鏡の国のアリス」の舞台もまた研修の前座としての不思議な位置を占めていた。不安については私の人生全体でいえばサイコドラマの研究者として今後生きていくことの不安と、努力してきたはずの英語に自信を持ち切れない日本人の不安であろう。今回の冒険旅行そのものに限って言えば、ワークショップの最終日まで生き残れるかどうかという不安と、サイコドラマのスキルを果たして持ち帰れるのかという不安であった。カナダ人だけ(実際はアメリカ人が混じっていた)で

構成された外国語で行われるワークショップで、最終日まで逃亡せずに参加しきれるかどうかは、私にとってこの研修を評価する際の最もわかりやすい判断基準であった。無謀なことに私はこれらの不安を一挙に吹き飛ばそうと考えたことになる。いくつかの不安を一挙に払拭して、その代りに心の中に自信を取り戻すことを目論んだのである。この冒険旅行を是非実現したいと思ったのはこういう成果を無意識に考えていたからだろう。5日目に私が演じたドラマは初回に幸運にも挙げた得点を手堅く守りきるためのドラマだったので、ダメ押し満塁ホームランの痛快なフィナーレを迎えることはなかった。しかしその代りに、しっかりと確実に心の中に灯を残すことができた。つまり、これまで二流の生き方しかできなかった私にできた安全策であった。私が演じたフルドラマの最後のシーンでは、監督のリズの計らいでわざわざ祖母にカナダにご登場願うことになった。そして私の心の中にともったその灯を、祖母に確認させるという大芝居が完成することとなった。必ずしも成功が約束されていたわけでない危険が伴う冒険旅行だったが、私の中に自分を駆り立てる何かがあり、こうして6日間の研修が無事修了した。帰りはキムが隣町のCまで送ってくれる予定になった。このCという町からは1時間に1本くらい長距離バスがでているので、そのバスに乗って大都市Aに帰るのは容易であろう。6日間を終えて、私は大きな安堵感が私の心の中に広がるのを感じていた。