

さまざまな心理療法の紹介 ～箱庭療法とは？～

箱庭療法は、スイスのD. カルフによって発案されたユング心理学を応用した心理治療技法の一つです。チューリッヒユング研究所で夢分析を終了し、帰国した心理療法家の河合隼雄、秋山さと子らによって日本に紹介され、「箱庭療法」と名づけられて全国的に広がりました。



箱庭棚には、植物、動物、世界の神様など森羅万象のミニチュアがぎっしりと。

●箱庭療法とは？

砂の入った箱庭（縦57cm、横72cm、高さ7cm）に向かって、砂に触れ、掘ると水色の底が現れます。少し水を足して山を作ることできます。箱庭棚に納められたミニチュア（木や花、動物、建物、乗り物、神社仏閣をはじめとして世界の神様、アニメのグッズなどなど、...）から、目についたものを一つ二つ置いてみますと、箱庭の景色は一変します。それは人のこころの深いところで眠っていたイメージを呼び覚まし、ときに不思議な感動を伴わせてやってきます。幼いころに繰り返し聞いたおとぎ話や惹きつけられていた絵本やテレビアニメのテーマにつながることもあります。子どもにも大人にもそうした大切な記憶があって、無意識に日常の人間関係や生き方のもとになっていることに気づくことがあります。普遍的無意識の発見です。ドーラ・カルフの言う「さわやかな母子一体性」という見守りの中、継続して何回か作ることで少しずつこころの表現が深くなっていきます。

【50代女性の作品】



↑①ある4月。娘の結婚が決まった喜びの作品

↓②4か月後の作品。左上の智の泉から湧き出た水は右下へと流れ、白雪姫（女性性の死と再生の意）に受け止められます。

