

脚本療法という考え方

三宅隆太

miyake ryuta

閉塞感や息苦しき。

若者を中心にこういった疲弊感覚を背負うひとが増えている気がしてなりません。多分に現代社会の複雑さ（＝外側の世界）に起因するものだろうと感じる一方で、実際には個々人が抱えるパーソナルな問題や成長過程で育まれた思考のクセ（＝内側の世界）によるものが殆どではないかと思えます。

彼らが楽になるための一助になれば、と始めたのが「脚本療法」です。

多くの生業は映画やテレビドラマの脚本を書いたり、監督をすることです。

一方で、かれこれ二十年近く、大学で「脚本の書き方」を教えてきました。その過程で「脚本を執筆すること」が、精神的に苦しんでいるひとの心の解放や行動の改善に役立つことに気がついたのです。

これまで三千人を超える生徒たちと接してきました。多くはエンターテインメント業界で働くことを目指し、ぼくの下で脚本執筆を学んでいるわけですが、残念ながらなかなかうまくいきません。既存の創作物の「カタチ」をトレースする（マネる）のは得意なもの、オリジナルの創作物に「キモチ」を取り入れることは苦手だからです。

「失敗したらどうしよう」「恥をかきたくない」そんな消極的な思考のクセが心にブレーキを掛けてしまうのです。その結果、彼らは「自己開示」をしようとせず、プロのまねごとにとに終始し、自らの感情から逃げようとしません。

当然書き上げた脚本は面白いものには仕上がらず、また彼らの閉塞感や息苦しきも解除されません。

そこで「脚本療法」です。

簡単に言うと、プロのマネや絵空事を書くのではなく、「自分のことを書く」ということなのですが、多くの学生は戸惑います。そもそも失敗したり恥をかくことを恐れ、自己開示を苦手としているのですから当然です。

仮に書いたとしても、過去に起きた実際の出来事を日記のように書き連ねるばかりで、物語として明確な軌道を持つものには仕上がりがありません。

ぼくが言う「自分のことを書く」というのは、「過去に起こった事実」や「その際に芽生えた記憶」に執着するのではなく、それらを一旦「抽象化」し、本質だけを抜き出したうえで、「他人の物語」として再構築（＝具体化）する行為を指します。簡単に言うと、置き換えて書くということです。

具体的には、自らの閉塞感や息苦しきから目をそらすのではなく、まずは向き合う。そして、自らが抱えている問題の本質のみを抽出し、抽象化する。

そして、抽象化したシンプルな軌道と、なんらかの既存の物語との共通点を探り、そのなかで自らの人生を別の人物の人生として再構築する、というのが、「脚本療法」の基本的な流れです。

例えば、実家を継ぐことを求められ、親御さんとの確執に苦しんでいる学生がいたとします。仮にAさんとしましょう。Aさんに「自分のことを脚本に書きなさい」と言うと、親御さんと過ごした過去の苦しい時間や、実家を継ぐことへの不安ばかりが想起され、なかなか筆が進みませんし、何より物語としての展開が起りにくく、当の本人も解放されません。この点は前述した通りです。

そこで、Aさんの現状を分析し、問題の本質のみを抜き出し、抽象化します。そうすると、「Aさんは自らの望みと大きな力を持つ人物との狭間で苦しんでいる」という構造が立ち上がるはずで。

これは言い換えれば、「閉じ込められている状態」ということです。

次に、Aさんはその「閉じ込められている状態」から「どのような状態へと変化することを望んでいるか」を探ります。当然ながら「解放されたい」と願っている、となります。

そこで既存の物語の軌道を探り、共通点のあるものを見つけ出します。

例えば「脱獄モノ」はどうでしょう？ 往年の名作映画『大脱走』や『アルカトラズからの脱出』などは、「主人公が到底脱獄不可能な監獄に閉じ込められている」という状況からスタートします。

つまり、「閉じ込められている状態から解

放されたいと望んでいる」わけです。Aさんの現状との間には充分共通点があることが分かります。

このように共通した流れが発見できたら、Aさんには、親御さんとの関係性や家業の詳細などの「固有性」を剥がしたうえで、それらとの関係性に抱いている情動のみを使つて、自らの想いを「脱獄モノの主人公」に仮託しながら、脚本の執筆を開始してもらいます。

こういったアプローチをとると、当初こそ主人公はAさんを投影したキャラクターですが、物語が進むうちに必ず「苦しみの渦中にいる現在のAさんの立ち位置」よりも先の展開（未来）に向かって動き出します。そうしないと物語が展開しないからです。

ここで重要なのは、Aさんは現状抱える閉塞感や息苦しきから「身動きが取れない状態」に陥っており、そのため「未来に向かった選択や行動」は起こしづらいわけですが、自らを投影したキャラクターが「物語を通じて起こす展開」は、結果としてAさんがとるべき「未来に向かった選択や行動」のヒントになるという点です。

「脚本療法」のもうひとつ重要なポイント
は、それが「脚本」であって、「小説」では

ないという点です。

脚本は小説とちがいで「人物が心のなかで思っていること」を文章として書き込むことができます。本来、脚本というのは映画やテレビドラマとして具現化するために書かれるものなので、「俳優」という他者が「行動」という方法で物語を展開できるように描かなければならないのです。

Aさんのように「心のなかで思っていること」に苦しんでいるひとは、「脚本」というフォーマットに転化させることで、自らの閉塞感や息苦しさを「他者の動向」として「客観視」することが可能になります。

精神的な苦しみの渦中にいると、あたかもその感覚がこの先いつまでも続くような恐怖や不安に苛まれがちです。

しかし、「脚本」という形に置き換えることで、自分が「物語の道半ばに居ること」を理解できると、暗中模索から解放され、辿るべき道も見えてくる。

閉塞感や息苦しきを感じている方は、ぜひ一度挑戦してみてくださいと願っています。

(みやけりゅうた・脚本家、映画監督、スク립トドクター、心理カウンセラー)
著書に「スク립トドクターの脚本教室」(シリーズ)新書館