

# ドラマセラピー・エッセシャルトレーニング 第6期(2013)

## ドラマセラピー・エッセシャル・トレーニングとは？

関東6期(2013)のみなさんからのメッセージです。

2013年2月16日から2014年3月2日までの12回、各回、丸一日のセッションでトレーニングを行いました。

みんなのメッセージとセッションの写真をご覧ください。

ドラマセラピー教育・研究センター



演じることは特別なことではない。

誰もが人生のドラマを演じて生きている。。。

ドラマセラピーは私たちの人生のドラマをリハーサルさせてくれるから、本番である日常生活をより豊かに自分のドラマを生きられるようにしてくれる。。。

自分の中にあるまだ出会ってない新しい自分引き出してくれる。。。

それは信頼できる仲間とセラピストとの関わりの中で生まれ、かけがえのないものとなりました。

本を読んでも、人から話を聞いても決して得ることのできない、体験してこそ得られる宝が詰まったスバラシイ1年間でした。演じることは特別なことではない。

誰もが人生のドラマを演じて生きている。。。

ドラマセラピーは私たちの人生のドラマをリハーサルさせてくれるから、本番である日常生活をより豊かに自分のドラマを生きられるようにしてくれる。。。

自分の中にあるまだ出会ってない新しい自分を引き出してくれる。。。

それは信頼できる仲間とセラピストとの関わりの中で生まれ、かけがえのないものとなりました。

本を読んでも、人から話を聞いても決して得ることのできない、体験してこそ得られる宝が詰まったスバラシイ1年間でした。

ドラマ・演劇にも古典からアバンギャルドまで様々ありますが、ドラマセラピーは更に心理療法の要素も加わり、一つの入口から無限に大きな世界が広がっていきます。その広大さに驚き、とまどい、自分がどこに向かっていけば良いか分からなくなることもあるかもしれません。でも、ルネが5段階理論という枠組みの中で、各段階でより重視する手法・理論の道筋をつけてくれていること、そして尾上先生が、「What」=何をやるのかではなく「How」=どのようにやるのかというセラピストとしての全てに通じる普遍的な在り方を伝えて下さることで、ドラマセラピーの寛容で大きな世界の中で自分は何を目指しているのか、何を実現していきたいのかという探索の冒険に安心して旅立つことができると思います！

Bon Voyage!



改めてこの1年を振り返ってみると頭と心と身体が自由に、軽やかに、のびのびとなってきた自分を感じます。まずは自分が自由になることで、クライアント(周囲の人)を自由へと導いていける気がします。

*The play's the thing, Wherein I'll catch the conscience of the king.*

「常識」や「慣習」に捕らわれている日常から、抜け出すカギを受け取れるセッション。

子どもの時のように自由で解放される時間と、それを受け入れてくれる仲間たち、そして、封じ込めている自分に出逢える場所になります。

知らない自分に会いに来てください。

エッセンシャルトレーニングをこれから学ぶ方へ

月1回をあなたどるなかれ。

尾上先生の繊細で大胆、論理的でハートフルなドラマセラピーのエッセンス(濃厚な)を惜しみなく伝授してもらえます。

私は大学に通ったかと思えるほど充実した気づきを得ることができました。今さらながら、ワークショップを開催する際は、このグループプロセス、ファシリタの在り方、注意点を知らずして行なうことを今さらながらに危険だと思いました。

ひとりではできないこの場(空間)とグループの中だから、出会えた自分がいたことが大きな喜びで、力になっていくと思います。



*Man is least himself when he talks in his own person: give him a mask and he will tell the truth.*

自分をあらゆる角度から見つめ、当たり前のように慣れ親しんでいた考え・新しく発見した考え・隠し守っていた気持ちなど 様々な気づきと共に 人として成長していける、そんなトレーニングです。

又、ひとりひとりの個性の素晴らしさを楽しみ 共感していく中で、思考パターンの変容や広がりを感じます。人生を歩む為の大切なツールを修得できる充実感あふれる時間でした。



セラピーといっても、自分の問題に向き合わされて、ツライ思いをしながら克服していくことは一切なく、ただその瞬間思ったこと、感じたこと、ひらめいたことをプレイフルに遊んでいるだけで、いつの間にか、問題が小さくなっていったり、いつの間にか乗り越えられていたり、気がついたら自分が変化していたというセラピーの体験でした。サイコドラマとも、プレイバックシアターとも同じようで違って、遊びながら癒す、癒されるのがドラマセラピーだと思いました。

*The play's the thing, Wherein I'll catch the conscience of the king.*

ドラマセラピーを学ぶことで、今まで気づかなかった自分の一面を知ることができました。

それは私にとってセラピーを勉強していく上で、というよりは生きていく上で、まず乗り越えなくてはいけない壁であり、気づけたことは大きな財産です。又、人の優しさを真に感じられる機会が多々あり、人のことが好きになりました。本当にあたたかい仲間達に感謝です。



*Man is least himself when he talks in his own person: give him a mask and he will tell the truth.*