

ジグソーパズルという遊びについて

－臨床心理学的観点から考える－

山崎 玲奈

Notes On Playing Jigsaw Puzzle

－ From the Perspective of Clinical Psychology －

Reina YAMAZAKI

I 心理療法におけるジグソーパズル

今日子どもたちが集う場所には必ずその姿がある、といっても過言ではないほど、ジグソーパズルは子どもたちのあいだに深く浸透し、愛される玩具となっている。大人になった私たちも、子ども時代に少なくとも一度は手にしたことがあるのではないだろうか。

18世紀のヨーロッパにおいて、子どもたちが地理を学ぶための教育玩具として生まれたジグソーパズルは、現在世界中に広まり、子どもだけでなく、大人も楽しむことができる一大娯楽となっている(Williams,2009)。

筆者は心理療法の場で子どもたちと出会う時、よく一緒にこのジグソーパズルを作る。といっても、箱庭療法や絵画療法のように、心理療法の一領域として確立された「ジグソーパズル療法」なるものがあるわけではない。面接室やプレイルームといった室内で遊ぶ際、「ジグソーパズルをやってみたい」と言う子どもが少なからずいるので、「ではひとつやってみようか」という程度のものである。

面接室の中で子どもたちは夢中になってジグソーパズルを作るのだが、心理療法には「時間がきたら、いったん終わりにしましょう」という約束事がある。それゆえ、次々とピースがはまっていく夢のような時間が訪れたとしても、またパズルの完成が目前に迫っていたとしても、終わりの時間が近づけば、子どもたちはどこかで手を止めなくてはならない。

しかし、子どもたちの多くはまた次の面接にやってきて、前回のジグソーパズルの続きに取りかかる。な

かには、ジグソーパズルをもくもくと作り続け、面接のあいだ何も話さないという子どもも少なくはない。子どもたちがジグソーパズルと向き合う時間を大切にしたいと筆者は考えているので、その間は子どもが作るジグソーパズルの手伝いをしたり、隣で別のジグソーパズルを作ったりしながら、一緒に静かに時間を過ごすことにしている。そのため、筆者と子どものあいだの直接的なやりとりはきわめて少なく、もしこのような面接場面を第三者的な視点から記述しようとするれば、「面接室で子どもが(と)ジグソーパズルをした」としか書きようがないかもしれない。しかし面接室でジグソーパズルとともに静かに時間を過ごすうち、子どもたちが不思議と変化していく、ということに筆者はこれまで少なからず遭遇してきたように思う。

千野(2002)もまた、心理療法の場において治療者とクライアントが直接的に関わらなくとも、クライアントに変化が生じることを指摘し、次のように述べている。

「面接にやってくる子どもがジグソーパズルを作ったり、絵を描いたり、箱庭を置くなど、クライアントのすることを、治療者は何も言わず、何もせずそばでみている。治療者は何も言わないし、何もしないが、じっとクライアントのしていることを見つめている。そうすると面接場面でクライアントは少しずつ動き出す。それは治療者に向けてというより自分の内面奥深くに向かっているようにみえる。そして、今までやらなかったもの、できなかったことをやりだす、あるいはいろいろなことを表現し始める」。

面接場面における治療者のありようについて触れたこの文章の中で、筆者が特に強調したいのは、治療者とクライアントのあいだに介在する遊びとして、絵や箱庭と並んで、ジグソーパズルの名前が挙げられていることである。冒頭でも述べたように、絵や箱庭は、現在心理療法の一技法として確固たる地位を築いている。それらと併記されることからジグソーパズルもまた、心理療法場面においてポピュラーな遊び・素材であること、クライアントの変化を生み出す遊びとして何らかの可能性を秘めていることが示唆されよう。

では今度は、具体的な面接事例をもとに、心理療法場面にどのようにジグソーパズルが登場するのか確認してみよう。ここでは一例として、山口（2008）の事例を取りあげる。この事例は場面緘黙の高校生女子のクライアントとの全20回の面接を報告したものであり、その過程において、家族以外とは口をきかなかったクライアントが学校や山口の前でも言葉を発するようになる、という大きな変化が生じている。

そして、この面接のちょうど8～10回目のセッションで、クライアントがジグソーパズルを作ったことが報告されている。その際、治療者である山口は、クライアントが「作っている部分になりそうなピース」を分類し、二人が「黙々と作業を続け、静かな時間が流れ」と報告している。およそ3回分の面接時間を費やしてジグソーパズルを完成させた後、両者はカラーモールや小麦粘土を用いて「彩り豊かな作品」を作り出し、面接が展開していった。

しかし、山口の考察において、二人が作ったカラーモールや小麦粘土の作品が写真で紹介されるのに対し、同じように二人で作ったジグソーパズルは顧みられることはない。ジグソーパズルは、山口の面接過程を構成する1つのピースであることは間違いないが、それがどのようにつながっていくのか、ジグソーパズルが果たした役割は問い直されることはない。この事例が示すように、ジグソーパズルは心理療法場面に少なからず登場するアイテムでありながら、なぜかいつも日陰の存在なのである¹⁾。

その理由の一つとして、ジグソーパズルがクライアント「オリジナル」の作品ではないことがあげられよう。上記の事例に登場したカラーモールや小麦粘土、あるいは絵や箱庭であれば、作り手が異なれば、作品には何らかの具体的（可視的）な違いが現れる。それ

に対し、ジグソーパズルでは誰が作っても、完成図と同じものが出来上がる。作り手はあらかじめ定められたものを再現しただけで、新しいものは何も創造していない。

2つ目の理由として考えられるのは、ジグソーパズルが作られる際の「静かな時間」にある。クライアントはピースをはめる作業に没頭し、治療者とのやりとりはぐっと少なくなる。それゆえ、クライアントの言葉や治療者とのやりとりから、その場で起きていることを推察することはきわめて難しくなる。

さらに、ジグソーパズルを作る過程やその体験は、クライアントによってふりかえられ、言語化されることがほとんどないように思われる。筆者の場合、子どもとの面接が多いからかもしれないが、これまで聞いたジグソーパズルの感想は「難しかった」、「首が痛くなった」、「身体がバキバキになった」といったくらいで、ジグソーパズルを作っていたその時の体験は語られることがない。その上あれだけ苦労してはめたジグソーパズルも、出来上がった瞬間、古い皮のように脱ぎ捨てられ、子どもたちは次の遊びへと移っていくのである。

ではジグソーパズルが、決められたものを再現する、ただの「作業」なのかと言えば、決してそうではない。子どもたちはジグソーパズルを通して何か非常に大切な体験をしているように、筆者には思われる。

以下、本稿においては、このジグソーパズルを作るという体験、その中でも「ピースがはまる」体験と「ピースを探す」体験に焦点を当て、臨床心理学的な観点からささやかな私論を述べてみたいと思う。その際、筆者が出会った子どもたちの姿と筆者自身の体験、そしてWilliams（2009）と石井（2009）という2人のパズル愛好家の見解、この3つを手がかりとしながら考察を進めていく。

II ピースがはまる体験

1. あるべきところにおさまるという感覚

ジグソーパズルの魅力とはいったい何だろうか。なぜ子どもたちはこんなにもジグソーパズルに夢中になるのだろうか。

筆者はこれまでの臨床経験から、ジグソーパズルの醍醐味はその触覚的な体験にあるのではないかと考え

ている。このように考えるきっかけの一つになったのが、1、2歳の子どもたちがジグソーパズルで遊ぶ姿である。ただしその子どもたちが遊んでいたのは、ジグソーパズルと言っても子ども向けに作られた、全部でわずか8ピースというごくシンプルなものである(図1)。



図1

ピースの大きさは大人用のパズルよりずっと大きく、アイテム全体が1つのピースとなっている。また、それぞれのピースには小さな子どもでも持ちやすいよう、取っ手(つまみ)が付けられている。一方、ピースをはめる板の上には、それぞれのピースの大きさにぴったり合った「くぼみ」がピースの数だけ用意されており、子どもたちはそのくぼみにピースをおさめていくのである(図2)。

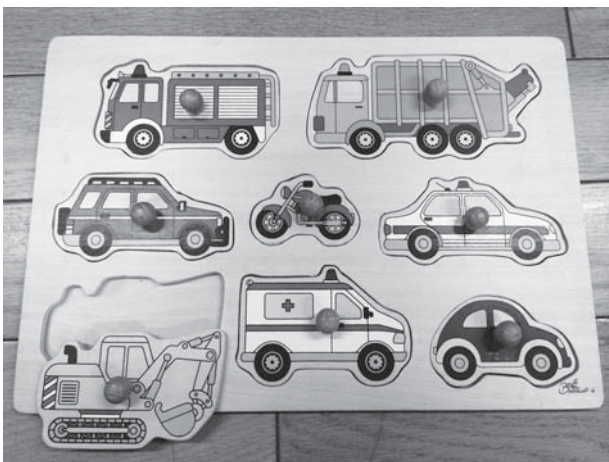


図2

子どもたちのなかには、描かれている物の形や輪郭を見て、正解の「くぼみ」を探している子どももいた

が、そのほとんどはピースの絵や上下を確認することなく、くぼみがあるあたりにピースをバンバン打ちつけていた。もちろんうまく入るはずがない。途中で泣き出す子どももいたが、彼らは必死になってピースを「はめよう」としていたのである。そして幸運にもピースがくぼみの中におさまると、その瞬間、子どもは目を見開き、「あれっ?」と驚いた表情を見せた。子どもの中で何かが小さくスパークしたようであった。そして、その後もまた同じようにピースを打ちつけ始めたのである。

このように懸命にピースをはめようとする子どもたちの姿から、ジグソーパズルの絵が出来上がっていく視覚的な楽しみよりも、何かが「おさまる」、「はまる」時の触覚的な楽しみのほうが、より原初的な遊びの体験なのではないかと、筆者は考えるようになった。

2つ目の契機となったのが、面接室で出会ったAちゃんのジグソーパズル「鑑賞法」である。

ある日ついにAちゃんはジグソーパズルを完成させ、最後のピースをはめこんだ。そしてふう〜と小さく息を吐き、「できた」と呟くと、次の瞬間、ぺたっとパズルの上に身を投げ出したのである。Aちゃんは頬と両手でパズルの表面に触れ、満足そうな表情を浮かべていた。

身体全体でジグソーパズルを味わうAちゃんの姿を目の当たりにした筆者は、これまでも何人かの子どもたちが、実に愛おしそうジグソーパズルの表面を撫でていたことを思い出した。そこで筆者もつながったパズルの表面に触れてみたのだが、1つ1つのピースを区切る小さなくぼみの感触と、1枚の表皮のように滑らかにつながっていく感触の両方があり、何とも不思議な感じがした。1つ1つ異なる存在が混じり合うことなく、境界を保ったまま、同時につながっているという状態を味わうことのできる遊びは、ジグソーパズルをおいて他にないかもしれない。

このような子どもたちとの出会いを通して、筆者はジグソーパズルという遊びを、ピースが「はまり」、「つながっていく」過程として、触覚的観点から捉え直してみるようになった。そして、その中でも「あるべきところにおさまる」感覚、心地よさが、この遊びの魅力の一つではないかと考えるようになった。この「ピースをはめたときにピタリとはまる感触」(テンヨー、「フィット感について」 <http://www.tenyo.co.jp/>

jigsaw/know/index.html 参照 2014年9月16日)のことを、ジグソーパズルの世界では「ピースのフィット感」と呼んでいる。

しかし、ピースがあるべきところにおさまるのは、ほんの一瞬の出来事である。それは指がピースを「はめる」体験であると同時に、吸い込まれるようにしてピースが「はまる」体験でもある。能動性と受動性の入り交じったこの感覚はきわめて言葉になりにくく、考察の対象として真正面から取りあげることには至難の業である。

そこで筆者はまずピースが「はまる」感覚、すなわち「ピースのフィット感」が失われた状態について考察し、そこからピースが「はまる」体験について逆照射するかたちで考えてみたいと思う。

2. デジタルのジグソーパズルで遊ぶ

ジグソーパズルという遊びは近年さらなる進化を遂げ、インターネット上のゲームとしても楽しむことができる。その遊び方は説明するほどでもないが、画面上にバラバラにおかれたピースの中から隣り合うピースをマウスで選びだし、組み合わせていくというものである。ネット上には「アナログ」のジグソーパズル同様、さまざまな絵柄のパズルがそろっており、各自の好みに合わせてピース数を選ぶこともできる。さらには、パズルを完成させるまでのスピードを世界中の人と競うこともできる。しかし、こうした「デジタル」のジグソーパズルを筆者はどうしても楽しめない。そればかりか、一抹の寂しささえ覚えるのである。

実は、パズル愛好家である石井(2009)や Williams(2009)も筆者と同様の意見を述べている。まず石井は、ネット上のジグソーパズルについて「私自身があまり興味が持てない」、「私には合っていない」と述べている。Williamsに至っては、「自分の指でピースをつまむことができないのなら、ピースの角を指の神経が感じないのなら、ひっくり返してみるができないのなら、それはジグソーパズルではありません」とまで言い切っている。

彼らが言わんとすることは、アナログのジグソーパズルを作った後にネット上のジグソーパズルをやってみると、何となく感じられるかもしれない。筆者の知る限りではあるが、ネット上のパズルでは、正解のピース同士がはまるとピースの周りが光ったり、ピースが

組み合わさる(はまる)音が鳴ったり、視覚的・聴覚的な応答がかえってくる。しかし、触れているマウスには、何も「手応え」、「感触」がかえってこないのである。デジタルのジグソーパズルで遊ぶ際に筆者が感じる寂しさは、この手応えのなさにある²⁾。

またネット上のパズルでは、2つのピースがつながると、その後は1つのまとまりとなって一緒に動くようになる。筆者はその動きを見ることでピースがつながったことは「理解」できるのだが、本当にはまったのかどうか、確信が持てないのである。

このような筆者の体験から、アナログのジグソーパズルがきわめて「触覚的な遊び」であること、また異なる2つのピースが「つながった」と感じられるためには、視覚的だけでなく、触覚的にも確認される必要があることがわかるだろう。石井(2009)は、ジグソーパズルを「混沌から秩序が回復する遊び」と表現しているが、その秩序の回復は目で確かめられると同時に、指によっても感じ取られるものなのであろう。

さらに触覚は、視覚よりも鋭敏に秩序の乱れを感じ取る。たとえばジグソーパズルのピースの中には、線などの視覚的な手がかりもなく、色味の違いもなく、おまけにピース自体の形もよく似ているというものがある。見た目にはその違いが分からなくても、指先はピースをはめた時の「違和感」として感じ取る。そして、このピースが「はまらない」という感覚は、ピースが「はまる」時の刹那的でかすかな感触とくらべると、非常にはっきりとしている。それゆえ「はまらない」ことに耐えきれず、途中でジグソーパズルをやめていく子どもも少なくはない。しかし、ジグソーパズルの妙味は、ピースが「はまらない」感覚と「はまる」感触の両方によって生み出されるのではないだろうか。次の章では、ピースを探す体験に焦点を当て、その過程において2つの感覚がどのように交錯するのか、1人の子どもの姿を手がかりとしながら、考察してみたいと思う。

Ⅲ ピースを探す体験

ジグソーパズルを作る時、あなたはいったいどのような作り方をするだろうか。

初心者にもなじみやすい1つの作り方として、石井(2009)が紹介しているのは、パズルの枠(外側)に

あたるピースを見つけ出し、枠の部分から作っていくという方法である。枠となるピースは、ピースの1辺ないし2辺が直線という特徴的な形をしているため、ピースの山の中からも比較的容易に見つけ出すことができる。そして枠を完成させた後は、ピースの形、パズルの絵柄や色などを手がかりにピースを分類し、わかりやすい部分から作り上げていくのだと言う。しかしその一方で、石井はジグソーパズルには決められた作り方はなく、それぞれが思い思いの方法で楽しめばよい、とも述べている。

彼の言う通り、筆者が出会った子どもたちは、ジグソーパズルには実にさまざまな作り方があることを教えてくれた。たとえば、パズルの絵柄の中で最も興味をひいたところ——お気に入りのキャラクターや鮮やかな色の部分——から作り始める子どももいれば、それとは反対に、動物の目にあたる部分だけを徹底的に避けて作っていく子どももいた。さらにはジグソーパズルの完成図をまったく見ないで作る子どももいた。

そのなかで、今も強く印象に残り、「ジグソーパズルとは何か」ということを改めて深く考えさせてくれた出会いがある。その子の名前を仮にB君としておこう。

ジグソーパズルにとりかかったB君は、パズルの箱を開けると、その中のピースをじっと見つめていた。しかし、ピースには一向に触れようとしない。長い時間をかけて眺めた後、B君はピースを1つつまみあげると、そっと台紙³⁾の上に置いた。

そしてまた同じように長い時間をかけて2つ目のピースを選び出すと、最初のピースの1つの穴にはめこもうとした。しかし残念なことに2つのピースはつながらなかった。すると次の瞬間、B君は2つ目に選んだピースを箱の中にもっと戻してしまったのである。

このようなB君のやり方には、今まで様々な作り方を見てきた筆者もさすがにびっくりした。思わず「ピースをすぐに戻さず、はまるかどうか別の穴も試してみたら……」と言いたくなってしまった。でもその一方で、「これが今のB君のやり方なのではないか」とも思った。

もし面接室の外でB君がこんなやり方をしていたら、すぐさま周囲の人が別の方法を教えてくれたり、手伝ったりしてくれるのでないか。それほどまでにB

君の時間はゆっくりと流れていた。しかし、周囲が肩代わりしてくれることが続いていくと、B君の行為は毎回途中で誰かの手によって断ち切られることになり、その結果はB君自身には帰ってこない。たとえうまくいかななくても、その状態を自分の身を持って経験し、自分なりに考えてみるというチャンスをB君は逸してきたのではないだろうか。そこで筆者は、「他のやり方はいつでも提案できる。今はほとんどB君のペースにつきあってみよう」と心を決めた。そのような気持ちになれたのは、ジグソーパズルが海辺の砂とは違い、500ピースであれば500ピースと、いつか必ず終わりが来るからである。その上、先述のように、心理面接にはおよそ1時間という時間の区切りがある。こうした現実的な決まり事が、心理療法において筆者の心を支えてくれる内的な枠組みになるのである。

とは言うものの、筆者は常に心中穏やかであったわけではない。B君が何度ピースをあてがってもまったくはまらない時には、強い無力感に襲われ、まるで2人で「賽の河原」にいるような気持ちになった。祈りを込めながら石を積んでいっても、鬼が来て跡形もなく崩してしまう。永遠に抜け出せない苦しみの中のように感じられた。

たった1つのピースの、たった1つの穴にぴったりとおさまるピースを、あまたあるピースの中から探し出すことは相当の難行である。それもピースに触れることなく、その時たまたまピースの山の表面に顔をのぞかせたピースだけを見て、そこから探さそうとするのである。その過程はピースを「探す」というより、自分の手の中に正解のピースが飛び込んでくるのをひたすら「待ち続ける」と言った方がよいかもしれない。

しかし、有り難いことに、ジグソーパズルという遊びには、「完成図」と「ピース数」という決められた枠がある。B君のジグソーパズルにも、2つのピースがびたりとつながる日が訪れたのである。その瞬間は実に静かな時間であったことを記憶している。B君は声も出さず、表情も大きくは変わらなかったが、ふっと息が動いたのが感じられた。

筆者はB君との出会いを通して、ぴったりと「はまる」ことを感じるためには、「はまらない」体験を重ねることが必要なのではないかと考えるようになった。先にも述べたとおり、ピースがぴったり「はまる」

時の感覚は曖昧で一瞬のうちに消えてしまうものである。もしジグソーパズルでピースがはまり続け、一度も「はまらない」ことがなければ、たちまち人は興味を失ってしまうであろう。「はまらない」というはっきりとしたあらいようなない感覚があつてこそ、人は「はまる」一瞬を体験できるのではないだろうか。

以上、ジグソーパズルをめぐる筆者の考えをさまざまな観点から述べてきたが、それぞれの考察はまだ断片的で、つながりを持たない。まるでジグソーパズルのバラバラのピースのようなものである。その思考のピースの1つ1つを、これからの子どもたちとの出会いの中でつないでいきたいと思う。

謝辞

この場を借りて、筆者に様々なことを教えてくれた子どもたちとの出会いに感謝します。

注

- 1) 日本臨床心理学会の学術誌である『心理臨床学研究』は、会員であれば、これまでのバックナンバーを検索することができる。しかし「ジグソーパズル」で検索してみても、現在のところ、題名および論文のキーワードの中に該当するものは見つからない (<http://www.ajcp.info> 参照 2014年9月16日)。
- 2) しかし、不思議なもので、ネット上のジグソーパズルも何度か続けてやっていると、光や音という反応だけでも、ゲームの「手応え」として置き換えて楽しめるようになる。そうは言っても、筆者にとってデジタルのジグソーパズルは、アナログのそれとは、まったく異なる遊びのように思えるのである。
- 3) 筆者は、パネルの台紙(ボード)の上でジグソーパズルを組むことにしている。

引用文献

石井研士(2009) ジグソーパズル入門 やまのん
 千野美和子(2002) 心理療法における「空間」につ

いて 仁愛大学研究紀要 第1号 51-58

山口直子(2008) ある場面緘黙の少女との遊戯療法
 —彩り豊かな作品を通じて— 近畿大学臨床心理セ
 ンター紀要 創刊号 105-116

Anne D. Williams (2004) The Jigsaw Puzzle
 piecing together a history, the Berkley Publishing
 Group 【邦訳『アタマと心に効く ジグソーパズル
 の世界』(2009) 瀧本米子訳 やまのん】