

箱庭療法

☆言語を超えた心の深部を表現する

「箱庭療法」とは1920年代にイギリスの精神分析医、マーガレット・ローウエンフェルトによって開発された「世界技法」という技法が原型である。

ローウエンフェルトは元来、子供専門の精神分析医であったが、言語による表現能力の未熟な子供たちに自分の内面を表現させる手段として、箱のなかで自由にものを配置して遊ばせる技法を考案し、1929年に発表した。

ローウエンフェルトの「人は『何かを作る』という表現行為だけで治るのだ」という主張は当初は注目を浴びなかったが、しかしユング派の分析家であるドーラ・カルフはローウエンフェルト考案のこの療法に着目し、さらにユング派の思想理論も導入して子供のみならず一般的な心理療法としての「サンド・プレー・テクニク（砂遊び技法）」を確立させた。

日本では河合隼雄が「日本人に非常に合った療法」としてこの技法に注目し、「箱庭療法」として1965年に紹介した。現在、日本は箱庭療法が最も普及している国とされ、児童相談所や教育相談所など児童の精神的ケアをおこなう機関で、箱庭療法がないところはないとまで言われている。

使用する箱の大きさには厳密な規則があり、タテ57センチ、ヨコ72センチ、高さ7センチと決まっている。そのなかに砂が敷かれており、「箱庭」と銘打っているが、この療法で作るのは庭と決められているわけではなく、クライアントが何を作るかは

一切、本人の自由に委ねられる。

クライアントは箱のなかに、用意されたさまざまな事物：人形、建物、植物、縫いぐるみ、石、貝殻などを自由に配置し、ひとつの世界を作り上げる。その間、セラピストは何の指示も出さず、すべてをクライアントに任せる。

完成後にセラピストはクライアントと、作品を挟んで話し合う。セラピストは作品について批評や解釈など一切せずに、クライアントが自分の作品についてイメージを深化させるような質問を投げかける。

セラピストはクライアントを導くのではなく、クライアントと飽くまで同じレベルにいて、クライアントが自己治癒力を発揮するよう補助するのが役目である。

セラピストが箱庭について解釈したり洞察したりしないのは、それら解釈や洞察がクライアントの自己治癒力を活性化させず、むしろ阻害してしまうという考え方をとるからである。人間の肉体には自己治癒力があるが、同様に精神にも自己治癒力があり、それをひきだすのが箱庭療法である。

箱庭は数回続けて終了するクライアントもいれば、数年間にわたり継続するクライアントもあり、千差万別である。言語を超えた心の深部を表現するのが箱庭であり、完成した箱庭はクライアントの心の一部であるというのがこの療法の根本思想である。

『心と体を癒す セラピー・オール・ガイド』
(BAB ジャパン, 1997) 掲載記事

～草柳和之のリードで提供した、箱庭療法個人セッション体験～