

講演録

「箱庭療法の治療的要因について」

岡田康伸

(日本箱庭療法学会理事長・京都大学教授*)

[*現・京都文教大学教授]

おはようございます。今紹介された岡田です。今日は、箱庭療法の治療的な要因についてお話したいと思います。箱庭療法の特徴とか、箱庭療法において大切に思っている事柄などについて話していく中で、そういうことが治療につながるんだなあと、とらえてもらえればいいかなと思います。

1. Sandplay therapy と 箱庭療法

箱庭療法は、もうご存知だと思うんですが、スイスのカルフさんが考えました。正確には考えたというよりも、歴史をたどるとローエンフェルドが世界技法を考え付いて、それをカルフさんが学んで、ユングの考えを加味して、Sandplay therapy という形に作りました。それを河合隼雄先生が「箱庭療法」と訳されました。Sandplay therapy だったら砂遊び療法なんですけど、それを箱庭と訳されたところに特徴があります。

2. 箱庭療法の用具のもつ治療力

今、あらためて、おもしろいと思ってるのは、用具です。用具は、砂と、箱と、玩具という3つのセットです。箱の中に、砂があるところに、おもちゃで、遊びで何か作るという、そんなセットがすごくおもしろいと思っています。

① 砂

特に砂というのが大事で、砂の感触のよさは母性につながっていくし、砂で表現される大地というのも、結局は母、母性性につながります。何か、作っている中で、母との関係、母性との関係みたいなものを体験する、というようなことがあると思います。

② 箱

箱は、枠があって保護するもの。中井久夫先生が、枠づけ法をもとに風景構成法を作られたのですが、画用紙の中に枠をつけることを思いついたのは、河合隼雄先生の箱庭療法の講習会に中井先生が出席された際に、箱庭のいいところは、枠、箱があるところだとぱっと気がついたというのが始まりだと。それは、中井先生が天才だからだと思うのですが。それまで中井先生は、絵画療法を統合失

調症の人にしておられたんですけども、画用紙を渡したときに、絵を描ける人と描けない人がいた。何で描けないのかなと思っていたところに、箱庭の講習会で、あ、箱庭には箱があることが大切だということで、帰って画用紙に枠をつけて、絵を描いてもらった。すると、今まで描けなかった統合失調症の人で、絵を描く人が出てくる。そういう中で、画用紙に、枠をつけるってことで、その人を描かせるものが出てくる、要するに守るということが出来るということに気がついていく。そういうところから、箱、枠の大切さを仰った。通常は、画用紙を配られたら、画用紙の縁が一つの枠として見られるわけですが、それをもう少しはっきりさせるために、枠をつける、そんな感じ。それが既に、箱がある、枠がある、ということで、守られてる、そういう感じですね。そこが面白い。

③玩具

おもちゃは、魅力的というんですか、おもしろいことが起こってくるというか、偶然性が出てくる。そういうところで、この三つのセットがすごくおもしろいと思います。

このセットがすでに治癒を促すというか、何かこう、問題行動を解決していくのに働いていくんじゃないかなという風に思います。

3. 箱庭療法における遊びと自己表現

同じことを、いろんな面から目を向けて話したいと思います。一つは、箱庭療法というのは「遊び」であるということが大事です。「療法」といってるんですけども、「遊び」なんだという。日本には、箱庭遊びという伝統的な遊びがあって、江戸時代中期頃から出てくる。その箱庭遊びと箱庭療法はそっくりです。遊び、ということは、結局、自由に何かこう出来るとか、退行することが出来るとか、そういうことがあるし、自己表現をするとか、そういうところとつながると思うのですが、結局、遊ぶことによって自分を表現して、そこに、“何かが起こっている”ということが、すごく大事だと思います。

4. クライアント-セラピスト関係

①母子一体感 — 母性性とのかわり

それから、もう一つ、クライアントとセラピストとの関係がやっぱり大事だと思います。カルフさん自身は、その関係を「母子一体感」と表現しています。結局、子どもとか大人でもそうだと思うんですが、成長していくためには母のところに戻るということが大事であると。母のところに戻る、というのも、それが、いわゆる現実のお母さん、実際の母親というものもあるかもしれないけれど、むしろ、そこに、母性性、あるいは母なるものというか、そういうものがプラスされていく。母性性や母なるものという言い方はユング的な感じがしますが、そういう、母性性や母なるものに戻るという体験が成長のためには大事だし、箱庭を作るなかで、そういう体験をしていくということが可能である、

そういうことを言っています。それから一方で、セラピストはそういう関係をクライアントとの間で作ろうと心がけている。そういう風なことを言っています。

②反応猶予性 —クライアントの主体に少し遅れてついていく

それから、もう一つは、セラピスト・クライアントとの関係ということでは、セラピスト側の応答が、delay、つまり、ちょっと遅れて反応するという感じがあります。言葉でのカウンセリングだと、少し即時というか、直ちに反応してるところがあるわけですが、箱庭の場合は、作品を作ることによって、セラピストの反応がちょっと遅れていける。比喩的に言えば、セラピストとクライアントの関係は、セラピストはクライアントにちょっと遅れて着いていくという感じですね。ちょっと遅れて反応できるというか。

もちろん、怪物をぱっと置かれたら、セラピストがぎょっとして顔色に出るとか、そういう反応の直接性もあるけれど、セラピストがそれを見て、「わあ大変やなあ」とか、「こんな怪物のような何か、この子の中にあるのかなあ」とか、クライアントが何か作る作業をしている時に、出てきたものに対して、こちらもそれを受けとめる作業をしているので、自然と遅れて反応していくような感じがある。そこで、意識的に反応を遅らせていっても不自然でない感じがある。箱庭が作られていくのを見ているというのもあるので。それから、クライアントに直接に反応するよりも、作品を見てから、作品を通して、反応できるというところでも、少し遅れていける。そういうところが物凄く大事ではないかなと思います。

③第三者としての箱庭作品 —クライアント—セラピストの関係性・相互性

それから、作品が入ることによって、三者関係になってくるとい側面がある。クライアントとセラピストとの直接的な反応と、クライアントは作品を作ってセラピストに何か問いかけてくるというか、話しかけてくるというのと、それから、セラピストも作品を通して何か返していく。そういう感じがあるかなと思います。

あと、作られる作品の中に、見ている人の要因が入ってくるのではないかと。そういうところが、セラピスト側の要因として考えていける。セラピストがどういう人であるかということ、クライアントが作る作品も変わるのではないかという可能性がある。相互性がすごく発揮できるというか、発揮されてるといいうか、そういう風なことが考えられるのではないかなと思います。

今、心理療法で、大きなテーマとして、関係性ということをよく言いますよね。クライアントとセラピストの関係性。そういう、関係性ということ箱庭はすごく示すんじゃないかと。例えば、大学生の箱庭についての統計的な研究発表がありますが、ある調査者は、おもちゃが35ぐらいで、大体23分ぐらいかかって、といった平均値みたいなものを示しています。他の調査者がおこなうと平均値が50個ぐらいで、作る時間も長いとか、何かちょっとずつ変わってくると。それは、被検者が違うからだという言い方も出来るし、調査者が、見てる人が違うからだと言うことも出来る。そういう

ところで、セラピストの影響といったものが入ってくるということが分かるのではないかと。そんなことが示されるかなという風に思います。

④クライアントーセラピストの心的エネルギーの動き

それからもう一つ、セラピーに関して、心的エネルギーという概念が、ユングの中にあります。物理的エネルギーというのは分かりやすい。食物をこれだけ食べたらこれだけのカロリーが出るという形で計算できたりする。ユングの考えでは、それと同じように心的なエネルギーというのがあると。例えば、今のこの場所に緊張した感じがある。僕が緊張してるし、みなさんも聞いてくれてるから、ちょっとした、こう、ピーンとした感じがありますよね。こういうのは、心的エネルギーが動いているんだ、ということです。あるいは、僕は碁が好きなんですけども、新聞に囲碁の観戦記者の書いている文章があって、その文章なんか読むと、大きな名人戦なんかの部屋の雰囲気を書き記述してる中に、「ピーンとはりつめたような空気」と書いてあったりする。それは対局してる人たちが、心的エネルギーをやりあってる感じなんです。白をぼんと打つと、そこに、白の人がぐっとう、黒の人に対して何か押していく、攻撃をかける感じがあって、そして、それを跳ね返すようにして今度は黒の人が打つとか、何かそういうやりとりみたいなものがあるわけです。そういうやりとりというのが、心的エネルギーが動いてるということ。だから、クライアントとセラピストが、心理療法で相対してるときは心的なエネルギーがばあっと動いてるんだ、と、そんな見方をしています。その、心的エネルギーが、箱庭を作ってる中で動くのではないかな。そんな感じです。

5. 自己と自我の水路づけ

①自己と自我の関係と心理療法

もう一つは、自己と自我との関係というのがあります。ユングは、意識的なものの中心が自我であり、意識と無意識的なものの中心として自己というのがある、という考え方をしています。ちょっと比喩的なんですが、自我と自己ないし無意識との関係がスムーズに動いていたらあまり心理的な問題は起こらないけれども、心理的な問題が起こってくるというときには、何か、自己と自我の間、無意識と自我の間が、何かでせき止められてるという、そんな感じです。つまり、心的エネルギーがうまく動いていたら問題は起こらないのだけど、ユングの用語でいうコンプレックスによって、せき止められてるという感じ。心的エネルギーがせき止められているのを動かす、それが、心理療法の目的という感じになる。そこで、チャンネルという概念が出てきます。これは、いわゆるテレビのチャンネルと同じで、あれは電波を同調させるわけですけども、チャンネルのもう一つの意味は、水路づけるということ。つまり、今言った、コンプレックスで心的エネルギーがせき止められているとしたら、これをどういう風にして水路づけるかというのが、心理療法の一つの役割としてある、目的としてあるのではないかな、と思います。

例えば、川で例えるのが分かりやすいと思いますが、川の流れが大きな石によってせき止められて、それで、川の流れがうまく流れてないとしたら、ではその石をどうするかというときに、ばあんと爆発させて、こっぴみじんにして、川を流すというのも一つ。あるいは、その石を迂回させるように、別のところに水路をつけて流すというのも一つ。それから、石にドリルか何かで小さな穴を開けて流しても、まあ、ちょろちょろちょろとは流れるとか。そんな風に色々なやり方で水路づけられる。例えてみれば、そういうことをやるのが心理療法だと思います。そして、箱庭の場合は、そういう風に、自我が無意識の中にずうっと水路を掘り込んでいく感じなのではないかな、という、そんなイメージです。

②箱庭の治療プロセスの3段階と水路づけ

カルフさんは、箱庭の治療のプロセスを、a)動物植物的段階、b)戦い・闘争の段階、c)適応の段階、の3つに分けています。a)動物植物的段階というのは、作品の形としては、動物や植物が中心に出てくる作品を指す。b)戦いの段階は、インディアンとカウボーイの戦いとか、戦車同士の戦いとか、アメリカとドイツの戦いとか、そういう戦い、あるいはもう少し広く、動きとか、流れとか、ダイナミックな動きみたいなものまで広げて見ていけばいいかなと思います。さきほど述べた、心的エネルギーをせき止めているものを爆破したり、迂回するために別の水路を作ったり、水を通すために石に細い鋸で穴を開けてるとか、そういう段階。c)適応の段階は、街とか、平穏な作品になってくる。元へもどるような感じ。

例えば、症状を出してる時には、実はそれなりのバランスがとれている。不登校の子がいる家庭は、実はその不登校の子がいるということで、その家庭のバランスをとっている面がある。この子さえ学校へ行ってくれたら、うちの家庭は安心できるんですとか、平穏なんですとか、お母さんに言われたことは沢山あると思うんですが、それはその子に全体のバランスをとらせている、ということ。そうすると、その不登校の子が治っていくということは、その家庭のバランスが崩れていくということでもあるわけなんです。だから、本当は、お母さんは治したい治したい言いながら、どっかで抵抗してるわけなんです。この子が学校へ行けばうちの家庭はちゃんといくんだけども、と言いながら、この子が学校へ行くと家庭ががたがたする。そういう感じで動く時というのがあると思います。それが戦いのときで、戦いが終われば、また今度ずっと安定して学校へ行き出したという、一つの山を乗り越えれば、そこでまた新しいバランスをもつ。それが適応の段階だと。だから作品として何か掘り込んでいって、戦って、そして、また新しいバランスをもって元に戻るという風に、安定していく。その、新しいバランスを掘り出してくると、そこから適応の段階かなと。そんな感じで見ていく。そういう感じですよ。

③自己との新しい関係を見いだすプロセスとしての箱庭

こう何かやっていくという時に、全体をみてる、心の中心として自己というのがあって、箱庭の場

合には、それが作品として作られる。何か心の中心に自己があって、全体を見てるといふか。自我というのを意識的な仕事です。箱庭では、掘りこんでいって、何かある。そういうのは自己の方が自我にそういうことをやらせてるんじゃないかという。

例えば、夢で、追いかける。追いかけて、絶壁まで行って、どうしよう、と思ってたら、「飛び込め」という声が聞こえて、ぱって飛び込んで。どうなるかと思ったけど、無事ぱって着地してきた、というので目覚めた、と。そういうようなときに、「飛び込め」と言ったのは誰か。それは、自己が言わせたんじゃないかという。それから、僕が好きな映画に、フィールド・オブ・ドリームスという映画があるんですが、トウモロコシ畑で、働いてると、ふと、「それをなせ」という言葉が聞こえてくる。で、トウモロコシ畑をつぶして、野球場にして、野球をしていって、という物語があるんですが、その時に、「それをなせ」と言ってるのは何か。自己じゃないかなと思うんです。イドかもしれないですけど。イドと自己というのは関係があつて。

そういう風に、何か全体を見ているようなものが、僕らの心にあるという。それがユングの言う自己であつて、この自己という心の中心が何かを起こさせてるという。平穩無事に来てるのに、突然、問題が起こってきたり、不登校という行動を起こしたり、というような行動を起こさせたりする。「不登校になれ」という声として聞いたかどうかはわからないけど、そういう風に自己が行動を起こさせてる。自我の方は、「明日は学校へ行く」と思つても、次の日になったら学校へ行けない。明日学校へ行くというのは意識的で自我的。だけどやっぱり行けないというのは、自己という、心の中心に何か全体を見ているようなものがあつて、それが学校に行かないという行動を起こさせているわけで。そうすると、自我とか意識というの、自己との関係というのを知らないといけない。それは、さきほど述べた、コンプレックスが心的エネルギーをせきとめていっていることをやる中で、自己との新しい関係を持つていこうとしてるんじゃないか。箱庭を作っていくというのは、そういうプロセスを新しく作ろうとしてるんじゃないか。そういう風に考えてみたらいいのではないか、ということがあります。

6. 象徴的体験

①現実をのりこえる象徴的体験

それからもう一つは、象徴的な体験というもの。例えば、お母さんのもの、母性というか、母親体験というか、そうした暖かい体験を、それこそ、虐待の子だったら、それが一つすごく大きなテーマになるんだと思うんですが、実際のお母さんにそういうことを期待できないとか、あるいは、亡くなってしまつたら、絶対に実際のお母さんが、母性をその子どもに与えることは出来ないわけです。ところが、心理療法というの、それをやろうとしてるわけですね。実際、現実のお母さんは、亡くなつていたりすることもあるし、母性が少ないこともあるけれども、母なるものとか、母性性というものは、象徴的に体験することができるのではないか。これを信じてやつてるのが心理療法じゃ

ないかなという風に思うんですね。

実際には、女性しか、お母さんにはなれない。ところが、母なるものとか母性性というのは、男性でもありうるわけです。逆に、女性ではお父さんにはなれない。男性しかなれない。ところが、父なるものとか父性性というのは、女性も持つてる。それが可能なのは、結局、象徴的な体験だということができる。例えば、僕がプレイセラピーしてるときに、子どもからお母さんって言われることが沢山あります。学校の先生も、小学校一年生の担任してて、男の先生が何か仕事してたら、「おかあちゃん」とか言うて、子どもが来ることとかよくあることです。それは、子どもの方が先生に対して、お母さんを投影してることになりますね。投影して、お母さんだと思ってるわけです。そんな風に、母なるものには、男性でもなれる。そういった象徴的な体験をするということが心理療法で大事なわけで、心理療法の大きな役割というか、作用といえる。箱庭は、箱の中で、そういう象徴的な体験をしやすくしてる。

② 枠と象徴的体験

一番はじめに述べたように、箱があって、その箱が枠としてすぐく守る、保護するという役割があるわけですが、セラピストとクライアントとの関係の中で、セラピストの方が、クライアントを、箱を媒体にしながら、箱庭を媒体にしながら、関係の中で守ることができる。そうすることの中で、いろんな体験を象徴的に子どもが体験できる。お母さんの暖かさとか、感触のよさとか、そういうものを直に体験しながら、象徴的につなげていくというか、そういうことが箱庭のねらいでもある、というところがある。

③ イメージとイマジネーション

箱庭の作品は、イメージであるとよく言います。イメージについて、河合隼雄先生は、集約性と具象性と直接性を指摘されていて、僕は、力動性ということをお願いしたいんですが、さきほど述べたことの中に、そういった特徴が含まれてある。

それから、ユングのやり方で、夢を見たときにイメージを拡充する。その方法の一つは、連想することなんですね。例えば、夢を見た、という場合に、これについて何か思いつくことありますかという形で、連想してもらおう。馬に乗って山を登ってたという夢だったら、馬に何か思いますかとか、山に登るって何か思いますかとかいう風な形で連想を聞いていく。そういう方法と、もう一つは能動的想像、アクティブ・イマジネーションというのがあります。会話をするんですね。馬が出てきたら、馬と会話する。「こんにちは」って言うのと、馬が「こんにちは」って言うというような形で、「今日は早く走ってね」とか、イメージと会話をしていくというのがアクティブ・イマジネーション。木が出てきたら、木と会話する。「寒いのにね」と言ったら、向こうの木が「いや大丈夫だよ」というような会話をすると。だけど、今の会話なんかは、全然おもしろくないですよ、意識的に僕がやってるから、あまり動かない。ところが、そこで、自我を、意識を、どんどん低くしていくわけです。

話聞いててメモとってますよね、それがだんだんだんだん眠たくなったり、ああいう感じが実はものすごく大事なわけ。そうして意識が下がっていくと、わけわからない、とはいえ、まだ寝てないというような感じで動いていく。その辺のレベルに下げていくと、すごく面白いことが出てくる。そうやって、意識を下げていってイメージと対話するというのが、能動的想像。

臨床心理士会の、認定協会の設立された時の記念講演に、遠藤周作が来られて、作品を作る時の様子を詳しく話してくれた。作品作る時に、意識的にはいろいろ調べるわけです。例えば、時代背景が江戸であるなら、じゃあ江戸はどのような時代であったとか意識的にもものすごく調べる。で、主人公Aは、どういう人でとか、さまざまに意識的に考えて、全力をあげて構想を練るわけです。そういうことを全部意識でやってる。ところが、書き出したら、Aが勝手に動かないといけない。だから、江戸時代を背景にしてAの話を書いても、そのAが突然ぱっと明治にとんでたら、明治でも書いてみる。つまり、Aが、自分で動かないといけないわけです。遠藤周作が、書いてたらあかんわけですね。まあ、遠藤周作ですから、遠藤周作が書いてても、大作にはなと思うんですけども、もっと大作になるには、Aが勝手に動かないといけない。これは、先ほど述べた、能動的想像と似てますね。要するに、意識的にいろいろやっても、実際は、無意識にならないといけない。全くの無意識になったら寝てしまうわけなので、そのちょっと手前ぐらいのところ動かないといけない。そういうのが能動的想像。

7. 箱庭療法における語りと傾聴

話を箱庭に戻しますと、僕は、箱庭というのは、おもちゃが能動的動きとして、こういうことを話し合ってるんだ、というように考えたほうがいいんじゃないかという風に思うんです。川があって、橋があって、人があったとしたら、この川と話をするとか、橋と話をするとか、そんなことを思います。それから、犬がいたとしたら、犬とセラピストが会話するというのもあるし、箱庭の中に女の人がいたとしたら、女の人と犬とが何か会話してるんじゃないだろうかとか。そういう風に、玩具同士が会話してるかなあという形で、ちょっと見てみる。木同士が何か会話してるかなあとか、木の下に猿がいたとしたら、その猿と木が何を会話してるかとか。猿が「木さん木さん、もぐっていい？」とか、木が「ほんならまあ、もぐれ」とか、「寒いから下じゃなくて葉っぱの中に入れてくれる？」とか。そんなことを色々話し合ってるというか。そういう風に考えたらいいかなと。

そうすると、作品の中には、おもちゃ同士の会話があるし、玩具とセラピストとの会話があるし、玩具とクライアントの会話があるしという形で、すごく色々な会話がそこで起こってるんじゃないかなあと思います。そういう風に汲むと、作品が色々な面から見られる。そういうことを色々な面から考えられる。そういうことが治療的要因ではないかと思えます。

8. 美のクオリティ

もう一つは、美的な感じ。美ですね。河合隼雄先生は、完成美と完全美ということを仰っています。完成美というのは、西洋的なピチーっとした美しさみたいなもの。perfect が完成美ですよ。完全美というのは whole というもの。ユング派でシャドウ、影ということを言いますが、そういう影、つまり正反対のものを統合したような美という感じ。それに対して、完成美は、表面だけ、というとおかしいですが、すごく美しいというだけ、みたいなもの。完全美というのは whole。全てというか。全の中に、何か、悪を含んだ、黒を含んだというか。黒みみたいな汚くする色を含みながら、美しいものを出すというそんな感じ。

ファンタジーグループというのをやっていて、そこで、フィンガーペインティングをやってるんですが、指に絵の具をつけてペイントする。皆が一つのグループでわあっと。そうすると、色がばあって混ざってくる。混ざるまでは原色だけでも、色が混ざっていくと、例えば原色の赤だけといった意味だけじゃなくて、混ざった色でもすごくきれいな色で動いてるんですね。でも、うっとうしいなあというのも出てきて。それは、お互いやりあいますから混ざってくるし、混ざってきたら濁りが出てきたりして。でも濁っても黒にはならないですね。7色を混ぜてしまうと、汚穢色(おわいいろ)と言っていますが、黄土色の黒いような感じになります。そういう風に混ざってくると色が動かなくなってきましたから、指で絵の具を膠で溶くのではなく、粉だけにするとかしてみると、その汚穢色の中からまたすごく綺麗な色が浮かびあがる。それは、汚穢色とか、黒、濁ったようなものとか、あるいは7色全部だとか、そういうものを全部混ぜ込ませて、そして新しく、何か生まれてくる。そういうのが、完全美みたいなものかなと。

箱庭の作品というのも結構、綺麗。おそらく、後のケースの方で見られても分かると思うんですが、結構、綺麗になってくるんじゃないかなという風に思います。そういう中では、例えば、大学生が一回だけ作るような感じじゃなくて、ケースの場合はやっぱり、先ほど述べたようなところを踏んでくるといって、進んでくるといようなことがあると思います。作品が、そういうプロセスを踏んで、新しく、完全美の方にも近づいてくるといって、そういうものになるのではないかな、と思います。セラピストの役割は、そういうプロセスを結局、見守るといって、守る。そこが凄くあるんじゃないかと思います。

早口でお話しし、もう少しここは詳しく聞きたいというところもあるかと思いますが。この後に事例を検討していく中で、治癒的要因についても具体的に考えていくことになると思いますので、そのところであわせて質問をして頂ければいいかと。では、一応、ここでしめたいと思います。