

プレイセラピーにおける受容と制限

—効果的なロールプレイ学習の方法—

石谷 みつる

I 臨床心理学を教えること

1 心理療法における実践形式学習の重要性

臨床心理学は心理療法実践のための学問であるため、人格理論、技法論など理論を講義で教え、実践形式の学習（実習）でそれを使って理解させるという、2つの学習形態を組み合わせることが必要である。やはり講義だけではそれをセラピストがどのように使うのか、どのようなかたちでクライアントとセラピストに体験されるのかは十分に伝わらない。他の多くの対人援助にかかる学問領域にも、これと同様の教え方の難しさがある。

それにもかかわらずみわたしてみると、カウンセリングについてもプレイセラピー（遊戯療法）についても実践の手本を示した著作はたくさんあるが、それを教える方法について具体的に記述されている著作はなかなか見当たらない。ゴールは見えているが、そこにたどり着くための地図がないのである。この事實は、心理療法は学んだ理論を実際にやってみなければ身につかないという、あたりまえの事実を示唆しているにすぎない。したがって心理療法を教えるためには、実際に心理療法場面を受講生に演じさせるロールプレイ形式の実習が欠かせない。

2 プレイセラピーのロールプレイ学習の困難さ

特にプレイセラピーの場合、子どもの心理療法であるがゆえの明白な特徴がある。それは、プレイセラピーは言語も使うが、「遊び」という抽象度の高い表現媒体を中心に展開するという点だ。そのためか言語のカウンセリングに比べて、プレイセラピーの教育方法について記されたものは格段に少ない気がする。

実践形式の実習はたしかに学習効果が高く、教わる方もわかったという実感を得られやすいという大きなメリットがある。しかし限られた時間の中で必要なことをすべて疑似体験させるのは現実には不可能な

め、実習ではかなり思い切って目標を絞りこまなければいけない。その理由の1つには、プレイセラピーを疑似体験しようとする、膨大な量の非言語的情報をセラピスト役は受けとめなければならないことがあげられる。「遊び」がことばでは表現しにくいものである以上、この困難さは時間をかけてゆっくりと繰り返し、ことばを超えた次元で体得していくしか学ぶ方法はないだろう。

さらにそのうえ演じられるクライアント（来談者）は子どもでもあるという2つの役割を演じる難しさと、そもそも演じること自体に慣れていないという難しさが、ロールプレイの難しさの要因となっていると思われる。もちろん受講生の性格によって役に入り込みにくいこともあるだろう。そのほかにもさまざまなタイプの子どもの役を演じわけるための診断的な知識があるかどうかなどを考えていくと、ロールプレイ形式の学習を効率的にすることなどとうてい不可能としか思えない壁がいくつも存在するのである。だから現実には、その時のニーズに応じて実習のセッティングを調整しなければならない。

しかしどのような人に教育をする場合でも、共通して丁寧に教えねばならないことがあるはずだ。それがプレイセラピーの本質であることは間違いない。そこで本稿では、まずプレイセラピーの基本を詳細にたどることにより、実習生に何を優先的に教えるプログラムを作成すればよいのかを検討することとする。その上でプレイセラピーの実習の手順、プログラムに含めることを整理し、実際の教育に役立てる手立てとしたい。

II プレイセラピーの基本

1 日本におけるプレイセラピー

プレイセラピーは子どもの心理療法である。その特徴は、おもちゃが適切に備えられているプレイルーム

で行うこと、クライアントは自由にそのおもちゃを使うことができることである。

ところで日本の心理療法（言語によるカウンセリング）の世界では、Rogers, C. によって1900年代半ばに提唱された非指示的療法が広く浸透している。それはクライアントのことばや行動を解釈し指導するものではなく、受容と共感によりクライアントの自己治療力を最大限に引き出すという治療論である。そしてそのRogers, C. の弟子であるAxline, V. は、この治療論を子どもの心理療法であるプレイセラピーに適用した。彼女は1947年に心理療法の専門家であれば誰もが知っている著書『Play Therapy』の中で、プレイセラピーの8つの基本原理を提唱した。その頃、日本の子どもの心理療法に携わる先人らにはまだプレイセラピーについての入門書がなく、この著書は彼らにとって待望の入門書であった。

従ってプレイセラピーを教える際には、Axline, V. を理解している必要がある。言語カウンセリングの実践教育とちがいプレイセラピーの実践教育では、クライアントを演じる実習生は子どもを演じる難しさ、すなわち非言語的表現が重要なコミュニケーションの媒体である年代の役を演じるという難しさがある。そしてカウンセラー役の実習生は、まずことばの情報に依存しすぎないよう努力をし、「遊び」として象徴的に表現されているものを感じとり、ラポール（信頼関係）を成立させ、さらに受容し共感するよう努めるという難しい課題に取り組むことになる。

2 プレイセラピーの実践について

(1) Axline, V. の8つの原理

それではここでAxline, V. の8つの基本原理について概観しておきたい。以下8つの項目は、Axline, V. (1947) からの抜粋である。

- ① セラピストはできるだけ早くよいラポール¹（親和感）ができるような、子どもとのあたたかい親密な関係を発展させなければなりません。
- ② セラピストは子どもをそのまま正確に受け入れます。
- ③ セラピストは子どもに自分の気持ちを完全に表現することが自由だと感じられるように、その関係におおらかな気持ちをつくり出します。
- ④ セラピストは子どもの表現している気持ちを油断なく認知し、子どもが自分の行動の洞察を得るようなやり方でその気持ちを反射してやります。

- ⑤ セラピストは、子どもにそのようにする機会があたえられれば、自分で自分の問題を解決しうるその能力に深い尊敬の念をもっています。選択したり、変化させたりする責任は子どもにあるのです。
- ⑥ セラピストはいかなる方法でも、子どもの行いや会話を指導しようとはしません。子どもが先導するのです。セラピストはそれに従います。
- ⑦ セラピストは治療をやめようとはしません。治療は緩やかな過程であって、セラピストはそれをそのようなものとして認めています。
- ⑧ セラピストは、治療が現実の世界に根をおろし、子どもにその関係における自分の責任を気づかせるのに必要なだけの制限を設けます。

(Axline, V., 1947)

このようにプレイセラピーにおいても、成人の非指示的療法とほぼ同じ姿勢で臨むことになる。しかし子どもが心理療法を受けに来る場合、子ども本人の意思で来ることは少なく、また来談動機もはっきり意識していないことも珍しくないため、クライアントである子ども自身は、初めて心理療法の場へ飛び込むことへの不安や抵抗をもっていると想定して会うことになる。だからセラピストには、基本原理の①と③に示されているように、「あたたかい」「おおらかな」というラポール形成を滑らかにするための感覚を意識して臨むことが求められる。実際に子どものクライアントの場合、成人クライアントよりも、初回でセラピストとの関係が心地よく感じられるかどうか、治療の行く先を大きく左右する。このことに関しては、Axline, V. (1947) 自身が8つの基本原理をうちだした根拠として次のように述べている。

「子どもが遊戯療法を受けに来る場合、おとなが子どもを治療するためにクリニックに連れて来るか、送るかのどちらかがふつうです。子どもは、あらゆる新しい経験に入って行くときと同じように、熱心に、そしてこわがって、警戒して、反抗して、あるいはまた他の新しい経験に直面したときにとる典型的な方法で、このユニークな経験に入って行きます。はじめての面接はその治療の成功にとってきわめて大切です。いわば舞台が装置されるのはこの面接中です。場面構成はことばだけでなく、治療者と子どものあいだに確立される関係によっても示されます。」²

初回面接は見立てをするという意味でも重要であり、またクライアントに続けて来てもらえるかどうか

に直接影響するため慎重に行われねばならない。成人の場合、ことばでわかりやすく2回目以降のやり方を説明することが、ラポール形成にも役に立つ。しかし子どもの場合、年齢にもよるが、ことばでの説明は最小限にとどめセラピストがこちよい時間と空間を作るよう努めることが、良好なラポールにつながり治療意欲を高めることにつながる。

このことに関連して、Axline, V. の引用文の下線部で述べられている「場面構成」とは、子どもたちにプレイセラピーを自分の利益になるよう生かしてもらうために、治療ためのルールを理解させる作業を指している。無防備におとなに連れてこられた子どもが、プレイセラピーでは何をすべきなのか、どの程度のことなら許されるのかといった治療構造を理解する作業のことである。それをプレイセラピーでは、「これはどういうことかをことばで説明するのではなく、関係を確立することで説明する (Axline, V., 1942)」ことになる。クライアントはラポールを作り上げるプロセスのなかで、ここがセラピストとどのようなことをする場であるのかを、ことばを超えた次元で読み取る。すなわちそれで治療構造を説明したことになるというのである。Axline, V. はことばでは説明しないと述べているが、実際の臨床場面では全く説明しないわけではなく、これはことばに依存しすぎる大人への戒めの表現ととらえたほうがよいかもしい。プレイセラピーの現場では、ことばは主役ではないが、補助的に使うことが有効な場合もあると思う。

(2) プレイセラピーに必要なこと

プレイセラピーにおける「遊び」は、自分を表現するための媒体であり、成人の言語と同等もしくはそれ以上の意味を有するととらえなければならない。先に述べたように、たとえ初回面接であったとしても、ことばで内面を語るスキルが未熟な子どもに、来談に至ったいきさつをことばで説明するよう求めるのは望ましくない。それに往々にして子どもは来談した理由を明快に説明できるほど自覚していないので、質問にうまく答えられないことが失敗体験となってしまうこともある。そのせいで来談意欲を損うという事態は避けたいものだ。したがって日常生活における事実の確認は、クライアントから自発的に語りださない限り、保護者と協力体制を組んで情報を提供してもらうこと

も欠かせない。このような親子並行面接の形態を取ることが可能ならそれが最善である。プレイルーム内で繰り広げられる象徴的な遊びを、現実の出来事と結びつけて理解することも必要だからだ。

また子どもの発達に関する知識もプレイセラピストには欠かせない。正確に見立てて遊びの意味することを適切に理解するためには、そのクライアントが実年齢に見合った遊び方をしているかどうかを見極めることも有益な手がかりになるからだ。そのため発達的な知識は必ず備えておかなければならない。例えばおもちゃの取り扱い方が乱雑な子どもについても、発達の遅れからくる不器用さによるケースもあれば、衝動性の抑えられなさによるもの、何らかの器質的な病気から引き起こされるケースもあるからだ。

2 プレイセラピーの目標

(1) 「遊び」の治療的有効性

表現する能力を養う

プレイセラピーを学ぶ際のわかりにくさは、日常の遊びと治療中の「遊び」の違いがわかりにくいということにもよる。Axline, V. (1947) は「遊び」に関して「子どもにとって自己表現の自然な媒体ですから、子どもの、蓄積された緊張案、欲求不満、不安定感、攻撃性、恐怖、当惑、混乱などを、あそぶことによって外部に表す機会を子どもにあたえてやる」機能をもつと述べ、子どもの重要な表現媒体であることを説明している。普通の生活場面での遊びも子どもの内面を表現していることにはかわりはない。しかしプレイセラピーの中では、セラピストは評価を伴わない純粋な関心を「遊び」に向け、そこに表現されているものを受けとめて反射する。またセラピストはクライアントの競争相手ではないので、クライアントは本当に表現したかったことを、批判を恐れず表現できるようになっていく。そしてセラピストは「遊び」で表現されるすべての感情によい口出しをせず無条件に受け容れるため、子どもは感情を表現することがこわくなくなっていく。

表現することの責任を学ぶ

しかし何かを表現する際に本人は、そのことによって引き起こされる全てに対する責任を負わなければならない。「こうした気持ちを、あそぶことによって外部

に表してはじめて、子どもは自分の気持ちを表面化して、あけすけにし、その気持ちに直面して、それを統制したり、それを捨てたりすることを学習するのです。Axline, V., 1947)」。このようにプレイセラピーにおける「遊び」は、そこに表現されることをよけいな干渉なしに認めるセラピストがいることで、はじめて治療の強力な媒体となりうるのである。プレイセラピーで子どもがセラピストとうちとけて過ごせるようになると、「自分のうちにある、自らの権利で本当の自分になること実現し、自分で考え、自分で決定を下し、もっと心理的な成長を遂げ、そうすることによって個性を実現しはじめる」と Axline, V. (1947) は述べている。このようなクライアントの自立していく様子を指して、彼女はクライアントは「自己指示的」になるという表現をした。非指示的ということばはセラピスト目線からの関係性を表しており、クライアントの目指す方向性がわかりやすい「自己指示的」の方が適切と考えたからだ。

このようにプレイセラピーでは、クライアントが「遊び」を通して自分で決めたことを行動にうつし、自由に表現できるよう変化することが治療につながるとみなす。すなわちプレイセラピーは、クライアントが何にも脅かされずセラピストと共に過ごし、自分が表現することに責任をもち、より自由になり自分らしくなることを促すのである。このことについて Landreth (2002) は「セラピストは厳選されたおもちゃを提供し、安全な関係の展開をうながします。子ども（あるいはどの年齢の人でも）は、遊び（子どもの自然なコミュニケーション手段）を通して、自己（感情、思考、体験そして行動）を十分に表現し、探索し、最適な成長と発達を目指すのです」と説明している。

Axline, V. が子どもの治療のよりどころとした Rogers, C. の考えでは、セラピストはクライアントの生まれながらに備え持っている治療へ向かおうとする自己治療力を信頼することが基本だとされている。つまりクライアントは進む道を他者から指示されることを欲しておらず、うまく機能していない自己治療力が働き始めるのを待っている状態だと考えるのである。「遊び」が子どもの自己表現のための自然な媒体であることは明白である。一部の人が言うように、「遊び」は子どもの仕事などではない。「遊び」は「仕事」とは違って何かを生産するための活動ではなく、義務

も責任も問われない自由でかつ自発的な活動であるところが最大の特徴であろう。

そう考えると「遊び」は、クライアントが自分で自分のすることを見つけ決断するという自立した個を目指すためには、まさにうってつけの表現媒体であることが改めて認識されよう。

守られた「遊び」

プレイセラピーにおける「遊び」は、二重にクライアントの表現の自由を守っている。

まず第1には、「遊び」そのものが、表現の制約をとりはらってくれるという点である。「遊び」は現実原則とは異なる次元で自由に表現されることを許されているため、普段なかなか表現できない攻撃性、憎悪、極度に強い愛情などの感情も、役になりきることで表現しやすいと考えられる。安島 (2010) は「遊び」のこのメリットについて次のように述べている。

「セラピストがその遊びを危険と判断しない限り、できないことはないのだ。本当に『殺す』ことは許されないが、遊戯療法の中で『殺す』ことは、『殺すふり』であり、本当のことではないので許される」

ここで安島がいう「許す」とは、自分が傷つけたものから許されることのみを指しているわけではない。何かを傷つけてしまった自分のことも、クライアントは許せず嫌いになる。眼前の自分が壊したものは、鏡に映しだされた自分の攻撃性そのものである。自分の否定的な側面を見てしまった子どもは、罪悪感にさいなまれ傷ついてしまう。しかし「遊び」には、このような難しい自己表現も罪悪感なしにできるというメリットがある。

第2に、プレイセラピーが心理療法の治療構造（枠組み）の中で行われることが守りになっているということである。時間、場所、料金というルールを守ろうという治療契約が交わされているので、ルールの範囲内なら何でも気兼ねなく表現することができる。もちろんラポールが成立していることが、それをより治療的なものにする前提である。

このようにプレイセラピーは、心理療法の治療構造という大きな守りの中で、さらに表現の許容度が高い「遊び」をもちいるという小さな守りも有するため、

クライアントはいわば二重に守られた入れ子の中で、とがめられることを恐れずのびのびと自己表現できるという良さがあるのだ。

(2) 非指示的遊戯療法の目標

自己治癒力がうまく動き出すようにするためクライアントに自分で自分のことを決めるように方向づけるのは、方向性を示さないという非指示的心理療法の理念と矛盾するよう見えるという指摘もある (Shaefer, C.E., 2003)。しかしそれはクライアントの自立のため、親がわが子の自立を願ってわざと突き放す教育方針をたてるかのように、セラピストが意図的に必要な距離をおくことと解釈することができる。指示を足し加えるというプラスする形の方向づけとは異なり、何も与えないというゼロのあり方 (中立性) で、自主性を引き出すのだ。例えばクライアントに「このおもちゃは、普通は～のような使い方をする」と説明し、おもちゃの使い方を限定してしまうのは、自由度を奪うことになり適切ではない。

Shaefer, C.E. (2003) はプレイセラピーの目標を次のように著している。

- ① より肯定的な自己概念を発達させる。
- ② より大きな自己責任を引き受ける。
- ③ より自己指示的になる。
- ④ より自己受容的になる。
- ⑤ より自立的になる。
- ⑥ 自己決定できるようになる。
- ⑦ コントロールの感覚を体験する。
- ⑧ 問題に対して細やかに対処できるようになる。
- ⑨ 自分自身の内的な資源に基づいて評価できるようになる。
- ⑩ 自分をより信頼するようになる。

意思決定に責任をもつと上手くいった時に自信が得られ、その結果他者に依存しすぎない自立性が獲得できる。この自立性の獲得こそがプレイセラピーの目標といえよう。

また Shaefer, C.E. (2003) はこれらが可能になる関係性は「セラピストが受容と理解を伝える³ときに生まれる」としている。それは「遊び」を通してクライアントが表現する目に見えない感情的な部分をセラピストが敏感に反応してすくい取り、適切に伝え返していくことにより可能となる。なぜならクライアント

は、自分だけに関心を向けられ何を言っても許され大切にされていることを確信できるため、本当の自分をさらけ出すことを思い切れるようになっていくからである。これが自立性の獲得である。以上のような理由から、プレイセラピストは非言語的な「遊び」による表現を、ことばに置き換えて恣意的に意味づけようとはせず、あいまいさに耐え、表現されたものの背後にあるメッセージを読み取る能力を身に付けなければならないということになる。

Ⅲ プレイセラピーの重要な要素

1 受容すること

「遊び」を意味づけしないことは、本当の意味での受容につながる。しかしそれが何なのか同定せず、肯定もせず否定もせず受けとめるやり方に、私たちは慣れていない。幼少期から受けてきた教育では、他者との間で気持ちや考えを明確に表現し、受け取る側も意味づけして理解することを目指していた。これは意味づけをしないプレイセラピーの目標とは反対方向の目標である。それゆえプレイセラピーをするためには、何事もあわてて明確にしないままで、しかしそこに確実に存在する表現されたものの海の中で溺れてしまわず、長い時間ぶかぶかと浮かんでいられるような余裕のある治療的態度を身につけなくてはならない。

具体的にクライアントを受容するためには、意味づけを急ぐあまり、アドバイスや質問を投げかけることは極力ひかえなければならない。口を出したくなる場面でも我慢しなくてはいけない。意味づけるということは、「遊び」で表現されたものの責任を、セラピストが横取りするようなものである。

Landreth, G.E. (2002) はこのように意味づけを急がない受容のことを「配慮された受容」と表現している。自立性が弱い子どもが成長するためには誰かの支えが必要だ。その支えとは、子どもの「遊び」に干渉しないよう、よくコントロールされたセラピストの態度とすることができる。自分のしたいように遊んでいる時に他者から口出しをされると、自立性の弱い子どもは、自己否定されたように感じるかもしれない。「好きなように遊んでよい」と説明されているにも関わらず好きにさせてもらえないとしたら、なおさら子どもはそのダブルバインドに翻弄され自立性の芽生えが妨

げられるだけでなく、他者を信用する基本的信頼感を得る過程にも悪影響があるだろう。プレイセラピーを教える際には、このような普通のおせっかいを意識化させ抑えることの意味を教え、何度も繰り返し練習させなくてはいけないだろう。

日本人は我をとおさず、他者の意向をたてることを美德としている。それゆえ私たちにとって心理療法の「受容」は、それほど違和感なく自然になじめるものと思われがちである。しかし、教育訓練をする時によく実習生が遭遇する困難さは、実は「受容」のしかたであるように思う。それは他者の意思を受け容れることがあまりに当たり前すぎて、わざわざいつ、どのような場面で、どの程度まで受容したらよいかなどと、細かく考えてみた事がないからだろう。育児支援の場で、「我が子をどこまで受容したらよいかかわからない」という相談が多いという現象にもこのことがよく表れている。しつけと虐待の境目のわかりにくさも、どこまで受容すべきかを示す境界線がみえにくいことによるものと解釈できよう。あまり自由にさせすぎると自己中心的になり協調性に欠けてしまう。かといって制限し過ぎると自主性・独立心を阻んでしまうのではないか、というジレンマは、どの世代においても避けられない人間関係の難しさであろう。

このように考えると、プレイセラピーに必要な「受容」の能力を磨くためには、「制限」について様々な視点から学ぶことが不可欠であることがわかる。ロールプレイをする場合にも、セラピスト役のなかで制限について迷うような場面を全員に体験させることが必要だろう。

2 制限について

(1) 受容のための制限

心理療法における「受容」が、セラピストの治療的配慮にもとづいたコントロールにより、過剰な干渉をしないことによって可能になることは既に述べた。しかし全く口をはさまないというわけにはいかない。何でも許されるという自由すぎる環境では、その自由は無関心にさらされているという脅威に感じられ、安心感を保てないからだ。興味深いことに Axline, V. も 8 つの基本原理の 8 番目にわざわざ「制限」についての原理を含めており、このテーマがプレイセラピーの重要な課題の 1 つであることを裏づけている。

また Moustakas (1959; Schaefer, C.E., 2003) はこのことに関連して、極度に許容的な環境が脅威となることを説明をしている。

「どの関係にも制限は存在します。人間という有機体は、自分の潜在能力、才能そして構造に制限がある範囲で、自由に成長し発達していくものです。心理療法において、個人が自分の潜在能力を実現しようとするれば、自由と秩序の統合がなければなりません。(中略)それは独自の形であるだけでなく、人生の可能性、成長そして方向性でもあります。単なる限界ではないのです。治療関係における制限は、成長が生じるような境界あるいは構造と言えるでしょう。」

(Moustakas, 1959)

プレイセラピーではたびたび「制限」の問題につきあたる。実際、プレイセラピーの訓練においてもそれはありふれた問題であり、「制限＝守り」と簡単に説明されていることも多いのではないだろうか。しかし制限こそが心理療法の核となる、特別に専門性を要する難しい課題なのである。Landreth, G.L. (2002) も「制限設定はプレイセラピーの最も重要な一側面で、また、ほとんどのセラピストにとって、いちばんはっきりしないものでもあります」と述べている。個々のケースに応じて、時として治療構造を敢えて破ることが最善であることもある。したがって制限は、机上の学習だけではどうも実践できるはずがない高度なテクニックなのである。

このように考えていくと、制限についてはやはりロールプレイなど実践形式の学習をプログラムに組み込むことが望ましいといえる。制限のしかたを身につけると、無茶な表現をするクライアントに無防備に巻き込まれるという、逆転移感情にふりまわされることは格段に減る。弘中 (2003) は制限について、最終的にはクライアントを守るものであるがまずセラピスト自身を守るものである、と述べている。弘中の意味するところは、十分に守られたセラピストは、クライアントが「遊び」で表現するものに更に没頭できるようになって、クライアントに提供できる安心感も格段に高まり、そしてより高い水準の治療を実現可能にする、ということであろう。

プレイセラピーの「制限」は、自由で安全な守られた空間を提供するはずのセラピストが、そのために最低限必要な自由でない事柄に関するルールをクライエ

ントに伝え、その枠内で最大限の自由を提供することである。このように不自由さに守られた自由さをもとにして、セラピストは治療構造を築くことが要求される。Axline, V.M. (1947) も制限については「最小限にとどめられるべきである」と前置きしたうえで、非指示的療法であえて行われる制限はたいへん重要な意味を持っていると述べている。

(1) プレイセラピーにおける制限

次にプレイセラピーの制限の実際について考えている。Sweeny (1997; Schaefer, C.E., 2003) はプレイセラピーの制限の基本原則を見やすく箇条書きにまとめてある。ここではその 11 項目それぞれについて、筆者の解釈を加え、具体的にどのような要素が含まれているのかを検討する⁴。

- ① 「制限は治療関係における境界を定めます。」
；時間、場所、料金という大きな治療構造に加え多少の細かい約束事を守ることで、クライアントは特別に守られた（支持的・保護的になることではない）非日常的空間で、セラピストとの特別な信頼関係をプレイルーム内で約束される。
- ② 「制限は子どもたちに、身体的にも情緒的にも安心と安全を提供します。」
；おもちゃを壊す、自分やセラピストを傷つけるといった事態は、クライアントの攻撃性が表出されることにより生じやすい。自分の中にある破壊性が出てしまうことを恐れ、プレイルームが安心できない場になってしまうわぬよう、セラピストは配慮ある制限をかけなければならない。
- ③ 「制限はセラピストが子どもに安全を提供しようという意図を示します。」
；②のような動機から制限をかけることは、クライアントにセラピストがセラピー場面で守りとなる確たる意思をはっきり伝えることとなり、好ましい効果をもたらす。
- ④ 「制限はセッションを現実につなぎとめます。」
；適切な判断からなされる一貫した制限は、現実原則から逸脱しようとするクライアントをとどまらせ、日常の空間と治療空間の安全な橋渡

しのために不可欠である。

- ⑤ 「制限はセラピストが子どもに対して肯定的、受容的な態度を維持できるようにします。」
；セラピストの受容能力を超えるものが「遊び」の中に表出されると、セラピストはどうしても否定的感情をクライアントに対して抱く。また否定的な感情を抱いてしまった自分に対する罪責感がそれまでに築いてきた治療空間の安全性を損なう。そのためセラピストは必要に応じて思い切った「制限」をかけることができないとしない。
- ⑥ 「制限はけがや仕返しをされない範囲で子どもが否定的な感情を表現できるようにします。」
；セラピストはプレイセラピーで表現されることを、その形がことばであれ「遊び」であれ、受容しなければならない。なぜなら受容され共感されることによってクライアントは、主体的に自分を表現できるようになり、自立性を獲得していくからだ。そのためにはセラピストは、⑤ですでに述べたように、無意識の逆転移的感情に突き動かされクライアントに否定的感情をむけることを予防するため、「制限」を加えるスキルを必要とする。そしてクライアントに否定的な感情を表出する際のさじ加減を示し、クライアントが自分自身でコントロールできるように導く。
- ⑦ 「制限は安定性と一貫性をもたらします。」
；2人が互いの間にできた制限のルールに一貫して従うとき、クライアントは肯定的に受け止めてもらえる自分の調節のコツを身につけていく。そして自分のあり方に一貫性をもたらすことができるようになっていく。これは同一性の感覚の獲得にもつながる。
- ⑧ 「制限は子どもの自己責任と自己コントロールの感覚を促進し高めます。」
；⑦のように、自分の遊び方、関わりかたに一貫性を持つようになったクライアントは、自己コントロールの感覚をますます高めていく。そして自分をコントロールでき、うまくいく感覚がつかめると、自分のとった行動の結果についての責任も引き受けられるようになる。セラピストとの間で体験する自己表現の成功の感覚

は、セラピストの的確な感情のリフレクションにより、達成感や自信につながる。そこから責任を負うことのリスクだけではなく、それを上回る喜びの面もわかるようになる。

⑨ 「制限は象徴的なチャンネルを通してカタルシスを促進します。」

；クライアントが安全に自己表現ができるよう、セラピストは制限の訓練を必ずしなければならないということは既に述べた。そのためクライアントは、拒否されず受けとめてもらえる方法をセラピストが提供する制限付きの自由から知り、そのルールに則って否定的な感情を表出することを恐れなくなる。行動で表現すると害となる否定的感情も、制限により象徴的次元の表現でなら許容されることを知るからだ。そして出せなかった感情を表出して、すっきりとして気分になれる。

⑩ 「制限はプレイルームを守ります。」

；Axline, V.M. (1947) はプレイルームに置く玩具は頑丈で壊れにくいものがよいと述べている。しかし遊びに使われるものは、すべて壊れる可能性がある。制限はセラピストはすべてのクライアントのためにプレイルームを同じ状態に保たねばならない、という明白な義務のためにも必要である。これはセラピストの守りともなる。

⑪ 「制限は法的、倫理的、専門的な基準を維持してくれます。」

；人は人を傷つけてはいけない、物を壊さないように気をつけるという、生きていく上で当たり前のルールを守ることが必要だ。また治療の枠組みを超えないよう適宜制限をかけることにより、プレイルームで過ごす時間の治療的効果を最大限に引き出すことができる。

このように Sweeny による制限の意義をみていくと、第1に安心感・安全を与えるという基本的信頼感に関わる要素 (①②⑥)、第2に治療関係を維持するための要素 (①④⑤⑨⑩⑪)、第3にプレイセラピーの最終目標である子どもの自立を促す要素 (③⑦⑧) の3つの要素が含まれていることがわかる。それでは制限はプレイセラピーの中でどのように位置づけられ

るのだろうか。ラポールを形成し治療関係を築くための空間をつくり、その治療的空間とのつながりを維持する手段と行うことができるだろう。これはセラピーの最初の段階で特に重要な役目を果たしている。プレイセラピーをこれから始める入門者には丁寧に時間をかけて教えなければならないテーマである。

(2) 制限と圧力

日常、自分に不愉快なことをしかけてくる相手に対して、私たちは関わりそのものを切ることもあるし、仕返しをすることもある。心理療法では相手（クライアント）と関わる時に、最終的にはクライアントの利益と自立を最優先と考える。それとは逆に目的がセラピスト自身の利益を守ることになっている時は、セラピストはそのこと自体を意識できていない場合が多い。無意識に保身にはしる時の一見「制限」に見える行為は、実質的にはセラピストを守るためのクライアントに対する「圧力」というべきだろう。他者からの圧力に対抗するスキルを学ぶことにも自立を促進する効果があるといえなくもないが、二者の間にラポールは成立しない。そしてラポールなしの心理療法はあり得ない。

プレイセラピーでは、うまく機能しなくなっているクライアントの自己治療力を活性化し、自立性を獲得させることが最優先の課題である。そのため、クライアントがこれまでなかなか出せなかった感情を、恐れを乗り越えて表出できるような場と関係を提供することがセラピストの使命である。治療へのプロセスの途上で、セラピストは受容のプロセスで不適切な表現をするクライアントに制限し、制限により少し強くなったクライアントの自我に「共感」し、ふたたび「受容」する。そしてまたよりよく表現できるクライアントが、度をこした時に「制限」という、徐々に高い次元へ導かれるコイル状のループに入っていく。自我が脆弱なクライアントほど、セラピストを信頼できる人なのか、自分は信頼されているのかどうかを確かめる行為が顕著に現れて、制限が主要なテーマとしてセラピーが展開することになるだろう。

Ⅳ プレイセラピーのロールプレイ学習

1 クライアント体験とセラピスト体験

大学でプレイセラピーの実習を受ける学生の大半は、心理療法の理論を学んだばかりである。プレイセラピーでクライアントがどのように成長するのかは、あまりにすぎて実感をともなわなければならないとされる。本格的に心理療法の専門家をめざすのなら、教育分析を受けるのが理想的である。自分がクライアントになってみなければ、専門家のもとを訪れることがどれほど大変なことか理解できないと思う。教育分析では訓練生がクライアントになり、まさしくクライアントの立場から熟練の専門家の心理療法を肌身で学びとる。言うまでもなくこれは演技ではなく本物のクライアントと同様、人格の変化をひきおこすものなので、長期にわたって分析を受け続けることになる。

しかし臨床心理学を学ぶ学生全員に本格的な訓練は不要だ。そこでロールプレイ形式の実習で、クライアント役をさせることによって、教育分析のクライアント体験をするという部分だけを実践させる。またセラピスト役には技法の実践体験をさせる。セラピスト役のロールプレイの目的について津川（2003）は、「自分の中に起こってくる雑念部分を少なくして、雑念が出たとしてもそれにとらわれずに相手の話にすぐさま戻る練習を繰り返すことによって、本当に相手の話を聴く訓練の第一歩とする」と述べている。クライアントに集中し続けることはやってみると様々な気持ちが生じるため、とても難しいが、この難しさを知ることにより心理療法の意義と有益性を納得できるだろう。

ロールプレイは与えられた時間をいっぱいを使い、その後、観察者として参加している実習生も含めた全員がディスカッションをすることも欠かすことができない。漠然とただ体験させていたのでは、時間がいくらあっても足りなくなってしまう。そうすると1組あたりのロールプレイの時間を短くしなければならないので、何を意識させて役を演じるのか、あらかじめ受講生に提示しておくことが必要となる。

2 ロールプレイ実習の準備段階

次にロールプレイ形式の実習をどのように組み立て

るかを考えたい。

指導者の数と同じだけロールプレイの方法の数があるとよく言われている。しかし共通して配慮する点は、受講生の学習年数（あるいは経験年数）、参加人数の2点である。あまりにも人数が多すぎるとこの種の実習に必要な濃密な空気感を生むことができず、受講生に細やかな観察、深い内省を促すことが難しくなる。実習で使用する教室は、比較的どのようなところでもできる言語カウンセリングのロールプレイと違い、ブレイルームで行うことが必須である。クライアント役に決まった受講生は子どもを演じるのだから、「遊び」に誘い込まれるような玩具を備えた部屋でなければ、クライアント役になりきるのは実習生には負担が大きすぎるとするのがその理由である。

役の設定についてはクライアント役に自由に決めてもらったらい。しかしプレイセラピーの実習という性質上、ある程度体の動きのあるクライアントを演じてもらうほうがセラピスト役の初心者はややすい。場面は第1回目ということにしておくと、情報量が少ない状況の中で、セラピストが集中してクライアントを理解しようとする体験ができ、実習から得られるものが豊富になる。またセラピスト役には、ラポールの形式を第一に考えるよう、改めて十分配慮するよう指導しておくことも必要である。

3 ロールプレイの注意点

ロールプレイでは実習生に「見立て」をさせることも大事な目標である。これまでの経験から、受講生は大人のカウンセリングと同じことをやらなければならないと躍起になり、主訴の確認、来談動機をクライアントに語らせようとしてしまいがちである。この間違いは、子どもの治療の多くは、保護者が情報提供者として来談しているという親子並行面接の治療構造を忘れていたために起こるようだ。親子並行面接について実習前に十分復習しておくことが好ましい。

もう1つ注意しなくてはいけないのは、セラピスト役がクライアントからの申し込みがあった時点で聞いている主訴や家族構成などの事前の情報を安易に信じてしまっていることである。このためセラピスト役は目の前の「遊び」の中にクライアントそのものが表されているのに、事前の情報から作られる思いこみにひきずられ、考察が深まらないということである。この

ようなことも事前によくある失敗として受講生に伝えておくべきだろう。目の前にいるクライアントに先入観なしに関わるよう指導しておくことが効果的である。

それ以外にロールプレイ後のケアを大切にすることも重要である。役とはいえ心の問題を抱えた子どもとの治療場面を演じるわけであるから、役に入りきれず学習意欲を失う学生、逆に役に入り込み過ぎて興奮状態になる学生たちを、実習担当者はサポートする責任がある。溝口（2003）はケアの1つの例として、ロールプレイ後に2人の演技者に対して観察していた全員が拍手をしてねぎらうのが有効であると述べている。人前で演じることは相当な緊張を強いられる作業である。また、ねぎらいは演技者と観察者に一体感をもたらす、実習後のディスカッションをより実りあるものにしてくれるだろう。

ロールプレイ後のディスカッションでは、演じた受講生に演じている最中の内面の動きを回想させ語らせる。ディスカッションで演技のパートナーや観察者から意見を聞くことで、自分の演技が学んだ理論の中のどういうことを表現できていたのか、あるいはどのぐらい理論と食い違っていたのか、外から見た印象と自分の内面の動きのギャップなどを知ることができる。指摘されるまで気づいていなかった自分のくせを知ることできる。もちろん観察者も他の人のロールプレイを見て、自分があたかも役を演じている本人であるかのような臨場感をもって、プレイセラピーをとらえ直すことができる。そして担当教員は、ロールプレイの内容や流れについて、説明を加えながら評価することをおこたてはいけない。この作業は、ロールプレイ場面の映像があると、参加者全員が共有しやすくなるだろう。今後の課題である。またクライアントの見立てや関わり方についても、理論に基づいた解説をしめくくることになる。

4 ロールプレイの中の制限

適切に制限することこそが真の受容を実現することについては先述したとおりである。それならば是非とも短いロールプレイの中でも、クライアント役としてもセラピスト役としても、制限をかける場면을体験させるべきであろう。初回の場면을演じさせる方法をとる場合、ラポールを形成することだけにセラピスト役は集中するため、クライアントが扱いにくい場合にど

う応じるかを演じる機会を持たせると、やや応用的かつ実践的な内的体験ができると思う。その際クライアント役は、少しでよいからセラピストがどこまで受容すべきかを迷うような行動を演じることになる。セラピストが介入を余儀なくされたとき、受容、共感、制限をめぐる葛藤が自分の内面に生じ、セラピストもクライアントも困惑するということを体験できるはずだ。このような要素を取り入れるように課題としてあらかじめ伝えておくことは、クライアント役を演じる実習生の役作りの負担も多少軽減することにもなる。

また実習生は、どこまで許容するのか判断が難しい場면을演じることによって、「遊び」はただ楽しいものではなく、コミュニケーション、自己表現、感情の表出のツールといういくつかの機能をもつことを知り、その抽象的なものから伝わってくるものに神経を研ぎ澄ます体験をすることが可能となる。そうすることによりプレイセラピーの本質が理解されると考えられる。

また実習担当者は、ロールプレイの中で適切に制限が行われないために実習生が傷つくような場面に遭遇することもある。その場合は、担当教員がその場でロールプレイを止め、制限をかけて見せることは、参加者すべての人に対して、制限により不快な緊張から解放される体験を与えてくれる。つまり、実習生を守るだけでなく、実習生全員にとっても非常に教育的なのである。制限をかける際の毅然とした態度を学ぶためには、担当教員が身をもって示すことが一番の早道かもしれない。そういう意味では、ディスカッションでのコメントのはさみ方も、実習生の生きた手本となっていると考えられる。このようにロールプレイ形式の実習には、何一つ無駄になることはないのである。

【参考文献】

- 安島智子 2010 遊戯療法と子どもの「こころの世界」金子書房
- Axline, V. 1947 PLAY THERAPY Hough Mifflin Co. (小林治夫訳 1972「遊戯療法」岩崎学術出版社)
- 弘中正美 2003 遊戯療法(田嶋誠一編 誠信書房「臨床心理学全書第9巻 臨床心面接技法2」第1章 ppl-pp54 所収)
- Landreth, G.L. 2002 Play Therapy: The art of the

- relationship second edition, Taylor & Francis Books, Inc. (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)
- 溝口純二 2003 臨床心理面接演習 1—個人 (下山晴彦編 誠信書房「臨床心理学全集第4巻 臨床心理実習論」第5章 pp179-pp221 所収)
- Shaefer, C.E. 2003 FOUNDATION OF PLAY THERAPY John Wiley & Sons, Inc. (串崎真志監訳 2011「プレイセラピー 14の基本アプローチおさえておくべき理論から臨床の実践まで」創元社)
- 津川律子 2003 臨床心理実習 2—現場研修 (下山晴彦編 誠信書房「臨床心理学全集第4巻 臨床心理実習論」第9章 pp369-pp398 所収)

注

- 1 ラポールと同義。
- 2 下線は筆者による。
- 3 ルビは筆者による。
- 4 イタリック体表記箇所が Sweeny の記述。

