

人との関わりがうまくいかない子どもとの プレイセラピー

伊 藤 渚*

はじめ

プレイセラピーは守られた空間のなかで、子どもがセラピストとの情緒的な交流を通して、人に対しての信頼感や肯定的な捉えを体験していく心理療法である（鮑田，1999）。内的世界、混乱、不安などの言語化が困難な子どもに対し、相談施設ではプレイセラピーを取り入れることが多くある。プレイセラピーでは、子どもが抱えている苦しみ、不安、やり切れないさなどが、遊びに表現される。弘中（2005）は、「言語的な情報に限界があるゆえに、セラピストの直感的な判断と即興的な行動の冴えを要求される高度な心理療法」として、プレイセラピーをとらえている。プレイセラピーでは、攻撃的な感情の表出やネガティブな感情全般が、遊びや言語などで表現される。特に攻撃的な遊びで表現されていくことが多い。鮑田（1999）は「遊戯療法における攻撃的な感情表現の伴う遊びは、それまで子どもが抑え込まれていた感情を解放し、程よく適切に表現する術を体験する場である」としている。また、プレイルームの中で表現される攻撃的な感情表現が伴う遊びの多くは子どもがセラピスト（以下 Th）との間に信頼関係を築くことを目指して、Th を自分のものにしようとする行動であるとされ、Th を試す行動でもある。つまり、攻撃的な遊びには子どもが Th と恒常的な信頼関係を結ぶために必要とされる表現でもある（弘中，2003）。このように攻

撃的な遊びを通して子どもたちは Th が信頼できる相手かどうかを何度も試しており、プレイセラピーを行っていく中で Th との関係を維持し発展させていく。子どもは Th を信頼して、関係を築けているからこそ間接的や直接的な、攻撃的な遊びをするのではないだろうか。一方で「本当に大丈夫なのだろうか」という不安もあるため、何度も試すことを行うのだろう。また、プレイセラピーも心理治療であるからには、最終的な目標は創造性の開発やクライアントの全てを抱えることではなく主訴の改善にある。

本事例では、小学2年生の女子児童との約1年間のプレイセラピーについて焦点を当てつつ、一事例としてとりあげていく。

面接構造

毎週 Th の勤務日の1コマ45分程度、CI に対してプレイセラピーを行い、母親との面接も設定していく。また、学級担任や養護教諭とコンサルテーションや情報交換を行い、共通理解を図りながら、CI の支援や理解を深めていく。

事例の概要

CI（小学2年生）が「学校に行きたくない」と言い出し、心配した母親（以下、M）が教育相談施設である Th の勤め先 A に相談に来たことから始まる。

* 江戸川大学

主訴 不登校

2年生になってすぐに行き渋りが始まる。学校では、学習に対して意欲的に取り組んでおり、進んでお手伝いをしたりと気がきく子である。学校での様子では苦しさは感じられない。担任から見ると突然の出来事であり、うまくやっているように見えたようだ。MがCより聞いた話だと、「小1の頃から行きたくなかったが我慢して行っていた。学校では特に座ってじっとしていることが嫌だった」と話していたとのことである。

CIは人と上手く関わるのが苦手であり、同級生の友人も少ない。上から物を言ってしまったり、良かれと思ってしたことが、結果的に相手の嫌がることになってしまうことが多々あるようだ。加えて、じっとしているのが苦手である。しかし、学校ではその場にあった行動をすることができるため、一見何も問題がないように見える。その反面、学校で抑圧していた感情や行動を、家で遊び散らかしたり、ずっと喋ることで貯めていたストレスを発散する。その1例としては、水浸しにしたり、粘度や土遊びを家の様々な場所ですては汚し、兄弟には陰湿な意地悪をしては泣かせるといった具合である。収集がつかないほどに家の中が荒れてしまい、家では特に父親（以下、F）に叱られることが多い。叱られた後はひどく落ち込み、突然自身に対して「死んだほうがいい」「駄目な子」などネガティブな言動や、パニックになって泣きじゃくることがある。元気にはしゃいで遊んでいたかと思ったら、唯一CIを理解して寄り添っているMに対して「大嫌いだ死ね」と繰り返したりと情緒の不安定さも見られた。就寝時には、寝付けずに呻き声を上げたり、Mに助けを求めて泣き出すこともあるようだ。また、軽度の自傷行為もいくつか見られた。

見立て

賢く、先の見通しを立てて考えることができる

が、他者がどう感じるかという点については見えていない。本来の性格としては、こだわりがあり、落ち着きがなく興味関心が移りやすいことが考えられる。しかし、学校では、良い子を演じているところがあるため、その場に望ましい行動を取り、なかなか自分を出せずに自我を抑圧していることが考えられる。また、感情表現が極端で、悪いことをした他者に対しての注意の仕方が感情的になりすぎ、言葉よりも手を出してしまうことがある。プレイセラピーを行う中でそれまで抑えていたCI本来の自己を解放し受け止めつつ、その自己を程よく適切に表現する術を体験することで、問題の解決を図る。まずは、CIが安心できる場所作りを目指し、ThとCIでのプレイセラピーを設定した。

プレイセラピーの経過

第1期

Mと来談。表情からは不安や緊張は読み取れないが、髪の毛を左右から口に入れてかじっている様子から、初めて来る場所や人に対する不安が感じられた。「部屋にあるおもちゃは好きに使うことができること」「学校ではないこと」「CIの困ったことなどを話したり遊んだりしてスッキリするところである」とThから説明をした。どこかいい子であろうとしているのか、型にはまったような行動や言動があり、窮屈な印象を受ける。卓上ゲームなどをして、Thが勝つようにしたり、特別ルールでThが有利になるようにしていた。時間が経つにつれ、少し緊張が解けた様子で遊ぶようになるが、髪をかじる行為は続き、時間もこまめに気にしては時間びったりで自ら片付けをする。途中になったゲームは、次来た時にわかりやすいよう目印をつけ、Thにもそうするとわかりやすいことをアドバイスしていた。

1回目の中でAがどんなところであるか、Mになんと聞いて連れられてきたのか話をし、ThとCIの間でも約束をした。第1期の様子からは、CIのやりたいように過ごすことが少ないである

うことがうかがえた。そのため、まずはCIがあるままの自分を出せるよう、ここで過ごす時間は安心できると感じられるよう接した。

遊びの中でThに勝ちを譲ったり、様子を伺ってはその場で望ましいだろうと思う行動をとっているようだった。その様子は、不安げに感じられた。それでも、誰かに認められたい思いと繋がっていたい思いの強さがあるようだった。

第2期

徐々にThとプレイルームで過ごすことに慣れ、自分を抑える必要がないことがわかってきたようだった。Thが勝つようにして遊ぶこともなくなった。また、遊びでも表現するが言葉でも「なんかAに遊びにきてるような感じになっちゃった」と楽しみつつもいけないことをしているのではないかと、その場に適した行動ができていないのではないかと、不安を感じていることをThに確認してくる。Thは『CIが安心して過ごせて、嫌なことやもやもやしていることを話したり、遊んだりしてスッキリするところだから』とAはこんなところだと、初回で話した説明をしつつ、CIの気持ちを受け止めた。その後から遊びが変わり、45分の中で体を動かさず遊びをして次に卓上ゲームという決まった流れで遊びが展開されるようになった。特に変わったことは、勝ちにとってもこだわるようになったことである。勝負どころでは負けそうだと感じるとズルをしてルールを捻じ曲げる。CIだけ特別なルールを設けることもあるほど、勝つことにこだわるようになった。Thに対しては、物を奪ったり、「こんなこともできないの」と罵ったり、理不尽なルールでゲームを進めたりと、攻撃的な表現で接してくるようになり、扱いが激しく変化した。反面、自信のあることをやっては「見て見て！」とThに見てほしいことをアピールするようになった。言葉での表現は、自身のことではなく、兄弟だったらこうだろうと、自己表現はまだできない。

待合室などに来ると、元のように静かで良い子になる。

第3期

遊び方としては変わらず活発に動き、なにをやるにしても、ズルをして勝ちにこだわる。Thに対しての攻撃的な表現は相変わらずであり、奪うことや理不尽な扱いをして虐げる。とりわけ、新しいことにチャレンジして失敗した時や、人との関わりがうまくいかなかった時に、激しく表現されていた。また、遊びの途中で、言語による過去の振り返りをするようになる。幼稚園の時までさかのぼって、「あの時はこういう子がいてこうだね。こうだったからこうしたの」と20分ほど語る時があった。Thからは〈さびしかったのかな?〉と気持ちの伝え返しつつ、話を聞いた。

自分自身をありのまま表現する場所があることで、自分や自分自身の世界を感じては思いを巡らせ、1つずつ理解して行っているようだった。また、傷つくのを感じて、「友だちなんていないし」と人との関わりを望んでいないと、言うことがあったが、Thに少しずつ話をするうちに本当は一緒に遊べる友達が欲しいことや上手に関われない自身を受け入れて行った。振り返りをしてきたため、この期間の気分の波は激しく、Thの物を奪う方法も理不尽さが増し、家でもキッチンをぐちゃぐちゃにしたり、爪をかんだりと荒れていたようだった。

第4期

Thに対しての攻撃的な表現が少し治まる。理不尽な扱いが減り、「さっき私もらったからThにあげるよ」とThに譲ることや助け舟を出してくれることがあった。一方、活発な遊びは減り、言動は乱暴なところがあるが、過去の振り返りや友人ができなくて悲しかったこと、飼っていた動物が友達だったけれど死んでしまって自分には友達ができないのではないかと、その時の気持ちを語るが増えた。語りの中で、自分の人との関わり方を「こういうやり方しかできない」と受け止めていた。このころから、ごっこ遊びをするようになる。また、プレイルームで同学年くらいの

子と関わる機会が何度かあった。うまく関われない不安を抱えながらも、Th をふり返ってはどう声をかければいいのか一緒に考え、何度か遊びに誘うことができた。失敗したと CI が感じた時は、攻撃的な遊びとして激しく Th に表現された。そうして試行錯誤している様子が見られた。

攻撃的な表現に変化が見られた。今までは、奪うことや仲間はずれにすることでの表現が多かったが、今回はごっこ遊びという方法で表現されることがあった。Th はごっこ遊びの中で、「妻に出て行かれたダメな夫」や、「刑務所に収容されている囚人役」になる。お仕置きだと言ってバットで軽く殴られ（仕草だけ）、その後優しい人が現れ助けてくれる。すぐに別のパターンで Th が囚人役でごっこ遊びが繰り返される。Th にも理解できる設定で展開され、遊び中の CI は上手くないか葛藤とストレスに向き合って戦っているように感じられた。その様子は、とても生き生きとしており楽しそうな表情を浮かべていた。

第5期

ごっこ遊びとしての表現が多くなる。お医者さんごっこをして、Th の治療をしたり食べ物を作ってあげたり、攻撃的な表現から、治療して癒すことへと変わる。日常の中で不安なことがあったときは、刑務所ごっこに戻ることもあった。卓上ゲームでは正しいルールを守って遊べるようになった。

集団に入っただけの関わりをもつ機会がプレイセラピーとは別にあった。その中で友人を数人作ることができた。Th には、プレイセラピー中にその時の出来事や楽しかったことがよく話されるようになった。また、「次は B ちゃんとかいう遊びをしたい」という話もあり、プレイセラピーの中で誘い方や遊びの練習をした。

第6期

日常でも友達と遊べるようになる。「今日はね〇時から B ちゃん家に遊びに行くの！でね？…」と Th にその様子を嬉しそうに話すことから始ま

るようになった。遊びも公平性を保って一緒に楽しむことができるようになり、不利になってもズルをせずに遊ぶことが出来る。Th に対しての意地悪や八つ当たりも減り、「今日は私がやってあげるね」と気遣いをすることもあった。

しかし、新学年になるための準備として、何度か母親と CI で少人数クラスの見学や体験がある頃になると、攻撃的な表現が出てくる。「早くやってよ。Th はやっぱりダメだなー」など特に言葉での表現が多く、爪噛みや不安定さと合わせて見られた。一方で、新しいクラスの話が語られ、「Th はどうだった」と Th の体験を聞いてくる。期待する気持ちがあるが不安もあるため「また我慢しないといけないのかな」と Th に投げかける。Th からは、「どんなことがいや？」〈次の見学で聞いてみるのはどう？〉など、働きかけをしつつ、一緒に考えては作戦を立てた。体験や見学を重ね、徐々に不安は減り、新しいクラスに CI も乗り気になる。CI の気持ちも固まったところで正式に新しい学年からは少人数クラスに通うこととなった。

学校については、母親の許可を得て先生方と Th で情報を共有し、CI に適したサポートが受けられるよう連携した。CI への支援の方針が固まり、CI が心穏やかに過ごせるクラスというところで、後半特に親面接で話がされている。

新学年からは、プレイセラピーの回数は減らしていく方向であるが、新しい環境への不安やケアが必要などがあるため、終結とはせずに少し間隔をあけて様子を見ることとなった。

考察

第1期は、普段の人との関わり方で Th の様子を伺う、ラポールを形成する下準備の時期であった。この頃の CI は、髪をかじる行動がなければ、周りの人からは気が聞かぬ子であり、不登校になることがとても不思議に思えてくる児童だろう。そう思えるほどに、外見からは我慢をしているようには見えない。そのことから、ストレス

を貯めていたことが伺えた。これに対しては、アクスライン (Axline, V.M.) の8つの原理 (子ども中心療法) ①ラポールの形成, ②あるがままの受容, ③おおらかな雰囲気 (気持ちを自由に表現できるように), ④感情の察知と伝え返し, ⑤子どもの主体性の尊重 (自己治癒力への信頼), ⑥非指示, ⑦ゆっくりとした進行, ⑧制限 (セラピストとの関係において責任を自覚できるように), を心掛けて行った。

自己を表現することは怒られることになっていたであろうCIにとって、日常とは違った扱いを受けて戸惑いつつも、小出しに自分を出しては引っ込める様子は、自己表現をするための下準備となったのではないだろうか。

第2期は、一見すると荒れてひどくなった時期だろう。岡本 (1996) や滝本 (1998) の事例においては、プレイセラピーが始まってすぐに直接的な攻撃あるいは暴力的な行為が表れている。しかし、その後自らのイメージやファンタジーの中で間接的に攻撃的な衝撃や行動を表現し遊ぶことができることによって、子どもは自らの否定的な感情を払拭し、他者との信頼関係を築けるようになっていく過程を示している。今まで抑圧してきた自己を一気に表現するようになると、初回のCIとは別人である。大人びた印象がなくなり、年齢相応の言動や遊びをする。Thに対しては、命令口調になり「見て見て」と自己アピールをしつこく繰り返した。得意げな表情を見せる点でCIが承認を求めていることがうかがえた。お気に入りの卓上ゲームでは、Thが惨敗するように仕向ける。遊びの主導権を握ることで、自分が受け入れられた、受け止めてもらえたという、満たされた経験になったことが伺える。攻撃的な感情の表現が行動の中に出てきたことは、頑なに枠にとらわれていたCIの自己が緩やかに表現されていることが考えられる。家でも荒れる時期であるため、家族、特にMに対して、そのことを伝えたことで、叱られることが少なくすむ。これは、CIの自己表現にブレーキがかかることを抑えたと考えられる。

第3期は、ラポールがしっかりと形成され、自身を振り返り自己理解をしていく時期であろう。遊びの様子は、体を動かすものがメインで、やや落ち着かない様子。Thに対して攻撃的な態度や言動は相変わらず見られる。さらに、過去にあった嫌なことや友達がいなくて悲しかったこと、夜眠れないことが語られる。言葉でネガティブな自己を表現することはこの場所が安心できる場所になり、Thに対してもラポールが適切に形成されたと判断できるのではないだろうか。

第4期は、自己理解がさらに進み、苦手なことに挑戦する時期であったと考えられる。理不尽な八つ当たりをThが、受けることが多くなった時期でもあり、Thにとって少し辛抱が必要であった。基本的には、受け止めて受け入れる姿勢でいるが、たまにThがどんな気持ちでいるか、口頭でさりげなく伝えた。すると、さらに攻撃的な表現で返ってくるが、他者が感じていることを、CIに伝えることは人と関わる上で必要である。同時に、自身の気持ちを言葉にすることが大切であると、伝えることになるのではないだろうか。

第5期は、第4期で挑戦してきた、人との関わり方を実際に集団に入って試す時期であったといえるだろう。Thとの遊びの展開も、遊びのルールを守りながら遊び、自己表現の仕方も適度に枠に収まりすぎず、出せるようになりつつあると感じられた。攻撃的な表現が多かったごっこ遊びもお医者さんごっこになり治療するものになった。今までの人との関わりが苦手だった自分を見つめ直し、挑戦して失敗と成功を繰り返して友人が出来た自分として自己イメージの再構築がされたのではないだろうか。プレイルームでの行動も変化している。集団の中で友人を作れたことが自信になり、プレイルームで一緒になる子たちにも明るい声で「一緒に遊ぼう」と誘うようになる。失敗しても、しつこくせずに切り替えて、Thと別の遊びを始める。この時期は特に、CIの自己治癒力の賜物だろう。失敗した時に受け止めてもらえてまた挑戦することにつながると考え、Thは安全基地として側にいることが良いだろう

と感じた。また、友人が出来てからは、友人とどんなことをして遊んで楽しかったというCIの気持ちや、やってみたい遊びや誘い方を相談する様子があり、「友だちが欲しい」という、CIの気持ちに寄り添うことができたと考える。

第6期は、主訴に大きく触れ、CIの新しい環境が決まり、それについての不安や期待といったCIの気持ちを受け止めていく時期であったと考える。プレイセラピーの経過を軸にしているため、学校や学級変更などの連携について書いていないが、CIの学校については、主にMとM担当のThの間で早くから話がなされている。さらに、学校側とTh側で連携を行っている。結果、CIの情緒面を考慮し、サポートのある学級に移ることとなった。CIは新しいクラスに行くこと、クラス見学や体験をしに行ったことをThに小出しにして語る。はっきりとは言わないが、ため息をついたり、「Thはクラスが新しくなった時どうやって馴染んだのか」と聞いてくる様子からは、不安と期待する思いが感じられた。Thの体験を語ることは基本的にせず、CIの話しを聞いてはCIの気持ちを言葉にして伝えた。CIはThの言葉に「そうなの」と答えてさらに話を広げていた。この様子から、CIの不安や期待している気持ちを、伝え返すことが大切であったと捉えている。途中、クラスへの不安が強くなり批判することがあったが、クラスに対しての期待が大きくなったことからではないだろうかと推察している。批判をする中にも、友達が欲しいことや体験

した時に褒められたことも交えて話をするところから、1人では抱えきれないためThに話をすることで、CI自身の気持ちを整理していたのはいかと思えられる。

終わりに

プレイセラピーで子どもと関わると外からは見えないものが見えてくるような感覚がある。一見、遊んでいるようにしか見えない子どもでも、その行動にはとてつもないエネルギーが使われ、精一杯に内的世界を表現していると感じる。子どもには大人が思っている以上に自己治癒力があり、それを活かせる場として考えた時、プレイセラピーの奥深さを感じる。

引用文献

- 1) 飽田典子 (1999). 遊戯法 子どもの心理臨床入門 新曜社
- 2) 岡本智子 (1996). プレイセラピーにおける受容の限界と攻撃性の変容 吃音を主訴とする5歳男児の治療例から 心理臨床学研究, 14, 2, pp.173-184
- 3) 滝村裕子 (1998). 遊戯療法における攻撃性の受容 心理臨床学研究, 16, 5, pp.465-476
- 4) 弘中正美 (2003). 遊戯療法 田嶋誠一 (編) 大塚義孝・岡堂哲雄・東山敏久・下山晴彦 (監修) 臨床心理学全書 第9巻 臨床心理面接療法2 誠信書房 pp.1-54
- 5) 弘中正美 (2005). 遊戯療法の実際 河合隼雄・山王教育研究所 (編) 誠信書房