

SSTに興味がある方や実践した事がない方へのメッセージ

今回、広報委員の方から「SSTの面白さや魅力が伝わる内容を、楽しく自由にお書きください」とのご連絡を頂いた。リレーコラムの『サイコドラマの魅力～私の場合』の中では「お書きください！」だったとのこと。「！」ひと文字の違いが、私の中にどう影響を与えたかはわからないが、私がSSTについて思っていることを少しだけ書かせていただきたいと思う。

SSTを始めた頃、私は常に緊張していた。プログラムの事前には「こう言われたらどうしよう」、途中では「この場合はどういう言葉を言うべきだっけ？」「次のリーダーの動きは何だっけ？」、終了後は「あれで合っていたのだろうか？」「あの言い方は駄目だったのではないか？」。多くの「すべきこと」や「いわなくてはいけないこと」に囚われて緊張していた。SST初級研修で手に入れた台本を頼りに、それに沿った流れにグループを動かそうと必死だった。なんとなくSSTは、やらなくてはいけないことが決まっていて難しいもの、と思い、時に苦痛すら感じながら続けていた時期もある。しかし、少しずつは私の中で変化があったのだと思う。

もし今「SSTを始めたいが難しそう」と誰かに言われたら、「難しいことはあるかもしれないけれど、楽しく自由なもの」と答えるだろう。希望する状態に向けて、やりとりをしながらどうしたらよいかを皆で考えていくのは、楽しく自由で創造的な時間だと思う。そう思えるようになったのは、私がSSTの技術が向上したからでも知識が増えたからでも無く、SSTは参加者とのやりとりで進んでいく、という基本的なことがようやくわかるようになったからだと思う。

あるセッションが終わった後、テーマを出した参加者が、終了後に「話している中で自分の本当の気持ちに気づいた。みんな共感してくれて、自分だけが悩んでいるのでは無いこともわかった」と感想を言ったのを聞いて、私は叱られたような気持ちになった。どうして叱られた気持ちになったのか気になって考えると、「ちゃんと進めなくてはいけない」と気にして自分とは全く別な時間が、テーマを出した方やグループには流れていたことが、とてもショックであったのだ。

SSTの各技法は対話の流れを後押しするものであり、技法を駆使して参加者をどうにかしようとするものではない。遅ればせながらようやくそれを思い知った時から、少しSSTへの抵抗感が減ってきたように思う。

今回担当させていただいたコラムは「SSTに興味がある方や実践した事がない方へのメッセージ」だったのだが、ここまでを読み返すとメッセージ性があまり無いような気がする。メッセージは「SSTと一緒にやりませんか！」

(羽田 舞子)