

日本人間関係学会 東北地区会 広報

第4回 地区会研修会開催

<研修詳細>

講師：埼玉学園大学大学院心理学研究科教授

小山 望 先生

日時：2017年3月4日（土）14時00分～
16時00分

会場：東北医科薬科大学 中央棟2階2A講
義室 20講義室

参加者：学会員13名・一般16名



第4回目の東北地区研修会は、講師に東北地区研修会で初となる埼玉学園大学大学院教授の小山望先生をお迎えして開催することとなりました。「集団療法の基礎を学ぶ-人間関係づくり-」をテーマに、参加者相互の信頼関係づくりや感情交流を目指し、心理療法の技法のひとつでもあるロールプレイングを中心にご指導いただきました。



◆研修報告

今回の研修会で取り上げられたロールプレイングはサイコドラマ（心理劇）であり、参加者が問題行為だと感じているそれぞれの課題について、心理劇を通じて問題を視覚化することで心の葛藤や気づき、認知の転換、今後の行動の改善に大きな効果が期待されるというものでした。東北地区の研修会では、心理劇を初めて体験するという参加者も多く、まずはウォーミングアップとして曲に合わせて会場を自由に歩き回りながら、参加者全員で挨拶と握手をして緊張をほぐしていきました。その後2人1組のペアを組み、劇中の役を思い切りできるようにと自己紹介をし、互いに大笑いをし合ったり、にらめっこ、銃で撃つ側・撃たれる側の役などをしながら徐々に心を解放するための作業を繰り返し行っていました。



ウォーミングアップを終えた後、今回の心理劇テーマが決まり、主役となる方の心境・状況確認と共に配役を決め、小山先生の監督のもと主人公に補助自我（ダブル）を付け、残った参加者は観客としていよいよ心理劇が始まりました。心理劇が始まった直後は配役の心境を想像することが難しいようでしたが、ストーリーが進むにつれて演ずる方々からは本人になりきった発言や行動が見

られるようになり、観客もまたそのリアルな光景に自分自身が抱える問題に対しての心境や状況に似ているような役に自身を投影しているようでした。普段は視覚化できない補助自我（ダブル）に対しての発言にも着目する参加者は多かったようで、ダブルの発言に同意するような頷き、反対にそのように感じているのかというような姿も垣間見えました。



心理劇の設定は現在から始まり、過去、未来の順でストーリーが展開されていき、問題提起をして下さった方も現在の自分の心境や置かれている状況、またダブルの姿を客観視することで、これまでとは違った心の動きを感じているようでした。今回の問題提起ではダブルに加え、未来を想定することによって問題解決への糸口が見えることもポイントとなっており、問題提起をして下さったご本人や観客側もその状況に近い設定を劇中の役者に投影させることで新たな気づきを得ているようにも感じました。心理劇は台本もなく、限られた情報の中で本人の心を想像しながら作られる即興劇ですが、参加者全員が同時にダブルの存在を認知するだけではなく、それぞれの配役に自身の姿を投影することで現状整理や新たな気づきによる今後の言動をも改善していくことができると共に、目には見えない心の動きを視覚化することで自らの問題を解決する力を見出すこともまた効果として期待されるのではないかと思います。クライマックスでは未来を想定したストーリー一展開とし、問題提起をして下さった方の納得が

いくような内容で今回は終了となりました。終了後には役を演じた方々の心境や観客側、監督からの感想が述べられ、趣旨とされるロールプレイングの効果をそれぞれに感じているようでした。今回は初めてのロールプレイングということで、戸惑う場面もうかがえましたが、次回はもっと心を解放して役になりきってみたり、また問題とするテーマを変えることで見える新たな心の動きにも注目してワークを楽しみたいと思いました。

研修後の懇親会では、研修会に引き続き参加して下さった方のほとんどが出席という盛り上がりを見せ、学会員をはじめ、学生や様々な職種の方々との交流を楽しみ、意見交換の場としてこちらも大いに盛り上がりました。



(記録：東北地区会、阿部美佳)



◆研修後アンケート（一部抜粋）

- ・とても楽しく勉強することができた。
- ・自分自身の心の声、他の人の心の声をよく聴こうと思った。
- ・相手のことを思いやる気持ちが大切と改めて思った。
- ・このような研修会に初めて参加して勉強になる部分が多かった。今回の学びを今後の学生生活に活かしていきたい。

