

## プレイセラピー

石川 真理子

江戸川大学心理相談センター非常勤相談員

Mariko ISHIKAWA

### 【はじめに】

近年「プレイセラピー」という言葉は少しずつ一般にも知られるようになりました。しかし、実際にプレイセラピーとはどのようなものなのかご存知ない方も多いと思います。そこで本稿では、プレイセラピーの目的や手法、効果等についてご紹介いたします。

私は現在、江戸川大学心理相談センターでカウンセラーとして勤務しておりますが、以前は児童相談所や教育相談センター、小中学校などで子どもの心理臨床に携わってきました。その臨床現場での経験も活かしながら、プレイセラピーとはどのようなものなのかイメージをお伝えできたら嬉しく思います。また、本稿ではいくつかの事例を提示しますが、それらは全て私の臨床経験をベースとしてはいますが、プレイセラピーのエッセンスが伝わるよう創作した架空の事例であり、実在する特定の事例ではありません。

プレイセラピーには様々な理論的立場からのアプローチがありますが、ここでは主に子ども中心プレイセラピー(CCPPT: Child Centered Play Therapy)についてご紹介します。なお、当然のことながらプレイセラピーの処方法は全ての子どものに適切であるわけではありません。医療機関での診察やケア、療育的アプローチが優先される場合もあります。適用の中心となるのは、心因性の性格・行動上の問題が背景にあると思われる、不登校や社会的引きこもり、緘黙、乱暴や落ち着きのなさ、ストレス性の身体症状が出ている子ども達などが挙げられます(吉田・伊藤, 2010)。

対象となる年齢についてのおおよその目安ですが、子ども中心プレイセラピーは主として10歳以下の子どもに対しよく実践されています(Landreth, 2002)。対象となる子どもの発達レベルを見極め、11歳から12歳の子どものに対してはプレイセラピーの手法に加え、言語的やりとりを通じたセラピーの比重を大きくしたり、

アクティビティーを取り入れる等の工夫も大切であると考えられています。

### 【遊びを通じた表現】

はじめに、子どもにとって遊びとはどのような意味を持つものなのか、プレイセラピスト(以下、セラピスト)は子どもの遊びに対し、どのような姿勢で向きあうのかといった点について述べたいと思います。

一つの事例を提示します。就学前の小さな子どもとの初回面接の場面です。その子はプレイルームに置いてあるドールハウスといくつかのミニチュア人形を使い、ストーリーのある遊びを繰り返していました。子ども人形とお母さん人形が他の家族の住む大きな家に居候をし、その後その家を追い出され、他の居場所を求めて彷徨うというストーリーの遊びです。子どもがその遊びを行う様子から、セラピストはその子の寄る辺のない心もとなさや悲しみを感じましたが、同時にその子の心の中にある、ある種の逞しさも感じ取りました。後にその子のお母さんからお話を伺ったところ、実際にその子が小さい頃、ある事情から母と二人で他の家庭に住まわせてもらっていた一時期があったということがわかりました。

このように、子どもは自身の状態や気持ちを言葉で表現する能力は十分には発達していませんが、遊びを通して豊かに自分を表現することがあります。その子が面接で最初にその遊びをしたということは、その子の中でその出来事に関わる記憶や感情が未整理のまま残っているということなのかもしれませんし、その遊びを通してセラピストに何かを伝えたい気持ちがあるのかもしれません。それはその後、親子の面接を進め情報収集を行いながら、また来談するに至った主訴との関係において注意深く考察していく必要があります。

プレイセラピーでは、子どもがその子らしく自由に遊びを繰り返される場を作り、心理治療の手段とし

て遊びを利用することをします。冒頭に挙げた事例は象徴遊びを通して自己表現を行なった例ですが、それ以外にも、例えばセラピストと思い切りボールの投げ合いをし、怒りやストレスを発散した後で、学校での傷ついた体験について語り出すという場合であったり、日頃ひどく自信のない子がプレイルームで積み木を用いて立派な「自分の基地」を築き達成感を味わうなど、遊びが治療的に働くパターンは何通りもあります。

子ども中心プレイセラピーでは子どもが主体となり遊びを選択し、セラピストが特定の遊びを一方向的に提案することはしません。セラピストは子ども自身の中に成長へと向かう力が潜在していることを信頼し、遊びを通して理解したことを子どもに伝えることを通して、子どもは自己を受容し、感情のバランスをとり、衝動をコントロールする力が得られると考えられています。

### 【安全な場を作ること】

プレイセラピーの初期過程では、セラピストは子どもと信頼関係(ラポール)を築き、プレイセラピーの場が子どもにとって安全なものとして感じられることが大切です。セラピストはその子どもの世界を理解し、受け入れる態度をとり、子どもが情緒的な世界を表現できるような雰囲気を作り出します。子どもは最初のセッションにやってくる時、自分が悪い子だからここに連れてこられたのだろうか、怒られ非難されるのではないかなど、不安や緊張を抱えていることが少なくありません。セラピストは子どもが示すどのような感情であっても、その子の大切な表現として受け止め、肯定的な関心を向けていくことが重要です。

Landreth(2002)は、プレイセラピーを展開させるためには、その瞬間瞬間に子どもが経験していることを感知するセラピストの感受性が大切になると述べています。子どもの態度、気持ち、考えを繊細に感じ取り、子どもの世界へと足を踏み入れ、セラピスト自身が感知したことを、穏やかに言葉で伝え返します。このような関わりを積み重ね、子どもと通じ合うことができれば、信頼ある関係性が育ち始めると語っています。

ちなみに当然のことながら、上記のようなセラピストの応答力は一朝一夕に身につけられるものではありません。したがって、セラピストはトレーニングやスーパービジョンを積極的に受けながら、臨床経験を積み重ね、成長をしていく努力を続けていくことが大切だと考えられています。

子どもの心の中で、その子自身の抱える葛藤や悩みは、十分に整理された形では捉えられていません。た

とえ現実生活において大きな困難に突き当たっていたとしても、それは言葉にならない不快さやモヤモヤ、恐怖として体験されていたり、視界全てを覆い尽くす絶望感として体感されるなどし、ひとまとまりの表現につながる道筋が閉ざされていることもあります。そのような状況の中で、プレイセラピーの時間が定期的にもうけられることが保証され、子どもがその場で安全感を抱けるようになると、しだいに子どもは自身の葛藤や欲求、願望を表現することができるようになります。そしてセラピストによって子どもの体験が理解され、受け入れられる時、子どもの心の奥底に沈殿していた葛藤はセラピーで取り扱える形として立ち現れるようになります。そのためにも、子どもがセラピストとの間で安心できる関係を作り出すことは初期過程において最も大切な課題であるといえます。

### 【遊びを通じたアセスメント】

セラピストは子どもが繰り返し広げる遊びに参加し体験しながらも、注意深く観察を行いアセスメントを進める必要があります。面接を重ねる中で、遊びを通し、その子どもがどのような内的世界をもっているのかということや、どのような対象関係の葛藤を抱えているのかなど、様々なことがみえてきます。

例えば、ある子どもは面接中期の過程において、プレイルームの場を一步足を踏み外すと奈落の底に落ちていってしまう「地獄」に見立て、その世界の中で必死にサバイバルする遊びを繰り返しました。その姿は、その子の心の奥深くにある内的世界を理解する入り口となるかもしれません。また、ある学齢期の子どもはセラピストと対戦ゲームをする際、負けそうになるといつもルール違反をして自分が勝つように仕向けようとしていました。その様子を通し、その子が友人関係で体験している葛藤を理解することができるかもしれません。ある未就学の子どもは家族のトラブルに巻き込まれ、傷ついた状態でセラピーを始めました。その子はセラピーも終結に近づいたあるセッションで、飛行機のおもちゃを棚から取り出し、「これ壊れていたけど治ったの」と言い、飛行機のおもちゃが自由に空を飛ぶ様子を表現しました。この遊びの中で、飛行機のおもちゃはその子のその時点での自己像を表していると捉えられるかもしれません。

ある程度の回数の面接を積み重ねる中で、その子どもの遊びのテーマを特定することも大切です。特定の遊びを繰り返したり、同じ構造を持つ出来事や情緒について繰り返し表現されることなどがあると、そこからその子の中で重要な意味を持つテーマが把握できる

ようになっていきます。

また、セラピストは各年齢の子どもが典型的にはどのような行動を見せるのか、どのような道筋を通り発達していくのか把握していることも大切です。発達には個人差が大きいことは十分に考慮しなければなりません。各年齢での発達の特徴や、潜在するテーマを理解しておくことはセラピストにとってとても役に立ちます(Ray, 2016)。それらのことを念頭に置くことにより、目の前の子どもが現在どのような発達課題に取り組んでいるのか、その取り組みのあり様はどの程度通常発達に沿っているのか、どの程度逸脱した傾向がみられるのかアセスメントすることができます。

### 【プレイセラピーの技法】

大野木(2019)はその著書でプレイセラピーの3つの基本技法について詳しく述べています。以下にそれらの技法について簡単にご紹介したいと思います。

#### (1)トラッキング(行動の言語化)

トラッキングとは子どもの行為をありのままに、解釈せずに言葉でなぞっていく技法のことです。例えば子どもがおもちゃを手に持ち場所を移動させた場合、「それをそっちに置いたんだね」と言葉で返します。そのおもちゃがクマのミニチュアであった場合でも、子どもの心の中では何か他の存在を表しているかもしれないので、クマと決めつけることはせず、子どもが名づけるまでは「それ」というように指示代名詞を使ってトラッキングします。

プレイセラピーに来る子どもの中には、周囲との関係において責められたり、気持ちを無視されたり、失望されたりした経験がある子も多くいます。そのような子どもに対し、トラッキングを用いた関わりを続けると、子どもは自分のすることに指図されることなく関心を向けられていると感じ、より豊かな自己表現につながります。

#### (2)内容の伝え返し

内容の伝え返しとは子どもが言ったことを、セラピストがしっかり聞き取り理解した上で、少し言葉を変えて伝え返す技法のことです。同じ意味のことを違う言葉で返すことを通して、子どもが発したメッセージがセラピストにとってとても大切なものであることを知らせます。この時、子どもの発達年齢に合わせた言葉を使うことを心がけます。また、例えば子どもが怒った様子で、あるエピソードを話した場合は、セラピストは声のトーンや表情を子どもの感情と合わせ、同程

度の怒った調子で内容の伝え返しを行います。そうすることで、子どもに「自分を表現することができ、メッセージがちゃんと通じたこと」を知らせることができ、子どもが自分自身の感情反応を信頼できるようになっていきます。

#### (3)感情の反射

感情の反射とは子どもの感情を認めて受け入れ、言葉でそれを伝え返す技法です。子どもの言葉、表情、振る舞い、話し方、遊びの内容など様々な領域に渡るサインを感じ取り、反射することが必要であり、3つの基本技法の中でも最も難しく、かつ重要な技法です。質問したり疑問文で投げかけるのではなく、「明日学校に行くのがとっても心配なんだね」というように平叙文で伝えます。また、一方的に感情の反射を行なって終わりとするのではなく、自分の介入が引き起こした反応を確かめ、検証する態度も大切です。自分の行った介入が、受け入れられたのか否定・訂正されたのか等の反応を感じ取ることで、子どもに対するアセスメントも深まり、その後に関わりも調整していくことができます。たとえその子の感情を正確に反射したと思った時でも、子どもはその言葉かけをはね付け拒否することもあるかもしれません。そのような時は言い争わず受け入れることが大切です。いつ、どのように自分の感情を認めるかを決める自由は子どもにあり、自分の感情については自分が一番よく知っているという体験をすることによって成長促進的な意味があります。

プレイセラピーの場に来る子は、生育歴において周囲の大人から適切な感情的関わりをされてこなかった場合も多く、自身のありのままの感情を適切に言語表現する力が乏しいことがあります。感情を反射されることを繰り返すことで、子どもがその時に体験している身体感覚と言葉が結びついていきます。例えば、今感じている胸の熱さや足の震えが「怒っている」という感情なのだ子どもの中で実感され、少しずつ自分でも自身の感情に言葉をあてられるようになっていきます。セラピストによる感情の反射を手掛かりとして、様々な色合いの感情に関する語彙も豊かになり、親や学校の先生や友達などセラピー外の人々との関係においても士だいに気持ちの表現ができるようになっていき、コミュニケーション力や適応力が増していきます。

以上の基本3技法の他にも、例えばプレイルームの壁にペンで絵を描こうとしたり、セラピストを思い切り叩こうとする子どもに対し、どのように制限の設定をし、治療促進的な流れを形成していくのかという技

法や、子どもからの質問や依存的態度に対する応答法など、プレイセラピーの様々な局面に役立つ技法があります(大野木, 2019)。

### 【おわりに】

本稿では子どもの保護者の方々への面接については触れませんでした。親面接も大変重要なものなので、最後に一言触れたいと思います。子どものプレイセラピーの効果を高め、不要な中断を防ぐためにも、原則として親面接も継続的に行うことが望ましいと考えられています。プレイセラピーを行う同一のセラピストが親面接をする場合もありますし、他のセラピストが親面接を担当することもあります。親面接では、親が子どもをよりよく理解し、受け入れ、適切な養育スキルを身につけることをサポートしたり、子どもに影響を及ぼしている家族力動に親自身が気づき、変えていくことを目指すなど、様々な目標設定が考えられます。

プレイセラピーが適切に実施されれば、子どもは自分自身をより信頼できるものと感じるようになり、不

安や葛藤に対処する力も高まります。この文章を通し、プレイセラピーの魅力や意義を少しでもお伝えすることができたら大変嬉しく思います。

### 引用文献

- Landreth, G. (2002). *Play Therapy: The art of the relationship* (2nd ed.). NY: Brunner-Routledge. (ランドレス, G.山中康裕(監訳)(2007). *プレイセラピー —関係性の営み—* 日本評論社)
- 大野木 嗣子 (2019). *はじめてのプレイセラピー —効果的な支援のための基礎と技法—* 誠信書房
- Ray, D. C. (Ed.). (2016). *A Therapist's guide to child development: The extraordinarily normal years*. NY: Rougledge. (レイ, D.C. 小川裕美子・湯野貴子(監訳)(2021). *セラピストのための子どもの発達ガイドブック —0歳から12歳まで: 年齢別の理解と心理的アプローチ—* 誠信書房)
- 吉田 弘道・伊藤 研一(2010). *遊戯療法 —二つのアプローチ—* 福村出版