

実践 アニメ療法

臨床で役立つ物語の処方箋

パントー・フランチェスコ

慶應義塾大学病院 精神・神経科

目次

第 I 章 アニメ療法の一般論	1
1. 「アニメ療法」とは何か？	2
アニメ療法とは	2
〈アニメ的作品〉とは	2
2. 物語にはどんな精神的効果があるのか？	3
「物語る」ことと精神的治療の関係	3
ナラティブセラピーの目的と物語の意義	4
3. セラピーで物語作品を使うことによって期待される効果	5
物語作品から間接的な観察学習を行うことができる	6
物語作品への感情移入が感情や認知のプラスの変化を助ける	6
4. 〈アニメ的作品〉が最適であると考えられる理由	7
物語作品を使ったセラピーにはどんなものがあるのか	7
とりわけ「アニメ」でなければならない理由は？	9
5. アニメ療法の臨床的なセッティング	11
基本的な考えかた	11
一対一セラピーの一般論	12
グループセラピーの一般論	13
第 II 章 アニメ療法カウンセリングの手順	15
1. アニメ療法の提供者、対象者、目的	16
誰が、どこで提供するもの？	16
対象は「患者」？「クライアント」？	17
アニメ療法の目的	17
2. 作品を選ぶ	18
作品形態を選ぶコツ	19
作品のストーリーラインを選ぶコツ	22
クライアントの作品選択に寄り添うコツ	24

3.	ターゲットとゴールを設定する	25
4.	鑑賞体験を「3つのディメンション」で分析する	27
5.	セッションの実際	30
	第1セッション: 物語の意義について	30
	第2セッション: 物語の中へ、自己への窓口	31
	第3セッション: 比較を通じた外在化	32
	第4セッション: キャラクターとの類似性を描く	33
	第5セッション: 現実との架け橋、作業着手	34
	第6セッション: 新しい自分—ヒーローになるためのレシピ	35
	第7セッション: キャラクターから受けたインスピレーションを再現する	37
6.	半構造化、アニメ療法「風」の診察の活用	39
第	Ⅲ 章 アニメ療法カウンセリングの実例	41
0.	本章の構成	42
1.	気分障害、抑うつ状態の例	43
	うつ病の一般的な治療選択	43
	作品紹介: 『ワンパンマン』	44
	症例紹介	46
	治療とアニメ療法の立ち位置	47
	アニメ療法の実際	48
2.	気分障害、不安障害の例	60
	一般的な治療選択	60
	作品紹介: 『この素晴らしい世界に祝福を!』	60
	症例紹介	62
	アニメ療法前の治療	63
	アニメ療法の実際	64
3.	適応障害、環境を変えられないときの例	75
	一般的な治療選択	75
	作品紹介: 『宝石の国』	75
	症例紹介	77

1. 「アニメ療法」とは何か？

◆ アニメ療法とは

「アニメ療法」とは何でしょうか。

序文でも書いたとおり、簡単に言えばアニメ作品を心のケアに活用する手法です。なんだ、それだけ？ 私にもすぐできそう！ 今日からさっそく試してみよう！ そう思って本書を手にとっていただけなら、大変ありがたいことです。

では、いったいどうすればそのポテンシャルを精神科のセラピー、例えばカウンセリングの中で最大限に活用できるのでしょうか。クライアントと雑談をし、適当に相槌を打ち、自分がたまたま昨日の夜観て面白かったアニメを勧めておけばいいのでしょうか。

そんなことはもちろんありません。薬と同様、やはりその作用機序や効能・効果、適応などを知った上で選択し、処方するのとそうでないのとでは、クライアントにとっての結果に大きな違いが出てくるものです。間違った処方をしてしまえば治療の拒絶や症状の悪化……といった最悪の事態をも引き起こしかねません。そうならないように、クライアントにとって最適な選択ができるようになるために、本書ではその考え方や使い方について、順を追ってわかりやすい解説を心がけました。

物語作品にはどのような精神的効用が期待でき、さらにその中でもなぜアニメをはじめとする〈アニメ的作品〉には特に大きな可能性があると言えるのか。本章ではまず、そういった一般論の部分から整理していきましょう。

◆ 〈アニメ的作品〉とは

アニメ療法に活用できると考える作品群を、この本では仮に〈アニメ的作品〉と呼びたいと思います。「アニメーション作品に限らず、ストーリーを軸としたフィクション作品で、漫画、アニメ、ゲーム、小説などの様々な形態をとる日本風の物語全般を指すもの」として大まかに定義しておきます。具体的にどのような作品が対象となるか、どんな環境設定が望ましいかは、この後の章で詳しく述べていくつもりです。例えばこの本でセラピー経過とともに紹介しているアニメーションだけでも、以下の作品名が挙げられます。

『ワンパンマン』『この素晴らしい世界に祝福を!』『宝石の国』『DEATH NOTE』『ヴァイオレット・エヴァーガーデン』『チェンソーマン』……

いかがでしょうか。タイトルをただで、ぐっとハードルが下がったと感じる方もおられるのではないのでしょうか。どれも近年のヒット作としてよく知られているものですが、作品をすでに鑑賞されたことのある方は、ぱっとあらずじやキャラクターの顔や性格、具体的なエピソードが思い浮かんでくることだろうと思います。大好きな作品がありましたか？ そのストーリーやキャラクターについて、誰かに語り尽くしたいと思ったことのある読者の方もいらっしゃるかもしれませんね。

実は、上記のような点こそが〈アニメ的作品〉をセラピーに利用することの強みであると僕は考えています。後に詳しく解説していきます。その前にまずは一般論として、精神科医や臨床心理士などによる専門的な治療において「物語」そして「物語作品」がどのような役割を担ってきたか、またどのような効果があると考えられているのかを簡単に解説しておきましょう。

2. 物語にはどんな精神的効果があるのか？

◆「物語る」ことと精神的治療の関係

物語作品が鑑賞者の精神に一定のポジティブな効果をもたらすという考え方は、実はかなり古くから存在しています。

古代ギリシャ時代、アリストテレスは物語（演劇）鑑賞によって得られる感動体験を「カタルシス」と呼びました。これは感情の浄化を意味し、単に感動してすっきりするというだけでなく、悪いものを身体の外に排出して浄化する医学的なプロセスであると考えられていたという説です。アリストテレスは、人間が日常的に経験する喜怒哀楽のバランスには偏りがあり、カオス（無秩序）になりがちであると考えており、演劇を鑑賞し綿密に計算された感情を摂取することで、そのバランスを整えることができると主張していました¹⁾。例えば、悲劇の中のキャラクターが経験する恐れや苦しみの感情に触れることで、鑑賞者の抱えている同種の感情を和らげる。そういった「ホメオパシー（同種療法）」に近いものがカタルシスの治療効果だと言えます。

このことを応用または発展させ、精神の治療に活用していく流れがあります。

人を不快にさせたり、感情を表に出すことは少ないですが、サイタマは周囲の人々や彼らの心身の健康に気を配らないわけではありません。自殺志願者がビルから飛び降りようとするのを助けたり、同期ヒーローのフブキに他人の承認を求めず自分の好きなように生きるべきだという励ましの言葉をかけたり、少年タレオに敵のガロウを殺さずに止めると約束したり、タツマキを助けた後にジェノスの心が強くなったと褒めたりします。彼の影響でジェノスは復讐心を鎮め、善良で強いヒーローになるための訓練に集中し始めました。フブキやメガネのような不安な同期ヒーローたちを困難に立ち向かわせ、訓練して本当に強くなるよう助言します。

◆ 症例紹介

23歳、男性、無職のAさんは気分の落ち込み、意欲低下、無気力で受診しました。

元々勉強熱心で高校までかなり頑張っていましたが、親が希望した大学に入ることできず、仕方なく合格した別の大学（専攻も異なる）に入学しました。その時から別人になったと言えます。

今までの動機づけは「親に“偉い”と思われること」だったため、親の落胆の眼差しに耐えられなくなりました。親は「第一希望の大学に入学できなかったのは残念、がっかりだ」などと口にしませんが、彼らの空ろな目や冷たくなった態度からAさんはそういったメッセージを感じとってしまい、自分はもう価値がない人間であるという認識を徐々に自己の中に浸透させてしまいました。今まで自分は勉強ができるからこそ特別であると思っていた彼にとっては親、ひいては社会からの期待の目が向けられていないという状況は非常に息苦しいものでした。そうしていつの間にか「生きていても仕方がない」と思うようになりました。

大学1年時にはなんとなく単位はとれましたが、2年目に入ってから単位を気にする以前に日常生活もだらしくなり、清潔を保つことさえできず、部屋に閉じこもり昼夜逆転の生活を送るようになりました。親の仕送りで食費などはなんとかありますが、勉強ができなくなった時点で関係が崩壊してしまったと言っても過言ではなく、近年は口もきいていません。Aさんは以前通っていた大学での友達との交流もなくなったため、より孤立するようになりました。

受診前に具体的に自分を傷つける方法を考え、準備していたところ、怖くなり、受診を決意しました。

◆ 治療とアニメ療法の立ち位置

Aさんはまず希死念慮（自傷行為のおそれのある考え）を認めることもあり、DSM-5に基づく基準で言えば「ほとんど毎日の喜びの著しい減退」「ほとんど毎日の無価値観」「思考力や集中力の減退」「反復的な自殺念慮」「気力の減退」が2週間以上継続していたため、重症なうつ病という診断に至りました。このためまず日常生活に支障が出ている症状に対する薬物療法が不可欠となります。

うつ状態、うつ病にかかっている患者さんは思考静止という症状を経験することがあります。頭が思いどおり動かない、考えるスピードがゆっくりになる、頭にモヤがかかっているような感覚を指し、この結果、健忘に陥るほど重篤となる場合もあり、仮性認知症（可逆的な認知症）と呼ばれることもあります。このため、治療の早期段階にアニメ療法およびその他のカウンセリング、対話療法などを取り込むのはあまり推奨できません。薬物療法によって脳内物質の乱れを正常化しなければ次のステップを検討できないからです。あまり集中できない、うまくアイデアを処理できない時期にカウンセリングの手法を導入することは大きな負荷をかけるおそれがあります。

Aさんはまず抗うつ薬とそのほかの補助薬を数カ月にわたり内服した結果、悲観的な気分と意欲低下の改善と希死念慮の軽快を経験するようになりました。なお、薬物療法についての注意点となりますが、まず症状が軽快したとしても6カ月から1年の内服の継続が望ましいと思われれます。そうしないと、特に6カ月以下内服した場合、症状の再発リスクが高くなることが示唆されています。

薬物療法が奏効した結果、Aさんが気分と身体症状の改善を得られたことは間違いないでしょう。ただし、そもそもうつ病に陥ってしまったAさんの環境的な要因、性格、ものの考え方、とらえ方、自分の価値についての歪んだ認識などについてはまだ根本的な対応がなされていません。ここからさらに、例えば自信を取り戻して生活や環境を改善し、症状をよりよくするため、今後の生活をもっと豊かにするため、予防的な意味でも、精神療法を導入することについては特に問題ないと思われれます。この時点で、クライアントがポップカルチャーに対して親和性があるとしたらアニメ療法の導入を検討してもよいでしょう。Aさんの元々好きな作品が『ワンパンマン』でした。

◆ アニメ療法の実際

・第1セッション

ゴール設定を行うために今の悩みをヒアリングしていきます。

まず第1セッションではあらすじを語ってもらい、気に入っているシーンや部分があれば踏み込んでもらい、特にキャラクターについて語ってもらうよう促しました。前半では客観的なストーリーやイベント、エピソードにフォーカスしてもらい、後半では感想、個人的なとらえ方、解釈、ストーリーとキャラクターの感情についての意見を出してもらえるよう促しました。

また、この打ち合わせが終わったときに、家で作業できる宿題を提案しました。クライアントとキャラクター/ストーリーの間に生じる結びつきを浮上させることが目的です。

—— 「この作品を選んだ理由、キャラクターから受け取りたいものはありますか」

「もっと自分らしくになりたい」

「何か反対されても自分の意志を堂々と貫き通したい」

「ワンパンマンに惹かれた理由はたくさんあるが、ヒーローの物語を観るとやはりカッコよく生きられればいいなと思ったりする」

「ただ現実的ではないなと思う部分もあったりする」

—— 「今の自分はカッコよくないと感じますか」

「そうです。ろくに幸せにもなれないし、他人の意見/希望のまましか生きられない。反抗しようとしても中途半端だしな」

—— 「この作品において自分の理想にできるキャラとか、この人みたいだったらもっといけてるなと思う人とか、誰かいますか」

「主人公のサイタマですね。彼はかっこいいと思う」

—— 「なぜカッコよく感じるの」

「だって強すぎてワンパンで敵を倒せるし、態度は凜としているし、

▶▶▶
物語の意義

▶▶▶
クライアント自身の話に移る

▶▶▶
なりたい自分

▶▶▶
なりたい自分

▶▶▶
特にクライアント自身の意見表明を促したい部分