

心理面接の基礎訓練としての箱庭体験グループ

久米 禎子

(キーワード：箱庭体験グループ、イメージ体験、遊び)

1 はじめに

本稿の目的は、筆者がこれまで実施してきた心理面接の基礎訓練としての「箱庭体験グループ」について、成果と問題点を振り返り、今後必要とされる内容、さらに効果的な実施方法について考察することである。

近年、臨床心理士を目指す学生の質的な変化がさまざまところで指摘されている。そうした変化に伴い、臨床心理士養成カリキュラムの内容、その現実的、具体的な学び方もさまざまな見直しの必要に迫られていると思われる。

筆者は本学臨床心理士養成コースの大学院生を対象に、当初は「面接指導基礎演習」の一環として、その後は「臨床心理学演習」の1コースとして、約8年にわたり、箱庭体験グループを実施してきた。「箱庭体験グループ」や「箱庭実習」といったものは、多くの心理系の大学や、臨床心理士を養成する大学院で実習として行われているが、その内容は実施者によってさまざまであろう。筆者が実施している箱庭体験グループは、箱庭を素材とし、自分が箱庭を置いてみる、また、他者が箱庭を置いているのを見守る、という体験をとおして、イメージ表現に対する理解を深め、自分への気づきを得ることを目的としている。人間の精神活動にはイメージが深く関わっている。心理療法の過程でもイメージはさまざまな形で現れ、動いている。箱庭や描画、音楽など、イメージを積極的に用いる技法もあるが、そういう技法を実際の場面で用いないとしても、イメージへの理解を深めておくことは、人間理解に役に立つであろう。その点で、箱庭体験グループのような、イメージ体験を目的としたグループは、非言語的な手法、イメージに親しむ方法として有効であると考えられる。また、そのような場で必要とされる配慮は、心理面接にも直接役立つものであろう。そうした考えのもとでこれまで筆者が実施してきた箱庭体験グループは、一定の効果を挙げてきたと思われる反面、最近では、従来の実施の仕方では十分な効果が生まれにくくなっているようにも感じられる。そこには最近の臨床心理士を目指す学生の心理臨床に対する構えや、心理的・対人的な面での変化などがおそらく関係しているであろう。そこで本稿では、「箱庭体験グループ」が心理面接の基礎訓練としてどのような意味を持ちうるのかを再考し、今後に向けて、より効果的な実施方法について検討したい。

最初に、筆者がこれまで行ってきた箱庭体験グループを振り返り、その効果と問題点を検討する。続いて、その問題点を改善するべく実施した箱庭体験グループについて報告する。そして、その効果を検証し、あらためて今後の課題について考察する。

2 これまでの箱庭体験グループ

(1) 目的

臨床心理士になるためには、知的な学習だけではなく、体験的な学びが必要である。また知識も体験と結びついてこそ、はじめて生きた役に立つ知識となる。したがって、臨床心理士養成のカリキュラムには、さまざまな臨床心理実習が用意されている。その内容は種々多様であるが、心理査定、ロールプレイ、心理面接(受理面接、継続面接、家族面接、集団面接など)、スーパーヴィジョン、教育・医療・福祉などの諸領域における学外現場実習などが含まれる。

本稿で取り上げる「箱庭体験グループ」は、それらの実習のさらに基礎となる体験実習として位置づけられる。岡田(2003)は、このような体験実習について、次のように述べている。心理臨床活動は、その対象や、理論的立場によって接し方などさまざまであるが、その基礎として身につけておくべきものは共通であり、「グループ

活動や体験学習などを通して、様々なコミュニケーション技法やグループ力動理解などを学ぶ」のが、このような体験実習（プログラム）である。また、これらのプログラムは同時に自己理解を深めることを目的としたものでもある。「心理臨床に携わる者は、常に、自分を見つめ続けなければならない」（岡田，2003）からである。

そして岡田（2000）は、ファンタジーグループが臨床心理士の訓練のために有効であると述べている。ファンタジーグループとは、1975年に樋口和彦の提唱により名づけられた、描画を中心とした集団療法の一つであり、フィンガーペインティングや粘土などが用いられる。岡田（2000）はフィンガーペインティングを例に、このような活動が、心理臨床家として求められる態度や資質を養い高めるのに有効であることを述べているが、ファンタジーを扱う点では、箱庭も同様であり、臨床心理士の訓練に役立つということにおいては、かなりの共通性があると思われる。

また、筆者が実施している箱庭体験グループでは、箱庭療法が実践できるようになることを直接の目的とはしていない。箱庭療法の実施方法自体は何ら難しいものではない。クライアントに自由に置いてもらうだけである。しかし、誰にでもできるかと言えば、決してそうではない。初心者の多くが（案外、ある程度経験を積んだ人でも）、箱庭療法を実施するには、箱庭の置かせ方や解釈方法を知らなければならない、と思っている。しかし、これは大きな誤解である。箱庭は決して「置かせる」ものではない。また、作品を味わい、理解しようとすることは重要であるが、決して「解釈」を当てはめるものでもない。「箱庭療法で何が一番大切かといえば、それは、治療者の臨在である」と山中（2006）は述べているが、これが意味するところは、関係性、治療者の器や守りが大事だということである。箱庭に立ち会う時の心について、河合隼雄も「やはり面接が始まるという時、日常の自分を変えなければいけない、違う人間になっていかなければいけないということは、みな本当は意識しなければいけないのではないかと思います」と述べている（河合ら，2002）。このような点から見て、箱庭を用いる力は、結局は、全般的な心理臨床能力と密接に関連しているものであり、半期の実習で十分に習得できるかと言えば、そう簡単にはいかない。それでは、このグループでは何を目的としているのか。箱庭療法の紹介という意味合いもあるが、より重要なのは、先にも述べたイメージ体験であり、またグループ活動を通してグループ力動を体験し、関係性について理解を深めることである。将来、箱庭を実際に臨床場面で使用するか否かにかかわらず、こうした体験は心理面接を行ううえで役に立つと考えている。

(2) プログラムの内容と実施方法

臨床心理士養成コースの修士1年生を対象としている。グループの人数は、1グループあたり8人～10人程度である。箱庭体験グループは全15回で、大きく、グループ箱庭制作（以下、「グループ箱庭」と）と個人箱庭制作（以下、「個人箱庭」と）の二つからなる。グループ箱庭とは、集団で一つの作品を作るというもので、岡田（1993）により、箱庭制作過程の分析および心理臨床家のイメージ拡大の訓練法の一つとして提案されたものである。メンバーが1人1アイテムずつ順に置いていき、作品をつくる。砂に触ったり、他者の置いたものを動かすのは自由であるが、一度砂箱の中に置かれたものは棚に戻さないことになっている。制作中は無言である。個人箱庭は、グループの中の1名が箱庭を置き、他のメンバーはそれを見守るというものである。「作り手」と「見守り手」という役割を決めて1対1の関係で実施する方法もあるが、一つ一つの作品をグループ全員でじっくり味わうことができ、またさまざまな感性のコメントが得られるという点で、筆者は今のところこの方法を採用している。グループ箱庭も個人箱庭も、制作後に作品を見ながら、各々が感じたことを自由に話し合っている。

初回はグループ箱庭から始めるようにしている。というのは、最初は、箱庭に触れることや、他者に見られることへの緊張が高いため、遊びの要素の強いグループ箱庭によって、その緊張を少しでも緩和するためである。グループ箱庭はその後の体験への導入的な役割も果たしていると思われる。その後、順番に個人箱庭を行う。個人内での変化を体験するため、複数回制作できることが望ましいと思われるが、全体の授業時間の制約があるため、一人2回の制作となることが多い。誰から置くかという順番はあらかじめ決めず、その日に置きたい人に手を挙げてもらう。前もって置くものを決めて来たりせず、その時の「置きたい感じ」を大事にしてほしいからである。個人制作が一巡した後および二巡した後にもグループ箱庭を行っている。グループの変化を見ることができ、個人箱庭ではできないことにチャレンジできるチャンスでもあり、よい刺激になるからである。集団の中で自分が取りやすい行動や位置取りに気づくきっかけにもなる。毎回の終了後、翌週までに「ふりかえり」を書いて提出する。内容や形式は基本的に自由であるが、体験をできるだけ言葉にするよう促す。「ふりかえり」には、言語化、気づきを促すことと、グループの状況を筆者がよりの確に把握するという目的がある。

(3) 留意点

体験を味わい、体験から学んでほしいと考えているので、筆者からの説明は最小限にしてきた。当初から、最初の段階で参加者に伝えてきたのは、「解釈」ではなく「感じたこと」を大事にしてほしい、自分の中に起こってきた「感じ」に注目してほしい、ということである。それ以外のことは、グループが進んでいく中で必要に応じて、助言したり、説明したりしてきたが、最近よく言うようになってきているのは、言語化しすぎないこと、心に浮かんできたことは、ネガティブなことであっても大事にすること、グループで起こったことは外では話さない、日常の話題にはしないこと、「正解」を求めないこと、などである。これは裏を返せば、体験を味わう前に、何か表層的に意味づけしようとする人が増えたからかもしれない。しかし、基本的には、筆者からの指示や説明は極力せず、グループ自体のもつ動きに任せ、参加者ができるだけ安心して互いに自由に表現でき、自ら気づきを得て深めていけるような場をつくることを心がけている。

(4) 効果と問題点

① 効果

参加者のコメントやふりかえりなどから、箱庭体験グループのおもな効果として以下のものを挙げる。

a) イメージ体験

何よりも、表現して「すっきりした」「楽しかった」など、イメージを表現することで自分の内的な何かが動くことが体験できることの意味が大きいと思われる。「ただ置くだけ」と思いながら、実際に砂箱の前に立ってみるとなかなか思ったようにはできない。あるいは、最初には思ってもみなかったような作品がいつの間にかできあがる。そうしたことをとおして、自分の「意識」を超えた動きがあることを実感として体験することは非常に重要なことである。また、箱庭をとおしてイメージを表現すること、それを味わうことが楽しい、おもしろいと感じられることは、今後、心の世界に携わっていく上でも基本的体験として大切ではないかと思われる。

b) 自分に対する気づき

自分が作った箱庭を見ての気づきだけではなく、むしろそれ以上に、他者の箱庭を見たときに感じることや、グループ箱庭での自分のあり方から、多くの気づきが得られているようである。箱庭を眺めながらそれぞれが感じたことを言い合う際に、ものの見方、感じ方は多様であることに改めて気づいたり、他者の箱庭に自分には思いもよらない表現がなされるのを見て、自分の発想の囚われを感じる人も多い。自他に対して無意識にもっている「こうあるべき」「こうに違いない」という思い込みに気づくことは、自分を少しオープンに自由することにつながっているようである。

c) 他者とのコミュニケーション

同じメンバーで体験を共有していくなかで、グループの関係性も変化していく。それはグループ箱庭に如実に表れる。最初は遠慮して他の人のものを動かすこともせず、他の人のものに合わせるように置く人が多いが、だんだんと自分が置きたいものを自由に置けるようになっていく。これは、個人箱庭において、他者から見守られたり、コメントしてもらうことで、緊張がほぐれ、温かさを感じ、それが他者への信頼感につながっていくことと関係しているのであろう。また、他者の表現に触発され、「思い切って自分もやってみよう」という積極性が生まれ、表現やコミュニケーションが促進される面もある。

d) 見守ることの難しさ

自分が実際に他者の前で箱庭を置くことで、緊張や不安、葛藤などを身をもって体験することができる。また、自分が作った作品にコメントをもらうことで、何気ない一言も非常に侵襲的なものになり得ることや、理解されないもどかしさ、違和感、逆に伝わった時、受け止められた時のうれしさなど、自分がクライアントと近い立場になることではじめてわかることが多くある。そうしたことから、自分が見守り手やセラピストになったときに、どのような態度を取るべきか、そういう課題が現実的に見えてくるのであろう。

これらのことは毎年、多くの参加者が共通して述べることである。本グループが目的としているところは、あ

る程度達成され、一定の効果があったと言えるであろう。しかしながら、次に見るように、いくつかの問題点も浮かび上がってきている。

② 問題点

数年前から筆者は「グループが動かない」と感じ始めたが、年を追うごとにその感じを強くするようになっていく。8年前にグループを開始した頃はグループの動きに委ねている部分が多かった。その頃は、参加者自身が自他の表現を楽しみ、そこから自然にイメージの動きや豊かさを感じとっていたように思われる。最初は硬かった参加者も、自由に遊ぶ他の参加者に触発され、だんだんと自分も表現を楽しめるようになることも多かった。このように、筆者の関わりは必要最小限で十分に展開していたのが、だんだんと、さまざまな形で介入せざるを得ない状況になってきた。「グループが動かない」とはどういうことか、改めて考えてみると、箱庭制作においても、その後の話し合いにおいても、どこか表層的になってきたことが関係しているように思われる。以下に、筆者が体験的に感じた問題点を挙げてみる。

a) 見られることへの過敏さ

たとえば、個人箱庭で、明らかに「見せる」ための箱庭をつくっているように感じられる人が出て来たり、砂に触らない人も増えてきた。ふりかえりにも「これを置いたらどう思われるかと思ってやめた」とか、「アイテムの意味を自分で考えて自由に置けなかった」と書く人が増えてきた。1対1の関係ではなくグループで、しかも普段の人間関係もある人同士のグループである。そのような場面では、確かに何もかもオープンにできるものではない。健康な防衛が適度にはたらくことは大事なことである。しかし、それにしても、「これを置いたら変な人と思われるのではないか」「これを置いたら攻撃的と思われるのではないか」といった、自意識過剰とも言えるような、表現することへの過度な恐れ、不安があるように見受けられる。

b) 他者に対する遠慮と拒否

グループ箱庭で、他者の置いたものを動かさない人、自分の自由に置けずに、他者の置いたものに合わせるように置く人が増えたように思われる。感想やふりかえりからも、他者の置いたものに「意図」や「ストーリー」を読み取り、それを邪魔しないように苦慮している姿が浮かび上がってくる。確かに、他者の置いたものを勝手に動かすのは、それなりに勇気が要るものではある。しかし、他者がどのように考え、思いをもって置いたか、ということは、所詮、分からないものである。また、砂箱の中は、日常空間とは異なる遊びの場であり、自由な表現が保障されている。だからこそ、思い切って、自分の心の赴くままに置いたり、他者の置いたものを動かしたりすることができるし、それが許されているのである。そうであるにもかかわらず、砂箱の中も日常の延長上にあると捉え、読めるはずのない他者の意図を必死に読み取ろうとし、自分勝手に読み取ったつもりでその意図に配慮して、自分の自由な表現を控えてしまうということが頻繁に見られるようになってきた。他者と関わることを恐れ、場を読もうとする彼らのふだんのあり方を反映しているのであろうか。

また、他者に侵入されたくない人や、最初から「自分のイメージ」「自分のストーリー」を作ろうとする人も増えた。グループ箱庭は、他者と一緒に一つの作品を作ることで、自分では思いもかけなかったような表現が現れたり、展開が生じたりすることに面白さがある。にもかかわらず、「自分」へのこだわりから抜け切れず、自分の思い通りにできないことに不全感や不快感を感じる人が増えたように思う。

他者のものを動かす／動かさない、人に合わせる／合わせない、自体はそれぞれの自由であるし、尊重されるべきことである。しかしながら、それを「自分の意思で」「主体的に」というところが弱く、他者に対する過度の不安や遠慮から自分の行動を抑制したり、逆に、他者に侵入されたくない拒否したりする。また、それらが、その人の内省につながりにくくなってきたように見えることが気になる点である。

c) ステレオタイプなものの見方

「明るい」「穏やかな」印象の箱庭が「よい箱庭」で、「暗い」「さびしい」「攻撃的な」といった箱庭は「問題あり」という風な短絡的な見方がされる。一見明るくても空虚な箱庭があったり、エネルギー的な箱庭はある面では攻撃的であったりもする、などと考えると、上記の見方は非常に表層的で単純であることがわかる。しかしながら、こうしたステレオタイプなものの見方は、案外強力に作用しており、周りから「問題あり」と思われまいと考えるあまり自由に置けない、ということが起こってきている。

d) 「正解」を求めること

制作後の話し合いは、それぞれの感じたことを自由に表明する場であるが、作り手に質問しようとする人が増えたように感じられる。「なぜそのように置いたか」「どういう意味で置いたか」という作り手の意図や意味づけを聞きたがるのである。こういう質問のすべてが悪いとは思わないが、しかし、置いた人がなんでもわかっているわけではないし、置いた人のイメージがすべてでもない。イメージは、作り手の意識を超えるものであるからである。例えば、見ている人は箱庭に「さびしい雰囲気」を感じていたが、作り手は「楽しい風景を作りました」と言うとする。このとき、見ている人の感じた「さびしい雰囲気」は間違いであったのだろうか。そうではなく、その人は自分の感じた「さびしい雰囲気」についてじっくり味わい考えてみるべきで、そこから作り手に対する新たな理解が生まれてくるのであろう。このような質問の出る背景として、質問者が作品と向き合うのではなく、手っ取り早く「正解」を求めているということがあると思われる。箱庭はふつう、一見ただけでは意味はよくわからない。だから、作り手の意図や意味づけをきいて、何かを「わかった」つもりになりたいのではないだろうか。作り手が全部ことばで説明できるようなら、そもそも箱庭を置く意味はないのだけれども。個人箱庭でもグループ箱庭でも、「ストーリー」をつくったり、読み取ったり、「意味づけ」したりしようとするのは、「感じる」より先に分かる形に収めたいということかもしれない。「あいまいなもの」「わからないもの」への耐性が低くなっているのかもしれない。

e) 日常に引き寄せすぎること

グループのメンバーに日常の人間関係があることもあってか、箱庭表現をすぐに「その人らしさ」に還元しようとする傾向がある。「これは〇〇さんらしい箱庭」とか「△△さんは普段**が好きなのでこれを置いたのだと思う」など。そういう発言が多くなると、場の雰囲気はほぐれて活発にはなるが、非日常的な意味が失われ、日常的なものになってしまう。安易な親しさに流れず、しかし、信頼感のある自由な雰囲気を作るのは案外難しい。

f) 箱庭療法に対する基本的理解の欠如

筆者は、まずは先入観なしに箱庭を体験し、そこから自分の感性を使って学び取ることを重要視してきたので、文献を読むなどの知的な学習は、とくに課してこなかった。そして、体験の中で、適宜、参加者の質問に答えて説明をしたり、基本文献の紹介を行ったりしてきた。ところが最近、あまりにも箱庭療法についての誤解や偏見、思い込みが強い場合があり、そのまま箱庭を体験しても、体験が一向に深まらないことも生じてきた。誤解とは、例えば、箱庭を「置かせる」ものかと思っていたり、そこから何かを「解釈する」ものかと思っていたり、というようなことで、箱庭の本質である関係性やイメージといった視点がまったくと言っていいほど欠落しているのである。これは心理療法に対する理解の問題でもあり、これまでは持っていて当たり前と考えられていた理解が、前提にできなくなったということなのかもしれない。

a) から f) に挙げたことは、おそらく互いに関連しあっている。これらは筆者の主観から抽出したものではあるが、似たようなことを感じている実習担当者は多いのではないだろうか。筆者は、これらの問題点に対する改善策として、例えば、これまで以上に「表現自体によい悪いはない」「感じること、イメージを味わうことが大事」「ネガティブな感じが自分の中に起こってくることもあるが、それも大切に」といったメッセージを積極的に繰り返し伝えたり、できるだけ異年齢、異なる経歴をもつメンバーが含まれるようにグループを構成したりしてきた。しかしながら、それだけでは十分ではなく、もっと根本的なところでやり方を見直す必要があるのではないかと感じるようになった。そして思い至ったのが「遊び」を取り入れることの必要性である。上に挙げた問題点は、別の言い方をすれば、本質的な意味で「遊ぶ」ことができなくなっているのだとも言える。Kalf(1972)は、人はその本質において<遊ぶ人>であり、遊びにおいて人は自らの全体性へと近づくのだと述べている。遊ぶことは人間にとって必要不可欠であり、治療の場面でもこうした「遊び」のもつ意味は大きい。クライアントが遊べるようになるには、まずはセラピストがオープンで自由である必要がある。そう考えれば、箱庭を十分に体験するためにも、また臨床心理士としての基本的な資質を磨くためにも、五感をつかって感じ、体験に没頭し、自由にイメージをはたらかせて遊ぶことを体験的につかむ必要があるのではないだろうか。そのように考えて、新たなグループを実施した結果を次に述べる。

3 2013年度の箱庭体験グループを振り返って

(1) 従来のやり方からの変更点

前年度までのやり方とその問題点をふまえて、2013年度は新しい試みを加えて、表1のような内容を考え、実践した。前年度までとの大きな変更点は、①導入的ワークの実施、②箱庭体験の実施の仕方の工夫、の2点である。以下にそれぞれ具体的に述べる。

① 箱庭に触れる前の導入的ワーク

i) オリエンテーション

参加者に、心理療法においては自分の感覚や無意識に対して開かれていることが重要であり、本グループでは、各自が自分の「硬さ」に気づくこと、自分を知ることが課題であると伝えた。グループの目的を明確化し、参加者にそこに自覚的に意識を向けてもらうためである。

ii) 知的学習（文献講読）

2で述べたように、箱庭療法について、かなり大きく誤解している人が増えていることから、最初の段階で、ある程度の基本的な知識と理解を得てもらうために、河合隼雄編「箱庭療法入門」など、箱庭療法に関する基本文献を複数取り上げ、文献講読を行った。

iii) 身体、感覚をつかったワーク

i), ii) のあとの4回を使って、身体を含めた自分への気づきを促すため、身体、感覚を使うワークを行った。具体的には、①自分の身体を意識するための「声のレッスン」(鴻上, 2012), ②「こえ」と体、関係性を体験する「話しかけのレッスン」(竹内, 1988), ③自然に触れ、対話する「自然に遊ぶ」, ④ねんどの感触を味わい、イメージを楽しむ「土ねんど」の4回である。これらのワークには「正解」はない。自分の今のあり方に気づくことが重要である。また、「評価」を離れて、自分の感覚に従い、楽しむのも大切なことである。硬直化したふだんのものの見方、感じ方、あるいは自己イメージに刺激を与え、遊びの世界に入ることを目的として考えた。

② 箱庭体験の実施の仕方の工夫

i) 砂に触れる体験

①の導入的ワークを経て、箱庭体験に入ったのであるが、その最初に、じっくり砂に触れる体験を行った。これは、3つの砂箱に入っている砂（すべて異なる）に、一つずつ目を閉じて触れ、その感触を味わうというものである。最近、砂に触れないで箱庭を置く人が多くなってきたように感じる。触れないことには当然意味があるし、触れなくてももちろんかまわない。ただ、砂に触った経験が乏しく、なんとなく触らないという人も中にはいるように思われ、箱庭の特性を知る上でも、一度は触れておいてもよいのではないかと考え、実施した。

ii) 時間の枠を設ける

セラピーで箱庭が用いられる場合、通常は時間制限はないし、箱庭体験グループにおいても、これまではとくに時間制限は設けてこなかった。グループ箱庭も同様である。しかしながら、最近、箱庭制作にかかる時間が以前より伸びてきている感じがあり（時間を計測しているわけではないので正確ではないが）、グループ箱庭の場合も、直感的にパッと置くのではなく、考え込んでしまう人が増えているように見受けられた。そこで、試みに、

表1 2013年度の箱庭体験グループ

回	内容
1	オリエンテーション, 箱庭棚の整理, アイテムの修理
2	文献講読
3	声のレッスン「振動と共鳴」(鴻上尚史「声のレッスン」)
4	話しかけのレッスン(竹内敏晴「ことばが劈かれるとき」)
5	自然に遊ぶ
6	土ねんど
7	砂の体験, グループ箱庭
8	個人箱庭①
9	個人箱庭②
10	個人箱庭③
11	グループ箱庭(3グループ)
12	グループ箱庭(つづき)/個人箱庭④
13	個人箱庭⑤
14	個人箱庭⑥
15	個人箱庭⑥/グループ箱庭

個人箱庭の場合は約20分、グループ箱庭の場合は1回につき30秒あるいは1分程度という時間制限をして、「あまり深く考え込まず、自分の直観に従って置いてみるように」と伝えてみることにした。時間自体が重要なわけではなく、できるだけ「頭」ではなく「感覚」を使って置くことを促すのが目的である。

iii) 言葉にしすぎない

制作後の話し合いで、あえて「一人一言で」と発言を手短にするように促した。言葉にしすぎることによって、体験が流れてしまったり、表層的になってしまったりすることがあり、体験を味わうこと、自分で抱えることがまず大事だと考えたからである。その分、ふりかえりを書く際に言葉にする作業をしてもらいたいことも伝えた。

(2) 結果 - 参加者の感想より -

ここでは、箱庭体験グループ終了後の、全体をふりかえっての参加者の感想をもとに、今回のグループがどのように体験されたかを見てみる。

① 箱庭体験に入る前の導入的ワークについて

「箱庭体験グループ」と銘打ちながら、第1回目からすぐに箱庭制作を行わなかったことについて、その時点では、戸惑ったり、残念に感じたりした参加者もいたが、最終回を終えて振り返ってみて、それらのワークは「必要だった」と振り返る参加者が多かった。その理由として、以下のような意見があった。

- ・箱庭を体験する前の活動が自分の心の硬さを知ることに繋がったと思います。自分は『〇〇しなければならない』という思いが強かったことに気づきました。
- ・あの数時間があったにも関わらず、箱庭に触れると、やはり自分の頭の固さに何度も気づきましたが、初めから箱庭に触れていては更に偏った考えのまま進んでしまっていたと思います。
- ・すぐに箱庭を実施したら、きっと『箱庭とはこうあるべきだ』という思いが先行して、箱庭の見方はもちろん、その以前の自分の心の固さに気づくことはなかっただろうと思います。

自分の硬さや捉われに気づくことには、非常に重要な意味がある。その硬さはすぐに取れないとしても、気づくだけでずいぶん変わるものであるし、そうした自覚が自分への感受性を高め、イメージ体験に開かれていく準備となるからである。実際、このようなワークを経たことで、

- ・自分の箱庭に対する見方や感じ方の変化を自分なりに捉えようとするのができたのではないかと思います。
- ・箱庭をしていく中で見えない世界を思い描いたり、ここはこんな感じがする、と自分の心の感覚を味わったりすることができたと思います。

といった感想があった。視点がより自分の内的世界、イメージに向くようになったということであろう。

- ・気になるものを見つけて他の人に何でそれがいいのかを伝えることができたのは、自分の感じたことを表現することに対する抵抗が減ったように思いました。粘土で遊んだときには、のびのびと遊ぶことがどんな風だったかを思い出したように思います。

のように、遊びの感覚が活性化されたという感想もあった。表現することへの抵抗も少し減ったようである。

- ・1回目の授業から箱庭をやり始めていたら、途轍もないものや、出てきても抱えきれないようなものが出てしまっていたかもしれないので、箱庭を体験する前にワークをしてよかったと思います。

という感想からは、導入的ワークが、個人やグループ（関係性）を含めて器づくりの役割を果たしていたことも伺われる。

以上をまとめると、導入的ワークの効果として、a) 自分自身のあり方（おもには、硬さや構え）に気づく、b) 自分の内的世界や感覚に注目する、感度を上げる、c) 遊びの感覚を活性化する、d) 個人、グループの器づくり、

の4点が挙げられよう。

② 箱庭体験について

箱庭体験については、今年度からの変更点に直接言及している参加者はいなかったのですが、グループを観察して感じられたことを述べる。

i) 砂に触れる体験

筆者の予想していた以上に、参加者はそれぞれの砂の感触をじっくりと味わっていた。感触を味わった後、各々に「好きな砂」「苦手な砂」を言ってもらったが、選ばれるものは人によってばらばらで、「人それぞれ、受け取り方は多様である」ということを再認識させられる体験となった。また、箱庭制作がはじまってから、前年度よりも砂に触れる人が多かっただけに見受けられた。この体験との因果関係は不明であるが、砂に触ることへの抵抗は実際に触れてみることである程度低減されるのかもしれない。また、導入的ワークで自然に触れたり、粘土を経験したことも、関係があるのかもしれない。

ii) 時間の枠を設ける

時間の上限の設定については、時間内に収めにくい人も中にはいたが、おおむね時間内に収まり、「時間が短すぎた」という人はほとんどいなかったようである。自分で収めにくい人の場合は、ある程度の時間で切る必要もあるだろうが、時間枠が必要かどうかは今後の検討課題である。「あまり深く考え込まず、自分の直観に従って置いてみるように」という促しはあった方がよいように思われるが、これも検討を要する課題である。

iii) 言葉にしすぎない

感想を「簡潔に」述べてもらうのは、人によっては物足りない（「もっと言ってほしい」）と感じられるかもしれないが、一般的には、侵襲的になりすぎず、また、表層に流れすぎないのでよいように思われる。ある程度、心理臨床能力が備わってくれば、作品について積極的に話し合うことも意味があるかもしれないが、初心者段階では、むしろ、「わからないもの」「あいまいなもの」をそのまま抱え持つことの方が重要かもしれない。

箱庭体験全般に関しては、次のような感想があった。

- ・ はじめて箱庭を作成したときは、そのアイテムが持つ意味ばかり考え、これを置いたら周りの人から変な風に思われまいかと気にしてばかりいたように思います。しかし観察者は言葉を発しないことが、自分が置きたいものを置いてもいい、自由にしてもいいという許容的な雰囲気を作り、次第に自分が置きたいと思ったものを置けるようになってきました。
- ・ 箱庭作成自体を楽しんで行えるようになってきました。
- ・ 久しぶりに自分の心と向き合ったなと感じましたし、今まではちゃんと向き合うことを避けていたようにも感じました。過程を味わい楽しむということが、実感を伴って理解できました。その場で起こっていることにちゃんと目を向けることの大切さを学ぶことができたと思います。
- ・ 自分の中で生まれた様々な感情を大切にすることも必要だと感じました。セラピストは主観なしでクライアントを見ることはできず、その主観的な見方を生かし、クライアントをいかに理解できるかということを考えなければならぬ。そのため、自分の中で生まれるものは、嫌な感情であっても目を背けることをせず、大切にしたいと思います。
- ・ 他の人が置く様子を見守り、また自分で作ることを通して、箱庭は作品として静止したものではないと思いました。それを作っている過程や、その過程から想像される音やかおりや物語、実際に耳に入る砂の音、作り手のアイテムを持つときの特徴、砂の触り方…すべて動的で、それを見守る人にしか感じられないものがたくさん詰まっています。
- ・ 自分自身をいつもと違った角度から見つめ直すことができました。また、自分の内面的なものを人の前で表現することの意味や不安などをクライアントに近い視線で体験することができました。

本グループの目的としているところが、それぞれに受け止められ、体験を伴った理解が得られたものと思われ

る。前年度とは参加者が異なり、また、参加者の力動でグループは展開するため、グループは一つ一つ個性的である。したがって方法を改善したことの効果のみを抽出することは困難である。また、参加者がふりかえりに書いていないさまざまな思いもあるであろう。しかしながら、本グループの実践から、自分への気づきを促したり、遊びの感覚を活性化したりするような、何らかの働きかけや促しは、箱庭体験をより意味あるものにするために役立つと言えそうである「遊び」という視点は、今後、体験実習を考えるうえで、有効な視点であろうと思われる。

4 今後の課題

これまでも指摘してきたように、臨床心理士を目指す学生の課題として、たとえば、緊張や不安の高さ、他者と関わること、他者と違うことに対する過度の恐れ、他者視点の持ちにくさなどといったことが挙げられるが、これらは言いかえれば、個の未成熟ということかと思われる。大山(2007)は、ファンタジーグループに世話役として参加した経験から、20歳代の若者の変化について、人格の一貫性といったものや、抑圧という機能が弱くなり、代わりに解離や排除といった心的機能が優位になっているのではないかと指摘している。そして、グループワークにおいては、ファシリテーターには「一つひとつの体験を収束させ『経験』としてつないでいく、自己の器とでもいうべき統合の力」が求められ、「集団の力を、これまでとは逆に個人の個体化と差異化を行なうために利用する契機が含まれていることが、ファンタジーグループの成否に大きく関わっている」と述べている。それが参加者の自己の器の構成を助けるものとなるのである。

大山(2007)の指摘は、これからの体験実習のあり方を考えていく上で示唆に富み、「参加者の自己の器をつくる」という視点は、実際的に非常に重要であろうと思われる。そして、今回筆者が報告したグループで取り入れようとした「遊び」と、この「自己の器」とは、密接に関連しているのではないかとと思われる。安心できる守られた場で自分を何らかの形で表現してみる。それを他者に受けとめてもらい、フィードバックしてもらう。そうした現実との関わりが、個を形作っていく手助けになる。その際に、「遊び」の世界に入ること、表現する勇気や意欲も出てくるのであろうし、自分の内側からの生き生きとしたイメージの動きを体験することは、その個をより確かで豊かなものにしていくのではないかとと思われる。

また、そのプロセスは言葉によって、より分化し、深まっていくと考えられる。齋藤(1994)は、「直接蒙った体験そのものに自分自身がしっかり触れ得るためにも、言語化や有形化を求める姿勢そのものが役立つことは確かである」と述べている。そして、「新しく言葉・『形』が生成することの重要な意味は、まだ『形』を得ないで控えているもっと広大な世界の存在がそれによって暗示され、逆説的に、むしろそこに向けて私たちがもう少し接近できるというところにある。(中略)無意識領域にまで広がった、未分化な要素を多く含む臨床体験を言語化しようとする事、その『形』を問おうとする努力は、まさにそうした『意識化』が持つ根本的に重要な意味を担っているのである」と。その前段階として、まずは、勇気をもって表現してみる事、それが受容される体験が必要なのであろう。そして、言葉に対する感受性を高め、表層的ではない、実感を伴った言葉を使えるようになることも、このような体験実習での大きな課題になるかと思われる。

高度な専門性を備えた臨床心理士になるためには、その前提として、基本的な内省力や感受性、人間関係を持つ力などを身に着けていることが求められる。そのような力をつける場として、基礎的な体験実習は今後ますますその必要性を高めていくものと思われる。そういった実習をどのように考え、実施していくかは、臨床心理士を養成する立場にある教員にとって、これからの大きな課題なのではないだろうか。

謝辞 筆者の実施している箱庭体験グループは、ユング派分析家豊田園子先生の箱庭体験グループから多くの示唆を受けました。ここに記して感謝いたします。また、グループについて論文にまとめることを許可して下さった2013年度の参加者のみなさんに感謝申し上げます。

文献

- カルフ, D., 山中康裕監訳: カルフ箱庭療法, 誠信書房, 1972.
河合隼雄・藤原勝紀・岡田康伸: 箱庭療法とイメージ—箱庭の輪郭と本質(岡田康伸編: 箱庭療法の本質と周辺, 至文堂, 2002, pp9-39.)

- 鴻上尚史：発声と身体のレッスン，ちくま文庫，2012.
- 岡田康伸：箱庭療法の展開，誠信書房，1993.
- 岡田康伸：臨床心理士の訓練のためのファンタジー（樋口和彦・岡田康伸編：ファンタジーグループ入門，創元社，2000，pp93-101.）
- 岡田康伸：基礎的体験学習（下山晴彦編：臨床心理実習論，誠信書房，2003，pp37-69.）
- 大山泰宏：グループワークにおける差異と器（岡田康伸・河合俊雄・桑原知子編：心理臨床における個と集団，創元社，2007，pp164-173.）
- 齋藤久美子：臨床心理学の実践的学び（齋藤久美子・鑑幹八郎・藤井虔編：臨床心理学4 実践と教育訓練，創元社，1994，pp187-204.）
- 竹内敏晴：ことばが劈かれるとき，ちくま文庫，1988.
- 山中康裕：心理臨床学のコア，京都大学学術出版会，2006.

Sandplay group as the basic training of psychotherapy

KUME Teiko

This article aims to report and examine the Sandplay group which the author had practiced for the basic training of psychotherapy. In the Sandplay group, participants can experience image, self-insight, communication with other participants and so on. These experiences would be useful in practice of psychotherapy. However, with change of attitude of the trainee psychotherapist, the program needed to be revised. Therefore the author added “playfulness” to the program and practiced it. As a result, many of participants reported that they became aware of their hardness in their thoughts and values through the program. This awareness seemed to help them to experience image. In addition to “playfulness”, “making a self-vessel” and verbalization of feelings and thoughts would be important viewpoints in basic training group for trainee psychotherapist.