

☆言語を超えた心の深部を表現する

箱庭療法

「箱庭療法」とは1920年代にイギリスの精神分析医、マーガレット・ローエンフェルトによって開発された「世界技法」という技法が原型である。

ローエンフェルトは元来、子供専門の精神分析医であったが、言語による表現能力の未熟な子供たちに自分の内面を表現させる手段として、箱のなかで自由にものを配置して遊ばせる技法を考案し、1929年に発表した。

ローエンフェルトの「人は『何かを作る』という表現行為だけで治るのだ」という主張は当初は注目を浴びなかったが、しかしユング派の分析家であるドーラ・カルフはローエンフェルト考案のこの療法に着目し、さらにユング派の思想理論も導入して子供のみならず一般的な心理療法としての「サンド・プレー・テクニク（砂遊び技法）」を確立させた。

日本では河合隼雄が「日本人に非常に合った療法」としてこの技法に注目し、「箱庭療法」として1965年に紹介した。現在、日本は箱庭療法が最も普及している国とされ、児童相談所や教育相談所など児童の精神的ケアをおこなう機関で、箱庭療法がないところはないとまで言われている。

使用する箱の大きさには厳密な規則があり、タテ57センチ、ヨコ72センチ、高さ7センチと決まっている。そのなかに砂が敷かれており、「箱庭」と銘打っているが、この療法で作るのは庭と決められているわけではなく、クライアントが何を作るかは

一切、本人の自由に委ねられる。

クライアントは箱のなかに、用意されたさまざまな事物：人形、建物、植物、縫いぐるみ、石、貝殻などを自由に配置し、ひとつの世界を作り上げる。その間、セラピストは何の指示も出さず、すべてをクライアントに任せる。

完成後にセラピストはクライアントと、作品を挟んで話し合う。セラピストは作品について批評や解釈など一切せず、クライアントが自分の作品についてイメージを深化させるような質問を投げかける。

セラピストはクライアントを導くのではなく、クライアントと飽くまで同じレベルにいて、クライアントが自己治癒力を発揮するよう補助するのが役目である。

セラピストが箱庭について解釈したり洞察したりしないのは、それら解釈や洞察がクライアントの自己治癒力を活性化させず、むしろ阻害してしまうという考え方をとるからである。人間の肉体には自己治癒力があるが、同様に精神にも自己治癒力があり、それをひきだすのが箱庭療法である。

箱庭は数回続けて終了するクライアントもあれば、数年間にわたり継続するクライアントもあり、千差万別である。言語を超えた心の深部を表現するのが箱庭であり、完成した箱庭はクライアントの心の一部であるというのがこの療法の根本思想である。

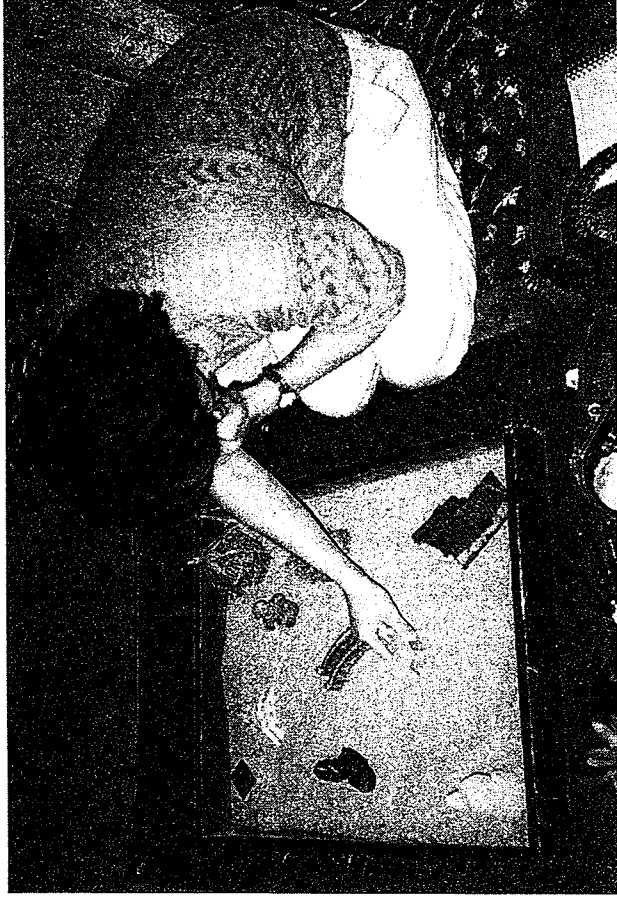
『心と体を癒す セラピー・オール・ガイド』 (BAB ジャパン, 1997) 掲載記事

～草柳和之のリードで提供した、箱庭療法個人セッション体験～

完成した箱庭はクライアントの心の一部

●何を作ってもいい、と言われても..

目の前に木の枠があり、薄く砂が敷かれている。「何を作っても、いいですよ」草柳氏からこう言われたが、さてこう言われるとむしろ戸惑い、「無制限の自由」がむしろ重荷になるものだ。しかしまあ、深く考えずにと気楽にいくつかあ



る棚からオモチャやミニチュアの類いを取り出した。建物、仏像、十字架、植物、縫いぐるみ、鉱物、爬虫類、トカゲ、鳥、恐竜、ウルトラマンから宇宙人と何から何まで揃っているなかから、日本の城を取り出して、何となく箱の中央から少し横あたりに置いた。

それからあとはもう、五重の塔から石碑から、あれでもないこれでもないと物色して勝手に配置した。

その間、草柳氏は我関せず、と言った様子で一切口をださない。

「そのうち、『これで完成』といった実感が湧くときがありますから」と言われたが、しかしいつまで立ってもそんな気が起きない。

正直、自分が何を作っているのだがわからない。自分の心象風景のようでもあり、ただ雑然とモノを並べただけに過ぎないようでもある。

途中まで作って、何だが全部気に入らなくなり、最初から作り直した。中央にあった城なども撤去して、今度はよほどモノの少ない世界になった。

どことなくストーリーも湧いてでてきた。

2つの世界があり、中央の橋をわたって往来する人々..。

隅に洋風の建物を置いて「完成」の感が湧いた。

「先生、できました！」

●ヴォイス・ダイアログ

草柳氏はこの作品を見て、いろいろ質問をする。「この人物は何ですか?」「この馬はどうしてこっちを向いて入るのですか?」「この建物は何を意

味しているのですか?」

そう聞かれても、自分自身わからない。自分でも答えを模索しつつ、舌足らずに説明する。

次に「ヴォイス・ダイアログ」と呼ばれるワークに入った。「このなかから最も気になるモノを指定して、それが我々のいるこの部屋のどこに..敢えて言えば..あるかを教えて下さい」

そう言われたので、最後に置いた建物を示した。あるとすれば、向かいのドアだ。

「ではドアに行つて、この建物自身になって下さい」

それから、世にも奇妙なダイアログ(対話)が始まった。「あなたの名前は、いつからそこにいるのか」「周囲に何が見えるか」「地面には何があるか」これらの質問に、こちらも想像力を働かせながら答える。何だか、深い深いイメージの沼に沈潜していくような不思議な感覚だった。

「それでは、そちらからこちらへきて、ゆつくりと現実の世界に戻つて下さい」

現実に戻つてから、どこか緊張していた部分が融解したようなさわやかな気分を味わった。一種の解放感、というべきか。

「この箱庭はあなたの心の一部なのですよ」と言われる。「もうひとつの自己」を作りだすのはなかなか難しかったが、しかしその過程で心のかたで何かが変わり、セラピストとの対話を通して漠然としたモノが見えてきたことは、確かなようだった。

(T・M)

こんな時に
おすすめ

凶面の探求に関心のある方、言語表現の苦手な方。身体の症状や実存的苦悶をかかえている方