

## さまざまな心理療法の紹介

## ～プレイセラピー（遊戯療法）～

このコーナーでは毎回心理療法についてご紹介しています。

プレイセラピーとは、言葉では十分に自分の気持ちや考えを表現することが困難なため、遊びや遊具を通して行われる心理療法です。そのため「子どもに対して行われる心理療法とは」と考えた時、セラピストが真っ先に想起しやすい療法でもあります。お子様と関わることも多い教育相談の現場の初期には「ただ遊んでいるだけで何の意味があるのか」と疑問を持たれる保護者や教職員の方々と出会うこともあります。ただそれは、プレイセラピーに馴染みがない方々からすれば当然の感想であるのではと感じます。だからこそ、今回はプレイセラピーについてご紹介していきたいと思います。

上述しました通り、言葉では十分に自分の気持ちや考えを表現することが困難だと考えられる場合に用いられるため、言葉はもちろんのこと、全てにおいて成長過程であるお子様を中心におきながらも、コミュニケーションの困難さを抱えていたり、知的障がいをもち、言葉の表出が困難な方々に対しても有用であることが分かってきています。“遊ぶ”という関わりのなかに、自分の問題を表出し、相手に伝えて読みとってもらうことを通して問題を解決し、自分らしさを育ててゆくことができます。



プレイセラピーは言葉だけではなく、“遊ぶ”という関わりを用いた心理療法であるため、ここで架空の事例を用いて、さらにプレイセラピーの紹介をしていきたいと思います。

**【Aについて】**養育者から放置されて生活し、結果的に施設に一時保護された。施設からでた後も様々な問題で家を転々としてきた。そんなAは、学校でひどいケンカを起こしたり、赤ちゃんのように丸まって寝ていたり、自分のことを「悪魔」と呼んだり…。そんなAへプレイセラピーを導入することとなった。

- ① プレイセラピーを開始して、1番に手に持ったものは、ダースベイダーだった。次に、剣と拳銃を手にとった。ダースベイダーと闘士を激しく戦わせ、戦車が砲撃してもダースベイダーは死なず、戦車が倒れるまで、蹴ったり激しく殴ったりした。おもちゃの電話を使って家に電話し、赤ちゃん人形にミルクをあげた。部屋を退出する際「先生が退屈してなかったらいいんだけど」と自分を責めるように呟いた。
- ② その後もAとプレイセラピーを継続。ダースベイダーとの戦いは続いたが、次第に穏やかになり、ダースベイダーがいつも勝つとは限らなくなった。また、箱庭や人形を使って、学校生活や家族関係を遊びで表現されるようになった(箱庭:砂の入った箱の中に人形や家などのアイテムを置き、自身の世界を表現する)。Aが赤ちゃんを演じ、ベッドに入り、「哺乳瓶でミルクを飲ませてほしい」とセラピストに頼む場面も見られた。

①の場面では、Aが抱える、力、強さ、暴力に関する問題、赤ちゃんとしての自分、自分を肯定的に思う気持ちの欠如が遊びの中にみられているように思います。そのような初回での出会いから、複数回重ねていった②の場面では、戦いも穏やかに落ち着いてきたり、より現実場面に即した問題を表現して訴えている様子が見られます。これまでの遊びを通した関わりの中で安心感を抱くことができたからこそ、学校や家庭生活の表現や、赤ちゃんへと退行し、ミルクという愛情と栄養を補給しようとする関わりも見られてきました。

このように、プレイセラピーの中では、単なる遊びに見えて、そこには言葉だけでは表現しきれない思いがたくさん隠されています。そして、その訴えをセラピストも遊びを共有する中で感じ、受け止め、対話していくのです。

ご自身の気持ちを表現することは難しいことかと思いますが、そのような難しさを抱えながらもどうにか伝えようとしてくださっている心の訴えを、私たちは知りたい・受け止めたいと思います。そのやりとりの1つの方法として遊びを用いた心理療法がプレイセラピーとなります。