

日本認知行動療法学会

「オンラインメンタルヘルス相談支援
システムの社会受容性」シンポジウム

認知行動療法的サイコドラマと オンラインメンタルヘルス相談支援

2023年10月9日

於 北海道大学

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

日本認知行動療法学会
利益相反（COI）開示
筆頭発表者名： 横山太範

演題発表に関連し、開示すべき
COI関係にある企業などはありません。

本発表中、出典のないものについては演者作成

自己紹介

横山太範 よこやま もとのり

さっぽろ駅前クリニック北海道リワークプラザ 院長

東京大学大学院医学系研究科 修了 博士(医学)

日本精神神経学会専門医・指導医

日本心理劇学会理事長

日本うつ病リワーク協会副理事長

仮面を与えよ！！

人がありのままの姿で語る時、その本音とは
遥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。

オスカー・ワイルド

(19世紀イギリスの劇作家・小説家、1854～1900)

Oscar Fingal O'Flahertie Wills Wilde

Man is least himself when he talks in his own person.

Give him a mask, and he will tell you the truth.

(名言ナビ <https://meigennavi.net/word/05/051849.htm>より 最終確認日 2023年10月7日)

nori



ゲスト4



5

心理劇(Psychodrama)とは①

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ある。

その日のテーマを提供し、中心となる患者を「主役」と呼び、

その他の患者は劇の舞台にあがって、主役から頼まれた様々な役を引き受けたり、観客として主役の舞台を見守ったりする。

心理劇とは②

グループをリードして即興劇をつくりあげていく
治療者のことを「ディレクター」と呼ぶ。

※ディレクターは医師である必要はなく、心理士、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がある

心理劇とは③

通常は5人～15人程度の患者が一堂に集まり、言語的・身体的ウォーミングアップを行いながらテーマを募集し、主役が決まる。劇は30分から60分程度かけてひとつのストーリーを完成させて終了する。

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たりする。

心理劇とは④

劇が終わったあとはシェアリング（分かち合い）を行い、
劇を見て思い出した類似経験などをシェアしあう。
単なるアドバイスや分析・解釈はしないのがルール。

<心理劇の抱える問題>

心理劇は技術者が少なく、**特に過去に遡り、深い洞察を導いて高い治療効果を示す「古典的心理劇」と呼ばれる技法を実施しうる技術者は日本国内でも少ない。**



mamatsu0710

ゲスト5

ゲスト3

きんご

ゲスト



全体



心理劇の新しい潮流①

リワークの領域において心理劇は「特定の心理技法」のひとつとして取り上げられているなど、実施している施設が散見され、職場場面の再現や復帰後のイメージアップなどのために用いられている。

実際に、リワークにおける発達障害者の治療に古典的心理劇という手法を用いた治療で、症状や復帰後の就労継続期間などの改善が見られている（横山、2015）。

心理劇の新しい潮流②

構成的サイコドラマと呼ばれる実施方法がある。その中の
コンステレーション技法では、主役を中心に即興で場面を
作るが、その場面にすっきり入り込んで過去を再体験する
と言うよりは、できあがった場面を離れた位置から客観的
に眺め（鏡映法という）、短時間で新たな気づきを得る程
度の介入に留めるものであり、精神分析と言うよりも認知
行動療法に近い

心理劇の新しい潮流③

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普及していなかったが、

- ・心理劇の均質化
- ・技術習得の効率化

のために**2021年度日本心理劇学会研究助成制度**を活用して、マニュアル化を進め、2022年に完成した。

→**マニュアルを使うので、実施しやすく、分かりやすい。**

メタバーブ空間での心理劇

メタバーブを用いた医療サービスの研究・開発を行っている松村（高知大学特任教授、株式会社BiPSEE代表）と共同で、この技法をメタバーブ空間で実施するオンラインでのメンタルヘルズ支援の研究を行っている。

VRゴーグルを用いて、「映像」として活用している心理的支援は存在するが、**距離、高さ、方向がリアルに感じられる「空間」として活用**した心理的支援は少ない。

メタバースの条件（加藤、2022）

- ① 永続的に存在する
- ② リアルタイム性
- ③ 同時参加人数に制限がない
- ④ 経済性がある
- ⑤ 体験に垣根がない
- ⑥ 相互運用性
- ⑦ 幅広い企業・個人による貢献
- ⑧ 身体性
- ⑨ 自己組織化

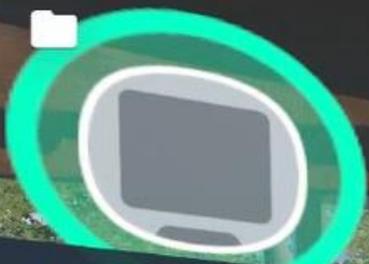
①～⑦は、マシュー・ボール（2020）から引用

加藤直人：メタバース さよならアトムの時代、集英社、2022年

アイデンティティの革命

第一に、「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「アイデンティティの革命」となります。（中略）
これまでは自己の「アイデンティティ」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ります。

バーチャル美少女ねむ:メタバース進化論——仮想現実の荒野に芽吹く「解放」と「創造」の新世界、技術評論社、2022、59ページ



ゲスト5



ゲスト1



きんご



ゲスト4



ゲスト3

0710



おげんご



全体



17



ゲスト5

ゲスト1

きんご

先けたに

ゲスト3

ゲスト4

0710

Z

全体

18



ゲスト1

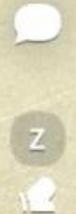
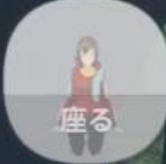


mamatsu0710



ゲスト5

P213



エモート

メタバーズ心理劇を行ってみて①

- 高い空間解像度、没入感、身体性が演劇に適している。
- 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」「ミラー」という技法があるが、**実際に位置を変えることにより視点が大きく変わり、対人関係の様子などがはっきりわかる。**

※特にマニュアルで使われているコンステレーションサイコドラマでは大きな利点である。

メタバース心理劇を行ってみて②

- 参加者が2～3人で**メタバース空間の中で近づいて会話することにより親密な関係を体験**できる。
- 人に囲まれたり近づいたり離れたりなど、視野や視点が変わることによる**心理的な距離感が体験**できる。
- **アバターを用いて交流することで、「新たな役割」**を体験できている。

メタバース心理劇を行ってみて③

- **会場に来なくても参加できる。**
- メタバース空間上で行うことができるため、全国どこにいたとしても**高い技術力を持ったリーダーによる治療が可能**である。
- **マニュアル化**されたことにより、簡便で安全に行いうる準備が整いつつある。

「メタバーズを用いた心理劇の可能性と課題」に参加して

3名の先生から説得力ある講義とともに、仮想3次元空間であるメタバーズを用いたサイコドラマを体験した。VRゴーグルを装着すると、山々が一面に広がる、別荘のような部屋に私はいた。両手に持たされた操作器具を動かすと、部屋にいる私の手は動き、自由に歩き回ることも出来た。両耳に装着したイヤホンによって、近くにいる人の声はすぐ側に聞こえた。それはまるで対面のような感覚だった。

「メタバーズを用いた心理劇の可能性と課題」に参加して

横山先生のディレクターのもと、私は主役を体験した。学生時代の重要な人物3名を選び、役割交換をして、それぞれから当時の自分へのメッセージを聞いた。当時、教授から「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っと浮かんだ。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になった。短い時間でも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ひとときだった。

都甲 絢子(増野式サイコドラマ研究会)

心理療法として行うための注意点

- ・サイコドラマに必要な動きがなかなかできない
- ・操作感が使用するデバイスごとに説明が異なるためデバイスごとに練習会が必要
- ・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が増えることへの懸念
- ・ボイスチェンジャーが未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に対する懸念
- ・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

訪問診療を行っていた経験から

- ・ オンラインメンタル相談支援の社会実装が実現されるために「社会的受容性」を得ることが重要である。(企画趣旨より)
- ・ 訪問診療を行っていた経験からは外来に来ることの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
- ・ 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考えている
- ・ 現状では、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いない

メタバース練習会の風景



ご清聴ありがとうございました



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