

箱庭の砂の色が箱庭制作に与える影響について

山崎 恵莉菜¹・岡本 祐子¹

The effect of sand color in Sandplay Therapy

Erina Yamazaki · Yuko Okamoto

Using sand is one of the therapeutic actions in Sandplay Therapy. This study investigated how sand colors influence the following two factors: subjective experience of producers using white or black sand for their productions and the impression ratings of the raters. First, the producers felt that black sand was stable; therefore, works could be produced freely. However, with white sand, the producers felt that the Sandplay spread endlessly; therefore, they felt limited while working with it. Second, each sand color gave the raters the same impression as that to the producers, and the raters estimated that the use of black sand felt more energetic than that of white sand. This study showed that sand colors influenced both the productions and impression ratings, and black sand played action like “frame” in Sandplay Therapy.

Key words: Sandplay Therapy, sand color, subjective experience, impression rating

問題と目的

箱庭療法とは、スイスのユング派セラピスト Kalf (1966) が分析心理学のイメージや象徴の理論を適用して確立した心理療法の一技法である。縦 57cm×横 72cm×高さ 7cm の砂箱の中に、人間や動植物、建物や乗り物などのアイテムをセラピストの見守りの中で配置し、つくり手の内的表現を促すため、言語を必要としない有効な治療法として今日様々な臨床現場で用いられている。

箱庭療法は、治療者との信頼関係の中で無意識が意識化されて自己表現が進むことや、箱庭作品の出来栄への満足感がつくり手の自己肯定感を導くこと (山口, 2005) など、治療者との関係性や作品への満足感が治療的作用を促進すると言われている。そして中でも、岡田 (1993) は箱庭療法の枠と砂という側面が、他の心理療法より効果的に働くと述べ、箱庭療法の特徴の一つに砂を用いることを挙げている。木村 (1985) も、箱庭療法で砂を用いることに関して、砂の感触が作り手の深い部分に訴えかけてくると述べ、砂自体に治療的作用があると述べている。砂の具体的な作用としては、退行を促すこと、大地としての役割、感覚に働きかけることが挙げられる (岡田, 1993)。

¹ 広島大学大学院教育学研究科

箱庭療法で使用される砂にはいくつかの種類がある。Lowenfeld (1939) は茶色の粗い砂と、細かい砂、および白い砂の 3 種類を使用し、Kalff (1966) は茶色の砂と白い砂の 2 種類を使用している (河合, 2006)。日本では治療者の多くが茶色や灰色の 1 種類の砂を使っており、治療者によってさまざまであるのが現状である。では何故、同じ治療現場で異なる色の砂を使用するのだろうか。それに関しては、種類の異なるもののある方が表現を多彩にするとだけ述べられており、詳細については言及されていない。Lowenfeld (1939) は、箱庭療法を「視覚と触覚の要素を併せ持つ技法」と述べており、砂の色という視覚の影響も検討する必要がある。また、「色と感情・情動には密接な関連がある」(岩本, 2001) と言われている。つくり手の情緒に働きかけ、つくり手の自己を表現する場である箱庭療法において、色が与える影響については研究されていない。

また、箱庭療法は「つくり手と治療者の相互作用によって進むものである」(岡田, 1984)。よって、砂の色がつくり手に与える影響に加えて、制作された箱庭を共に共有する治療者がどのような印象を受けるのかも検討する必要がある。そこで、本研究は次の 2 つを目的として行った。

本研究の目的

1. 箱庭の砂の色がつくり手に与える影響について、つくり手の主観的体験に焦点を当てて検討する。
2. 制作された箱庭の印象評定によって、砂の色が評定者に与える影響を検討する。

研究 1

目的

箱庭の砂の色がつくり手に与える影響を、つくり手の主観的体験に焦点を当てて検討する。

方法

1. 箱庭のつくり手と場所、および道具

A 大学学生 32 名 (男性 7 名, 女性 25 名, 18 歳~27 歳) を対象とした。なお、このうち箱庭制作の経験がある者は 9 名であったが、筆者の立ち会いのもと箱庭制作を行うのは全員が初めてであった。場所は、A 大学にて授業用・実験用に設備されている箱庭専用の部屋を使用した。道具は、箱庭とミニチュア玩具、カメラを使用した。なお、箱庭の砂は黒っぽい河砂と白い海砂の 2 種類を使用した (Figure.1, Figure.2)。



Figure.1 本研究で使用了黒っぽい河砂の箱庭



Figure.2 本研究で使用了白い海砂の箱庭

2. 手続き

筆者の立ち合いのもと、個別に箱庭を制作させた。つくり手それぞれには、黒っぽい砂と白い砂の箱庭の双方を実施した。それぞれの制作の間は最低 1 週間の時間間隔をとり、制作の制限時間は設けなかった。また、本研究では水の使用を希望するつくり手はいなかった。

制作 1 回目：「この砂とここにある玩具でこの箱庭に自由に作品を作ってください」と教示した。制作終了後、インタビューを行い、制作した箱庭についてその制作プロセス、ストーリーやテーマ等を自由に話してもらった。その後、制作中・制作後における主観的体験について質問した。

制作 2 回目：「1 回目の時と同様に、ここにある砂とここにある玩具でこの箱庭に自由に作品を作ってください」と教示した。制作終了後、1 回目と同様のインタビューを行った。加えて、「1 回目と比べて何か違うところがありますか」という質問を加えた。最後に、本研究の目的をつくり手に説明し、「本研究の目的を理解したところで改めて 1 回目と比べて何か違うところがありますか」と質問した。

箱庭の制作終了後、作品はつくり手の許可を得てカメラで撮影をした。最終的に、64 の箱庭が制作された。

結果

インタビューにより抽出されたつくり手の主観的体験を Table.1 に示す。

つくり手が各色の箱庭の制作体験を比較して述べた部分に焦点を当て、その体験のうち共通するものをまとめ、項目化した (全 20 項目, Table.1)。

Table.1 インタビューにより抽出されたつくり手の主観的体験 (全20項目)

1. 箱庭を作る際のイメージ	11. 箱庭の作りやすさ
2. 箱庭を作る際のアイテム	12. 箱庭の世界に自分が入っているか
3. 箱庭を作る手順	13. 出来上がった箱庭の空間の使い方
4. 箱庭を作る際の意識	14. 出来上がった箱庭の統一感
5. 箱庭を作る際の迷い	15. 箱庭に置けると思うアイテム
6. 箱庭を作る際の自身の感覚との対話	16. 箱庭に置くアイテムの置きやすさ
7. 箱庭を作る際の感情の変化	17. 箱庭を作る際のイメージの湧きやすさ
8. 出来上がった箱庭の抽象度	18. 箱庭を作り終えた時の不安感
9. 出来上がった箱庭の現実度	19. 箱庭を作り終えた時の達成感・すっきり感
10. 出来上がった箱庭の無意識レベル	20. 出来上がった箱庭の力動感

各項目内のばらつきをみるため、 χ^2 検定を行った。その結果、「16. 箱庭に置くアイテムの置きやすさ」で有意差がみられ ($\chi^2(1)=15.39, p < .01$)、「黒っぽい砂の箱庭には置けないアイテムが存在するが、白い砂の箱庭には何でもアイテムが置ける気がする」という体験をするつくり手が多かった。また、「17. 箱庭を作る際のイメージのわきやすさ」でも有意差がみられ ($\chi^2(1)=18.62, p < .01$)、「黒っぽい砂の箱庭ではイメージが制限されているように感じるが、白い砂の箱庭ではイメージがふくらむように感じる」という体験をするつくり手が多かった。さらに、「20. 箱庭を作り終えた時の達成感、すっきり感」においても有意差がみられ ($\chi^2(1)=5.14, p < .05$)、「黒っぽい砂の箱庭の方が白い砂よりも達成感、すっきり感が強い」という体験をする人が多かった。

「7. 箱庭を作る際の感情の変化」においては、有意傾向がみられ ($\chi^2(2)=4.62, p < .10$)、「箱庭を作っている際、黒っぽい砂は感情の揺れや変化があったが、白い砂は変化があまりみられなかった」という体験をするつくり手が多かった。「13. 出来上がった箱庭の空間の使い方」でも有意傾向がみられ ($\chi^2(1)=3.00, p < .10$)、「黒っぽい砂の箱庭は全体として1つの世界となっているが、白い砂ではいくつか世界が分断されている」という体験をするつくり手が多かった。また、「19. 箱庭を作り終えた時の不安感」 ($\chi^2(2)=4.90, p < .10$)でも有意傾向がみられ、「黒っぽい砂の箱庭を作り終えた時には不安が残らないが、白い砂の箱庭を作り終えた時には不安が残る」という体験をするつくり手が多かった。

考察

1. 黒っぽい砂の箱庭における主観的体験の特徴

代表的な箱庭作品を Figure.3 に示す。

色はそれぞれに合った色のイメージを持っており、岩本 (2001) は色と感情の関係におおよその関係があると述べている。特に、本研究で扱った黒っぽい色には、落ち着き、抑うつ、陰鬱、不安、いかめしいといった感情と関係がある (岩本, 2001)。つくり手は、「砂が暗い色をしているのでびっくりして何を作ればいいのかわからなくなった」、「ここに置けるアイテムが限られている感じがしてアイテムを選ぶのに時間がかかった」、「何を作ればいいのかわからなくて完成できるのか不安になった」と述べていた。このように砂の黒っぽい色から不安や混乱などの負の感情を感じて「何を制作するかイメージや置くアイテムを制限された (項目 16, 17)」ように感じたかと推察される。また、箱庭療法では箱庭の表現とつくり手の自我との関係が論じられてきた (Kalf, 1966, 大原・山中 (訳) 1972)。遠藤 (2012) も状態不安が高い時には不安を軽減しようと防衛機能が活発になると述べ、自我機能との関連を示している。黒っぽい砂により負の感情を抱いたつくり手は、その状態からの立ち直りとして自我機能が活発になり、内的世界を表現するという創造活動も活発化したと考えられる。「何を作ればいいのかわからなかったけど、作りだしたら面白くなって自然とアイテムに手が伸びる感じだった」という語りからも推察される通り、制作当初とは異なる感情の動き (「7. 箱庭を作る際の感情の変化」) を感じ、自身の内的世界を自由に表現していたと考えられる。そして、制作後には「不安な感じとかは残ってない。むしろスッキリって感じ」、「すごい達成感がある」などと述べ、制作前に感じていた不安感は達成感やスッキリ感に変化していた (「20. 箱庭を作り終えた時の達成感, すっきり感」, 「19. 箱庭を作り終えた時の不安感」)。このような内的メカニズムを経て箱庭を制作したため、制作後には自我が正常に機能し負の感情から正の感情へと変化していったと考えられる。さらに、黒っぽい砂の箱庭の場合、「砂の色が大地みたいな感じ」としっかりと土台を思わせる。砂の色からくるそうした視覚的な影響やイメージや置けるアイテムの制限により、つくり手は安心して自由に箱庭を作ることができたと推察され、黒っぽい砂の色は箱庭の枠と同様の機能を果たしていたと考えられる。

一般的に適応的な人の自我のコントロール上において表現された作品は形の整ったものを置く (河合・中村, 1993)。遠藤 (2012) においても、不安が高い時には自我機能が活発になることで表現が抑制され、結果として箱庭には形が整ったものが置かれることが示されている。本研究でもつくり手は「全体的に 1 つの世界になるように」作っており、自我のコントロールのもと形の整ったものが作成されていったと推察される (「13. 出来上がった箱庭の空間の使い方」)。



Figure. 3 代表的な黒っぽい河砂の箱庭作品

2. 白い砂の箱庭における主観的体験の特徴

代表的な箱庭作品を Figure. 4 に示す。

白い色は、陽気、明朗、神秘、清々しさという感情と関係がある (岩本, 2001)。つくり手は、砂の白い色から「砂が白から明るい気分になる」、「海みたいで楽しそう」と述べていた。このように、砂の白い色からつくり手はポジティブな感情を引き出されたと考えられる。そして、「つくる前はイメージが膨らむように感じる」、「何でもアイテムが置けるような気がする」、「何でも作ることができる気がする」とも述べられていた。箱庭療法では砂や枠などつくり手が退行する要素を含んでおり (遠藤, 2012)、箱庭における創造活動は自我の自我による自我のための退行を促す (Kris, 1952, 馬場 (訳) 1976)。つくり手はリラックスした感情状態のもとで自我の緩やかな退行が促進されたと推察され、自由連想のように何を制作するかイメージが湧きやすく、そのイメージにすぐようにアイテムも選びやすくと感じたと考えられる (項目 16, 17)。白い砂の場合、つくり手はネガティブな感情を感じにくく、制作後も「楽しかった」と述べるなどポジティブな感情を制作前から制作後まで感じ、感情の揺れや変化は確認されなかった (「7. 箱庭を作る際の感情の変化」)。また、「白い砂はキャンバスみたいで何でも描ける気がする」、「白い砂はどこまでも広がっている感じがする」と述べられたことから推察されるように、白い砂はその明るい色からどこまでも広がっていると感じ、黒っぽい砂のような枠の作用は働かなかったと考えられる。そのため、制作後は「不安感が残り」、「達成感やすっきり感があまり感じられなかった」と述べられるように、枠の作用の中で安心して自己を表現することが難しかったと推察される (「20. 箱庭を作り終えた時の達成感、すっきり感」、「19. 箱庭を作り終えた時の不安感」)。白い砂の箱庭作品の場合、「海のイメージ」や「公園のイメージ」を抱きやすく、そのイメージに即した作品が作られていた。白い色からポジティブな感情を引きだされたつくり手はイメージしやすいものを選択してそれに即した作品を作るため、黒っぽい砂より自我機能は活発に機能せず、結果的に内的表現が押し留められ達成感を感じなかったと推察される。また、白い色から受ける「どこまでも広がっている」感じへの対処としていくつかの世界を分断し、まとまった世界を作ろうと試みたと考えられる (「13. 出来上がった箱庭の空間の使い方」)。



Figure. 4 代表的な白い海砂の箱庭作品

研究 2

目的

制作された箱庭の印象評定によって、砂の色が評定者に与える影響を検討する。

方法

1. **評定者** 臨床心理学専攻の大学院生 19 名 (男性 4 名,女性 15 名,22 歳～25 歳)
2. **調査内容** 研究 1 で制作された箱庭作品の写真 64 枚 (黒 32 枚,白 32 枚) をランダムに並べたものの 1 部, SD 法尺度の質問紙 1 部を評定者に渡し, 持ち帰りで評定してもらった。なお, 写真の呈示法に関してはカウンターバランスを取った。SD 法尺度は岡田 (1969) の尺度を用いた (形容詞対 20 項目 7 件法, 形容詞対の左側から右側に 1 点から 7 点) (Table. 2)。教示は岡田 (1969) に従い, “あまり深く考えず, 第一印象で, 20 個の尺度に評定してください。尺度はとばさないように注意してください” と教示した。

結果

1. 形容詞対の因子分析

各箱庭作品について, 尺度ごとに 1216 (32 人×2 作品×19 評定者) の評定スコアを算出し, それらを用いて形容詞対の因子分析を行った (主因子法, *promax* 回転)。その結果, 岡田 (1969) と同様に 3 因子が確認された。その結果を Table. 2 に示す。

Table.2 箱庭作品印象評定項目の因子構造 (主因子法, *promax* 回転)

項目			Factor 1 エネルギー	Factor 2 柔らかさ	Factor 3 統合性	共通性
13	弱い	- 強い	.91	.22	.06	.67
3	貧弱な	- 豊かな	.69	.12	.12	.68
10	小さい	- 大きい	.66	.10	.06	.39
16	消極的	- 積極的	.64	.23	.06	.61
18	さびしい	- にぎやかな	.62	.37	.19	.71
14	空虚な	- 充実した	.56	.32	.05	.68
7	静的	- 動的	.54	.05	.17	.29
5	浅い	- 深い	.48	.24	.22	.23
19	緊張した	- くつろいだ	.18	.81	.12	.58
20	不愉快な	- 愉快的な	.06	.71	.09	.63
12	暗い	- 明るい	.20	.70	.01	.70
2	かたい	- 柔らかい	.54	.66	.07	.45
4	男性的	- 女性的	.23	.64	.09	.32
9	閉鎖的	- 開放的	.24	.43	.07	.35
1	雑然とした	- まとまった	.02	.06	.75	.52
15	不調和な	- 調和した	.10	.26	.69	.61
11	不安定な	- 安定した	.03	.22	.68	.60
8	未熟な	- 成熟した	.42	.16	.56	.53
因子相関行列			Factor 1	1		
			Factor 2	.62	1.0	
			Factor 3	.36	.36	1
6	こせこせした	- のびのびした	.10以上の因子負荷量が			
17	アブノーマルな	- ノーマルな	複数因子にかかるため削除			

第1因子は、「弱い - 強い」、「貧弱な - 豊かな」など、作品の力強さやパワーを示す8項目に高い負荷を示したため、〈エネルギー〉と命名した。なお、エネルギー得点が高いほど、箱庭作品は「強い」、「豊かな」というエネルギーが高い印象評定となる。第2因子は、「緊張した - くつろいだ」、「不愉快な - 愉快的な」など作品の硬度や柔軟性を示す4項目に高い負荷を示したため、〈柔らかさ〉と命名した。なお、柔らかさ得点が高いほど、箱庭作品は「くつろいだ」、「愉快的な」という柔らかい印象評定となる。第3因子には、「雑然とした - まとまった」、「不調和な - 調和な」など作品の一貫性や安定性を示す4項目に高い負荷を示したため、〈統合性〉と命名した。なお、統合性得点が高いほど、箱庭作品は「まとまった」、「調和した」という統合性が高い印象評定となる。また、 α 係数は〈エネルギー〉で.87、〈柔らかさ〉で.84、〈統合性〉で.80であり、十分な信頼性が確認された。

2. 分散分析

箱庭 64 作品に関して、因子分析により抽出された 3 因子それぞれの評定平均値を評定者ごとに算出した。そして、砂の色と因子による二元配置分散分析を行った。その結果、因子の主効果 ($F(2, 17) = 9.93, p < .001$) がみられ、〈エネルギー〉と〈柔らかさ〉、〈柔らかさ〉と〈統合性〉の間に有意差がみられ、〈柔らかさ〉得点が他の因子得点よりも高く、次いで〈統合性〉得点、〈エネルギー〉得点の順であった。

また、砂の色の主効果も確認され ($F(1, 18) = 20.96, p < .01$)、黒っぽい砂と白い砂の間に有意差がみられ、黒っぽい砂の箱庭の評定得点が白い砂の箱庭の評定得点よりも高かった。さらに、因子と砂の色の交互作用 ($F(2, 17) = 35.81, p < .001$) がみられ、Bonferroni 法により単純主効果を分析した結果、白い砂の箱庭において〈エネルギー〉と〈柔らかさ〉、〈柔らかさ〉と〈統合性〉の間に有意差がみられ、〈柔らかさ〉得点が他の因子得点よりも高く、次いで〈統合性〉得点、〈エネルギー〉得点の順であった。また、〈エネルギー〉因子と〈統合性〉因子において、黒っぽい砂の箱庭と白い砂の箱庭の間に有意差がみられ、黒っぽい砂の箱庭の方が白い砂の箱庭よりも〈エネルギー〉得点、および〈統合性〉得点が高かった。

考察

1. エネルギー因子における各色の比較

黒っぽい砂の箱庭において作り手はその色からネガティブな感情を引き出され、その立て直しとして自我機能が活発化し、創造活動も活発化したと考えられる。そうした内的メカニズムが箱庭作品に投影的に現されたため、評定者は黒っぽい砂の箱庭作品に対して〈エネルギー〉が高いという印象を抱いたと考えられる。一方、白い砂の箱庭において作り手はその色からポジティブな感情を引きだされた。そして緩やかな自我の退行が促され、リラックスした状態で箱庭を制作したといえる。しかし、評定者側は白い砂の箱庭作品に対して〈エネルギー〉が低いという印象を抱いた。これは背景となる白い砂の色の明るさから受ける影響が大きかったため、作品として箱庭に置かれたアイテムのエネルギーを低いと感じたと推察される。作り手が「白い砂はどこまでも広がっている気がする」と体験したように、評定者も作り手と同様の影響を受け、アイテムを含めた箱庭全体のエネルギーが低いという印象を受けたと考えられる。

2. 統合性因子における各色の比較

黒っぽい砂の箱庭において作り手はネガティブな感情からの立ち直りとしての自我のコントロールの下、形の整ったものを制作していた。そして、評定者側も黒っぽい砂の箱庭に関して「統合性」が高いという印象を抱いた。作り手は「黒っぽい砂は大地のようなしっかりとした感じを受ける」という語りがみられた。このように、評定者側においても、砂の黒っぽい色から大地のようなしっかりとした土台という印象を受けたと推察される。そして、そうしたしっかりとした土台の上に置かれたアイテムに凝集性を感じたため、「統合性」が高いという印象を抱いたと考えられる。一方、白い砂の箱庭に関して、評定者は「統合性」が低いという印象を抱いた。インタビューの中で、砂の白い色から「どこまでも広がっている」感じを受けたという語りがみられた。このことから、評定者側も砂の白という色から「どこまでも広がっている」感じを受け、その砂の上に置かれ

たアイテムの凝集性が低いという印象を受けたのではないかと考えられる。

総合考察

今回、つくり手側と評定者側で、砂の色から受ける影響の相違は見られなかった。黒っぽい砂に関して、その黒い色から「大地のようなしっかりとした土台」という印象を受け、安心して箱庭を制作したり、その内的メカニズムをくみ取った評定がなされていた。一方、白い砂に関して、その砂の明るさによって、砂そのものから受ける影響が双方とも大きかったと思われる。故に、箱庭に置かれたアイテム、そのアイテムを含めた箱庭の世界の凝集性が低く見積もられたと考えられる。

今回の評定者は、今後治療者として箱庭に関わっていく者が多いといえる。よって、明るい砂を用いて箱庭療法を行う際、評定者側も砂の色の明るさから制作された箱庭作品の見方に影響を受ける可能性があることを考慮しておく必要がある。

引用文献

- 遠藤歩 (2012) 箱庭制作者と評定者における状態不安と作品の印象との関係 心理学研究, 82, 8, 540-546.
- 岩本知沙土 (2001) おもしろくてためになる色の雑学辞典 日本実業出版社
- Kalff, D. M. (1966) *Sandspiel-Seine therapeutische Wirkung auf die Psyche*, Ernst Reinhardt Verlag.
- カルフ, D. M. 河合隼雄 (監修); 大原貢・山中康裕 (訳) (1972) カルフ箱庭療法 誠信書房
- 河合隼雄 (2006) 箱庭療法入門 誠信書房
- 河合隼雄・中村雄二郎 (1993) トポスの知 —— 箱庭療法の世界 —— TBS ブリタニカ
- 木村晴子 (1985) 箱庭療法: 基礎的研究と実践 創元社
- Kris, E. (1952) *Psychoanalytic explorations in art*. New York: International Universities Press.
- クリス, E. 馬場禮子 (訳) 1976 現代精神分析双書 20 芸術の精神分析的研究 岩崎学術出版社
- Lowenfeld, M.F. (1939) The World Picture of children. *British Journal of Medical Psychology*, 18, 65-101.
- 岡田康伸 (1969) SD 法によるサンドプレイ技法の研究 臨床心理学研究, 8, 151-163.
- 岡田康伸 (1984) 箱庭療法の基礎 誠信書房
- 岡田康伸 (1993) 箱庭療法の展開 誠信書房
- 山口登代子 (2005) 箱庭療法において砂を用いることの意味 静岡大学教育学部研究報告 (人文・社会科学篇) 55, 227-234.