



虐待や養育が難しい児童／家族支援の現場で思うこと②

中野左知子

①どのような現場でこういった役割を担い、虐待を経験されたクライアントと関わっていらっしゃいますか。また、どのような目的でどれほどの頻度でお会いになるのか教えてください。

事情があり、親と暮らせずにいる子供たちが暮らす施設で、6年間ほど、主に中高生を相手にドラマセラピーをしていました。グループは4人から8人くらいで、隔週2時間で1年ごとのプログラムとなっていました。こちらの施設では、詳しい個人情報は私には明かされないのによく知りませんが、親からの虐待やネグレクトが主な原因で施設に住んでいることが多く、中には、乳児や幼児の頃から、親と離れ、親と一緒に住んだ経験も少ない子もいました。

私が担当したドラマセラピーは、例えば施設内でケンカをしがちな中高生たちが、少しでもコミュニケーション力を育て、仲間とうまく繋がれるようにするという目的や、他者との境界線がうまく引けずに、自分の体を大切にすることができないでいる女子高生が、自分を大切にすることを学ぶなどの目的で行っていました。

虐待で受けたトラウマの記憶そのものの治療が目的というわけではありませんでしたが、当然それが原因であることは間違いなく、グループで行っていたことは、結果的に、彼らの中にある悲しみや怒りを扱うことになりました。

その後私の出産もあり、施設を離れることになりました。

現在は、プライベートプラクティスで行っている個人とグループセラピーの中で、虐待を体験された方が多くいらっしゃいます。私は結婚のためのドラマセラピーの本を書いているのですが、結婚が難しく感じられている方の多くには、両親との関係が影響していることが多く、その中にやはり虐待の問題が潜んでいることもあります。結婚のためのワークと聞くと軽いものだと思うかもしれませんが、多くの方が、虐待とは言わないまでも、親との関係で傷を抱えていることがあります。グループに参加される方は、健康度の高い方が多いので、親との問題と向き合い、悲しみや怒りを癒し、自信を育て、結婚する意思を育てることを目標にしています。

②ケースを担うようになった当初から、虐待の心の傷に触れる役割だという認識はありましたか。始めた当初と現在を振り返り、児童虐待あるいは虐待への意識やご自身の姿勢、心構え等にどのような変化があったと感じますか。意識の変化はどれほどの期間をかけて起き、どのようなプロセスをたどったので

しょう。今のご自身からかつての自分へアドバイスを送るとしたら、どのようなことを伝えたいですか。

子どもたちの施設に関しては、事情があって親と暮らせないことを知っておりまして、意識していました。ただどこまで介入が可能かは、難しい問題でした。子どもたちの多くが、知的障害や発達障害も持っており、養育環境が良ければ、本来ならもっと知的に発達できた可能性のある子たちばかりでしたが、理解力も低く、自分の悲しみや怒りと向き合う心の準備などはほとんどできていない状態でした。

私ももともと「虐待」という意識をもたないようにしていました。目の前にいる彼らと一緒に何ができるだろうか？という純粋な思いから、彼らとつながる努力をしていきました。彼らのように、一つの部屋に数人で暮らし、プライバシーがほとんどない生活をしている方たちに必要なのは、虐待の傷を扱うことよりも、彼ら一人一人を尊重し、彼ら一人ひとりに目を向けることだと強く感じました。

そしてその考えが本当に必要とされていると気づく出来事もありました。

ただ、どれほど彼らの中の自信を育てていっても、施設を出なくてはならない18歳以降、彼らの生活の質が悪化することを聞いていたため、やるせない思いをしていました。彼らは卒業前に就職活動をし、施設を出たあと新たにどこかに所属はしますが、障害があることで自立して生活できるほどではなく、結局親の元に帰ることが多いからです。ですから、彼らが自分を尊重されるという体験をし、多少なりとも自信を持つことができたとしても、親の元に戻ったり、社会に出ていく過程で、また困難に出会ってしまうのだそうです。そういう意味で私ができることに限界も感じていました。

だからこそ、親を育てることの重要性を感じるようになりました。親が変わっていくことで、社会も変わっていくと信じているからです。当時は、大学のカウンセラーもしていたので、学生の中には、親からの過干渉や虐待と思われるケースもよく見っていました。必要な場合は親とも面談もしていましたが、やはり、親が変わらなくては、子どもの癒しは難しいとますます感じるようになり、親世代を癒すということが、私にとってはとても重要なミッションになりました。

私自身も、なかなか結婚することができなかったのですが、私の場合は、恋愛に非常に厳しかった親の影響もあったことを理解していましたので、結婚前の女性の意識を変えることも素晴らしい方法だと思うようになりました。その結果、結婚をテーマにワークをするようになりましたが、良かった点は、セラ

(つづく)



ピーとは縁遠かった方が、セラピー自体に興味を持ち、これは誰にとっても必要なもので、もっと広まったらいいものだと思うもらえるようになったことです。また、結婚は、他人だった人と共に、エゴを乗り越える修行の場所だという深い意味を理解してくださる方が増えたこともよかったです。結婚を通して個人が成長していくことの大切さを知る大人が増えることで、社会は絶対にいい方向に変わらと思うのです。ですから、結婚前に、自分の問題を見つめておくことは、未来の子どもへの暖かいプレゼントになるとも思っています。

ひどい虐待を受けて育った女性で、母親と同じことを繰り返すだろうから結婚ができないと諦めておられた方が、私のワークを受けてくださったことがあります。彼女は虐待の傷を癒し、母親を理解できるようになり、許すことも学ぶようになり、自分が結婚し子どもを持って大丈夫だと思えるようになったことを、報告してくれました。

さらに、私の意識が変わったからか、面白いことに、虐待をしてしまうお母さんたちの個人セッションをすることも増えていき、少しでも親世代を癒すことができるようになったことをとてもありがたく思っています。

以前の自分、というよりも、今の自分が、まだ親世代を変えるというミッションを果たせていないので、セラピーがもっと身近になるように、私のメッセージを伝えていけるよう、頑張っていくという思いを自分に送りたいです。

③知識としてある虐待による心の傷と、実際にクライアントと関わる中で見知った虐待の爪痕について、印象に残っている学びはなんでしょう。学びを経て大切にすることができるようになったことや対応法はありますか？

4人だけの中学生女子のグループでは、彼女たちの母親の年齢に近い私に、それぞれなんらかの投影があり、私に対して敵意を向けてくる子もいれば、私に対し過剰に甘える子が出てきたりすることがありました。グループが成り立たないほど、身体的な暴力になったり、私の取り合いのように離れなかったりすることもあり、スーパーバイザーと相談し、個人セッションに切り替えました。そこで分かったのは、グループで何かをする以前に、彼女たちそれぞれに目を向けること、彼女たちが少しでも一人の人間として大切に扱われる時間が必要だったということでした。敵意を向けていた子も、個人セッションになった途端、穏やかになり、私との関係も良くなりました。

同じような環境で育った子どもたちとはいえ、それぞれの個性や親との関係性、背景にあるストーリーが違うわけで、一括りにはできないと強く思います。だからこそ、一人ひとりとの関係を大切にすることが、まずは重要だと感じました。

個人セッションからグループに移行できるようになってからも、それぞれを見るということを意識するようにしました。ですから、虐待というテーマにフォーカスせず、彼女たち、彼らそれぞれとの、今ここの私との関係を大切にすることが私の仕事だったと思っています。ドラマセラピーそのものが、個人の強さを育ててくれるものなので、プロセスを信頼すればいいのだとも思えるようになりました。

やはり誰もが、あなたは特別な存在なのだという思いを向けたいのだと思います。施設の先生方は優しく、みんな先生が大好きなようでしたが、親の代わりになるような「自分だけの存在」という人は一人もいません。私も実際にはそこまでの存在ではなかったのですが、それでも、私との1対1の時間、自分のための場をもらえるという経験が、彼女たちには、優しく届いたのだと思います。

彼女たちの希望でもありましたが、私も彼女たちの個人セッションでは、ドラマではなくアートを使いたいと思いました。彼女たちが主にやりたがったのは、ビーズや布やキラキラしたシールなどを使って、自分たちの棚に飾る絵やアクセサリや大切なものをしまっておくジュエリーボックスを作ることでした。戸棚は、施設における彼女たちの唯一のプライベートな場所です。その場所を大切にすることは、自分を大切にすることを学ぶことにもなります。彼女たちは、きつとお母さんと一緒にこんなことをしたかったのだろう、ということ私とのふたりの時間でやっていました。そういう時間をドラマセラピストとして演出する気持ちで、彼女たちに寄り添いました。もちろん母親役をやったわけではありません。私は、彼女たちにポジティブなエネルギーを注ぎつづける存在だったと思います。アートのいいところは、作品が増えていくことが目に見えてわかることです。戸棚に並んだアートの数々は、これだけの時間を自分のために過ごし、これだけたくさんの素敵なものを自分のために作ったのだという証にもなったと思います。

私はあえてアートにしましたが、彼女たちの個人セッションで重要だったのは、とにかく彼らの存在を尊重し、彼女たちの日常の話に耳を傾けるという、基本の基本だったのだと、改めて感じています。ある意味、このような場合では、クリエイティブアーツは、単に一緒に行うアクティビティでしかなく、何をやるのかはそれほど関係ないのかもしれない。ドラマでも音楽でもダンスでも、彼女たちに質の高い時間を過ごさせてあげたら、同じような効果をもたらすのだと思います。ですから、どんな場合においても、この基本の基本が私のセラピーの出発点なのだと思っています。

(つづく)



④虐待支援の現場以外でも様々な場面でクリエイティブ・アーツセラピーを導入されていると思いますが、虐待を背景にもクライアントに対して特に注意や配慮している点がありますか。

虐待をテーマにしても、大人と子どもでは、やる内容が全く違います。

施設の子どもたちに関しては、グループとのつながりよりも、個人が尊重されていると感じられるような内容を持つように意識していました。仲間意識を育てる以前に、個を育てる必要性を強く感じたからです。そして何より彼らが作り出す想像の世界を大切に受け止め、それを使って遊ぶことを中心にしていました。そうすることで「あなたはそのまま十分素晴らしい存在なのだ」という私の信念を象徴的に伝えられていたと思います。想像力は、その人の内面世界を表現しているもので、まさにその人そのものです。ですから一人ひとりが表現する想像の世界を、しっかりと受け止め丁寧に扱うことで、彼らがあるがままの自分を認められたという感覚を体験できるようになります。どんなグループでも大切にしていることですが、施設にいたときは、特に気をつけていました。

大人の場合は、トラウマが強い方には、自分の体を感じ、今ここにいることを意識してもらえるようなワークから始めたり、楽しく感じられ、自信をつけていけるようなワークも多くやりません。今この瞬間にあることで、トラウマの記憶の中に入り込むことがなくなりますし、また、遊べるようになることで、柔軟な思考や様々な視点が育ち、自分と向き合う力が育つからです。それでも特に何がトリガーかわからないので、言葉の使い方に気をつける必要があったことも何度もありました。ですが、気をつけすぎること、こちらが自由にワークができないと気づき、私が自発的であることも役に立つはずだと思い、ある意味天に任せる気持ちで、ワークを進めるようになりました。何か起きてしまった場合は、個別での対応もたくさんします。

準備段階から、色々な想定をすることはよくあります。個人のインタビューを事前にしておき、グループのテーマを何にするのかなど、慎重に決めます。完全には無理だとは承知していますが、参加者の皆さんの様子を敏感に感じとり、常に彼らの挑戦を讃える言葉を伝えるようにしています。

これは虐待に限ったことではありませんが、誰にでも自分を癒す力があることを信じ、そのサポートをするのが私ができることだと思っていますので、彼らが発するメッセージやイメージを大切に受け止めるようにしています。

臨機応変にワークができるように、グループの中では、参加者皆さんとつながり、リラックスしつつも、グループの動きを察知

できるよう意識し、あらゆる可能性にオープンでいられるようにしたいと思っています。

⑤虐待に関わるケースに向き合うためには、セルフケアを意識的に行うことがより一層求められ、大切な責任であると思いますが、バーンアウト(燃え尽き症候群)を防ぐためにどのようなことをされていますか。また、バーンアウトを防ぐ一貫としてご自身の危険信号を察知できることも大切なスキルの一つだと思いますが、どのような身体的・精神的信号に耳を澄ますように心がけていますか？

基本的に自分のセラピーは、ずっと欠かしていません。スーパービジョンはもちろんですが、自分の成長のためにも、自分を深く見つめ、自分を受け入れ、許す、愛するというワークを続けています。

また、ドラマセラピストや心理カウンセラーの同僚や、大学院の時の友人たちとピアカウンセリングやピアスーパービジョンなどで話す時間も、私には、貴重なセルフケアとなっています。クライアントさんとのバウンダリーもとても重要だと思っていますので、メールでの対応などは、ルールを決めています。ルールがあることで、クライアントさんも安心して私に連絡できますし、私も適度に自分を守ることができます。

また、常に新しい手法にもオープンになっています。自分が学び続けることで、セッションの幅は広がりますし、その方がより自分を守れるようにもなります。

ものすごくひどい虐待を受け、傷つきやすい大人のクライアントとの間で何回か起きたことなのですが、セッションで、何か少しでも彼らが傷ついてしまうことが起きてしまうと、攻撃的な連絡が続くことがあります。その場合、なるべく彼らの怒りの対象になっていると思わずに、彼らの中の本当の問題に戻るよう努力をします。私はセラピーの基本は、関係性を癒すことだと信じていますので、私との関係でそういうことが起きたことをとても素晴らしい出来事と捉え、真摯に向き合うようにしています。こういう時はいつも以上にセルフケアが必要だと思います。

セルフケアが必要だと教えてくれる信号は、そのクライアントのこぼれ聞き考えてしまいがちになっているとき、ストレスで身体にわずかですが痛みを感じる時が多いです。それがメッセージだと受け止めて、すぐにボディケアをしたり、自分のセラピーを予約するようにします。

⑥最後に、虐待を背景に持つクライアントと接する中で、「クリエイティブ・アーツセラピーをやっていて良かった」と実感した経験を教えてください。

(つづく)



ドラマセラピーでなかったら、こんなことは起きなかっただろうな！と思えることはたくさんありますが、一つだけお話ししたいと思います。

施設に住んでいた、ケンカばかりしてしまう高校生男子8人のグループです。

すでに体も大きくなった高校男子でしたので、ケンカもなかなか迫力がありました。ドラマを始めていくと、暴力的なイメージばかりが出てくることに気づき、あえてそのテーマでドラマのシーンを展開させることにしました。

殺人事件や強盗事件などが多かったのですが、私があるテーマを普通のこととして扱ったことで、彼らの中に安心感を持たせることができました。彼らは、「悪いこと」をしてはダメだと教えられてきているはずですし、そんなことを表現したら、受け入れてもらえないだろうと思っていたかもしれせん。でも、それでは彼らをより傷つけてしまいます。「こんなイメージを持つあなたは悪い」というメッセージを与えることになり、虐待を受けて、親と一緒に暮らせない彼らに怒りがありません。彼らが自発的に出してくれるアイディアに、悪いものなどないのです。

ドラマという枠組みの中で、自分ではない役になり、誰かを殺したり、殴ったりすることで、彼らの暴力性は健康な形で表現できます。あくまでも役であり、フィクションであり、自分ではないし、現実でもないという事実は、彼らに安心感を与えるだけでなく、自分でも持て余していた感情を、ちゃんと表現できるのだという自信も与えることができます。ケンカのシーンは基本的にスローモーションでやっていたので、色々な動きが可能になり、そのうち漫画のヒーローみたいな技を披露したりと、競い合って自分の勇姿を見せるようにもなりました。

ドラマセラピーで、安心して暴力的なイメージを表現することができるようになり、彼らのケンカが激減したと報告を頂いたのは、ほんの3ヶ月後のことでした。正しいことを教えるだけでは、こんなふうにはならないと思います。私は狙ってやったわけではなく、彼らから出てくるイメージを拾い、彼らについていきながら、必要な場所を提供し、その場所の責任を持つ大きな存在として彼らを見守っていただけです。それが彼らを自由に、本来の彼らの強さの引き出しました。結果として、殺人犯や強盗犯だった彼らは、ヒーローの役割を手にするようになったのです。

反対に自分を全く出せない子もいました。グループに来て、距離を置いて何もせずにいたのですが、私が、あなたは観客の役をやってねと、何もしないことも受け入れ、それ自体を役割としてグループの一部として見なしたことで、彼はそのまま

の自分を受け入れられるという体験ができたのだと思います。彼は「通行人」という新たな役割を自分で作って参加するようになりました。それがうけて、みんなが笑ったときに、彼が見せてくれたはにかんだ笑顔は忘れられません。

絵を使ってドラマのキャラクターを作った時、彼は白い画用紙に白いクレヨンで、点と線だけを描きました。私がある絵を、面白いアイディアだねと言いながら、ドラマに組み込んだことがありません。彼は私を困らせるためにそんなことをしたわけでは、ありません。彼自身が、自分を消えてしまいそうな、見えない存在としてしか認められなかったのでしょうか。そんなふうには、自分を表現できなかったのです。「見えないようにしているけれど、ちゃんと見えるよ。見ているよ。そのままでもいいんだよ」。この日のグループで、彼には私のそんな思いが伝わったと感じました。

そのあとの休憩時間に、彼は私のそばに来て、先生ジュース飲む？とジュースを持ってきてくれました。ジュースを置くたびにその場を去ってしまいましたが、彼なりのありがとうという言葉だったと思います。それ以降彼は、ドラマセラピーに積極的に参加してくれるようになりました。あるがままのその人をそのまま受け入れるということは、言葉だけでは十分ではなく、簡単なようで非常に難しいことですが、ドラマを使うと、象徴的に伝えることができ、だからこそ深いところに響くのだと思います。

このグループで、1番ケンカっばやくて、問題児だった子は、先生、俺、ドラマセラピーが一番好き、とわざわざ私に言いに来てくれました。彼らの優しさをドラマセラピーは確実に引き出したと思います。

この高校生男子グループは今でも私にとってドラマセラピーの素晴らしさを思い出させてくれる素晴らしい経験でした。

中野左知子 RDT/BCT

ロンドン大学演劇学部卒業、CIISカリフォルニア統合学研究所カウンセリング心理学修士課程ドラマセラピー学科卒業。

2005年に帰国し、病院、学校、入所施設、カウンセリングオフィスなどで、子どもから

お年寄りまで幅広く、グループと個人のドラマセラピーのプログラムを行う。著書に『運命の人はいつになっても現れる—恋愛ドラマセラピーで35歳からの理想の結婚を手に入れる』、『ドラマセラピーで40代から人生のヒロインになる—あなたの中の美人が目覚める』(じゃこめてい出版)がある。ウェブサイトは<https://www.sachinakano.com/>

