

支援者支援ワークショップ③
サイコドラマを体験して
——被災者と支援者の立場から——

千葉 翔平

(福島大学大学院人間発達文化研究科)

今回のワークショップは被災地・福島での開催ということで、被災者および支援者を対象としたものであった。私の出身は、福島第一原発周辺のため警戒区域に指定されている富岡町である。自身故郷を失った一被災者として、また支援者として自分に何ができるのかを考えるために今回のワークショップに参加した。

まず自己紹介を行ったが、これが非常に興味深いものだった。自己紹介が一通り終わった後に、それを踏まえてもう一周話す機会を与えてもらえるというものだ。初対面の人も多い中で、他者のことを知り、そして自分自身のことを知る、という集団ならではの体験だったように思う。

またリラックスしている自分を思い浮かべる際も、部屋全体を日本地図に見立ててその位置に座するというものだった。これにより、他者との位置関係を具体的に視覚的にイメージすることができた。実際のサイコドラマを行う上では、かなりのイマジネーションが求められるが、このように段階的にイマジネーションを高めることで、参加者も抵抗なく役割を演じられるのだ

と思う。

最後にサイコドラマを行い、そこで主役を演じさせていただいた。失った故郷のことや仮設住宅で暮らす両親が心配であることなどが中核的なテーマであったと思われるが、まずは自宅の日常生活空間の具体的なイメージから始まった。自宅の部屋の本棚やテレビの位置を決め、窓の外に見える景色などを鮮明にイメージすることで、よりリアルになり、退行することができた。そして父親の側から自分のことを見つめて、自分に声をかけるという場面になると、今まで考えたこともない新しい発想が生まれた。また故郷の桜からも「桜はこれからもずっとここにあるからね」と声をかけられ、「故郷にもう帰れない」という硬直的な考えから、「決して故郷は無くならず自分を見守ってくれている」という新たな気づきを与えてもらった。

今回のワークショップで、支援者の立場としては、被災者に対して“故郷は心の中にあり続けること”の気づきを与えることがいかに重要かを学ぶことができた。

(News Letter No.88より再掲載)