

プロセスについて考える

伊 東 留 美 (南山短期大学非常勤講師)

The outer teacher is merely a milestone.

It is only your inner teacher
that will walk with you to the goal,
for he is the goal.

Sri Nisargadatta Maharaj

目の前にいる教師は道しるべにすぎません。
あなたのめざすところまで共に歩いてくれるのは
あなたの心の内にいる教師だけです。
その教師があなたのめざすところとなるのです。

スリ・ニサルガダッタ・マハラジ *

はじめに

体験学習を学ぶものにとって「プロセス」という言葉は繰り返し耳にする言葉である。「プロセス」という言葉を広辞苑で調べると「1.手順、2.過程、3.食品の保存処理、4.プロセス平版の略」とある。英語の process について The American Heritage Dictionaryで調べてみると、「1. a series of actions, changes or functions bringing about a result, 2. a series of operations performed in the making or treatment of a product, 3. progress, passage」とある。以上からプロセスがあるできごとや考えが形成されるまでの一連の動

* 訳は筆者による

きや変化という意味と捉えることができる。体験学習、特にグループの中での人間関係を見ていくとき、グループの中で起こっていることを「プロセス」と「コンテンツ」という2つの側面から考える。グループの表面上の人間関係で見られる話、活動といった内容的な面を「コンテンツ」とする一方で、そのグループメンバー間の関係の中で起きている過程を「プロセス」と捉えている(津村、山口、1992)。

アートセラピーの定義の中に、「アートセラピーはプロセス中心である」(“Art Therapy is process oriented”)ということばがある。筆者はアートセラピーを学んできて「プロセス」という言葉を何度も耳にした。体験学習に初めて出会った時、ここでも「プロセス中心」であることに親しみを感じた。そしてTグループや体験学習に参加して、改めて「アートセラピーや体験学習が大切にできるプロセスとは何だろうか?」という疑問が浮かんできた。

ここでは、心理治療という目的でのアートセラピーの「プロセス」について述べ、体験学習の「プロセス」についてもふれていくなかで、「プロセス」とは何かについて考えてみたい。

アートセラピーのプロセスについて

先日、アメリカでアートセラピーのワークショップに参加した。アメリカ人に混じってのワークは5年ぶりであり、また参加者はアートセラピストとして現場で働く女性達であった。そこでのテーマは“Practicing Imagination”(「イメージしてみる」)というものであり、リーダーのアートセラピストからの「自分の切なる思いを感じる場所を2,3あげて下さい」ということばがけ以外はこれという指示もなく、あとはそこから自分がイメージするものを自由に発展させていくというものであった。前のテーブルには画用紙、色紙、白と茶色の粘土、セロファン、布の切れはし、リボン、梱包用の細かく刻んだ紙、クレパス、カラーチョーク、のり等と目移りする画材が所狭しと広げられていた。一旦始めると、皆それぞれ思いついたものをメモに書留め、早速テーブルにおかれた画材を気に入ったものから取っていった。そして床、テーブル、様々な場所で人の目を気にすることなく皆無言で作り始めた。筆者は先ずその光景に圧倒され、画材を取りに行く頃には、もう他の参加者はすでに床に座り込んで作り始めていた。紙を大胆に切り刻んだり、様々な色で色づけしたりと「一体、何ができるのであろう?」と思うものばかりであった。まさにカオスといいたくなるようなものもあった。筆者も空いている場所にちょこんと座りこんだ。一旦始めると、周りの音や人が気にならなくなり、自分の作品に夢中になりリーダーの終わり数分前の合図でやっと現実に戻ったような気がした。周りを見回すと、そこで目にしたのは、カオスではなく、統一されたフォルムを持った色

彩豊かな、誰にもまねできないような一個かぎりの作品ばかりであった。最初には予想もつかなかったイメージにただ驚くばかりであった。筆者自身の作品を振り返ってみても、初めからそうしようと思っていたものではなく、作っていくうちにあれをつけようとかここを変えようとかやって出てきた作品であった。リーダーから最初に思いついたこと、そしてどのようなプロセスを経て目の前にある作品となったかを振り返ってみるよう指示があった。自分の作品のプロセスを振り返り、再度作品を見直してみても、自分の作品にすら圧倒された。自分のなかで押さえつけられていた感情がにっこりと微笑んで自分を見ているようにさえ思えた。そして最初のカオスにも似た、形になっていなかったものが、最後にはフォルムを伴って現れ出したことに、改めてアート・メイキングのプロセスの大切さを実感した。

アートセラピーは創作活動を用いたプロセス中心の心理治療である。結果に拘らず、決まった方向や技法も設定せず、その場のその時に集中し、自分の中から生まれるイメージをそのまま、あるいは色や線や形によって、2面体、3面体という目に見える、手で触れる形に表現していく。これは、プロセスを抜きにしては起こりえない。アートセラピストであるJudith Rubin(1984)は、"Art of Art Therapy"の中で(「何らかのプロセスがなければ画材はアートにならない」)といている。どんな粘土も絵の具もそれを手にしてこねたり、塗ったりというプロセスがなければ作品になることはない。プロセスの中ではその時自分が持っている知識、体験、感覚などを頼りにして画材を選び、取り組んでいく。そこにはマニュアルは無く、完成まで導いてくれるものは本人の内に存在するイメージである(Cassou and Cubley, 1996)。Rubin (1984)はアートメイキングのプロセスは画材をどのように使うかという探索プロセスから始まり、それはさらに隠喩的な意味では、個人の内界を探検するプロセスでもあるといている。画材は、作者という存在がない限りは不動であり、それが何かの方向性を持つのは作者が手をかけるところから始まる。それは作者の内側から生じるものであり、内側の動きと画材が作品へと変化する動きは並行して進んでいる。それ故にゴールを決めたり、使い方を決めてしまうと個人の画材への探検は限られたものとなる。それは、自身の内的世界の体験も限られたものとなることを意味する。

このようなアートセラピーのプロセスは創造的である (Rubin, 1984)。画材が作品になっていくプロセスは、作者という主体があって始めて可能になる。個人の感じたことや考えたことをイメージとして捉え、そのイメージをどの様にどの画材で表現するかというプロセスはクライアント自らが自分の感覚、体験、知識を集めて行っていくものである。このプロセスは、クライアント自らが感じ考え選択することを奨励している。それ故に出来上がったものは、「わたしが作ったわたしの作品」となるのである。このプロセスが創造的なものとなるための環境もまた無視できない。Csikszentmihalyi (1996)は、"creative

flow”ということばで、個人が創造的である時の状況を述べている；失敗をおそれず、評価を気にせず、現実的時空間の枠から飛び越え、今やっていることに集中する。自分の実力とそれ以上のところのぎりぎりの所でバランスを保ちながら行われる。今やっている行為自体が目的となり、結果は自然とやってくるという捉え方をしている。

この行為は遊びにも似た感じのするものである。この遊びの中でクライアントは自分の内側の世界を自由に探索し、この中でクライアントは、ありのままの自身を解放し、また自身を体験できる(Winnicott, 1971)。

アートセラピーは心理治療を目的としており、それ故、この創造的プロセスは治療的でなければならない。セラピストとクライアントの間での治療同盟という基盤の上でプロセスは繰り広げられる (Rubin, 1984)。安心感と時間と場所の保証はクライアントが現実から解放され自身の内側に集中することを可能にしてくれる。この内的世界の中でクライアントが自らの持っているものを自由に解放していけるとしたら、そこで出会うものは自分自身でしかない。創作活動でのプロセスは、今ここで起きている内側の動きが感覚として沸き起こり、それが身体の動きにつながり、創作の中に投影される (Rubin, 1984)。実際に何かをイメージするとき、単に頭の中に描くというだけにとどまらず、そのイメージに伴った身体感覚の体験を同時に行っているのである (水島、1988)。イメージは過去に体験したことを直接的にではなく間接的に再生し、再体験をさせてくれる。セラピーの中でしばしばクライアントが自分の足どりを語るように、アートという視覚イメージを通して、クライアントはことばほど意識することなく、再体験することができる。(アリエテイ、1980)。イメージの中での体験は現実で行うものよりも間接的であり、凝集されたものであり、意識へと上る必要もなく行われることもある。それが言葉にし難いものであればあるほど、このイメージによる表現は無意識的癒しの作業にも繋がると言えるであろう。

体験学習におけるプロセスについて

体験学習、特にグループにおける体験学習もまたプロセス中心である (津村、山口、1992)。ここでのプロセスとは「グループの中で起こっている人と人との関係的過程」と定義され、「グループの話題、作業などの内容的側面」を意味するコンテンツとは対になっている。

「何故、体験学習においてプロセスが大切であるのか？」という疑問を改めてしてみたい。体験学習は、何かを試みる (体験)、何が起きたかをみる (指摘)、何故起きたのか (分析)、そこから何を学んだか (仮説)、学んだことを実行してみる (試み) というステップを繰り返して行く (津村、山口、1992)。ここでの体験というのが、実際のプロセスである。ここでのプロセス

が大切であることは、単にそれが学習の教材となるからではない。このプロセスが本来の自分が持っているものが「生もの」、あるいは「素材」を用いた行程であるから、行為者は自分について学ぶことができるのであり、それは自分に大きな恵みをもたらしてくれるのである。このプロセスが結果を重視したプロセスであるならば、個人の中での自由度は狭いものとなり、また結果への達成度のような周囲の評価に振り回されてしまい、本来持っている自分の姿が現れにくくなる。それ故、体験学習を提供する側の立場として学習者自身がその学習の主体であり、教える側はその体験の場を設定する提供者であること、そしてその体験の結果が最終的評価ではなく、むしろそこで学習者が何を学んだのかが目的となることを学習者に明確にしておくことが大切となる（津村、山口、1992）。このプロセスが学習者にとって評価されることのない安心できる場であるとき、等身大に近い、ありのままの姿が他者の前に現われる。そして他者からのフィードバックを通して自分でも気がつかなかった姿に気がつく。

このプロセスが教材として価値あるものになるのは、それが創造的プロセスの故である（津村、山口、1992）。学習者の本来もっている姿がそこに持ち込まれる時そのプロセスは創造的と言える。結果に固執するのではなく、「今、ここ」での行動に集中し自らの持つ感性、考えを用いて主体的に行う行為は創造的であるとしか言えない。そこにはマニュアルもなく指導もない。あるのは、その場を共有するグループのメンバー一人一人がもっている体験、知識、感覚であり、それがプロセスを導いてくれるのである。

このプロセスが学習者一人一人にとって「等身大の自分に会える場」となるためには、場の提供者の役割は大きい。心理治療においてセラピストの枠作りはそのセラピーのプロセスを行う大切な場作りである。同様に、体験学習を提供する側である指導者は、学習者が安心して自分のありのままの姿を現すことができる場を提供する必要がある（津村、山口、1992）。治療という場であろうと、学習という場であろうと、等身大の自分の姿を出すというのは勇氣のいる行為であり、信頼関係なくしては起こりにくいことである。場合によっては、ありのままの姿を出したことでそうでない時よりも、傷ついたり傷つけたりという危険性もある。それをどのように受け止め、理解するかというところからも自己理解、自己成長の促進は可能である。そうした枠作りをする場の提供者である指導者の責任は大きい。

ここで述べられているアートセラピーは個に焦点を当てたものだが、体験学習は個のみでなく集団にも焦点を当てる必要がある。このプロセスは協同作業のプロセスである。個と個の創造性が出会う場でもある。異なる創造性と出会い、逆に自分自身に向き合う場ともなる。こうしたグループの中で、学習者が一人一人創造的となり、その個々の持っているものが活かされた時、そのプロセスは1人ではできない、考えられない結果をもたらしてくれる。コヴィー（1996）は「相乗効果」という言葉でこれを述べている。本来一人一人の持つ

ているものは違っており、創造性は一人一人独特のものであり、誰もが同じことを同じようにできるわけではない。彼は1プラス1が2ではなく、3あるいはそれ以上の結果になることを「相乗効果」と説明し、各部分がそれぞれ異なる特質をもっていて、その特質が相互にうまく繋がったとき、プラスの効果を各々にもたらしてくれると言っている。体験学習のプロセスも同様に「相乗効果」が生じる場であり、逆の危険性も生じる場でもあるだろう。他者との時空間の共有は、自己開示を一对一よりも困難にすることがある。相手を信頼することで、自己開示は始まるのだが、多人数になればなるほど、相手となる全員を信頼するのは困難であろう。しかし、メンバーを信頼し自己開示を行い、それが受け止められる経験は、言葉にはしがたい貴重なものとなる。お互いが信頼できればできるほど、自分自身も主体的に現れるであろうし、相手もフィードバックを渡しやすくなり、相手からのフィードバックも受け入れやすくなる。それ故、提供者の場作りの配慮も慎重になるのは必然であろう。

創造的プロセスについて

アートセラピーのプロセスも体験学習のプロセスも共にそのプロセスは創造的である。今ここに集中し、自分の感じたことを何らかの形で外界へと表現していくプロセスの中で、次の流れが創り出され、最終的には、作品、ものごとの決定、結果へと導びかれていく。このプロセスは、先述したがコンテンツと対になって耳にする。コンテンツは、プロセスで起きていることを行動や言語で表出されたものである。コンテンツはプロセスと切り離して考えるべきでなく、むしろコンテンツはプロセスを隠喩的に表出したものと捉えることができる。すなわち、個人の内側での動きが動作、言動という変化した形となって現れたものと考えべきであろう (Rubin, 1984, Yalom, 1970)。これは結果ではなく、今ここを重視した創造的プロセスであるからこそ可能となるのである。逆に結果を重視したものは、いかにあるかということよりも、どう見えるかというコンテンツが重視され、プロセスは創造的になることから遠ざかってしまうであろう。

この創造的プロセスは単に外界での体験を意味するのではなく、内界での体験も含んでいる。心に浮かんだイメージを画材を用いて2面体、3面体に表現するというのは単なる外面的行為に納まらず、クライアント自身の中での自己体験を同時進行で行っている。同様に体験学習の中でのメンバーの課題実行、あるいはTグループでのメンバー間のやりとりという行為もまた同時に個々のメンバーの内界を動かし、自己を感じ、自己に気がつくという行為を奨励している。

創造的プロセスは、それが単に楽しいものだけでなく、苦しくつらいものでもありえる。「産みの苦しみ」ということばがあるが、何かを創るとき、人は

自分の壁にぶつかることがある。自分の実力とそれ以上の境界で行っているとき (Csikszentmihalyi, 1997),理想と現実の自分の力とのギャップの中で自己の限界を感じたり、自分の弱さを見せつけられたりするだろう。しかし、この苦しみを伴ったプロセスから何かをやり遂げたときの達成感は、自己の広がりを感じさせ、それを行う自分が持つ力を増してくれさえるだろう。また、グループという人間関係の中においては、人との関わりの中に存在するさらなる広がりをも感じさせてくれるものとなるだろう。

おわりに

アートセラピーという心理治療も体験学習もその中心はプロセスであり、クライアントあるいは学習者が創造的となれる場である。この創造的プロセスは、クライアントあるいは学習者の外見上の行為と内界での動き、すなわち自己体験、自己探検とが同時並行している。それゆえ、外界にのみ注意を払うのではなく、内界の動きに気づくことによって、自分という存在に気づき、自分の内界を探索したり変化する方向を探し出したりすることができる。

体験学習としてのTグループを「一般の人の為の心理治療」という見方をすることもある。アメリカで60年代において、その強調点がグループから個のダイナミクスに変化し、対人関係の改善から個人的成長へと関心が映ったことが起因である(Yalom, 1970)。アメリカにおけるアートセラピーは心理療法からの流れと美術教育からの流れを持つものがとけ込んでいる。美術教育に単に技術を習得するという目的だけでなく、情緒を豊かにするという目的が含まれたとき、美術活動や創作活動が情操教育として個の人格形成に役立つことが述べられた(Cane, 1951)。どちらに焦点を置くか、あるいは力点を置くかという違いによって教育、あるいは心理治療という着眼点が取られるのであろうが、どちらにも程度の差はあれ、学習も治療も含まれていることは否定できないであろう。特に、両場面においてそのプロセスが創造的活動を奨励するものであれば、結果として起きる学習、癒しはどちらにも生じるものである。集団治療の場面でも、メンバーの前で自分の考えを述べたり、自分のことを語ったりすることで、自分自身を振り返ったり、他者と自分との行動の違いから自分の行動について見つめることがある。そこで、他者との人間関係を自分の在り方、他者の在り方を見つめることで学習する(山口、他、1987)。逆に学習の場であっても、そこで自分の意見、考え、行動を認められる体験をすることは受け止められた体験となり、ありのままの自分を肯定できる体験となる。これは、心理治療の場ではなくてはならない体験である。

どちらにも存在する創造的プロセスは、セラピーにおいても学習においても必要となる自己体験、自己発見という大切な役割を担っていることは否めない。

このプロセスを可能にするための枠作りを提供するセラピスト、指導者の役割もまた大きい。Winnicott(1971)は、セラピーという場はクライアントの遊びの場とセラピストの遊びの場が重なって存在していると言っている。遊べるということは、自分の内側を探検できるということである。創造的であるとき、それは遊びの要素を大いに含み、自分の内側を探検することが可能であることを示している。枠作りそれ自体も、創造的行為である(Rubin, 1984)。提供者側の持っているものをその時、その場での相手との関わりの中で、創り上げていくものである。それゆえ、このプロセスは単にクライアント、学習者のみでなく、セラピスト、指導者にとっても自己体験の場になりえるのではないだろうか。

引用および参考文献

- Cane, F. (1951) : *The Artist in Each of Us*. Vermont: Art Therapy Publications
- Cassou, M. and Cubely, S. (1995) : *Life, Paint and Passion*. New York: G.P. Putnam's Sons
- コヴィー、ステイーブン・R著、川西茂訳 (1996) : 7つの習慣。キング・ペアー出版
- Csikszentmihalyi, M. (1996) : *Creativity*. New York:Harper Perennial
- 水島恵一 (1988) : イメージ心理学、大日本図書
- Rubin, J. A. (1984) : *The Art of Art Therapy*. New York: Brunner/Mazel, INC.
- シルバーノ・アリエテイ、加藤正明、清水博之訳、(1976) 創造力、新曜社
- 津村 俊充、山口 真人 (1992) : 人間関係トレーニング、ナカニシヤ出版
- Winnicott, D.W. (1971) : *Playing and Reality*. New York: Tavistock/Routledge
- Yalom, I. D. (1970) : *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books
- 山口 隆、他 (1987) : やさしい集団精神療法入門、星和書店