

サンド・プレイ・テクニク (箱庭療法) について ①

秋山達子^{さと}

ていくという深層心理学を利用した心理療法の一つです。

私たちの日頃の行動は普通は時間と空間に支配された現実の世界の法則にしたがう合理的なものです。しかし心の奥にある内的な感情や思考は時間と空間の束縛をはなれた自由な世界の中にあり、外界の現実とは違った法則の下にあるように思われます。そしてこのような内的な心理状態がしばしば外界における選択や行動を支配して人間の一生を左右することがあります。

また、意識的な行動は、一定の目標に向かう思考や感情に基づいた統制のとおり得るものですが、私たちの日常の行動は必ずしも常に意識的であるとはいえないし、また意識的だと思っている行動にしても、よく考えてみると漠然とした気分や、理由のはっきりしない原因に動かされていることが多いのです。このように意識の外にあって普段の自分をこえて、心の動きに大きな影響を与える「なにものか」を探究するのが深層

サンド・プレイ・テクニク(箱庭療法)は、今までの心理療法とは異って、サンド・プレイをしているうちに普通は意識されることがない心の奥深くにひそんでいる内的な世界が自然に作品の中に表現され、それを目で見たり心で感じたりしながら体験していくことによって、新たな洞察を得て意識の内容が豊かになり、治療が進められ

心理学です。

児童は心の成長の過程で、さまざまな心理的葛藤を経験しながら、自己を確立させて、一人の完全な個人という姿に向かって進んでいくのですが、その成長の過程には多くの障害があつて、決して平坦な道ではありません。そして特殊な才能を持つたり、特に心理的に敏感な児童は、しばしばこのような心の中の葛藤の波を乗り切ることができないで、情緒障害を起こすことがあります。サンド・ブレイ・テクニク（箱庭療法）は、このような人間の内的な心理問題を解決するために、三歳の児童から七十歳の老人にいたるまで、男女にかかわらず用いられて、大きな効果をあげている心理療法です。またおとなの場合には意識外の問題を解決するために精神分析を用いることもできますが、言語的な表現の能力がまだ十分ではない児童には、砂箱の中で遊びながら自然に問題を意識化して解決を計るこの療法が特に適しているように思

われます。

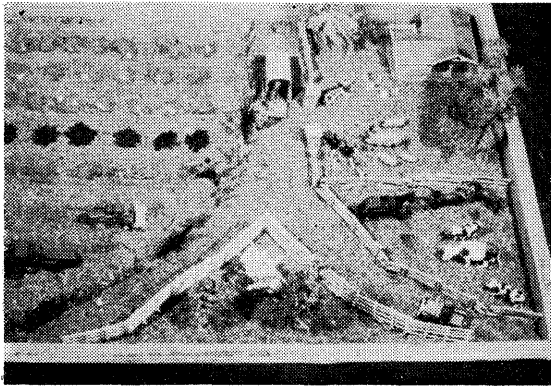
次にサンド・ブレイ・テクニク（箱庭療法）に使われる材料と、そのやり方について説明いたしますと、まず、内側を青く塗った砂箱（内法⁵⁷×72×7cm）の中に砂を入れます。その上にたくさんの小動物や人形やミニカーを置いていろいろな情景や図型を作つて遊ぶのです。玩具類はできるだけ多くあつたほうがよく、動物は野生、家畜、両棲動物、恐竜など。植物は大木、若木、枯木、花実のある木、草花、芝生など。乗物は自動車、オートバイ、船、飛行機、汽車など。人間は男、女、子ども、軍隊、兵隊、インディアン、カウボーイ、その他各職業をあらわすものなどが使われます。怪獣もまた最近ではよく用いられますので、ウルトラマンやゴジラやカネゴンのように置いておくとよいと思います。その他には橋や柵、建物、家具、交通標識などが必要です。玩具は箱庭を作る時に用いられるような小さなものに限りませんが、多少の

大・小があつた方が、かえてつて創意的な表現を助けるようです。

材質は砂に埋めたり、時には水を使つたりするので、プラスチック製のものが長く使用できてよいと思いますが、その他、紙、布、粘土、金属製のものなどを使用してもよいし、児童の作品なども利用できます。色は赤、青、黄、緑などの原色に近い鮮明な色合いのものが、無意識内の動きを刺激して活発にするので望ましく、同様に色のついたタイルや積木、金属片なども置いておくと、図型を作る時によく使われます。

さて、このような玩具を使って砂箱の中になんでも好きな情景や図型を作つて遊ぶのですが、砂箱の大きさは作者が立つて全体が視野に入る程度のもという理由で考案されていますので、大体、作者の腰のあたりの高さに置くのが理想的です。また年少の児童の場合は床に置いて遊ばせてもよいと思います。砂は多少しめり気のある程

度のもが、山や谷や高低をつけたりするために扱ひよいようです。そして箱の内側が青く塗つてあるのは、砂をかきわけると下に水があらわれる感じを出すためですが、時によって児童は色感で水を見るだけではものたりずに本当の水を使いたがることもあります。水が無意識そのものを象徴的に表現するものであることは深層心理学



ではよく知られておりますが、このような場合には、児童が極度の退行的症状を示すこともありしますので注意を要します。

玩具は、植物、動物、人間そして社会生活に必要なもの、特に乗物が必要ですが、サンド・ブレイ・テクニク（箱庭療法）の作品は、作者の内的な世界の表現であつて、児童の心理的な成長過程が、水―大地

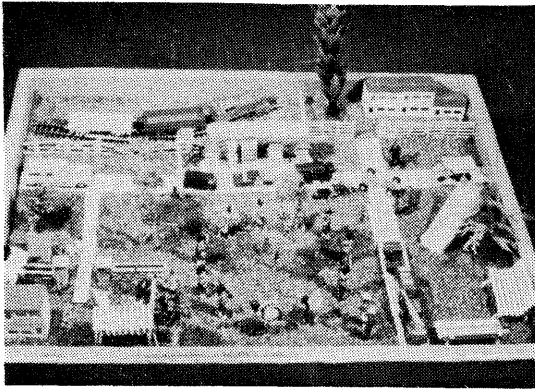
―植物界―動物界―人間界というような人類の発展過程によって寓意的に表現されることが多いためであり、また中でも特に動物類と乗物類がたくさん用いられます。玩具の種類は経験上最も多く使われるものが集められた結果によつていますが、動物は未分化の本能的な世界、肉体、母、家庭、温かさ、連帯感、感情などを表現するものと考えられ、また、乗物は分化された文明の世界、精神、父、独立、冷たさ、行動、思考などを表現するものと考えられます。しかし、決して前者が退行的で悪い状態、後者が進行的で良い状態ということではな

く、児童の心理の成長にはこのような意味での退行や進行、思考と感情、独立と連帯はともに必要な要素であつて、これらの対立した心理の動きの葛藤のうちに児童は育つていくのですが、児童の好む絵本の中では動物と乗物を主題にしたものが絶対多数をしめていることも考え合わせると興味深いことと思われれます。

また怪獣類が好んで用いられることは、人類の意識の萌芽状態の時期である有史以前の世界の寓意的な表現であると考えられますが、まだ意識の統制下に入らない本能的な衝動や、無意識下に深く抑圧されて過度に成長した攻撃精神をあらわしているようです。現実上では高度に発展した機械文明による恐怖や、過保護の家庭における制約された日常生活からくる心理的な圧迫の表現ともいえましよう。

また昔ながらのお伽話の世界では、桃太郎や一寸法師のお話に出てくる鬼が、ちょうど現代の怪獣の役割りをしているよう

あり、児童はその成長期に、このような鬼共と戦いながら、外界の文明の世界の恐ろしさや、内外の情動の世界の激しさに打ちかかって次第に自己を確立して育っていくのです。スイスの心理学者であるC・G・ユングは人間の心の中には無意識のうちにくさんの神話やお伽話のテーマがひそんで



の世界に非常に近いところに住んでいて、夢や幻想によるお伽の国は、児童にとつては最も身近に感じられる現実の世界なのです。

サンド・ブレイ・テクニク（箱庭療法）の作品の中には、このようなテーマによる表現が多く見られますが、伝統的な児童の遊戯である鬼ごっこやかくれんぼ、石けりなども、同様なテーマを寓意化した遊びです。児童はこのような遊戯を繰り返すことによって、またお伽話を何回も聞いたり、絵本で見たりしながらよく味わうことによって、内的な心理の葛藤を解決し、精神の調和を保ちながら、少しずつ広大な大きな世界へと発展していくのですが、このようなわけで、おとなから見れば、不合理で荒唐無稽に思われるお伽話や、単純な昔ながらの児童の遊戯は、児童の成長には必要欠くべからざるものであり、児童の情緒的な安定に大きな役割を果たしているのです。

ユングはまた、このようなテーマによるイメージが意識上に浮かびあがってくる時には、激しい情動とダイナミックなエネルギーをともなつて、多くの人々に理由のない共感を感じさせ、肯定的にも否定的にも作用して人の心に大きな影響を与えるものである、といっています。サンド・ブレイ・テクニク（箱庭療法）は砂箱の中に内的な世界の表現としてあらわれるイメージの持つ、ダイナミズムを治療に利用したものであり、また通常の遊びの中で用いられる時には、児童の心理の発展過程を促進して、調和と安定性を保ちます。

砂や地面に絵や図型を描いたり、その上にものを置いて眺めたり、行動したりして、治療その他の心理的な転換の効果をあげることは、文明人によるあらたな発見ではなく、古来、多くの宗教的な儀式や未開人の成人式などに用いられてきました。その典型的な例としては、メラネシアの原住民の成人式で行なわれる砂丘に描かれた迷路の

上を歩く儀式や、北米のナヴァホ族の山祭りに見られる色彩豊かなサンド・ペインティング（砂絵）による治療法があります。

後者はナヴァホ族の呪術者（治療者）が砂の上に色紐や絵具で伝説や民話を主題とした円形の図型を描き、被術者（患者）はそのまわりを一周してこれをよく眺めてから、円の中に入って坐り、それから治療的な儀式が行なわれるのですが、このように砂や色彩や特殊なテーマによる図型が人間の心理に大きな影響を与えて、しばしば治療的な効果をあげることは昔からよく知られていたものようです。人間の心理的体験は常にただ一度だけの固有のものではありませんが、その動きの中にはこのように特殊なテーマによる一定の型があるようです。

成長期にある児童の心理はいつも激しく揺れ動いていて、なげない動作や遊戯の中に、このようなテーマをまき散らしながら行動しておりますが、特に自由画やサンド・プレイ・テクニク（箱庭療法）によ

る作品の中には視覚化されたこのようなイメージが多く表現されていますので、その中にあるお伽話や神話のテーマを見出し、そこに表現されたイメージの持つ象徴の意味を解釈することは、この療法の大きな課題です。

次に特にサンド・プレイ・テクニク（箱庭療法）における作品の解釈の基本となる構図と主題について簡単に説明したいと思います。あくまでもこれは原則的なものであり、しかも人間の心理の動きの一面をとらえたものであって、実際の作品には、これよりもはるかに多くの意味が含まれていると思われましますし、また個人の体験や性格による傾向によっても差異が多く、例外もあり、特に治療過程の途中では逆転、変則が起ることもあるので、絶対的なものではありません。

またこのようなテーマによる表現は、善悪や表裏の二元性をこえる存在であり、肯定と否定の二面性を持っているので、社会

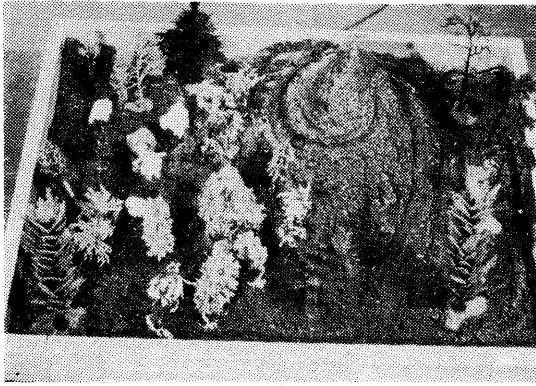
的な常識や単純な道徳律では解釈できない点があり、個々の場合によって大きく意味が異なる時があります。それですからこのような原則を知っておくことは作品の解釈をする時には便利ですが、この方法は児童の遊戯と同様に、そこに遊びとして表現される行動されることが大事なのであって、解釈はその次の問題ですし、また限られた空間に限られた道具を使って作られるものではありますが、そこにあらわれた表現は一回限りで、同じようなテーマによっているものであっても、その作品は他に類のないものですし、また作品を通して結び合う治療者（先生）と作者（児童）の感動は二度と繰り返されるものではありません。これらのことをよく心に置いて、まず無心に作品を見ることがなによりも大事なことでありたいと思います。

構図から考えると、サンド・プレイ・テクニク（箱庭療法）の作品は原則として、向って左が内的世界、右が外的世界の

表現と思われれます。また左上隅は精神的、宗教的、左下隅は肉体的、衝動的、右上隅は社会的、機能的、右下隅は家庭的、情感的な場所と思われれます。

色彩では一般に赤は感情、情動、青は思考、冷静、緑は感覚、自然、黄は直観、希望などの表現と考えられます。

またそこにおかれた自動車や人形などの



数に関して、いろいろの解釈があります。が、大体、一、二、三の数は分割と統合をあらわす発展過程のはじまりであり、特に三は点と線からはじめて図型となる数ですから、ものごとの具体的なはじまりを意味するダイナミックな数と思われれます。お伽話などでも、よく三つ扉をたたくと門が開いてお話が展開したりすることがあります。四は最初の図型的な調和を意味する心の全体をあらわす原型的な数であり、五は調和の中に生まれた中心核と新しい動き、六は二つの原型的な図型、二つの個体がよくそっている姿、七は宗教的で神秘的な数で、世界の七不思議などという時に使われています。八は円に近い大きな調和と統合を意味し、九は完成に近い幸運の数とされ、十はいちおう完成、到達の表現として考えられています。ピタゴラスは特に四と十を神聖な数として考えていたようです。特定の図型として重要なものに円や四角やスワステイカ(まんじ)があります。円

や四角は、完全な自己の象徴として人間の心理の意識と無意識を合わせた全体像とその中心核を意味し、調和と永遠性の表現として考えられるものです。スワステイカは動く円として心理過程における退行と進行をあらわすものと思われれますが、アフリカでは左廻りのスワステイカはブラック・マジックと呼ばれて呪術をかける力を持つものとされ、右廻りのスワステイカはホワイト・マジックと呼ばれて呪術を解く力があるとされています。またヒットラーが用いたナチス・ドイツのハーケン・クロイツの印は左廻りであり、東洋の寺院の印に用いられるまんじは、主として右廻りですが、いずれにしろスワステイカは神秘的な力を無意識から呼び起こす力があるようです。児童の遊戯には、まりつき、ボールなげ、なわとびなど、円や球体に関するものが多いようですが、特に石けりや世界共通に見られる遊びであって、地面やコンクリートの道路上に描かれた円や四角の図型の上を

石を投げて、自分の領域を拡大しながらパ
ランスをとって飛んで行く姿は、分裂と統
合を繰り返して成長していく児童の心理過
程をそのまま寓意的にあらわしているよう
にも考えられ、このような遊戯は、児童の
心理の安定と調和を保つために大きな意義
を持つものであらうと思われます。

情景的な主題を解釈するのはむずかしい
ことですが、ごく簡単に説明いたします
と、たとえば水は無意識そのものと、未分
化の世界の象徴であり、洪水は無意識の氾
濫、意識の低下している状態をあらわして
いることが多く、また火は意識そのものと
分化された文明の象徴であり、火事や火山
の爆発などの情景は、当然その後には建設的
なもの予想されますが、しかし急激な意
識の変化を意味するもので、危険な状態を
示していることもあります。

山は普通は自我や権力を意味しますが、
トンネルがあったりする時には母性をも意
味し、またその中に秘密や意識下の情動の

盛り上がり、新しく生まれてくる問題を暗
示することもあります。また海は無意識と
母性の象徴です。谷は危険を、川は心理的
な分割を意味し、森や洞穴はともに女性、
または母性的なもの、繁殖や生命力の象徴
でもあります。

湖は無意識へのおとし穴であると同時に
無意識内のエネルギーを汲みだす生命の泉
でもあり、また島は自我の統制の外にある
孤立した意識を意味します。

この他たくさん使われる動物なども、そ
れぞれの性格によって、多くの象徴的な意
味を持っています。特に両棲類は意識と
無意識の間をとり持つものと考えられま
す。たとえば蛙は、はじめ水中に手足もな
いような姿で住んでいます。そのうちだ
んだん成長して形を変えて、水から陸上に
飛び上がるものですから、蛙があらわれる
と何か無意識内の問題が意識化されて心理
過程に変化があらわれるであらうと考えら
れますし、また蛇は性的な意味を持つもの

ですが、同時に古来から治癒的な意味によ
く使われる象徴であり、皮をぬいで再生す
ることから、死と再生のテーマである新し
く生まれ変わった人格の出現を意味するこ
とが多いようです。

さて、これらのことを頭に置きながら、
児童が作品を作っていくのを見守っていく
わけですが、普通、児童は砂遊びを好みま
すし、また小動物やミニカーは大好きな
で、よろこんでサンド・プレイにとりかか
ります。ただ時には周囲の情況にふなれ
あつたり、また心理的に大きく混乱してい
る時などは、ただ砂をさわるだけであつた
り、途中でやめてしまうこともあります。
その場合は児童の自主性にまかせてあまり
強制せずに、他の遊戯療法などと組合せて
使用するとよいと思います。また、あまり
にも混乱したり、荒廃的な情景を作り出す
時には、一時的に極度の退行状態に入るこ
ともありますから、途中でやめるように指
示した方がよい場合もありますが、このよ

うなことはまれであって、普通は児童の性格や、その時の気分によって、五分から一時間ぐらいの間に楽しんで作品を仕上げます。作者（児童）の希望によっては治療者（先生）が手伝ったり、二人で会話をかわしながら作業をつづけてもよいでしょう。

完成した作品に関しては、簡単な質問をするとそこから思いがけない意義深い会話が生まれることもあります。児童があまり話したがらない時には特に聞く必要はありません。一般的にその場の雰囲気にあつた自然な態度が最も良いと思います。

児童の場合は作品を作る過程で、そこに置かれた玩具を使用して、戦争ごっこやおままごとのような遊戯に入ることが多いので、作品の様相がつきつきと変わることがあります。この変化の段階はその時の心理的な転換の段階を示すのですから、記録しておくと思えます。また製作中にかわされた会話や玩具を置いていく順序も、できれば記録し、完成した作品は全体

の構図を見るために平面図を描き、玩具の数や色彩の記録も残しておきます。また全体の印象の記録のために、ななめ上からの写真も撮っておくと、後でよくわかりかます。

サンド・ブレイ・テクニク（箱庭療法）の作品は、シリーズのように回を重ねていくうちに、はっきりとしたテーマが見えてくるのですから、記録をとっておくことは重要です。特に最初の大きな作品は、治療過程の方向を暗示していることが多いので、特にこまかく観察して記録に残しておくと思えます。

この療法は、はじめ英国のローエンフェルト女史によって一九二九年に考案されたものですが、その後スイスの児童療法家として知られているドーラ・カルフ女史が、ユングの深層心理学を導入して現在の形にまとめられたものです。カルフ女史とサンド・ブレイ・テクニク（箱庭療法）の歴史、また個々の事例についても、回を追って紹介していきたいと思えます。

お知らせ

これまで毎年六月に開いてきた「幼児教育実際指導研究会」は、時期が適当でないと考えた結果、六月に行なわないで、秋に行なうことにしました。秋に行なう「幼児教育実際指導研究会」の詳細については、きまり次第、追って本誌上に掲載します。

お茶の水女子大学附属幼稚園内
幼児教育研究会

幼児教育講習会予告

日時 昭和45年7月22日(水)
 25日(土)
会場 お茶の水女子大学
 講堂・体育館
主催 お茶の水女子大学
 附属幼稚園内
 日本幼稚園協会