遊戯療法から学ぶ
――子どもの心の理解、子どもとの関わり――

Learning from Playtherapy:
Understanding the child's mind,
Involvement with the child

高木　真理子
Mariko Takagi

はじめに

遊びを媒介とした心理療法、遊戯療法（プレイセラピー）は、子どもの遊びや絵画を通じてセラピストが子どもの心を理解していくものである。心を言葉で表現するのがあまり得意ではない子どもも、心の中のもやもやした気持ちを、遊びによって外に出し、絵を描いたり作品をつくったりして表現する。セラピーの中で子どもの心の成長を促進するような時間になるためにセラピストは、この場所・時間が安心できる関わりの時間であることを伝え、遊びを見守り、遊びや作品から表現されたメッセージを受けとめて対話をしていく、子どもは日常の自分の課題に取り組み、気持ちを整えていく。現実の生活で課題を抱えている子どもの潜在的な心のエネルギーを高め、適応へつなげるように導いていく。このセラピストの姿勢は、保育教育の自由な遊び場面で、子どもの主体性を生かした関わりをし、成長を見守ることの参考になると思われる。

遊戯療法とは

遊戯療法は遊びをする心理療法である。遊戯療法の対象は、器質的な障害でなく、情緒的な課題を抱えた子どもである。子どもを対象にした心理療法[1]として、フロイトの精神分析の流れをくむ子どもの心の分析としてアンナ・フロイトやクラインの児童分析があり、ウィニコットの対象関係論をふまえ、この流れはローエンフェルトやカルフの箱庭療法につながっている。一方、精神分析の解釈と異なるものとして、ロジャーズのクライエント中心療法があり、子どもの心理療法ではアクスラインが、子どもの自然治癒力を信じ、それを高めることを中心にした遊戯療法を行った。

村瀬（2020）[2]によると、遊戯療法は、遊ぶことを通してクライエントの人格の成長と変容を目

指す自発的創造的な活動である。心理療法ははじめに、何がその人の課題か主訴の確認をするが、子どもの場合、言葉のやりとりができる場合は「何と言って連れてこられたの？」「今望んでいることは？」など聞く。子どもの緊張・不安が強い場合は、まず、ここは安心できる場所で自由に遊ぶ時間という体験をしてもらい、そのうちにその子の抱える問題について援助する目標があり、その子らしく成長してほしいと思ってセラピストが関わっていることをわかってもらう。低年齢の子は家庭環境の影響が大きいので、子どもの遊戯療法と並行して親面接を行う。環境調整をしていくことからも子どもの支援をする。

遊戯療法の部屋には子どもが遊びやすい遊具が置いてある。身体を動かす遊びがしやすいもの（ボール、フラフープ、フリスビー）、描画などの表現がしやすいもの（画用紙、クーピーペンシル、クレヨン、折り紙、粘土、ブロック）、子どもが日常的に遊ぶもの（プラレール、ミニカー、人形、ぬいぐるみ）、そして、攻撃性が表現できるようなもの（ゴムのナイフ、ダーツ、チャンバラの刀、鉄砲のおもちゃ、怖い人形）なども準備する。他にスペースを区切る段ボール、クッションなどもあればよい。

カウンセリングと同じように、一回50分の制限時間で、何回かセッションをする。

遊戯療法のセラピストの基本姿勢

子どもは遊びの中で、日ごろ感じていることを表現していく。セラピーの中で子どもが自分でそれに直面し、受けとめることを体験的に学んでいくことになる。セラピストは、遊びの中で自由に感情を表現できるように、子どもを受容し、子どもの主体性を尊重し、遊びを見守ることをする。学校や日常場面では大人から指示されて行動することが多いが、遊戯療法では子どもが自分で遊びを決め、発展させ、自分をコントロールできることを感じてもらうようにする。また、セラピストは、遊びの中で表現されている感情を敏感に感じ取り、気づいた子どもの感情を言葉で伝え返すことをする。これを通じて、子どもが自己理解をしていくことになる。

アクスラインは遊戯療法で子どもと関わるときの姿勢を８つの原則としてまとめている。８つの

表１　遊戯療法の８原則

１）よい治療関係（ラポール）を成立させる。
２）あるがままの受容を行う。
３）許容的雰囲気をつくる。
４）適切な情緒的反射を行う。
５）子どもの自信と責任を持たせる。
６）非指示的態度をとり、治療者は子どもの後に従う。
７）治療はゆっくり進む過程であるから、じっくり待つ。
８）必要な制限を与える。

原則を表１に掲げる。はじめの１）～３）は、ロジャーズのクライエント中心療法と同じである。表１の８）の必要な制限とは、おもちゃを壊したり、自分やセラピストを傷つけたりしないようにすることである。開始時間・終了時間を守ってもらうこと、備品を持ち帰らないことなど、制限があることで、この遊戯療法の時間が大切な時間ということになる。

治療構造・制限設定は、治療関係の安定、治療過程の進行を促進する目的で工夫されているもので、制限があることで、この時間が治療的な力を持つようになるものである。一般のカウンセリングも治療構造・場面設定がきちんとあることにより、ただのおしゃべりでなく意義のある話し合いになる、それと同じである。

箱庭療法とは

遊戯療法の中で、箱庭で遊ぶことがある。砂の入った箱のなかに、ミニチュアのおもちゃを置き、自由に遊んで心の中を表現する。スイスのカルフが考えたSandplay therapyを河合隼雄が箱庭療法と訳した。日本の伝統的な箱庭遊びをイメージできる命名である。箱の大きさは、57cm×72cm×７cmで、少し離れれば全体を見ることができる大きさである。箱の内側は青く塗られている。砂を掘ったとき、水の表現ができるよう工夫されている。実際に水を持ちこむことは禁止されている。水を入れると洪水などの破壊的なものになりやすいからということである。玩具は、指定はないがいろいろなものが必要である。人、いろいろな動物、木、乗り物、いろいろな建物、柵、できれば大仏や怪獣などもあったらよいと思う。

箱庭療法だけが行われるのではなく、遊戯療法のなかで、ひとつの遊びとしてこの場所がある。遊戯療法はセラピストが一緒に遊ぶこともあるが、表現を促す導入をして、箱庭で遊ぶときは、セラピストは静かに見守る姿勢で、少し離れているようにする。絵を描く、粘土で何か作るときも同様である。子ども本人が遊ぶのを妨げないで、表現を受けとめながらそばにいる。この姿勢は参与しながらの観察という。途中の子どもの発言、遊びの様子をよく見ておく。作品について説明してもらい、セラピストが感じたことを伝える。セッションの終了後、絵を描いたり写真を撮ったりして作品を記録し、遊びで表現された印象も記録していく。

図１で示したように、箱庭で表現することが、言葉の表現の代わりになる。セラピストは子どもの心の中を理解し、受けとめたことを伝えることもあるが、箱庭で遊ぶこと自体が、本人にとって治療の意義がある。日常とは異なる遊びという枠に守られた場所で、抑えてきた気持ちを表現し、セラピストに受け止められ心の浄化がおこる。遊んでいくうちに気持ちを整理し、心のエネルギーを充電していく。

青年期の箱庭

前任の保育士養成の専門学校で、箱庭の演習をしていたことがある。講義の教室とは別の演習室

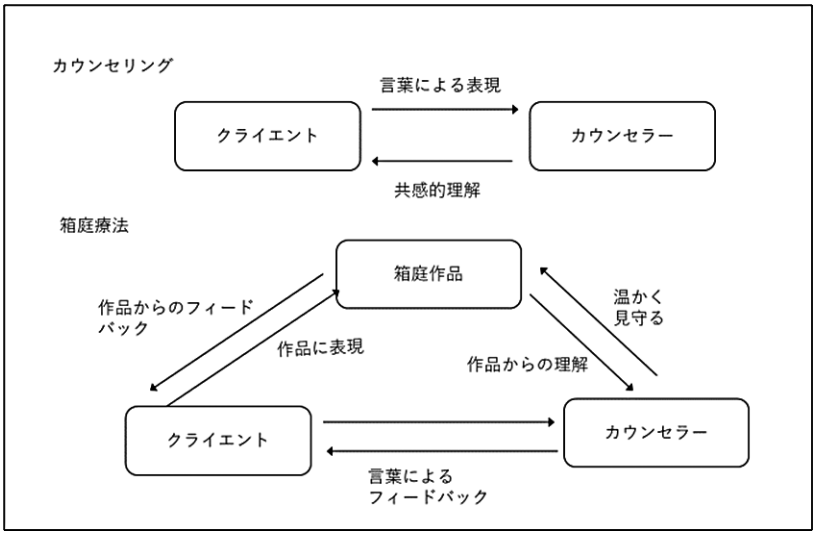

図１　カウンセリングと箱庭療法

に箱庭が２つあり、臨床心理学演習の授業のときに、しばらく講義を聴くこととは別に一度の授業に２人ずつ箱庭を作る時間を持った。50分の授業で、同時進行でつくってもいいし、前半・後半でクライエントとセラピストになって交代してもいいとした。最後に、講義を終えた筆者が演習の場所に行き、箱庭を作った人から作品の説明を聞いて、写真の記録をとった。

作品を見てみると、箱庭は心を分析できるらしいという警戒心からか、無難なあっさりした作品が多かったように思われる。保育士・幼稚園教諭は心が健康な明るい人が多いのかもしれないが、授業の演習では、変わった人だと思われないように、あまり個性を出さないようにしているのかもしれないと思われた。

筆者がユング心理学では、という解釈を解説すると、どうもそれに関連した作品が出てきてしまうようであった。登場人物が丸く並んだ作品を見て、「ユングの曼荼羅の構図ですね、調和を表していますね。」というと、その後しばらくそんなふうに何かがぐるりと並んだ作品が出てきた。動物の作品を見て、「ゾウはエネルギーのある動物ですね。」というと、次の人もゾウを使うことがみられた。このような様子を見て、授業の演習では解釈・解説をしないでそのまま作品を味わう方がよいと思った。

作品の解釈は、研究者によって、作品からの分析を重視する立場と、そうでない立場がある。プレイセラピーの歴史[3)]を見ると、クラインは、作品から、不安や防衛の表現を読み取り、前意識的、無意識的な解釈を重視したが、アンナ・フロイトは、子どもの内的生活に抵触するために、子どものセラピストに対する肯定的な感情表現を促進する手段として、子どもの遊びを用い、子どもに「自分を好きになってもらうこと」を主な目的とし、子どもの遊びは最近の経験を繰り返している遊びで、情緒的な意味がないことも多いので、親面接から広範な情報を得るようにし、遊びの意味を解釈することは控えるとしている。このことから授業の演習でも、ユング心理学からの解釈よりも、

日常的な付き合いからその人がどんな人か理解し、箱庭作品では何を表現しようとしたかを見た方がよいと思われた。

保育士・幼稚園教諭になりたい人たちの体験的な演習では、子どもがたくさん遊んでいる作品が多かった。家があって家族がいる、将来のイメージかというものもあった。クリスマスの頃には、煙突のある家で子どもたちがプレゼントを待っているというものもあった。動物の作品は、柵があるサファリパークで平和に共存している作品と、柵がない弱肉強食の世界が見られた。川沿いの道を歩くという話や、一本道をてくてく歩く作品は、将来の目標に向かって進んでいく姿勢があり、青年期らしい作品と思われた。

子どもの遊戯療法でおこること

子どもの遊戯療法では、大まかに１導入の時期、２中間の時期、３終結に向かう時期がある。どんなことがおこるのかを概説していく。

１．導入の時期：ここは安心できる場所であると感じる

親から離れ、セラピストといるこの時間が、自分らしく過していていい時間であることをわかるために、子どもが無理なくできる遊びや単純な繰り返し遊びが行われる。

母子関係の発達について精神分析に基づいた対象関係論[4]がある。ウィニコットは、「母親が自分を没入させるかのように赤ん坊の世話に徹することで『抱える環境』が作られ、赤ん坊はストレスから守られる。そして、ただそこにいることを承認される。このような癒やしの体験により『真の自己』という自分の核が作られる」という。母親の親身な世話により、さまざまなストレスから守られ、母と違う自分を意識し「自分がここにいる」「ここにいていい」という感じを持つ。スターンも、赤ちゃんの感情表現に対して、そばにいて同じような調子でつきあうことを「情動調律」と名付けているが、興奮や不快感を癒やすことが、安心して存在できるという感覚になり、自分という感覚を発達させるとしている。母子分離について、マーラーの分離個体化過程では、母親と自分が融合した状態から、母親は別の存在と気づいていき、自分という意識が芽生える。一人歩きができるようになると、母親は安全基地として困ったことがあると再接近して心のエネルギーを補給することをしながら、徐々に離れることができるようになっていく。

遊戯療法のはじめに、安心できる感じを体験してもらうことが必要で、日常生活の小さいときからの母親との関係をもう一度確かめるような時間が必要な子どもがいる。

母子分離ができるためには、心の中に母親像があり離れていても大丈夫と感じられることが必要で、普通の生活では「いないいないばあ」をして、見えなくなっても存在していることをわかっていき、他者に見られる自分、他者と異なる自分を認識することにつながっていく。遊戯療法の中でこの体験をする子どももいる。幼児期だけでなく小学校に入学してから、学校に行きたがらない場合にもこのような分離不安と自己という課題があることもある。笠原（2000）[5]は、学校に行きたがらない子の遊戯療法で「人とともにいながら自分でいる」「私」の形成を促すことを取り上げてい

る。自分らしく居ていいというセラピーを体験し、心の中を表現し自分の内面と対話することができるようになって、不安が低減していき、他者とともにいられるようになっていった。

日常の遊びで、小さな子が、「たすけて」といってだれかに助けてもらう遊びをすることがあるが、困ったらだれかに助けてもらえるということを確認する遊びである。鬼ごっこより前に、子どもが走って親や先生が「まてまて」と追いかける遊びも、追いかけてくれることで、守ってくれる存在という体験をしている。大人との愛着と守られている自分を体験する遊びと見ることもできる。

２．中間の時期：自分の抱えている課題を表現する

遊びは一見子どもの問題と関係がないように見えることもあるが、遊戯療法の中で、子どもは自分の問題をリアルに体験し、遊びの中で自分の課題に取り組む活動が見られる。

（ア）遊びの中でその子の課題に取り組む

場面緘黙で、普通の園生活では話をしない子が、心にため込んできたいろいろなことを遊びの中で表現する[6)]。箱庭の森の中にいろいろなものがある中、電車が「通れるように」する。別の回では、森の山にダンプカーが来てトンネル工事をして、道を作る。水路を作って「通す」作業をしている。これは周囲の人と「通じ合いたい」気持ちがあり、セラピストの前なら表現でき、心のエネルギーが動いているということである。

家族の問題を抱えている子が、遊びの中でその様子を再現する。永井（2014）の事例[7)]では、母親が子どもを可愛く思えないまま子育てをしてきたという娘（４歳）が、遊びの中で、赤ちゃんを狙っているサメや幽霊がいると、赤ちゃんの寝ているベッドの窓にサメや幽霊を近づけ、子ども自身の不安を表した。また、母が夫との離婚を考えている時期に、おとうさんも一緒がいいというメッセージを人形遊びの中で表している。

不登校の子の箱庭に家庭からの出発というテーマが見られたことがある。山中（1978）[8)]の事例の中で、小学２年生の女児は、箱庭で赤ずきんが森の冒険をする。５人のこびとに出会う、森で迷子になる、大きなヘビに出会う、宝探しの旅をする。山中は、赤ずきんの物語には、女性の成熟のテーマがあるとみており、赤ずきんを飲み込むオオカミは、ユング心理学の解釈をすれば、すべてのものを飲み込もうとする大母（グレート・マザー）のイメージで、母親の否定的な側面に飲み込まれて動けないイメージとしている。低学年の不登校は、一般的な言葉で言えば、自我が未成熟で母親のところから分離できないということで、過保護な母からひとり立ちをしようと、箱庭療法の中で、「自分で歩いていこうとする」ことが行われているのである。

（イ）遊びの中で攻撃性を出し、表現して落ち着いていく

遊んでいるうちに、子どもに直接関わりのある人への否定的な感情が出されることがある。子どもの内面にあったものをいったん外に投射し、言語的・共感的に共感・解釈してあげることが心の回復への効果をもたらす。村松（2014）[9)]では、虐待にあった子が児童福祉施設に入所し、箱庭の中で「悪者を追い詰める」「生きるか死ぬか」の遊びをする。セラピーでは劇的であるが、日常生活では怖い夢を見なくなり、安全に暮らしていけるという基本的信頼感の気持ちを取り戻していった。

おとなしすぎる子は、遊びによって元気になる。臨床心理学の分野では、攻撃性は aggression といって、他人を攻撃するのではなく、元気な気持ちのことをいう。集団でうまくいかなかった子が遊戯療法で遊んで元気になっていくことは多い。

保育園で友達と話ができない３歳７ヶ月の男児[10] は、園ではひとりぼっち、静かな子で、はじめはしょんぼりと元気がなさそうであった。遊びに誘っていき、ウルトラマンの闘いごっこ、おもちゃのライフルで並べたおもちゃを撃つ遊びをする。遊びの中で「活動性」を発揮し、遊んでいくことで新しいエネルギーを獲得していく。

小学校１年生で、友達とうまく関われない、ちょっかいを出して先生に叱られたり友達からいじめられたりする、という問題を抱えた男の子は[11]、知らない先生に礼儀正しく挨拶し、ゲームに大敗しても「ありがとうございました。」と挨拶をする子であった。ゲームから、野球をしたりゴルフをしたりアクティブな遊びになっていく。元気いっぱいに遊べるようになって、遊びのルールを確認する対話も出てくる。適当に自分らしく遊べるようになってセラピーが終結になる。

これらの事例から見るとおり、遊戯療法では、遊びを通して元気な気持ちを活性化させ、はじめは少し大げさで極端であっても表現を見守るようにする。遊んでいくうち、攻撃性は社会的に容認される形のものになって落ち着いていく。

（ウ）自分らしさを見い出し、自己受容していく

集団の中でうまくいかないと、自分なんか…という思いを抱えやすい。遊んでいくうち、自分を再体験し、自分の存在を受けとめ認めていくことになる。学校でトラブルが多く、不登校傾向の小学生は[12] は、学校で叱責が多く、生きていてもいいことないなどという。遊戯療法では、野球をして負けて怒る、ウルトラマンの闘いなどをしていく。遊戯療法で、いつも成功するわけでなく負けも失敗もある、自分の思い通りにならないことをある、と体験し、‘自分’を見い出し、自分を抱えて生きていくというテーマに取り組んでいき、落ち着いたころ、中学生になる。

３．終結に向かう時期：その子らしく成長し、日常生活でも変化が起こっていく

これまでみてきたように、遊戯療法では自由に遊ぶが、その中に、子どもの目標に添った課題や意図のあるやりとりが盛り込まれている。空想の世界で遊ぶが、現実の生活の適応を意識したやりとりである。

子どもは遊戯療法の中で元気に遊ぶことによって、うまくいかない人間関係の中で枯渇していた心のエネルギーを充電する。遊戯療法で心に抱えていたものを表現していくと、日常生活では落ち着いていくことが多い。おとなしかった子が日常生活で思い切って自分の思いを表現するときは、はじめ極端なものでみんなが驚いたりすることもあるが、何回かしていくうちに日常で認められるものに変わっていく。遊びの中で、その子が体験してきた出来事を再体験し心の整理をしていく。いろいろな登場人物になって役をしているうちに、自分らしさに気づいて自分を受け入れていく。遊んでいくうちにこれまでと違った新しい部分が活性化されることもある。はじめ問題とされたことがそれほど気にならなくなっていくこともある。

おとなしかった子が元気に遊ぶようになると今まで抑えてきた感情が表現され、たとえば緘黙の子が身振りや表情でみんなの中で少しずつ意思表示していけるようになったりする。周りとトラブルがあった子は落ち着いていき友達ができたりする。

園や学校で友達とうまくいられるようになると、本人もここ（セラピー）に来なくてもいいかなと感じ終了になる。

終わりに－遊戯療法からの学び

遊戯療法は、実施されているところが限られている。まず、遊戯療法が子どもの成長のために必要なことと周囲に理解されないと、ただ遊んでいると誤解されてしまう。専門家が面接しその子に遊戯療法が必要と判断されなければ行われない。遊びを媒介とした心理療法なので、遊びの中で、遊びから子どもの状態をアセスメントする、精神分析や対象関係論にもとづいた心の理解をする、認知行動療法をふまえた問題への対応など、臨床心理学の素養が必要とされる。

不登校の小学生に、小集団で身体を動かす遊びをすることがあるが、安易に実施して傷ついた気持ちにならないよう、個別の対話が必要である。また、適応指導ということなら、お話などを読んで人の気持ちを考えてみる心理教育の方法もある。

保育・教育の現場では、集団に適応することが大きな目標で、遊びも、みんなが一緒に遊べることを重視する。一人ひとりの心を深く理解することよりも、とにかくみんなでいるときのルールやマナーを守ることを優先しやすい。これは、教育をしていく上で必要なことではあるが、もし、みんなと同じようにしなさいといわれると“つらい”子がいる場合、園・学校で、家庭で何かあったのか理解する必要もあるだろう。家庭でこれまでどんな育ちをしてきたのか、満たされてこなかった気持ちがあるのかもしれない。集団に合わせるために頑張ってきたけれど、できないとき、厳しく指導するだけでなく、心の声を聴くつもりで一緒に遊んでみてほしい。先生やお父さんお母さんに言えない気持ちを抱え込んでいるというとき、その子にあった遊びをして、気持ちを理解するような関わりをしてあげる。こんなふうに遊戯療法の方法を生かすことができると思われる。先生が子どもたち一人ひとりに丁寧に関わっていけば子どもの心の問題も小さいうちに解消されることと思われる。

引用文献

1）弘中正義・濱口佳和・宮下一博.（2003）. *子どもの心理療法*. 北樹出版.（p.116）.

2）村瀬嘉代子.（2020）. 遊戯療法の理論と実際. *子どもの心に出会うとき－心理臨床の背景と技法（新訂増補）*. 金剛出版.（pp.72-105）.

3）Garry・L・Landreth.（2007）. *プレイセラピー　関係性の営み*. 山中康裕監訳. 門野善宏・勅使河原　学・國松典子. 日本評論社.（pp.22-24）.

(Garry・L・Landreth. (2002). *Play therapy: The art of the relationship*).

4）高尾兼利・平山　諭編. (2003). 自分の発達と癒やし. *保育と教育に生かす臨床心理学*. ミネルヴァ書房. (pp.58-63).

5）笠原千恵子. (2000). 障害児との遊戯療法過程－自己および他者とのコミュニケーションについての一考察. 日本遊戯療法研究室編. *遊戯療法の研究*. 誠信書房 (pp.101-112).

6）大場　登. (2005). 事例１　場面緘黙Ｚ君の箱庭＆プレイセラピー. 河合隼雄・山王教育研究所編. *遊戯療法の実際*. 誠信書房. (pp.23-51).

7）永井　徹. (2014).「遊び」に託された子どもの思いと母親の思い. 日本遊戯療法学会編. *遊びからみえる子どものこころ*. 日本評論社. (pp.82-92).

8）山中康裕. (1978). 反対の国からの帰還. *少年期の心－精神療法を通してみた影*. (pp.49-106). 中公新書.

9）村松健司. (2014). 入所施設における虐待を受けた子どもの遊びとその回復. 日本遊戯療法学会編. *遊びからみえる子どものこころ*. 日本評論社. (pp.106-117).

10）青木　聡. (2005). 事例４ 遊戯療法としての「遊び」を可能にする視点. 河合隼雄・山王教育研究所編. *遊戯療法の実際*. 誠信書房. (pp.101-115).

11）井出尚子. (2005). 事例５　自分らしくあるということ. 河合隼雄・山王教育研究所編. *遊戯療法の実際*. 誠信書房. (pp.121-144).

12）宮田麻理子. (2017). 教育センターにおける遊戯療法. 伊藤良子編. *遊戯療法－さまざまな領域の事例から学ぶ*. ミネルヴァ書房. (pp.112-126).

参考文献

岡田康伸. (2007). 箱庭療法の治療的要因について. 広島大学大学院心理臨床教育センター紀要. 第６巻. (pp.4-12).

CGユング著. ソヌ・シャムダサーニ編. (2014). *赤の書*. 河合俊雄監訳. 田中康裕・高月玲子・猪股　剛訳. 創元社.