

桃源郷

シェリル 大久保

Hearth Studio

物語は世代を超えて語り継がれる。物語により語られるのは、物理的現実ではなく、人間の性質なのだ。ギリシャ神話は、表面上は真実でないことを語り、その内側では真実を伝えている物語の一例である。例えば、『ミーダス王』。この話には馴染みがあるだろう。もちろん、彼は物理的に全てのものを黄金に変えられたわけではないが、この物語では、お金に目が眩むと、私たちにとって最も大切なものを失う、ということをお伝えしている。彼の場合、それは娘であった。そして、その娘という存在は、彼の精神における若い女性の様な一面を象徴している。

物語における、より深い意味を理解するために、私たち自身の潜在的な一面の性格描写を、登場人物と重ね合わせて見る必要がある。私たちは物語を読み、イメージとしてそれを見る。つまり、物語の全て、細部にわたる部分までもが、より深いところにある真実を示す比喩になっているのだ。例えば、ジブリ映画の銭婆と湯婆婆は、私たちが持ちうるグレート・マザーの力の、光と影を表している。このように物語の意味を考えていくことは、とても興味深いことではないだろうか。

昨年、私はCreating Connection で、私の好きな物語である『桃源郷』の話をする機会があった。この物語では、漁師が偶然にも桃の花が咲き誇る奇妙な森を見つけ、狭い洞窟を通り美しい土地にたどり着く。そこには親切で、幸せそうに生きている人々が住んでいたが、外の人間とは一切交流していなかった。外の世界では何百年もの間、戦争や争いが起きていたにもかかわらず、彼ら

は平穏に暮らしていた。漁師が帰路につくとき、彼らは漁師に、他の人々にこの土地の話をするのは無意味であると伝えたが、漁師は、この地を見つけた喜びと、その美しさを伝えたかったため、急いで里に帰り、人々に話したのだった。しかし、漁師と人々が、何度その土地を探し出そうとしても、桃源郷を見つけることはできなかった。

この物語の本当の意味がおわかりになるだろうか。漁師は水中の生き物を探しているように、受け身である。つまり、釣り糸を垂らして反応を待っているような、受け身の探索をしているのだ。漁師はぼんやりしているうちに、偶然にも知らない土地にたどり着いたことに気がつく。彼は、意識的にこの発見をしたわけではない。「(船を)漕げ、漕げ、漕げ！」と必死になっているわけではなかったのである。この物語が示すのは、川の流れに沿って行くように、ぼんやりする、または瞑想することは、私たちの心に桃源郷を見つけるために必要な手段だということである。そして、漁師は細い道を進んでいくというリスクを負った。それは容易なことではないが、彼は新しい土地にたどり着き、そこで新しい友と出会い、さらには自分の中の穏やかな好奇心に気がついたのだ。これは出産のプロセスに似ている。新しい自分を発見し、世界における新しい自分の在り方を見つけるというプロセスだ。

この内なるユートピアは、とても個人的なもので、他者から理解されることない。人によって異なるものなのだ。そして、個人のユートピアは他者にとっては全く無意味であることもある。自分の内なるユートピアを見つけ、他者に理解されなくても気にすることはなく、というのがこの

物語の重要なメッセージである。同じ場所を二度と見つけることができなかつたということは、かつての自分には戻ることはできないことを表現している。私たちの内なるユートピアは、年を重ねるごとに移り、変わるものであるが、ユートピアを見つける手段は変わらない。その手段とは、表面下に眠る深い意味を探し、暗く狭い洞窟のような思考の中を進み、外に出るといったものだ。私たちが持つ様々な性質の奥深くに存在する自分自身に行き着くのである。そこに辿り着くことで、私たちは変わる。そして、気分がすっとして、より平穏な生活の在り方を取り戻すのである。

物語は誰かの人生であり、この世界で誰かが直面する困難について語ることがあるが、物語全体を通して、人間性を語ることがある。現代における環境危機について語っている物語として、エリュシクトーンがある。もし、まだ物語を知らないようであれば、下記リンクから読むことができる。

https://en.wikipedia.org/wiki/Erysichthon_of_Thessaly

エリュシクトーン、ミーダス王、そして現代世界に起きる環境や経済に関する出来事との関連性を、物語を通じて見ることになるだろう。

インタビュー：Cheryl Okubo

アートセラピーとは何ですか？

アートセラピーは心理療法の一つですが、言葉でのコミュニケーションに加え、様々な美術道具を用いることがあります。アートセラピストは、自己発見と自己受容のための手段として、クライアントのイメージメイキングを手助けするのです。

どのようにアートセラピストになったのですか？

私には「才能」がなく、アーティストになるまでのモチベーションもなかつたので、高校生のときに美術教師になろうと思いました。小さな頃からものを作ることや、絵を描くことが好きでした。私は先生になれば、自分の好きなことを仕事として続けられ、夏休みも旅行に行けるのでは

ないかと思ったのです。しかし、美術教育で学位を取得した後すぐ、世界中を旅しているときに、ドイツで偶然にも、アートセラピーについて耳にしました。そして、これこそが私のやりたい仕事であると、直感したのです。それはなぜかと言うと、自分が高校生とき、そして美術教師のインターンとして高校で教えていたときに、アート制作が人々に、直接的に、とても良い影響を与えていたのを見たからです。

アートセラピストになるためには、どのようなトレーニングと教育が必要なのでしょうか？

まずは、美術、美術教育、心理学のどれかで学士を取得し、その後、大学院でアートセラピーの修士課程を修了します。修士課程にはインターンシップが含まれています。American Art Therapy Association (AATA)からATR (Art Therapy Registration)を受けるために、こういった学校を出た後、スーパーバイザーから指導を受けながら1,000時間の実践を積む必要があります。また、Art Therapy Certification Board (ATCB)が試験を行っており、その試験に合格すると、合格者は肩書きに「-BC」と付け足すことができます。（「art therapist, ATR-BC (Board Certified)」の様な肩書きとなります。）しかし、日本ではアートセラピーの学位を取得できるところがありません（現段階では）。私は将来的に筑波大学で修士課程を始めることができればと思っています。

アートセラピストとしての活動について、どんなことをしているのか教えてくださいませんか？

カウンセリングやセラピーと似ているのですが、クライアントが言葉以外でも表現できるように、道具を使用しています。アートセラピストは、様々な美術道具について、まず自身がよく理解していなければなりません。それぞれの道具が、セラピー環境にどのような効果をもたらすか、知っておく必要があるからです。私はクライアントに合わせてアート資材を選び、テーマを設定することもあります。クライアントが自分で試し、遊び、自分で美術道具を選ぶことがあります。

来日するまで、私は私立病院にある子ども用の病棟で働いており、隔週で行われるグループと個人向け、両方のアートセラピーセッションの手伝いをしていました。日本では、小さなスタジオを持っており、そこには悩みごとを抱えた人や、自分自身について新たな発見がしたいと思っている人が訪ねてきます。私はクライアントの話聞き、彼らがアート体験をする手助けをします。すると、彼らは自分たちのことを違った角度から見るができるのです。心的イメージから作られた作品は、より深い視点を与えてくれるのですが、クライアントが自分のより深い部分を探求している際に、私はただ傍にいてだけでなく、完成した絵（または作品）から、どのように自分の内なる声を聞き取るのか、ということを教えます。私はスクールカウンセラーや看護師など、様々な人々のもとを訪れ、ワークショップを行うこともあります。

アートセラピストとしての仕事で、困難なこと、難しいと感じることは何ですか？

エンパスとして、クライアントのトラウマ（心的外傷）や虐待の話聞くのが辛いことがあります。特に、親から守られなかった、もしくは親が守ることができなかったという状況にいた子どもたちの話には、胸が痛みます。これはセカンダリートラウマ（二次的外傷性ストレス）と呼ばれ、セラピストやカウンセラーは、クライアントが話をする場に、どのように同席すべきか、そしてクライアントの痛みにどのように寄り添うのか、その方法を知り、カウンセリング後に自分自身をケアする方法を学ばなくてはなりません。このような場合においても、アート制作は、自分の感情を保つために非常に役立ちます。なぜなら、アート自体が、ある種の容器のような役割をし、私たちが内に抱える感情の受け皿となるのです。以上の理由により、クライアントだけでなく、アートセラピストにとっても、アート制作に時間をかけ、想いを注ぎ、エネルギーを費やすことが重要となるのです。

アートセラピストとして、よかったと思うことや、楽しいと感じることは何ですか？

アートセラピーを学んでいて最も良かったと感じたことは、自分自身もセラピーを経験できたことです。修士号取得の課程には、自分自身へのセラピーも含まれていたのです。これら数年にわたる、アート、音楽、ダンスや夢を用いたセラピーを受けていなければ、私はこの仕事ができるほど自分自身について深く知ることができなかつたでしょう。そして、今の自分はなかったと思っています。この仕事で最も楽しいと感じることは、アート制作を続けられることと、自分の内なる世界の生み出し方について学べたことです。そして、人々がアート制作の過程を楽しんでいるのを見ることは、私にとってさらに喜ばしく、楽しく感じることなのです。

アートセラピストではない人も、アートセラピーの要素を、教育や育児などの日常生活に取り入れることはできますか？もしそういったことが可能であれば、具体的な方法を教えてください。

良い質問ですね。日本では、アートセラピーという言葉が流行のキャッチーなフレーズとなってきましたが、私は、ほとんどの人がリクリエーションとしてのアートと、治療的アート、そしてアートセラピーとの違いを知らないと感じています。

スーパーバイザーから指導を受けながらアートセラピーを学び、実践を積んだ人のみ、アートを用いた本当の心理的療法のセッションを行うことができます。アートセラピーでは、セラピストは専門家としての立場で、クライアントと接します。しかし、リクリエーションとしてのアートや治療的アートは、誰にでも、そして、一人でも、グループでも行うことができます。アートクラスには、人の気分を高め、気分を良くする効果があるため、治療的な効果があります。

例えば、塗り絵や曼荼羅づくりは、大人の間でも近年流行となっています。それは瞑想塗り絵や、マインドフルネス塗り絵と呼ばれること

もあります。これらのアクティビティはリクリエーションなので、気分をなだめてくれる効果があり、楽しく、リフレッシュできます。しかし、いろいろなものが、私たちにとってリクリエーションとなり得ます。その人の気質に合うかどうかにもよりますが、趣味やスポーツにも治療的な効果があります。なぜならリクリエーション自体に、治療的な効果があるからです。つまり、遊びを通して、「re-creation（再-構築）」することができるからです（re-creation（再-構築）＝リクリエーション）。アート制作で気持ちをなだめることは、自己満足的なアクティビティなので、「アートセラピー」と呼ぶことはできません。リクリエーションとしてアートを行うときには、自身のより深い部分まで理解することを手助けしてくれる、専門的なトレーニングを受けたセラピストが立ち会うことはありません。

アートセラピーを通じても気分はリフレッシュしますが、専門家が同席することで、一人で行うよりもより広く、深いものとなります。ところで、セラピーとはギリシャ語の「*therapia*」が語源となっており、医学的な治療を施す、癒す、治す、という意味を持っています。そして「治療的な（*therapeutic*）」が意味するのは、「その場において、サービスを行い、世話（看病）をする」という意味なのです。病気や苦痛を治療する代わりに、アートセラピストは、心の傷や痛みへのケアや、アート制作のサポートをし、クライアントが自身の魂を癒す過程に寄り添い、見届けるのです。