

「体験過程流箱庭療法」開発の試み

押江 隆・水戸部準*・大塚 聡介*

Developing Experiential Sandplay Therapy

OSHIE Takashi, MITOBE Jun*, OTSUKA Sosuke*
(Received January 7, 2015)

キーワード：箱庭療法、体験過程理論、PCE心理療法

1. 問題と目的

1-1 はじめに

「箱庭療法 (Sandplay Therapy)」はLowenfeld, M. の「世界技法」をもとにユング派のKalff, D. が発展させ、河合隼雄が日本に導入した心理療法である (岡田、1993)。箱庭療法は我が国の心理治療・相談機関の間で急速に普及し、現在、我が国は世界で箱庭療法がもっともさかんに行われている国となっている (弘中、2014)。箱庭療法はその成り立ちからユング派の分析心理学が理論的根拠とされ、箱庭作品は意識と無意識、内界と外界の交錯するところに生じたものを視覚的な像として捉えた「心像 (image)」として、分析心理学の立場から解釈される (河合、1969)。セラピストがクライアントに解釈を伝えることはないが、セラピストは解釈を通じてクライアントの内面に触れてより受容的になることができ、クライアントはセラピストの受容的な態度に支えられてより深い部分へと探求の手を伸ばしていくとされている (河合、1969)。

一方、箱庭療法はPCE (Person-Centered and Experiential) 心理療法の理論的根拠の一つである体験過程理論 (Gendlin, 1961) との関連が指摘されてきている。たとえば東山 (1994) は「フェルトセンスとは、自分の感情にぴったりとした身体感覚であり、それを表現できることばである」と述べた上で「箱庭療法が治癒力をもつのは、自分のイメージをぴったりした形で表現でき、それが目の当たりにフィードバックされる点である」と述べている。また弘中 (1995) は箱庭療法などによる非言語的・イメージ的表現がなぜ心理療法の進展に結びついていくかについて、体験過程理論の視点から論考している。平松・池見・山口 (1998) は箱庭作品を作製後にそのイメージ表現について話し合う作業を「箱庭療法面接」と呼び、体験過程理論との関連を指摘した上で、箱庭療法面接のための体験過程スケールを開発している。平松 (2000) は平松ら (1998) の体験過程スケールを活用した箱庭療法家の訓練について論じている。後藤 (2004) は箱庭表現に伴う「ぴったり感」について、平松ら (1998) の体験過程スケールを用いて検討している。弘中 (2014) は箱庭作品をめぐる言語的なやりとりについて触れ、「この会話は、日常的な会話あるいは知的で説明的な会話とは違って、半分は夢のなかの語りのような独特のやり取りとなる。フォーカシング (focusing) において身体感覚を伴う内的イメージに触れつつ、それとマッチした言葉を探るような言語化と似た状況と言ってもよいであろう」と述べている。

このように、これまで多くの研究で箱庭療法と体験過程理論との関連が指摘されてきている。しかし、PCE心理療法の立場から箱庭を活用した心理療法の方法はこれまで検討されていない。先述の通り、これまで箱庭療法においてはクライアントが作製した作品の意味を (クライアントに伝えないとはいえ) セラピストが分析心理学の立場から解釈する手続きがとられてきた。では、「個人は自分自身のなかに、自分を理解し、自己概念や態度を変え、自己主導的な行動をひき起こすための巨大な資源を持っており、そしてある心理的に促進的な態度についての規定可能な風土が提供されさえすれば、これらの資源は働き始める (Rogers, 1986/2001)」と仮定し、「クライアントこそが自分自身をもっともよく理解できる」とする

* 山口大学大学院教育学研究科学校教育専攻学校臨床心理学専修

パーソン・センタードの立場から箱庭療法を実施するとしたら、それはどのような方法になるだろうか。

Ikemi, Yano, Miyake, & Matsuoka (2007) や矢野 (2010, 2013) はクライアント中心／フォーカシング指向心理療法の立場から、コラージュの意味を作製者自身が見出していく「体験過程流コラージュワーク (Experiential Collage Work: ECW)」を開発している。コラージュ療法は箱庭療法に由来しており (森谷, 1988)、ECWと同様の手続きが箱庭にも応用できると筆者らは考えた。そこで本研究ではECWを参考に、新たに「体験過程流箱庭療法 (Experiential Sandplay Therapy: EST)」の開発を試みる。

1-2 体験過程流箱庭療法の手続き

筆者らはIkemi et al. (2007) や矢野 (2010, 2013) のECWの手続きを参考に、ESTの手続きを考案している。ESTは以下の2つのパートからなる。

1-2-1 Part 1

フェルトセンスに触れながら箱庭を作製する過程である。たとえば次のように教示する。「ここにあるもので、この砂箱に自由に作品を作ってください。あらかじめテーマを決めないで、なんとなく気になったものや目に留まったものを、自由に置いてみましょう。なんとなくここがいい、ここがぴったりと思ったら、そのような感覚で置いていきましょう」

1-2-2 Part 2

箱庭から浮かぶこと、感じることなどを自由に話し、言い表す過程である。たとえば次のように教示する。「箱庭を眺めながら、話したいことを話してみてください。話したくないことは話さなくていいです。できるだけゆっくりと眺め、味わいながら話してみましょう。できたら、それを見てどんな感じがするか言葉にしてみましょう」

セラピストはクライアントが言い表していく言葉を丁寧に伝え返す応答 (リフレクション) を行う。また「これを見ているとどんな感じがしますか」、「これから何か伝わってくるメッセージはありますか」、「これになってみると、どんな感じがしますか」などクライアントの注意がフェルトセンスに向くよう問いかけたり、セラピストが感じたことを伝えたりすることもある。その際は必ず質問の形で尋ね、クライアント自身の体験過程に照らし合わせて確認してもらうようにする。

1-3 従来の箱庭療法との共通点と相違点

ESTのPart 1は従来の箱庭療法とほぼ同様の手続きをとる。河合 (1969) は「できるだけ簡単に『この砂と玩具を使って、何でもいから、作ってみて下さい』というように教示する」と述べている。ただしESTでは「あらかじめテーマを決め」ず、「なんとなく気になったものや目に留まったものを、自由に置いてみましょう」、「なんとなくここがいい、ここがぴったりと思ったら、そのような感覚で置いていきましょう」といった教示を加えることで、クライアントが箱庭作品の作製時点からフェルトセンスに触れるよう促している。

ESTのPart 2は箱庭作品をめぐってクライアントが自由に語る過程である。従来の箱庭療法では「下手に質問することによって治療関係をこわしたり、折角の治療的な流れを歪ませたりすることをおそれる (河合, 1969)」ため、作品についてあまり話をしないとされており、この点がESTと従来の箱庭療法との手続き上の相違点といえる。ただし、従来の箱庭療法においても言語的なやりとりがなされることがある。たとえば河合 (1969) は「作品ができあがったとき『これはどんなのですか。ちょっと説明して下さい』と尋ねると、普通はいろいろと説明してくれる」と述べている。また弘中 (2014) は「ある年齢以上のクライアントであれば、作り終わったあとで、しばらくの間はその作品をめぐってさまざまなやり取りを行おうとするのは自然なことである」と述べている。さらに平松ら (1998) の体験過程スケールは、箱庭作品をめぐっての言語的なやり取りを評定するものである。このように、従来の箱庭療法においても箱庭作品をめぐって言語的なやりとりがなされることもあるものの、その作品の象徴的意味を解釈するのはあくまで分析心理学に通じたセラピストである。一方、ESTでは箱庭作品をセラピストが解釈するのではなく、その意味をもっともよく理解できるのは作品を作製したクライアント自身であると仮定する。ESTでは作品の意味をクライアント自身が言い表していき、セラピストの役割はそれを手助けすることであると考える。この点こそが従来の箱庭

療法ともっとも大きく異なるESTの特徴であり、パーソン・センタードな方法であるといえるだろう。

1-4 本研究の目的

筆者らはESTを試行するにあたって非臨床群の学生や社会人に呼びかけ、クライアント役を5名募り、それぞれ1セッションずつ実施している。紙幅の都合上、本論文ではそのうち2事例の概要を報告する。本研究ではこれら2事例から、ESTの効果やプロセス、技法を検討することを目的とする。

2. 事例

本節では事例を示すにあたってセラピストを“Th”、クライアントを“Cl”と表記する。また、個人情報保護の観点から、個人を特定される可能性のある情報については適宜改変して記述する。なお、本節に示したPart 2のやり取りは、クライアント役に事前に許可を得た上でICレコーダーにて録音し、セッション終了後に逐語録を作成したものである。

2-1 事例A

事例AのClは非臨床群の学生（女性、40代後半）である。Part 1でClが作製した箱庭作品を図1に示す。Part 2の冒頭でClは箱庭を眺めながら「殺気立ってなくて、ストレスを持ってなくて、みんながこう、生まれたままの、目で、生きていられる世界を望むみたいな、そんな感じですかね、イメージとして」、「子どもたちがやっぱり悲しんだりすると、こういう穏やかな目ができるようにしたくなるんですよ、自分がそうあってほしいっていうか。そうでないと不安になるんですよ、悲しくなる。関わったからには、こういうなんか、穏やかで安定した世界を知ってほしい、みたいな。そういうもの、なんか、うん。そういう願いがありますね」などと語る。次にPart 2の逐語録の一部を示す。

Cl1: 癒しの、癒しというか、安定した……、居場所……、静かな……、はい。

Th1: うんうんうん。安定したところ、静かな居場所。なんかそんなところを、子どもに味わわせてあげたいというか、穏やかな目になってほしいという感じ。なんかそんな感じが、する、っていう。

Cl2: しますね……。それを眺めたいのかな。こういうふうに、自分が。ああ、よしよして眺めたいのかな。それで自分が、安心したいんですかね（笑）。そうかもしれないです。みんな楽しそうだなって思うと自分はすごい癒されるので、楽しそうに、目がこう……。なんか……。いいというか、こうお互いを脅かさない存在で楽しくいて、いる、人たちを見るのがすごく、癒されます。自分が安心するっていうか（Th: なるほど）。こっち向いてるっていうのは、自分がそれを、見たい、見たいというか、一つの価値、大事なものに向けて、みんながそれって大事だよなって思っほしい、っていうことかもしれないですね。こう、ああ、そうかも。自分がいいなって思ってる世界があって、それをみんな



図 1. 事例Aの箱庭作品

がいいなって思ってくれたらいいなっていうか。こう、よそ向いてないのは、なんかそういう同じものを感じてほしいっていうことかもしれないですね。

- Th2: ああ。Aさんにとっていいなと感じるこういう穏やかな世界を、みんなにもいいなと思ってほしい。
- C13: そうですね。よそ向いてちゃ駄目なんだ(笑)。寂しいんですね、多分それぞれが勝手にやっていると。ああ、おもしろいな、そういうことか。(聞き取れない) 向かしちゃいましたもんね。
- Th3: それぞれが勝手にやっているとなんか寂しい感じ。
- C14: そうですね。なんかいいものがここにあるのにと。いや違うな……、なんだろう……、なんだろう……、注目を浴びたいとかじゃないんですよ……、何か価値のあるものをみんなで共有したい、してほしいというか、そういう感じ。
- Th4: 価値のあるものを共有したい。
- C15: 自分の、なんだろう、なんだろう、つながっているというか、一体感というか共生みたいな、なんでしょう、共生、共生、手をつないでいるイメージなんですよ、なんとなく。手をつないで心でつながってる感じ。ああ、なんだろう。
- Th5: 手をつないで心でつながってるイメージ。
- C16: うん。実際に手つながってなくてもいいんですけどね。みんなつながってる感じ。そういうのが理想かな。
- Th6: なんかこう、心でつながってる感じ、なんかそういうのが理想だなんて思うんですね。
- C17: そうですね。理想の世界かな、なんとなく、自分の中で。
- Th7: 理想の世界なんですよ。
- C18: はい……。でも、そうですね……。ちょっとそれ、自分のなんかこう、好む人間じゃなかったけど(笑)、その、そういうところがあるんだなって思いました。その、好ましい人間とか(笑)、好ましい動物とか。はい。ある程度知性があるって、知性が感じられて、で、穏やかな、っていうのが好みですね。なるほど、それであっちの動物とかは、牛とかは違うんですよ。知性がないですよ(笑)。
- Th8: なんか、うんうんうんうん、知性があるって、でなんか穏やかな、なんかそういうものが、自分の好みというか(C1: そうですね)、ぴったりくるというか。
- C19: そうですね。猫は自分勝手なところがあるから入れないんです、ここには(笑)。きっとそうだ。うん。そうだ。なるほど。あ、そうだなあ。猫とか、脅かすような、感じ。恐竜とかは論外ですね……。ああ、顔ですね、表情ですね。うーん、うーん、そうか。宗教的なものには前から興味があるので、なんかそれっぽいんですね、なんとなく。うーん。

その後C1は、箱庭作品について語りながら、自分が子どもを育てる上で実りや自己実現を目指していること、争いごとに巻き込まれたくないこと、巻き込まれそうになると強い「脅かされ感」があり、自分の中の「安定感」がまだまだ弱いことなどを言い表していく。Thが「もしこの箱庭がメッセージを出しているとしたら、伝えてくれているものがあるとしたら、どんなものがありますか」と尋ねると、C1は「きっと叶うよとか大丈夫だよっていう感じ。なんかそのことを言ってくれてるような感じがする」と答える。

セッション終了後、C1に感想やコメントを求めたところ、「具体的なことではなくイメージについて話していくので、安全に自分の心の中を探ることができる」、「話すことで、自分にとっての意味はなんだろうと連想し、それを通して自分を知ることができる。言葉にすることでその意味を確認し、自分の中に取り込める。自分に対するフィードバックがある感じがする」、「Thと一緒に話をすることで、それを共有することができ、わかってもらえた感じがする」、「Part 2がなかったら多分『心を解放した』で終わりになると思う」などのフィードバックがあった。

2-2 事例B

事例BのC1は非臨床群の学生(男性、10代後半)であった。Part 1でC1が作製した箱庭作品を図2に示す。Part 2の冒頭でC1は「もうちょっとこう、自分の考えていたものを作ろうとしてたんですけど、ちょっとなくなって……。もうちょっとまだもやもやしてる感じです」などと語る。その後、C1は箱庭作品の印象を語りながら、それをもとに「自分が将来開きたいカフェ」を言い表していく。次にPart 2の逐語録の一部を次に示す。



図 2. 事例Bの箱庭作品

- Th1: (Part 1で作製している様子をThが見守っていたときの印象を受けて) この辺の、花とか、これ何の植物か分からないんですけど、この植物も、最初からもう置こうっていう？
- C11: ああ、そうですね、両サイドにこう、やろうかなって思ったんですけど、なんか花が迎えてる、家のイメージはないので、こっちだったらなんかすごい花が迎えてるって感じがするんですけど、(両サイドに花を置いてみせて) こっちだったら、こう、こっちの方に、なんか、花が咲いてるよっていう、になるので…… (Th: ああ)。こういう、こういうちっちゃい花 (黄色の小さな花) とかだったら、ポンポンって置くのはいいんですけど、こう、なんというか、人に見せるような感じの花は、なんか、そんな、この辺にボンって行って、なんか花道みたいな感じになる、気がしたから、だから、ほんとにこっちの方が自然な感じが、しますね。あと、これは……、その、僕の中でカエデとかこういうモミジとか、そういう季節感を楽しめたらなという思いで……。
- Th2: ああ、季節感を……。いまこう、こっちに実際に、こう、花があったらっていうことを見せてくれたんですけど、こう、両サイドにあると、なんででしょう、にぎやかな感じっていうか、なんかちょっと、こっちのが自然っていうのが、すごいわかる気がして……。なんででしょう、こっち (両側) にあると、こう、両サイドがすごくにぎやかだけど、その勢いが強いというか……。
- C12: なんかすごいあからさまな (Th: ああ)。なんか、うーん……。別に、花がメインでもなくて、この家がメインでもなくて、僕の中でこの、全体のその、風景がメインに作ったので……。なんか、花がポンポンってあって、花がある、花で迎えてくれる家だよっていうのは、別にしたいわけではなかったもので、すごい、ちょっと、すごい……。
- Th3: うんうん、全体の……。
- C13: はい。
(沈黙25秒)
- Th4: これは……。こっちが前ですか？
- C14: あ、そうです、こっちが正面です。
(沈黙20秒)
- Th5: どうですか、こう改めて全体を見渡してみても……。
(沈黙40秒)
- C15: ああ、そうですね、以外に、なんか、裏から見たらちょっと、僕が考えていたものと、ちょっと近かったですね。
- Th6: ああ、裏から見たら近かった？
(中略)
- C16: もし、花を置くとしたら、こういう、ほんとに、こっちの方 (黄色い小さな花) が自然なんですよ。

なんで、ここから見たときに、なんか、小島があつて、湖があつて、つてしたら、ちゃんとあそこに、こう、ちっちゃいやつの花がボンって咲いてるのを見ると、あ、なんだろ、僕のイメージしてた通りの風景だなんていう感じがしますね。あと、こう、家の裏側に船があるっていうのを、まあ、当たり前なんですけど、こっからちゃんとわかる (Th: なるほど)。まあ、裏側にあつて、ちゃんと船も泊まってるのが……、正面から見ると、船もちょっと隠れたりとか、あそこのちっちゃい花がよく見えなかったりもするので……、なんかちょっと、まだ足りないなあつて……。

Th7: ああ、正面から見ると、ちょっと隠れてしまって、足りない感じもするけど、こっから見るとそれがちゃんと見える。しかも、イメージにけっこう、こういうちっちゃい花とかがピッタリくる感じ？

C17: はい、はい。

Th8: そのイメージっていうのは、こう、さっき話しておられた、将来こう、カフェを……、こういう場所に……、作りたいっていう、いくつかイメージを持ってたということですけど、そのうちの中のイメージに？

C18: そうですね。まあ、そんな……、派手派手しいところに、作るわけではなく、こう、こじんまりとした感じで……、おきたいなあ。それはもうなんか、こういう山の中でも、その、町中でも、こう、どんと大通りに構えているようなお店ではなくて、なんかこう、路地とか……、まあ、ちょっと大きめの道路の内側ですか、なんかこう、そういう路地とかの方にあつた方が、いいのかなあ、というのがあって、そうなんかこう、ここにオープンしたよどんっていう感じでは、見せたくないんで、なので、そういう意味ではすごい、こういう花とかちっちゃい店はイメージにピッタリですね。

(中略)

Th9: ああ……、なんか確かに、大々的に宣伝するっていう感じではなくて、すごい自然にこう……、言葉があつてるか分かんないんですけど素朴……、こう、素朴なんだけど、すごい、なんか、温かくて居心地のいい感じっていうのを、いま話を聞いて、この花を見て、思い浮かんだんですけど……、そういうような存在、お店でカフェを？

C19: あ、はい、そうですね。なんか、その町に行ったら、あつ、ここはカフェだなんて分かるころではなくて、こう、看板とか見たら、あつ、ここカフェなんだっていう……、それくらいでいいなって思ってるんです。

Th10: ああー！ (沈黙40秒) あのですね……、少し気になった点があつたんですけども、こう、カフェ……、なので、人とかがいるのかなあっていうふうには思ったんですけど、こう、人、とかいないですよ。その辺は、人がいるとかだと、ちょっと、雰囲気違う？

C110: ああ、そうですね、なんか、こう、人がたくさんいて、繁盛してるっていう感じ……、でもないですし、こう、人が、一人、いたらいいで……、なんか、ここは……、そうですね、違うなというか……、別に外で、こう、お客さんが入ってこようとしてるシーンを……、想像する感じじゃないですかね……、あれ、なんて言ったらいいんですかね…… (Th: うんうん) (中略)。こうお客さんとかを待ってる、たら (中略)、お客さんがカラコロンって入ってきた感じが、あつ、いらっしゃいませーぐらいが、まあ、すごいイメージしてるので、なので、すごいお客さん来る、ってわけではなくて (中略)、「あ、あなたまた来たんですか」ぐらいで、ほんとに、知る人ぞ知る、くらの店になってほしいなと思ってるんで (中略)。

Th11: ああ、繁盛っていうか、たくさん来るっていう感じでもなくて、たまーに、なんでしょう、常連さんが、こう、来るっていう感じで……、さっき、言ってたこの花とイメージで近いような？

C111: ああ！ そうですね。

セッションの終了間際、C1の冒頭の「もやもや」に対応してThが置き直しを提案したところ、C1は家の手前の大きな花を小さな黄色い花に置き直し、「なんか、こっちに置いていた花がけっこう、こう、おっきかったの、なんかすっきりしたかなあというか」などと述べる (図3)。

後日、C1より「本セッションがきっかけとなって、ある地域のコミュニティカフェのボランティアスタッフを辞めることにした。箱庭を通して、将来自分のやりたいカフェの像がはっきりしてきて、『いまやっているカフェは自分のやりたいものではない』と考えるに至った」、「その結論に行き着くのに必要だったのが、Thに『それはどういうカフェのイメージ？』と尋ねてもらったPart 2だった」といったフィードバックがあった。

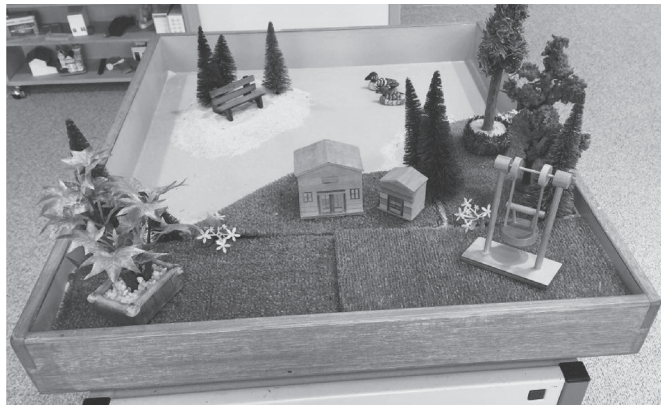


図 3. 事例Bで終了間に置き直した箱庭作品

3. 考察

3-1 体験過程流箱庭療法の効果

事例Aのクライアントからは「具体的なことではなくイメージについて話していくので、安全に自分の心の中を探ることができる」、「話すことで、自分にとっての意味はなんだろうと連想し、それを通して自分を知ることができる。言葉にすることでその意味を確認し、自分の中に取り込める」といったフィードバックがあった。また事例Bのクライアントからは「本セッションがきっかけとなって、ある地域のコミュニティカフェのボランティアスタッフを辞めることにした。箱庭を通して、将来自分のやりたいカフェの像がはっきりしてきて、『いまやっているカフェは自分のやりたいものではない』と考えるに至った」といったフィードバックがあった。以上より、ESTでは悩みごとを具体的に語らなくても、箱庭作品からの意味の創造を通して自己理解が安全に進むことが示唆される。

同様の効果は従来の箱庭療法においてもしばしば言及されてきている。しかし、「言葉にすることでその意味を確認し、自分の中に取り込める。自分に対するフィードバックがある感じがする」、「Part 2がなかったら多分『心を解放した』で終わりになると思う」といった事例Aのクライアントの声や、「（『いまやっているカフェは自分のやりたいものではない』という）結論に行き着くのに必要だったのが、セラピストに『それはどういうカフェのイメージ？』と尋ねてもらったPart 2だった」といった事例Bのクライアントの声から、Part 2で自らの箱庭作品の意味を探求する過程を通して、（従来の箱庭療法のように）Part 1のみを行う場合よりさらに治療的な体験を得ることができたと考えられる。

池見・ラパポート・三宅（2012）はアートセラピーについて「アートを製作する過程（making the art）」と「アートをプロセスする過程（processing the art）」の2つの軸を挙げ、そのどちらもが治療的であると述べている。ESTは前者のみに主眼の置かれていた従来の箱庭療法に後者の過程を組み合わせた、より強力で新しい箱庭療法として位置づけられよう。

3-2 体験過程流箱庭療法のプロセス

ECWについて矢野（2010）は「Part 1の作製過程においては、うすうすと感じられているフェルトセンスを写真や絵、文字によって言い表す体験が主」と述べ、これを[FS（フェルトセンス）→SYM（シンボル）]と表記している。また矢野（2010）は、Part 2では「コラージュ全体が象徴（SYM）として機能し始め、それに注意を向けることによって、SYMからFSが呼び起こされる」と述べた上でこれを[SYM→FS]と表記し、「これに引き続き、呼び起こされたFSが新たな言葉などのSYMと照合され、さらに言い表していくという体験過程の先へ進む運動が起こっている」と述べ、これを[SYM→FS→SYM→FS…]と表記している。

ECWと同様、ESTと同様の動きが生じ、クライアント自身によって新しい意味が次々に生み出されている。事例A・Bともに、箱庭作品（SYM）がFSを呼び起こし、そのFSがさらなるSYMとして言い表され、そのSYMがさらなるFSを呼び起こす、といった[SYM→FS→SYM→FS…]の動きを見てとることができる。

ここでは事例Aを例に挙げる。箱庭作品（SYM）がクライアントのFSを呼び起こし、そこから「癒しの居場所」（SYM）が言い表される（C11）。「癒しの居場所」（SYM）はクライアントに再帰し、「眺めて癒されたい」と言い表される（C12）。「眺めて癒されたい」というSYMや、箱庭のあらゆるフィギュアが同じ

方向を向いていること (SYM) がさらにFSを呼び起こし、それを「このような世界をみんなにもいいと思ってほしい」 (SYM) ことを言い表す (C12)。このSYMが自分に再帰し、新たに「それぞれが勝手にやっていると寂しい」 (SYM) ことに気づく (C13)。SYMが自分に再帰し、今度は「いいものがここにあるというのに」 (SYM) と言い表す (C14)。「いいものがここにあるというのに」と言い表してみると、それは正確ではなく、「なんだろう……、なんだろう……、注目を浴びたいとかじゃないんですよ……」とFSとの共鳴 (resonating) が生じ、「価値のあるものを共有したい感じ (C14)」、「手をつないで心でつながっている感じ (C15)」などのSYMが次々と言い表されていく。このように、[SYM→FS→SYM→FS…]の動きが生じ、C11から5の間だけでも「癒しの居場所」から「手をつないで心でつながっている感じ」へと大きく変遷を遂げながら、クライアントは自らの生の新たな理解を進めている。

従来の箱庭療法では、箱庭作品は分析心理学の立場からセラピストによって解釈され、その解釈がクライアントの受容をさらに深めることで治療が展開するとされている (河合、1969)。一方、ESTは [SYM→FS→SYM→FS…]の動きを通して、クライアント自身が箱庭作品から新たな意味を創造することで自己理解を進める方法ということができよう。

3-3 体験過程流箱庭療法の技法

3-3-1 リフレクション

事例Aでクライアントの「自分がいいなって思ってる世界があって、それをみんながいいなって思ってくれたらいいなっていうか。こう、よそ向いてないのは、なんかそういう同じものを感じてほしいっていうことかもしれないですね (C12)」を受けてセラピストが「ああ。Aさんにとっていいなと感じるこういう穏やかな世界を、みんなにもいいなと思ってほしい (Th2)」とクライアントの言葉を丁寧に伝え返す (リフレクション) と、クライアントは「寂しいんですね、多分それぞれが勝手にやっていると (C13)」と「それぞれが勝手にやっていると寂しい感じ」を新たに言い表す。それを受けてセラピストが「それぞれが勝手にやっているとなんか寂しい感じ (Th3)」と伝え返すとクライアントは「何か価値のあるものをみんなで共有したい、してほしい (C14)」、「手をつないで心でつながっている感じ (C15)」がありそれが理想 (C16) であることを言い表す。さらにクライアントはセラピストのリフレクション (Th4~7) を受けて、「知性があるって穏やかなものが好みであること (C18)」、「脅かすようなものはその世界には入らないこと (C19)」などを新たに言い表している。このように、セラピストのリフレクションを手がかりにしながら、クライアントは新たな体験的一步を次々に歩んでいる。ただし、C18でクライアントが「知性のない動物は好みではない」と述べたことに対してセラピストはTh8で応答しそこねている。セラピストがクライアントの「知性がない動物は好みではない」感じに触れていれば、クライアントの「理想とする世界」に何が入るかだけでなく、そこに何が入らないのか、どのようなものが苦手なのかといった点についても理解が進んだと思われる。

同様の展開は事例Bにおいてもみられる。たとえばクライアントの「こっちだったらなんかすごい花が迎えてるって感じがするんですけど (中略)、こういうちっちゃい花 (黄色の小さな花) とかだったら、ポンポンって置くのはいいんですけど (中略)、ほんとにこっちの方が自然な感じが、しますね (C11)」を受けてセラピストが「こっちのが自然っていうのが、すごいわかる気がして (Th2)」と伝え返すとクライアントは「別に、花がメインでもなくて、この家がメインでもなくて、僕の中でこの、全体のその、風景がメインに作ったので……、なんか、花がポンポンってあって、花がある、花で迎えてくれる家だよってというのは、別にしたいわけではなかったの (C12)」と風景がメインであることを新たに言い表す。しかしここでセラピストが「うんうん、全体の…… (Th3)」とリフレクティブでない応答をするとクライアントは「はい (C13)」とのみ応じ、以後「これは……、こっちが前ですか? (Th4)」、「あ、そうです、こっちが正面です (C14)」というようにしばらく [SYM→FS→SYM→FS…]の動きが停滞する。もしC12のあとにセラピストが「花も家もメインではなくて、風景がメインなんです。また、花で迎えてくれる家だよって言うふうにはしたくなかったですね」などとリフレクティブな応答をしていけば、C13~4のように行き詰まることなく、クライアント自身のイメージしていた風景が (たとえばC16のように) 新たに言い表されたと考えられる。

ESTではECWと同様 (Ikemi et al., 2007)、「からだではどのように感じていますか?」といったフォーカシングの教示を行わないが、パーソン・センタード・セラピーやフォーカシング指向心理療法で重視される、共感的で正確なリフレクションが体験過程を推進する上で重要であるといえるだろう。

3-3-2 セラピストのフェルトセンスの活用

ECW (Ikemi et al., 2007) と同様、ESTにおいてもセラピストが感じたことをクライアントに質問のかたちで伝えることで新たな交差 (crossing) が生じ、暗在的な複雑さ (implicit intricacy) の側面との共鳴 (resonating) が生じている。たとえば事例Bでセラピストは「少し気になった点があったんですけども、こう、カフェ……、なので、人とかがいるのかなあっていうふうに思ったんですけど、こう、人、とかいないですよ。その辺は、人がいるとかだと、ちょっと、雰囲気が違う？ (Th10)」と箱庭作品やクライアントの語りから受けた印象を伝えると、クライアントは「人がたくさんいて、繁盛してるっていう感じ」ではなく「知る人ぞ知る、くらしい店になってほしい」ことを言い表し (C110)、さらにセラピストがリフレクションの後に「さっき、言ってたこの花とイメージで近いような？ (Th11)」と自らの印象を伝えたところ、「ああ！ そうですね (C111)」とフェルトシフトに至っている。Th10もTh11も、単なるリフレクションではなくセラピスト自身のフェルトセンスを活用した応答となっており、クライアントが次の体験的一步を歩むための手がかりとなっているといえる。

このようなことはECWでも起こりうるが、ESTではさらにPart 1、すなわちクライアントが箱庭作品を作製している際のセラピストの印象をも活用することもできる。事例BのPart 2の冒頭、セラピストはPart 1で作製している様子をセラピストが見守っていたときの印象を受けて「この辺の、花とか、これ何の植物か分からないんですけど、この植物も、最初からもう置こうっていう？ (Th1)」と尋ね、それを受けてクライアントは「人に見せるような感じの花は、なんか、そんな、この辺にボンって行って、なんか花道みたいな感じになる、気がしたから、だから、ほんとにこっちの方が自然な感じが、しますね (C11)」と応じている。その後、「人に見せるような感じ」ではなく「自然な感じ」がよいことは、事例B全体を通して重要なテーマとなっている。

このように、ESTではPart 1でクライアントが箱庭を作製する様子をセラピストは見守りながら感受しようと努め、Part 2でセラピスト自身のフェルトセンスを活かすことが望ましいといえる。河合 (1969) は「セラピストは、終始許容的な態度で、その作品のできあがってゆくのを共に味わい楽しむような気持で、それに接していることが望ましい」と述べている。ECWのPart 1でセラピストはクライアントのコラージュの作製に関わらないため、Part 1でのセラピストのフェルトセンスの活用はECWとは異なるESTならではの特徴といえるだろう。

3-3-3 終了間際の箱庭の置き直し

事例Bでセラピストがクライアントの当初の「もやもや」に対応して置き直しを提案したところ、C1は花を置き直し、「すっきりした」と述べている。このように、少なくともESTにおいてはPart 2によって作品がプロセスされると、それに呼応して体験過程により「ぴったり (東山, 1994)」する箱庭が変化することもある。ECWではその技法上コラージュの貼り直しは行われませんが、ESTでは箱庭の置き直しが容易であり、ESTならではの技法といえるだろう。

3-4 今後の課題

本研究ではESTの効果やプロセス、技法を検討することを目的に2事例を検討し、ESTでは箱庭作品からの意味の創造を通して自己理解が安全に進むこと、その中で[SYM→FS→SYM→FS…]の動きが生じること、技法としてリフレクション、セラピストのフェルトセンスの活用、終了間際の箱庭の置き直しの3点が挙げられることを論じた。しかし本研究には以下の5点の課題が残されている。

第一に、Part 2の実施を求めない、または実施の難しいクライアントへの対応の検討が挙げられる。紙幅の都合上報告することはできなかったが、本研究においても「Part 1で満足したのでPart 2であまり話すことがなかった」と述べるクライアントが1名いた。このような場合、たとえばPart 1終了後に「これ (箱庭作品) について話をしてみたいですか」と尋ねてからPart 2に入ったほうがよいのかどうか、またクライアントがPart 2を不要とした場合でもセラピストの疑問をクライアントに尋ねてよいのかなどの検討が必要である。また実際の臨床現場においては、箱庭療法はそれ単独に用いられる治療法ではなく、プレイセラピーなどの中で臨機応変に使われる一つの技法である (弘中, 2014)。たとえば特に言語化を求めない子ども中心プレイセラピーの中で、クライアントが遊びの一つの手段として箱庭を用いた場合、子ども中心セラピストがそれをどのように扱うかについての検討が必要である。パーソン・センタードな箱庭療法を追求す

るのであれば、Part 2の実施が困難な場合にも適用できるような、PCE心理療法ならではの方法を検討する必要があるだろう。

第二に、本研究では効果研究がなされていない。たとえばFMS-R（上西、2009）によるフォーカシング的態度やSEAS2000（坂中、2003）による自己実現の測定により、ESTの効果を検証することができるだろう。

第三に、本研究では逐語録の検討にとどまり、プロセス研究がなされていない。たとえば箱庭療法面接のための体験過程スケール（平松ら、1998）を用いてPart 2の逐語録を評定することで、[SYM→FS→SYM→FS…]の動きを促進、または抑制する応答の様式を検討することができるだろう。

第四に、本研究ではESTの2事例を検討するにとどまり、従来の箱庭療法との比較研究がなされていない従来の箱庭療法とESTによる効果量に差はあるのか、また事例の展開の異同等について今後検討する必要があるだろう。

第五に、本研究ではESTを5名の非臨床群1名につき1セッションのみ実施した事例を検討するにとどまり、複数回のセッションの事例や臨床群の事例を検討していない。従来の箱庭療法ではセッションを追うごとの箱庭作品の変化が重視される（河合、1969）が、ESTではどのような変化がみられるか検証する必要がある。また、箱庭は多くのスクールカウンセリングルームや大学の臨床心理センターに設置されてきており、ESTの臨床現場での活用とその事例研究が今後期待されよう。

引用文献

- Gendlin, E.T.(1961). Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, **15**(2), 233-245.
- 東山紘久(1994). 箱庭療法の世界 誠信書房
- 平松清志(2000). 「箱庭療法面接のための体験過程スケール」を活用した箱庭療法家の訓練に関する一試論, *人間性心理学研究*, **18**(1), 34-45.
- 平松清志・池見陽・山口茂嘉(1998): 箱庭療法面接のための体験過程スケール作成の試み 人間性心理学研究, **16**(1), 65-76.
- 弘中正美(1995). 表現することと心理的治癒, *千葉大学教育学部研究紀要 I (教育科学編)*, **43**, 55-65.
- 弘中正美(2014). 遊戯療法と箱庭療法をめぐって 誠信書房
- 後藤美佳(2004). 箱庭表現に伴う「ぴったり感」に関する基礎的研究——箱庭体験過程スケール (EXPspスケール) からのアプローチ, *佛教大学教育学部学会紀要*, **3**, 151-168.
- 池見陽・ローリー ラパポート・三宅麻希(2012). アート表現のこころ——フォーカシング指向アートセラピー体験etc. 誠信書房
- Ikemi, A., Yano, K., Miyake, M. & Matsuoka, S.(2007). Experiential Collage Work: Exploring meaning in collage from Focusing-oriented perspective. *Journal of Japanese Clinical Psychology*, **25**(4), 464-475.
- 河合隼雄(1969). 理論的背景 河合隼雄(編) 箱庭療法入門 誠信書房 pp.14-30.
- 森谷寛之(1988). 心理療法におけるコラージュ(切り貼り遊び)の利用(抄) *精神神経学雑誌*, **90**(5), 450.
- 岡田康伸(1993). 箱庭療法の展開 誠信書房
- Rogers, C. (1986). A Client-centered / Person-centered Approach to Therapy. In Kuash, I. & Wolf, A. (Eds.), *Psychotherapist's Casebook*. Jossey-Bass, pp.197-208. (中田行重(訳)(2001). クライエント・センタード/パーソン・センタード・アプローチ H.カーシェンバウム・V.L.ヘンダーソン(編)伊東博・村山正治(監訳)ロジャーズ選集(下) 誠信書房 pp.162-185.)
- 坂中正義(2003). 改訂版自己実現スケール(SEAS2000)作成の試み. *福岡教育大学紀要(教職科編)*, **52**, 181-188.
- 上西裕之(2009). 日常生活におけるフォーカシング的態度の構造についての一考察. *人間性心理学研究*, **27**(1・2), 69-80.
- 矢野キエ(2010). 体験過程流コラージュワークと意味の創造 *人間性心理学研究*, **28**(1), 63-76.
- 矢野キエ(2013). 体験過程流コラージュワーク フォーカシングはみんなのもの——コミュニティが元気になる31の方法 創元社 pp.44-47.