

## グループでの箱庭療法トレーニングに関する一考察

北 添 紀 子

(キーワード：箱庭療法, グループ, トレーニング)

### 1. はじめに

箱庭療法とは、イギリスの Lowenfeld, M. によって考案された The World Technique (Lowenfeld, 1939) を、スイスの Kalf, D. が Jung の分析心理学の考え方を導入して発展させた (Kalf, 1966) ものである。河合により日本へも紹介され (河合, 1966), 現在心理療法の技法の一つとしてさまざまな領域で導入されている。

箱庭療法の技法は、内側を青く塗った木製の砂箱(内法, 57×72×7 (cm))に砂を適量入れたものと、人、動物、木、花、乗物、建築物、橋、柵、石、怪獣などの玩具を用意し、「何でも好きなものを作ってみて下さい」と教示をする。このように技法自体は簡単であるが解釈は必ずしも簡単ではなく、治療者として携るときは、スーパービジョン等の必要性が指摘(山中, 1995)されている。

箱庭が作られる間、治療者は、終始受容的な態度で、「作品ができ上がっていくのを共に味わい楽しむような気持ち」で接していることが望ましい (河合, 1969) といわれている。Kalf は治療者と患者の関係を「母と子の一体感」(Mutter-Kind-Eieheit) といい、この関係性が成立することで患者自身の自己治癒の力が働きはじめると述べている。さらに、自己治癒力が活性化されるためには「守り」としての役割も必要とする。箱庭の「枠」が「守り」として存在し、治療者もまた、自己治癒力に開かれていながら「守り」としての役割をすることで「自由にして保護された空間」(freien und zugleich geschützten Raum) を提供する (Kalf, 1966) という。これらのことは箱庭療法の本質的なところであるが、「作品ができ上がっていくのを共に味わい楽しむような気持ち」や「自由にして保護された空間」とはどのようなものだろう。筆者自身も Kalf や河合のいうそれらについて正確に理解していないかもしれないが、治療の体験を持たない場合どのように体験的に学ぶのであろうか。そのトレーニングの一つとして、自分がクライアントとして箱庭を作る体験があげられる。筆者は箱庭療法を治療として用いようとする場合のトレーニングとして、それは欠かせないことだと考えている。しかし、実際には困難なことも多い。東山は、クライアントが箱庭をおく過

程で生じているセラピストの直感を、セラピストも箱庭を置くことによってフィードバックするという箱庭療法ロールプレイ (東山, 1994) を実践報告している。岡田は、グループで一つの箱庭を作り、あとで感じていたことを話し合うという方法を報告 (岡田, 1993) している。筆者自身のグループでの箱庭体験は講習を受けたり、メンバーとしていくつかの方法を体験した程度であった。グループでのトレーニングを筆者自身が実施する立場になった場合、いずれの方法を考えてみても、まずクライアント役への侵襲度が心配であった。加えて、複数の人数が存在する中で「自由にして保護された空間」を提供しうるのかという疑問があった。そのため、グループでのトレーニングの実施には消極的であった。しかし、今回グループでの箱庭療法のトレーニングの実施を余儀なくされた。そこではグループ全体が治療者として存在しているかのような体験が得られ、それはこれまで抱いていたグループでの箱庭体験のイメージを変えるものであった。本稿では実践をふり返り、参加者の意見を交え、若干の考察を加えたい。

### 2. 今回の演習の実際

#### 1) 参加者のプロフィール

参加者は筆者を含め、13名 (男性5名、女性8名)、年齢は20歳代から40歳代であった。筆者以外は鳴門教育大学の大学院生および研究生であった。すべての参加者がカウンセリング、臨床心理学等の基礎的な授業を履修していた。箱庭療法に関する入門の授業 (3時間) も全員が履修していた。また、この演習以前に、筆者以外のメンバーが1グループとなって、カウンセリングのロールプレイ、ボランティア学生を対象としたカウンセリングの演習を合計30時間受けていた。

#### 2) 方法

具体的な方法はいくつかの案を参加者に提示し、全員で話し合っ、以下のように決定した。

セッション (90分) ごとにクライアント役、セラピスト役、記録係を1人ずつ決め、あとの9名は観察者で、

筆者は全体をみる役割をとった。クライアント役は自発的な希望者とし、強制はしないことにした。

セッションの前半に、クライアント役とセラピスト役は通常のカウンセリング場面(50分と設定)の中から箱庭を作る場面のみを取りあげた、と仮定してのロールプレイを行った。つまり、箱庭の導入からはじまって、一緒に作品を味わい、クライアントと話し合ってみたいところがあれば話し合うところまでをロールプレイとした。そのため、時間は50分以内に終わればその時点でロールプレイを閉じた。通常のカウンセリングではセラピストが観察者としての客観的な視点も要求される。しかし、トレーニングの場面なのであえてロールプレイを記録する役割を備え、セラピスト役は「箱庭作品ができ上がっていくのを共に味わい楽しむ」ことに徹することができるように設定した。客観的データとしてビデオにしなかったのは客観性よりも「自由にして保護された空間」の提供を重視し、ビデオ設置による緊張した空気を作りたくなかったからである。また、記録者を体験することで、客観的にみることと寄り添うことの違いを体験できたという思いもあった。観察者はロールプレイの間はできるだけロールプレイの妨げにならない配慮をして観察することとした。

ロールプレイが修了すると、全員でできあがった作品について、感じたことをディスカッションする。治療としての箱庭療法では、でき上がった作品を前にして徹底的にディスカッションすることはほとんどない。しかし、ここはトレーニングの場であることを再確認したうえで、できる限り自分の感じたままを表現する場とした。そのディスカッションには筆者も参加をするが、できるだけ他の参加者のイメージの言語化を妨げないように配慮した。

### 3) 演習の目標

治療者としての箱庭療法のトレーニングは受容することと解釈することを同時に学んでいくことが必要である。しかし、この演習は10セッション(15時間)という限られた時間であり、参加者のなかには今後箱庭療法を用いないだけでなく、カウンセリングがこれからの仕事の主業務ではない者も含まれている。そこで、「作品ができ上がっていくのを共に味わい楽しむような気持ち」をグループで共有できることを目標とした。また、参加者が感じたイメージを言語化することによって、型にはまった解釈を会得するのではなく、イメージを広げる訓練をしたいと考えた。これは、カウンセリング全般において重要な、クライアントの心に寄り添っていくこと、イメージ、について箱庭の体験を通じて学んでほしいという意図があったからである。

### 4) 演習後の作業

演習後、グループで話し合った内容、記録者の記録を参考にして、自分の箱庭をふり返り考察する。クライアント役を体験しない場合には、セラピスト役として参加した箱庭について考察をする。

## 3. 作られた箱庭について

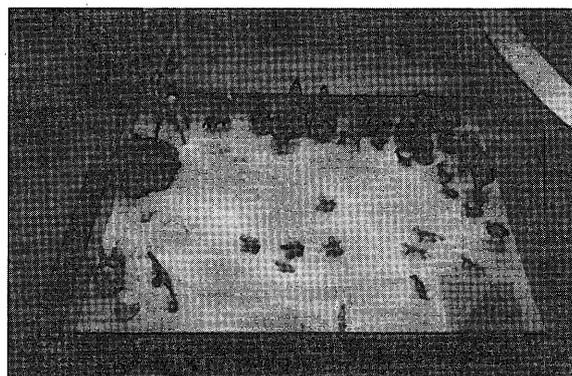
作製者のまとめはレポートの中から一部を抜粋した。

### 1) セッション A

<クライアント役> 20歳代女性

<箱庭> (写真1)

中央に子宮の形のような湖が作られ、湖の左上方は滝とつながっている。湖の中にはカエルがいて、周囲にはキリン、ブタ、ガゼル、チーター、ハイエナなどの肉食動物もいる。箱の右下にはピラミッド、左下は鳥居の奥に不思議な石と擬人化動物がおかれた。



写 真 1

<作製者のまとめ>

「私の中にある精神面の大きなテーマは母性のように思う。それがブタの家族のように自立と依存を意味するのか、自分自身が母性を身に付けようとしているのか、それとも母性に包まれたと思っているのか、よくわからない。ただ、今回作った湖=子宮、つまり、私の中に私の内的世界を育てる安全な子宮で回復して世界に出ていくようにできるようになりつつあるのかもしれない。(略)だが、それはまだ弱々しく、エネルギーを回復する能力は十分ではなく、動物たちやお守りといった外部からの支えもあってなされていることのようにも感じる。」

### 2) セッション B

<クライアント役> 20歳代男性

<箱庭> (写真2)

「夜のポーリング場」と題をつける。箱の右側にポーリングのピンをたて、その周りに隣のゲームセンターから来たというおもちゃたちが遊んでいる様子を作る。箱の

左側の砂を掘り、橋をかけ、外から来たという侵入者たちをおく。そのそばにはボーリングのボールをおき、左上には神社をおいた。



写真 2

<作製者のまとめ>

「テーマとして見えてくるのは、第一に男性性、女性性ではないでしょうか。(略) 今ある男性性を修正し、もっと新しいものへ変えていかなければという思いがあり、それは侵略者との話し合いの解決などから、今あるものから徐々に柔軟に変えていきたいという思いが感じられます。しかしながら、今ある男性性というのはボーリングのピンのようにふらふらしていてすぐに倒れそうで、この箱庭ではボールがレーンをはずれているけれども、ピンめがけて転がってきたらどうなるのだろうと少し不安になりました。」

3) セッションC

<クライアント役> 30歳代男性

<箱庭> (写真3)

中央に山をつくり、左上には森、右上には海、左下には地下とつながる入り口をおいた。そこから、サル、ゴリラなどの動物、アシカ、イルカなどの海にすむ生き物、人間がらせん状に山の頂上を目指しているようである。山の頂上には女神像をおき、その下にビー玉をうめた。山頂においた女神像はぴったりとしたものではなく、全体として何か「納得がいかない」といった。

<ディスカッションで明確にされていった作製者のイメージ>

「サルや人や海の生き物たちはそれぞれに別の道を歩みながら山頂を目指しているのであるが、山頂に何があるのかは定かではない。(略) 山はごつごつした岩山で険しい。山頂は遥か高く雲の上におびえて見えない。そこには青空が広がっているようである。時間は永続的に流れており、初めや終わりが見えないように思う。」

<作製者のまとめ>

「今回の箱庭は何かが見えてきたのかもしれない。少し大きなテーマであるが、「生命とは何か」・「人は如何に生

きるべきか」・「宗教とは何か」などはよく考えてみることである。何かを求めて鳴門教育大学へ来たわけであり、停滞していた歩みが少しずつ進みはじめたのかもしれない。だが、山頂は晴天でありながら、未だ見えない。次の段階に進むにはもう一つ乗り越えなければならない壁がありそうである。」

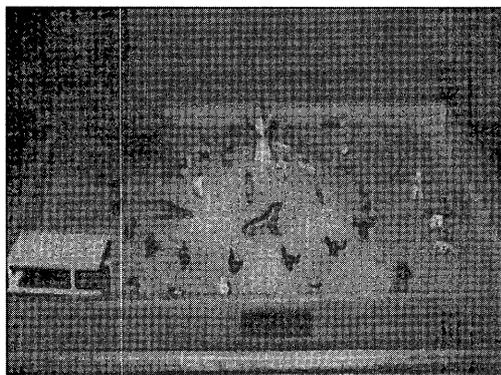


写真 3

4) セッションをふり返って

箱庭は意識と無意識の交錯するところに生じたものを視覚的な像として捕らえたもの(河合, 1969) だといわれる。しかし、意識的、意図的におこうとすればいくらでもおくことができる。この演習において気がかりだったのはその点であった。複数の人の中でおくことにより、当然防衛的になり、意識的な箱庭に終わってしまうのではないかと危惧していた。そうなればこの演習の目的である「箱庭作品ができ上がっていくのを共に味わい楽しむ」ことがはたして体験できるのかと考えていた。しかし、作製者はいずれも「作り出すと周りの人は不思議なくらいに気にならなかった。」と感想を述べており、作品を見てもわかるとおり箱庭にコミットメントしていた。また、作っているときは「考えずにおいていった」作品に対し、メンバーとイメージを共有していく中で作製者自身にとって、「腑に落ちる」イメージが考察の中にまとめられていると考えられる。そして、それがぼんやりと感じていた自分が抱える課題とつながっていったことは非常に興味深い。この体験は「治療者の受容的な態度に支えられてクライアントの心の中に新たに生じてくるものを大切に、それが箱庭によって表現された」(河合, 1969) という、箱庭療法の本質的な体験となったのではないかと考えている。

4. なぜこのような体験が得られたのか

1) 参加者の意見から

セッションを重ねていく中で毎回深い箱庭の世界が表現されたことは驚きであった。前述のように防衛的、意識的な箱庭になるのではないかと考えていたからである。

そこで、授業の修了時点で大勢の中で作ることの感想や自由に作れたか、などそれぞれの役割についてのアンケートを依頼した。アンケートは無記名、任意の提出とした。レポートの中でもアンケート内容と同様のことを述べている参加者が多かった。安心して箱庭をおけた理由として、レポートとアンケートをまとめると以下のようになる。

- ① グループが温かい雰囲気の中で信頼感が持て安心しておけた。
- ② 自分自身のモチベーションが高かった。
- ③ 時間のゆとりがあった。

このグループで今回の演習以前に30時間の演習を行っており、その間にグループ内での信頼関係が高まったことを参加者の多くが指摘している。

また、演習を通じ自分のことを知りたい、グループの人たちにみてもらいたいという気持ちが強くなっていったということも指摘されていた。

一方で、やはり自分を表現することには抵抗があるという参加者もあり、クライアント役を全員がするのは困難だと思われる。

## 2) グループの成長について

筆者はグループに初めから参加していたわけではないので、このグループがどういう過程をたどってきたかはわからない。しかし、参加者からは、「一緒にやってきた仲間」、「このメンバーの前で箱庭をおくのは気にならない」などの表現がなされており、メンバー自身がグループとしての凝集性の高まりを感じ取っていたと考えられる。グループ体験の到達点として、自分自身や他者への信頼感の獲得、自己受容を高め新しい自分に気づくこと、他者の要求や感情により敏感になること、他13項目があげられている (Corey, 1981) が、そのうちいくつかはメンバー自身がグループに対して言語化しているものとも重なっていた。実際、箱庭後感想を言いあう場面では、作製者を傷つけないように配慮された表現がなされていた。もちろん、否定的な感想も出たが、作製者は「マイナスのイメージをいわれてがっかりするというより違った目で作品を見ることができた」という感想を述べていた。これもその「場」で自分は受け入れられていると感じるからこそマイナスのイメージの表出を受けとめることができたのであろう。

高橋は日本人のグループについて「治療的であろうとなかろうと人間の基本的な心のあり方や欲求を contain し process し、かくして葛藤を緩和する」(近藤・鈴木編, 1999) とのべているが、contain するグループであるからこそ自由な表現ができたのかもしれない。

## 3) メンバーの共通点 (参加のきっかけ)

この演習は選択方式で行われた演習であった。このグループ以外にはほぼ同人数の二グループが別の演習を行っている。別の演習とは、参加者全員がクライアントとなってメンバーの前で言語によるカウンセリングを行う形式であった。今回の演習の参加者の中には積極的に箱庭の演習を選んだ参加者もいるかもしれないが、もう一方の演習に抵抗があった参加者、人数の関係でもう一方の演習参加を他者に譲った形になった参加者もいた。つまり、何らかの形で言語によるカウンセリング体験の参加を見送ったメンバーである。防衛の強いタイプもいれば、自己主張が苦手なタイプ、調和を大切にしているタイプ、非言語的な世界に関心が強いタイプもいたであろう。筆者はメンバー個人について詳しく知っているわけではないし、この期間にメンバーについてわかったとは全く思わない。しかし、こういったメンバーの共通点も今回の演習が、「自由にして保護された空間」を提供することに関与していた可能性がある。

## 4) グループ全体として無意識に聞かれていること

河合は、クライアントが治療者に支えられ無意識の世界に目を向けていくと同時に、治療者自身も、完全には主体性を損なってしまわずに内的世界に深く入り込んでいく努力を続けていくことの重要性を述べている (河合, 1967)。また、そのことの危険性についても言及している。実際、無意識の世界に入り込んでいくことは慎重に考えなくてはならない。治療の場面では、少しずつ内的世界に入っていくこともできる。いきなり深い世界が表現されることもあるが、治療関係は続けていくことができる。しかし、この演習の設定ではクライアント役は一人一度きりであり、いきなり深い無意識の世界が表出された場合であってもそのあと現実生活に戻っていかなくてはならない。(もちろん、調子を崩す可能性もないわけではないので、あらかじめそのことについては説明し、もしそのような場合は相談に乗りたいと思っていることは事前に伝えてあった。)であるから、治療者としてクライアントと一緒に無意識の世界に入り込んでいくことにコミットメントできなくても不思議ではない。クライアントは一人では困難なことであっても治療者の態度に支えられて内的世界に降りていくこともできるのであるから、治療者の態度によっては無意識の世界に目を向けないことも当然ありうる。今回の場合、治療者が個人ではなくグループであることにより、「場」のもつ力が大きくなり、より安心して自分の無意識の世界に降りていくことができたのではないかと考えている。つまり、グループ全体として無意識の世界に開かれている状況が、無意識の世界に降りていくことの支えとなり、表出された世界を意識に統合していく守りになったのではないかと考

えている。もちろん、集団であるからいつでも安心だとはいえない。そこに働く信頼関係、お互いを大切にしよう、傷つけないようにしようという気持ちが働いて、治療的なグループであってこそであることはいまでもない。

### 5) コンステレーション

コンステレーションとはもともと星の配置を表すものであるが、ユング心理学において用いるときは、いくつかの現象が「ある時」において、意味のある組み合わせを示し、それらが因果的に説明しえないとき (Progoff, 1973) のことをいう。

今回は箱庭療法の演習であり、目標の中でも「日ごろ気がついていない自分と出会おう」といった自分を知ろうという内容については強調していない。しかし、参加者の意見からも「自分を知りたいという気持ちが強かった」とあるように、参加者個人が自分の無意識に対して開かれた態度をとっていた。

筆者自身の課題の一つにどのように生きていくのかというものがある。これは誰しもがかかえている課題の一つであろうが、筆者の場合そのことに直面せざるをえない状況にある。この「場」において、筆者自身が参加者と同じコンステレーションの中にいることを自覚させられる体験であった。今回の演習を重ねていくなかでコンステレーションがおりやすい状況が作られていったとも考えられなくもない。

## 5. グループ活動におけるイメージの活性化

### 1) まず、言語で表現しないこと

でき上がった箱庭を見て、「自分でもどうしてそのような箱庭をおいたのかわからない」ことは稀ではない。自分で作っていながらそのイメージにびっくりさせられることもある。それを今回はイメージを言語化、共有することで自分の中に再統合する作業を行った。つまり、意識と無意識の中間領域から出てきたものを意識化する作業を行った。そしてそれがグループの中で支えられた環境で行われたのである。

カウンセラーのトレーニングにおいて言語でのトレーニングは必須であり、筆者はそのことを否定するつもりは全くない。しかし、人によっては他者の前で自分を表現することに対して強い抵抗を示すことがあるのも事実である。そのような人にとってはまず、言語で表現しないことも有効なのではないかと考えている。

ここで表現される内容は具体的な日常の事柄は少ない。何もその人の個人的な内容が表出されていないような錯覚に陥ることすらある。しかし、無意識から表出されたものはその人自身の方向性を表すものであり、それに驚

いたり、受け入れがたかったりすることも十分ありうる。一見抵抗なく表現したとしてもその受け取りには十分の配慮が必要なことはいうまでもない。

### 2) 作品と一緒に味わった後、言語化すること

思いもかけず自分の深い世界が表現された場合、その後「語る」ことによってなにか「おさめる」ことができることもある。通常の治療場面では箱庭を作ることが治療の目的ではなく、治療の中に一つの技法として組み込まれている。治療者とクライアントの連続する共同作業の中での一部分に過ぎない。

しかし、この演習では箱庭を作る場面のみがロールプレイとして取りあげられ、作製者は一度のみの実施である。箱庭を作るのみならば表現された世界を十分味わえないどころか、表現しっぱなしで収めることができなくなる可能性も出てくる。イメージを言語化することが、イメージの受け入れを促進することとなり、新たな可能性を生むとも考えられる。このことはファンタジーグループにおける『語り』の治療的な意味 (樋口, 1992) と重なることと考える。ただし、これはある程度の健康度を兼ね備えていることが条件である。

### 3) イメージを拡げること

イメージの特性として自律性、具象性、集約性 (多義性)、直接性、象徴性、創造性があげられる (河合, 1991)。イメージのもつ意味は極めて多義的であるため、一義的に箱庭の解釈をするのは治療の可能性を狭めるだけでなく危険でもある。例えば、大蛇と子ども箱庭においたときに「あなたの母親は、あなたを呑み込み、コントロールしようとしている」とは必ずしも解釈できないということである。玩具一つをとっていても、その持つ意味はさまざまである。しかし、これまでの生活の中での印象的な事柄がそのもののもつイメージを狭めてしまうこともあるだろう。また、治療者としての経験が少ないと、一つの象徴的な解釈に取り込まれてしまう危険性もある。だからこそ、一つの作品を囲んでいろいろなイメージを共有することは、イメージの持つ集約性を体験的に学び、イメージを拡げるトレーニングとなると考えている。その体験を通し、治療者が型にはまった解釈をあてはめるのではないことが理解されるのではないかと考えている。

### 4) イメージの焦点化

実際の治療場面では、セッションを重ねながら治療者はクライアントとの共同作業を続けていくことになる。その際に「受容すること」と「解釈すること」が相補的な働きをしていることが指摘されている (河合, 1969)。前述のイメージを広げることと関連させれば、広げたイメージの中から読みとれるものが出てくるのである。イメー

ジを広げていくなかで、自然とイメージが焦点化されていくことの体験的な学びが、「解釈すること」の理解につながると考えている。演習でもこの体験を得られないかと考えている。しかし、そのためには連続したセッションが必要であり、クライアント役の負担、モチベーションの維持、時間的な問題もあり今後の検討課題である。

## 6. 終わりに

冒頭にも述べたように、今回の演習は、筆者の箱庭療法のグループでのトレーニングに対する考え方を大きく変える体験となった。なぜ、そのような体験が得られたのか、いくつかの視点より検討をした。今回の体験は「たまたま」だった可能性は十分考えられるが、演習を繰り返ることで今後の実践に生かしていきたいと考えている。

## 謝 辞

この演習に御参加下さり、筆者に貴重な体験を与えて下さいました皆様、写真、レポートの掲載を御快諾頂いた皆様に深謝いたします。

## 引用文献

- 1) Corey, G. : Theory and Practice of Group Counseling, Brooks, Cole, 1981, 7.
- 2) 東山紘久, 箱庭療法の世界, 誠信書房, 1994, 35-70.
- 3) 樋口和彦, ファンタジーグループにおける描画と自己像, 臨床描画研究VII, 1992, 58-77.
- 4) Kalf, D. : Sandspiel, Rascher Verlag, 1966. (河合隼雄監修, カルフ箱庭療法, 誠信書房, 1972, 7-10.)
- 5) 河合隼雄, 箱庭療法 (Sand-Play Technique) 技法と治療的意義について, 京都市カウンセリングセンター研究紀要, 2, 1966, 1-9.
- 6) 河合隼雄, ユング心理学入門, 培風館, 1967, 245-264.
- 7) 河合隼雄, 箱庭療法入門, 誠信書房, 1969, 17.
- 8) 河合隼雄, イメージの心理学, 青土社, 1991, 27-34.
- 9) 近藤喬一・鈴木純一編, 集団療法ハンドブック, 金剛出版, 1999, 56-66.
- 10) Lowenfeld, M. : The World Pictures of children, Brit. J. Med. Psychol., 18, 1939, 65-101.
- 11) 岡田康伸, 箱庭療法の展開, 誠信書房, 1993, 94-134.
- 12) Proff, I. Jung, Synchronicity and Human Destiny: Noncasual Dimensions of Human Experience, The Julian Press, Inc. (河合隼雄・河合幹雄訳, ユングと共時性, 創元社, 1987, 185.
- 13) 山中康裕, 箱庭療法の適応と禁忌, 精神科治療学, 10 (6), 1995, 627-630.

# A Study of Group Training of Sandplay Therapy

Noriko KITAZOE

This is a report of group training of sand play therapy. The purpose of this practice is to produce "*freien und zugleich geschützten Raum*" (both free and protective space). To obtain such an experience was open to question because somebody had to create sand tray in front of several people. However, all members mentioned they didn't worry about surrounding persons when they started to create them. Although members created sand trays unconsciously, they seemed to integrate images that were understood through discussion with others. And, it is interesting that those images connected to their own themes that were not recognized clearly till then.

Some of the reasons for getting this experience are that members trust each other and grapple with them with a will. Also, it is possible that to confront with unconsciousness and to integrate unconscious expression into consciousness are advanced by therapeutic group. In addition to this, it may be that it was easy to occur a constellation in that situation.

I think that verbal expressions after expressing by images activate images in a group. In this practice we tried to extend meaning of images. After that I hope that few meaning is found out spontaneously. It may be that we can understand real "to interpret" through learning from that experience.