

〔研究ノート〕

「夜」に入れな^{はい}いかなしみを見出すこと： イメージを通じた当事者研究の 可能性を考える

水谷 みつる(こまば当事者研究会)

抄録

本稿は、イメージを通じた当事者研究の可能性を考えるものである。はじめに、「私」を貫く法則を発見し、それに独自の言葉／名づけを与える営みとしての当事者研究について、自身の「額縁問題の研究」を紹介しながら論じる。続けて、セラピーが当事者研究にもなり得ることを述べ、私自身が受けたアートセラピー＝当事者研究の体験を詳述し、分析する。そのセッションでは、幼少期の記憶が繰り返し参照され、抱え切れずに切り離された激しい感情の存在が、「『夜』に入れな^{はい}いかなしみ」という極めて私的な表現によって捉えられた。それを可能にしたのはイメージによる媒介であり、イメージと言葉の往還だった。そこから、イメージ(と対話)を通じた当事者研究が、時間的に距離があつて、あるいは日常の「私」から切り離されて、言葉のみではアクセスできない遠くの記憶や感情に触れ得る可能性が示唆された。

Key word

当事者研究、イメージ、アートセラピー、トラウマ、記憶

私には、「夜」に入れな^{はい}いかなしみがある。それは遠い国にあつて、ラクダに運んできてもらわなくてはならない――。

画面の左端に小さく描かれた、荷を背負ったラクダの画を前にして私は言った。初めてのアートセラピーであり、私にとっては紛れもない当事者研究であった1時間の最後の場面だった。それは幾枚もの描画、すなわちイメージ¹⁾の積み重ねを通して、初めて見出された言葉だった。

本稿は、このアートセラピー＝当事者研究での体験をもとに、イメージを通じた当事者研究の可能性を考えるものである。だがその前にまず、言葉を生み出す営みとしての当事者研究について振り返っておきたい。

1. 専門知からはみ出る「私」と 言葉を生み出す営みとしての当事者研究

当事者研究とは、障害や疾患などさまざまな困りごとについて、当事者自らが研究の主体となり、「自分自身で、(そして仲間と)ともに」²⁾、そのメカニズムを解明していく試みである。2001年に北海道の浦河べてるの家³⁾で始まり、いまでは全国に広がって、学校を含むさまざまな場所で実践されている。扱われるテーマも、精神障害、発達障害、依存症から、家族や支援者の困難まで多様化している。

私自身は、2000年から現在まで精神科に通院している「当事者」である。だが、「何」の当事者かと聞かれると答えに窮してしまう。18年のあいだに、両手の数を超える治療者たちから、同じく両手の数に届く障害名や疾患名を言われてきた。なかには、同じ側面を違う言葉で表わした治療者たちもいた。いま思えば、その障害名・疾患名のどれもが少しずつ私に当てはまっていたが、同時にどれ一つとしてどんぴしゃりのもはなかった。私は、精神医学がその歴史を通して画定と改訂を繰り返してきた診断分類の狭間にいる。おそらくだからこそ、治療者によって、あるいはその時々によって、違う名づけを与えられてきたのだろう。

精神医学という専門知による名づけからどうしてもはみ出してしまふ私にとって、当事者研究との出会いは大きなことだった。2011年2月に初めてべてるの家を訪問し、その後、縁が重なって、翌年夏に幸運にも当事者研究をともにする仲間と巡り会うことができた⁴⁾。むろんそれまでも精神科に通いながら、自分が巻き込まれている生きること自体が苦しいという事態をなんとか解きほぐそうと必死の努力を続けていた。それも当事者研究と言えば当事者研究だった。だから、それまで一人の閉じた世界で、あるいは医師や心理職との一対一の空間で、考え、話し、書いてきたことと、仲間との当事者研究はある意味で地続きだった。だが、大きく異なる面もあった。その一つは、共同性、公開性、人とのつながりの回復という面である。二つ目として、反省しない、問題解決を目指さないという点が挙げられる。これらについては本稿では触れない⁵⁾。三つ目として、「私」の体験を貫く法則を見出し、それに独自の言葉、引いては名づけを与えるという積極的な言葉の創生がある。

自分の体験をできるだけじっくりくる言葉で丁寧記述し、理解しようとする試みはそれまでもずっと続けてきた。だが、一步、踏み込んで、そこから法則を抽出し、独自に名づけてしまうという発想は私にはなかった。だから、そうして名づけられた「私」の法則を手にした時、自分という混沌にどれほどの見通しが開かれるかもわかっていなかった。

たとえば、私が初めて個人として公の場で発表した当事者研究は、「額縁問題の研究」というものだった⁶⁾。仲間とともに進めた、その研究経過を簡単に振り返ってみる。発端となったのは、仲間と話して聞かせたいいくつかの大爆笑エピソードだった。そこから、私は正面視野に入っているものしか見えておらず、周辺視野にあるものは見えていないのではないか(要するに周りが見えていない)という仮説が出された。その仮説を検討するなかで、またいくつかのエピソードや仲間による先行研究⁷⁾が参照され、次なる仮説が生まれた。それは、注意を向けるべき範囲が限定されている時とそうでない時、すなわち「この範囲内のことだけに注目せよ」という枠や制限がある時とない時では、私の世界のとらえ方は正反対といってもよいほど変わるのではないか、というものだった。そして、その枠や制限を、幼い頃から絵を見るのが好きで、美術館学芸員にまでなってしまった⁸⁾自分の嗜好にちなんで「額縁」と呼び、そこにあるらしきパターンを「額縁問題」と名づけた。いったん名づけてしまうと、そういえばあれもこれもと、さらにたくさんエピソードが思い出され、私が子どものころから繰り返してきたパターンがいつそうくっきりと浮かび上がった。それは、額縁

がある時は、私はその内部の情報をくどいほど詳細にまんべんなく読み取ろうとするが、ない時は、情報の読み取りが隙間だらけで恣意的になる、というものだった。そして、前者を目先だけ見て一步一步、舐め尽くすように進んでいく「尺取虫モード」、後者を目についたものを勝手につまみ食いした挙句、思いつきと連想で飛躍していく「新幹線⇒ロケット・モード」と名づけた。

この例からわかる通り、パターンあるいは法則の抽出と名づけは、どちらが先でどちらが後と明確に順序づけられるものではない。パターンのようなものが見出され、仮説として先んじて名づけられることで(半ば冗談めかして、えいやっと思いついて名づけてしまうところに、当事者研究の醍醐味と軽やかさがある)⁹⁾、体験の集積を眺める参照点が生まれる。すると、体験が付置され直され、それらを貫くパターン＝法則がいつそうくつきりと浮かび上がってくる。そこにまた、名づけが生まれる。

そのわくわくする発見の過程の先に、ああ、これが私を振り回してきた法則なんだ、振り回されてきたけれど法則があったんだ¹⁰⁾、と思える時、どこか安堵するような気持ちが湧き起こってくる。実際、私は、時に異様なほど細部にこだわるのに、時にとんでもなく大雑把になる自分にずっと翻弄されてきたが、「額縁問題」と名づけることで、困りながらも以前より少しは大らかな気持ちで極端から極端へと振れる自分を眺められるようになった。コントロールはできなくても、予測がつくようになったことで、振り回され感が減少したことも大きい¹¹⁾。

この「額縁問題」における「尺取虫モード」と「新幹線⇒ロケット・モード」は、精神医学の用語を使えば、おそらくそれぞれ私のなかのASD傾向とADHD傾向が表われたものと言うことができるだろう。だが、そう言っただけでは、なぜ、どんな時に、この二つが入れ替わるのか何もわからない。「この範囲だけに注目せよ」という枠づけがある時とない時でももの見方が正反対になるという法則性は、「額縁」という概念を導入することによって初めて明らかになる。

しかも「額縁」という言葉には、世界美術全集に見入っていた子ども時代から現在に至るまで、アートを見ることを至上の喜びとしてきた私のアートをめぐる膨大な記憶が詰め込まれている。それだけではない。「尺取虫モード」には、どんな小さな間違いも見逃さないほど校正の鬼だった学芸員時代の私が潜んでおり、「新幹線⇒ロケット・モード」には、文脈を外れた発言を繰り返して仲間を傷つけた苦い思い出が隠れている。一つひとつの言葉に「私」とのつながりがあり、パーソナルな含みや響きとともに、「私」の体験をその輪郭に沿って分節する優しさがある。一般・普遍を志向する精神医学の用語のように、「私」の体験を無理やり分節し、切り取って、うまく当てはまらないたくさんを振り落としていく乱暴さが無い。そして何より、そうした言葉を手に入れるまでの過程も含めて、「私」を手放していない感じがある。言い換えれば、専門家や専門知による分類や名指し、引いては治療の客体になっていないと感じられる。おまけに、そんなパーソナルな(かつ冗談めかした)言葉を使うのはわくわくするし、悪戯めいた気分さえなる¹²⁾。

ここまで、言葉を生み出す営みとしての当事者研究について見てきた。それは、混沌とした「私」の体験の集積のなかに一定の法則を見出し、「私」の言葉で表現することによって、「私」を捉え、それまでの「私」に振り回されてきた「私」を緩めていく、というものだった。次節では、イメージを通じた当事者研究が、私的な記憶と感情により深く根差した言葉を生み出し得る可能性について、実例をもとに考えたい。

2. 「夜」に入れなかなしみ

——あるアートセラピー＝当事者研究の事例より

2-1. セラピーが当事者研究になる時

本節で紹介するのは、私自身が2017年9月に通院中のクリニックの併設機関で受けた、初めてのアートセラピーの内容である¹³⁾。カウンセラーと一対一で、形式としてはアートセラピーだったが、私にとっては紛れもなく当事者研究と言えるセッションだった。

当事者研究とそうでないものを分けるのは、必ずしも形式ではないと私は考えている。当事者同士が集まってそれぞれの体験を話したら当事者研究になるわけではないし、医師や心理職など専門家が介在したら当事者研究にならないわけでもない。また、一人で当事者研究ができないわけでもない。当事者研究で重要なステップの一つは、問題を人から切り離し外在化することだが、その外在化された問題に対し、「自分自身で、ともに」眺め、探究する姿勢で臨むなら、どんな場面であれ、どんな相手とであれ、そこに当事者研究は生まれ得る。私は医師や心理職との面談のあと、必ず内容をノートに書き出し振り返っているが、そうすることで、EMDR¹⁴⁾といった明らかなセラピーでさえ、当事者研究の機会として活用し得るものになる。

アートセラピーにもおそらくいろいろなやり方があるのだろうが、私が現在のカウンセラーと行なっているのは次のようなことである。まず私が、その日に取り上げたいことを話し、話しながら浮かんできたイメージを描く。描き終えたら、その描画を見ながら、また話す。カウンセラーは聞いているだけの場合も、コメントや問いかけを返す場合もある。そうするうちにまたイメージが湧いてくるので、それを描く。これを約1時間のあいだ、可能な限り繰り返す。画材はA4の普通紙とオイルパステルおよびパステル¹⁵⁾を使い、1枚の描画にかかる時間は数秒から長くて十数分である。あまり時間をかけず、ぱっと浮かんだイメージをぱっと描くのを基本としているが、時には少し時間をかけて画面を塗り込めることもある¹⁶⁾。

カウンセラーと私との関係は、解釈する人と描く人といった一方的なものではない。むしろ私のほうが、描画を見て多くの言葉を発している。カウンセラーは、敢えて言うなら、私がイメージをかたちにする過程を見守る立会人であり、ともにイメージを眺め言葉を交わす対話者であり、必要な時に的確な問いを投げかけてプロセスの進行を後押ししてくれる介添人である。全体的にどちらかと言えば私が主導権を握っているが、しかし二人のあいだには相互作用があり、外在化され可視化されたイメージをともに眺め、探究する関係が成り立っている。まさに、当事者研究的な「自分自身で、ともに」の探究空間が成立しているのである。これはおそらく特殊な例ではなく、一般論としてもアートセラピーは、制作したものをあいだに挟んで眺め、語り合うという構造がつくりやすく、当事者研究的な場を立ち上げやすい技法と思われる。

2-2. 「夜」に入れなかなしみは遠い国にある

では実際に、どのようにセッションは進んだのだろうか。出発点となったのは、20日ほど前にクリニックで受けたEMDRの結果、明らかになった「怒りを出し切る」という課題である。最初に、カウンセラーから1枚を3分以内で描くようにと指示があった¹⁷⁾。

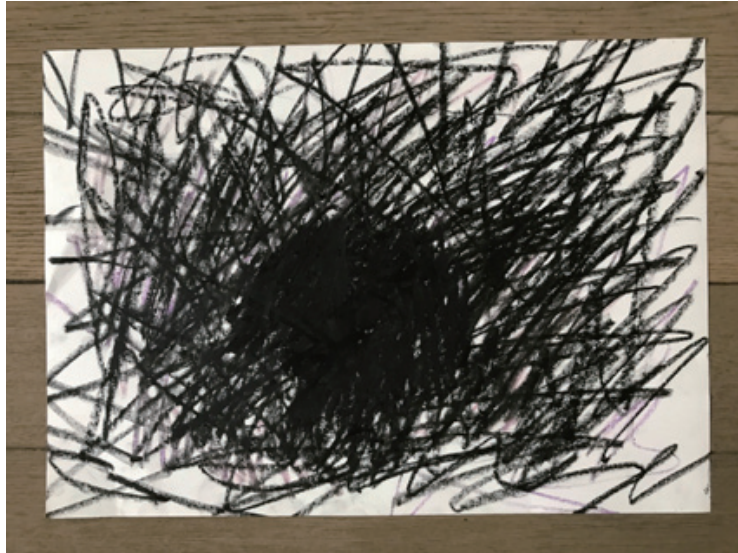


図1

図1は、手始めとして「怒り」を描こうとしたものである。「怒り」という言葉からすぐに思い浮かぶ色は黒だったので、まず黒から塗り始めた。黒と黒のあいだに白い隙間ができるのが嫌で、すべてを真黒く塗り潰したかったが¹⁸⁾、意外と大変で時間がかかることに気づき、途中から画面からはみ出るぐらいに勢いよく、黒い線をぐちゃぐちゃに引き始めた。そのうちに、一言で「怒り」と言ってもそこにはいろいろなものが含まれていることに気づき、「夜」という言葉が浮かんで、「夜」の色の紫を取り、黒の上にぐちゃぐちゃと線を塗り重ねた。そこで3分となり、手を止めて上記をカウンセラーに説明した。

「『夜』は、孤独な一人の夜のこと」

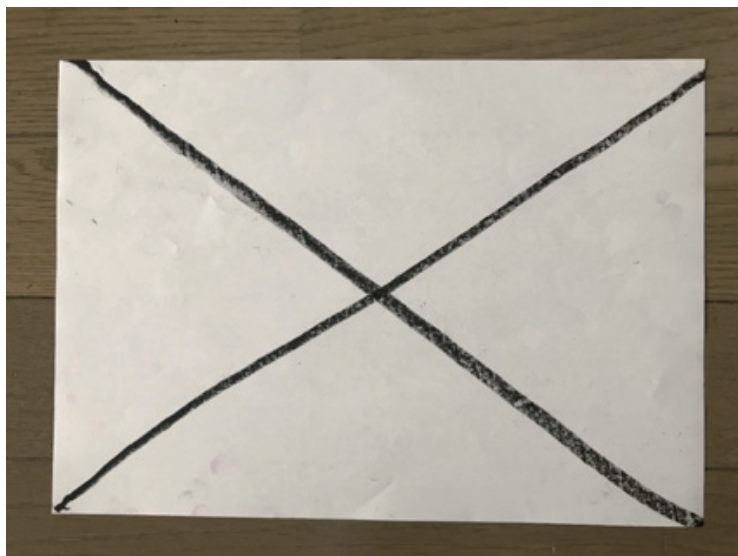


図2

図2は、続けて描いた2枚目である。画面いっぱいに黒で大きくバツを描いたところで、もうこれ以上、描けないことに気づき、言った。

「これは怒りを閉じ込めている状態」

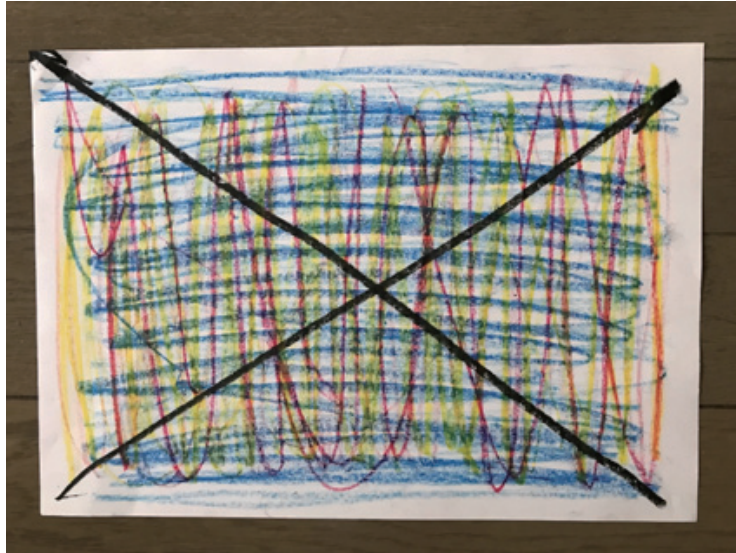


図3

図3は、その閉じ込められた怒りを描こうとしたものである。まず、「夜」を連続する青の水平線で表わし、そこにあって交錯しているいろいろな感情や思いを赤、黄色、ピンクの連続する縦の線で描いた。そこで手を止め、「『夜』のなかにいろいろなものがある」と言い、はっと気づいて、「それが閉じ込められている」と口にしながらか、黒いバツを画面いっぱい印した。

「これ(図3)はこれ(図2)のなかがどうなっているかを表わしたもの」



図4

するとカウンセラーから問いかけられた。

「怒りやいろいろなものを閉じ込めている状態から、どうなりたい？」

ぱっと思い浮かんだのは、怒りが青い泡になって上空に昇っていき、消えていくイメージだった(図4)。だが、描きながら、「そうしたいけれど、できない」と感じていた。それで描き終えてから、図4を垂直にして右手で持ち、テーブルの上に置いた図3の上方に高く掲げて、言った。

「これ(図4)はずっと上のほうにあって、こっち(図3)とのあいだには距離がある。だから、すぐにここに行くことはできない」

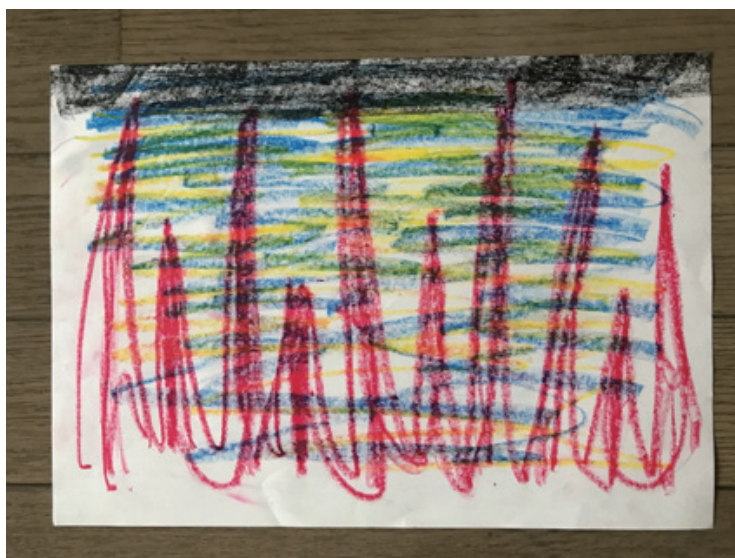


図5

すると今度は、こう問われた。

「こうなりたいという状態になるには、どうしたらいいと思う？」

赤でぎざぎざに尖った波形を描き、言った。

「怒りはこうなっている。これを出し切らなきゃいけない」

そして青いオイルパステルを取り、「でも『夜』が覆っている」と言いながら、横線を連ねて赤の「怒り」を覆った。さらに、「そこには、かなしみやいろいろな考えがある」と言いながら、黄色の横線を塗り重ねた。黄色は「思考」のイメージだった。それからはっと気づき、黒のオイルパステルを取って紙の上部を線状に塗り潰して、言った。

「でも、こうやって蓋がされている。だから、出せない」

そして紙を垂直に立ててカウンセラーに見せた。

「これ(図5)は、さっきの図(図3)を縦にした図。つまり断面図」

カウンセラーは、少し話題を変えて問いかけた。

「さっきから繰り返し出てきているけれど、小西さん¹⁹⁾にとって『夜』って何？」

「一人の孤独な夜。子どもの頃、小学校3年から5年の時に、家が狭かったから4畳半の子ども部屋の押入れをベッドにしていた。押入れの前には弟が寝ていて、母親は弟を気に入っていたから、弟を踏み越えては決して入ってこないと思えた。だから、私にとってはもっとも安全な場所、サンクチュアリだった。本が大好きだったから、蛍光灯を一本つけてもらって、毎晩、遅くまで本を読んでいただけだけど、押入れが魔法の絨毯になって、夜の空をどこまでもどこまでも飛んでいけると思った。ピーターパンがネヴァーランドに行くみたいに、夜ごと夜ごと世界を旅してる気分だった。それが私にとっては、子ども時代の一番、安全で幸福な時間だった」



図6

次にカウンセラーが着目したのは、「かなしみ」だった。

「小西さんにとってかなしみってどんな感じ？」

次の瞬間、下に向かう大きな青色の涙の粒みたいなかたちと、反対に上に向かうマゼンタ色の風船のようなかたちが脳裏に浮かんだ。同時に、「哀しみ」と「愛しみ」という二つの漢字表記が思い出された²⁰⁾。そこで青とマゼンタで大きな水滴と風船のようなかたちを描き、イメージのなかではっきりと見えていた光の反射も描き込んだ(図6)。

「大きな涙の粒みたいなものと、マゼンタ色の上に向かうもの。何だろう？ 愛？ いま思い浮かぶ言葉は愛。愛みたいなもの。二つがバランスが取れている。青いほうは水。水滴。マゼンタのほうは何だろう？ 空気？ わからない。マゼンタのほうの成分はわからない。どちらにも光が当たっている」

そう説明しながら、ようやくこの二つのイメージが「哀しみ」と「愛しみ」という漢字表記に引っ張られているかもしれないことに気づき、言った。

「あー、でも、これはかなしみという言葉のイメージかもしれない」

だが、「哀しみ」と「愛しみ」という二つの表記が頭にあることは言わなかった。どういうわけか、「愛しみ」という表記が本当に存在するのか、確信がもてないような気持ちになっていたからだ。それで、左上に「かなしみ」とひらがなで書いた。この時、自分では青のオイルパステルを取ったつもりだったが、実際には黒を使っていた。しかし、この時点では間違いを認識していなかった。

それから気づいた。そして水色を取り、背景を塗りながら言った。

「これは『夜』のなかのかなしみで、私は『夜』に生きている」

青をすでに使ってしまったので、水色で「夜」を表わそうとしたのだった。それから黒で「かなしみ」と書いてしまったことに気づき、青とマゼンタでその上をなぞった。青とマゼンタでできた「かなしみ」を書きたかったのに、黒を消せないのが残念だった。

「私は、あの押入れの延長上の『夜』のなかに生きている。そこでは、哀しみと愛はバランスが取れている。均衡をつくり出している」

口には出さなかったが、そんなことを心のなかで思っていた。そして、さらに気づいた。

「『夜』に入れなかなしみがある」

なぜなら、「夜」は均衡の取れた世界だから、その均衡を乱すような、激しい、バランスを欠いた、制御不能な怒りは「夜」には入れない。そこで「『夜』に入れなかなしみ」を描こうと次の紙を取り、青のオイルパステルで画面いっぱいにごちゃごちゃの線を描いた。でも、すぐにそれでは充分でないことに気づき、さらに赤で画面を塗り潰した(図7)。



図7

「『夜』に入れなかなしみは、こんな感じ。かなしみは、ほとんど怒りの赤に覆われ尽くして、渾然一体となっている。そんなものは、『夜』のなかには入れない」

「『夜』に入れなかなしみは、どこにあるの？」

反射的に「遠い国にある」という言葉が浮かんだ。あまりにお伽話っぽくて、子ども時代の「押し入れは魔法の絨毯」や「ピーターパンとネヴァーランド」に引きずられ過ぎている気がしたが、思い浮かんでしまったのでそう言った。

私は時間感覚を失くしていたが、このあたりでちょうど1時間が経ったようだった。

「時間が来たので、最後に、遠い国にある『夜』に入れなかなしみを感じるには、どうすればいいかをイメージして、今日は終わりにしましょう」

そう言われてぱっと思い浮かんだのは、左から歩いてくるラクダとその前に遥かに広がる砂漠だった(図8)。かつて大好きだった童謡の「月の砂漠」が影響しているのは明らかだった。

「水のない砂漠をはるばると、ラクダに運んできてもらわなくてはならない。自分が遠い国に行くのではなくて」

そう言いながら、ラクダの背に青と赤でできた荷物を載せた。

「この砂漠は、ここで終わらなくて、この先にずーっとずーっと続いている」

「夜」に入れなかなしみと、「夜」に生きている私のあいだには、ほとんど越えられないような遥かな距離がある。だから私は、「夜」に入れな、激しい、怒りと一体になったかなしみには、自力では触れることができない——。この最後の一枚が表わしているのは、そういうことだった。ここでセッションは終了した。



図8

2-3. 言葉では触れ得ない遠きものに触れる——イメージを通した当事者研究の可能性

前項で詳述したアートセラピー＝当事者研究を、ポイントを抜き出しながら改めて振り返る。まず決定的に重要だったのは、「夜」という言葉が出てきたことだった。なぜ、図1を描いている時に怒りとはかけ離れた「夜」という言葉が浮かんだのか、自分でもよくわからない。もしかしたら黒という色が「夜」の連想を呼んだのだろうか。「夜」は私にとって、本を読み耽った真夜中の押入れであり、画集を飽かず眺めた昼下がりの子ども部屋であり、その延長上で、アートや映画や舞台に夢中になって生きてきた人生そのものである。その空間のなかで私は、時空を超えて古代から現代までのあらゆる芸術作品と直接的につながれるという、ほとんど妄想のような思いを抱いて生きてきた。だから図6のマゼンタの「愛」は、個人的な愛ではなく、大きな何か——人類史の長い営みのようなもの——の一部であるという遥かな感覚のことだろう。そのような「愛しみ」が一方にあれば、個人的な「哀しみ」は私のものでありながら、私だけのものではなくなり、大きなもの的一部分であるという感覚はいつそう強くなる。「夜」とはそのようにして世界そして歴史とつながっている空間である。

では、「夜」に入れない、自分では触れ得ない激しいかなしみとは何だろうか。「夜」に入れないとは、すなわち「夜」から追放されているということである。ここで精神医学を援用すれば、私の抱える問題の一つは、子ども時代の母親からの心理的虐待に起因する複雑性PTSD²¹⁾と言われている。昼間の時間が必ずしも安全でなかった私にとって、襖を閉じた夜の押入れは最高に安全な空間だった。その「夜」から追放されたかなしみとは、抱え切れなくて切り離れた激しい感情のことではないだろうか。専門用語で言えば、おそらく解離と呼ばれる機制である。その激しい感情は、通常は、たとえ診察室であっても言葉のやり取りだけでは出てこないものである。しかし、身体には記憶されており、EMDRなどの身体的アプローチを通して、時に激しく噴出してくることがある²²⁾。そんな時は、存在すら知らなかった自分自身の強烈な感情に圧倒されて、ふだんの私に戻ってから改めて驚くのである。

今回のアートセラピー＝当事者研究では、そうした激しい感情が直接、現われ出てきたわけではない。しかしその存在が、「解離」などといった専門用語を使わずに、「『夜』に入れないかなしみ」

という極めて私的で、胸にしみじみ響く表現によって捉えられたことは大変に興味深い。それを可能にしたのは、かなしみという言葉から反射的に浮かんだ青の涙の粒とマゼンタの風船のかたちであり、加えて「夜」という私だけの含意をもった言葉だった。「夜」もまた黒という色に触発されて生まれた言葉であるなら、「『夜』に入れないかなしみ」という表現は、イメージを媒介にしてしか生まれ得なかったものである。

また、全体を通して幼少期の記憶が繰り返し参照され、それがセッションの進行を駆動する重要な触媒となっている点も特徴的である。「夜」も、シャボン玉のように消える泡も、遠い国も、ラクダも、みな幼少期に起源をもつイメージである。ふだんの自分を省みるなら、言葉だけでこうした世界に辿り着くのは難しかったと思われる。やはりイメージを媒介にしたからこそ、記憶の古層に瞬時に降りていき、そこから連関するイメージを汲み出すことが可能になったのではないだろうか。しかもその記憶とは、まさしく抱え切れないかなしみが「夜」から放逐されたあの頃のものだった。幼少期が参照されたことには必然性があったのである。

さらに言えばこれらは、イメージのみによって、あるいは私一人によって、可能になったことではなかった。「かなしみってどんな感じ?」「『夜』に入れないかなしみはどこにあるの?」といったカウンセラーの問いかけも、プロセスを進める重要な契機となっていた。「『夜』に入れないかなしみ」は、イメージと言葉の往還、そしてカウンセラーとの対話があって初めて「遠い国」に見出されたのである。

以上の考察が示唆するのは、イメージ(と対話)を通じた当事者研究が、言葉のみではアクセスできない遠く(時間的に離れている場合も、あるいは「遠い国」にあって私から切り離されている場合もあるだろう)の記憶や感情に触れ得る可能性である。本稿では2017年9月の1セッションのみを扱ったが、その後の約1年間のアートセラピー＝当事者研究の経験は、その可能性を強く支持するものである。

3. 今後の展望——まとめに代えて

最後にアートセラピストの安齋²³⁾が、アートセラピーの機能と効果として挙げている23項目のうち、最初の6つを紹介する。

- ・「無意識」の世界に、直接的に、瞬時に入っていく
- ・自己の鏡、自己の証人のような役目を果たす
- ・予想外の自己洞察、気づきを引き出す
- ・トラウマのように言葉にできない状況にとくに効果的
- ・封じ込めた感情など、内面世界を表現することを助ける
- ・混乱を整理し、はっきりさせるのを助ける

(安齋2013、50)

これらは、前節で私が個人的体験をもとに考察したことと大筋において重なる。つまり、前節末尾で述べたイメージを通じた当事者研究の可能性は、私という個人にとどまらず、広く一般に当てはまり得ることが推定される。

現在、私は、アートセラピーのセッション以外にイメージを通じた当事者研究を実践する機会をもたないが、今後、仲間を募り、グループで実験的に実践を行なって、イメージがどのように当事者研究に寄与し得るかを検証していきたい。

注

- 1) 本稿では、「イメージ」は基本的に視覚的イメージを指して用いる。「アート」という言葉を用いないのは、「アート」が作品を連想させるからであり、「アート」として結実する前のもっと生のイメージについて考察したいからである。
- 2) 「自分自身で、ともに」は当事者研究のもっとも大切な理念の一つである(浦河べてるの家 2005、石原 2013など)。
- 3) 北海道日高地方の過疎の町、浦河町にある主として精神障害をもつ人々のコミュニティ。1977年に発足した回復者クラブ「どんぐりの会」を前身とし、1984年に設立された。日高昆布の販売をはじめとする商売や、「弱さを絆に」「三度の飯よりミーティング」「苦労を取り戻す」などの逆説とユーモアに満ちた理念、そして当事者研究などのユニークな活動で知られる。
- 4) 2012年夏から2014年秋まで、綾屋紗月氏が主宰するNecco当事者研究会(現おとえもじて)に参加すると同時に、同会に通う仲間たちと少人数のクローズドのグループを構成して研究を行っていた。2014年1月には、設立と同時にこまば当事者研究会に加わり、現在は同会の世話人を務めている。
- 5) これらについては、石原(2013)などを参照のこと。
- 6) 2013年3月13日に第1回「障害の哲学」国際会議「障害学と当事者研究——当事者研究の国際化に向けて」(東京大学駒場キャンパス)で口頭発表し、その後、水谷(2013)にまとめた。診断名をめぐる葛藤についてもそのなかで触れている。
- 7) 仲間の一人のここと氏の「粒々の研究」、さらにそれを発展させ、2012年11月に「当事者研究の現象学3」(東京大学駒場キャンパス)で共同研究として発表した「星と星座の研究」を参照した。向谷地が、「誰か一人がそれ(=身体感覚を丁寧に言葉にすること)を始めたときに、その言葉に出会った瞬間に無数の人たちが刺激されて、その言葉に突き動かされるようにして言葉が言葉を生むんです」と言う「ドミノ」現象(向谷地 2013、168)が、ここでは起こっていた。
- 8) 精神疾患の悪化により、2001年に離職している。
- 9) 石原は、べてるの家の自己病名のつけ方のパロディ的な側面に着目し、「半精神医学」と呼んでいる(石原 2013、35-38)。
- 10) これを綾屋(2013)は「自己感」と呼んでいる。
- 11) このことを熊谷は、「訳のわからない自分の法則やカオスを生きてきた人にとって、自分の肉体や経験のなかに一定の法則・秩序を見出すのが当事者研究だからです。綾屋さんの言葉で言えば『自己感』ということになりますが、自分のパターンをとらえるだけで楽になって自由を感じられる……」(熊谷 2017、31)と表現している。
- 12) 専門知に対して「そっちの路線は知ってるけどね」とウィンクしながら、「でも私はちょっと違う方向を目指したいの」と、敢えて一般・普遍を志向しない極私的な言葉を使うパロディ感覚のことである。石原の言う「半精神医学」の実践には、深刻になり過ぎない軽さと愉快さが伴う(注9参照)。

- 13) セッションの内容を紹介することに快く同意してくれたカウンセラーに感謝したい。
- 14) EMDRはEye Movement Desensitization and Reprocessingの略で、治療者の手の動きに合わせて眼球を左右に大きく動かすなど、左右交互の刺激を通して、トラウマ記憶を処理する技法である。
- 15) はじめは16色のオイルパステルと36色のパステルを用いていたが、色数が足りないと感じ、途中からオイルパステルを50色に換えた。アートセラピーにおいてどんな素材を使うかは重要であるが、A4はぱっと思い浮かんだイメージをぱっと描くのちょうどよい大きさであり(それより大きいと表現を工夫したくなってしまう)、オイルパステルおよびパステルもイメージを素早くかたちにするのに適している。2017年11月21日に神戸大学で開催された国際シンポジウム“Expression of Pain and Self-Directed Studies (Tojisha-Kenkyu)”で口頭発表した“Self-Directed Studies (Tojisha-Kenkyu) and Art”では、素材(オイルパステル、パステル、水彩、写真など)やそのサイズ、セッティング(時間の長さや参加者、アーティストとのコラボレーションの有無など)によっていかに表現が変わってくるかを実例をもとに比較した。
- 16) 私は美術史は学んだが、実技の訓練を受けたことはないので、描画は非常に拙いものである。
- 17) 後から考えると、初回に「3分」という指示があったのは重要なことだった。それによって、作品をつくらうなどといった意識をもたずに、思い浮かんだことをぱっとかたちにすることが可能になったと思われる。しかし、その後のセッションでは、私が描画に慣れてきたこともあり、そうした指示はなくなった。
- 18) 真ん中の黒々とした塊はその痕跡である。
- 19) 小西は私の戸籍名である。
- 20) 2016年に出会って以来、交流が続いている入江杏氏が、「悲しみ」は「愛しみ」でもある(入江2018、21)と繰り返し話していることから影響を受けているのは明らかだった。入江氏のこととも思い出していた。
- 21) 複雑性PTSDについては、ハーマン(1999、181-201)を参照のこと。
- 22) トラウマと身体については、ヴァン・デア・コーク(2016)、ラヴィーン(2016 & 2017)などを参照のこと。
- 23) 安斎はカナダ在住であるが、年に1回程度、来日して、アートセラピー体験ワークショップを行なっている。私も3回、参加したことがある。

参考文献

- 綾屋紗月, 2013, 「当事者研究と自己感」, 石原孝二編『当事者研究の研究』医学書院, 177-216.
- 綾屋紗月・熊谷晋一郎, 2008, 『発達障害当事者研究——ゆっくりていねいにつながりたい』医学書院.
- 綾屋紗月・熊谷晋一郎, 2010, 『つながりの作法——同じでもなく違うでもなく』NHK出版.
- 安斎圭清イボンヌ, 2013, 「アートセラピーの世界3」今成知美訳, 『Be!』113号, 2013年12月, ASK(アルコール薬物問題全国市民協会), 46-53.

入江杏・西田正弘, 2018, 「哀しみに寄りそいとともに生きる——地域におけるグリーフサポートとは?」, 梅山美智子編『“いま”を生きる グリーフとともに——喪失体験は過去形、悲しみは現在進行形』グリーフサポートせたがや, 7-55.

石原孝二, 2013, 「当事者研究とは何か——その理念と展開」, 石原孝二編『当事者研究の研究』医学書院, 11-71.

ヴァン・デア・コーク, ベッセル, 2016, 『身体はトラウマを記憶する——脳・心・身体つながりと回復のための手法』柴田裕之訳, 紀伊國屋書店.

浦河べてるの家, 2005, 『べてるの家の「当事者研究」』医学書院.

熊谷晋一郎・國分功一郎, 2017, 「来たるべき当事者研究——当事者研究の未来と中動態の世界」, 熊谷晋一郎編『みんなの当事者研究』金剛出版, 11-33.

白川美也子, 2016, 『赤ずきんとオオカミのトラウマ・ケア』アスク・ヒューマン・ケア.

ハーマン, ジュディス・L, 1999, 『心的外傷と回復〈増補版〉』中井久夫訳, みすず書房.

水谷みつる, 2013, 「受け取る名づけから生み出す名づけへ——『額縁問題』の研究を例に」, 石原孝二・稲原美苗編『共生のための障害の哲学: 身体・語り・共同性をめぐって』東京大学大学院総合文化研究科附属共生のための国際哲学研究センター The University of Tokyo Center for Philosophy (UTCP) 上廣共生哲学寄付研究部門, 157-171.

水谷みつる, 2016, 「困難を表現すること——個にとっての重みに辿り着くために」『 α シノドス』vol. 193, シノドス, 2016年4月1日配信(「全国自死遺族総合支援センター」ウェブサイト, <http://www.izoku-center.or.jp/bereaved/experience.html>).

宮地尚子, 2013, 『トラウマ』岩波新書.

向谷地生良, 2013, 「当事者研究ができるまで」(インタビュー), 石原孝二編『当事者研究の研究』医学書院, 150-175.

向谷地生良, 2016, 「当事者研究と精神医学のこれから」, 石原孝二・河野哲也・向谷地生良編『精神医学と当事者』東京大学出版会, 180-205.

ラヴィーン, ピーター・A, 2016, 『身体に閉じ込められたトラウマ——ソマティック・エクスペリエンスによる最新のトラウマ・ケア』星和書店.

ラヴィーン, ピーター・A, 2017, 『トラウマと記憶——脳・身体に刻まれた過去からの回復』花丘ちぐさ訳, 春秋社.