芸術と心理療法：
描けないことをめぐって

四谷分析心理学クラブ

2024年ワークショップ記念文集

もくじ

企画主旨 「描けないこと」をめぐって ・・・1
兼城賢志

ワークショップを振り返って
絵を描くとはどういうことであったか ・・・3
蓮沼昌宏

「描けないこと」と心理療法 ・・・7
兼城賢志

ワークショップとセミナーを振り返って ・・・11
西山葉子

「描けないこと」のワークショップを終えて ・・・15
大録　慈

心理学的な作業としてのアート ・・・20
宮澤淳滋

企画主旨 「描けないこと」をめぐって

兼城 賢志

1970 年代、芸術と心理療法は近いところにあった。まだ多くの精神科医が薬を用いた治療だけではなく、患者と対話することで治療を試みていた時代である。当時、臨床心理学者に専門資格はなかったが、スイスから帰国した河合隼雄が箱庭療法を持ち帰り、箱庭や絵画などアートや文化を取り入れた心理療法が行われていた。

日本では心理療法の草創期から、言語的対話ではなく、クライエントとセラピストの間に「もの」を介在させる心理療法が行われていた、とも言える。けれど、臨床心理学者の専門資格が誕生し、社会に定着し、心理療法が多様化していくにつれて、こういった「もの」を使う心理療法は減少した。いまでも箱庭や絵画などの「もの」と作業する治療文化が根強く残っているのは、子どもの臨床現場だろう。一方で、大人を対象とした心理臨床では、ごく少数のセラピストが表現技法を用いるのみとなっている。

心理療法の実践を始めたばかりの大学院生に、どうして言語以外の表現方法を使わないのか聞いてみると、こういった答えが返ってきた。

「いつ絵を描くように勧めたらいいのかわからない」

「クライエントさんに、絵はちょっと・・・と断られてしまった」

「絵を描いてもらっても、どのように言葉を返したらいいのかわからない」

本来、心理療法家が扱う「こころ」というものは目に見えない。脳内のどこを探しても、「こころ」や「悩み」が見つかるわけではない。そのため、セラピストは言葉を使って、クライエントの内面世界を理解しようとするわけだが、（詩的言語などの言語芸術を除いて）私たちが日常的に使う言葉は、既存の意味に縛られている。

心理療法という場に来て、自分自身のプライベートな苦しみについて語るクライエントは、多くの場合、いまの自分についてうまく語ることができない。だから、わざわざセラピストという「聴く専門家」のもとを訪れ

るのだろう。彼らは既存の意味では語ることができない。だから、新しい言葉を探している。けれど、それがなかなか見つからない。

新しい言葉を探すために、普段使っている言語を離れて、別の表現方法を用いる。そのことが治療的展開を促すのだ。そう考えると、中井久夫や河合隼雄といった草創期のセラピストたちが、自然と絵画や箱庭などの「(既存の) 言葉」ではない表現方法を用いたことにも納得がいく。

彼らの臨床事例を読んでいると、あたかも患者やクライエントがみずから絵を描き始め、箱庭を作り始めたかのように見える。しかし、初心のセラピストが同じようにクライエントに絵を描いてもらおうとすると、クライエントが「描けない」という壁にぶつかる。もちろん、熟練のセラピストはクライエントが絵を描けるようになるまでに、さまざまな作業をしているし、そのことについて多くの研究論文が書かれている。

けれど、私はそもそも「描けない」とはどういう現象なのか考えてみたいと思った。『描けないと言うクライエントを描けるようにする』のではなく、まずは『描けないこと』そのものを大切にしてみたい。それが、このワークショップの第一歩だった。

クライエントに無理やり絵を描かせることが治療的ではないことは自明だろう。絵を描いてもらう前に、そもそも『描けないとはどういう現象なのか？』と、セラピストは内省しておく必要がある。クライエントが描けないと言うとき、セラピストはそれをどのように理解し、受け止めることができるのか。これについて、日々制作活動をしているアーティストの立場から、「描けない体験」について、話してもらおうと思い、蓮沼さんに講師をお願いした。表現のプロであるアーティストの「描けない体験」から、心理療法の中で「描けないこと」をどう味わうことができるか、ヒントを得られると思ったのである。

ワークショップを振り返って
絵を描くとはどういうことであったか

蓮沼昌宏

「描けないこと」をめぐるセミナーでのワークショップ案は相当悩みました。たとえば擬似的に「描けない」体験をするのはどうだろうか？など考えてみましたが、ルールを強くしばったり、絵筆を重くしたり、何かしら描きにくくなる方法は結局採用できませんでした。それを楽しめるタフな人はいるでしょうが、描けないことについて考えるというより、トレーニングについて注目する趣旨になってしまいそうです。その人の心が大きく変わらざるえない何らかの動揺があったから「描けなくなった」とした場合、描けなくなったあと、振り返って絵を描くとはどういうことであったかを考えたいと思っていました。そうでないと絵が描けなくなった甲斐がない…というのは変な言い方ですが、そういう言い方をしてもいいのではないでしょうか。

哲学者の鶴見俊輔は大学生の頃、ニューヨークの図書館でヘレン・ケラーに会ったそうです。彼が大学生だと知ると、ヘレン・ケラーは自分も大学でたくさん勉強をしたが、大学を離れたあと、それらの多くを unlearn しなければならなかったと言ったそうです。鶴見俊輔は unlearn を学びほぐすということだと理解しました。また「型通りにセーターを編み、ほどいて元の毛糸に戻して自分の体に合わせて編みなおすという情景が想像された」とも言っています。

この感覚を参考に、描きほぐす、描きなおすような振る舞いをしてみたい。しかし描きほぐす、自分の体に合わせて描きなおすとはどういうことでしょう。すでにある型をほぐして、もう一度、構築するということでしょうか。ほぐすにはどうすればいいのか。そこで「なかなかたどりつかないが、

途中にいろいろ見るものがある」という、目的地までクルマで直行するのではなく、徒歩で仮設の道を通って、大きく迂回して、目的地に早く着きすぎないようにする趣旨を参加者に伝えてスタートしました。私がワークショップの用意をする上で気をつけたのは、用意しすぎないことでした。もっと言えばお世話をしすぎない、です。

1　養生

最初はまず、絵の具などで汚れないためのビニールシートをテーブルに敷きます。そのためには立ち上がって荷物を移動させないとなりません。仕切り直しの感じがします。ビニールシートを広げ、テープで固定し、ハサミで切ったり、テープが誤ってビニールにくっつかないように協力します。環境が整った気分になります。

2　画用紙

紙は、白い画用紙を用意するのではなく、参加者それぞれが積まれた段ボールから選び取り、カットしてつくります。大きさはハガキ２枚分ほど。それを２枚こしらえてもらいました。

切り出したハガキ２枚分ほどの大きさの段ボール、２枚にジェッソを塗ります。ジェッソとは地塗り剤とよばれるもので描画の下地・土台になります。ジェッソを塗ると絵具の定着と発色が良くなり、段ボールに絵具が染み込むのを防いでくれます。

全面を塗るのではなく、フチを残してくださいと提案しました。塗布されたエリアは紙のように白くなり、塗られていない周囲は段ボールの茶色が額縁のように残ります。絵を描くためには一時間以上、乾かす必要があります。

3　モチーフ（題材）をつくる

描くものをつくります。段ボールの切れ端や木端、マスキングテープな

どを使ってもらい、モチーフを作成。ペンなどの私物を組み合わせたり、置き方にこだわったりして各々が描く対象物をつくりました。お昼休みに落ち葉を拾ってモチーフにしている参加者もいました。

4　交換する・描画する

テーブルを養生し、画用紙をつくり、モチーフをつくり、食事を取り、ようやく描けると思いきや、ここである提案をしました。それは隣の人と「画用紙」と「モチーフ」の交換です。自分でつくった画用紙１枚とモチーフを相手に渡します。そして自分がつくったのではないモチーフと画用紙を受け取ります。それが最初に描く１枚目になります。２枚目は自分でつくったモチーフと、自分でつくった画用紙で制作しました。

傾向として相手のモチーフを描くときは描く対象をよく見て、丁寧に描いているといえるかもしれません（相手に失礼のないように？）。他者のつくったものを壊さないように扱い、ここには何があるのか、新鮮な眼で、しっかりと探っているようにも見受けられました。もしくは自分では選ばない、つくらないモチーフ、相手に用意された画用紙を前に戸惑ったりしたかもしれません。一方、２枚目において、自分のつくったモチーフは相手のモチーフほど時間かけて観察をするのは難しかった人が多かったように見えました。また絵の描き終わりは全体としてかなり早かったです。

5　鑑賞する

絵をみんなで見て回ります。そのあとモチーフと画用紙を交換した者同士でお互いどんな気持ちだったのか、相手が描いた自作モチーフの絵を見て自分がどう反応したのかを共有する時間をとりました。

以上が今回のワークショップの道のりでした。注目したいポイントは絵を仕上げるスピードです。２枚の絵なら１時間かかるだろうと見積もっていました。１時間制作してもらって、そのうえ追加で１０分延長だよ、と

催促を伝えてバタバタなんとか終わるものと思っていました。しかしあっという間に描き終え、一息ついている人たちばかり。これまで開催してきた心理士の方たち向けのワークショップでは制作時間を多めに取っていました。じっくり丁寧に時間をかける人たちが多いためです。

このワークショップにおいては、じつは描きやすくなるための工程がいくつかあったのかもしれません。何を描こうかと思い巡らせる必要はありませんでした。目の前にモチーフがありました。さまざまな準備作業のうちに制作行為がすでにあり、他者の題材を引き受けることでオーダー的な制作を請け負い、あらためて絵を描く機会について考えられました。ここのどこかに自分の体に合わせてもう一度セーターを編み直すような行為があるかもしれません。今回は白い画用紙とクレヨンがあらかじめ用意されているワークショップではありませんでした。描くための手間をつくることで、イメージが現れてくる過程にも変化があったと考えられます。白い紙が目の前にさっと置かれた状況ではイメージが現れてくる責任は描き手に集中しそうですが、今回の場合はあちらこちらに身を任せながらイメージの出現を待ち受けられました。ときに道のりを伸ばしたりしてみると、目的地があちらこちらに現れてきて、最後はたどり着かなくてもいいのかもしれません。

「描けないこと」と心理療法

兼城賢志

ワークショップの概要

「描けないこと」のワークショップは実験的に行われた。私たちは段ボールを用意した。そして、絵を描くテーブルが汚れないようにビニールをかけ、「養生すること」から作業は始まった。くじ引きで決められたグループの人と一緒に、テープをぐるりと一周させてビニールを広げ、テーブルを覆う。次に、水と下地の絵の具を用意する。段ボールをほどよいサイズに切る。使い終わったカッターやハサミを他の人に渡す。

それぞれが段ボールを切り終えたら、それをキャンバスに変えるために、白い絵の具を塗っていく。それが乾くのを待つ時間に、モチーフとなるものを製作する。昼休みを兼ねて、モチーフ作りには1時間をとった。その時間に、それぞれが木材の切れ端、段ボール、剥がれたテープ、道端の石ころ、落ち葉、綿毛などを拾ってきて、モチーフを作った。

その後、そのモチーフを描くのだが、まず隣の人とキャンバスとモチーフを交換し、相手のキャンバスに、相手の作ったモチーフを描く。その後、自分のキャンバスに自分の作ったモチーフを描く。こうして二枚の絵が出来上がった。以上がワークショップの概要である。

材料について

まず、材料について私なりに考えてみたい。まず、キャンバスがダンボールであるという点がよかった。私たちは普段から段ボールに接している。なにか欲しいものをネット通販で購入すると、段ボールが届く。お目当ての物を取り出したら、ダンボールは解体され、積まれ、捨てられる。

日常の中では単に捨てられるだけの段ボールが、キャンバスに変わる楽しさ。通常、絵を描くための厚紙は高価である。そこに何かを描くとき、人は失敗したくないという気持ちから、なかなか描けない。あるいは何か

を描いても、「うまくいかなかった」、「紙を無駄にしてしまった」という気持ちになり、余計なことを考えてしまう。

それに対して、この「段ボールキャンバス」は、なんとも優しく、あたたかみがあって、私たちを自由にしてくれた。失敗したら、また下地の絵の具を上から塗ればいいし、別の段ボールを使ってもいい。

段ボールの質感もまた、私たちの手を楽しませた。うまく線を引こうと思っても、色を塗ろうと思っても、段ボール自体の波型の凸凹が、筆先を揺さぶるのである。そうして、不器用な、のびのびとしていた線がひかれ、絵が出来上がった。

ものに触れる時間

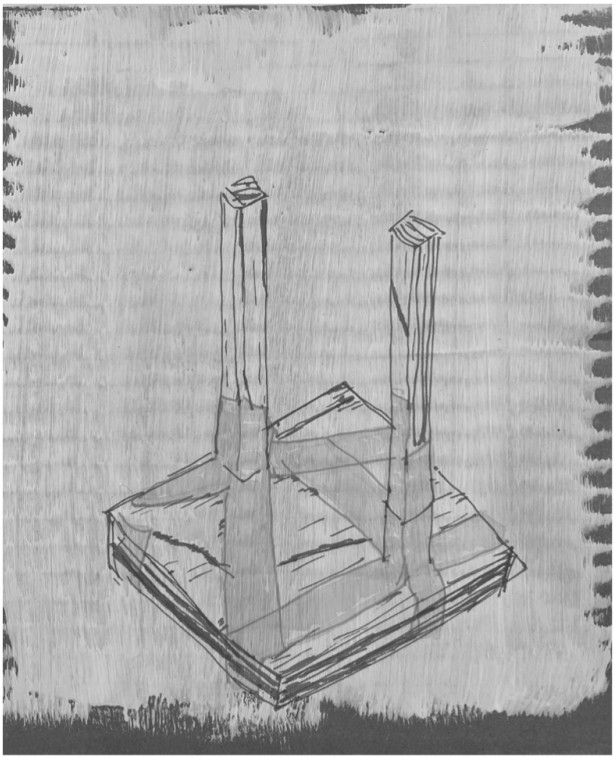
私たちは何かが「描けない」ということを考えたかったのだが、驚くほど、参加者の皆さんは、それぞれ味わい深い絵をあっという間に描いていった。下準備をする作業の中で、何かを感じ、考え、見たことによって、絵は自由になったようだった。

参加していた心理士の一人、村田知久さんは制作の途中に昼休みが一時間あったことが良かったかもしれない、と感想を寄せてくださった。実際、ワークショップを始めてから、絵を描き始めるまでに三時間かかったのだが、その過程で、一度、外に出て空気にふれたり、身近なガラクタをあさって何かモチーフになりそうな素材を探したりして、自分のモチーフを作り、それを見つめたりする作業の中で、「もの」にたくさん触れていたことが、絵に影響を与えているようだった。絵を描く前に、絵のことを考えながらも、何もせず、ブラブラと、絵以外の物に触れること。ここに「描くこと」に辿り着くまでの大切なヒントがあるようだった。

描かれること

私は運営側でもあったため、あまり時間がなくて、木の切れ端を急いでテープで繋ぎ合わせて、一つのモチーフを作った。（あぁ・・・テープが汚くなってしまったなぁ・・・）と残念に思いながらも、ペアとなった蓮

尾玲さんに自分のモチーフを手渡した。私は蓮尾さんの作った石と木のモチーフを受け取って、それを描いた。その後、蓮尾さんが描いてくれた絵を見て驚いた。自分では「汚くなった、失敗だ」と思っていたテープが、むしろ、生き生きとしていて、絵に個性を与えてくれていた。その後、私は自分のモチーフを自分で描くことになった。最初は残念に思っていたテープが、蓮尾さんに描かれたことによって、私にもまったく違うものに見えていた。「失敗」が「味わい」に変容していた。蓮尾さんが描いてくれたように、自分のモチーフのテープに着目して、丁寧に描こうと思った。



蓮尾さんが描いた私のモチーフ

「描けないこと」の心理療法

「うまく描こう」という意識を手放すことが、「描くこと」に至るために必要な作業に思えた。ガラクタのような素材、描き始めるまでの時間の長さ、ぶらぶらすること、ものに多く触れること。そして、何より、誰かに描いてもらうこと。これらのワークショップで体験したことは、「描けない」と言うクライエントとの心理療法にも役立つヒントを与えてくれた。

セラピストから絵を勧められたクライエントは、「自分を表現しよう」と思うと力が入ってしまう。できるだけ、どうでもいい紙に、意味もなく手を動かして、歪んだ線や無意味な形を生み出す。そういった無意味なものたちが、自由に現れるような素材の選び方や空間の作り方が土台になる。

次に時間をかけることが大事である。一回のセッションの中ですべてを行おうとはしなくていい。面接室を出て、駅まで歩く道で、クライエントは何かを考えたり、感じたりする。そうした「描けない時間」の蓄積が大事である。描けなくとも、何かを思い続けた時間が、最終的な表現に重みを与えてくれる。

最後に、クライエントが描く前に、セラピストがクライエントの心を描くことが大切なのだろうと思う。つまり、クライエントに絵を描いてもらう前に、クライエントの苦悩していることについて共に考え、言葉にしていく作業である。あるいは、クライエントが描いたものについて、セラピストがしっかりと受け止め、反応することも、共に描く作業と言える。描くことではなく、描かれることも含めて絵は完成する。こうして、自分の中にある「描けないもの」は、不器用なかたちで、だんだんと姿を表すのだろう。

ワークショップとセミナーを振り返って

西山葉子

ワークショップを作ってみる、そこから作業は始まった。どんなことが新しく立ち上げた相談室を活性化させ、来てくれる人にもメリットがあるんだろう？と考える。そんな中、我らが所長の兼城さんから、「描けないことから考えてみたい」と話をもちかけられ、これは面白そうだと思った。心理療法家としてまず思い浮かびそうなのは、面接で描く事をセラピストとして提案した時に「描けません」と言われる場面であろうが、私には、それまで描けていた人が描けなくなる場面や、描けない描けないと言いながら取り組んでいた人が、あるイメージを立ち上げた時の場面が浮かび、そこで何が起こっていたのだろうと考えたいと思った。そのようなワークショップができたら素敵だな。そのような体験が生まれた時こそ、人はこころというものを感じられるのではないだろうか？

そんな時、ちょうど時を同じくして行われていた蓮沼昌宏さんの個展にも行き、そのことを話すと、「アートとしては描けるようになるのが目的ではないと思うんですよ」と蓮沼さんは言った。それはまさに心理療法ととても通じると思った。描いてもらえるように面接をやっているのではない。でも描いてもらう事の意味はすごく感じているし、描かなくていいよとも言わない。これって矛盾しているけど本当だし、大事だな。それを伝えたり、体験してもらうことは果たして可能だろうか？

当日を、わくわくしながら迎える。てっきりさくっと作業に入るのだろうと思い込んでいた私の期待を裏切って、企画者の兼城さん、講師の蓮沼さん、二人ともしっかりお話された。ん？これはなかなか描きだせないワークショップなのか？しかし二人の話も面白く、ゆたかで描き出す前にいろんな所に連れて行かれているような気持ちになってくる。ユング心理学にとってイメージとは？象徴とは？に始まり、アートの体験と「描けない」

体験の近さについて、決してたどり着かない伝説の木への旅路について、などなど・・。

振り返って思うのは、描くまでのお二人のながーい…私たちにとっては「待て」の時間の…話が、実は、その後の作業の土台になっていたように思うのだ。だからこそ、私たちは作業に入った時に、すぅーっと自然にそれに没頭できたような気がする。

詳細は、他の執筆者に譲るが、結果として、私は何気に大きな宿題を持ち帰ることとなった。そして思い出すのは､蓮沼さんの落ちた「描けない」穴の話と決してたどり着かない旅路をたどったスライドである。何かを克服したり、成果をあげたり、たどり着かなくても、その道のりは言祝ぐに足るものなのだ。それを直に体験したと言っても過言ではない。

私は事例を発表させていただくことになった。私は事例において、交互色彩分割という実際の描画療法の一場面と切り取って発表することにした。一般の方にも、専門家の方にも大事なエッセンスを届けたいと思った時に、描画というものとこころが動き出すその瞬間やセラピストークライエント間のやりとりを伝えられたらいいのではないかと思ったからだ。その一部にこそ、何か魂が宿ったという瞬間が伝えられるのではないか。それは何かが意図して生まれたというよりは、それぞれがある苦しみの中でぽっと思いも寄らないスポットに光が当たって、これまで気づかなった何かと出会う瞬間だ。自分ではあるけれど、未知の何かが動き出す瞬間でもある。事例としてみると、そしてどう変化したの？という事が知りたい人も多いかもしれないが、それでどう変化したの？に焦点をあてることは、多分､「アーティストが描けるようになることが目的ではない」というテーマとは相容れないし、臨床的な発想ではないのではないかと思う。それで大きな変化があって、めでたしめでたしってことがあるならそれが一番なのかもしれないが。

そう思って発表したのだが、実際伝わったのだろうか？それは実はよくわかっていない。でもどうやら何かが伝わっているような気もしたし、全

然思ってもみないところが伝わっているような気もした。

その場では蓮沼さんが、「絵を通して新しいものが生まれる」とコメントをくれた。そうなんです！まさにそこが伝えたいところなのだ！交互色彩分割という、何が生まれても生まれなくてもよい、関りながら描く技法をクライエントと共に行いながら、生まれてくる“何か”たち。これは、私とクライエントが絵を通して関わりながら生み出したコトであって、私でもクライエントでもなく、でも私でもクライエントの中でも動き出すものが確かにあるものなのである。それによって、私もクライエントも共にはっとし、同時にこころが刷新される体験なのだ。それは、面接室に、セラピストとクライエントの間に生じるケースの魂なるもののなせる技であろうという気もする。それらは、描けなくなるほどの苦しみや行き詰まりという圧倒的な「ない」を、更に揉んだり作業し続けるところからしか、生まれ得ないようなものである。そうして生まれて来たものにまたこちら側が動かされて、セラピストもクライエントも変えられていく。それが私にはとても臨床と思う。

「私を通ってしか心理学は生まれない」河合隼雄が言った。私を通るために描くことがあって、受け取り手がいて、私の心理学が生まれるのではないか。それは Cl の心理学でもあるけれど、私（Th）の心理学ともなっている。

そんなことを改めて思い出させていただいたワークショップとなった。

私事ではあるが、踊りを習っている。日本舞踊ではなく、コンテンポラリーダンスの方だ。その踊りの先生は舞踏のダンサーなので時々公演をされる。きっと何か完成したものを発表されるに違いないと思い、聞いてみたところ。「何かこれだ！と思うものができたから公演を打つのではない」と言っていた。ちょうどその頃、実際私は、踊り手としては全然何か形にできないだろうなあ、もうやめちゃおうかなあと思っていたので、もう少し聞いてみたところ、先生曰く、「自分の（公演のための）稽古は、今、

皆でやっている稽古と同じで、公演といっても何かこれ！と思って出している訳じゃない。ただそれを発表する事で刻んでいく。それはその時、見てくれる人と作っていて、それが刻むことになっていく」と言っていた。刻むからこそ、続けられ、新たになるコトや世界があるのだと思った。「絵は受け取る人がいて作品となる。見る人を必要としている」と蓮沼さんは言ったが、私は踊りの先生のその言葉とつながり、また臨床場面でクライエントとやっている作業もまた然りであることを感じ入っていた。眼差しは、プロセスのある点を定位する力となるのだろう。だからこそ、また歩みだせるというものだ。

私たちのこのワークショップも途上のプロセスである。参加者の皆さんに立ち会っていただき、ご意見いただいたことから、また新たに刷新していけたらと思っている。

「描けないこと」のワークショップを終えて

大録　慈

今回私達は、ワークショップの中で「描けないこと」を体験してもらうため、「描くことになかなか辿りつかない」工程を入れてみよう、と考えました。まずは朝、会場に準備された段ボールや木片などの材料を横目にしつつ、参加して下さった皆さんには、１時間、私達の話を「聴く」時間をもって頂きました。兼城講師からは描画療法の誕生や心理療法家がアートを見るときに思うこと、またゲストの蓮沼講師からは、アーティストとして表現を実践する中で感じ考えてきたことについての話がありましたが、いずれの話も、なかなか一直線で表したり要約するのは難しい、それこそ『さんけいまんだら』（話の中に登場した蓮沼講師の作品で、夜道を車で進んで行くアニメーション）のように、曲がりくねった山道を、あちこちぶつかりながら、のぼっていくような時間だったのではないかと思います。

『さんけいまんだら』では、何も見えない真っ暗闇が続く中に、時折ライトで照らされた風景が、ぽつり、ぽつりと浮かびあがります。蓮沼講師の話し方は、その作品のテンポによく似て、学生時代に同級生から投げかけられた言葉や、思いがけない瞬間にこれがアートだと興奮したこと、遠野物語の一節に現代の表現に通じる鮮やかな一コマがあること、また東日本大震災後に「奇跡の一本松」での創作を依頼された際にバス停から一本松までなかなか辿りつかなかった道のりが「表現」にとってとても大事な体験であったこと・・などが、ところどころで聴く人の心に入り、そこから生まれたイメージの芽が、会場の中にぷかぷか浮かび出すように私には感じられました。それらは、後に控えるワークショップでそれぞれの「表現」として放出されるべき、何か光を帯びたエネルギーが、蓄えられているかのようにも思われました。

ところが時間の終盤、蓮沼講師の話がコロナ禍で「描けなくなった」体

験に入ると、のびやかだった会場の空気が緊張し、閉塞感を帯びたようでした。世界中がウイルスの脅威にすくみ、仕事や教育、肉親同士の交流までが停止している状況の中で、「表現」する事に意味があるのかという、内側からの厳しい声に晒され、「まるで川の向きが変わってしまったかのように」イメージが湧いてこなくなったというその体験は、コロナ禍でのアートの実践という特殊な状況下の事ではありましたが、多くの人が人生のどこかで体験する、それまで自然であった心の営みが行き詰まり枯渇する時の苦しさと、どこか普遍的に通じる話だったのではないかと思います。さらにその年、阪神淡路大震災の慰霊のために毎年欠かさず行われていた神戸ミレナリオが開催中止になった―イタリアから船便で届くはずだった電飾の細工物と職人達が来ないと分かって―という話が続くと、私の中ではこれまで会場にぽかぽかと浮かんでいたイメージ達までもが、放出される装置を失い冷えていくように思え、苦しくなってきました。しかしそこから、蓮沼講師の格闘と、描いた絵の外枠にイルミネーションをつける新しい表現の始まりが語られると、ホッと息をつける空気となって話は終了し、私たちはワークショップへと移りました。

まずはグループで机の養生をしてもらい、段ボールを切ったりちぎったりしてキャンパス作り、白い下地塗りをしたところで午前中は終わり、昼休みの間にモチーフ作りを終わらせ、午後にそれを描くことになりました。それらの工程も「描く」までの過程をなるべく引き延ばし、曲がりくねったものにしようという思惑の一つでした。しかし、いざ表現に取り掛かった皆さんは、とても興がのって活気があり、私達のそうした工夫を、何なく乗り越えてしまわれたように思われました。モチーフに用意した材料の他にも、外に出かけ、木の葉や石を拾って来られる方もいらっしゃいました。午後の始まりには皆さんの創意あふれるモチーフが並び、そこから一気に描画に取り掛かり、熱気の中であっという間に、それぞれの絵が描きあがりました。

私は浮かれて作品を見て歩き、そこにある表現の喜びや、ペアでモチーフを交換して描いたことでの出会いの喜びに浸り、「イメージに出口があっ

て良かった、描けて良かった」という思いでいっぱいになりながら、はて、しかし今日は「描けないこと」のワークショップであったのでは、こんなに皆さんが「描けて」しまって良いのだろうか？という一抹の戸惑いも抱きました。

しかしそうは言っても、やはり朝からの紆余曲折を経て描かれた作品が並んだ会場は、何か普段と違う、光がともったような温かさがありました。蓮沼講師の話の中でピンチを疑似体験したせいか、自分の作品も人の作品も、一歩間違えたら生まれて来なかったイメージとして、迎える視線ができたのかもしれません。アフタートークの中で兼城講師が、「面接の中の表現はイルミネートされている（ので、面接外では伝わりにくい）」と話していましたが、それと似た一回限りの光が、あの時の会場の中にも行き交っていたように思います。

ワークショップの後、第二部では４つの事例を聴いていただき、それぞれのクライエントさんの身に起きた、４者４様の「表現できない」体験と、そこから表現が生まれる時の緊張感、セラピストとの相互作用について、お考え頂く事になったかと思います。

続くアフタートークは演者の会話が延長し、会場の皆さんにご発言頂く時間がなくなってしまい、申し訳ありませんでした。その中で、私としては、表現にはどうしても「ひとりよがり」な―自分が自分一人で自分を作っていくような―ところがあるということと、一方ではそれを理解し受け取る鑑賞者がこれまたどうしても必要であること、またその狭間に現れてくる「内なる鑑賞者」がいるという下りが、興味深く思われました。蓮沼講師がまだ子どもの頃にただ線を引くことに喜びを覚え、人に見せたくなったのが「内なる鑑賞者」の始まりだったという話も、強く印象に残りました。

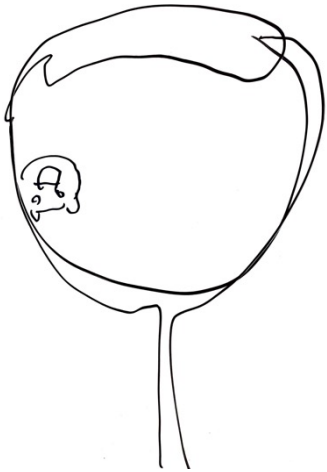
ここで、心理療法における表現という問題に即して考えてみたいと思います。自分の人生に立ちふさがる難しさや、突然の理不尽な出来事に出会ったとき、私達人間は「なぜ私にこんな事が起こるのか」「これはどういう事なのか」と、問いを繰り返し、やがて自分なりになんとかそれに答えて

いきます。（あるいは、多くの場合は問いをふんわりと浮かべて置き、長い時間をかけて答えが熟して来るのを待ちます）
それにはまず「ひとりよがり」の力が必要ですし、加えて多くの手探りやためらいの時間（描けない時間）も必要となる事があり、その中で外なる鑑賞者（セラピスト）、そして内なる鑑賞者の受け止めが、網の目のように編み合わされ、準備されていくのではないかと思います。「ひとりよがり」が苦手な、優しく感じやすい方の場合は特に、西山さんのケースのような、あうんの呼吸が必要になるのだろうと思います。そうして場が整ったある時に、力のこもった表現がなされ、事態が進んで行くことになるのではないでしょうか。

また、今回の話題の中には、阪神大震災・東日本大震災という、二つの大きな震災が出てきました。神戸ミレナリオも、陸前高田の一本松も、多くの人が大切な人を亡くした中で、編み出された「表現」の一端でした。あるいはそれ自体が表現というよりも、個々人が未来に渡り繰り返し行ってゆく表現の器、拠り所と言った方が良いかもしれません。どんな表現も拒むような、ただ現実だけがある時間が過ぎた後で、初めは何をしても無意味だという思いと戦いながら、一本一本細い糸を紡ぎ空中へ架けていくように、痛みを伴いながら「思い出す」作業を私達はしていきます。

今回の会を終えてしばらくして、私の心理療法の中で、そうした作業を始められた方がおられました。長い沈黙の期間を破って語り始められた話は、聞いている私にとっても、身を切られ、バラバラになった身体から力が抜けていくような辛いものでした。ですが、その中でふと、面接室の空気の中に、一片の甘さのような、ゆるみのようなものが存在している事に、私は気がつきました。それはワークショップで、描かれた絵をみんなで見て回った時の、場についていた明かりが、とても小さなサイズになって灯っているような感覚でした。小さな蛍のような、豆電球のような光でした。それは私の中に灯っているものかもしれないけれども、ひょっとすると、今語り始めたこの方の中の「内なる鑑賞者」が、うなずいている光なのかもしれないと私は思いました。そして、私自身、真っ暗な道のりでこの明

かりが灯らない事を、とても恐れていたのだとつくづく感じました。私の恐れがゆるむのを待って、2人の間に「表現しても良い」という暗いトンネルが開いたのかもしれません。いずれにせよ、あの日の会場での体験があってこそ、感じられた光なのではないかと思います。参加して下さった皆さまに、心より感謝申し上げます。



心理学的な作業としてのアート

宮澤淳滋

蓮沼さんは、アーティストはアートセラピーにほとんど興味を持っていない、とお話しされていた。心理療法に携わる身としては少し寂しくもあるが、当然のことだろう、とも思う。アートセラピーの本には、クライエントに描いてもらう絵は「上手い下手は関係ない。大切なのはその人らしさが現れていることだ」といったような記述が散見されるし、「アートを生み出すことが目的なのではなく、アートを通じてその人が癒されていくことが目的である」といったようなことが謳われたりもしている。こうした物言いから、アートセラピーの焦点は作品そのものに合わせられているのではなく、作品を生み出す人物に合わせられていることがわかる。一方でアートは、アーティストという人物はほとんど重視されないだろう。彼らはアートを生み出す媒介として必要不可欠な存在ではあるが、焦点はあくまでも作品に合わせられている。

しかし、はたして心理療法は人物としてのクライエントが癒されていくことを目的としているのだろうか。ここで言われている癒しとは、自我的な願望ではないだろうか。ユングは「私たちが心について何かを語るのではない。常に心がそれ自身について語るのである」(CW9i § 483) と述べ、心理療法の意義が心の自己生成にあることを指摘した。そこには自我人格としての人間の願望は重要なものとはみなされない。ギーゲリッヒ (2021/2023) は、心的なものと心理学的なものとを区別して、「心理学的プロセスが（中略）人々の中で起こることはありえない」とし、「ソウル＝メイキングというアイデアは、そこにある現実世界に、そもそものはじめから関係していることになる。それが、つまりその世界が、魂の作られるべき場所である。魂は人々の自己発展として人々の内側で、私たちの中で、作られるのではない」(pp89f) と述べている。彼の「魂」や「ソウル＝メイキング」という言葉の意味することの詳細は成書にあたっていただ

きたいが、ここでギーゲリッヒが述べているのは、心理療法は人間の内側にある心に取り組む作業ではなく、現実の世界で魂の動きとして生み出される出来事に、あるいは心理学的意識の構成に、取り組む作業であるということである。彼の区分に従えば、アートセラピーが焦点を合わせている人物は心的なものにすぎない、ということになるだろう。そして心理療法においては「セッションごとに、いまここで、それぞれの心的現象について、私の理解または私の解釈作業を通じて、心理学をゼロから創造し、生み出そうとしなければならない。心理学は、科学であるというよりも、パフォーミング的〔遂行的・現場的〕なものであり、純粋に豊かな活動性 actuosity であり、つまり、それは行いそのものの中にある」(p92f) ことになり、さらには「そのような洞察の獲得が私の中で起こるにしても（中略）その洞察を取り巻くものは（中略）私の中に生じたものでも、私に向けられて生じたものでもない。(中略)心理学的な洞察を獲得することは(中略)共有に開かれながら自己充足している魂の真理の中へと、人が瞬間的に「イニシエートされる」こと」(p93) になる。

ゼロから創造するパフォーミング的な行いであり、私に向けられて生じるのではなく共有に開かれながら自己充足しているものへとイニシエートされること。これは従来の人物に向けられたアートセラピーが成し遂げようとしているものというよりも、アートそのものが成し遂げようとしていることではないだろうか。そしてアートはそれそのものが解釈でもあるし、それを鑑賞する私たちもそれぞれで解釈を行い、ゼロから創造し、生み出そうとする。その意味で、もしかするとアートセラピー以上に、アートのほうが心理学的なものに取り組もうとしているのかもしれない。

付け加えておくと、先に例をあげた従来のアートセラピーの定義では、「上手い下手が問題ではない」としている。それはあたかも、アートにおいては上手い下手が問題となるような言い方だが、アートにおいても上手い下手は問題にならないだろう。齋藤亜矢（2019, pp96ff）は、上手い下手が取りざたされるのは「写実的な絵」の場合であり、そういう絵を否定するわけではないが、「学校ではいつも、上手に描こう、きれいに描こう

という気持ちがどこかにあった。その結果、より複雑な描き方の記号を探し、こぢんまりとした絵になっていたように思う」と自身の体験を振り返っている。ただし、もちろん従来の「癒し」を目的としたアートセラピーとは違い、アートの場合は「おもしろい」を基準に描いたり鑑賞することになるという。その意味でも、アートのほうが自由であると言えるかもしれない。

このように書くと、アートのほうが優れていて、アートセラピーが劣っているかのような印象を与えてしまうかもしれないが、もちろんアートセラピーの独自のよさはあるだろう。セミナーで蓮沼さんは、アートセラピーの中で描かれた絵を見て、「独りよがりの絵」とおっしゃっていた。その絵そのものは、たしかにそれだけでは、ギーゲリッヒのいう心理学的なものの条件である「共有性に開かれて」はいなかった。しかし、面接経過のなかで提示されたその絵は、私にはとても「おもしろい」絵に思えた。それは心理療法の中でその絵が描かれる必然性を感じ取れたからかもしれないし、事例を提示した発表者が、クライエントと心理学と描画とを大切に扱い、発表者自身が「おもしろい」と思いながら私たちに見せてくれていたためかもしれない。いずれにせよ、アートは作品そのものに共有性が求められているだろうが、アートセラピーにおいては、たとえ作品そのものが「独りよがり」だったとしても、面接経過を通じて、さらにはセラピストを媒介として、共有性へと通じていくことができる。心理学的なものへとたどり着くアーティストになれる人は限られているかもしれない。しかしアートセラピーを通じて作品を生み出し、セラピストを媒介者とすることで、アーティストではない人でも心理学的なものに触れることができるのだろう。そこには単なる癒しを超えた先にアートセラピーの意義があるのかもしれない。アートセラピーとは何か、私たちはもう一度考えてもよいのではないだろうか。

ヴォルフガング・ギーゲリッヒ『夢と共に作業する』日本評論社
齋藤亜矢『ルビンのツボ』岩波書店

四谷分析心理学クラブ　2024年 ワークショップ記録集

発行日：2025年3月31日
著　者：蓮沼昌宏　兼城賢志　西山葉子　大録慈　宮澤淳滋
発　行：四谷分析心理学クラブ／四谷こころの相談室
連絡先：yotsuya.cocoro@gmail.com
装　幀：髙岸百合子
印刷所：ラクスル株式会社

本冊子の無断複製を禁じます。