心理劇とは

こども発達支援ハウス　叶　R3.4.16

右のQRコードから
左のページの表示を
お願いします。

合同会社サンクスシェア　田中 聡

心理劇とは

自発性に基づく演劇的な表現であり、行為の技法である

Moreno１９６４

心理劇の要件

主演（本人）　監督（治療者）　補助自我（助監督）　観客　舞台

心理劇の流れ

① **ウォーミングアップ**
② **劇化**
③ **シェアリング**

サンクスシェア

心理劇の基本的技法

1　補助自我の技法

- 「自己」的分身：ダブル
- 「ひと」的分身：重要な他人
- 「もの」的分身：生命のないものでその人とかかわりのある物

2　ミラーとダブルの技法

- 「ミラー」：鏡に映った自分
- 「ダブル」：自己の分身の役割（もう一人の自分・代弁）

3　役割交代の技法

- 他の人や他の物の視点に立ってみる

サンクスシェア

心理劇のねらい

１）表現の場

２）社会性向上の場

３）集団療法の場

４）情動体験およびその表現の促進

５）自己や他者への気付きや理解の促進

６）集団における仲間関係の形成

サンクスシェア

ウォーミングアップ

【目的】

- **演技への抵抗が軽減されるような体験**
- **集団への親密性や信頼感が高まるような体験**

【ウォーミングアップ体験の要素】

「親和性・心的高揚」

「劇への動機づけ」

「リラックス感」

サンクスシェア

集団療育をすすめるリーダーの在り方(１)

個を育てるのに役立つ集団をつくる技能が必要

リーダーとして必要な技能　その１【自己開示能力】

①自分の事実　②自分の感情　③自分の思考　をオープンにする勇気

【自己開示能力】が大切な理由

・参加者のモデルになる
・参加者がリーダーに親近感をもつ

【自己開示能力】を高める方法

・多様な見分をする
・合理的でない固定観念を修正する
・子ども心を出すようにこころがける

サンクスシェア

集団療育をすすめるリーダーの在り方(２)

個を育てるのに役立つ集団をつくる技能が必要

リーダーとして必要な技能　その２【自己主張能力】

現実原則（本能的ではなく理性に従う）を提示する強さ

【自己主張能力】が必要な理由
- 構成的であるため、枠からはずれる参加者に「だめ」と介入が必要
- エクササイズ中に介入が必要な場面がある（心的外傷の防止など）

【自己主張能力】を高める方法
- 失愛恐怖（相手を悲しませるだろう）から脱却する
- アグレッシブになること（敵意的ではない攻撃的）
- タイミングや言い方のモデルを見つけて模倣する

サンクスシェア

集団療育をすすめるリーダーの在り方(３)

自己肯定感を高めるカウンセリング的かかわり
「リレーションづくり」→「問題の把握」→「解決処置」

【カウンセリングの技法を活かす】

１　受　容　…あいづちをうちながら「うむ、うむ」と聴く
２　支　持　…相手に同調する気持ちを表現する
３　繰り返し…相手の話したポイントを相手に投げ返す
４　明確化　…相手が意識化していないことを言語化して返す
５　質　問　…相手を助けるための質問をして情報を手に入れる

サンクスシェア

集団療育をすすめるリーダーの在り方(４)

集団療育の理論背景を知る

【カウンセリング理論をたしなむ】

- ゲシュタルト療法　perls,F.S.
- 精神分析理論　S.S. Freud
- 論理療法　Albert Ellis
- 行動療法
- 来談者中心療法　Carl R. Rogers
- 交流分析　Eric Berne
- 特性-因子理論　E.G. Williamson
- 内観法　吉本伊信

サンクスシェア

心理劇を活用した支援の具体例

「やってみよう（感受性促進編）」

【場　面】誕生日を迎えた子が、自宅に帰って親から祝福される場面

【舞　台】夕食の食卓　プレゼント渡し　祝福のコメント

【ねらい】言ってほしい言葉・言ってほしい内容さがし

【技法等】観客役

【家庭連携】

　連絡ノートや電話等で内容を伝達。「言ってほしいことばとして・・・・を選んだんです。」など

サンクスシェア

心理劇を活用した支援の具体例

「やってみよう（自己理解編）」

【場　面】片付けをせず、物を出しっぱなしで次のことをしてしまう

【舞　台】散乱したおもちゃが話し始める　片付けないこども

【ねらい】おもちゃの立場になって気づきを促したい

【技法等】補助自我（もの的分身）・ミラー・役割交代・ダブル

【留意点】

　おもちゃの叫びを聞いたり、それを無視する補助自我の対応をみたりすることにより自分自身の在り方を考える機会をつくる

サンクスシェア

心理劇を活用した支援の具体例

「やってみよう（他者理解編）」

【場　面】友だちとけんかして物を投げつけてしまった

【舞　台】ものを投げつけて、相手が大泣きしている

【ねらい】自分の行動で相手がどんな思いになっているかに気づく

【技法等】補助自我（自己的分身）・ミラー・役割交代・ダブル

【留意点】

　相手の気持ちを他者が演じる場面をみたり、相手役の立場を演じてみたりすることにより、振り返る作業をていねいに行う。

サンクスシェア

療育場面での心理劇の活用

【場面】	【ねらい】	【方法】（技法・場面設定など）
①　過去のできごとについて、振り返って考えさせたい場面		
②　今起きたことについて、立ち止まって考えさせたい場面		
③　これから先起こり得ることについて、想像して考えさせたい場面		

サンクスシェア