〈事例研究〉

自己探求の方法としての「箱庭-物語法」の有用性についての一検討

―約５年後の振り返りを通して―

菅　佐和子（京都橘大学健康科学部）
佐藤可南子・岡部世里佳・大黒麻木（ユリノキ「箱庭-物語法」研究会）

Ⅰ　はじめに

河合(1969)によって箱庭療法が我が国に導入された直後の1970年代、河合から教育分析を受けた三木(1992)によって考案された「箱庭-物語法」は、箱庭作品を作った後でそれを題材として空想物語を作成する技法であり、これまで、主にセラピストの訓練や教育分析のための技法として用いられてきた。その過程については、前稿(菅，2016)において展望した。

筆者らは、この技法に心を惹かれ、健常者を対象とした自己探求のための方法として活用したいと考え、まずは取り掛かりやすいように期間・回数を制限して事例の集積を試みてきた(菅，2003、小森・菅，2014、中垣・菅，2016)。

本研究は、かつて筆者の見守りの下で「箱庭-物語法」を体験した作り手(研究協力者)に、約５年後、自分の作成した作品を改めて見直し、当時を回想してもらったものである。

当時の作り手は、大学での学業を終え、いよいよ社会人として出立する時期にあった。その後、社会人としての経験を経た現在、改めて自分の作品を眺め直し、「箱庭-物語法」を体験したことは、当時、自己探求・自己理解のために多少なりとも役立ったと考えられるか、その体験は、現在の自分に何らかの影響を与えていると感じられるか、といった観点からの質問に答えて頂くことにした。その目的は、箱庭-物語法の体験が単に一過性のものではなく、多少なりとも作り手に内在化する可能性を探るためである。

今回の研究に際して作り手への協力依頼は、倫理的配慮を明示した上での面談とメール交信によって行い、快諾を得ることが出来た。

Ⅱ　方　　法

対象者：Ｐ子　作成当時20代前半　女性　学生
作成時期：Ｘ年11月～Ｘ＋１年１月、隔週・計６回作成、その後面談１回を実施
手順：＜箱庭-物語作成時＞　作り手は、筆者の見守りのもとで自由に箱庭を作成、デジタルカメラで撮影した画像を持ち帰り、次回までにそれを基にした空想物語を作成。次回、紙に書いたものを持参した。各回には特に話し合いは行わず、全６回の修了後、写真と物語を眺めながら約１時間の半構造化面接を行った。

インタビュー・ガイドの項目は、①本研究の協力者になることに同意した動機　②最初に箱庭作りに取り組んだとき・最初に物語作りに取り組んだとき　③～⑦２回目～６回目についての同じ質問　⑧全体を振り返って(自己理解の深まりや変化などがあったか)

なお、この面談時には、箱庭と物語に対する見守り手の感想をフィードバックしている。

＜約５年後＞

現在は社会人として遠方の地に居住するＰ子に、箱庭の写真と物語および10項目の質問をメールに添付して送り、約２か月後に回答を得た。

Ⅲ　箱庭−物語法の過程

1　箱庭−物語の内容

全６回の箱庭−物語を以下に示す。なお紙幅の都合上、物語に重点を置き箱庭の写真は省略した。

＜第１回＞

「動物の森」

ここはサバンナです。自然が豊かで、広々とした土地が広がっています。ライオンやチータなど肉食動物のすみかと、ゾウやシマウマなど草食動物のすみかの二つの領域が存在しています。肉食動物たちは森の奥深くで生活し、草食動物たちは平らな平野で生活しています。普段は、互いにそのテリトリーの中で平和に暮らしています。二つの領域を自由に行き来するのはフクロウだけです。

森のはずれには、湧水のたまった水辺があり、きれいで新鮮な水を誰でも飲むことができます。草食動物の中には親子で生活している動物もいて、のんびりとした時間が流れています。草食動物同士は、互いに共生しお互いを攻撃することはありません。肉食動物たちも、お互いが同等の強さを持っているため、けん制し合い、大きな争いが起こることはありません。フクロウは、唯一空を飛ぶことができる動物で、どちらの領域にも属しません。そのため他の動物との争いや揉め事に関わることもありません。

ここは平和でバランスのとれた日常が広がっています。

＜第２回＞

「海の世界」

私はクジラです。広い海の世界に住んでいます。この世界に私はたくさんの友達がいます。きれいな色をした魚の兄弟。大きな鰭を広げて泳ぐエイ。イカやフグなんかもいます。なかでもイルカの親子とは非常に仲が良く、２匹の子イルカのことはとても可愛がっています。２匹はいつも一緒に行動し、遊んでいます。砂浜付近にはアヒルの家族やペンギンの親子が見えます。私は浅瀬に行くことがめったにないので、彼らと話すことは出来ませんが、遠くに見えるその姿は、私の心を温めてくれます。さらに高台にはお城が見えます。遠く離れ、高い場所にあるその立派なお城に、誰が住んでいるのか分かりませんが、私の憧れです。あんな場所に住めることはきっとないはずです。それでも憧れずにはいられない、そんなお城なのです。また灯台もあります。灯台は海を見守っています。押し寄せるどんな波にも負けず、常に海を照らしています。私は時々その光を見ます。あるはずの光が、確かにそこにあるということが、私を安心させてくれます。

＜第３回＞

「夢の国を目指して」

私はウサギです。私は旅をしてきました。仲間から夢の国の話を聞き、是非、そんな国に行ってみたいと思ったからです。やがて、気づけば不思議な世界に迷い込んでいました。目の前には、真っ赤な木の森が広がっていました。よく見れば、なかにはもう枯れそうな、暗い色をした赤い木もありました。赤の木は無数に覆いかぶさり、空もよく見えません。私は恐ろしい気分になりました。そんな赤の森を抜けると、黄色の森に入りました。黄色の森は赤の森と違って、まぶしいほど光が差し込んでいました。上を見上げると、燃えるような黄色と青色のコントラストが美しく、何か僕たちも大きなパワーをもらえた気がしました。その先には私が普段住んでいるような緑の森がありました。その先に川もありました。川には細い橋が架かっています。細いけれどもしっかりした、そんな橋でした。その先には、この世のものとは思えない色合いの世界が広がっていました。私は「ああ、これが夢の国なんだ」と思いました。見たことのない大小の花、きれいな色の家やベンチが見えます。そのなかに、一匹の犬が見えます。あの犬は私の居た世界から来たのだろうか、それともこの世界の住人なん

だろうか、そんなことを思いながら私は走りました。あと少しで、夢の国の入り口です。私は、早くあの犬と言葉を交わしてみたいと思いました。

＜第 4 回＞

「犬の気持ち」

僕は犬です。と言っても僕には飼い主がいません。野良犬なのです。僕は小さな町の中で生活しています。この町には親切な人がたくさんいます。だから野良犬ではありますが、あまり不自由することなく、むしろ誰かに縛られることなく、自由に生活しています。ピンクの屋根の可愛い家には若い夫婦が住んでいます。僕はお腹が空くと、まずこの家に向かいます。この夫婦はとても優しく、残り物のご飯やパンの耳などを僕に分けてくれます。残り物といっても僕にとっては十分おいしい御飯です。この家の右隣には 4 人家族が住んでいます。ここのお母さんは怖い人で、飼い主のいない僕のこと嫌っています。いつも汚れているからです。それから噛みついたりするのではないかと恐れているようです。僕はそんなことはしません。人間にそんなことをしても意味がありませんから。ここの家には姉と弟の兄弟がいます。彼らは、こっそり僕におやつを分けてくれます。お母さんに見つかると、この姉弟が怒られてしまうので、僕もこっそりもらって、こっそり帰ります。彼らと僕だけの秘密です。秘密、というのもまた、それはそれで楽しいのです。また別の家には、中年の夫婦が住んでいます。この夫婦も僕のことを可愛がってくれていますが、この家には猫も住んでいます。だから僕はちょっと遠慮して、たまに遊びに行くことにしています。それから町の外れには不気味な家が立っています。老女が一人で住んでいるのですが、なかなか姿を見せないので、皆は「魔女の家」と言って近づきません。たまに見せるその姿も、髪はとても長く、いつもみすぼらしい恰好をしています。その姿が余計に町の人の恐怖心をあおるのでしょう。彼女は町のなかでは異質な存在で、何となく虐げられているように見えます。でも僕は、この人が本当はとても優しい人であることを知っています。雨の強い日、飼い主のいない僕を部屋に入れてくれます。寒い日は自分の毛布に入れてくれることもあります。近くの池で僕を洗ってくれることもあります。本当は誰よりも優しく、誰よりも親切な人なのです。僕はそのことを皆に話してあげたいと思っています。僕は野良犬ですが、それを悲しく思ったり、人間に憧れたりすることはありません。でも、こんな時はどうしても、言葉を話して、皆に本当のことを伝えたいと思わずにはいられないのです。

＜第 5 回＞

「人間と動物」

僕たちの世界は、いつも平和で穏やかな時間が流れています。でも最近そんな雰囲気を壊すような出来事も起こります。戦争というのも一つの大きな問題です。森は焼かれ、そこに住んでいた動物たちは行き場を失ってしまいます。それだけではありません。ジャングルクルーズと題した人間の旅行ツアーです。ジャングルツアーは、ヘリコプターやアウトドアカーに乗って僕たち野生動物を観察して回る旅行ツアーです。人間界では、このツアーはとても人気があるみたいです。僕たちもこのツアー自体に反対するつもりはありません。このツアーに参加して、皆が「自然を大切にしよう」、「動物と仲良くしよう」と思ってくれれば、こんな良いことはありません。でも、なかには、ツアーの最中に、僕たちに向かって石を投げたり、ゴミを捨てたりする人間も増えています。この前も僕たちの仲間が怪我をしました。だから僕たちはひそかに戦っています。突然、こうしたツアーの車などに攻撃する動物の映像をテレビなどで観たことはありませんか？僕たちは何もしない人たちに攻撃したりはしません。キリンやシカなど弱い動物は森の奥に避難していますが、僕やライオン、ゾウなど力の強い動物は戦います。自分たちの森を守るため

です。いつか、人間と動物と自然が共存できる日がくればいいな、と思っています。

＜第６回＞

「皆の憧れ」

僕はペンギンです。僕は海辺に住んでいます。僕の周りにいるのは、フラミンゴやアシカなど同じように海辺で生活している友達たちです。最近僕は、もっと広い世界を見たくてたまりません。お父さんに聞いたところ、もっと深い海のなかには僕が見たことのない生物がたくさん住んでいるらしいのです。僕らよりもはるかに巨大な体で泳ぎまわるクジラやイルカという名の生物がいるらしいのです。僕は泳ぐことができますが、深いところまで行くことが出来ません。陸の近くでなければいけないのです。それから僕は空を飛ぶことができません。フラミンゴたちはきれいな色の羽根を広げて、ときどき空へ舞い上がります。僕にも羽根はありますが、空を飛ぶことは出来ません。高いところから見る景色はどんなに素敵なものでしょう。僕は憧れてならないのです。僕は決めていることがあります。そびえ立つあの灯台にいつか登ろうと思うのです。あの灯台は、僕の家族、友だち、皆の憧れです。僕はあの灯台をいつも眺めています。思えば、灯台の向こう側の世界を僕は見たことがありません。僕だけでなく、イルカやクジラでさえもあの向こう側のことを知る術はありません。今、あの灯台に一頭の黒い生き物が登ろうとしています。僕はあの生き物のことを詳しくは知らないし、あのように速く走ることもできません。それでも僕は、あの光景から大きな勇気をもらっています。今まで誰かがあの灯台に上るところを見たことが無かったからです。僕の夢もかなうかもしれないと思いました。早く走れなくても、一歩ずつ、確実に登って行こうと思うのです。いつか空から、この世界を見てみたいです。

私は馬です。黒い馬です。私の周りに白い馬はいますが、黒い馬はあまりいません。私は今一心不乱に山を登っています。足元は砂で覆われ、とても走りにくいです。それでも私はやめません。なぜなら、この先にある灯台まで登りたいからです。私はその高台から、この世界を眺めてみたいのです。私は、この挑戦をしたいとずっと思っていました。あの灯台への憧れは、ヒツジもクマもチータも、皆が持っています。でも、挑戦するものはほとんどいません。途中で砂が崩れるかもしれないし、道に迷うかもしれません。皆、怖いのです。私も以前はそう思っていました。でも到達したいのです。眺めてみたいのです。私のこの挑戦を誰かが見てくれているかは分かりません。もしかしたら、誰も見ていないのかもしれません。それでも登るのです。もし、私がこの挑戦に成功したら、きっと何かが大きく変わると思うのです。それが何であるのかは分かりませんが、きっと変わると思うのです。そして、この姿を誰か一人でも見ていてくれたら、こんなに嬉しいことはないと思っています。

２　作成後の面談で語られたこと（要旨）

本研究の協力者になることに同意した動機は、箱庭づくりをやってみたかったから。箱庭で何が明らかになるか分かっていなかったので、自分がやってみたら分かっておもしろいかなと思った。

第１回目：動物が好き。動物とピラミッドを使いたかった。ピラミッドの実物が見てみたい。届かなさそうな高い目標に憧れる。

物語作りは、最初は要領がよくわからなくて難しかった。肉食動物と草食動物が共存しているイメージ。フクロウはトリなので、次元の違うところにいる。あまり誰ともかかわらないけれど色々なものを見ることが出来るので、いいなあと。

第２回目：いつも、これが使いたいという物が決まってスタートする。今回はお城。前回は動物の世界だったので今回は海の中。お城は海のほうから見ると手は届かないけれどシンボル。物語の主人公は特に決めていなくて、写真を見てクジラにした。私は偉人や探検隊の話を、「すごい」と思いながら聞いたり読んだりするのが好き。

第３回目：古い家が使いたかった。いつも緑の木しか使っていないので、赤や黄も使ってみたかっ

た。動物はウサギやイヌが好き。メインの物を置かないと物語は作れないと学習した。
第４回目：元来、建物が好き。建物がいっぱい目についた。それだけでは寂しいのでイヌを置いた。物語はすぐ作れた。自由にあちこちの家に行けるのが羨ましいのかも。実際には、あちこちのグループに出入りするのは難しくてしんどいが、野良イヌならできる。でも、必ず助けてくれる魔女の家があることが、イヌの最終手段です。
第５回目：何故か、どうしてもヘリコプターが使いたかった。最初はジャングルクルーズのイメージだったが、戦車とか置いてしまった。自然破壊や戦争はよくないと思っていることもある。小さいとき、とても可愛がってくれた祖父が入院したことも影響があるのか。
第６回目：最後なので、色々な物を置きたかった。まず灯台。海も森も両方置けるように自然をテーマにした。物語も、最後はちょっとまとめたいと思った。ペンギンの夢を実現しているのが黒い馬。黒い馬は一頭しかいなかった。最初は灯台だけだったが、途中で黒い馬のようになりたいと思った。黒い馬が最初に灯台に登ろうとしているのを、ペンギンは「憧れています」と見ている。
全体を振り返って(自己理解の変化や深まりは感じられたか)：いつも自分の使いたいパーツを使うのかと思っていたが、その時その時、目に着くものが違って、思いがけない物を使ったりした。最初は、砂の上をすべて埋めなくてはいけないような気がしていた。途中からそうではないと気付いたが、やはり数多くの物を置くタイプ。置く物がなくなっても、すぐ物を探す。スペースを空けるのが嫌。空き時間が好きでないので、バイトもいっぱい詰めている。何かをしていると生産的な活動をしている気になる。見える成果が充実感となるタイプ。多少、自己探求にも関心があった。今日の振り返りを通して、何となく感じていた自分の個性が改めてはっきりしたように思う。

私は、平和、自然、動物などが好きだと思った。境界を超えて自由に行き来して、色々なものを見たいという希望を持っている。高い理想に憧れるが、自分で努力するのではなく、人のするのを見ている段階。学生から社会人への過渡期で、どこへ行きつくか、少しは見えているがまだはっきりしていない。何となく目標は見えてきたが、まだ実現はしていない、山を登っている途中という感じです。

Ⅳ　考察１　〔見守り手の感じたこと〕

Ｐ子の箱庭と物語作成の過程は、予定通り滞りなく進行した。粛々と破綻なく課題をこなすところに、Ｐ子らしさが発揮されていると言えよう。

箱庭１は、動物の世界である。肉食動物と草食動物の領域があり、各々がその領域で平和に暮らしている。生命を維持する湧き水にも恵まれ、どこにも争いや戦いがないことが強調される平穏でバランスの取れた世界である。左下隅のフクロウだけが、二つの領域(世界)を安全に行き来し、見聞を広めている。右上隅には、大きなピラミッドがある。

箱庭２は、海の世界である。こちらも争いや戦いのない平和な世界である。物語を作る際に、主人公にクジラが選ばれる。前回のピラミッドに替り、城と灯台が置かれた。

箱庭３は、「夢の国」を目指すウサギが主人公である。「普通の世界」と「夢の国」という二つの世界が、川を隔てて並存している。

箱庭４　小さな町に住む野良犬が主人公である。彼は、あちこちの家で食べ物を貰っている。なかでも、町はずれの不気味な家に住む魔女と噂される老女が、実は優しくて親切な人であり、彼の最終的な拠り所となっている。箱庭１のフクロウもそうであったが、「あちこちの世界を見に行く」ことが作り手の願望になっているようである。フクロウは対象と関わらずに上空から見る存在であるが、犬は、対象と感情的な交流を持ちながら見る存在である。中でも魔女と噂される老女とは暖かい感情交流が認められる。物語にはさまざまな人間が登場するが、箱庭には人間のフィギュアは置かれていない。

箱庭５　初めて戦いが表現された。主人公は言語化されていないがオオカミのようである。

サファリパークの動物たちは、人間と仲良くしたいと願っているが、心無い人間(観光客)が動物を傷つけるため、力の強い動物たちがそれに抵抗して戦いを始めた。作り手は、今回初めてヘリコプターが目に留まったとのことで、どうしてもそれらを置きたくなったという。ヘリコプターや飛

行機は、箱庭１のフクロウと同様、空を飛んで領域(世界)を超えることが可能な存在である。そこには人間が乗っているのであるが、ここでも人間の姿は置かれていない。

箱庭６　最初の主人公はペンギンである。ペンギンは泳ぐことは出来るが深い海の中までは行けず、羽根はあるものの空を飛ぶことが出来ない存在である。このペンギンも、もっと広い世界を見たいと切望している。そのため、彼はそびえたつ灯台にいつかは登りたいと決意している。今、その灯台に向かって、一頭の黒い馬が疾走する。その馬が灯台を目指すことで、ペンギンは勇気をもらったと感じる。

ここで、主人公は黒い馬に替わる。これまでの主人公は「僕」と自称したが、馬は初めて「私」と自称する。この黒馬も、灯台から広い世界を眺めたいと願い、ひとりで疾走する。

灯台に登ることはすべての生き物の憧れであるというが、挑戦する者はほとんどいない。先鞭を切って挑戦する黒馬は「もし、私がこの挑戦に成功したら、きっと何かが大きく変わると思うのです」「そして、この姿を誰か一人でも見ていてくれたら、こんなうれしいことはないと思っています」と述べている。

全体を通して眺めてみたい。作り手は、争いや戦いを好まず、平穏であることを望む人である。人間世界の生々しい葛藤から距離を保ち、ひたすら、(より広い世界を)「見る」ことを希求する。自分の置かれた環境に自足するのではなく、まずは広い世界を安全な空の上から眺めてみようとする。人間のフィギュアが全く置かれず、すべてが動物のドラマであることは、作り手の人間関係に対して一定の距離を保っていたいという気持ち、強いて言えば不信感の現れであろうか。

箱庭３のウサギは、自分の足で「夢の国」を目指そうとする。しかし「夢の国」の中身については語られておらず、今住んでいる世界とは別の世界であることだけが示されている。

箱庭４は、小さな町が舞台である。主人公の野良犬は、野良犬ではあるがあちこちの家で食物をもらい不自由なく生活している。人間があちこちのグループと関わることは難しい面があるが、野良犬であればこその特権であるという。家ごとの住人の個性は、きめ細かく描き分けられている。特に、皆から魔女として疎まれる老女の優しさや暖かさを知る主人公が、それを人間たちに伝えたいと願うところが印象的である。無条件で受け入れてくれる老女は野良犬の最後の拠り所であり、同時に、自分が守ってあげたい存在でもあるといえよう。

箱庭５には、初めて戦いが出現する。戦いの元凶は、野生動物ではなく人間である。作り手は野生動物の側に身を置いており、ここにも、人間に対する不信感というか批判的な眼差しが感じられる。最後の箱庭６では、灯台に登って広い世界を眺めたいというテーマが顕著に表れる。空を飛ぶことのできるフクロウやヘリコプターではなく、空を飛ぶことのできないペンギン、黒馬がそれを希求する。ペンギンは、黒馬の果敢なチャレンジを見ることで勇気をもらい、黒馬は初挑戦者として、走りにくい砂地を灯台に向かって疾走する。夢を実現するために、自ら動き出した黒馬の姿が印象的である。ひたすら「見る」存在から「行動する」存在へと、作り手の心のエネルギーが活性化されたのではないかと推察される。

(言うまでもないが、この見守り手の感じたことは、最後の面談時まで、作り手には一切伝えていない)

Ⅴ　作り手による約５年後の振り返り(質問への回答)

質問１　約５年前に作成されたあなたの箱庭と物語を改めてご覧になって、全体としてどのような感想を持たれましたか？　自由に記述してください

(回答)

興味を持った世界は覗いてみないと気が済まない、でも物事への取り組みは慎重、という相反する部分をもった性格ですが、この箱庭を作成した時期は、ちょうど就職する直前で、新しい生活が始まることへの期待と不安の両方が高かった時期だったと改めて感じました。

質問２　あなたの箱庭と物語には、「領域の枠を超えて、色々な世界を見たい」というテーマが繰り返し表現されているのが印象的です。これについて、自由に記述してください。

(回答)

私は、今ある程度幸せならいいか、という性格ではなくて、もっと面白い世界があるかもしれない、確かめてみたい、と常に未来に期待を持つような性格です。それは今も変わりませんが、社会人として生活する中で、学生時代よりは少し現実的な感覚の比重が増えてきたように思います。

たとえば、仕事でも「隣の芝生が青く見える」気持ちになることがありますが、すぐに飛びつく、というよりは、時が来るのを待てるようになった気がします。(忙しさに忙殺されて、飛びつくエネルギーが減ってきたのかもしれないのですが…)現状に満足するようになった、というよりは、未来の来るべき時期のために、「自分の庭を育てよう(準備しておこう)」というように一呼吸おける余裕もできたかな、とは思っています。もしかすると、そう思って思い通りにはいかない現実を受け入れよう、と心のどこかで思えるようになったのかもしれません。

また、私は海外旅行が大好きで、昔は「将来は海外に住みたい」なんて思いもありました。今も隙を見ては色々な場所へ行くのですが、結局は日本がいいな、と思うようになりました。

１度きりの人生なのでなんでも自分の目で見てみたい、と思っているのですが、「好奇心」と「慎重」だと「慎重」の比重が増えてきた、といった感覚です。

質問３　あなたの箱庭には、ピラミッド、お城、灯台など、丈高い、大きな建造物がよく登場しています。これについて自由に記述してください。

(回答)

質問２と重複しますが、一度きりの人生なので、色々なものを見たい、という気持ちが強く、特に日本以外の文化、世界遺産や歴史的な建造物等がとても好きなことが影響していると思います。美しい建造物を見ると、ただただその美しさや、現代ほど高度な建築技術のない時代にこの建物が作られたことへの感嘆で、私の悩みなどどうでもいいな、といつも思います。色々なことに憧れを抱く性格が、こうした崇高な建造物への嗜好につながっているのかもしれないです。(そのため世界遺産といっても、自然ではなく人の手で作られた建造物、に特に心を惹かれます。)

質問４　あなたの箱庭には、人間のフィギュアが一度も登場していません。主人公はいつも動物です(物語の中には人間も登場しています)これについて、自由に記述してください。

(回答)

指摘されるまで気に留めておらず、人間を使う、という発想は全くなかったように思います。(人間のフィギュアがあったことも記憶にありません。)小さい時からお人形遊びはあまり好きではなく、ぬいぐるみ派でした。人形が目に見える場所に置いてあること自体が怖くて苦手でした。細かいことが気になる性格であり、割と人の言動を気にしてしまうので、自分の世界(箱庭)には人間を置きたくなかったのではないかな、と思い返します。

質問５　あなたの箱庭と物語には「ふたつの世界」が存在することが多いようです。これについて自由に記述してください。

(回答)

「理想」と「現実」、または「好奇心」と「不安」を気づかずに表現していたのかな、と思います。ちょうど学生から社会人となる過渡期の時期だったので、心の中に常にあった気持ちが知らず知らずに出てきたのではないかと思います。

また、自分の「外」の部分は広く色々な分野への興味を持っていますが(＝不安定)、人間関係や心のよりどころ、といった「内」の部分は狭く深く置いておきたい(＝安定)という私自身のバランスを表したのかもしれないです。

質問６　あなたの箱庭と物語には、「争いや戦いのないこと」が強調されているように思われます。これについて、自由に記述してください。

(回答)

昔から、人が争う、ということが理解できなかった気がします。切磋琢磨、とかライバル、とか、

ポジティブな争いはむしろ肯定派なのですが、「意地悪」「いじめ」など誰にとっても意味のない争いが起こるというのは不思議に思います。そういう言動をする側もされる側も単なるエネルギーの消費でしかなくとても無駄なことのように思います。

社会人になって、余裕がなくて、周りに気を使えなくなってしまうこと、というのは自分を含め、誰にもあるな、と強く感じ、周りの人からの一言をいちいち気にすることは減ったのですが、当時はちょっとしたことにとても傷ついていたように思います。

動物の争いは生きるためのものであり、それは「意地悪」ではないと思っていて、だから質問４にあるように人間のフィギュアを使わなかったかもしれないです。人間は生きるための能力以上のものをたくさん身に着けたがゆえに、こういった争いが生まれるのだと思います。

質問７　箱庭５において、初めて、「横暴な人間に対抗する動物たち」、戦いのテーマが現れました。これについて自由に記述してください。

(回答)

一度くらい凶暴な世界を作ってみたかったのかな、と思います。全６回で終わりが見えてきたタイミングだったからだと思います。

質問８　箱庭６において、「他者が頑張るのを見ていたい」という存在(ペンギン)の他に、「自分自身で努力する」という存在(黒い馬)が登場します．これについて、自由に記述してください。(ひたすら「見る」ことから「動く」ことへの変化について)

(回答)

箱庭も最終回となり、学生生活も終わりが見えていた時期だからだと思います。全く異なる分野へ進む自分には試練も多いだろうな、という気持ちと、その先に何を思うのかな、という気持ちを表したのだと思います。

質問９　あの時点で、箱庭－物語法を体験したことは、現在のあなたにとって、どのような意味とか影響を持っている(あるいは、持っていない)と感じられるでしょうか？　自由に記述してください。

(回答)

箱庭自体が影響を与えた、ということはあまり思ってないのですが、最終回で先生とお話した内容を思い出すことがあります。なるほど、と思ったコメントがありました。どの箱庭も深い意図をもって作成したわけではないのですが、先生のコメントが的確で、それは自分の性格や思考を客観視するいい機会となったと思います。性格や思考は５年たった今もそんなに変わるはずはなく、ふとした時にそのコメントを思い出すことがあります。

またこうやって、当時の箱庭を振り返ることが現在の自分を見直すいい機会だと強く感じます。仕事をしていると、忙しい上に、周りと自分の考えが合わず(いくら主張しても伝わらないことも多く)、自分の価値観は誤っていたのか、という気持ちになることも多々ありました。こうして箱庭を振り返ることで、自分の軸がはっきりするというか、自分の信念は貫いていこう、という気持ちになれた気がします。(もちろん悪いところは直していきますが…)

質問10　その他、どんなことでも思いつかれたことを自由に記述してください。

(回答)

無意識は正直だな、と思いました。何も考えずに楽しんで作成した箱庭がこんなにも性格を的確に表すとは…という気持ちです。

最後に、もし、機会があれば、箱庭－物語法をまた体験してみたいと思われますか？　思われませんか？　わかる範囲でその理由もお書きいただければ幸いです。

(回答)

体験したいと思います。５年前に経験するまでは、ワンパターンな作品しかできないだろう、と思っていましたが、その時の気持ちの持ちようでいろいろ作れることがわかりました。さまざまなものを配置したいと思うのに、今回の質問にある

ようなある一定の特徴が抽出され、その抽出された特徴は自分の軸を表すと感じます。軸を持つのは大切なことだと思いますが、その軸を客観的に見て、その偏りや、取り入れるべき思考等今後の人生の設計につながるかなと思います。

また、ただただ楽しかったのでまたやりたいです。小さいころ砂遊びが好きでしたが、そんな感覚を大人になっても味わうことができて楽しかったです。

Ⅵ　考察２　〔終わりに〕

作り手の回答のなかで注目されるのは、質問９に対する「箱庭自体が影響を与えた、ということはあまり思っていない」が、見守り手のコメントを通して「自分の性格や思考を客観視するいい機会となった」との見解である。

筆者は、作り手の内部から生じる箱庭-物語そのものが、作り手の自己洞察を促すことを期待し、見守り手の影響を最小限にとどめたいと考えていた。東山(1994)は、箱庭療法の訓練において、見守り手が作り手に与える無意識レベルの影響の大きさについて指摘している。見守り手の影響を皆無にすることは不可能であるにしても、なるべく少なくするため、筆者は、最終回まではコメントを差し控えるようにしたのである。それは、筆者らの研究においてこの技法をさまざまな見守り手が用いる場合に、なるべく条件を統制できればと考えたためでもある。しかし、作り手の見解は、その期待を裏切り、見守り手のコメントを通し、初めて気づきが促されたというのである。それを知ったことで、筆者は改めて、この技法が容易に標準化されるようなものではなく、あくまでも、作り手と見守り手の心理的な関係性において生み出されものを取り扱うしかないことを再認識する思いであった。作り手と見守り手の間で取り扱われる豊かな素材を生み出すのがこの技法の意義であるといえるかもしれない。

最後の「ただただ楽しかったのでまたやりたい」との感想からは、箱庭-物語法が、それに適した人にとっては、理屈抜きに心を遊ばせることにできる魅力的な技法になり得ることがうかがわれた。

文　献

東山紘久(1994). 箱庭療法の世界 誠心書房.
河合隼雄(1969). 箱庭療法入門 誠心書房.
小森國寿・菅佐和子(2014).「箱庭-物語(サンドプレイ－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.
中垣ますみ・菅佐和子(2016).「箱庭-物語法(サンドプレイ－ドラマ法)による自己探求の試み１　―成人男性の事例を通して―　京都橘大学心理臨床センター紀要・心理相談研究 2, 69-76.
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.
菅佐和子(2003). サンドプレイ－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.
菅佐和子(2016)「箱庭-物語法(サンドプレイ－ドラマ法)」の起源と展開過程を辿る　京都橘大学心理臨床センター紀要・心理相談研究 2, 25-30.