

プレセラピイとしての絵本グループの 基本原理と基本構成

高田 肇

健康科学大学 健康科学部 福祉心理学科

Basic Principles and Structure of
Picture Reading Groups for Pre-therapy

TAKADA Tsuyoshi

要旨

絵本の読み聞かせは子どもに限らず、あらゆる人に対して意味がある。本稿では、心理療法に乗れない多くの人々を心理療法へ橋渡しする処方としてのプレセラピイの1つとして、あるいは心理教育プログラムとして、絵本グループを構成した。プレセラピイとしての絵本グループと、その中の重要な位置を占める発声練習プログラムの基本原理と基本構成を示した。特に介入の組み立てと介入意図を中心に述べた。また、絵本グループの展開例を4つ示した。これらの処方を通して心理療法に乗れない要因に対応することを助け、その体験を活かして個人心理療法やグループセラピイなどのさらなる処方、あるいは対話空間へとつないで行くことを狙っている。

キーワード：絵本グループ、プレセラピイ、発声練習

I. はじめに

様々な絵本の読み聞かせの文脈

絵本の読み聞かせは、子育て、保育、教育など様々な場面で用いられる。近年では、東日本大震災の際のボランティア活動の1つとして絵本の読み聞かせが注目された。このような様々な場面で活用された背景には、親しみやすいことが挙げられる。また、絵本の内容も多岐にわたる。レオ・レオニの『スイミー』のような子ども向けの絵本から、レオ・パスカーリアの『葉っぱのフレディ』のような哲学的なテーマを含むものまで様々である。Aronson¹⁾は、モーリス・センダックの『かいじゅうたちのいるところ』の主人公マックスを典型的な青年とみなして、青年期の心性、発達課題、集団活動の意味を説いた。心の発達に関わる

様々なテーマが含まれていることが絵本の魅力である。

絵本のストーリーや登場人物は内的対象を刺激し、投影あるいは同一視¹⁰⁾の対象を提供する。子どもであれば、経験や知識の少なさのために言葉にすることや直面することが難しいような出来事に触れる架け橋として絵本は役に立つ¹¹⁾。内的対象を活性化させたり、登場人物と心の中で自由に遊んだり、活用したりすることができるようになるので、学習や除反応も起こる¹¹⁾。何よりも、様々な対象が増えることで自己空間を広げる刺激となる。過去から現在、そして未来という時間の広がりもあれば、絵本の登場人物の多様性という広がりもある。さらに、絵本の読み聞かせの場が安全な場所と体験することによって、「今、ここ

で」の自己空間の広がりとして体験される。この多元的な自己空間の広がりを絵本の読み聞かせではゆったり味わうことができる。グループが体験を保持する容器になるので、普段は流してしまう微細で瞬間の体験を留めておくことが可能になる。以上のことから、絵本の読み聞かせは子どものみが対象になるものではない。大人も含め、あらゆる人に対して、絵本の読み聞かせの意味は大きい。

プレセラピイとしての絵本グループ

プレセラピイは実際に心理療法に乗れない多くの人々に対する処方として展開してきた。エネルギーの覚醒と対象へのベクトルの明瞭化を目的とした集団精神療法ワークショップ形式で行われる処方である。必要条件として、自己同一性感覚の揺るぎない保障が挙げられている⁹⁾。

絵本グループとは、絵本の読み聞かせと発声練習の2つのワークを中心としたプレセラピイであり、心理教育プログラムでもある。目的に応じてプログラム構成をアレンジして行うことができる。本稿では、プレセラピイとしての絵本グループの基本原理と基本構成、そしてプログラム構成例を提示していくことを目的とする。

小谷⁹⁾の精神療法に乗れない5要因では、①「自己体験からの言葉の遊離」、②「身体の異化」、③「意味ある対象関係を持てない」、④「自己空間が保持できない」、⑤「自己と時間が遊離」、の5点が挙げられている。プレセラピイとしての絵本グループはこれらと照らし合わせると、次のような特徴を持っている。

①「自己体験からの言葉の遊離」に対しては、今の体験を徹底して言葉にすることを促し、自分の体験を言葉を使って一括りつけることを行う。つまり、「自己体験の言葉でのバインド」をする。また、体験を覚知することそのものが難しいメンバーにも対応するために、エネルギーの活性化を、発声練習を通して丁寧に行う。

②「身体の異化」に対しては、エネルギーの賦活、身体感覚の活性化を、発声練習を通して行い、「熱の感覚」などキーワードを渡しながらフィード

バックを助けていく。つまり、「身体性の覚醒」を狙う。身体感覚を活性化させるためには、絵本グループそのものの安全感と「とにかく考えないで、まずやってみる」といった潜伏期心性の活性化が鍵になる。

③「意味ある対象関係を持てない」に対しては、対象を自己空間に保持するための自己空間の広げと自我覚醒を、手順を追って行う。④「自己空間が保持できない」に対しては、多くの場合、対象からの刺激に対する防衛にエネルギーを割きすぎているために自己空間を見失う。そのため、十分な自己空間の広げと主体感覚の覚醒を行うことが助けになる。この絵本グループにおいては、③と④はセットになっており、「対象を自己空間に保持する自己空間の広げと自我覚醒」とまとめられる。自己の感覚に正直であり、主体感覚が活性化されることが何よりも重要である。Rogers^{14) 15)}は安全な関係の中で、不必要的防衛から体験に開かれていくことへの変化を心理療法の経験から本質的過程の1つとして同定した。この体験に開かれていくことは本ワークショップにおいても重要なエッセンスである。

⑤「自己と時間が遊離」に対しては、時間感覚に対する覚知を助ける。「今、ここで」の感覚を中心として、その中の微細な瞬間の体験を大事にする。つまり、「瞬間（ミクロ）の体験のフィードバック促進」を狙っている。急性ストレス反応やトラウマ反応を起こしている場合は過去の経験と現在の生理反応が同時に活性化されるので時間感覚が混乱しやすい。その結果、本人が過去、現在、未来の時制をフィードバックすることが難しくなる。そして、容易に「今、ここで」の時間と空間を見失う。したがって、身体感覚を軸として、徹底して「今、ここで」の感覚をフィードバックすることを助ける。また、時間感覚に対して能動的位置をとるために、自ら時間感覚に変化を与えて、遊ぶことも展開によっては導入していく。遊ぶことの意味は、Rogers¹⁵⁾が建設的な創造性のための内的条件の1つとして、体験に開かれていること、評価の基準が内部にあることとともに、様々な要素や概念と遊ぶ能力として整理して

いる。

まとめると、プレセラピィとしての絵本グループでは、①「自己体験の言葉でのバインド」、②「身体性の覚醒」、③「対象を自己空間に保持する自己空間の広げと自我覚醒」、④「瞬間（ミクロ）の体験のフィードバック促進」を狙っている。このうち①、②は基本となる目的であり、③、④は目的と進行具合によって直接の目標に設定したり、今後の展望として目標から外したりなどを調整する。

適用と禁忌

絵本グループは、モチベーションがあればどんな人でも可能である。とりわけ以下の人々に有効である。

まず挙げられるのは、エネルギー感覚の覚醒・覚知が弱い人である。離人症やPTSD症状で自分の感覚を遠くに隔離や否認している人には、安全に自分のエネルギーや身体感覚に触れることを助けることができる。Freud⁴⁾は『終りある分析と終りなき分析』において、「自我の強度が病気、疲労などによって弱まれば、それまでに幸いにして統御されてきたすべての本能はふたたびその要求の声を高め、異常な方法でその代償満足を求めることがある」とストレス反応により自我とイドのバランスが崩れることによる症状形成メカニズムを述べた。自分のエネルギーや身体感覚に安全に触れることが助けることは、崩れた自我とイドのバランスを整えることに貢献する。

次に挙げられるのは、個人療法などの枠組みには入りにくいが、絵本そのものに関心を持つ人である。PTSDや急性ストレス反応には回避の症状が含まれるため、震災や自分に向き合うことそのものに回避が生じる。絵本を間に置くことで、敷居を下げ、参加しやすくなる効果がある。これは震災対応プログラムで特徴的に見られたことである。絵本の読み聞かせは親しみやすく、なじみのある物なので、絵本そのものが安全空間となる。

II. 絵本グループの基本原理と基本構成

絵本グループの基本構成は大きく発声練習と読

み聞かせ演習に分けられる。

発声練習で狙っているのは、エネルギーの覚醒と覚知である。その体験をベースに、絵本の読み聞かせ演習でエネルギーを運用できるようになることを狙っている。絵本グループでの基本はエネルギーの覚醒・覚知・運用¹⁹⁾、つまり、エネルギー運用図式の展開を助けること¹²⁾である。ただし、誰もがエネルギー運用図式にすぐに乗れるわけではない。そこで、鍵となるのが自己空間の明瞭化と広げである。絵本グループでは、自己同一性の明瞭化、広げのための介入を織り交ぜて展開する。自己空間を明瞭にするためには、まず身体感覚を明瞭にすることから始める。そして、その身体感覚を言葉にしていく。ストレス対処のための防衛に多大なエネルギーが用いられると、自己と非自己の境界が不明瞭になる。そのため、身体感覚をはっきりさせることで、自分の立ち戻る起点がはっきりする。これが何よりも大事な基盤となる。上述の①「自己体験の言葉でのバインド」、②「身体性の覚醒」である。それをふまえて、自己空間を広げていく。また、自我の覚醒の観点からも、身体感覚の明瞭化は重要である。Freud³⁾が『自我とエス』の中で「自我は何よりもまず身体自我」であり「自我は究極的には身体感覚の、主として身体の表面に由来するものから導き出される」と言及したように、身体感覚を明瞭にすることは、自我の覚醒に直結することもある。身体感覚の言語化は発声練習の肝である。

さらに、自己空間の一部としてワークショップのグループを体験すると、自己空間はさらに広がる。グループメンバーとの集団所属感¹⁶⁾が鍵になる。そのためには、合理化や知性化のように頭を使って体験を遠ざける防衛を必要以上にさせないことが重要である。潜伏期心性を活かし、活動を通じた集団形成による安全感を促進するのが鍵である。これらを通して、集団自己体験、さらには集団自我体験^{13) 5) 6)}まで体験できると、自己空間は更なる広がりを見せる。同時に、集団自我体験で、自我機能が拡張する体験ができると、広がった自己空間と自我機能がさらに展開する下準備が整うことになる。このように、自我と自己

の相互作用のかみ合わせがさらに良くなることで、自己空間はより安定し、自我機能の働きはより向上する。ここまでのことを見発声練習で狙う。

絵本の読み聞かせ演習の中でも、自己空間を広げる流れをさらに作っていく。そのために、「場所」も自己空間の一部にする。これが実現すると、参加者の自己空間は格段に安定し広がる。その結果、自我機能はさらに自由度を増す。それに加えて、絵本の世界そのものも、自己空間を広げてくれる。読み手、あるいは聞き手は、登場人物に内的対象を投影したり、同一視することができる。こうした心的過程も内的世界を広げてくれる。

この広がった自己空間と自我機能によって、読み手は聞き手を自分の自己空間に招き入れることが容易になる。聞き手を対応しなくてはいけないストレッサーとして体験するのではなく、自己の一部として体験することが可能になる。これにより、上述の目標の③「対象を自己空間に保持する自己空間の広げと自我機能」を整えることができる。

これらの手順を踏んでいく中で、読み手はより自由に瞬間の心の微細な体験を吟味したり、エネルギーを運用することができる。上述の④「瞬間の体験のフィードバック促進」である。これらが、絵本グループの基本原理である。副産物として、呼吸法によるリラクゼーション効果⁷⁾などもあるが、この絵本グループでは強調しない。

手順

具体的な教示は高田・荻本¹⁷⁾を参照のこと。ここでは、組み立てと介入意図を中心に述べる。

まず、事前の広報の段階で、メンバーそれぞれに読み聞かせのための絵本を1冊選び、練習に使いたい見開き1ページを選んだ上で当日に臨むことを伝える。その絵本を当日会場に持参してもらう。この作業はメンバーの安全感の保障としても意味が大きい。さらに、事前にワークショップ参加へのレディネスを整えることにも役立つ。1ページに限定するのは、短く同じページを何度も読むことで体験をフィードバックをしやすくするための変数統制である。

①導入：全体のワークショップの概要を説明しつつ、ワークショップ全体の「場所」や安全感、雰囲気を能動的に作ることが重要である。そのためにも、ワークショップ全体の説明をしながら、トレーナーの連想などを積極的に出す。少し多めに語り、トレーナーの存在感をしっかりと示す。メンバーが使える連想の種を複数置けると良い。この時に「体験から学ぶ」ことがワークショップの鍵であることを明瞭に伝える。また、体験は一人ひとり違うので、他の人の発言に合わせる必要はなく、自分の体験を大事にすることが鍵であることを安全操作として伝える。さらに、トレーナーが思考に向かう刺激を控えることが重要である。具体的にはワークショップや心のメカニズムの説明を控えることである。原理の説明はワークショップ最後の振り返りでメンバーの体験とつないで説明するのがよい。

また、メンバーの起点をはっきりさせるために、参加動機や期待を一人ひとり順々に名前とともに一言ずつ聞く。これらを丁寧にくくりながら、メンバー一人ひとりの個別性をはっきりさせる。この個別性は強調して言っておくと良い。こうすることで、ワークショップグループ全体のグループバウンダリーとメンバーそれぞれの個人バウンダリーそれぞれを明瞭にする。これがモザイクメイトリックス⁸⁾の原型となり、メンバーそれぞれの安全感となる。

②ベースライン設定：プログラム開始前の状態をベースラインとしてとておく。これはトレーナーのためもあるが、それ以上にメンバーがフィードバックするための基盤とすることが重要である。人数や目的にもよるが、付録1で示すようなフィードバックシートを使い、個人作業をしてもらった後に、その体験をグループで共有するという形が一つの方法である。人数が少なければ口頭でフィードバックを行う方がよい。

このシートは、「今の身体感覚」、「気分・気持ち」、「浮かび上がってくること」、「フィードバック」の4点を質問している。このうち、「浮かび上がってくること」は、前意識への刺激である。このシートを使いながら、良い点も悪い点も含め

て、そのままの自己の感覚を覚知することを助ける。

また、読み聞かせ演習を行うときには、このタイミングで読み聞かせ実践の介入前ベースラインをとっておく。ポイントは上手下手よりも、読みたいように読めたかどうかをフィードバックの起点にすることである。メンバー間の差に注目すると、自らのベースラインを外しやすくなるのでフィードバックをするのが難しくなる。自分の意図した読み方と実際の読み方の差に注目するよう介入することがフィードバックのコツである。

絵本の読み聞かせをするときには4人ぐらいで1グループにする。1人が読み手になり、残りの人が聞き手になる。また読み始めも、最初に表紙を提示して、本のタイトルと作者を読み、それから読み手が選んだ見開き1ページを読むという順番で読むように統一する。変数統制することで体験の比較が容易になり、フィードバックがしやすくなる。これらの方法を伝えたり、トレーナーがプログラムを組み立てるときには、心理学実験をする感覚で剩余変数を減らす、あるいは統制して変数間デザインをシンプルにすることを意識するとよい。

③発声練習：発声練習をするときには、物理的環境が重要である。このプログラムにおける発声練習は発音を整えたり、きれいな声を出すのが目的ではない。エネルギーを覚醒し、声に出すことでの自身のエネルギーを覚知することが目的である。エネルギーが拡散しやすい外は避けるべきである。屋内かつ、参加者が向かい合える壁がある場所が望ましい。参加者全員が壁に面して横1列に並ぶことができ、他の人に邪魔されない空間が確保できる部屋が望ましい。メンバーが1、2人であれば、6畳間ぐらいでちょうどよい。5、6人ならば、多目的室ぐらいの広さがあるとのびのび活動できるであろう。20人以上の場合は、小ホールなどの場所が必要である。10名を超えると、メンバー一人ひとりのフィードバックを細かくすることは難しくなるので、シートの活用などの補助の方法を考える必要がある。

発声練習の基本は、以下の通りである。メン

バーは壁に向かって立ち横1列に並ぶ。そのとき、右腕を伸ばし、指先が壁にぎりぎり触れないぐらいの所に立つ。そして壁の前に相手の人がいると想像してもらう。その人に向かって話すためにちょうど良い声の大きさで、しっかり息を吸って「あー」と声を長く出し、息を吐ききる。吐ききつたら、トレーナーが体の感覚と体の熱の感覚をフィードバックの視点として定めて、メンバーのフィードバックを一人ひとり順々に言葉にする。これらを1セットとして、それにバリエーションを加えながら進めていく。

ここで重要なのは、大声を出して発散させることではない。息を吐ききることである。ストレス反応があると、息を吐くよりも息を吸う方ばかりになるので、息を吐くことそのものが難しくなっているからである。また、しっかり息を吐ききることで、身体に熱がわいてくるようになる。これを「息をお腹に入れよう」、「息を吐こう」と意識して自我で意識して行う、つまり、自我化することが重要である。この発声練習では普段何気なくやっていることを意識して吸ったり、吐いたりするように指示をする。自我化によって体験が異なることを学習することの意味が大きい。これは心理療法の中でも体験から学ぶ基礎を育む。

実際に発声練習を行うと、「あー」と声を長く出せる時間はメンバーそれぞれである。ここで「あー」の声の持続時間は短すぎる時を除いては問題ない。発声練習前に息の続く長さは人それぞれであるし、長さは重要ではないこと、それよりも息を吐ききることが重要なことはその都度伝える必要がある。また、メンバーの中に肺活量が多く一人だけ長く続くメンバーが生じることもある。そのメンバーは周囲が終わったのにつられて途中で止めてしまうことが多い。その時にも、人それぞれの長さが違うことを強調し、個人差があることを許容することをグループに再確認するといい。発声が10秒続いていないメンバーがいれば、そのメンバーはしっかり息が吸えていなかつたり、教示通りにやっていなかつたり、体調不良など、何らかの理由があることが想定できるので注意しておく。秒針のある時計などで時間を計り

ながら行うとよい。

発声の1セットをまずは、「ベースラインを定めるための発声」から始める。この時に、しっかりと声が出せているメンバーは1回目から熱の感覚をフィードバックするようになる。逆にあまり、身体感覚や熱の感覚をフィードバックしないメンバーがいたら、何度もやっているうちに次第にできるようなることを伝えつつ、その後の発声で、教示通りやっているか等のチェックを行う。教示通りやっていて、それでも身体感覚や熱の感覚をフィードバックできない場合は身体感覚の弱さとして査定できる。ただし、実際には教示通り行っていないためにフィードバックができないことが多い。そのときにはやり方の修正も指示する。その他、体に力が入るというように緊張反応がでていたり、体が揺れたりなど、体の動きや使い方の様々な反応が生じる。そのことも、可能な限りメンバーとやりとりしながら、余分な力を抜けるように手伝っていく。簡単に伸ばしたり、曲げたりするストレッチの時間をとってほぐすことが役に立つことが多い。

その後は、「腹式呼吸、姿勢の整え」、「声の連続発声」、「口を更に大きく開ける」、「あくび」、「母音と子音の発声練習」と続け、最後に「ベースラインの比較」と続けていく。詳しい手順は、高田・荻本¹⁷⁾を参照のこと。この中で「母音と子音の発声練習」のみは、壁に向かってではなく、参加者全員で輪になって行う。ここで、前述の集団自己体験、集団自我体験ができる。集団自己体験がメンバーに起こっていれば、体験のフィードバックで「高校の時の部活をやっているときみたい」など、集団活動の良い体験の想起が起こる。同じ活動を一斉にやる面白さ、心地よさ、就労感が査定の鍵になる。

ここまでを40分から60分かけて行う。終了したら休憩を取るとよい。

④読み聞かせ実践：この読み聞かせ実践では、発声練習前の読み聞かせをベースラインとして、「発声練習後の読み聞かせ」、「読み聞かせの場所を能動的に作る」、「聞き手の要素を導入」、「味わいの空間を作る」とそれぞれの実践を積み重ねていく。

「発声練習後の読み聞かせ」では、身体感覚の覚醒と自己同一性感覚の明瞭化がなされていれば、それだけで、のびのびと読めるようになっているはずである。その感覚をフィードバックして、それから先の手順に入っていく。

「読み聞かせの場所を能動的に作る」は読み聞かせ実践の中で一番肝になる手順である。自分が読み聞かせを行う場所、聞き手の位置や姿勢など、物理的環境を読み聞かせを行う前に、読み手が調整する。自己の一部として読み聞かせの場所が読み手になじんでから読み聞かせを行う。こうすることで、読み手の自己空間が読み聞かせの場所にまで拡張するので自己空間はさらに広がりを見せる。さらに、場所に対して受身的な位置から、自分で調整することで能動的な位置に立つことができる。自己空間の広がりと自我の起動により、自我と自己の相互作用がより高いレベルで成し遂げられることになる。

この「読み聞かせの場所を能動的に作る」はメンバー間の読み聞かせのスタイルの違いによる個別性が明瞭に表れる。この個別性を保証し、活かすことができるとさらに集団全体のエネルギー量が上がる。具体的には、各メンバーの場所の作り方や読み聞かせの特徴が具体的に浮かび上がることで、相互に学びあう過程が起こりやすい。相互同一視のプロセスは学習過程として生産的なので、フィードバックの時には積極的に丁寧にくくるとよい。

「聞き手の要素を導入」では、ここで始めて聞き手を意識させる。自我と自己の相互作用が成し遂げられている状態で聞き手を導入すれば、聞き手をストレッサーとして体験し、その防衛にエネルギーを割き過ぎることは避けられる。むしろ、広がった自己空間に聞き手を招き入れ、自己の一部として置くことができるようになる。その結果、三項関係を保持しながら、読み手は自我機能を十分に發揮して読み聞かせをすることができる。

最後の「味わいの空間を作る」では、読み手－場所－聞き手と三項関係が成立したところで、さらに読み手自身の表現を推し進める。この時に間を意識してとることを指示として入れる。間をと

ることは意識しないと難しいものである。その結果、だんだん読む速度が速くなり、聞き手を置いて先に行ってしまう。間をゆったりとすることで、余韻を含めた、絵本を味わう空間生成をすることができる。

また、聞き手との相互作用空間を作ることになる。これは、心理療法で言えば、体験を流さないようにするために、セラピストが空間生成をして、その体験に留まり、吟味することを助けることと似ている。この間を積極的に作ることで、読み手も聞き手も瞬間瞬間の心の動きを体験する空間を作ることができる。このように、時間の流れに空間を作ることで、留まる、味わうことを可能にする絵本の読み聞かせをすることができれば、絵本の読み聞かせの技術は一段上のものとなる。そして、この体験は心理療法において、瞬間瞬間の体験を吟味し、そこから学ぶという心理療法の本質を予行練習することになる。

さらに、間を意図的に長く取ったり、短くしたりするなど、読み聞かせのリズムに変化を与えて、遊びの要素を取り入れてみる。遊びが創造的なものとなっていけば、読み聞かせ空間に面白さが浮上し、さらに豊かな読み聞かせの空間が生成される。

III. 絵本グループの展開例

絵本グループは様々な展開の可能性がある。他のプログラムを組み合わせることも可能である。これまでに行われてきた展開例を提示する。持ち時間、対象、物理的環境、参加人数に応じて目的を絞り、それに対応したプログラム構成を行うことが重要である。

第1の例は、絵本を通した震災対応心理教育ワークショップである。ここでの対象に特に制限はない。絵本という性質上、保育士、幼稚園教諭、母親といった群が参加することが多かったが、父親やダンス指導者が参加したこともある。親しみやすく身近なものなので、気軽に参加してもらえることが多かった。ここでは、主体感覚の覚醒と自己空間の取り戻しをしながら、エネルギーの覚醒・覚知・運用することを目的にする。詳細は高

田・荻本¹⁷⁾において手順とともに紹介しているのでそれを参照のこと。3時間ぐらい時間があると、休憩を取りながら、发声練習を含めじっくり行える。会場は、大ホールや体育館などで、他のワークショップと同時並行開催になることが多かった。このような場合でも、人数分の椅子と发声練習のための壁を確保できれば実施可能である。可能であれば、ステージや長机やついたてなどがあると、読み聞かせ演習の「読み聞かせの場所を能動的に作る」における多様性、個別性を表現しやすくなるのでよい。

第2の例は、保育士研修という形での専門家向けの研修である。体験から学ぶことを通して、自分の絵本の読み聞かせ技術を1歩でも前に進めることと自身のセルフケアを目的とした。この发声練習の部分は、高田¹⁹⁾を参照のこと。3時間ぐらいの時間があると講義なども交えて行うことができる。会場は、发声練習のために壁が広い場所、読み聞かせ演習の「読み聞かせの場所を能動的に作る」をのびのびと行うために、小ホールを選んだ。この時に机や、動かせる台、ついたて、ピアノなどを用意しておくと、メンバーが「読み聞かせの場所を能動的に作る」の時に使用できるので可能な限り使用できそうなものを用意しておく。人数が多いときにはフィードバックの助けとして、プログラム全体用のフィードバックシートを用意しておく方法もある。ただし、この方法を用いると、メンバーがシートで作業する方にのめりこみやすくなるので、その場で生の体験を大事にしているということをトレーナーはより強調してワークショップを行う必要がある。

保育士などの専門家のみを対象にする場合は、少し工夫がいる。特にベテランのメンバーは自分の読み聞かせのスタイルが出来上がっていて、ここをもっとうまくなりたいといった動機付けが難しいメンバーが多い。そういうメンバーにも体験学習ができるような工夫は必須である。他の保育士がどのように読み聞かせするかに関心を持っていることが多い。相互同一視をフィードバックする空間を意識して作る、ワークショップの最後に講義の時間を作り、こちらのワークショップの

組み立て意図を体験とつなぎながら学びにするなど工夫がいる。場合によっては、相互に読み聞かせのコーチをさせるなど、参加者の能力をより發揮させる流れを追加することも役に立つ。参加者の特性やグループ発達に応じて判断して行くことが必要である。

ワークショップを行うと毎回のように出る質問として、読み手の存在ははっきり示して読んだ方がよいのか、裏方にまわるように読んだ方がよいのかといった質問がある。これに関しては、ワークショップの体験の後に、読み手の存在感は重要な要素であることを参加者の体験とつなげて丁寧に説明するとよい。日本における絵本の読み聞かせの方法について書かれた本が、「読み聞かせの主役は、読み手ではなく、絵本と聞き手」²⁾という考え方方が主流であることが原因と考えられる。本稿での絵本グループにおいては、「今、ここで」の相互作用に基づく体験を重視しているので、読み手の変数を薄めることは避けるべきである。ワークショップトレーナーの考え方として明瞭に、読み手の存在感は重要であることを伝えるとよい。

第3の例は、発声練習のみのワークショップである。この場合、エネルギーの覚醒を踏まえた、身体感覚と気分のフィードバックに目的を置く。参加者は関心がある人であれば誰でも参加可能である。1時間から1時間半のプログラムとする。発声練習前の身体感覚と気分、発声練習後の身体感覚と気分を比較する。必要に応じてフィードバックシートも使いながら行う。1時間半あると、フィードバックをグループで吟味しあうことや、小講義なども含めて体験のフィードバックを丁寧にことができる。ワークショッピングリーダーは、フィードバックシートで個人内フィードバックしたことを、グループ全体で丁寧にくくることを意識してフィードバックグループを行う。メンバー全員が向かいあうために十分な壁を確保できれば物理的環境としては十分である。発声練習のみで丁寧に組み立てると、「眠くなってきた」という反応がよく返ってくる。これは、身体の緊張感がとけて、リラックスしてきた指標として理解して

おくと良い。そして、良い感じで発声練習ができていることを伝え返すと良い。

第4の例は、グループセラピーなどの他の処方の準備運動として、発声練習のみを組み合わせる場合である。例えば、青年期アイデンティティ・グループの準備運動として用いた例¹⁸⁾、震災支援におけるサポートグループと組み合わせた例などがある。この場合、身体感覚の覚醒と覚知に目的を置く。その体験をベースに自分の精神内界に向き合うグループセラピーなどの処方につなぐ構造である。発声練習は体験や自我機能を活性化するが、自分自身の検討や分析は含まれていない。したがって、個人心理療法やグループセラピーなどの自分を検討する処方と組み合わせると効果的である。その際、発声練習は個人心理療法やグループセラピーの準備運動として安全空間を提供し、自己空間を広げ、自我機能を活性化する役目を果たす。例えば、震災支援では、10分から30分、「体の声を聴こう」と題した、発声練習プログラムを行い、その後少し休憩を入れた後、サポートグループまたは支持的グループセラピーを行うという組み合わせで行った。こうすることで、発声練習で浮上してきた自分の体験をグループセラピーの中で吟味し検討していく流れを作ることができる。他の処方と組み合わせるときには、発声練習に十分時間が取れないことが多い。限られた時間内で、ベースラインー介入ーフィードバックのサイクルを組み立てる必要がある。「腹式呼吸、姿勢の整え」と「口を更に大きく開ける」を同時にを行い、次に「あくび」を行い、最後に「ベースラインの比較」というセットにするのが、最短の組み立てである。あとは持ち時間に応じて、「ベースラインを定めるための発声」や、「声の連続発声」などを含めて調整していくとよい。フィードバックシートを使うと時間を費やしてしまうので、このように時間の制限があるときは、フィードバックシートは使わず、言葉でのフィードバックで対応するのがよい。また、場所に関しては、壁があるところで標準通りできれば一番だが、実際には壁が確保できないことが多い。そのときには、なるべく声が拡散しないような環境を工夫するのが賢

明である。全体を一重円にして行うのは一つの工夫であるが、この時は、自分の声が壁に跳ね返ってこない分、フィードバックは丁寧にやることを心がけておくとよい。また、人が視界に入る状況では、見られを意識するなど体験を阻害する要素も増える。そのため、個別性の保証や安全空間の生成などをいっそう丁寧にする必要がある。

IV. 結論

本稿では、プレセラピィとしての絵本グループと、その中の重要な位置を占める発声練習プログラムの基本原理と基本構成を示した。これらの処方を通して体験が活性化し、その体験を活かして個人心理療法やグループセラピィなどのさらなる処方、あるいは対話空間へとつないで行くことができればプレセラピィとしての絵本グループの役目を果たしたと言える。

引用文献

- 1) Aronson, S. (2005) . Where the wild things are: the power and challenge of adolescent group work. *Journal of infant, child and adolescent psychotherapy*, 4, 159-170.
- 2) 代田知子 (2001) . 読み聞かせわくわくハンドブック－家庭から学校まで. 一声社.
- 3) Freud, S. (1923) . The Ego and the Id. In *Standard editions of complete psychological works*. London: Hogarth Press. 19 vols.
(フロイト, S. 小此木啓吾(訳) (1970) . 自我とエス. フロイト著作集6. 人文書院.)
- 4) Freud, S. (1937) . Analysis Terminable and Interminable. In *Standard editions of complete psychological works*. London: Hogarth Press. 23 vols.
(フロイト, S. 馬場謙一(訳) (1970) . 終りある分析と終りなき分析. フロイト著作集6. 人文書院.)
- 5) 橋本和典 (2008) . 男性の成熟性—集団同一性から自我同一性の成熟. 小谷英文(編). ニューサイコセラピィーグローバル社会における安全空間の創成. 風行社. pp. 65-88.
- 6) 橋本和典・高田毅 (2010) . 受益者集団・組織・社会. 小谷英文(編) 現代心理療法入門. PAS心理教育研究所出版部. pp. 72-81.
- 7) 角井都美子・三羽理一郎 (2006) . 看護師・セラピスト・コメディカルのための自己モニタリングと呼吸法－職場や家族で行うリラクセーションと問題解決の方法. メディカ出版.
- 8) 小谷英文・小沢良子・安部能成 (1993) . 慢性分裂病者に対する期間制限集団精神療法一技法構成と効果の検討. 集団精神療法, 9 (1), 48-56.
- 9) 小谷英文 (2014) . 集団精神療法の進歩－引きこもりからトップリーダーまで. 金剛出版.
- 10) Menninger, W. C. (1937) . *Bibliotherapy. Bulletin of the Menninger Clinic*, 1 (8), 263-274.
- 11) Mora, R. B. (2016) . Workshop presentation on the treatment of children with PTSD. 危機事態における力動的動的心理療法 国際力動的心理療法研究会 第19・20回年次大会論文集. PAS心理教育研究所出版部, pp. 85-90.
- 12) 中村有希・小谷英文・伊藤裕子・荻本快 (2014) . Socio-Energetic Training (SET) 自我起動鍛錬プログラム. 大震災心理臨床の一歩 国際力動的心理療法研究会 第18回年次大会論文集. PAS心理教育研究所出版部, pp. 148-158.
- 13) Rangell, L. (1963) . On Friendship. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 11, 3-54.
- 14) Rogers, C. R. (1951) . *Clinent-Centerd Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Boston: Houghton-Mifflin.
(保坂亭・諸富祥彦・末武康弘(訳) (2005) . ロジャーズ主要著作集2 クライアント中心療法. 岩崎学術出版社.)
- 15) Rogers, C. R. (1961) . *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton-Mifflin.
(諸富祥彦・末武康弘・保坂亭(訳) (2005) . ロジャーズ主要著作集3 ロジャーズが語る自己実現の道. 岩崎学術出版社.)
- 16) Scheidlinger, S. (1964) . Identification, the sense of belonging and of identity in small groups. *International Journal of Group Psychotherapy*, 14, 291-306.
- 17) 高田毅・荻本尚子 (2014) . 絵本の読み聞かせ しつかり声を出して相互作用の場所、空間を作る. 大震災心理臨床の一歩－国際力動的心理療法研究会第18回大会論文集. PAS心理教育研究所出版部, pp 169-180.
- 18) 高田毅・橋本和典・栗田七重 (2016) . 現代健常大学生の鍵発達機序の同定に向けて－集中青年期アイデンティティ・グループを用いて. *International Journal of Counseling and Psychotherapy*, 12・13, 87-97.
- 19) 高田毅 (2016) . 絵本の読み聞かせワークショップの発声練習による身体感覚の覚醒・覚知. *International Journal of Counseling and Psychotherapy*, 12・13, 113-119.

付録1

Ver1.1.2

身体と心の振り返りメモ

年 月 日

氏名: _____

あまり考え込まず、思いつくまま、いろいろそのまま書いてみましょう。書きながら自分の体験を整理してみましょう(無理して余白を埋める必要はありません!)。「自分の感覚を第1に」です。

開始時

① 今の身体の状態を「○○(体の部位)が△△(状態)」と、思いつくまま書いてみましょう(例:肩が重たい)。

② 今の気分・気持ちを思いつくまま書いてみましょう。

③ ①、②を通して浮かび上がってくることがあれば、それも思いつくまま書いてみましょう。

④ ①、②、③を振り返って気がついたことをメモしてみましょう。

Ver1.1.2

発声練習後

① 今の身体の状態を「〇〇(体の部位)が△△(状態)」と、思いつくまま書いてみましょう(例:肩が重たい)

② 今の気分・気持ちを思いつくまま書いてみましょう。

③ どの指示の発声をしたときから、体の熱を感じ始めましたか？ 体のどの部位で感じましたか？
(どの指示の発声？：以下から選択して○をつけるか、自由に記述して下さい。)

1番最初の発声、姿勢を整えての発声、「あー、あー、あー」と連續発声の時、口を大きく開けての発声、
あくびをした後の発声、口を大げさに動かして「あえいうえおあお」、1番最後の発声、など

(体の部位？)

④ ①、②、③を通して浮かび上がってくることがあれば、それも思いつくまま書いてみましょう。

⑤ ①、②、③、④を振り返って気がついたことをメモしてみましょう。