

58 箱庭療法

長坂正文

1 到達目標

- (1) 非言語的な表現方法である箱庭療法の特徴を理解する。
- (2) 箱庭療法の留意点に注意しながら実施できるようになる。
- (3) 制作された箱庭作品の理解・解釈がある程度できるようになる。

【キーワード】

遊戯療法, 非言語的表現, 守り, 退行, 寄り添う態度

2 箱庭療法の特徴

箱庭療法は、砂が敷かれた箱の中に、ミニチュアの玩具を使って何らかの表現がなされたものである。その表現は、現実的なもの（例えば、学校・街・田舎など）であったり、空想的なもの（例えば、戦い・古代・夢の国など）であったりする。いずれにせよ、そこには、クライアントの内界（心）が映し出されている。

また、箱庭療法は、言語表現が稚拙である年齢の子ども用に考案された遊戯療法の一つであって、心理検査ではない。しかし、ある程度はアセスメントに役立つ情報が得られる。

歴史的には、1929年、イギリスのローエンフェルトにより World Technique（世界技法）としてミニチュアの玩具を使った子どもの治療法として誕生したのが始まりである。後に、スイスのドラ・カルフがユングの影響を受けて、Sandspiel（砂遊び）として現在の箱庭の形式（砂箱の中にミニチュアの玩具で表現する）にした。これを、1965年、河合隼雄が日本に紹介すると急速に広まり、箱庭療法（Sandplay Therapy）となった。現在では、幼稚園児から大人・老人まで非常に多くの年代のクライアントに対して、病院や相談機関だけでなく、幼稚園から小学校・中学校・高校、さらには特別支援学校まで、幅広い場で実施されている。

なお、以下の記述においては、特に断りのないかぎり、小学生から高校生までの年齢の子どもを「児童・生徒」と記す。また、保護者などの大人の実施も想定されて「クライアント」と記すべきところも、倣って「児童・生徒」と記すので、必要に応じて「クライアント」と読み替えていただきたい。

それでは、ここで箱庭療法の特徴をまとめておこう。

①対象年齢が広い

3歳くらいから大人まで対象を選ばない。基本的に、玩具を手にとって砂箱の上に置く

という動作ができれば、誰でも実施が可能である。児童・生徒には特に向いている。高校生であっても、玩具を使うことに対して抵抗はほとんどない。

②言語表現を必要としない

玩具を置いたり、砂で造形したりするだけなので、言語表現が苦手な児童・生徒であっても表現できる。特に、緘黙や寡黙の児童・生徒には、有効である。

③守りが深い

一般に、カウンセリングでは面接室という「枠の守り」があるが、箱庭療法では、さらに「箱という守り」が加わり、児童・生徒は二重に守られることになる。この守りの深さがあるため、児童・生徒は安心して表現することができる。例えば、被虐待児が次々と動物を殺す場面を繰り返したとしても、箱庭の中に収まっているかぎり危険ではない。しかし、これが遊戯療法で、そのような攻撃性が人形に向けられたり、あるいは、カウンセラーに向けられたりしたら、危険である。

この意味では、箱庭療法の守りは、児童・生徒を守ると同時にカウンセラーをも守っているのである。

④解釈をしない

箱庭療法は、基本的には、箱庭作品に対してカウンセラーの解釈を児童・生徒に伝えることはしない。基本的なカウンセラーの態度は、制作中は「見守る」であり、制作後は「味わう」である。その理由は、箱庭に表現されるイメージ（児童・生徒の内的世界）を大切に扱うからである。また、終始共感的な態度で臨むのは、日本人のカウンセラーの得意なところでもあり、児童・生徒も、言葉による説明をせずともカウンセラーに分かってもらえるという実感を得るのである。

すると、不思議なことにイメージ（無意識）の「自律性」が働き、箱庭作品は次々と展開していき、自然に児童・生徒の意識の変化をもたらす。

このような箱庭療法の特徴を知ると、誰でも実施できるような気になるだろう。確かに箱庭療法の全くの初心者であっても、黙って見ていれば多くの場合、児童・生徒が箱庭療法を継続するだけで次第に元気になっていくのである。この意味では、箱庭療法では、児童・生徒が箱庭を作ること自体に意味があり、解釈は不要である。

⑤退行的となる

退行とは、現在より以前の発達段階の行動様式に戻ることであるが、箱庭療法では、砂や玩具に触れる体験が、このような動きを促進する。このメリットとして、児童・生徒の防衛的な固さがほぐれ、自由なイメージ表現が賦活されることがある。平たくいえば、砂や玩具に触れることで、児童・生徒は楽しむことができる。これは、言葉によるカウンセリングではなかなか得られないことである。

3 箱庭療法の準備

(1) 箱庭

箱は木製で、サイズは、内寸で縦 57cm・横 72cm・高さ 7cm である。この大きさは、人がその前に立って、箱全体をひと目で把握できる大きさとなっている。箱の内側の底板と側板は、青色に塗られている。これは、底板が水・池・川・海などに利用されたり、側板

が空として見立てられたりするからである。

また、通常箱庭の制作は立った状態で行われるので、箱は、台や机などを使用してある程度の高さに置く（小学生の低学年では、相当に低い位置に設置する配慮が要る）。必要に応じて、箱の上に蓋となるような板を置いて（一見、砂の入った箱とは見えなくする工夫）、普段はテーブルとして使用することも一法である。

（２）砂

箱の中には、適度に均一な細かい砂を敷く。量は、箱の半分程度かそれよりやや多めが適当である（山などを作るためにはある程度砂が必要である）。以前は、砂を適度に湿らせて、造形しやすいようにしたが、最近では乾燥したまま使用することが多い（児童・生徒が希望すれば水を入れて湿らせてよいが、適度に湿気を保持する砂が便利である）。

（３）玩具

玩具は、基本的には、箱の中に無理なく収まるミニチュアである。標準化されているわけではないので、これがなくてはならないという決まりはない。しかし、表現の可能性のある程度保障するためにも、動物、植物、人間、乗り物、建物、宗教的なものなど、ひとつおとり揃えたい。

それぞれの玩具の数は、多いほうがよいが、１種類につき、最低２，３もあればよく、５，６もあれば十分である。例えば、ゾウの大群を表現するとして、２，３匹でも、５，６匹でもあるだけ置いてあとは想像で補えば事足りるのである。また、大きさも、必ずしもバランスよく揃っていないともよい（例えば、人間と乗り物・建物の組み合わせでは、人間が大きすぎる人が多い）。

玩具の陳列の仕方であるが、一般的には、奥行き 10～15 センチほどの棚に並べて置くのであるが、これを覆いもなく見せた状態にする。しかし、学校で使用するとなると、場合によっては、その部屋をプレイルーム専用として使用できるわけではないので、普段の言葉による面接に配慮して、扉付きのロッカーなどを使用して玩具を隠すということもよいだろう（特に、中学校や高校では年齢も考慮してこのほうがよいかもしれない）。

4 箱庭療法の実施

（１）時間

実施時間は特に制限はないが、実際に箱庭制作にかかる時間は人によっておおよそ 5 分～60 分程度の幅があり、平均 30 分ほどである。学校という枠で実施すると、45 分とか 50 分という時間の制約があることもあろうが、その場合は、その時間枠で行えばよい。

また、対象が小学校の低・中学年であると、完成された作品を作るというよりも、時間いっぱい遊んで終わるといことが一般的である。

（２）教示

教示はいたってシンプルである。「これらのおもちゃを使って、ここに何か作って下さい」と言えばよく、これだけでほとんどの児童・生徒は何をしたらよいのか理解する。

(3) カウンセラーの役割

児童・生徒が箱庭を作っている間、カウンセラーは「ほどよい Good-enough」距離と関心で見ている。「寄り添う」態度と言ってもよい。ほどよい距離とはどれくらいかといえ、児童・生徒の横か斜め後の位置で、おおよそ2メートルくらいであろうか。児童・生徒によっては、制作中は見られたくないという者がいるかもしれないが、その場合は、もっと距離を取って背後にすることがよいだろう。ただし、その部屋の中になければならず、別室にいることはあってはならない（部屋の中にも別の仕事をしているということも、原則はしない）。

また、カウンセラーは「こうしてみたら」「こんなのがあるよ」と介入しないことである。そのような介入をすれば、児童・生徒の自由な表現を制限し、方向付けてしまう。

(4) 完成後

箱庭作品が完成したら、児童・生徒に、どんなものができたのか説明をしてもらう。カウンセラーは、気になるもの、分かりにくいものがあれば尋ねてもよい（あまりにも細かく尋ねることはしない）。もし、児童・生徒がうまく説明ができない場合、例えば「なんとなくこんなものになった」とだけ言う場合は、それ以上無理に説明を求めなくともよい。箱庭療法は、表現することが第一であり、あいまいなものをあいまいなままにして、これと付き合っていくという姿勢も大切なのである。

また、児童・生徒に箱庭を作った感想を求める。多くの児童・生徒は「楽しかった」と言うだろう。もし、そう言わない児童・生徒がいれば、それはその児童・生徒の問題や心を知る手がかりとなるので、注意が必要である。

箱庭作品に題を求めるカウンセラーもいる（あるいは、児童・生徒のほうから題を言う場合もある）。題とは、例えば、「A国とB国の戦い」「秘密の場所」「平和な世界」などというようなものである。

(5) 記録

カウンセリング時間が終了後、箱庭作品を写真に撮っておく。デジタルカメラで撮って、プリントアウトしておくともよい。写真の整理のためには、撮影するとき、年月日と児童・生徒のイニシャルを書いたカードを箱の隅に立てておくとも便利である。

記録用紙には、できれば、玩具の置かれた順番と、児童・生徒の説明、カウンセラーの感想などを記録しておく。

5 実施上の留意点

(1) 自由にして保護された空間

箱庭療法の創始者であるカルフは、子どもに箱庭療法を実施する際に、「自由であると同時に保護された一つのある空間を、われわれの関係のなかに作り出す」（Kalff, 1996）ことの重要性を指摘している。このことは、なにも箱庭療法に限らず、カウンセリング全般に言えることであるが、児童・生徒が箱庭の世界で自由に遊んだり、表現（ネガティブ

な表現も含めて) したりすることを保障するには、真に大切である。

学校という枠組みの中では、このような空間を作り出すことは難しいかもしれない。しかし、できるだけ「守り」を深くするように心がけたい。例えば、外から覗かれたり、箱庭の制作中に突然の闖入者（親や担任の先生であっても）があつたりしないようにしなければならない。

「守り」ということでもう一つ付け加えれば、前の児童・生徒が制作した箱庭作品をそのままにして次の児童・生徒を部屋に入れてはならない。このことは、プライバシーの保護の問題でもあるが、箱庭作品をかたづけるといのは、制作した児童・生徒（自分の作品を大切に扱われるという意味）だけでなく、新たに箱庭を制作する児童・生徒（他者の侵入を受けないという意味）をも守ることなのである。

（２）制限が必要なとき

箱庭療法は、玩具を介して児童・生徒の心が間接的に表現されるため、その表現が相当ネガティブなものであっても、カウンセラーは、基本的にはその表現を制限せずに、付き添っていく。しかし、ときには児童・生徒の表現を制限することが必要な場合がある。

例えば、児童・生徒が玩具の人形の首を切ろうとするなど、あまりにも残酷な表現をする場合はどうするか。「そんなことはしないで」と言葉で制止するのか、その人形になりきって「やめて！痛い、痛い！」とカウンセラーが叫ぶのか、あるいは、人形をカウンセラーの両手でそっと包み込んで守るのか、いろいろな反応があるだろう。

他には、児童・生徒の表現が、箱の中に収まらない場合もあろう。表現が箱から外に飛びだし、床の上に次々と広がっていったり、激しい遊びにより箱の中の砂が大量に外に飛びだしたり、さらには、箱の中に大量の水を入れてあふれそうになったときなど、児童・生徒の表現を制限するべきかどうか迷うだろう。

このようなとき、正解があるわけではなく、そのときどきの児童・生徒とカウンセラーとの関数で決まるのであり、カウンセラーの真剣さが児童・生徒に伝わると解決できることが多い。また、これらのカウンセラーによる児童・生徒の行為への制限は、実は、児童・生徒自身を守ることなのである。例えば、先の人形の首を切るという行為を考えても、児童・生徒はそのような行為をやむにやまれず行っているのであり、自分ではコントロールできず誰かに止めてほしいのかもしれないし、自分自身が他者からなされてきた被害的な体験を再現しているのかもしれないし、その行為をしたあとは無力感・罪悪感・自責の念などを抱いてしまうだろう。

しかしながら、ネガティブな表現が出てきたらすぐに止める、ということが奨励されるわけでもない。児童・生徒によってはネガティブな表現をある程度（相当）出さないと収まらない（先に進めない）こともある。この場合は、カウンセラーは覚悟を決めて、そのネガティブな表現に付き合うことも必要である。

（３）コメント

先に「箱庭療法の特徴」として「解釈をしない」を挙げた。制作された箱庭作品は、基本的には、カウンセラーは「味わう」のである。だから、カウンセラーの箱庭作品に対するコメントは、児童・生徒がカウンセラーの味わう態度に満足しているならば特にしなく

ともよい。

しかし、いっぽう、解釈を児童・生徒に「適切に」伝えれば、それはそれで効果が見込まれる。例えば、児童・生徒の表現が問題や課題を示しているとカウンセラーが理解した場合、これを伝える（はっきり伝えるか、婉曲的に伝えるかという問題もあるが）ことで、児童・生徒がそのことに気がついたり、解決への道を歩み始めたりするかもしれない。ところが、このような有効性を保障するためには、児童・生徒の問題に関する的確なアセスメントに必要な知識（特に、象徴的な解釈には古今東西のシンボルに関する知識が必要となる）と経験が必須となろう。

そこで、カウンセラーが児童・生徒に何かを伝えるとすれば、カウンセラーが箱庭作品に感じた感想程度とするのがよいだろう。このとき、児童・生徒の心に響くような言葉が伝えられるかどうかは、カウンセラーの臨床的なセンスが大きくものをいう。

（４）言語面接との兼ね合い

箱庭療法は、非言語的な表現方法であるので、カウンセラーと児童・生徒のどちらにも言語をほとんど必要としない。箱庭作品が早く完成し、面接時間に余裕があるならば、残った時間に言語による面接をすることが考えられる。

この場合、無理に言語面接する必要はなく、箱庭作品を２人で眺めながら過ごしてもよい。しかし、言語面接ができるならば行ってもよい。このとき、時間的な要素を考慮すると、あまり問題を深めるような話題にせず、日常生活的な話題（例えば、趣味に関すること、最近の学校生活や家庭生活、困ったこと、気になることなど）がよいだろう。そのように比較的表面的な話題であれば、児童・生徒も話題に困ることがなく、現実的なことを取り上げることで彼らの自我強化、現実的な対処方法の向上につながるかもしれない（この場合、カウンセラーはいっしょに考えるという態度がよい）。

さて、始めから「箱庭療法を言語面接と併用する」ということを前提に考えれば、①先に箱庭療法を実施し、残りの時間で言語面接を実施する、②先に言語面接を実施し、後半で箱庭療法を実施する、③特に決めなくとも、毎回児童・生徒の希望で箱庭療法が先だったり、言語面接が先だったりする、というように３通りが考えられるが、どのやり方でもかまわない。また、実際には、児童・生徒のニーズに応じて、回ごとに、箱庭療法を実施したりしなかったりと変わることもある。

6 箱庭作品の見方

箱庭療法は、心理検査ではなく治療法（遊戯療法）の一つであるが、心理検査に勝らずとも劣らないほどの情報が手に入ることも事実である。先に、箱庭療法では基本的に「解釈をしない」としたが、これはあくまでも箱庭療法を行った児童・生徒に対してのことであり、カウンセラー自身の理解（解釈）は別である。実際、カウンセラーの理解が深まってくると、並行して児童・生徒の箱庭作品も深まっていくことが多い。

そこで、ここでは箱庭作品の見方の概要を示しておきたい。

（１）直接学ぶ

箱庭療法の実践者・研究者として第一人者である森谷（1995）は、箱庭療法の特徴として「ユング心理学を当てはめることをせず、ともかく事例から直接的に学ぶ」ことを挙げている。つまり、まずは、「箱庭作品から直接学ぶ」ということが大切である。

このことは、一見簡単そうで、実は最も難しい。箱庭作品は分かりやすいものとは限らない。非常に抽象的なものであったり、恐ろしかったり・おぞましかったりするものであることもある。このような場合も、カウンセラーの感性を総動員して「直接学ぶ」のである。このとき、カウンセラーには、クライアントの心の表現に対する「謙虚な」「真摯な」態度が必要となろう。

（２）印象

全体を眺めてみてそこから受ける印象も大切である。以下に代表的な印象とその意味を挙げておこう。一つの目安として参考にしてもらいたい。

例えば、「明るい」＝心が軽やか・前向き、「豊か」＝高い能力・自我の強さ、「力強い」＝エネルギーの高さ、「攻撃的」＝高い攻撃性、「強迫的（多すぎる玩具、規則的な配置など）」＝高い強迫性・こだわり、「静か」「寂しい」＝エネルギーの低下・うつ状態・孤独感、「まとまりがない」＝混乱、「怖い」＝病理の可能性・偏った性格、などである。

（３）布置

箱庭作品を全体的に眺めて、「中心」があるかどうかを見る。中心がないことは、「自分がない」ことである。自信もなく、目標も持てないでいることが多い。この中心の有無とも関係するが、箱庭の全体の空間的バランスも検討する。全体が使われているのか、部分的にしか使われていないのか。心にゆとりがないとき、うつ状態などでエネルギーが低下しているときは、全体が使えず、部分的となることが多い。

また、「空間象徴図式」（Koch, 1952）も参考になる。これは、空間を上下左右で4分割し、概ね、方向性や領域として上が「意識」「精神性」、下が「無意識」「物質性」、左が「内向」「過去」、右が「外向」「未来」がそれぞれ対応する。また、左上には「宗教的なもの」が置かれることが多いと言われている。例えば、不登校の児童・生徒の箱庭作品では、左領域に自己像が置かれたり、方向として左へ動きが見られたりすることが多い。

（４）テーマ

箱庭作品には、1回ごとのテーマがあったり、連続した何回かの作品の流れの中でテーマが認められたりする。

代表的なテーマとして、「動き・流れの誕生」「出立、渡河」＝新しい動きの始まり、「領域の分断」＝理想・目標などの課題の発生、「工事中・戦い」＝葛藤・変化の現れ、「砂を掘る・盛る」＝被害体験の再現・死、「死と再生」＝新しい自分の誕生、などである。

(5) 象徴

箱庭作品に使用された玩具（造形物）の象徴的な意味を検討することも大切である。しかし、その解釈は、単純に当てはまるのではなく、児童・生徒の状況・状態とも考え合わせて行うようにする（このことは、「テーマ」も同様である）。

代表的な象徴の例を挙げれば、「水」＝生命・無意識・母性、「山」＝障壁・守り・父性、「道」＝進むべき道・エネルギーの流れ、「橋」＝つなぐ・乗り越える、「蛇」＝変身・神聖・飲み込む母性、「警察」＝超自我・道徳・厳しさ・父性、「病院」＝癒し、「消防署」＝攻撃性や衝動性のコントロール、「キリスト・マリア・仏像」＝宗教性・救済、「泥棒」＝獲得願望、「マンダラ」＝心のバランスの転回点（良くなるか・悪くなるか）、などである。

(6) 発達の視点

発達の視点より、児童・生徒の箱庭作品の特徴を挙げれば、「男子は動物の使用が多く、女子は植物の使用が多い」、「小学校低学年までは箱庭作品を制作するというよりも、箱庭で遊ぶという感じに近く、ストーリーがあったり、場面が次々と変わったりして、最後には玩具の墓場のような雑然とした様子となることが多い」、「箱庭作品としてまとまりが見られるのは、小学校高学年からである」、となる。

(7) ノイマンの段階説

ノイマンというユング派の分析家の説によれば、箱庭の表現には、①動物的・植物的段階、②闘争の段階、③集団への適応の段階、があるとする（河合，1969）。筆者自身は、①の前と③の後にそれぞれ「自己表現」があると考えており、①の前、つまり初回の箱庭作品では「自分はこのようなものだ、このような問題がある」という自己表現がなされ、③の後、つまり最終回では「自分はこのようになる、なった」という変容した自己が表現されると捉えている。

7 おわりに

箱庭療法は、用具さえ揃えば実施は容易であるが、指導者につくこと、自ら体験すること、イメージを尊重することを、大切な必須条件として指摘しておきたい。

《参考引用文献》

Charles. Koch(1952) : The Tree Test. Verlag Hans Huber, Bern. (林勝造・国吉政一・一谷 彊訳『バウム・テスト—樹木画による人格診断法』日本文化科学社, 1970)

Dora, M. Kalf(1996) : Sandspiel—Sine therapeutische Wirkung auf die Psyche. Rascher Verlag, Zurich und Stuttgart. (山中康裕監訳『カルフ箱庭療法 新版』誠信書房, 1999)

平松清志『箱庭療法のプロセス』金剛出版, 2001

Jung.C.G, von Franz.M.L, Henderson.J.L, Jacobi.J, Jaffé.A(1964) : Man and His Symbols Aldus Books Limited, London. (河合隼雄監訳『人間と象徴 上下』河出書房新社, 1975)

河合隼雄編『箱庭療法入門』誠信書房, 1969

河合隼雄『ユング心理学入門』培風館，1967

森谷寛之『子どものアートセラピー』金剛出版，1995

長坂正文「いじめられ体験に苦しむ難病の高校生の事例—箱庭に表現された攻撃性と転移・逆
転移を中心に—」『箱庭療法学研究第14巻1号』pp.71-85，2001

山中康裕『心理臨床と表現療法』金剛出版，1999