

ショビ・ドビの笑いのワークショップ 2009 に参加して

関西大学心理臨床専門職大学院 福山 侑希

要約

2009年10月17日と18日の2日間行われた『ショビ・ドビの笑いのワークショップ 2009』に参加した。このワークショップは、「笑い」と「ユーモア」を使ったコミュニケーションを学ぶというテーマであった。パンフレットには「笑は人マネをしても、自分のものにはなりません。ショビ・ドビオリジナルの仮面を使って自分の内に潜むユーモアを見つけたり、道化の視点を活用する様々なワークを通じ、豊かな笑いを手に入れましょう」と書かれていた。実際、様々なワークを通じ、人と心で繋がる体験ができた。また、今回のワークショップにより、「自分の中に居るもう一人の冷静な自分」に出会うことができたように思う。

キーワード：笑い、ケアリングクラウン、道化性

参加動機

今回、日本ケアリングクラウン研究所主催の、『ショビ・ドビの笑いのワークショップ 2009』に参加した。講師はショバーナ・シュエブカ先生。画家、教師、アートセラピストとしてご活躍された後、55歳でプロクラウンとなり、現在はアーティスト、クラウントレーナーとして世界中で活躍されている。ショビ・ドビとはショバーナ・シュエブカ先生がクラウンをされる時のキャラクターの名前である。ワークショップは2009年10月17日と18日の2日間行われ、その両日に参加した。参加者は1日目は13人、2日目は12人であった。職業は、大学生、福祉職、主婦など、土、日に開催されているということもあり、さまざまであった。主催の日本ケアリングクラウン研究所とは、ケアリングクラウンに関する研究や、養成、出版物の発行などを行っている機関である。しかし、今回のワー

クショップは、ケアリングクラウン養成のためのものではなく、「笑い」がテーマの中心であった。

今回のワークショップを知ったきっかけは、今年の夏に法政大学で開催された日本人間性心理学会第28回大会の最終日に行われたワークショップであった。8つあるワークショップの中の一つに『ケアリングクラウン：自分の中の道化性を見つけよう』というものがあった。概要は以下のようなものである。

「個」の尊重といわれている現代社会ですが、競争、競合のストレスにさらされ、人間関係も閉塞的になっているのが現実ではないでしょうか。

ケアリングクラウンとは、病院・福祉施設・被災者・ホームレスシェルター等心身に何らかの課題を抱える人を訪問するピエロ（道化師）のことですが、単に曲芸を見せて一時しのぎの笑いを提供するだけではありません。困難な状況を一時的

に忘れさせるケアリングクラウンは「場の転換」をする力が大切です。

ケアリングクラウンには、「発想力」「即興力」「共感力」「気づき」「創造力」といった能力が求められる一方で、道化の真髄である「愚かさ」「情けなさ」「弱さ」の表現もまた大切です。そのトレーニングプログラムは、人間が誰でも持っている「道化性」に焦点をあてます。遊びや笑いを通じた人との関わりあいの中で、自分自身のクラウン（道化）を見つけ、ユニークな視点で人間関係や自分自身を成長させるキーを見つけ出していきます。

以前から『笑い』というテーマに非常に興味があった筆者は、迷わずこのワークショップの参加を決めた。しかし、人間性心理学会でのワークショップでは、どこかで恥ずかしさを感じてしまい、『自分で自分を見ているもう一人の自分』が終始存在し、とても楽しく有意義な時間であったとともに、心から楽しみ切れていない感じが残っていた。『自分で自分を見ているもう一人の自分』は、私の場合は、小学生など、自分よりも年齢の幼い子どもたちと遊んでいる時によく感じられている感覚であった。子どもたちと同じ目線になり、一生懸命楽しんでいても、心の片隅には冷静な自分がおり、大人の私がそんなことをしては恥ずかしいのだ、と冷静な判断を下されているような感じ。この感じは、昔からあり、なくなるものではないと思っていた。しかし、それがどういう意味を持つのか、もう一度向き合うことができればと思い、今回のワークショップの参加を希望した。

クラウンが目指す姿勢

クラウンには単にクラウンとしての技能だけではなく、細やかな神経や優しさ、共感、勇気などさまざまなものが必要であり、それは人生経験によって養われると考えられている。クラウンに必要な要素として挙げられているのは、

“On Becoming a Person / Perspectives Conditions for Growth in Therapeutic Relationships”に述べられている1、自己一致 (Congruence)、2、共感的理解 (Empathy)、3、無条件の肯定的配慮 (Unconditional)、4、共感 (Experience) の四要素である (ショーバナ・シュエブカ, 2006)。クラウンは患者さんや職員を、すばらしい遊びの世界に招き入れるのが仕事である。手を差し伸べること、喜んで話をきくこと、どんな人でも無条件で「泣いてもいいよ」と肩をかしてあげることは、まさにクラウンの本質そのものであり、以上のような考え方をベースにワークショップは進められた。

ワークショップの内容

2日間のワークショップでは、歩くワーク、キャッチボール、ジブリッシュ、仮面を使ったワーク、無条件の愛を相手に伝えるワークが行われた。

【歩くワーク】では、ただ単に歩き回るのはなく、「お腹に引っ張られたように」「顎に引っ張られたように」「胸に引っ張られたように」「小さいころのとても幸せだった時のことを思い出しながら」などの指示が出された。指示通りに歩く姿はまさに道化師のようであった。

【キャッチボール】では、参加者が円になり、イメージでボールを作り、それを投げあった。このイメージキャッチボールは、投げる人を集中して良く見ることと、アイコンタクトがなければ成立しないゲームである。皆、ボールを持っている人へ注意と集中を送り、アイコンタクトを取りながら進んでいった。また、受け取るボールの形や重さは、受け取った側が自由に表現した。

【ジブリッシュ】は、世界の共通語である。誰もが分かり、そして誰もが分からない言葉、つまりは「でたらめな言語」である。ジブリッシュを使ったワークは数多く行われた。例えば、目の前にある物にパッとでたらめな名前を付け

てみるというもの。目の前にあるイスを指差し「※△◇○*□」と言ってみる。これが意外に難しい。また、ジブリッシュを使った通訳や、伝言ゲーム、オペラを歌ったりもした。今回のワークショップの主催者でもあり、日本ケアリングクラウン研究所の代表取締役でもある高田佳子先生のお勧めは、「夫婦喧嘩をジブリッシュで行うこと」で、夫婦喧嘩をジブリッシュで行うことにより、怒りは笑いに変わり、問題は円満に解決するそうだ。

【仮面を使ったワーク】は、ショーバナ・シュエブカ先生がクラウンとして実際に使用しているものを使った。仮面は、感受性と前向きなボディマインドに強烈なイメージとして働き、想像力を活性化させる。それをつける人の振る舞いを心理的・肉体的に変化させ、そして、自分の中に新しい自分を感じ、今まで自分が出会ったことのない自分自身の存在を実感することができるのだという。また、仮面によって顔が変わっただけではなく、性格や、全てのリアクションの本質までもが変化する。確かに数多くある中から選ばれた仮面は、それぞれの参加者の中にあるもうひとりの自分であるように感じた。仮面をつけて行われたオーケストラでは、「プロでない限り伝わりにくく、せつかくの良さが台無しになってしまうため、指差しやパントマイムでの表現はしない」「時には早くても OK だが、動作はゆっくりと行うこと」「オーケストラでは、BGM にのるのではなく、音楽から感じ取ったことを表現すること」「言葉はジブリッシュを使用すること」以外は何の指示もなく、全てが全くの即興であった。2 グループに別れて行われた劇では、「争いや対立の中から笑いが生まれること（それは我々の日常にもよくある光景だから）」そして「観客を如何にして巻き込むか」について考えさせられたが、それらは日常生活で普段から自然に行われているコミュニケーションツールであると再確認された。

【無条件の愛を相手に伝える】ワークは、最終日の一番最後に行われた。このワークは、クラ

ウンが臨床現場で遭遇し、感じることにについて的一端をありありと感じることでできるものであった。病院で働くクラウンは、目の前で患者さんの死と向き合うこともある。クラウンの役割として、今、ここに、ただいる、ということを示ビは著書『ケアリングクラウン 1』で以下のように表現している。

“さまざまな思いが、一気に押し寄せてきます。とても深い悲しみ…畏れや不思議さ…忍耐…そして心の静けさ。できることの全てを尽くし、そしてこの瞬間に居合わせることができたことに感謝をします。これらの感情が一気にどっと押し寄せてくるのです。

あなたはやがて、その子の代わりに、こうしてさまざまな想いととも座っているのだ、ということに気づくでしょう。これがあなたの、その子にしてやれる最後のことなのです。あなたは、あなたが持ち合わせているあらゆる心の平静を、その子に与えます。そしてあなたとその子の間には、言葉では説明できないとても親密な関係が生まれるのです。あなたはその子と本当に近い所に寄り添うのです。

たいへんつらく、同時にとても美しい体験です。そう、美しいのです。なぜなら、とてもつらい悲しみの中にありながら、それでも、最期の瞬間まで、いや、最期の瞬間こそ、私たちは生命をいつくしむことができるからです。”

(ショーバナ・シュエブカ、2006)

無条件の愛を相手に伝えるワークは、まずベアになり、向かい合って座ることから始まる。次に自分の左手と相手の左手を合わせ、お互いの脈を感じ、相手の目を見つめる。最後に自分の中のすべての愛を相手に伝える。それだけである。しかし、その簡素なワークで筆者の相手の女性は号泣していた。ショビは筆者に、彼女をギュッと強く抱きしめるように言った。抱きしめると、彼女の感情がより強く溢れ出してくるのを筆者は感じた。その後ショビは彼女に、

「もし、この場で言えることであれば、何があったのか話してくれないか?」と言った。女性は自分の体験を参加者の前で話した。彼女の話を聞いて泣いている人もいた。

大笑いしたワークの最後とは思えない程、静かな中で、2日間に及んだ『ショビ・ドビの笑いのワークショップ2009』は終了した。

ワークショップを通して感じたこと

ワークショップの参加者の皆さんとは、今、思い返すと詳しい自己紹介などは行われなかった。しかし、この場で初めて出会ったのだということを忘れるくらい、参加者の方々が皆、互いに受け入れ合っているようで、逆に出身地などを聞かれると、筆者は違和感を感じる程であった。振り返ると、この感じは、エンカウンター・グループに参加した時の心地よさに似ていると思った。エンカウンター・グループでは、大声で笑ったり、道化師のようなパフォーマンスを皆ですることはあまり聞かないが、ショビ・ドビの笑いのワークショップは短期間で同じような世界観を生むと感じ、これが『笑いを共有すること』の力なのではないかと思った。

今回、全体として振り返ってみると、前回の人間性心理学会第28回大会で行われたワークショップ時に感じた恥ずかしさを感じることはなく、また、冷静に自分を見ているもう一人の自分もいなかった。前回と今回のワークショップの違いはどこにあるのだろうか。前回と、今回のワークショップの違いは、まず参加人数である。前は30名近い参加者がいたが、今回は10名前後であった。また、今回は顔見知りの方が一人もいなかったことである。また、高田先生主催のワークショップに参加するのが2回目であるという余裕であったかもしれない。

どのような部分が今回の感じ方の違いに影響があったのかは分からないが、『他から見れば馬鹿らしいと思われるかもしれないことを、心から楽しむことのできる自分』に出会うことができた。この『自分』は、このワークショップで作られたものではなく、幼いころの自分であり、出会い、ではなく、再会という言葉がぴったりかもしれない。

今回初めてケアリングクラウンのワークショップに参加した、大学生の女性も1日目はとても戸惑っている様子で、筆者の一回目のワークショップを思い出した。その時の出来事や、自分自身その時に感じていたことなどを話すと、彼女も同じような恥ずかしさや戸惑いと、「もう一人の自分」を感じていたようで、その感じが自分だけではないということにとっても安心していった。

ケアリングクラウンのワークショップに一度参加されて、何か、置いて行かれた感じや、恥ずかしさから、心から楽しめない違和感を感じられた方がおられれば、思い切ってぜひもう一度参加されることをお勧めしたい。もしかすると次回は「自分の中の道化性」に再会できるかもしれない。

謝辞

本論文の作成にあたり、今回のワークショップをテーマにすることを日本ケアリングクラウン研究所代表取締役の高田佳子先生に快く了解頂いた。記して、敬意を表します。

引用文献

ショーバナ・シュエバカ 2006 ケアリングクラウン1 病院編 (株)晩成書房 69頁・160頁