

[エッセイ]

「表現をケアする表現。ケアを表現するケア」 ～ 2023年1月21日石川県珠洲市ガクソーでの ワークショップについての出来事から～

塩澤 宗徳(たんぼ訪問看護大沢 看護師)

抄録

石川県珠洲市にて2022年度アートミーツケア学会大会参加報告会にてワークショップを行ったときの体験エッセイ。リフレクティングという家族療法から発展し精神医療の分野で活かされているやりかたを参考にし、参加者のひとたちと一緒に絵を描き、詩をつくっていくという過程のなかで感じたことを綴った。詩や絵、存在が重なってまざっていく、にがりながら、そこに次第にプロセスの語りをおして生成していくような感覚。やりとりをくりかえすことによって、作品がだれのものということがいえなくなっていく。自分と他者がまざりあいあいまいになっていくような状態が、可視化されたり、表現となったりして残っていった。何を言わずにそばで絵を描いているひとの姿を見守るというように相手の表現のプロセスにたちあう。相手の言葉を借りて詩をつくり、相手の詩を大切に思いながら絵を描いていく。そうやって同じ世界をわかちあおうとする体験は、表現を表現でケアしあうような体験であった。それはあらたな表現をうむ契機ともなり、副次的にひとをケアさせていったようにも思えた。

Key word

共創、リフレクティング、対話、詩

2023年1月21日。この日に石川県は能登半島最北端に位置する珠洲市にて佃菜穂さんが主催により、2022年度アートミーツケア学会大会参加後の報告会が開かれ、その企画の一つとしてわたしもお招きいただきワークショップをさせて頂くことになりました。報告会とワークショップを行った場所は特定非営利活動法人ガクソーというところ。ガクソーは定款に記載された目的から引用すると、「奥能登に住む子どもたちに対して、教育に関する事業を行い、地域の教育格差をなくし町の未来に寄与するサービスを行うとともに、地域の人々に対し、まちづくりの推進を図り、すべての人々が健やかに暮らせる地域づくりに寄与することを目的とする」という場所。珠洲市に移住してきた30代前後のデザイナーやアーティストの方などが関わり、地元の学校の先生や地域住民とともに居場所づくりにとりくまれていました。

わたしはいままでアートミーツケア学会のなかで何度かワークショップをさせて頂きました。そこでやり方は様々変えていますが、主にリフレクティングという精神医療の現場で生まれたやりかたを参考にしてそれをアートのワークショップにとりいれるという試みを行ってきました。リフレクティングについては文末に別紙で添付しておきますが、具体的なやりかたは、「話す」と「聴く」が分けることをします。それによって適度な「間」ができていきます。その「間」ができることにより参加者はそれぞれお互いに安心せる時間ができ、また話されたことについて関心を持って聴き合うことができる時間が持てます。そしてじっくりと自分の内面との対話を進めることにもなります。それを行きつ戻りつ繰り返し螺旋的に対話を続けていくことにより、それぞれの思いがより彩り豊かになり、関係性の変容、問題の解消につながっていくことがあるというものです。これは本来言葉でやりとりを行うものですが、それを言葉も含み音楽や動き絵を描くなどといった様々な表現で試みていました。

リフレクティング自体が、境界をまたぐことを繰り返すやりとりであり、またその時に行ったワークショップでは言葉や絵、身体などそれらをまたいでやりとりをしていくということであったので、こじつけのようですが、今回の「境界をまたいでみたら」というテーマにも関わってくるのかと思いました。

今回行ったワークショップのおおまかな流れは、

1. 自分の気分や体調、身体で表現し、それを他の参加者がまねる

自分のうごきを言葉以外で。自分の動きを他者の動きからみる。うつしこむ

2. 二人組になり5分間づつやりとりをする。

ひとりが5分絵を描き、もうひとりはまだそばで見ているだけ。5分後交代する。
その後全体で体験をシェア。見ていたひとりが隣で描いていたひとりの絵やそのときの自分の感情について話す。

3. ぼえとりふれくていんぐ(ポエトリー+リフレクティングの意味で、わたしがつくった造語)

- ・それぞれが思いついたことばを小さな紙に書く
- ・3～4人のグループになる。
- ・小さな紙に書かれていることばを拾い、そのことばをつかってひとりひとりが詩をかく
- ・小グループのなかで詩を朗読しあう。
- ・グループメンバーがそれをうけて、他の人が書いた詩に絵をのせる(詩を入れてもいい)
- ・グループメンバー同士で描いたものをみながら、詩や絵のことについて話す
- ・それを受けての作者の言葉、きもち、うかんできたこと、さらに詩に言葉を足したくなったら書き加えてもよい
- ・参加者全員で車座になり体験をシェアする

以下、ワークショップの体験のふりかえりのようなエッセイ的な文章ですが、一人語りのようなものであるので、ですます調ではなく、である調に変えて書かせて頂きました。

身体で気分、体調を表現する。

からだで語る。からだを写す、移す、映す。応答。同じ動きをしようとしているけど同じにはならない。それでも、違いのある同じことをうつしあうということを感じた。慣れない場所にきてじぶんの動きを全員がしてこたえてくれる。一気にみんなが応えてくれて、みんなといっせいに何かを交わしたような感じもした。

絵を描く、みるをわける。

よく対話のワークでは、絵ではなくて言葉で5分話して、5分聞き続ける。というものがあるのだが、それを絵に替えて試みた。

ちかくで見ているひとがいる。存在を思い切り感じながら。でもなにか介入するわけでもアドバイスするわけでも邪魔をするわけではなくてただ居てくれているだけ。描いていると、みていると、語りたくもなってくる。「あー」「うーん」と言ってみたり、ふと微笑んでみたり。ことばで会話はしていないのに会話が生まれていた。出来上がった絵。そのプロセスを知っているのはその二人の関係。見ているひとがプロセスを語ってくれる。語りを聞きながら描いていたときのことに思いがはせられる、思いが色がついてくるような感覚。それが合っというがいまが…見立て遊びなんだからいいよね。あれもこれも、あれでもなくこれでもなく…

みてる人がいると描けること、みている人がいると描けないこと。どの環境で描くのか。身の周りの存在、それは人以外かもしれないけど、存在に影響されながら居る、表現がうきあがる。相手の描いた絵を他の参加者みんなに伝えていくときに、その絵がどのようにできていったか、というプロセスを伝えていったひとが多かったのが印象的だった。他の参加者には出来上がった絵の状態しかわからないが、そばで見守っていたひとは、描いた人とともにそのプロセスを知っている。ケアの文脈でも「居ること」について話題になることが多いと思うが、このワークの体験から、ただ側に居ること、プロセスを共に過ごすことについても考えさせられた。

ことばをかく、詩をつくる

ひとことのことばを自由にかく。そこにあるためらい。白紙ということばに語られる多くのことばも。ひとのことばをかりる。なにかをつくるとき。自分のちからだけでつくっていることってあるのだろうか。いつも何かに影響うけて、周りのひと、過去にあったこと、未来?だからじぶんの力だけで何かをつくらうとしなくてもいい。そんなことを思いながらのワークのとりくみだった。

詩をつくる。詩ってなんだろう。でもそれはいったん置いておこうかな。だってたぶんそれはわからない。でもわからないことをやろうとすることってちょっと不安もあるかもしれない。それでもやってみる、勇気を出してくれたことへの敬意。だからこそそれにこたえたい、それを大事にしたいと思っ

て描きたい、書きたいという人。その瞬間、その語りにある温かさ、温度を感じて心が動いた。

なにかにこたえようとする、思わずに動き出してしまっている。それをこうやってわたしが語ってしまうのはほんとうに失礼かもしれないけれど、思いがけない「主体性」、心がからだ動いてしまう、感動してしまう。表現と関係の同時に生まれ、いまでもここに響いている。

体験を通していろいろ。表現をケアする表現。ケアを表現するケア

詩や絵、存在が重なってまざっていく、にぎりながら、そこに次第にプロセスの語りをとおして生成していくような感覚。やりとりをくりかえすことによって、作品がだれのものということがいえなくなっていく。自分と他者がまざりあいあいまいになっていくような状態が、可視化されたり、表現となったりして残っていった。ことばでいうよりも実感として感じられる体験がからだに染みついていくようになっていく。

やりとりのくりかえし。今回のリフレクティングのことも含め、ケアという営みにはやりとりの行き来がある。経済学者でもあり、コミュニケーションについて研究を重ねてきた安富さんのことばを借りると「コミュニケーションは受け手がする。価値は受け手が生み出す。受けての生きる力が発揮される時に価値が生まれる。これを創発価値説と呼んでいる。ただ、そうはいってもコミュニケーションは一方に、一回では成立しない。フィードバックがあって、両者のやりとりがあり、双方が送り手/受け手となって、どちらが送り手/受け手かわからなくなったときにコミュニケーションが成立する」のだと言う。

絵を描く。絵を見る、受ける、語るひと。そしてさらに双方のやりとりが生まれる。詩を描く。それを絵で受ける。それに対してやりとりをする。混ざり合いだれの作品かわからなくなる、主体があいまいになっていく。受け手が応じ表現で応答する。そして重なる新たな価値が生まれ、表現のやりとりはコミュニケーションを発生させていた。

スマートフォンの普及が象徴的にあるように、それぞれ個々の世界にとじこもっていくような時代のなかで、同じ体験をする、同じ世界にいることというのはなかなか難しいことなのかもしれない。

しかし今回のワークのように、同じ時間でのその世界のプロセスを体験しようということは、コミュニケーションを発生させ、関係を育んでいくということが実感できた。アンケートのなかでも地域のひとや学生とアートを通したワークをしたい、ということばも聞かれていた。それはアートを通してプロセスを共にし、同じ世界を分かち合おうという試みでもあり、そういうことをしてみたいという人の根源的な欲求なのかもしれない。地域交流、多世代交流など様々注目されているが、そこに必要なのは世界を共にする体験であるような気がした。先日も大雪があったことと思うが、雪かきを共にする、などというように同じ世界をともにすることでうまれる関係、つながり、プロセスとも、似ているのかなあ、などとふと頭のイメージをよぎった。

報告会のなかでも目のみえないひとに、美術を伝えるという試みの話があった。異なる状況のひとと世界を、体験をともにしようとする取り組み。ともに体験する、違う世界の感覚に入ろうとすることが関係の開きになっていくもののようにも連想した。

昔、源氏物語では表現のなかで香りをよく用いられていた。それは香りを用いて、好きなひとの人物を目に見えるように映し出すといった、共感覚を存分に発揮していたのだという。香りから見る。見えるものから香る、そのように、共感覚により表現されていく可能性、世界観の共有の可能性が思うように思った。今回のワークショップでは、描いているものをじっくり見る。描かれたものを語る。詩に書かれたことばを描く、など、ある意味共感覚を活かしたワークともいえたかもしれないが、さらに今後とりくんでみたいこともいろいろ思い浮かんできた。

メモのような覚書だが

詩をからだで、音で、かおりで
絵をおとで、詩で、からだで、かおりで絵をかりて絵をかく
音をかりて音をだす
ことばをかりてことばをかくうごきをかりて動きをかく

ふれながらかく
かきながらふれる

ふれるとみる
ふれるときく

においをみる
みながらかおる

きこえない状況で音をきく

.....

ケアの手法のひとつとして、当事者研究というものがある。最近その手法が必要にせまられてアスリートの世界にもとりいれられていた。例えば、カーリング日本代表のチームの合言葉にある「弱さの情報共有」とはまさに当事者研究の大切な理念であった。スポーツがケアと出会う。スポーツもケアされる必要があった。

それと同じようにアート・表現もケアされていく必要があるのではないだろうか。表現がケアされることでプロセスが共有され、同じ世界をわかちあうことになり関係が生まれていく。そしてそれはあらたな表現の契機ともなり循環していく。

そして、そこで少し思ったことが、ケアって、ひとをケアするのではなくて、ひとの表現をケアすること、ともいえるのではないだろうか。だから、リフレクティングでも人からでたことばそのものを大切に、そのことば(表現)そのものに対して表現を返すということが結果としてケアとなっている。

表現をケアする表現
ケアを表現するケア
副産物としてひとがケアされていく。

アート・表現をケアに活かすとかそういうのではなくて、アート・表現は(も)ケアされていく必要があるのではないか。それは循環して関係を生み、新たな表現を生み、副次的にひとをケアしていく、、、のかな

資料

リフレクティングについて

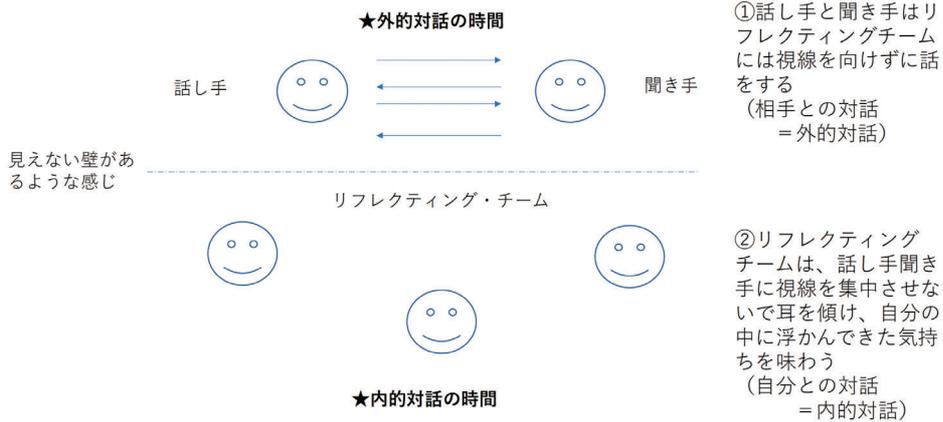
リフレクティングとは、オープンダイアローグのプロセスにも活かされている創造的な対話の手法であり考え方でもあります。家族療法の文脈のなかでリフレクティングは発展していきました。

それはシンプルにいうと「話すこと」と「聞くこと」を分けていく会話のことです。具体的にはまず話し手と聞き手の会話を他の人たちが耳を澄ましていきます。そして会話の後に、他の人たちがその会話についての会話を行い、その会話のプロセスを行きつもどりつ繰り返し重ねていきます。

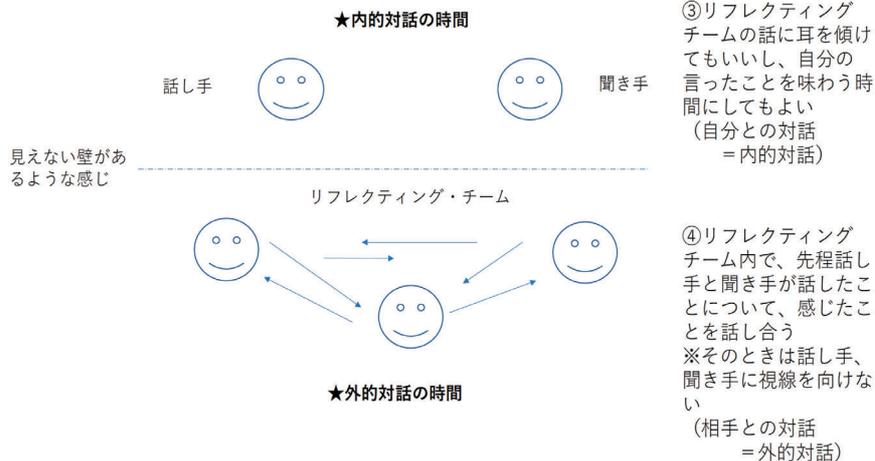
このとても簡単そうなやり方。「話す」と「聴く」が分けられていることによって、適度な「間」ができていきます。その「間」ができることにより参加者はそれぞれお互いに安心せる時間ができ、また話されたことについて関心を持って聴き合うことができる時間が持てます。そしてじっくりと自分の内面との対話を進めることにもなります。行きつ戻りつ繰り返し螺旋的に対話を続けていくことにより、それぞれの思いがより彩り豊かになり、関係性の変容、問題の解消につながっていくことがあります。

この手法は現在精神医療の現場だけでなく、認知症ケア、ターミナルケア、刑務所や学校、家庭などの現場、一般企業での組織運営など幅広い場面で大きく注目を集めています。

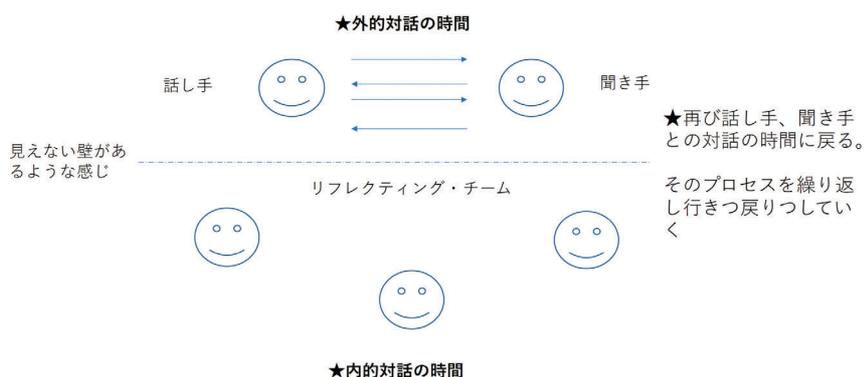
リフレクティングプロセスのかたち①



リフレクティングプロセスのかたち②



リフレクティングプロセスのかたち③



〈リフレクティング〉～「話す」「聞く」を丁寧に分ける。「間(ま)を生み出していく～

さまざまな声が尊重されながら共有される場を開いていく、そのための「間(ま)を生み出していく」
「はなす」こと・・・外的会話(他者への表現。他者との会話)

「きく」こと・・・内的会話(自分との会話。自分の内なる他者との会話)それ分けて、話しをすること

★内的会話のための時間が確保されていることで、

会話の参加者は深く呼吸をするようにゆったりとした気持ちで考える余裕を得る何事かをじっくりと聞き、考えをめぐらし、そして考えたことを相手に返す

それは次なる外的会話の機会に生き生きとした新たな意味の流れを生み出す契機となる

もれる言葉、音、匂い、感情、存在、関係やケアと

美学者の伊藤亜紗さんは、ケアと「もれる」の関係にふれていました。

○ケアの場面

ついたまたまもれてしまった、ことば、涙、怒り、悲しみ、喜びに、記憶、排便、もれた何かのところか動かせられ身体が自然と動いていってしまう、、、。

・植物も、もれ、をしながら支えあっている。たとえば、光合成。

森の中で光の陰になっている木々にも栄養がいきわたるのは、光合成をした植物の根から栄養分が、もれて、他の木々の栄養へまわっているからとのこと

⇒リフレクティングも含め「ケア」は、もれたことば、表現をお互いに感じあう営みともいえるかもしれない。

参考文献

タピネ・マリオン/スコット・J・クーパー/フランク・N・トーマス編集(小森康永/奥野光/矢原隆行訳)
「会話・協働・ナラティブーアンデルセン・アンダーソン・ホワイトのワークショップ」.2015.P75-76.
金剛出版

矢原隆行「リフレティング-会話についての会話という方法-」.2016.ナカニシヤ出版

選者からのコメント

本稿へのコメントはこちらのリンクをご覧ください。

https://artmeetscare.org/wp-content/uploads/2024/03/A.Mori_vol15_26-27.pdf

選者

森 合音(四国こどもとおとなの医療センターアートディレクター/ NPOアーツプロジェクト理事長)
