

「箱庭-物語法(サンドプレイードラマ法)」の起源と展開過程を辿る

菅 佐和子 (京都橘大学健康科学部)

I はじめに

「箱庭-物語法」は、箱庭作品を作った後で、その作品を基にして空想物語を作成する技法である。これは、非言語的表現である箱庭づくりと、言語表現である物語づくりを組み合わせるユニークな技法である。筆者は、この技法を「箱庭-物語法」と呼んでいるが、先行研究においては、「『箱庭』と『綴り方教室』の抱き合わせ」(三木、1992)、「箱庭物語作り方」(岡田、1993)、「サンドドラマ法」(東山、1994)等々、表記はさまざまであり、名称は未確立であるとみなせよう(本稿では、便宜上、引用文以外では「箱庭-物語法」と表記する)。

筆者がこの技法について初めて知ったのは「日本箱庭療法学会第3回大会」(1989)においてであった。この学会で、筆者は片坐(現・村上)慶子氏の発表の指定討論を担当したが、その発表が「サンドプレイードラマ法」に関するものであった。

この技法に心を惹かれた筆者は、この技法の活用法を模索してきたが、ここでは、先行研究の展望を通してその起源と展開過程を振り返り、筆者の試みの位置づけを行いたい。

II 本技法の起源

本技法の発案者は、三木アヤ氏である。三木氏(1992、但し初版本は1977)は、1968年からの河合隼雄博士による教育分析の中で、箱庭を置いてから物語(「モノローグ」)を作るようになったことについて「私の場合は、すべて、意図せずに生じた、内的自然に向かう必然としてのものです」「イメージを『箱庭』に展開したことで、結果的にはこの技法が促す物語性によって、心の変容が確認されながら自己探求になったわけでした」「こう

いうやり方が自分の内的世界の客観化を計り、かつ意識へ組み込むための手続きとして私には都合がよかったのです」と述べている。

三木氏にとっては、箱庭づくりを通して、物語が自然に湧き上がってきたのではないか。

それは、氏が心理療法家になる以前から短歌を作る歌人であったことと無関係ではないであろう。周知のように短歌は、わずか31文字という短い字数のなかに深い情緒を籠め、豊かなイメージの世界を展開することのできるわが国古来の定型詩である。短歌においては、たとえ詠まれていることが事物や景色であっても、そこに情緒、抒情というものが伴われるのが前提であろう。わずか31文字であるので、形の上からは短歌らしきものは誰にでも作れるかもしれない。しかし、それが読み手の心に響き、心の中に呼び起こすものがあるかどうかは、まさに作品の質によると言わざるを得ない。三木氏は、河野裕子氏、馬場あき子氏の巻に始まる現代女流短歌全集(全75巻)のなかに一卷(1997)を占める著名な歌人なのである。

馬場あき子氏(2009)は、「『詩歌に限らず総ての文学が感情を本とする事は古今東西相異あるべくも無之』と述べたのは子規ですが、それは感情の動きの大切さを、主観と客観の問題や、写生や象徴という方法以前の詩歌の根源にある要素として述べたものです」「すぐれた歌には必ずよき抒情的内質がそなわっていて、歌おうとしている内容はこの抒情の力によって読者の心にしみ入ってくることもたしかなのです」「抒情というものは決して気まぐれな心の動きによって生まれるものではなく、表現しようとする事柄や、言葉への熱意に生まれ、相当の情熱を伴うものであることも知ってほしいものです」と説いている。

三木氏自身、「日本の古来に発生した民族の伝統に立つこの短い詩形を現在まで、道として、曲がりなりにも作り続けたというそのことで、私自

身がどれほど鍛えられる場の中にいたことだったかは、後になるほどよくわかりました」と述べている。

筆者は、大学院生だった頃(1972~1977)、指導教授である河合隼雄先生が「三木さんは短歌の世界で、相当鍛えられているから」と言われるのを何度か聞いたことがある。河合先生は、「何が」鍛えられているのは言及されなかった。当時の筆者は、「鍛えられる」というと紋切型に「自我」という単語しか連想できず、河合先生の言われた意味が十分に理解できたわけではなかった。ただ、その言葉を40年余りも鮮明に記憶にとどめてきたのは事実である。ここでは、自我だけでなく、視覚的なイメージと言語をつなぐ洗練された技量などが意味されていたのではないか。

筆者自身、以前から短歌には関心があり、数年前から短歌づくりを学び始めた。その中で、例えば助詞ひとつの用い方によってその歌が醸し出すイメージに大きな差が生じることなどを教えられた。そのような体験を経て、「短歌の世界で鍛えられる」ということの意味がおぼろげながら理解できたような気がするのである。

「箱庭-物語法」は、このような三木氏自身の教育分析の過程のなかから生み出されたのであった。三木氏は、自らの体験(作品)を1977年に『自己への道 箱庭療法による内的訓育』という書物として公刊している。自らの内的体験を公開する理由としては、『「理解に導くのは、書物ではなく体験である』とユングはいますが、おこがましいことですが、その観点からなら私のこの本はセラピスト自身の内的な存在を知る一方法として参考になるのではないかと考えました』と述べている。

なお、三木氏の教育分析家である河合隼雄先生は、同書の解説において、「実のところ、最初に三木さんからこの記録を公刊したいという相談を受けたとき、私はあまり賛成ではなかった。古来から、自己の内面の秘密について多くを語る人が、多くを失うということは、真理であるように考えられる」と一抹の危惧を表明している。しかし、「三木さんの熱意はこれらを上回るものがあつたし、その間に年月を経て、このような作品を受け入れる可能性は、わが国の中で以前よりはるかに高まって来ているという感じをうける。ここに公

刊に至ったからには、できるだけ多くの人に受け入れられるものであって欲しいと願っている」と公刊を承認した経緯を明らかにしている。そして、三木氏は「どんな内的訓育でも、ただ一人きりでは終始することはでき難いということです。それを考えますと、私は、ここに改めてこの道の同行の機縁を持った分析家の河合隼雄先生に心底から感謝の言葉をささげたいと思います。すべては先生に始まったからです」と深甚の謝意を表している。

同書の公刊によって、「箱庭-物語法」という技法が世に知られることになったのである。

Ⅲ その後の展開

1 セラピストの訓練や教育分析のための技法として

周知のように、わが国における箱庭療法の歴史は、河合隼雄先生の「箱庭療法入門」(1969)から始まったといえよう。東山紘久氏(1994)は、「私は、河合隼雄先生が箱庭療法を日本に紹介されたときに、直接指導を受けた一人である」として、「箱庭療法に魅了され」「箱庭療法をさかんに用いようとした」「遊戯療法のセラピストの訓練にも、遊戯療法の訓練にはロールプレイが使えないこともあって、箱庭を訓練に使ったものである」と述懐している。

ところが、東山氏はその後、「箱庭療法を訓練に使うのを避けるようになった」という。その理由は、東山氏の見守りのなかで箱庭を置いた被訓練者たちに、その直後から心身の症状や不穏な行動化が続出したためであるという。

そこで氏は、「箱庭療法は箱庭に枠があるから安全である、といわれている。(中略)どうして、クライアントが簡単にこの枠を超えてしまうのかが私には分からなかった。私の何かとクライアントの何かが、枠を超えさせるのかもしれない。(中略)私は、箱庭療法から距離を置くことにした。この間、箱庭療法をコントロールする方法をたえず模索していたのも事実である」と、箱庭と一旦距離を置きながら、「枠を超えない」方法を模索したと述べている。これは、箱庭づくりを見守る訓練者(治療者、分析家)の無意識レベルでの影響力の重大さを痛感させられる記述である。

箱庭セラピストの訓練において「枠を超えない」方法を模索した氏は、やがて「箱庭で置かれた世界をもういちど言語やイメージで伝えなおす時間的空間的場が与えられると、イメージそのものが現実の流れ出すのをコントロールできることがわかった」という。

また、訓練とは別に、箱庭療法による教育分析の方法としては、前述の三木氏から「箱庭を置いた後、クライアントにその箱庭に置かれたものをすべて含む物語を書かせるやり方」を紹介され、それを「サンドドラマ法」と名づけて用いることにしたという。自身の被分析体験からこの技法を生み出した三木氏は、その後、教育分析を行う側としてこの技法を用いていたのであろう。

東山氏は、一人のスーパーバイザーに対して、サンドドラマ法による教育分析を行った約2年半、全11回の過程を報告している。各回のサンドドラマに対して、「セラピストの印象とコメント」が記載されており読者の理解を助ける仕組みとなっている。これは、次に取り上げる岡田氏の場合も同様であり、本技法を理解するためには、やはり事例研究が不可欠であることを窺わせるものである。

東山氏と同じく、河合隼雄先生から直接に箱庭療法を学び、その後、箱庭療法のセラピスト、指導者、研究者としての歩みを続けてきた岡田康伸氏(1993)は、この技法を、従来の個人が継続する形の他に、グループワークとして行うことを試みた。その方法は、次のようなものである。まず各自が見守りの下で箱庭作品を作る体験をして後、グループのあるメンバーが作った作品をプロジェクターで映写し、製作者が使用された玩具の説明をする。その作品を見ながら、各メンバーが物語を作る。物語を小グループで発表し合い、お互いにコメントし合って話し合う。その結果は、「問題点は多々あるにしろ、各メンバーは何らかの刺激をお互いに受け、イメージを拡大し、自分の特徴を把握することに役立ったのではないかと」総括されている。

また、岡田氏は、一人のスーパーバイザーに対する1年間、全12回の本技法を用いた面接の過程を報告している。各回に「筆者の思いと解説」が記載されており、読者の理解を助ける仕組みとなっている。

なお、岡田氏は、心理臨床学会の学会賞受賞講演「箱庭療法とファンタジーグループ」(2015)において、個人が継続して行う形でのこの技法について「当時、月1回しか箱庭療法の訓練に来談できない人もいたので、次回までに物語を作ってきてもらうようにした」「この技法は、箱庭による無意識の動きを、いささか早く意識化してしまうような面がある」という意味のことを述べている(但し、これは逐語録ではなく、講演を聴いていた筆者の記憶によるものである)。

2 基礎的研究の蓄積

新しい技法の有効性や限界を確認し、実用に供する形にまで洗練するためには、当然のことながら基礎的なデータの蓄積が必要である。東山氏の門下生である片坐慶子氏(1984)と安福純子氏(1990)は、それぞれ、多数例のサンドプレイードラマを収集して検討を行っている。片坐氏は、ボランティアの大学生22名を被験者として「基本的には月1回1時間の個別面接を10回程度」行うよう設定した。初回面接時に被験者は箱庭作品を作り、面接者がボラロイド写真に撮る。それを被験者に渡し「ここに使ったものを全部入れてお話を作ってください」と教示。2回目からは上記に加えて、作ってきたドラマを音読してもらうという手順である。来談回数にばらつきのある22人の被験者によって作成された箱庭作品は合計163、ドラマは合計133に上っている。片坐氏は「サンドプレイにドラマをつけるという課題は被験者たちにはほぼ受け入れられたと言ってよい」と述べている。そして、「被験者たちがドラマとどういうふうに取り組み、利用していたか、ドラマはどんな役割を果たしていたのか」について検討し、「ドラマは、サンドプレイによって表出された無意識の圧力から制作者自身を護るための安全装置、サンドプレイの内容を意識へとすくいあげ、位置づけ、形作った結晶、来た道を見直し、次に進む道を示す道標となるとともに、面接者への伝達の役割も担っていた。また、ドラマが書かれなかったり、提出されなかったりした時は、そのこと自体に注目すべきである」と総括している。この試みは、1年3か月という時間をかけ、各被験者に1回きりではなく継続的に箱庭づくりと物語作成の機会を提供するという大掛かりなものであり、貴

重な基礎的研究であるとみなせよう。

さらに片坐氏(1990)は、上述の22名のうちの1名であった大学生女子の1年間、全11回の面接過程を詳しく報告している。ここにも事例研究の重視を窺うことができる。筆者が本技法に関心を持つきっかけとなった学会発表は、この事例である。片坐氏は、考察において、本田和子氏(1979)が絵本の言葉について『ことばは、世界の枠組みを決定し、結果として限定的に機能することにもなる。しかし、そのゆえに、そこを起点として、より広く深い世界への門が開かれ、作品世界を四次元的に展開させることが可能となるのである』と述べているのを引用し、「それと同様なことが箱庭とドラマの間でも起こっていたようである。箱庭に言葉は必ずしも必要ではないが、言葉があるとより分かりやすくなり、深みを持ってくる」「ここでの言葉とはいわゆる解釈的な言葉とは違い、物語的な言葉である」と総括している。

安福氏(1990)は、大学生27名を被験者として、1回限りの箱庭づくりと、それを基にしたドラマ作りを施行した。ドラマ作りの教示は、「この箱庭作品をもとに、お話を作ってください。お話の長さは自由です」というものである。ここでは、使用した物をすべて使うようにとの教示はなされていない。作成されたドラマには、使用された現具をすべて入れたものと入れていないものの両方があった。その差異については、「言及されていない物は、動物、物陰にある物、疑似人間、空白部分、その他(無生物)であり、箱庭の中で異質な感じを与えている傾向にあった。いずれも左領域のことが多いことから、これらは無意識的な要素と考えられる」と述べられている。この研究は、これまでの、すべての使用物に言及して物語を作らせるという方法とは異なる道を拓いたところに意義があると考えられる。

なお、片坐氏、安福氏は東山氏より本技法を学んだ門下生であるが、東山氏の命名した「サンドドラマ法」という名称は用いず、「サンドプレイドラマ法」「サンドプレイドラマ」という名称を用いている。

片坐氏、安福氏の基礎的研究から20年以上の後、長谷川千紘氏(2011)は、「箱庭物語作り法について、その可能性と限界をも含めて、再度考察する」ことを目的として、24名の大学生・大学院生

を被検者として、2回ずつの面接を行った。1回目には、箱庭づくりと、制作時に抱いた「物語(#1)」の記述、自由記述質問紙1への記入と、それに基づくインタビュー。1週間後の2回目には、写真を見ながら箱庭について振り返り、「物語(#2)」の記述、自由記述質問紙2への記入と、それに基づくインタビューである。

分析対象は、2回目の面接で収集された「物語作成体験に関する自由記述」4項目と、それに基づくインタビュー記録である。それらの言語記録を、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(M-GTA)によって分析し、「物語の作用として、(1) 箱庭のイメージを追求し拡大することにつながりうる一方、(2) 捨象したりずれたりすることで、箱庭のイメージからずれる可能性があること、(3) そもそも物語という形式に箱庭のイメージが合わない場合があることという3点を見出した」と述べている。

この研究の特徴は、物語作成過程の諸相を、M-GTAという質的研究のための分析ツールを用いて解明しようとしているところである。質的研究へのGTAやM-GTA、KJ法等の導入は近年の動向であり、如実に時代の流れを感じさせる。仮に、得られた結果が先人の直観的な理解を超えるものでなかったとしても、そのような一定の手順を踏んでの分析が、研究の方法論として要求される時代になったということであろうか。

引き続き長谷川氏は、24名のうちの3名について事例的に検討を行った。そして、最終的な考察として「物語づくりは箱庭の体験を大きく変質せしめるものである。物語によるイメージの明確化は、外的現実とのつながりや洞察を促す契機となりうるけれど、こうした現実レベルでのリアリティや意味の獲得の影には、表裏一体をなして、内的な体験レベルでのリアリティの喪失が潜んでいるのではないだろうか」との危惧を表明している。物語づくりの功罪に関するこのような指摘は見落とされてはならないところであろう。

大前玲子氏(2010)は、東山氏のサンドドラマ法を援用し、そこに認知療法からのヒントを加味して、「箱庭による認知物語療法」を提唱している。ここでも7名の事例研究が詳述されている。氏は、この技法を「認知療法の不足している面を補完し、「箱庭療法の発展としても考えられる」と述

べているが、「しかし、この研究は始まったばかりであるので、まだまだ乗り越えなければならない課題は多々ある」としている。箱庭療法と認知療法といういわば対極にあるかのように見える技法の組み合わせは、大胆な試みと考えられ、今後の多角的な検討が待たれるところである。

3 臨床事例への適用

主にセラピストの教育、訓練のために用いられてきた箱庭-物語法を、臨床事例に適用した事例研究論文も、服部良子氏(1993)、森 則行氏(2007)らによって報告されている。森氏は、「付加された物語作りはクライアントに新たな負荷を与える。したがってこの方法を実際のクライアントに適用するにはいくつかの条件がある」と述べている。その条件とは、「第一に知的に低くないこと、第二にイメージを広げることが好きであること、第三に書くことが好きであること」であるという。

また、服部氏の事例研究を紹介した杉岡津岐子氏(2007)は、「箱庭を用いて物語を作らせることは、箱庭の本来持っているイメージを介しての治癒ということからは離れてくるが、心理療法の感受性やイメージ力、深い理解、自己洞察のための訓練として、また、比較的自我の強いクライアントの自己洞察には、有効であると言えるであろう」と総括している。森氏、杉岡氏のこれらの指摘は、極めて妥当なものであるとみなせよう。

以上、本技法に関する先行研究を概観してきた。次に、筆者自身の試みについて報告したい。

IV 筆者の試み

前述のように片坐氏の学会発表の場(1989)に臨席したことでこの技法を知り、心を惹かれた筆者は、自分なりにこの技法に取り組んでみたいと考えた。なぜ心を惹かれたのかは理屈では説明できないが、筆者自身が子どものころから言語による物語(文芸作品)が好きであったこと、箱庭療法を知って無意識レベルのイメージ表現に関心を持ったことの二つの要素が自然に合体したからであろう。しかし、筆者は教育分析家ではないので、とりあえずは、この技法について筆者と同じように

素朴な関心を示してくれたクライアントではない人々を「研究協力者」として、「自己探求の一試み」と位置付けて少しずつ事例を集めてみることにした。

人生のなかで様々な節目、転機、あるいは自身の内的課題に気づいたとき、あるいは何事も思うにまかせない停滞期などが訪れたときなど、人は「もっと自分の本当の気持ちを掘り下げてみたい」「自分の閉塞感を打ち破り、新たな可能性を見出すヒントを見つけたい」といった思いを抱くことがある。そのような時には、意識レベルだけでなく、無意識レベルにも目を向けてみることを望まれるが、それには、何らかの媒体が必要である。箱庭はそのための格好の媒体のひとつであり、物語づくりを組み合わせることで、箱庭づくりを通して浮かび上がってきたイメージの世界が意識化されやすくなり、自己洞察につながることを期待された。

しかし、実際に導入してみると、箱庭を作ることを楽しみ、継続することはできても、物語作りを継続できる人ばかりではないことが分かった。そのような人に無理にこの技法を適用する必要はあるまい。もちろん、箱庭づくりよりも言語による自己表現を好む人に箱庭療法を強いる必要もないであろう。『自分にフィットしている』と感じる人にだけこの技法を適用すればよいのではないか。また、自分が作る立場に立った場合を想像すると、「置かれた玩具をすべて用いた物語」を作るのはいささか窮屈で重荷に感じられたので、その教示は踏襲しないことにした。なお箱庭づくりの時間は、原則として制限していない。

また、本来の箱庭療法には、期間設定はすぐわないと考えられるが、「健常者の自己探求を助ける試み」として位置づけていたため、とりあえずの目安として、社会的習慣としてもなじみ深い3か月を1クールとし、2週間に一度の面接を計6回+1回行うように設定した。本人の希望があれば、2クール、3クールへの延長や再開は可能である。間隔を2週間としたのは、物語を作るのに1週間ではいささか気忙しく、1か月では間が空きすぎるような気がしたからである。各面接時には、箱庭づくりのみを行い、その写真を持ち帰ってもらい、次回に物語を紙に書いて持参してもらうことにした。物語を書いた紙は、受け取るだけ

で、その場では話題にせず、第7回に、すべての箱庭写真と物語を書いた紙を前にした半構造化面接(約1時間)を施行、製作者の心の動きや感想を語ってもらうことにした。なお、開始前に、筆者の目的、結果の公表の許可、中断や期間の延長等は製作者の自由であること等を伝えて同意を得ている。もちろん、万一、この期間内に深刻な心理的動揺や不調が生じた場合の対応についても配慮していたが、幸いそのような事態は一度も生じなかった。

このような期間・回数の設定は、明確な根拠によるものではなく、筆者の主観的な判断によるものであり、今後、事例を積み重ねていくなかで更なる検討が望まれよう。

但し、筆者は、この試みを集中的、重点的に行っていたわけではなく、協力者が得られた時に単発的に行っていたので、試みた全体数も10例に満たず、これまでに論文として公表されたものは、菅(2003)、小森・菅(2014)のみにとどまっている。

このように、まことに遅々とした歩みであったが、この技法への関心を失ったことはなく、同好の士というべき共同研究者たちと共に、改めてこの技法の安全かつ有効な活用法を探っていきたいと考える。本稿に取り上げた先人たちは、それぞれの学び、臨床体験、そして各自の「個性」に基づいて研究を行ってきたとみなせよう。その中で共通しているのは、やはり事例研究の尊重であり、筆者らも、まずは多様な事例の集積と検討を目指したいと考える次第である。

V おわりに

どこまでも箱庭療法を大切にする立場から見れば、物語作りを加えることは、必ずしも望ましいことではないのかもしれない。そのことを十分に念頭に置きながらも、物語づくりを加えることに心惹かれるのは何故であろうか。それは、絵と文章の組み合わせである絵本の魅力にも通じるものであるのかもしれない。絵本は、画集とも詩集や童話集とも異なる独自のジャンルとして存在しているとみなせよう。

本技法については、本来の箱庭療法との比較からその意義や限界を云々するだけでなく、近縁ではあっても別種の技法として、実践的な活用法

が開発・確立されることを期待したい。

文 献

- 馬場あき子(2009). 短歌セミナー. 短歌新聞社選書.
長谷川千紘(2011). 箱庭療法における物語作り法の検討. 箱庭療法学研究, 24(3).35-51.
服部良子(1993). 自己不全感を訴えた一女性——箱庭メルヘンとコラージュ. 箱庭療法学研究, 6(1).37-48.
東山紘久(1994). 箱庭療法の世界. 誠信書房.
本田和子(1979). 絵本における言葉. 日本児童文学, 25(12).32-38.
河合隼雄(1969). 箱庭療法入門. 誠信書房.
河合隼雄(1977). 三木(初版本)の解説.
片坐慶子(1984). サンドブレイドドラマ法の試験的適用——ドラマについて. 大阪教育大学障害児教育研究紀要, 7.61-69.
片坐慶子(1990). サンドブレイドドラマ法の試験的適用——自分らしく生きられなかった女子学生の事例を通して. 箱庭療法学研究, 3(2).79-91.
小森國寿・菅 佐和子(2014). 「箱庭-物語(サンドブレイドドラマ)法」を喪の仕事に役立てるための一試み. ヒューマン・ケア研究, 15(1).22-33.
三木アヤ(1992). 増補・自己への道——箱庭療法による内的訓育——. 黎明書房.
三木アヤ(1997). 茜の座標——三木アヤ歌集——. 短歌新聞社.
森範行(2007). 箱庭物語作り法を試みた中三女子の一例——父の急死、不登校、退学から新たな旅立ちへ. 岡田康伸他編. 箱庭療法の事例と展開. 創元社, 244-255.
岡田康伸(1993). 箱庭療法の展開. 誠信書房.
大前玲子(2010). 箱庭による認知物語療法——自分で読み解くイメージ表現. 誠信書房.
菅佐和子(2003). サンドブレイドドラマ法を用いた自己探求の一試み——現代日本女性の攻撃性と母娘関係について. 京都大学医療技術短期大学部紀要, 23. 13-22.
杉岡津岐子(2007). 箱庭療法と物語——昔話や神話、童話、ファンタジー. 岡田康伸他編. 箱庭療法の事例と展開. 創元社, 97-109.
安福純子(1990). 箱庭療法に関する基礎的研究(第2報)——サンドブレイドドラマの検討. 大阪教育大学紀要第IV部門, 39(1).171-181.