

箱庭表現による体験型ワークの試み

環境人間学部・環境人間学科・臨床心理学専攻

教授 いのうえやすこ
井上靖子

発表者 学部生 かさまつ まい こいずみひかる たにうちゆきね なかむらさとし むらたあきほ やまうち
◎笠松真衣・小泉輝・谷内倅音・中村聡志・村田明穂・山内かれん

キーワード

箱庭表現・非言語的コミュニケーション・自己表現・
共感的理解・人間関係づくり

研究概要

社会生活において、自分の思いを伝え、他者の思いを受けとめるコミュニケーションが重要である。コミュニケーション力について、貴戸（2011）は、個人の能力で決まるのではなく、関係づくりから生まれることを指摘している。

本研究では、関係づくりの1つとして、学生（3年生）6名が行った箱庭表現を用いた体験型ワークを取りあげ、箱庭表現をグループで行うことの意義や可能性を探ることを目的としている。箱庭は、心理療法の1つとして個人を対象にした研究が中心である。集団で行う場合は、臨床心理士などの基礎訓練を目的とした体験演習として行われることが多い（岡田, 1993, 豊田, 2014, 久米, 2015）。本研究では、集団および個人での実施を組み合わせることで、メンバーの自己表現、相互理解やコミュニケーション力を育むことを目的として実施した。研究方法は、第1段階として、学生6名が3名ずつの2グループに分かれ、集団で箱庭を置く、1つのグループが箱庭を置いている間、残りの人が見守り手となる。第2段階として、個人で箱庭を置き、残りのメンバー5名が見守り手となって作品を受けとめる。第3段階として各箱庭に対して物語を作成して、それを話し合い、体験を共有しあった。なお、教員がファシリテーターとなる。その結果、1) 箱庭を3名で置くことによって、相手の思いを感じとりながら、自分の置きたいアイテムや場所を選んでいくこと、時には相手の意外なアイテムの選択や置き方に戸惑いながらも、皆で1つの場（世界）を一緒につくっていく満足や面白さがあった、2) 自分自身の内面の気づきだけでなく、見守り手が、相手の普段ではわからない思いや世界を汲み取ることができたこと、3) さらに、見守り手にも様々な味わいが生じており、それをお互いに伝え合うことで、1つの現実に対しても各々の見方や解釈があることに気づかされた、4) グループ箱庭に各々が創作した物語を共有したところ、個性的な相違があると同時に、「自分の墓石を探す」（♂）、「魔法のリンゴを探す」（♀）、「秘薬を探す」（♂）（図1）といった共通のテーマがあることに気づけた、5) 砂箱という枠があること、個人の内面を直接的に言葉で開示しなくてもよいという安全感があり、6) 非言語的に自分を表現したり、相手に伝えたりすることができる、7) 砂を触ることで忘れかけていた（幼少期の）身体感覚を思い出せ、開放的になれた、8) アイテムを主人公として表現される様々な思いに気づけたなどが挙げられた。今後の検討課題として、複数の人に見られることに緊張があったり、参加する態度に問題がある場合に、ファシリテーターやメンバーらがどう対応するかなどが挙げられる。

アピールポイント

箱庭表現は、盆栽や作庭などの文化になじみのある日本人にとって、誰もが取り組みやすい方法である。言葉で気持ちを表現しにくい子どもや高齢者にも可能であり、成人も心の深い部分にも触れた表現が可能である。児童の集団プレイセラピー、中高の生徒らの関係づくり、企業人や対人援助者のチームワークづくり、高齢者のレクリエーション、災害時の心理的支援でも活用できる。



図1 グループで作成した箱庭

