
サイコドラマをはじめよう

人生を豊かにする増野式サイコドラマ

増野 肇，増野由美子著

金剛出版，四六判220頁，3,520円，2024年3月刊

(S & Cサイコドラマ・ラボ) 高橋美紀

この本の主たる著者である増野肇氏（以下増野氏）は外林大作氏や松村康平氏，台利夫氏などと並んで日本におけるサイコドラマの初期より活躍し，現日本集団精神療学会や日本心理劇学会などの設立に深く寄与してきた人物である。

『心理劇とその世界』（増野肇著：金剛出版 絶版）によると増野氏が「心理劇」という言葉に初めて触れたのは昭和34年（1959年）の秋であったというから，実際に心理劇（＝サイコドラマ）を自身で始めてからゆうに半世紀は超えていることになる。

当時の日本は人の表現する力もグループのあり方

も今とは大きく違う。集団の和を大事にし、異論をはさまず、自己主張や自己表現することに違和感を覚える人々のいる社会の中で、わずかな文献を頼りに新しい海外の技法を導入する試みはどれだけ厳しい逆風にさらされたことであろうか。想像することも難しい。

だが増野氏は本書の中でその苦闘についてはほとんど触れていない。むしろサイコドラマという異文化を日本に根付かせるために、自らが工夫し創造してきた技法の数々を「増野式サイコドラマ」としてまとめ、構成も含めて惜しげもなく披露している。現在サイコドラマに限らず、アクションメソッドに関わる人々の中には、これらの技法に既視感を覚える人も多いのではないかと思う。それはとりもなおさず、増野氏の工夫の数々が広く日本の集団活動に浸透しているからで、それとは知らずに著者の開発した技法を用いているディレクターやグループリーダーも数多くいるに違いない。かく言う私自身も1989年に精神科単科の病院のデイケアでサイコドラマグループを始めた際には、氏の主宰するグループから得た技法に支えられたものである。

本書では「増野式サイコドラマ」は「古典的サイコドラマ」とは一線を画し、構造的な手法を持って段階的にグループを進める手法を取っていると解説する。同時に増野氏は安全性を考慮しつつ、ディレクター自身も段階を経て成長してゆく必要性を繰り返す。「古典的サイコドラマ」のディレクタートレーニングが盛んに行われている今、ディレクターは実践しながら段階的に経験値を上げてゆく必要がある、という指摘は重要である。

また、増野氏は「増野式サイコドラマ」は『過去の原点となった状況を修正することに重きを置くのではなく』『その人が本来持っている良い側面に気づかせ、その人が好きなもの、楽しいことに焦点を当てる』と語るが、このことはAustralian and New Zealand Psychodrama Associationの創始者であるマックス・クレイトン博士が語った「主役のgrowing edge（成長点）に常に注目するように心がけなさい」という言葉をほうふつとさせる。

してみるとやはり「増野式サイコドラマ」と「古典的サイコドラマ」は異なるものとして並列して存在しているものではなく、ひと連なりのものとして日本におけるサイコドラマの世界を形作っているのである。

『この世を構成している人たち一人ひとりが輝くような世界が生まれること』が、祈りであると増野氏は言う。その精神に則って多くのサイコドラマティストが本書を基に自発性を持って試行錯誤しながら自分なりのサイコドラマを創出することこそが著者らの望みであろうし、そのために本書は書かれた。

サイコドラマを学ぼうとするならば、一度は手に取っていただきたい一冊である。