

心理療法における遊びと言葉

石谷 みつる

I はじめに

特に心理療法ではなく日常の会話の中でも、困っていることを誰かに「言葉」にして聞いてもらうことで、楽になることは珍しくない。いったい日常会話と心理療法とを分けるものはどのようなことなのだろうか。また、「遊び」を媒介にしたプレイセラピーが、なぜ心のケアになり得るのかについても、筆者自身、これまで十分に考えていなかったような気がする。

よい人間関係を維持するためには、やはり相手が期待しているように応じることが大切だ。その場で話される内容が、援助を求めているものであればあるほど、聴き手はその場にいることに困難を感じる。そのため、他者のしんどい話を聴き続けるための、専門的な知識と訓練が必要なのだ。心理療法は何か気の利いたアドバイスをするのではなく、クライアントがもうこれで大丈夫と思えるようになるまで会い続ける専門的行為である。このように、クライアントの来談意欲を尊重し、彼らが納得がいくまで継続するところが、日常の悩み相談と明らかに違うところであろう。

大人の心理療法（ここではカウンセリングとする）は主に「言葉」を介して行われる。ではそこでの「言葉」は、日常生活における言葉と同じように扱ってよいのだろうか。また子どもの心理療法であるプレイセラピーでは、「遊び」が自己表現をする「言葉」の役割を果たしているとよく言われる。そのせいか、プレイセラピーにおける「言葉」は、「遊び」ほど重視されない傾向がある。いずれにしても、クライアントが大人であろうと子どもであろうと、治療者（ここではセラピストとする）は、クライアントのメッセージを的確にキャッチできる能力を、日々みがいていかななくてはいけない。そこで本稿では、クライアントを適確に見立てて、心理臨床の場で表現される様々な形態のメッセージを受けとめ続ける作業を、「言葉」と「遊び」を手がかりにして検討していきたい。

II 心理療法における言葉

1 クライアントの言葉を聴くこと

(1) 心理療法の専門性

カウンセリングの基本であるクライアント中心療法は、クライアントとセラピストが言葉を交わすことそのものが治療的に働くという考え方に基づいている。「クライアント中心療法を提唱したロジャーズは、初期において問題児（非行少年）との対話に取り組み、対話が援助になるということを確認した」（岡，2004）という。つまりクライアントが何を言うかということ客観的に見るのみではなく、会話の中でセラピストが何をどのように言うかということを重視する関わり方を大切にしたのである。これ以前の心理療法は、やはり精神分析の影響を強く受けているため、治療の中で生じる内的体験については詳述されているが、具体的な関わり方としては、クライアントの発言、態度を客観的にみていくという方向に傾いていた。セラピストが具体的にどのような態度で関わるかは、相対的にみると、それほど重要とはみなされていなかったのである。

ところがロジャーズは、対話をどのようにすれば、クライアントの治癒につながるのかということすら追究した。それゆえ彼は、セラピストの全人格を賭けた関係のあり方が治療的に働く、という信念に基づいた技法を提唱することになった。現在ではこのロジャーズが提唱したセラピストの基本的態度は、技法の違いをこえて、あらゆる心理療法の基礎になっていると言っても過言ではないだろう。この技法は非指示的療法とも呼ばれることがある。

はじめに述べたように、クライアントの話を「聴く」ことについては、日常会話の話を聴くことと比較して、どのような点が専門的なのかが、なかなかわかりづらいものだ。初心者が心理療法を学ぶときには、クライアントを受容し共感的に話を聴くことに、専門的な意味合いを込めて、「傾聴する」という表現をする。そしてロジャーズがカウンセラーの基本的態度として述

べていることが、この難しい「傾聴」を可能にする条件をよく表している。

ロジャーズはカウンセラーの基本的態度として、3つの条件を示した。それは、「無条件の積極的関心」「共感的理解」「純粋性」である。この3つの条件を常に満たすのは、実のところ不可能に近いのだが、訓練生もベテランの心理臨床家も、この困難な壁を常に意識しながら、セラピスト自身の内省の作業を通して鍛えていくことが必要なのである。日常会話では、私たちは人の話を「適当に」きいている（河合, 1970）。つまり、うまく聞き流しているのである。いつも相手の話に対して積極的関心をはらうことなど、とうていできない。カウンセリングでは、いくら経験を重ねても、とても関心を維持できないような場面に遭遇することもあるが、そのような自分の限界を知り、他のふさわしい治療者へリファーすることは、職業倫理として当然のことだとされている。そして自分でできることを少しでも増やすために、知識を得ることを続けていき、治療者としての幅を広げていくのだ。

カウンセラーの専門性とは、3つの基本的態度を常に意識することを了解していると同時に、そのような理想的な態度をいつもとることなどできないという自分の無力さを、自覚しているところにあるのだ。自分の能力の限界を知り、その限界を越えない範囲で仕事をするとは、どのような種類の専門家においても欠かせない倫理的姿勢である。自分を知りより高める教育分析の意義を、このようなところから改めて考えさせられる。

(2) 傾聴すること

心理療法における「傾聴」の可能な範囲は、このような難しい基本的態度をどこまで実現できるかによって決まるが、その訓練のためには、先述したように「知識」を深めることが欠かせない。力及ばず傾聴などとうていできなさそうな難しいクライアントにお会いする際にも、人格形成、発達、精神病理、技法というような心理臨床の専門知識があれば、安定した態度で臨めるようになる。子どもの心理療法についても全く同様の基本的態度が必要である。クライアントが子どもの場合は、プレイセラピーに関する知識だけではなく、発達的な知識にも十分通じていなければならない。

一般に話し手は、純粋な姿勢で聴いてくれる相手がある

場では、自分の中の漠然としている何かを、わかって欲しいという強い動機に支えられて、「言葉」に置き換えようと努力をする。一人で何かを考えている時も、こころの中では、まるで誰かにむけて自分の体験を言葉にして話しかけているような状態になっているが、いつもうまく対話することができるわけではない。「言葉」は1つだけの意味を表すのではなく、発せられる状況次第で表すものが変わる抽象的なものなので、必ずしも意図したとおりに聴き手にメッセージが伝わるかどうかかわからない。しかし聴き手が一心に耳を傾けようとするなら、話し手はまたさらに自分の内なる何かを、「言葉」を媒介として伝える努力を続けることができるのだ。

河合（1970）は、親子関係に問題のある学生の事例を挙げて、「傾聴」することの意味について次のように述べている。「本人の話にひたすら耳を傾けてゆこうとすることは、そうすることによって、本人さえ気づいていない新しい可能性が、その場に生まれでてくるという確信によって裏づけられている」。この事例では、毎回、父親に対する攻撃的な話をして家出するとまで言い出していきり立ったクライアントが、セラピストがひたすら「傾聴」するうちに、「実はいろいろ悪口を言いましたが、今まで私の学資を出してくれているのも、おとうさんなのです」と自分から語ってから、事態が好転していったという。

カウンセリングでセラピストがクライアントの語りを「傾聴」することは、河合の事例のように、クライアント自身の内にあるものを、自分で少し距離をおいて客観的に見ることを可能にする。「言葉」を媒体として内面をみつめ表現することは、それだけでも骨の折れるつらい作業であるが、いつも同じように聴いてくれるセラピストがいるからこそ、このような困難な作業を続けられるのだ。クライアントの語りには、何らかの理由で表現することを避けてきたことも多く含まれる。しかし、セラピストがそれを傾聴することにより、クライアントはより深い次元に入って、自分と直面する勇気を手に入れるのだ。

しかし「言葉」を中心とはしないプレイセラピーの場合、「遊び」を「傾聴」するとはどういうことなのだろうか。「傾聴」はこの場合、一種の比喩的表現となる。プレイセラピーのよりよい指導方法を考えるためにも、セラピストが「遊び」をどのようなものとし

て扱うのがよいのか、明確にしておかなければならぬだろう。

2 多層にまたがる「傾聴」

河合（1970）は、人が何かを「知っている」といいう時には、色々な程度の「知っている」状態があるとしている。ネガティブな感情を抱いている対象への怒りが前面に出ている時には、それ以外の感情は怒りの背後へと追いやられて見えなくなっており、知っているはずなのに意識的には知らないかのような状態になっているだろう。そこで、ネガティブな事柄についてさんざん話した後、どこかのタイミングで、ふとこれまで気づかなかった見え方が可能となり、いわゆる心理療法の「気づき」という現象につながるのである。この例は一つの事象について、私たちは様々な次元で「知っている」が、それが自分では認めがたいことである場合、「気づき」を得るまでに、長く険しい道をたどらなければならないことを示している。

カウンセリングにおいては、このようにセラピストがクライアントの語りを「傾聴」することにより、クライアントの自己治癒力がうまく働きだすのを助け、それが治癒につながっていくのである。

そして様々な次元での「知っている」があるという事実は、「傾聴」にも様々な次元があると考えねばならないことを示唆している。先述したように、「傾聴」の対象は「言葉」だけとは限らない。ここに子どものクライアントのプレイセラピーにおける「遊び」が、セラピストが「傾聴」する大人の「言葉」に近いものとなる根拠を認めることができるだろう。プレイセラピーにおいては、クライアントは「言葉」よりも抽象度の低い「玩具」を使って自己表現をすることが多い。もちろん言葉もそこに混ざっている。そうであるならプレイセラピーはカウンセリングよりも、「傾聴」する対象が多層にまたがるということになるだろう。

プレイセラピーにおいては、クライアントを見て話を聴くということ以外に、「遊び」の体の動きなど、感覚から得られる情報が大きな割合を占めることになる。このように考えていくと、子どもの自己表現は「言葉」も動作も含めた「遊び」を媒体とするため、セラピストもすべての感覚を駆使して「傾聴」を行うということになる。

また初めに戻るが、「傾聴」を可能にするためには、

クライアントに純粋な関心を持ち続けるという心理療法の基本的態度ができていなければならない。何をしても受けとめてもらえ、いつも関心をもって尊重されるという体験は、原初的な母子関係を思い起こさせる。このように無条件の関心を途切れずに注がれることにより、クライアントは、世界は信用できる安全な場所であるという感覚と、自分は価値ある存在であるという基本的信頼感を作り直すことができるのだ。このためには、クライアントに、より原初的次元で関わる「傾聴」が可能なプレイセラピーが有利なような気がする。

それでは次に、プレイセラピーにおける「遊び」は、カウンセリングの「言葉」と同等という捉え方をしてもよいかという問題を検討していくこととする。

Ⅲ クライアントの言葉

1 生物にとっての自己表現

(1) イメージを紡ぐ言葉

はじめに、クライアントの言葉が臨床現場では、どのような役割を持っているものとして扱われているのかを概観していくことにする。

神田橋（1984）は精神科医であるが、まだ患者の語りを傾聴することの治療的効果ははっきりと認識されていなかった時期に訓練を受けており、よくわからないが不思議と患者がよくなる関わり方をする先達を観察して、どのようにして患者の話を聴けば的確な見立てと効果的な治療ができるかを学んだプロセスを詳細に述べている。

神田橋によると、動物の中でヒトという種だけが「言葉」を持ち使う能力を発達させてきた。この「言葉」の機能は、元来動物の、「鳴き声と呼ばれている能力分野が、ヒトという種においては、奇形的に肥大し、特殊な機能を発揮するようになった」という。「言葉」は、感覚や感情といった他者と共有しにくいものに一定の形を与え、イメージを与えるという役目を果たしているのだ。「言葉」は、速やかにたくさんの人と情報を共有できるようにするという、とても便利な機能をもっている。この便利さに私たちは慣れてきているのか、日常生活でも言語化することを高く評価し過ぎていられるのかもしれない。「言葉」が通じないと孤独感が増し、精神衛生上、好ましくない結果をもたらすこと

も珍しくない。だからといって、「言葉」で表現できれば、相手に自分のことが望むとおりに伝わるわけではない。

(2) 人を支配する言葉

神田橋は、「言葉」が人という生命体に知らず知らずのうちに多大な影響を与えていることを指摘し、その結果、人の在り方そのものが「言葉」によって乗っ取られていと述べている。

「(鳴き声の)機能が強大になり、圧倒的なイメージ界を構築し、そのイメージ界が、しばしば行動を支配したり、生理機能にまで影響を及ぼしたりするさまは、通常細胞の奇形的肥大である癌細胞の跋扈に似ている。生体という母屋の方がとられてしまうことも稀ではない。」(神田橋, 1984)

生物学的に生きるということだけを考えると、鳴き声を「言葉」にまで変化させる必要はないというわけだ。そうすると、「言葉」をまだうまく使いこなせない子どもは、鳴き声の水準で生きている動物と、共通するところが多いのかもしれない。動物は「言葉」を持たないが、高知能の動物ほど、遊び行動をとることはよく知られていることだ。「遊び」の中で、動物は社会のルールも学んでいく。コミュニケーション能力は「遊び」から始まると言ってもよいだろう。

生物学的に生きることはむろん尊いことであるが、人は社会の中で、他者からの反応を見て、自己の存在意義を見出すという進化を遂げてしまった。他者がいるからこそ自分が存在するのである。そうすると、他者からの反応を引き出すためには、自分の情報を伝えなくてはいけなくなる。しかし人は鳴き声だけでは、他者に微妙なニュアンスまで伝えることは不可能である。だから自分の存在を確かめアイデンティティを確立するためには、「言葉」でイメージを伝達する能力が欠かせない。そして、「言葉」を巧みに使えることはすなわち成長の証であり、より優れているという評価につながっていくのである。

(3) 自己表現の媒体としての言葉

しかし、可能な限り生のかたちで自己表現しようとする場合、際限なく広がる自己の内的世界すべてを、

存在する限られた「言葉」で表現しつくすのは不可能であろう。人が発する「言葉」は、その人となりや凝縮した断片であり、全体像ではないことを、心得ておかななくてはいけない。見る角度を変えると、大人の方こそが「言葉」で考え表現することに慣れているため、自己表現が下手なのではないかと思えてくる。

また続けて神田橋(1984)は、どういった時に治療が良い方向へ転換するのかを検討することにより、治療者の訓練のあり方にも独自の見解を述べている。他の医学分野と比較して精神医学の臨床現場においては、クライアントの言葉を「鳴き声」として扱うことが要請されていると述べられているが、これは、乳児の「泣き声」や「喃語」を思い起こさせる見解である。初診の際は特に、語られる内容よりも、語り方の方に重点を置くという。これは今でこそ心理臨床を実践している者であれば、誰もが了解していることだ。「言葉」というものは、情報を手っ取り早く効率的に伝える媒体であるが、その抽象性と多義性ゆえに解釈も無数にあり、自己表現をわかりにくくしてしまうものでもあるのだ。

このように神田橋(1990)は、精神療法の治療においては「言葉」で伝達される意味だけに頼っていたのではうまくいかないという体験から、「言葉」以外にクライアントが表現しているどのようなところから、優先的に情報を拾いあげていくのがよいかを、詳しく述べている。

また彼は「対話精神療法とは」という一節の冒頭に、次のような事を書いている。

「本章のテーマがわたくしのなかに登場したとき、はじめはこの形ではなかった。『精神療法において、言葉の果たす固有の役割は何であるか』というのが、登場した時の形であった。答えを模索する旅は長かった。わたくしは、精神療法の核心は何であるか、という問いのところまでたち返って考えねばならなかった。」(神田橋, 1990)

治療者の「言葉」が果たす役割についての考察を深めるということは、既に述べたように、言葉以前の水準で患者と関わることの思索へとつながることになり、それはまさに神田橋のいう「精神療法の核心」を検討することだったのだろう。

プレイセラピーにおける「遊び」の役割を考えようとすると、これと同様に、プレイセラピーの何がどのように治療的に働いているのだろうか、という問いが生じてくる。「遊び」が子どもの自己表現媒体のすべてではないことはもちろん承知している。それゆえカウンセリングにおける「言葉」の機能についての見解は、プレイセラピーにおける「遊び」の機能についての理解を深める大きな助けになりそうな気がする。

2 言葉の前段階から言葉へ

「遊び」と「言葉」は全く別物として分けることはできない。これまでみてきたように、「言葉」とは、子どもが遊びながら発達していく中で分化した、自己表現媒体の1つとみなすのが適切だからだ。カウンセリングの中にジョークを交えることは、面接の場に「遊び」の要素が入り込んでいると言えるし、「言葉遊び」という言い方が存在するように、「言葉」は「遊び」の1つのツールとして機能するという側面を有している。

プレイセラピーは「遊び」を主に媒体とする。「遊び」というと、玩具や砂などで楽しむことを思い浮かべる人が多いだろう。「遊び」は原初的なものであり、たしかに快樂の側面が目につきやすい。そのため「言葉」が未熟な子どもは、大人と比べて表現する能力も未熟だと考えられているのでないだろうか。

神田橋は訓練生時代に「境界例の精神療法」という学位論文テーマに取り組んでいる最中に、治療のプロセスを言葉ではうまく描写できず苦心した体験から、発せられる言葉のような、輪郭のはっきりしたものが治療を前進させているわけではないことに気付いた。彼はその前進させるものをなんとか言語化しよう試みており、「治療者—患者間のその場の雰囲気や転換を触媒するらしいと思えてきた」と述べている。特に境界例のような人格障害のクライアントの治療は、診察という枠組みの中だけでは収まりきらない。クライアントのアクティングアウトに、振り回され格闘している間に治療は展開していくため、治療者は通常のように、「言葉」で決められた枠組みにのっとって治療を進めることは難しく、枠組みの外で繰り広げられる格闘が、果たして治療に役立っているかどうか、確信が持てないものだ。境界例の治療は言葉以前の水準に退行して治療が進展するため、優れた治療者でも、それ

を言葉で表現することは相当に難しかったのだろう。

「境界例のように、コトバの発達した水準以前に、問題のある患者の場合には、治療者の逆転移にもとづく、感情の動きが、たとえば、コトバの調子や、なにげないしぐさ、態度にあらわれてくることを道具にして、はじめて、患者との間に、生き生きとした精神交通が可能になるのである。」(神田橋, 1990)

この例は境界例に関するものであり、前言語段階の問題を抱えたクライアントの典型的なパターンである。しかしこの他の成人の治療においても、「言葉」でないもので表現されるものが、往々にして治療の重要な役割を担っているものである。個々の病理についての知識を持ったうえで、クライアントのノンバーバルな表現をすくい取り関与するところから、心理臨床の専門性があるのだ。しかしこの表現の背景には、人は「言葉」を介してコミュニケーションし、他者とつながるものだという前提があることを念頭においておく必要がある。

神田橋はまた、「ノン・バーバルな要素」が重要であるということは、どのような要素が重要なのかという中身を全く表していないとして、新たに「プレ・バーバル」という語を使うことを提唱した。彼は先述の境界例の研究から、コミュニケーションの世界においては「言葉」が主役なのではなく、動物の「鳴き声」「身振り」などのような、言語を獲得する前のプレ・バーバル要素の方がメインになると考えたのだ。「コトバとそれが紡ぎだす意味とを精神療法の中心に置くわけにはいかなくなった」(神田橋, 1990)のである。これは後に述べる、ワクテル(1993)の「メタ・メッセージ」と非常に近い見解だ。

この心理療法的関わりの萌芽期にあって、自然科学で立証できない要素に重要性を見出したことは、非常に画期的なことである。そして今では、五感を総動員してセラピストにインプットされた膨大な量の情報から導きだされる、不調和あるいは調和のとれた感じから、クライアントの内面を理解するということは、心理療法の基本とされている。

IV 言葉の意義

1 カウンセリングにおける「言葉」

(1) ロジャーズの視点から

ロジャーズ以前の心理療法では、対話そのものはそれほど重視されていなかった。ところが彼の唱えたクライエント中心療法においては、クライエントとセラピストは対等な立場で治療場に臨むので、その中では、クライエントの表現だけを客観的に解釈することはない。クライエントとセラピストは対等であり、相互にやり取りするスタイルが基本である。「言葉」についても、クライエントが何を言ったかということだけではなく、セラピストが「感情のリフレクション」「明確化」などを行うために、クライエントにそれとわかるよう「言葉」を使って伝え返すことを基本としている。セラピストが適切にクライエントの気持ちをくみ取ってもクライエントにそれが伝わらなければ意味がないため、「言葉」で確実に伝えることを重視しているのだ。このことは、ロジャーズがセラピストの「言葉」を重視していることを明らかに示すものである。

またクライエント中心療法では、セラピストがクライエントに自己治癒力が備わっていると信じて、カウンセリングに臨むとしており、その上でクライエントを無条件に受け容れ、共感することを原則とする。このようにクライエントの語りを「傾聴」すると、クライエントの滞っていた自己治癒力が活性化する。ここで「共感している」というセラピストの内面に生じている現象を、どのようにクライエントに伝え返すのかを考えることは、訓練生達にとってのみならず、ベテランの臨床家にとっても永遠に取り組まねばならない難しい課題なのである。「言葉」を使いこなすスキルが問われるところである。

(2) 談話療法

また、心理療法を「談話療法 (talking cure)」であるとするワクテルは、心理療法における「言葉」のやり取りについて次のように述べている。

「(省略) 治療者が実際に言っていることについては、驚くほどわずらかしに検討されてこなかった。患者のあらゆる言葉は微妙なニュアンスや抑揚についてまで検討されているのに、治療者の言葉に

注意が払われることはほとんどなかったのである。治療過程への治療者の参加は、基本的に話を聴くことと理解することという面から考えられてきた。治療者も話すということは、ほとんど付け足しのような形でしか考えられてこなかった。」
(Wachtel, P.L., 1993)

心理療法がクライエントとセラピストの相互作用であるという見解は、今でこそ当たり前になっているが、かつての治療場面では、セラピストの発する言葉は、今よりはるかに軽視されていたと思われる。

またワクテル (1993) は、潜在的に表出されるメッセージを「メタ・メッセージ」と称し、これこそが重要であるとみなし、次のように強調している。

「メッセージの『内容』と、メッセージを『どのように』伝えるかとは、實際上、分離不可能なものである。かなりの程度にまで、どのようにメッセージを伝えるかが、そのメッセージの真の内容が何で『ある』かを決定する。(中略)メタメッセージは、患者に伝えられるメッセージ全体の本質的かつ決定的な部分なのである。」

ワクテルの述べていることは、「言葉」はそれがそのまま単一の意味を伝える記号ではなく、使う人が発する際に付加される、声のトーンや表情などのノンバーバルな情報の違いにより、幾通りもの違った意味が伝わるということをも示している。そして、この「言葉」がまとっているノンバーバルな情報に敏感に気づき、的確に受けとめられる者だけが、そこで発せられた「言葉」の真の意味をくみとることが可能なのだ。「実際、鋭い聴き手が注目する最も重要な『何』は、非常にしばしば『いかに』である」とワクテル (1993) が述べているように、言葉の辞書的意味内容だけにとられない広い視野を持つよう、心理臨床家を志す者は訓練を重ねていくことになる。

神田橋が境界例の研究から導きだした、「プレ・バーバル」な関わりが知らぬ間に治癒への転機につながるという発見は、このように「言葉」を繊細な感受性で受けとめようとする臨床家ほど、新鮮味を帯びて強く実感されるのだと考えられる。

(3) カウンセリングにおける質問

カウンセリングで「言葉」を使うことの中には、質問をするということが含まれる。心理療法はクライアントとセラピストの間の信頼関係に支えられて進んでいくものであるが、だからといって、いつもあたたかい空気に包まれた時間を過ごすわけではない。セラピストは、「患者がそれまで必死になって見ないようにしたものに気づくよう、あるいは探究するよう患者を助ける立場にある」(Wachtel, P.L., 1993) ため、往々にしてクライアントから見てセラピストは、嫌なものを強いる敵のように見えることがある。治療場面においてクライアントに問いかけることは、すなわち、セラピストが何について特に関心をもっているのか、何を問題だと考えているのかをクライアントに示すことでもある。ワクテルは、「問う」ことこそが介入であり、クライアントの自己理解を深めるためにクライアントの体験をより深くまで表現してもらうことだと述べている。

したがって質問されるときクライアントは、苦しみを伴う作業に誘われているわけであるから、問いかけ方には十分な配慮が必要である。傷つきやすい子どもに接するのと同じ要領で、大らかであたたかい雰囲気の中で行うことが望ましいだろう。

ワクテルは大人のクライアントには、非難的にならないことと、自尊心を傷つけないことに配慮することが重要だと論じている。

「暖かく問いかけるという技術 (*the art of gentle inquiry*) によって私が意味しているのは、患者が自分自身困っている自らの体験や動機について、あるいは患者が自分自身恥じており、自分自身にも他の人にも隠さないといけないと感じているような自己の部分や生活のあり方について問うていく能力であり、それを最小限に非難的なやり方で、あるいは患者の自尊心を傷つけないやり方で行う能力である。」(Wachtel, P.L., 1993)

このようにみていくと、カウンセリングにおけるセラピストの配慮の仕方は、プレイセラピーにおける配慮と、基本的には変わらないことがよくわかる。

2 プレイセラピーにおける「言葉」

これまで見てきたように、心理療法において「言葉」を聴くときには、耳から入ってくる語の連なりよりも、それらを口に出して話しているクライアントの醸し出す、すべての雰囲気敏感でなければならない。プレイセラピーは、カウンセリングのそのような治療構造を、子どもに適用できるように工夫を加えて行うのである。治療では、対座して会話をせずともよく、玩具を使ってプレイルームで自由に自己表現すればよい、ということになる。「言葉」はプレイセラピーの中で自然に使われるだろうが、必ずしも使わなくてもよいのである。

ランドレス (2012) の次の文章は、プレイセラピーでの「言葉」でないものすべてを受けとめる感覚がよく説明されているので、少々長くなるが引用しておく。

「ある子どもが人と関係を共有する場合に特徴的にみられる、ほとんどかすかなものでしかないが、たしかに存在しているといえる微妙なニュアンスを述べようとするのは、指で小さな水銀の泡をすくい上げようとするのと少し似ています。水銀の本質とはまさに、すくい上げることのできないようなものなのです。子どもと共有する体験、つまり、1人の価値ある人間として十分に受容されているという安心感の中で体験される、信じがたいほどの情緒の解放を一生懸命表現する子どもの熱意を不足なく述べる言葉があるのでしょうか？ もしあるとしても、私はそういった言葉を知りません。というのは、言葉はいつも、子どもと共有するそのような瞬間の本質を伝えるには、あまりにも不十分な手段であるように思われるからです。」(Landreth, G.L., 2012,)

ここでも神田橋、ワクテルらが述べていることと共通する、「言葉」以外の自己表現をとらえる難しさが述べられている。クライアントがセラピストに見せてくれる自己表現は、なんとなく感じることは可能であるが、「水銀」のようにすくえそうですくい上げられない。けれども確かにその場に存在しているのである。「遊び」に表された自己表現をわかるためには、「水銀」をそのまますくい取るような努力を続けるより外に、

セラピストのすべきことはないのかもしれない。そもそも人の内面は見ることも触ることもできないので、100パーセント正確に理解することはとうてい不可能であろう。河合（1970）は、他者と同じ体験をしているわけでもない者でも、1つの体験からそれにつながる類似の体験を想像できることが「共感」であるとし、セラピストはクライアントの語りを理解するというよりは、「納得がいく」ような会い方をしなくてはいけないと述べている。

V プレイセラピーを考える

1 「遊び」について

(1) 生産性のない行為

先述したように、「言葉」の形ではない様々な媒体を用いて、人は知らず知らずのうちに自己を表している。そう考えると子どもの「遊び」は、クライアントの自己表現の宝庫ということになる。Play therapyの“play”には、子どもが遊ぶというだけでなく、演じる、スポーツなどで攻撃する、守備につくなどの、体を使った「する」という意味もある。どうやら大人が遊ぶことを表現する際には、“play”という語を使って表現することは少なく、“enjoy oneself”というように、他動詞を使って表現するらしい。

ところで「ただの遊び」という言い方があるように、「遊び」は多くの人にとっては、生産性のない価値の低いものと思われている。しかし興味深いことに、「ただの遊び」は、少なくとも高等哺乳動物の発達においては重要であることがわかっている（Ellis, M.J., 2000）。早木（1990）によると、チンパンジーの大人は、手かげんをして子どものチンパンジーとレスリングをして楽しむという。強い大人も「遊び」では怒らないため弱い子どもも徐々に本気になれるそうだ。

またエリスは「遊び」の捉え方を大まかに分けると、非生産的な行動であり続けても何か別の事象を引き起こすわけでもないという見方と、由来する動機に着目する見方があると論じている。

「遊びを動機づけるものは何か、遊びとはどんな利益をもたらすのか。これらの質問に答えが得られるとき、われわれは遊びの利益を最大限にするための知識を手許にもつことになるであろう。」

(Ellis, M.J., 2000)

(2) 「遊び」の定義

次に、エリス（2000）に基づいて先達らが論じている「遊び」に関する諸説を概観していくこととする。ホイジンガ（1949；Ellis, M.J., 2000）はこれまで西洋人は「遊び」を定義するために、「遊び」を他と弁別するために遊び的行動を指す方法を生み出すことと、遊び的ではあるが遊びという一般的な行動のもとで互いに区別して記述できる方法を生み出すという、2つの流れがあったと述べている。

ところがその後、行動を、「遊び」と「遊びでないもの」に単純に二分できるものではない、すなわち遊び的ではあるが遊びではないという曖昧領域の存在を認めるべきだという見解が生じてきた。生産性のある行動と言えば「労働」がそれに相当するが、生産的かどうかという点のみを判断基準にするとしたら、労働とは呼べないすべての行動が「遊び」に相当するということになってしまう。労働を価値あるものとみなす社会においては、当然のことながら「遊び」は労働・仕事よりも価値が低いものとされる。そこでホイジンガは、「遊び」を仕事と対にするのではなく、「まじめな」という言葉の対極におくこととした。

「遊び」とは何なのかを定義づける際には、その言葉の対概念を指す言葉が必要であり、この場合「まじめな」がそれに相当するわけである。「まじめは、単に『遊んでいないこと』なのであり、それ以上のなものでもない」とホイジンガは述べている。さらに興味深いことに、ホイジンガは「遊びという概念そのものがまじめさよりも高次のものである」としている。なぜなら遊びの中にまじめさが入り込んでも、なんら問題がないからであるが、その逆はあり得ないからである。しかしプレイセラピーの“play”という語が表す複数の意味を思い起こすと、「まじめな」も「遊び」に多少入り込んでいるとも考えられる。

ホイジンガは他にも、動機の観点から提唱された「遊び」の定義をいくつか挙げている。シラーによる「あふれるばかりのエネルギーの目的のない消費」、グロースによる「後で生活にとって必要不可欠となるような活動の、まじめな意図をもたない本能的な練習」、ホールによる「現在まで存続している過去の運動習慣と精神」等々である。

このようにたくさんの切り口があるが、「遊び」とは、特に動機を持たない、生産性のない、自発的行動であるという見解が、プレイセラピーをプレイセラピーたらしめていると言えよう。

2 プレイセラピーの中の「言葉」と「遊び」

(1) プレイセラピストの基本姿勢

「遊び」が子どもの自己表現の主たる媒体であることは、これまで繰り返し述べてきた。そしてそれはもちろん、コミュニケーションの媒体としての役割も果たしている。

ロジャーズの流れをくむプレイセラピーの先駆者であるアクスライン (1947) は、次のように述べている。

「遊技療法は、あそびが子どもの自己表現の自然な媒体である、という事実に基づいています。それは、ちょうど、ある型の成人向きの治療において、個人が自己の困難な事情を『話すことにより表出する』ように、自分の気持ちや問題を、子どもが『あそぶことにより表出する』ためにあたえられている1つの機会でもあります」(Axline, V. N., 1947)。

プレイセラピストはプレイルームで展開されるすべてを、このような視点に立って見る必要がある。それでは具体的にどのような姿勢でセラピストは臨めばよいのだろうか。子どもをどのように捉えて治療場面に臨むべきかを、ランドレスは次のように記している。

「セラピストは子どもを、尊重するに値する考え、感情、信念、アイデア、欲求、空想、そして意見をもった1人の個人として接します。多くの大人は、子どもという人を見ていません。忙しすぎて子どもに気づかないのです。」(Landreth, G.L., 2007)

ランドレスが伝えようとしているのは、プレイセラピーにおける「遊び」は、一個の人間の自己表現の媒体であり、伝えようとしていることを真摯にくみとらなければいけないという、プレイセラピーの大原則である。

またランドレスはこの基本姿勢に基づき、プレイセラピーに取り組む際の基本姿勢を10項目あげている。

- ① 子どもたちは、大人のミニチュアではない。
- ② 子どもたちは人間である。
- ③ 子どもたちは、かけがえのない存在であり尊敬に値する。
- ④ 子どもたちには、回復力がある。
- ⑤ 子どもたちには生まれつき、成長と成熟に向かおうとする素質が備わっている。
- ⑥ 子どもたちは、積極的に自分で物事を方向づける能力がある。
- ⑦ 子どもたちの自然な言語は遊びである。
- ⑧ 子どもたちには、沈黙を守る権利がある。
- ⑨ 子どもたちは、治療的な体験を自分が必要とするところにもっていこう。
- ⑩ 子どもたちの成長をせかすことはできない。

(Landreth, G.L., 2007)

この中で①と⑦以外は、大人の心理療法とほぼ同じと言ってよいだろう。⑦はまさに、本稿で取り上げているテーマである。

(2) 発達途上にあるクライアント

ランドレスの①については、大人と子どもでは、自己表現の媒体としての「言葉」が占める割合が違うことを考慮するだけでも、納得のいく内容である。それではクライアントが子どもの場合は、どのような固有のスキルが必要となるのだろうか。

治療の対象であるクライアントは子どもであり、年齢による発達の特徴も異なるため、セラピストは柔軟に、「遊び」と「言葉」の配分を変えなくてはいけない。クライアントが、急激な変化をとまなう発達の真ただ中にいるということが、プレイセラピー固有のスキルを必要とする一番の根拠であろう。

クライアントは年齢に関係なく、セラピストから対等に扱われ尊重される権利を持っているが、ことプレイセラピーに関しては、治療の中に「育てる」という面も潜在的に多く含まれてくると思う。多くの子どもたちは、自己開示にまつわるトラウマを何らかの形で負っており、自分の本当の欲求や感情を適切なかたちで表に出せない。そのためのしわ寄せが、彼らを苦し

める症状や問題行動などを生じさせてしまうのだ。

子どもはまだ「言葉」をコミュニケーションのツールとしてうまく使えないけれども、「遊び」のような媒体があれば、それらを利用して自己表現をする。発達心理学者のピアジェが述べているように、子どもは11才前後までは抽象的な推論や思考をする能力が未熟である。それゆえ、気持ちは動いているのに、それは水銀のようにつかむにつかめないものであるため、より直接的で具体的な媒体を用いたほうが自己表現しやすいと考えられる。「言葉」は一種の象徴である。抽象的思考がある程度発達してからでなければ、コミュニケーションの道具として使うことが難しい。

もちろんプレイセラピーで、「言葉」を軽視してよいというわけではない。あくまでも、治療の中で「言葉」が占める割合が、カウンセリングより小さいというだけのことである。場合によっては「言葉」が大きな転機をもたらすプレイセラピーもあるだろう。

プレイセラピーで生まれた子どものケースで長期にわたる場合、クライアントが発達していくにつれて、「言葉」による自己表現が占める比率が高くなっていく。子どもの「言葉」と「遊び」は近いところにあるが、成長につれて「言葉」が自己表現の主要な媒体になっていくという過渡期を通過するからだ。そのため思春期のケースでは、私たちはプレイルームを使うか面接室を使うかで、迷うことが多い。面接室で対座する形式だと言葉が少ない思春期のクライアントにとっては、少々負担が大きいと感じることが多い。かといってプレイルームで、いかにも幼い子どもむけの玩具を用いることには、クライアントも戸惑いや抵抗もあるだろうし、興味を持たないだろう。

思春期は最も自己表現が難しい時期だ。「言葉」は他者との距離を調節するものでもあり、自己を客観的にとらえることを可能にすることを、この年代のクライアントから私たちが学ぶ機会が多い。

(3) クライアントへの関心の向け方

心理療法はクライアントとセラピストの相互交流なので、当然ながらセラピストも「遊び」に加わることになる。セラピストはクライアントと一緒に遊びながら信頼関係を築き、クライアントが自然に自己表現できるような雰囲気を作らなければならない。そしてクライアントの内面からあふれ出してくるものに、己の

感覚と頭脳を総動員させて理解に努めるのだ。クライアントの玩具を選ぶまでの迷い方、手にするときの指先の動き、視線の強弱、そして、どのように遊び、そこからどのようなことが伝わってくるかを、セラピストは感覚的に受けとめて理解していくのである。そのためにはセラピーの時間中、玩具の一般的な意味などにはとらわれ過ぎず、クライアントにとっての意味に関心を向け続けていなければならない。特に「どのよう^に」という、クライアントが物事をなす際のプロセスに、きめ細やかな注意をはらうよう努める必要がある。

アクスライン (1947) は初めて治療に訪れた子どもと接するときのセラピストのあり方を説明しているが、その中で「おおらかな気持をつくりあげること」というテーマに1つの節を割いている。クライアントは最初、未知の治療の場で緊張しているものだ。特に基本的信頼感がうまく育っていない子どもにとっては、自分が受け入れられるかどうかをめぐり、恐怖といっても過言ではないほどの緊張感を抱いていると考えられる。

セラピストがすべきことは、「何をしてもかまわない」ということを、クライアントに確実に伝えることだろう。伝える方法としてはノンバーバルな態度に頼るところが大きく、やはり言葉だけでというわけにはいかない。

その際、もしセラピストがクライアントのすることを真に受容しきれていなければ、かすかな拒否感であっても、態度や声の調子のもたらす効果は絶対であり、はっきりとクライアントに伝わるものだ。アクスライン (2013) もこのように述べている。

「はじめの時間には、子どもは道具をさがしながら、治療者の態度にこまかい注意をはらいます。そのことが、ことばだけではなぜ不十分なのか、という理由なのです。おおらかな雰囲気というものは、治療者の子どもに対するときの態度とか、顔の表情とか、声の調子とか、また振舞いなどで作り出されます。」

「もし子どもが故意に水をまいたとき、治療者がすぐそれをふきとったりすれば、ことばでごそおらかさを示していても、いくらかそれを無効にします。」(Axline, V.N., 1942)

筆者は以前、プレイセラピーを指導する際の、「制限」のスキルを身に着けさせることの重要性を論じたことがある（石谷，2013）。アクスラインのいう「おおらかな雰囲気」を提供することは、必要な関心をはらわれず生きてきた子どもにとって、初めて自由に自己表現するチャンスを与えられることである。その「おおらかな雰囲気」は、先の2つ目の引用に述べられているように、セラピストの「言葉」と「行動」に明らかでない不一致があるところには生まれない。上っ面の同情は害でしかない。このようなセラピストの不一致は、クライアントの世界に対する不信感を助長する危険をはらんでいるのである。

そこでプレイセラピーでは、クライアントに安全で守られるためのルール、つまり「治療構造」というルールについて伝える必要性がでてくる。成人のカウンセリングとは違ってプレイセラピーでは、初期の段階から適宜身体レベルの「制限」をかけて、ルールを守っている限り、クライアントは必ず受容され共感的に受けとめられる安全な場であることを、クライアントに示さなければならないのだ。おおらかで受容的な雰囲気は、必要な時にセラピストが毅然と「制限」をかけて物事のルールを教えるということができて、はじめて成立するのである。

3 心理療法の訓練にあたって

田中（2011）も、これまでみてきた臨床家たちと同じく、プレイセラピーの中で生じていることを言語化することの困難さを強調している。このことはもちろん、治療の中で生じていることを当事者が理解することを難しくしている一因でもあるが、その他にも指導の手引書を後継のために残すことも難しくしている。以前から、言語主体のカウンセリングに比して、プレイセラピーの指導・訓練が難しく、方法論が明確でないことは一部の臨床家らも述べていた。

ところが現実には、カウンセリングよりも先に、まずプレイセラピーから始めなさい、と指導されることも多いようだ。指導しにくいプレイセラピーを初心者に先にさせることは、手厚い指導を必要としている初心者に、指導がゆきとどいていることが前提になければならない。プレイセラピーは日本に確実に定着してきてはいるものの、言語で行うカウンセリングと比べると初心者でもなんとなく取り組むうちにクライエン

トの症状は好転するため簡単だ、という安易な認識が広く存在しているようだ。またもう少しつけたすならと、先述したように、「人のコミュニケーション手段は基本的に「言葉」でありそれはなかなか扱いが難しいものであるが、子どもの「遊び」なら、初心者にもとっつきやすく理解しやすい」という認識が広く浸透しているため、このような理由づけが依然としてよく聞かれるのだろう。確かに訓練生は、自分も子ども時代を過ごしてきた経験があるので、とっつきやすさという点ではあながち間違いではないのかもしれない。

筆者のイニシャルケースも小学生のプレイセラピーであったが、それは、プレイセラピーでは親子並行面接の形態をとることがほとんどなので経験豊かな親面接担当者にサポートしてもらえる、という理由で始めた覚えがある。はっきりしたマニュアルのない心理臨床へ足を踏み入れる初心者の心許なさは、筆者にも十分に理解できる。

その他には、子どものケースの場合は「遊び」が主体になるため、「遊び」でストレスを発散させ楽しい時間を過ごしてもらえれば癒しになるという、カタルシス効果のみに依存しているようでもある。田中はこれに関して次のように述べている。

「遊ぶのはいい、楽しいこともいい、発散できるのもいい、ということは、セラピーのなかに含まれている要素ではあります。しかし楽しく遊び、ただ子どものしていることを許容し、発散させればいい、というのは極めて低い次元のプレイセラピーでしかありません。」（田中，2011）

プレイセラピーでは、クライアントを受容するためという名目のもと、許容範囲をこえた行動を、何の制限もかけずにクライアントにさせてしまうことが、時折見受けられる。それは、カタルシス効果のみに重点が置かれていることによるのだろう。心理療法は、カタルシス効果だけを期待しているのではない。またあるいは、「遊び」の表現力に圧倒されて、見入ってしまっているのかもしれない。

はっきりしているのは、プレイセラピーにおいて、クライアントが治癒へ向かうプロセスの中で生じている現象を理解するのは、優れた経験豊かな治療者にとっても、容易な作業ではないということだ。だから

こそ、セラピーの感覚を学習するために、初心者がプレイセラピーから始めて、事例検討会やスーパービジョンで十分な指導を受けることができるのなら、必ずしも悪いことではないと考えられよう。田中はこのことについて次のように述べている。

「ことばで対話する場合には、あたまと言葉を使いながら対応しますが、プレイセラピーでは、関わりながら自分のあたまで相手の考えていることや気持ちを掴み、それをことばに表すかどうかを常に考えながら、同時にからだも動かして対応してゆかなければなりません。ことばによる対話よりも、もうひとつ使うチャンネルが増えるのです。ですから簡単になるのではなく、もっとむずかしくなるのです。ですから、セラピーに不可欠の、相手のマルチな非言語の表出を受けとめるセンスを身につけるためには、初心者がプレイセラピーを体験するのは、とてもよいことなのです。」(田中, 2011)

初心者が熱心にクライアントにコミットするなかで、とっさに出たセラピスト自身の反応をスーパービジョンなどで客観的に見直す作業は、セラピスト自身を理解することになる。それができて初めて、治療関係の中でクライアントのことをうきほりにして理解することが可能になるのだ。

VI 今後の課題

どのようなものであれ、心理療法においては、きちんと目に見える形をとったものも言語化されたものも、事象のごく一部を表しているに過ぎないことをわきまえておかねばならない。人が自己を知るためには、まず自分の中の水銀ようにすくえそうですくえないものを、なんとかすくおうとし続けることが大切だ。それを助ける便利なツールとして「言葉」があることを折に触れて思い出す習慣を、私たちは怠ってはならない。

しかしこの自己表現の複雑さには、指導する側もされる側も困難を感じることが多い。また心理療法では、クライアントの個別性を尊重するため、1つ1つのケースで臨機応変に対応するわけだが、そのためには基本

的な対応のスキルをしっかりと身につけておかねばならない。技法に関するテキストは、心理療法という未知の世界の、いわば骨格部分を示すものである。したがって訓練生は適切なテキストがあれば、この骨格部分を、知識としてさらに身につけやすくなるにちがいない。

プレイセラピーでは「遊び」の感覚や雰囲気を感じ覚的に言葉を介さずにとらえているうちに、治癒につながっていくことも多い。その影響もあるのか、セラピーについて言語化することに、プレイセラピスト達は積極的ではないようだ。しかしスキルを身につける訓練の場においては、言葉で説明して、感覚をつかませるやり方が、最も効率のよい方法である。

鶴飼(2010)は、「わが国のセラピストは、セラピーのなかで、子どもの気持ちを言葉を用いて理解することを避けているところがあるのではないか」と指摘している。これについては、田中(2011)も同様の見解を示している。さらに田中は、プレイセラピーの場合、親子並行面接のスタイルで行われるのが基本であるため、プレイセラピーの中では「言葉」ではないチャンネルに注意を向け、「言葉」の情報は親面接担当者に頼れば大丈夫だろうという考えが流布しているのではないかと指摘している。「遊び」はクライアントの中からあふれ出てくる自己表現である。それがたとえ水銀のようにすくい上げることが難しいことであっても、指導者はわずかでもすくい取れたものを手掛かりにして、プレイセラピーの中で生じている現象を、訓練生に感じとらせる必要があるのだ。

現実には心理療法の技法に関する文献には、言語化による説明が難しいため、事例をいくらか呈示することで説明に代えていることが多い。教育現場でテキストだけではとうてい伝えきれない知識は、ロールプレイや事例研究で身につけるより良い他はないということなのだろう。

様々な専門性の高い技術を身につけなければならない職人的な分野では、往々にして技術は口伝えで行われる。心理療法、とりわけプレイセラピーについても、それと同様にこの方法が最も手っ取り早くかつ効果的であるにはちがいない。

そうであるなら、より質の高い実践実習ができるよう、私たち指導する立場にある者は、この先も常によりよい指導方法を模索し続ける必要がある。

【参考文献】

- Axline,V.N. (1947) “PLAY THERAPY” Houghton Mifflin Co.
(小林 訳, 1972 「遊技療法」 岩崎学術出版社)
- Ellis,M.J. (1973) “WHY PEOPLE PLAY”, Prennice-Hall, Inc.
(森、大塚、田中 訳、「人間はなぜ遊ぶか 遊びの総合理論」 黎明書房)
- 早木仁成 (1990) 「チンパンジーのなかのヒト」 裳華房
- 石谷みつる (2013) 「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—
京都光華女子大学研究紀要 第51号, 1-11
- 神田橋條治 (1984) 「追補 精神科診断面接のコツ」 岩崎学術出版
- 神田橋條治 (1990) 「精神療法面接のコツ」 岩崎学術出版
- 河合隼雄 (1970) 「カウンセリングの実際問題」 誠信書房
- Landreth,G.L. (2012) “PLAY THERAPY : The Art of the Relationship, Third Edition” Taylor & Francis Group, LLC
(山中 監訳 2014 「新版 プレイセラピー 関係性の営み」 日本評論社)
- 岡昌之 (2004) 伊藤良子編, 「臨床心理学全集第8巻 臨床心理面接技法1所収 第3章 クライアント中心療法の発想と技術」 誠信書房
- 田中千穂子 (2011) 「プレイセラピーへの手びき 関係の綾をどう読み取るか」 日本評論社
- 鵜飼奈津子 (2010) 「子どもの精神分析的心理療法の基本」 誠信書房
- Wachtel,P.L. (1993) Therapeutic Communication Knowing What to Say When, Guilford Publications. Inc.
(2004, 杉原保史 訳 「心理療法家の言葉の技術 治療的コミュニケーションをひらく」 金剛出版)

