

研修参加者インタビュー

社会福祉法人勤務 作業療法士 古賀波瑠子さん



自分の世界が大きく広がる体験だった

(インタビュアー) 今回のインプロ研修ははるこさんにとってどんな時間でしたか。

自分の世界が大きく開くような、本当に最高で、幸せな時間でした。

今まで色々なコミュニケーションの講座に通ってきて、自分を出すことができるようになってきました。でもどこか「もう一息がいけない」という感覚があった中でこの研修へ参加しました。結果、これまでにないくらい「ぼん！」と、「はるこ出てきてOKだよ～～！」と言われるように、重ための扉を大きく開くことができました。

(インタビュアー) 重ための1枚が開かれたのはどんな瞬間ですか？

他の人がお芝居をやっている、自分は後ろで見ていうワーク (I'm a good improviser ※1) をやった時です。

身体が本当に震え出して、自分が緊張していることがわかりました。その時「あーこれこれ、いつもこれで逃げる」と思ったんです。

自分が緊張している時って、頑張って、自分の知識やスキルや体験をフル動員して、(緊張を) 無かったことにして乗り越えるようなことがいつもありました。他にも、自分には無理そうな場面に出くわした時は、色々言い訳をつけて「できません」って言ってみたり、「無理なんですよ～」と笑って誤魔化すようなこともあったと思います。でも今回は、いつもの技が、通用しなかったんですよね。

お芝居の体験がないから、体験ではカバーができない。自分の言葉で表現することも恥ずかしくてできないし、得意な分野でもない。もう太刀打ちできない自分がいたんです。だから、今まで通り「できる！頑張る！」と言えなかった。

その時、「できないんだよ。怖いんだよ。無理なんだよ。でも、本当は体験したいんだよ。」という心の奥底からの声が聞こえてきました。そして、それを出せたんです！しかも周りは数時間前に初めて会ったような、そんなに知らない人たちの中です。不安があってもいい。不安があったままやるということ、自分が経験したことのない場所でできたということが、私にとっては本当に大きいことでした。

安心して骨を折っていい場所だった

「できないんだよ」と曝け出すことが、人によっては「逃げだ」と言われるのではないかという気持ちもありました。でも、インプロの場はそうじゃなかったんです。

私自身が出した答えだから、私の心の中で「できない気持ちをオープンにしたい」という意図があってやっていることだから、それでオーケーでした。

私たちって、「緊張している自分を打ち消して頑張ることがいいことだ」というメッセージを刷り込まれてきていると思うんです。でも、誰しもみんな「怖い」って感情はあって、その「怖い」を自分が理解してこそ、やるかやらないかの選択肢を選ぶことができると思うんです。頑張って無理してやっている時は、その場を体験しているようで全くしていないんですよね。

その点、インプロの場は、安心して骨を折っていい、みたいな所でした。骨を折っても、治療する力を自分自身が持っていることに気付かされるし、周りは治療してくれる人たちという、もう安心という言葉すらも足りなさすぎるほどの環境だったと思います。

今までインプロとはなんなのかを聞いて頭ではわかるつもりでいましたが、実際にその場を体感することができたことが、すごく嬉しかったです。

「怖い」を言えたから体験できたこと

2日間通して体験したことのひとつに、「できない」が「やってみよう」に変わるプロセスがありました。

「怖い」「できない」と言って、「やらない」と選択したことも逃げではないという場が作られて、他の人がいるんなことをしている中にただいることもオッケーとされた場で過ごしていると、やっぱりちょっとずつ心の中で「ちょっとやってみようかな」って変わっていくんです。

「みんなやってるから自分も頑張らなきゃ！」ということでもなくて、みんなに同調して何かをしてみようみたいなことでもなく。「できない」と言えたからこそ、少しずつ「ちょっとやらせてあげようかな」と感じるようになって、実際にやってみることができた。そしたら嬉しくて！「1歩進んだ！やった！やったよ私」みたいな感じになりました。

帰ってからも、そのプロセスばかり思い出されます。このプロセスを踏んだから、次何かお手上げ状態の場所に出会っても大丈夫だ、という気持ちがあります。それもすごく大きい。

研修の、たった2日間の中で体験したことが、お知りみたいになってるんです。あの体験があったから次も同じように震えるだろうけど、大丈夫。震えないかもしれないしね。2日目私震えてなかったし。

日常でも、思っていることや感じていることを素直に出せるようになった

研修の中で、本来の私を出せて、出会えた。本来の私で生きていって許可が降りた感じだから、帰ってから、思っていることや感情をすごく自然に出せるようになってます。しかもネガティブなことでも、面白く言ってる。「くー」ってなる時も、全力で表現できたり、腹のそこから「きつい」って言えていたり。一個一個の感情を表現というか、表に出せるようになってます。

そういえば、帰って早々職員の2人から、「はるこさん、なんか光ってますね。」って違う場所の違う時間で言われたんですよ。そこから、なんか変わってるかなと感じてます。

10年来の関係がある同僚に見せることができた「ダメな自分」

研修には職場の同僚の1人と一緒に参加しました。その意図としては、彼女と10年関係を築いている中で、「はるこさんはできる人」という印象を持たれていたんです。「私だって、本当は緊張もするしできないんだよ」と言葉では言うんですけど、やはり伝わりませんよね。実際に職場でプレゼンしたりする時は、しっかりする私を見せていますから。

でも、今回の研修で、私も彼女に自分を曝け出すことになるし、それを意図したいと。彼女の前でできない自分を曝け出して、私のダメなところも知って欲しかった。それが裏ミッションとしてありました。結果、彼女が2日間を通して「今まで見たことのないはるこさんを見ることができた、緊張するんだなと思った」と言ってくれて、しっかり受け取ってくれていました。

だから戻ってからも、インプロが続いているみたいな感じで、いろんなこと言い合ったりできてます。信頼関係できている中でも、本当のところはなかなか見せられないということがある。そういった面でも本当に素敵な機会をいただいたなと思ってます。

リハ職の人にとってインプロ研修を受ける価値とは？

リハ職（リハビリテーションに関する職種）の一番大事な価値観って、当事者その人が障害を持ちながら、その人がその人らしい人生を歩いていくサポートをするパートナーになること。障害の特性や病気の特性を知って、どうまく付き合いながらやりたいことをやっていけるのかを、一緒になって考えていくことが大事だと思います。でも、先生と生徒のように上下の関係になりがちなんです。

そうではなく、リハ職の私も、障害こそないけれども苦手なことはいっぱいあって、できないと思うこともたくさんある。当事者その人にはなれないけど、病気になることもできないけど、できないとか辛いとかを感じて生きることって大変だよ。でも、その体験を私もやっているよということを、本当の心の奥底で共感できることって、パートナーになる上でとても大切なことだと思います。

これから、リハ職になる子も、現場に出ている人も沢山いる中で、大人になった今だからこそ、一回「もうどうしようもない」みたいなことを味わう時間には、大きな価値があると思います。

思い返すと、私は利用者さんから助けられていることの方が多いですよね。利用者さんの方が私のアラをいっぱい知ってて、いっぱい突っ込んでくる。「これができてないから私がやっておくね」って言うってくれたりとか。

もちろん病院の中で、急性期の患者さんを前にして、専門家として「これできません」とか言ってちゃダメな時はある。それはそれとして置いておいて。マインドというか、パートナーシップという観点で、当事者の方を知る過程で、どれだけの苦しみがあるのかに立ち会わないといけない職業でもある。その時、自分が不安だったりどうしたらいいか路頭に迷うような状況に立たされた時に、自分が自分をどう扱っているか、ということが、相手をどう扱うかにも影響していくんだろうなと。

もし自分を取り繕ったりしていたら、相手にもそういう扱いをしちゃう。しっかり「怖い」という思いを感じた上で、じゃあどうするのか。その中で、辞めてもいい。辞めたら、じゃあどうするのか。助けを求められるかとか。そういう選択肢を自分の中で沢山つくってやってみる。そんな体験をするかしないかで、相手に出せる提案とか寄り添い方とかが変わるんだろうなと、今は感じています。

<研修概要>

実施形態：フィアレス主催公開研修

時間：4時間 × 2日間

参加人数：8名

(※1) I'm a good improviser

インプロゲーム。お芝居をして、違和感を感じたら手を叩くことで、違和感に気づけるようになることを目指す。3名ほど、後ろでただみている役をつける場合も