認知行動療法的サイコドラマとオンラインメンタル相談支援

さっぽろ駅前クリニック 北海道リワークプラザ 理事長 横山 太範先生

(横山) 皆さん、こんにちは。さっぽろ駅前クリニックの横山です。「認知行動療法的サイコドラマ」というタイトルにはなっているんですけどもサイコドラマというと複雑な、どっちかという精神分析的な治療をイメージしがちなんですけども、これを簡略化して、オンラインなどでもやりやすいように構成的なサイコドラマというのを実践しております、ご縁があって本日登壇させていただいております。どうぞよろしくお願いいたします。

<スライド>

COIはございません。

<スライド>

東大の大学院のときから、サイコドラマについて、いろいろ研究をしてきました。現在、日本心理劇学会の理事長と日本うつ病リワーク協会の副理事長をさせていただいております、心理劇を用いたさまざまな治療方法が、うつ病リワークなどでも活用できないかということの研究をしております。

<スライド>

心理劇の業界ではよく使う言葉なんですけれども、「仮面を与えよ」と。オスカー・ワイルドという、イギリスの劇作家が使った言葉なんです、人がありのままの姿で語るとき、その本音とははるか遠いところにいる。「仮面を与えよ、人は真実を語るだろう」というふうに言っていて、要はあなたは横山太範さんですね。横山太範さん、どうぞと言われると、私はいろいろな立場を背負っていて、本音なんかなかなか言えないんですよ。仮面をかけて、匿名で、とある札幌の何かおじさんですと言うと、本音を話し出すんですね。

今日はこの後、メタバースのお話をさせていただくんですけども、メタバースの空間の中では、皆さん、アバターを着て、自分じゃない姿になって、いろいろなことを自由に語れるようになるんです。これが心理的にはすごく健康な面も引き出すんじゃないのかなというふうに思っていて、サイコドラマ、心理劇の領域でよく言っていた「仮面を与えよ」という言葉が思い出されたのです。メタバースのサイコドラマをやるようになってみて、アバターを着るということの不思議な効果を感じていて、最初にお話させていただきました。

<スライド>

私もここにいると、こんな感じなんですけど、メタバースの空間の中でアバターを着ると、こんなイケメンに簡単になれるということで、そういった意味でも仮面を着ることによって、アバターをあらためて付けることによって、いろいろな可能性が広がるんじゃないかなと思っています。

<スライド>

サイコドラマについてご存じない方も多いと思うので、本当に極簡単にご説明していき

いと思います。

心理劇とは、即興劇を用いて、過去のつらい場面などを再現し、問題解決を目指す集団心理療法の一技法です。過去にさかのぼって、そこに焦点を当ててという点では、非常に精神的な側面が強調されがちな技法ではあります。その日のテーマを提供し、中心となる患者さんを劇なので、主役と呼びます。その他の患者さんは劇の舞台に上がって、主役から頼まれたらいろいろな役割を引き受けたり、観客として主役の劇を見守ります。

<スライド>

グループをリードして即興劇を作っていく治療者のことを、これも劇なのでディレクターと呼ぶんですね。ディレクターは医師である必要は全然なくて、心理士や看護師、教育現場においては、教員等がディレクターをすることもあります。

<スライド>

通常は5人から15人くらいの患者が一堂に集まって、言語的、身体的ウォーミングアップをしながら、今日主役をやってみたい人はいますかというような感じで、テーマを募集して、主役が決まります。劇は30分から60分くらいかけて1人の患者さんの劇を作っていきます。

しばしば過去の場面を再現し、当時はできなかったことを劇の中で達成するなど、心理療法に裏付けられた演劇的な技法によって、過去の問題を解決していきます。

だから、お父さんにいつも殴られていて、おびえるだけの子供だった主役が、劇の中でお父さんに殴り返したり、あるいはお父さんを止める役になって子供時代の自分を守ったりというような形でドラマを作ります。過去の現実起こった場面は変えられませんが、そこに關する意味づけを変えていくことによる心理療法的な効果が期待されている治療方法です。

<スライド>

劇が終わった後はシェアリングといって、分かち合いの時間をもちます。劇を見て思い出した類似経験などをお互いにシェアし合います。単なるアドバイスや分析や解釈などはしないのが一応ルールで、そういった意味で、心の中を表現した、主役の思いは守られるわけなんです。傷つけられないように配慮します。こういった心理劇なんですけれども、いろいろ難しい面もあります。一番は心理劇自体が非常に難しく、技術が少なく、特に過去にさかのぼり、深い洞察に導いて、高い治療効果を示す古典的心理劇、あるいは古典的サイコドラマと呼ばれるような技法を実施する技術者は、日本でも非常に少なく、それが問題となっています。

<スライド>

これは今日ご紹介するメタバース空間の中でのサイコドラマの場面なんですけれども、実際にこんな感じで人が何人か集まって、いろいろ立ち位置などを変えながら、舞台を作って、即興劇を行っています。

<スライド>

現在、心理劇にもコロナなんかの影響もありますし、先ほども言った技術者不足などをど

う解消していくかということなどもあって、新しい潮流が動き始めています。

特に私などのかかわっているリワークの領域においては、心理劇は特定の心理療法の1つとして取り上げられるなどして、実施している施設が散見されます。職場場面や復帰後のイメージアップなどのために、実際に用いられたりしています。そしてリワークにおける発達障害者に対して古典的心理劇を用いた治療で、症状や復帰後の就労継続期間などの改善が見られるという報告もあります。

私の方で、『日本精神神経学会誌』などに発表しております。

<スライド>

構成的サイコドラマという方法があって、先ほども言いましたけれども、古典的なものと言われるのはすごく難しくて。それである程度パターンをて行われる構成的サイコドラマというのがあるんですが、その中のコンステレーション技法というのが、今回メタバース領域の中で使うようになっております。

主役を中心に、即興劇で場面を作って、その場面にすっかり入り込んで過去を再体験するというのが従来から行われている古典的なサイコドラマです。そうではなくて、コンステレーション技法では、出来上がった場面からちょっと離れて、客観的に眺める。さっきのこの絵なんかがそうなんですけれども、誰々さん、誰々さんという配置なんかを決めて、それを遠くからただ眺めてセリフを聞いてということだけなのですが、すごく心が動くんです。そういった簡略化された技法で、短時間で安全に行うように工夫したサイコドラマが現在行われています。短時間で新たな気付きを得るとい程度の介入にとどめることによって、認知を変えるという安全なレベルにとどめることができる。そういう意味において、精神分析というよりは認知行動療法なんかに近いのかなというふうに思っております。

<スライド>

前述の通り、心理劇、特に古典的心理劇は、技術的に難易度が高くて普及していなかったのですが、心理劇の均質化や技術取得の効率化などを目指して、2021年に日本心理劇学会研究助成制度を活用して、当院でマニュアルを作ったんですね。心理劇は複雑なので、マニュアル化などではできないと言われていたんですけども、こういった11回で行う成人発達障害者支援のための心理劇のマニュアルというのを作ったんです。

<スライド>

ここからいろいろなことが動き始めて、メタバースを用いた医療サービスの研究開発を行っている、株式会社BiPSEEの代表で高知大学特任教授の松村先生が、このマニュアルをどこかで見たらしいんですよ。それで松村先生の方からご連絡をいただいて、このシナリオ化されたサイコドラマをメタバース空間の中で実施するオンラインメンタルヘルス支援の一部として使いたいというお話をいただいて、そこから当院のメタバースサイコドラマの研究がスタートしております。

VRゴーグル、がしゃんと付ける、ゴーグルなんですけれども、ゴーグルを用いて映像として、そのコンテンツを活用している心理的支援は、現在もすでに存在します。SSTなんか

そういったものを準備しています。ところが、距離や高さ、方向性などがリアルに感じられる空間として、メタバース空間を治療として活用している例は現在もほとんどなくて、そして、そういった空間だからこそ、心理劇が有効なんじゃないかなというふうに考えております。

<スライド>

ここでメタバース、メタバースといっても、皆さんあまりご存じないと思いますので、この後、映像でちょっとだけ流させていただきます。現時点でメタバースに関する定義はまだ定まっていないのが実情です。一応、イメージとしては、『どうぶつの森』なんかもメタバースじゃないかと言われているんですね。

ずっと時間が流れていて、自分で勝手に過去にさかのぼったり、自分で勝手にぶちっと時間を止めることもできません。そういった永続的に存在するというのが、メタバースの1つの条件です。あとリアルタイム性というのは、今、実際に起こっていて、互いにその時間を共有するという、そういった特性もあります。

同時参加人数に制限がないというのは、3人とか4人とか、そういう話ではなくて、誰もが相互に行ったり来たりできるような空間で、もちろんインターネット上の仮想空間なんですけれども、そういった空間であるということ。経済性があることなども現在言われていて、将来は、例えば、メタバースの中でカウンセリングが行われて、そこでお金を得て、メタバースの中で何か物を買ってなんていうことができるようになるんじゃないかと言われています。体験に垣根がないというのは、現実世界とメタバース空間との体験に垣根がなくて、シームレスにつながっていることが目指されています。相互運用性と、幅広い企業・個人による貢献などというのは、要は誰かが独占的にそこを支配するのではなくて、お互いに助け合いながら運用していくということが言われています。

身体性、これはメタバースの空間の中で、隣ですごくきれいなアバターのお姉さんとちょっと内緒でおしゃべりなんかをすると、実際に近くで誰かとお話ししているかのようなぞわぞわ、ドキドキするような感覚なんかもあったりします。自己組織化というのは何かそういった複数の人間が集まることによって、秩序がいつの間にか出来上がっていくことです。そういったものがメタバースの条件じゃないかと言われています。

<スライド>

そして私がメタバースの中でアバターなどを用いて、とても重要なことだと思っているのがアイデンティティーの革命という側面です。バーチャル美少女ねむさんって、研究者なんですけれども、すごく面白いことを本に書いていて、「自己認識という側面から言えば、自分自身の在り方を自在にデザインできるメタバースはアイデンティティーの革命となります。これまでは自己のアイデンティティーとは基本的に与えられた固定のものを受け入れるものでしたが、メタバースでは自由にデザインするものに変化し、なりたい自分として生活することが可能になる」と言っています。

アバターをいろいろ着替えることによってイケメンにもなれますし、それこそ美少女にも

なれるんです。皆さんの中でも今の自分に 100%満足している人はたぶんいないと思うのですが、バーチャルの世界では、そしてメタバースの世界では、自分のなりたい自分になれるんですね。この事の、心の健康に与える影響はすごく大きいと思っているんです。

<スライド>

ここから実際にちょっとだけ、どんなのをやっているのか、お見せしたいと思います。

<動画再生>

(横山) こんな感じで、いろいろ動いたりしていきます。実際に VR、メタバース空間内で小さかった時の主役が、その当時のお友達とおしゃべりしたり、こっちは当時のお父さん役、みたいな感じで、実際の空間の中でやるのと同じように場面が再現されて、実際に動いて、ドラマを作っていきます。

これは終わったときに、みんなで記念撮影をしたときなんですけど、リアルにやるのと、本当に同じような感じで、みんなリラックスして、最後にはこんな感じで写真を撮ったりもできました。

<スライド>

メタバース空間での心理劇を行ってみてということで、高い空間解像度や没入感、身体性が非常に演劇に適しているなと思いました。さっきも言いましたけど、方向性とかも含めて空間として活用するには、実際に動いて行うサイコドラマとかアクションメソッドがすごくいいなと思いました。

心理劇には立ち位置を入れ替えることによって、相手の立場に立って考える役割交換とか、ミラーという技法があるんですが、実際に立ち位置を変えることによって、視点が大きく変わって、対人関係の様子などがリアルに行う場合と同じようにはっきりと分かりました。これはちょっと VR ゴーグルを実際に付けて立ってみてもらわないとなかなか分からないんですけども、画面越しだと、やっぱりあくまで画面を見ている自分というものがどうしても意識されてしまうんですが、VR ゴーグルを付けちゃうと、その空間の中に本当に入っちゃったような体験ができるので、サイコドラマなどを行うときに非常に有効でした。

<スライド>

あと、参加者が 2~3 名でメタバース空間の中で近づいて会話することによって、すごく親密な関係を体験することもできました。さっきもちょっと言いましたけど、近くで小さい声でささやき合うようにしゃべると、本当にささやき合っているような感覚を得ることができました。また、アバターを用いて交流することで新たな役割を体験することもできました。

<スライド>

あとは、今後考えられる有効な点としては、引きこもり支援などでは会場に来なくても実際に参加できるというところが利点かなと思っていました。

先ほど流したビデオの中でも、スタッフの 1 人は韓国からアクセスしてもらっていましたが、まったく問題なく行うことができました。メタバース空間上で行うことができるため、全国どこにいても高い技術力を持ったリーダーによる治療が可能じゃないかというふ

うに思っています。これまでは医療リワークの現場などでは、統合失調症の患者さんばかりがいるデイケアの中で、復職を目指そうとする患者さんが 1 人しかいないとなると、その 1 人のためにスタッフを 1 人割くこともできませんので、結局、統合失調症の患者さんと同じようなプログラムに出ることになって、本人もスタッフも非常にやりにくいということになっていました。今後メタバース空間などで、そういった全国のリワークの患者さんを集めて支援していくなんてことも可能じゃないかなというふうに思っています。

マニュアル化されたことによって安全・簡便なサイコドラマを実施する準備が整いつつあります。

<スライド>

本当は感想文をしっかり読みたかったんですけども急いで紹介します。参加してもらった方からいただいた感想としては、「当時、自分の担当教授だった先生から、何でもあなたの好きなように研究しなさいと言われたシーンがふと浮かんだので、その場面をメタバース空間の中で再現しました。そのメッセージは、今の自分にも背中を押してもらった体験となりました。短い時間でもサイコドラマ体験ができる実感と、遠方からでも対面のようにドラマを味わえることにサイコドラマの新しい可能性を感じる一時でした」ということで感想をいただいております。

<スライド>

心理療法として行うための注意点としては、サイコドラマに必要な動きがなかなかできないんですね。歩いてくださいと言っても、なかなか歩けないし、止まれません。操作感が使用するデバイスごとに異なるため、デバイスごとの練習会なんかが必要かなと思いました。交流が極めて容易にできるため、セッション以外での交流ばかりが増えて、患者さん同士の親密な交流が深まりすぎちゃう危険性もあるなと思いました。

あとボイスチェンジャーがいまだに高価なんですよね。アバターを着るのは無料でできるんですけども、ボイスチェンジャーがいまだに高価なため、声から人物が容易に想定できるというアイデンティティーに対する懸念や、病状が悪化した際にフォローアップできるようなネットワークの構築も課題です。札幌でメタバースサイコドラマを実施して、東京から参加した人が具合が悪くなっちゃったらどうするんだという懸念があります。

<スライド>

最後になりますけれども、私、訪問診療を 3 年くらい前までやっていたんです。引きこもりの人を支援しないとだめだなと思って、訪問診療するためにバイクまで買い込んでやったんですけども、途中で事故っちゃって、今はスタッフからもうバイクは乗るなと、訪問診療をやめると言われて止めちゃったんです。それで、今回のオンラインメンタルヘルス相談支援の社会実装が実現されるために、社会的受容を得ることが重要だという本シンポジウムの趣旨には激しく同意します。

訪問診療を行っていた経験からは外来に来ることができる患者さんたちは、ある意味幸せで、外来に来ることすらできない引きこもりの患者さんたちはたくさん存在しているんです

ね。そのような方々に対するオンラインメンタルヘルス相談支援は、重要な社会インフラとして位置付けられるべきだと私も考えています。ただ、現状で保険診療としてオンラインメンタルヘルス相談支援は適応を持ってないということが広がっていかない足かせの1つかなと思っております。以上です。