

箱庭療法 —「箱庭」の基本的課題と事例分析—

谷口文章*

The Meaning of Experiencing Sandplay technique

Fumiaki Taniguchi: Faculty of Letters, Konan University

The best way to understand Sandplay technique or Sandplay therapy is to experience it. Because understanding only mentally is not enough to grasp the total experience of the person who has emotion as well as mentality.

This paper illustrates that by experiencing the Sandplay technique we can extract many fundamental issues of clinical psychology such as realization of self, the efficacy of catharsis, clinical realization of human beings and so on.

キーワード

| | |
|---------------|---|
| 箱庭療法の体験 | experiencing Sandplay technique or Sandplay therapy |
| 共通感覚の覚醒 | awakening of sensus communis |
| カタルシス | catharsis |
| 人間的治療関係 | clinical relationship of human beings |
| 自然治癒力ないし自己治癒力 | faculty of natural healing or self-healing |

I 箱庭というコスモロジーに遊ぶ

箱庭を「理解」するには、まずみずから箱の砂に触れつつ体験することである。そうすれば、その理解とは、けっして知的なものではなく、むしろ感性的

* 甲南大学文学部教授

なものであることがわかる。そのとき、「箱庭というコスモロジー」は自己表現を行うパフォーマンスの場であることを実感する。

この意味からすると、ワークショップ（日本保健医療行動科学会第10回全国大会）において、参加者に「箱庭」を体験していただいたことは、パフォーマンスによる「もう1人の自分」の発見といえよう。

そして、この“箱庭というコスモロジーを遊んだ”体験から、箱庭が示す基本的課題と事例分析のモデルを本稿では取り上げてみよう。

II ワークショップにおける体験から—箱庭の基本的課題—

1. 「自然」の動きと「もう1人の自分」に対する気づき—自然治癒力の動き—

箱庭を作り始めたときの感想から述べよう。

<体験の感想>

参加者Sさん（女性、31歳）は、自分がジックリタイプであるにもかかわらず、作り始めると「手が自然と動いたとでもいうのでしょうか。あまり迷いがなく、ずっと作ることができました」と感想を述べている。

またOさん（女性、30歳）は、「すごく緊張してしまったのですが、作っているうちに、けっこう熱中していました。」

<自然治癒力についてのコメント>

このように、意識的な自分（自我）を超えた無意識の“もう1人の自分（自己）”が“自然に”動き出すのを体験することが大切である。ここには、自我意識による自分とは違う、本来の自分が自然と動き出したことが示されている。もう一步進めて考えるなら、「自然治癒力」や「自己治癒力」といわれるものも、このような動きの背後にあるといえるだろう。

2. 「すっきり感」とカタルシス効果—心理治療の効果—

「砂」に接することは、自我を緩め退行現象を促し、自然治癒力を亢進させ

る。砂との接触によって、触感が覚醒するからである。体性感覚は、視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚がおいてある「場」であり、特に触覚がその代表である。そのような体性感覚は、時に「共通感覚」とも呼ばれる。それは、自然のリズムを形成する基礎である砂に触れることによって、身体の内と外のリズムとの同調を知覚するものである。この意味で、内と外のリズムにズレが生じ神経症状になっているとき、砂との接触を通じた共通感覚の覚醒は重要なものであることがわかる。

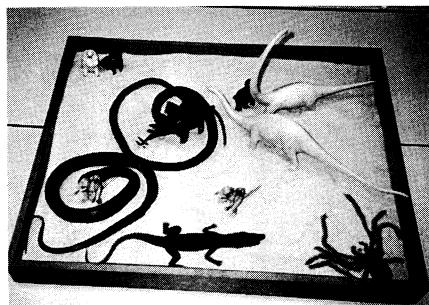
そのような感覚を通じ、「内の思いやこだわり」が「外」へ出るときは、“すつきり感”を味わうことができ、治療的な“カタルシス効果”を体験する。

<体験の感想>

W氏（男性、38歳）は、『恐竜の世界での混沌と秩序』というテーマで作品（写真①）を作る。「好きで、関心のある恐竜の人形があってよかった。…あの構図に満足している。大きなモノを中心において、周りを別のモノでおさえているという点。それも好きなモノを配置できたという点だ。」

<構図と分析的コメント>

まず、箱庭の“構図”について説明しよう。中央やや上で首の長い恐竜2頭と小さな恐竜2頭とが左のほうへ、そして小さな恐竜1頭が左下隅へ、さらに右下隅の大蛇モが右から左への流れとして配置されている。これに対して左から右への流れとして、中央の恐竜と中央手前のワニがいる。2つの流れは戦っているようにも思われる。両者の流れを止めるように、右へ行く中央の大きな恐竜に大蛇がからみつき、他方、早く左下の適地に到着しようとする小さな恐



写真①『恐竜の世界での混沌と秩序』
内界の抑圧された思いやこだわりは、共通感覚を通じて外界へ出る。そのとき内のリズムと外のリズムとが同調する方向に動く。

竜にも別の大蛇がからみついている。2匹の大蛇は、大きな力で“右と左の戦い”を中断させようとぐろを巻いており、“混沌”的な状態が現れている。とぐろウズは左右の二項の対立を無効にする。興味深いのは、左上隅の2頭の白と黒の犬である。犬たちは、白と黒の判断でもって、全体の混沌としたウズから何かが出てくる直前の事態に対して新しい“秩序”的な生成を見守っているかのようだ。

“分析的コメント”として筆者は、作品全体の「感じ」から、かなりの激しさと内的葛藤の“混沌”を抱えつつも、何とか解決の方向を“秩序”立てようとするエネルギーが働いているように思われ、その点を指摘した。W氏は「指摘のあった重荷、重責を抱えているというコメントは、当たっていると思う。少し仕事を分散させなければいけないと感じている。十分な仕事ができない、という感じが強い」と答えている。

もちろん、治療場面ではこのようなコメントや分析はしないことはいうまでもない。しかし大切なのは、W氏が内的世界を「感じる」とともに、みずから構図が気に入ったという点である。

体験実習することで“すっきり感”と“カタルシス効果”をほんの少し味わったといえよう。

3. 「自由と保護」による開放—治療的人間関係、特にセラピストの役割—

砂箱が枠で囲まれているということは、枠という制限があってこそ成立する“自由”と、枠という防護があってこそ内面のパフォーマンスが“保護”されて演じられる。カウンセリング・ルームによって、傷を受けた外界から保護され、クライエントとセラピストの“治療的人間関係”が確保されることで、クライエントが箱庭の舞台でパフォーマンスを演じるのである。その際、大切なことは保護者である“セラピストが温かく見守る役割”において、自由な演技が演出できることである。

<体験の感想>

Sさん（女性、32歳）は、作品を作り終わって「おもちゃを通して心を表現



写真② 恐竜が目立つが、左上隅にいるカタツムリとヘビは「こんなわりにいい所にいる私でも、ちゃんと気づいて！」という「私の心」の表現。

でき、また“先生にわかつてもらえた、わかろうしてくれる人がいる”と感じて気持ちが軽くなりました」(写真②)と感想を述べている。Sさんの場合「セラピストにわかつてもらえた、わかろうしてくれる人がいた」という“治療的人間関係”が告白されている。

またOさん(女性、30歳)は、「話すばかりのカウンセリングとはまた違つて、静かに自分を出せるような気がします。」(写真③-i) 彼女は当日、2回作つたのであるが、「最初よりもリラックスできて、ずっと楽しくできだし、 “これで終わり”という感じで作れました。リラックスできたのは、先生がいてくださったからだと思います。」(写真③-ii)

<治療関係と方向性についてのコメント>

Sさんは、「わかつてもらえた、わかろうしてくれる人がいた」と感じたように、箱庭をただ1人で作つても心理治療はうまくいかず、クライエントとセラピストの治療的人間関係が大切なことを示している。

Oさんの場合、言語的コミュニケーションよりも、身体動作を伴いつつ“自然に”自己表現できているし、2回目のときはセラピスト(筆者)に守られている意識で「楽しくリラックスできた」ことを報告している。

これら2人の報告は、自由にして保護された空間で、「母子一体」の治療的人間関係の成立の初期のことが示されていると考えられよう。

また“自由と保護による開放”的展開は1つの「流れ」ないし「方向性」をもつことにも注意したい。Oさんの最初の作品(写真③-i)と数時間後の作品(写真③-ii)とを比べてみると、前者では静寂と整然とした風景の中に宗



写真③-i 「最初は緊張していたけれど、作っているうちに熱中してしまった」宗教的雰囲気の漂う作品。



写真③-ii 『どこかへ遊びに行きたい』旅人は「楽しいことをしに出かける。」「これで終わり。」

教的な雰囲気が漂い何かを待っている感じがするが、後者では「リラックス」し「楽しく」作れた。そのテーマは「旅人の人形」に象徴されるように『どこかへ遊びに行きたい』であった。

前者の静寂と整然とした構図をふまえながらも、後者では、テーブルに食事が出され、旅人が楽しいことを求めて出かけるという動きの感じが伝わってくる。両者を比較すると“自由と保護による開放”としての1つの流れないし方向性ができ上がっているのがわかる。

4. 自己反省と自己発見—自己実現—

箱庭は、自分の思いと「ピッタリ」くるものを砂の上に置いていくことで、思いがけず“もう1人の自分”を発見することがある。そのプロセスには、“自己反省”が入りながら“自己発見”をし、潜在的可能性を“自己実現”していくことが多い。

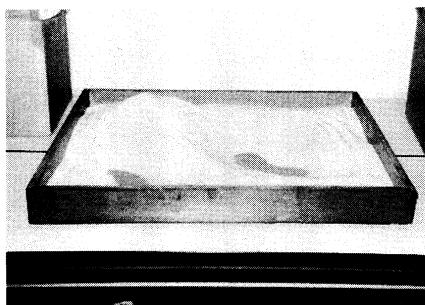
〈体験の感想〉

Mさん（女性、37歳）は、箱庭体験の感想を次のように述べている。「なかなかイメージが定まらず、困りましたが、落語の野崎道中やら鷺とりやら長屋の花見みたいな話をこしらえようと思ったり、こんなことでは不真面目すぎるかと反省したりしました。ただ、かわいらしいオサムライは一目で気に入りました（理由なく）。…真ん中のオサムライが自己だとするなら、それが気に入っているということは、自分自身に不満をもちながらも結局、私ってこんなやねん。それでどこが悪いねん、ということなのかもしれません。」

またSさん（女性、31歳）は、次のように製作プロセスを述べる。「『私の箱庭』は頂と水が必要でした。頂は左上に決まっていました。水は“川かしら”と一瞬思ったのですが、大地を分断するのに抵抗があり、すぐに2つの湖が生まれました。あとは、銀閣寺の庭のように、指で大地をなぞっています。どれも愛着があり、いろいろな方向から眺めて『これでよし』と思いました。」（写真④）

＜自己実現についてのコメント＞

Mさんは、箱庭を作ることでまず自分の性格が——少なくとも外的的には——明るく滑稽なものであることを振るまおうとする半面、他方で「不真面目」でない自分——それは人の眼を通して——に気づこうとしている。つまり、「不真面目な自分」と「真面目な自分」を意識・無意識の深浅はともかく、自己発見している。自分自身が、少しひょうきんなオサムライでありつつもそうではない“もう1人の真面目な自分”がいて、両者の性格を受け入れようとしている。「結局、私ってこんなやねん」という言葉は、まさに“自己発見”で



写真④ 自己反省と自己発見を通じた“自己実現の道”。山は理想の高さを表現しているかのようである。

あると思われる。

Sさんの作品は、オモチャを1つも使わず、いきなり、理想やイメージが決まっており、「私の箱庭」とか「頂上は左上に決まって」おり、「どれも愛着」があり、「いろいろな方向から眺めて『これでよし』」と思う自我の強さが現れている。セラピストが「理想が高いですねえ」と思わず言うと、「家族や親しい人からよく言われます。私の厳しいところは『精神性』であって建設的な関係をとりたい」と考えていると答えた。そこから“自己反省”に入っていき、厳しすぎず、理想を求めすぎないでいこうとする“自己実現”的道を気づいたように思われる。

以上のことから、箱庭体験を通じて箱庭療法の基本的課題が理解できよう。

III ワークショップにおける作品から —箱庭の事例分析と象徴解釈の問題—

箱庭を体験した人の多くは予想以上のエネルギーが必要なことを実感する。それは、内的な“深くかつ重い”ものが箱庭に投影するからであると考えられる。

そして箱庭には、深くかつ重い「何ものか」についての象徴的なものが置かれる。その象徴を解釈する、つまり知的ではなく感じてわかるためには、どうすればよいであろうか。

1. 箱庭の事例分析

参加者のK氏（男性、23歳）は、みずからの箱庭療法の作品（写真⑤）を見てかなり詳しく自己分析を行っている。それを参考に、箱庭療法の基本的課題の組み合わせを分析してみよう。

＜体験の感想＞

1) 感触－触覚のアンビヴァレンス

K氏は、箱庭を前にまず砂に触れたくなかった。その砂の手触りの気持ちよさの印象を持続させるため「ざる」や「貝殻」を砂にさそうとする。「さしたま

まにしておけば、砂に触ったときに感じたあの心地よい軽さを箱庭の中に残しておくことができるし、また軟弱な表面に対する確固とした物体の存在を示すことができるからです（砂の感触にはまとわりつく気味悪さを感じており、その砂に対して何かを押しつけてやりたいという衝動を禁じえませんでした。）】

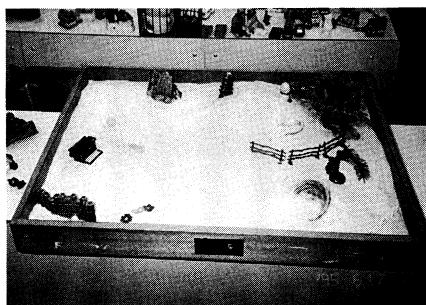
2) 玩具の選定の傾向

手前の「柵」と中央後ろの「五重の塔」は最初に使おうと思った。それは陶器の硬さと上薬の色とツルツルした感触のためであった。つまり、安定感と自然な色合いと、砂とは違った独特の手触りが好きなためである。また金属製の置物も最初から使いたいと思い「ざるや陶器のような、砂にマッチしたものだけではつまらない、ミスマッチなものもいいだろう」と思い、タイプライターを右に置く。右上隅の「地蔵」は宗教的なものというよりも、材質感と色によることが大きい。宗教的な面は、むしろ「五重の塔」を意識した。地蔵についてその「赤い布は取りたかったけれど、先生のものを壊してはいけないと思い」取らなかった。

3) 深みに現れたもの

右上隅の「縁」と「ゲジゲジ」はなぜ置いたのかわからない。「周りに人がいなかったらあるいは置かなかつたかもしれません、まあ右隅だからよからう（いらないものは右隅に置く癖がある）という気持ちで置いたのをよく覚えている。」周囲の眼（セラピスト）によって、いらないものを右隅に置くことでそこに“深いもの”が現れている。

4) 連続パターンとバランス感覚



写真⑤ 「触覚を中心とした作品」連続パターンとアンビヴァレントな感情が表現されている。

五重の塔、手前の柵などのように連続パターンの繰り返しでできているもののが好きで、おそらくタイプライターも同一形状のキーが並んでいることが「私の目を引く理由」にはなる。そして電話は、タイプライターほどには魅力的ではないが、金属の置物は2つないとおかしいと思ったので右側に置いた。

5) “しっくり”感と自己に対する気づき

自分は物でも言葉でも並べることを好む癖があることに改めて気づいた。「『並んでいる』と感じさせるものが好きなのです。置物を取るときにこうした自己分析をしたわけではありません。しかし、物の色と材質感を除けば、置物を手に取ったときの感情を再現するときに、こうした嗜好が真っ先に浮かび、またそれがとても“しっくり”とくるのです。」

<事例についての分析>

K氏は箱庭を作る過程で、砂による体性感覚の実感、アンビヴァレントな「砂の感触の心地よさ—気持ち悪さ」や「砂—金属のミスマッチ」、ゲジゲジを置いたことの意味のなさ、連続パターンや繰り返しの好みなどに気づいている。

また、筆者の箱庭道具の1つの地蔵の赤いエリを取りたくとも取れなかった。さらにゲジゲジは「周りの人がいなかつたら置いていないかもしれない」が、実際にはいらないものとして右隅に置いた。これらは、セラピストとの人間関係を意識している。面接場面であるなら、きっと地蔵の赤いエリをはがしたり、「今はいらない」ゲジゲジをもっと積極的に使ってセラピストにある訴えをしていただろう。

アンビヴァレントな感情のうねりや、時に「押さえつけてやりたいという衝動」が生じても、連続パターンや繰り返しのものによって安定感を得たり、また物事を並列させることでバランス感覚を得るタイプの人である、と思われる。

このように、K氏の箱庭から、時に飛躍しつつも触覚の次元において確実に物事を実感して「個性化の過程」を歩む人であることが、この事例から分析できる。

2. 象徴解釈の問題

ところで、箱庭に現れる“象徴性”を言語化すれば、一義的な記号に近づく。それは、象徴を解釈する場合に注意しなければならないことである。象徴は、言語的・知的に理解すれば一義的な記号になるが、むしろ多義的なイメージとして「感じる」べきものである。たとえば、右隅のコーナーに押しやった無用の「ゲジゲジ」や「緑のもの」、「ざる」や「貝殻」を砂にさすことの意味、また触れられることのなかった左上の険しい山、ツルツル・ザラザラ・ひんやり感等々の触覚に象徴されるものは、知的分析よりも情動的感触によって把握される「深みにある何か」である。

詩が一義的な言語記号を使いながらもそれを使って自由に飛翔できるのは、つまり詩が限定された言葉の意味の奴隸にならずに多義的な価値を表現できるのは、箱庭の枠による拘束性にもかかわらずクライエントが自由なパフォーマンスを象徴的に表現できることと類似している。

より全体的で真なるものは、言語的な明晰さよりも、多義的な象徴における直観表現のほうがあつた本質を露にするといえよう。

VI まとめ

一度だけの箱庭体験による事例の分析から、箱庭療法の基本的課題を概括的に論じてみた。かなりの飛躍があったかもしれないが、しかし、各作品のなかに箱庭のエッセンスが含まれてもいよう。つまり、自然治癒力、カタルシス効果、治療的人間関係、セラピストの役割、自己実現、分析方法、象徴解釈などの基本的課題が概観できた。

要するに、箱庭療法などの心理療法は、社会的な適応を課題とするにとどまらず、人生の途上において自己発見とともに「もう1人の自分」の自己実現を援助するものであることがわかるのである。