

# 箱庭療法とフォーカシングの統合的方法 (Sandplay Technique & Focusing : STF) の試み

—からだによる箱庭解釈—

鹿島田 景子

[キーワード：①箱庭療法 ②フォーカシング ③体験過程 ④フェルトセンス]

## 問題と目的

元来箱庭療法においては不用意な言語的介入を排し余韻を大切にしている（岡田，1993）。しかしその一方で箱庭制作者は自らの箱庭（自分の世界）、その世界が意味するところを知りたいと感じる（三木，1992）。その気持ちを満たすために箱庭の真髄である象徴体験を損なうことのない方法で、箱庭制作者本人が自らの箱庭表現を解釈或いは、理解する方法を探求することが本研究の目的である。

自らが制作した箱庭をもとにして物語を作る方法（以下「箱庭物語作り法」）は、三木（1992）の「モノローグ」、岡田（1993）の「物語作り法」、東山（1994）の「サンドドラマ法」として、心理療法家を志す者のための教育分析や実習などで用いられ、現在では心理療法の一技法として展開している。この方法を創めた三木（1992）は、自身の箱庭作品についての象徴解釈的理解ではなく「私の内奥に迫り、確かな総合的掌握をもたらす」ものとして「知る方法として、「モノローグ」＝物語に至った。長谷川（2011）は、箱庭物語作り法の初期研究（三木，1992；岡田，1993；東山，1994）から基礎研究，調査事例研究（片坐，1990），臨床場面で適用されるケース（服部，1993），「認知—物語療法（大前，

2007)」を検討し、物語作りは、無意識的なイメージ内容を意識化することを意図するとともに、その結果として、①箱庭作品を把握し、より深く豊かに理解する②イメージを意識に取り入れる③イメージを意識レベルに拡大する、そして④クライアント自身による内的課題の把握と洞察の深まりをもたらす⑤セラピストに制作者(クライアント)のイメージをより明確に伝える手段になりうる、という臨床場面における意義があるとした。

しかし物語は「せっかく直接的に自己のイメージが布置されているものを、知性化させるところがあり」、「セラピストの聞き方によって、せっかくの生き生きした世界が、固定されたおもしろみのない世界に変わってしまう危険性がある」(東山, 1994)という指摘も早くから存在していた。その指摘をもとに長谷川(2011)は、改めて箱庭をもとに「物語」を作る意義について検討した結果①箱庭のイメージを追求し拡大することにつながりうる一方、②捨象したりずれたりすることで、箱庭のイメージからずれる可能性があること③そもそも物語という形式に箱庭のイメージが合わない場合がある、という3点を指摘した。

Gendlin, E. T. (1964/1966) は、Rogersのクライアントにおける人格変容尺度の1つであった「体験過程(Experiencing)」をベースに研究を重ね、1950年代半ばに「体験過程理論」をまとめた。どのような心理療法においても、治療的な変化が生じている際には、クライアントが自らのからだ(内側から感じる身体)に生じる曖昧で前概念的な身体的・感情的流れに触れている、ことを見出し、これを体験過程と呼んだ。この体験過程に触れることが広義の「フォーカシング(Focusing)」である。また体験過程に触れている時に浮かび上がってくる、クライアントが自分自身のことばにならない心身未分化な感じを「フェルトセンス(felt sense)」と呼び、フォーカシングの重要なkey概念とした。そしてそのフェルトセンスにどの様に関わり触れ続けていくかを技法として構築したものが、狭義のフォーカシングである。そしてGendlin, E. T. (1996/1998) は、

フェルトセンスは意識と無意識の間の境界領域で形成されると述べている。一方岡田 (1984, 1993) は、イメージ (心像) として箱庭療法の作品を捉え、そのイメージは「意識と無意識の接点に生じてくるもの」と考えている。ならばイメージとしての箱庭作品とフェルトセンスが生じるのは、同じ領域からといえるのではないだろうか。

東山 (1994) は箱庭療法で表現される自分にぴったりする自己イメージがフェルトセンスであると指摘し、平松等 (1998) は箱庭療法では箱庭作品を、フォーカシングでは言語を用いての象徴体験の重視する点で共通性を持っている、という様に箱庭療法とフォーカシングの近接点が研究されてきている。そして近年押江等 (2015) はPCE (Person-Centered and Experiential) 心理療法の立場からクライアントが自らの箱庭作品から浮かぶことを自由に言い表していく「体験過程流箱庭療法 (Experiential Sandplay Therapy : EST)」を開発し、PCE心理療法の立場から箱庭を活用する心理療法の検討も始められている。しかしESTでは、パーソン・センタード・セラピーで重視される共感的で正確なりフレクションを用いることで体験過程を推進すると考え、「からだの感じではどの様に感じていますか？」といったフォーカシングの教示は行われていない。そこで筆者は箱庭療法とフォーカシングを統合的に試みた心理療法「箱庭フォーカシング (Sandplay Technique & Focusing : STF) の効果とその過程の検討を行う。その意義として①自らの箱庭世界を制作者本人が感得することが出来る②通常のフォーカシングに比べ取り組み易い③心理療法的展開が考えられたからである。

## 方法

### 1. 予備調査

本研究はこれまで箱庭療法とフォーカシングを統合した試みがないことから実際にどのような体験があるかを調べるために予備調査を実施し

た。臨床心理学系大学院生，修士課程2年女性2名。(年齢20歳半ば)個別セッションを行った。

まず箱庭を制作してもらい，その直後に思ったこと，感じたことを話してもらった。その後，制作した箱庭に関してフォーカシング(リスナーは筆者が担当)を行った。その後，今回のセッションについての感想を述べてもらった。そのセッションを逐語に起こし，フォーカシング指向心理療法を実践している大学教員と筆者でその逐語から体験過程を検討した。その結果，フォーカシングで箱庭をアイテム/ミニチュアごとに味わい直していく体験過程，箱庭全体を味わってクリアリング・ア・スペースを使って収める体験過程がみられた。その結果，個々により様々な体験過程が見られた。またフォーカシング後の感想では，箱庭直後より「スッキリした」「より味わえた」と述べられた。

予備調査から個々の体験に違いあること，また箱庭制作だけを行った場合(箱庭制作直後)に比べて制作した箱庭をフォーカシングすることが制作者にとって有意義な体験となり得ることが示された。また箱庭フォーカシングのより詳細な効果とメカニズムを調べるために質問紙調査の必要があることが検討され，本実験で導入することとした。

## 2. 本実験

被験者は女性8名，男性3名。臨床心理学系大学院で将来臨床心理士を目指している大学院生(予備調査参加者2名は本実験2回目にも協力してもらった)計11名。本研究の被験者に大学院生を選んだ理由は①内的混乱に耐える自我の強さを有する②将来臨床心理士を目指すものとして自らが，箱庭制作体験，フォーカサー体験の本質を体験する必要がある③自らクライアントの立場になって箱庭，フォーカサー体験をすると共にその体験を客観的に見つめ直して理解することは重要な訓練となる④フォーカシングを身につけるのはたやすすくない(伊藤，2013)ことから制作した箱庭をフォーカシングするためにはフォーカシングに関す

る知識がある程度必要であるからである。年齢は20歳代前半から50歳代前半。箱庭制作の立会い、制作後の語り合い、リスナーを筆者が行った。場所は大学文学部心理学科実験室で行い、期間は平成25年9月～10月。実験設備及び用具は砂箱 (57×72×7)、白く細かい砂、アイテム/ミニチュア (約1000個)、制作した箱庭作品を撮るためのデジタルカメラ、逐語記録用Voice Recorderを使用。

通常の箱庭療法に出来る限り近い状況を設定するためセッション回数は2回としセッションとセッションの間は約1週間開けることを原則とした(被験者により偏りはある)。箱庭制作、フォーカシング共に時間制限無しで行った(被験者により1時間半から3時間弱)。

「からだの感じ調べ」を箱庭制作の後フォーカシングに入っていき易いように、ウォーミングアップとして「からだの感じ調べ」を行った。「からだの感じ調べ」は、村瀬(1995)に従い、箱庭制作後、箱庭についてのシェアリングをした後、リラックスし、身体への感受性を高めるために適切であると考え実施した。

効果とメカニズムを調べるために2つの質問紙(a) STAI : State-Trait Anxiety Inventory (新版状態不安・特性不安質問紙) 状態不安のみ20項目4件法(b) 新フォーカシング日常化質問紙(西野入, 2006) 「体験過程を大切にする」「過剰な自己批判」「問題と間をおく」の3因子からなる27項目7件法。

手続きは質問紙→箱庭制作〈此処にある箱庭とアイテム/ミニチュアを使って自由に置いてみてください。〉と教示し自由に箱庭を置いてもらう→質問紙→箱庭作品について自由に語ってもら(録音)→からだの感じ調べ(録音)→箱庭フォーカシング〈先ず楽な感じでゆったり座って下さい。身体の上でも気持ちの上でも、ゆったりと楽な感じ、そんな状態を作ってみてください。これは自分の中に起きてくる事、身体を感じを大切にします。自分の中に起きる身体の感じに優しく注意を向けてやり取りしてみてください。目をつぶっても良いですし、つぶらなく

でも良いですので、楽にしてください。先ず先ほど作って下さった箱庭。この箱庭からからだのどの辺りがどんな感じになるかなあと思って少し待ってみましょう?》と教示し制作した箱庭作品をフォーカシングしてもらい(録音)→振り返り(録音)先ず箱庭フォーカシングの体験について、被験者に自由に語ってもらい、その後此方から①箱庭フォーカシングのプロセスで感じた事②箱庭体験と箱庭フォーカシング体験の違い③フォーカシングと箱庭フォーカシング体験の違い④治療場面への適応⑤全体の感想→質問紙

## 結果

### 1. 質問紙調査の結果

(a) STAI : State-Trait Anxiety Inventory (新版状態不安・特性不安質問紙) セッション2回を通してのSTAIの状態不安の変化は表1である。

表1 状態不安得点

	Sec.1前	Sec.1 箱庭後	Sec.1後	Sec.2前	Sec.2 箱庭後	Sec.2後
STAI	41.67 (6.46)	35.33 (8.32)	30.78 (8.11)	41.56 (8.17)	37.78 (6.69)	33.33 (6.60)

( )内は標準偏差 n=9 (予備調査参加者2名はセッション1で質問紙を実施していない為)

セッション全体を通しての状態不安の変化を調べるため、セッション1回目前とセッション2回目後についてt検定を行ったところ表2である。

表2 STAIのt検定の結果

	N	平均値	標準偏差	t 値	p 値
Sec.1前	9	41.67	6.46	3.858	0.005**
Sec.2後		33.33	6.6		

\*\* :  $p < .01$ , \* :  $p < .05$ , (\*)  $p < .10$  n=9

セッション1回目前とセッション2回目後では  $t(8) = 3.858, p < .01$  で有意な差が認められ、セッション実施前より2回のセッションを行うことで状態不安が有意に下がることが判明した。

また各セッション内のセッション前、箱庭制作後、フォーカシング後の変化を調べるため分散分析を行ったところ表3の通りである。

表3 STAIの分散分析の結果

	実験前①	箱庭後②	Foc.後③	F値	p値	多重比較
STAI Sec.1 (n=9)	41.67 (6.46)	35.33 (8.32)	30.78 (8.11)	9.63	0.002	①>② (*) ①>③ *
STAI Sec.2 (n=11)	42.09 (7.80)	39.00 (6.66)	33.64 (6.20)	11.41	0	①>③ * ②>③ *

( )内は標準偏差, \*:  $p < .05$ , (\*)  $p < .10$  多重比較はBonferroni法。予備調査参加者2名はセッション1で質問紙を実施していない為、セッション1はn=9、セッション2はn=11

セッション1においては、 $F(2, 16) = 9.63, p < .01$ で統計的に有意な主効果が認められた。そこで更にボンフェローニ法による多重比較を行ったところ、セッション前に比べ、フォーカシング後に有意に状態不安が下がることが判明した。

セッション2においては、予備調査に参加した2名も含めた計11名でも分散分析を実施した。その結果は、 $F(2, 20) = 11.414, p < .001$ で統計的に有意な主効果が認められた。そこで更にボンフェローニ法による多重比較を行ったところ、セッション前とフォーカシング後、箱庭制作後とフォーカシング後に有意に下がることが判明した。

#### (b) 新フォーカシング日常化質問紙

セッション2回を通しての新フォーカシング日常化質問紙の変化(尺度全体、また因子ごと)は表4である。(表においては、一部新フォーカシング日常化尺度全体は「F日常化」、体験過程を大切に因子は「体験過程」、過剰な自己批判の因子は「自己批判」、問題と間をおく因子は「間をおく」と表記)

表4 新フォーカシング日常化質問紙の変化

	Sec.1前	Sec.1 箱庭後	Sec.1後	Sec.2前	Sec.2 箱庭後	Sec.2後
F日常化 (尺度全体)	114.89 (29.6)	117.33 (32.13)	123.67 (33.89)	114.22 (30.13)	115.11 (32.02)	119.44 (34.03)
体験過程	52.89 (14.59)	53.11 (16.24)	56.22 (16.94)	53.33 (17.15)	54.56 (17.54)	56.22 (18.07)
自己批判	33.22 (7.74)	34.11 (8.45)	36.33 (9.10)	32.78 (8.96)	32.22 (10.24)	33.56 (10.84)
間をおく	28.78 (11.41)	30.11 (12.57)	31.11 (13.43)	28.11 (10.82)	28.33 (11.52)	29.67 (12.69)

(注)「(過剰な)自己批判」尺度として記す場合、値が高いほど過剰な自己批判が和らぐことを示す。  
(内)は標準偏差 n=9 (予備調査参加者2名はセッション1で質問紙を実施していない為)

セッション全体を通して変化を調べるため、セッション1回目前とセッション2回目後についてt検定を行ったところ表5である。

表5 F日常化質問紙のt検定

		N	平均値	標準偏差	t 値	p 値
F日常化 (尺度全体)	Sec.1前	9	114.89	29.60	-0.96	n.s.
	Sec.2後		119.44	34.03		
体験過程	Sec.1前	9	52.89	4.86	-1.07	n.s.
	Sec.2後		56.22	6.02		
自己批判	Sec.1前	9	33.22	7.42	-0.19	n.s.
	Sec.2後		33.56	10.84		
間をおく	Sec.1前	9	28.78	11.41	-0.51	n.s.
	Sec.2後		29.67	12.69		

\*\* :  $p < .01$ , \* :  $p < .05$ , (\*)  $p < .10$

F日常化の尺度全体、3因子共に有意な差こそ見られなかったが、2回のセッションを通じて得点の上昇が見られ期待される方向への変化が見られた。

また各セッション内のセッション前、箱庭制作後、フォーカシング後の変化調べるため分散分析を行ったところ表6の通りである。



表 6 F 日常化の分散分析

	実験前①	箱庭後②	Foc.後③	F 値	p 値	多重比較
F 日常化 Sec.1 (n=9)	114.89 (29.56)	117.33 (32.12)	123.67 (33.89)	2.69	n.s.	
F 日常化 Sec.2 (n=11)	114.73 (27.00)	114.82 (28.65)	119.36 (30.46)	5.28	0.014	①<③(*) ②<③(*)
体験過程 Sec.1 (n=9)	52.89 (14.59)	53.11 (16.24)	56.22 (16.94)	2.12	n.s.	
体験過程 Sec.2 (n=11)	54.91 (15.80)	55.82 (16.13)	57.45 (16.69)	7.83	0.003	①<③* ②<③*
自己批判 Sec.1 (n=9)	33.22 (7.74)	34.11 (8.45)	36.33 (9.10)	2.28	n.s.	
自己批判 Sec.2 (n=11)	31.73 (8.45)	30.82 (9.75)	32.36 (10.21)	1.43	n.s.	
間をおく Sec.1 (n=9)	28.78 (11.41)	30.11 (12.57)	31.11 (13.43)	1.49	n.s.	
間をおく Sec.2 (n=11)	28.09 (9.77)	28.18 (10.37)	29.55 (11.67)	1.5	n.s.	

( )内は標準偏差, \*:  $p < .05$ , (\*)  $p < .10$  多重比較はBonferroni法。予備調査参加者 2 名はセッション 1 で質問紙を実施していない為, セッション 1 は  $n=9$ , セッション 2 は  $n=11$

セッション 2 においては, F 日常化 (尺度全体) と体験過程を大切に  
する因子でセッション前とフォーカシング後に, 箱庭制作後とフォー  
カシング後に有意に上がる傾向が見られた。それ以外に関しても箱庭  
フォーカシング後の変化は有意ではないが期待される方向に変化が確認  
された。

## 2. 個別事例

11名の被験者の箱庭制作後の語り, 箱庭フォーカシング後の感想,  
フォーカシングのプロセスとその内容 (小文字), フォーカシングと箱

庭フォーカシングの違いそして、その他に気づいたこと、について表7に示す。

表7 個別事例(①:セッション1 ②:セッション2)

	箱庭制作後の語り	箱庭フォーカシング後の感想	フォーカシングプロセス	フォーカシングと箱庭フォーカシングの違い	その他の感想
A	①猫可愛い!初めて人工物置いた。 ②未だ人置く気になれない。アイテムの意味考えちゃう。	引っ張られる感じが出てきたのは不思議。自分の深いところまで話せる。自分と向き合う体験。自己理解が進む	内在する二面性を取めるプロセス "格好つける"vs "甘えたい"	今の自分(箱庭)をフォーカシングするのでナチュラルで好き	いつの間にか自分の二面性に気が付いた。継続的にやりたい
B	①木、動物置きたい ②今日は海を作りたい	身体の違和感が明確に。 箱庭の体験、思いが体に刻み込まれる	他者との関わりを味わうプロセス ありのままを認め共にあることを楽しむ	方向性が広がって説明しやすいく	素直な自分で話せてCo.を受けた感じて嬉しかった
C	①おばあちゃんイメージ。ふわふわした感じ。不思議… ②猫何で道作ったんだろう…	フワフワ感が落ち着く。 イメージが落ち着く。体がボカボカに。箱庭が自分から出てきている実感。箱庭直後の分からない感じに自分で整理がつけられる。	寂しさを受け取るプロセス 祖母や児童期を思い出しなつかさと共に浮かぶ寂しさを味わう	とっかかりが着き易い	楽しいけど深まる分負担もあるかも。自分は心理の勉強しているから良いけど。
D	①"裏切る"というテーマを一貫して置いた。によりよると一緒に居た。 ②餌の奪い合いがテーマ。今回は箱庭を俯瞰しながら置いた	箱庭だけだとこんな感じで作ったで終わり。でも馴染のある感じに辿り着いて名前がついてスッキリ。 自己理解に至るまでの考える手段になる。言語化して明確になってある程度の枠に収まる感じ	生き辛さにハンドルがつくプロセス "人の和に入りづらい" "周囲の理不尽"と日々の馴染の感じに名前がつく	箱庭見ながらだからやり易い。回を重ねるとフォーカシングやり易くなり深まる。	箱庭は慣れない。面白いけど状態による。辛い時は向き合い過ぎちゃいそう
E	①花置きたい何か明るくしたい ②色んなものあるな。 前回より良いもので来たな	箱庭直後では気づかなかったリアルに気づく。自己理解。より綿密に心の動きをフォーカシング出来る。箱庭とフェルトセンスが一致して統合感へ。	フェルトセンスと一緒に居られるようになるプロセス ビタリ感、統合感へシフト	視覚的フィードバックがあるから幅が広がるフェルトセンスがデカイ感じ	またやりたい。何か悩んだり分からなくなった時にやると良い。2つの非言語的なモノに触れあうことで奥底の何かが安定して、止まっていたものが動き出す、再統合化する感じがある。

箱庭療法とフォーカシングの統合的方法 (Sandplay Technique & Focusing : STF) の試み

F	<p>① 静かな感じ。人は入れたくなかった ② 自然を作りたい。でも前より変?! フォーカシング最中にアイテム移動</p>	<p>クーホワー、私的には凄く分かる。でも言葉にしたことはなかった。体験しつつ言葉に出来たので良かった。新たな気づき自己理解に繋がる。色んな自分の中に起る気持ちをポジ、ネガ含めて言葉にできる</p>	<p>寂しさ、悲しさを認めるプロセス  寂しき悲しさと共に居続け、そして日頃の対処法「クーホワー」にハンドルがつく</p>	<p>からだの感じ、感情に振り返り易い。今此処がより感じられる。</p>	<p>またやりたい。2週間に一回位1自分では知らないところへ連れ出してくれた感。連れ出してくれたのはリスター！</p>
G	<p>① 完璧じゃない壊れたアイテム置きたかった ② 街を作りたい。驚愕、負、廃墟イメージ</p>	<p>それこそ言葉にならない感じを追体験。全身が重いから暖かい。懐かしさと安心感へ。実際に廃墟に行った感覚の追体験が出来た。</p>	<p>対立が収まっていくプロセス  現実vs理想、死vs生、対立を取め生きた感覚へシフト</p>	<p>イメージとからだの感じとの相互作用でやり易い。フォーカシングだけより落ち着く。自己理解が進んでも怖くない。</p>	<p>貴重な体験1か月1回くらいやりたい。箱庭直後より納得感があって自分の箱庭好きになった。</p>
H	<p>① 外へ行きたいんでしょね… ② こう頑張ったらしいのかな、というのが分かった?!</p>	<p>何となく作ったが腑に落ちて箱庭直後より頭がスッキリしてリラックス。箱庭に対する理解が深まる。心の確認が出来る。</p>	<p>自立がテーマと認めるプロセス  出来ることをやり、自分の意志で歩く、そしてそんな自分を嫌いじゃないへシフト</p>	<p>体験過程があった、それを自分の目で確認できるのが良い。</p>	<p>自分を確認できて良かった。一方で箱庭で人生に焼き付いてきたものを出して、フォーカシングするのにより深まる分、身体的に疲れる。体が重い。</p>
I	<p>① センスなくて納得感8割?! フォーカシング最中にアイテム移動 ② 前回と違うの作らないと…</p>	<p>作っただけだと不安。話していくうちに愛着。自己理解出来る</p>	<p>常にバランスを意識する自分を認めるプロセス  実際に箱庭のバランスを取り落ち着き、「秩序」イメージからバランスを意識していることに気づく</p>	<p>視覚的に見えてからだの感じに関わりながらなのでより自己理解。直近の体験なのでやり易い。</p>	<p>直接箱庭のこと聞かれていない。媒介としてからだの感じがあってプロセスの最中受け入れて貰っている感じがあった。だから話せる。言葉だけのCo.より分かり易いかも。からだの感じに関心があれば良いけど、フォーカシングを知らない人とアクセスし辛いかも?!</p>
J	<p>① 何だか分からないけどユーモラス。 ② 何か前回より煩い感じ。しっくりくるもの無くて…</p>	<p>箱庭直後は退行、もやもやで終わる。フォーカシングで自分の箱庭が収められてクリアに。箱庭だけでも自己理解出来るけどからだレベルで分かる</p>	<p>フェルトセンスを味わうプロセス  フェルトセンスから浮かび上がる“此処では何も聞かなくていいんだよ”から心が落ち着く場所を見つける。プロセスの中で浮かび上がったエネルギーに覆われながらも自ら取る。</p>	<p>対象(箱庭)があるからからだの感じ出易い。</p>	<p>通常のフォーカシングだったら寝てたかも(笑)箱庭見ながらだから寝なくて済んだ。楽しいからやりたい。隔週位。</p>

K	①ストーリーがあった。いい感じの箱庭 ②夢の続きを引き続けている感じ	より味わえる気がする。自分の在り様を考えざるを得なかった。自分と結び付けて深められる。	葛藤を取めるプロセス “ちゃんとしなきゃ”vs“いつもちゃんと出来るわけじゃない”を受け取り境界の無い自由な自分を認める	目を開ければ手掛かりがあるので色々考えられる。 ユング的。インテンシブなフォーカシングが出来る。	自分と箱庭に向き合える。物語づくりだと意識的過ぎる?! 期間を置いてやりたい、タイミング重要かも?!
---	---------------------------------------	---	---	---	---

## 考察

### 1. 状態不安について

箱庭療法が状態不安を低め、そしてその後制作した箱庭をフォーカシングすること（箱庭フォーカシング）により、更に状態不安が低くなる、という効果が見てとられた。箱庭療法とフォーカシングを統合的に行うことは一定の効果があることが確かめられた。

### 2. フォーカシング日常化傾向について

箱庭フォーカシングによってフォーカシング日常化（尺度全体）、体験過程を大切にする因子、過剰な自己批判の因子、問題と間をおく因子に、2回のセッションを通じて有意ではないが期待される方向への変化が見られた。また1つのセッション内においては、箱庭療法が尺度全体、3因子を期待される方向へ変化させ、そして箱庭フォーカシングすることによって、更に期待される方向へ変化することが示された。一方で過剰な自己批判の因子と間をおく因子のいずれもセッション1よりセッション2においてわずかではあるが低くなっている。これは十分フォーカシング経験を積み重ね、体験過程と「ほどよい間合い」が取れるようになるまでの過渡的な問題(伊藤, 2000)と考えられる。そして伊藤(2000)は私的経験と断った上でフォーカシング経験を積み重ねることにより「お腹の重さ」をよりリアルな意味のあるものとして感じることを可能にし新たな気づきを得た、と述べており今回の被験者が全てフォーカシ

ング経験者であることからより自分の体験に開かれた結果自分が気づいていなかった否定的な側面に気づいたとも考えられる。この点に関しては箱庭フォーカシングの連続適用の効果を検討する必要がある。

### 3. 制作者本人が感得し得る技法としての箱庭フォーカシング

被験者が個々に多様なプロセスを経て、箱庭制作者が箱庭を制作しただけでは知り得なかった新たな気づきを得ていた。箱庭を制作した後に振り返る時に比べ、被験者全体の感想としては肯定的な感想が多く見られた。箱庭制作後に比べ、からだのレベルでの納得感 (A, B, C, G, H, I & J) や新たな気づきを得る (A, D, E, F, G, I, J & K), 自ら制作した箱庭への愛着 (C, G & I) が生まれることが分かった。

一方で箱庭フォーカシングでは、たまたまフォーカシングで浮かび上がった側面 (フェルトセンス) に取り組んでいるのであって、Kalfi, D. (1966/1972) が述べる「〈保護された空間〉におけるの象徴体験」の全てではない。

以上のことから、箱庭フォーカシングが自らの箱庭世界の一部を箱庭の象徴体験の真髄を損なわずに制作者本人が感得することのできる1技法となると考えられる。

### 4. フォーカシングと箱庭フォーカシングの違いについて

全て被験者において、気になることを思い浮かべる通常のフォーカシングに比べ、イメージが膨らんで全体的、箱庭があるのでとっかかりが付きやすい、やり易い、今此処がより感じられる、落ち着ける、インテンスィヴに出来るなど、肯定的な感想が得られた。フォーカシングでイメージを用いると、特定の感じがつかみやすくなる (Gendlin&Olsen, 1970) と指摘したことと同様の結果が見られた。また池見 (1997) は自らの臨床体験から、フェルトセンスは前概念的であるため、言葉で表現しにくい特徴があり、フォーカシングを柔軟に臨床的に応用するためには何らか

の工夫が必要、と指摘している。

以上のことから、箱庭フォーカシングが通常のフォーカシングに比べ取り組みやすい技法 1 つとなり得ると思われる。

## 5. 「ハンドル（描写）」としての箱庭

箱庭フォーカシングでは被験者が、自ら制作した箱庭作品全体、個々のアイテム／ミニチュアにピッタリ感と違和感を行き来しながらそのプロセスを辿っていった。近田等（2005）がフォーカシングは「フェルトセンスと象徴化（言語化やイメージ化など）のジグザグのプロセスによって、さらに新しい気づき」を得る、と述べているのと同様のプロセスが進んでいると思われる。その視点で考えると箱庭フォーカシングの箱庭作品はフォーカシング・プロセスの5つのステップ (Cornell, A. W., 1994/1996) の3つ目「ハンドル（描写）」となる場合があると言って良いだろう。

箱庭フォーカシングのプロセスは、箱庭を制作する体験による、何処かで暗に感じてはいるけどまだ言葉にならない「何か」をフォーカシングすることで、その時のフェルトセンスを見つけ、目の前の箱庭作品を「ハンドル（描写）」と捉え「この表現はぴったり？」感じられるか共鳴させる。その結果ぴったりしたり、あるいは違和感を覚える。ぴったり感が得られたら次のステップに進んでいく。しかし違和感を覚えた場合には、興味深いプロセスが今回の実験で見られた。それは、既に「ある程度結実した表現（村上, 1992）」となった箱庭作品に自ら手を入れたく（被験者E, F, G & I）なり、時として手を入れる（被験者F & I）のである。またぴったり感を得るために、箱庭を眺める視点を変える（被験者F & K）のである。

「ハンドル（描写）」としての箱庭に違和感を覚えた場合、他の被験者等はからだの感じと一緒に居ながら新たに浮かび上がるフェルトセンスを見つけながらプロセスを進んでいく。被験者（E & G）も箱庭作品に

手を入れたくなかったものの、結果としては違和感を思いやり、認め、受け取るプロセスを辿った。一方被験者 (F & I) は違和感のある箱庭の中のアイテムを移動させ、ぴったり感を得た。

先ず通常のフォーカシングとの比較で考えてみると、箱庭フォーカシングにおいてのフェルトセンスと象徴化 (言語化やイメージ化など) のジグザグのプロセスでは、その象徴化の中に「ある程度結実した表現 (村上, 1992)」となった箱庭作品も含まれると考えられる。それが「ハンドル (描写)」としての箱庭である。フォーカシングでは池見 (1997) が指摘するように、フェルトセンスは前概念的であるために、言葉では表現しにくい特徴があるため、描画 (春日, 1992) や粘土 (吉良, 2005) 等の視覚イメージを取り入れる手法がある。箱庭フォーカシングの箱庭作品もその特徴を有し、今回の被験者も視覚的なフィードバックがあるからやり易いと述べている。視覚イメージを用いたフォーカシングにおいて「ある程度結実した表現」となった描画などに改めて手を加えたり、新たに別の描画を描き直したりすることがある。今回の箱庭フォーカシングにおいても似たような結果が得られた。このような現象 = イメージそのものに手を加えてぴったり感を得る、ことが起こるのは、箱庭療法の特徴に因ると思われる。その一つとして「視覚のみならず触感のような感覚の要素をあわせ持った技法」(Lowenfeld, M., 1950) と述べるように、砂を用いることで直接身体に働きかける作用がある。この「身体感覚に訴えかける要素」(和田, 2007) が通常のフォーカシングに比べ、フェルトセンスを浮かび上がらせやすくしていると思われる。そして岡田 (1993) が「イメージを湧出する道具だてとして有効」と指摘するアイテム/ミニチュアも実際に触れ、ぴったり感を求めて動かしていく。このプロセスもまた、直接身体に働きかける作用がある。更に「箱庭療法は (略) ミニチュア玩具を配置して、自分のイメージにぴったりする世界を構成することで行う療法」(東山, 1994) であることから、箱庭療法のプロセスそのものが、実際に身体を動かして、フォーカシングの

5つのステップを歩むプロセスとなっていると思われる。この様な特徴を持った箱庭療法とフォーカシングを統合することで、自ら制作した箱庭が身体感覚や感情などを伴い、より自分と近いものとなった、と考えられはしないだろうか。「身体に根付いた感じで理解できる」(被験者C)「箱庭とフェルトセンスのピッタリ感」(被験者E)「自分の箱庭」(被験者I)という感想をからもそのことが推察される。そしてその結果「ある程度結実した表現」となった箱庭作品に自ら手を入れなくなり、時として手を入れることが起こるのではないだろうか。

箱庭療法と箱庭フォーカシングとの比較で考えた際、箱庭療法では「箱の中でのミニチュアを動かして遊んだり、砂の感触を楽しんだりして、いわゆる作品にならないことも多」(村上, 1992)く、ずっとセッションの最中箱庭を作り続ける(=手を入れ続ける)こともある。しかし、一度制作し終わった(=「ある程度結実した表現」となった)箱庭作品に手を加えることは、一般に起こり得るかどうかについては調査研究の必要があるものの珍しいことと思われる。

以上のことから、「ある程度結実した表現」となった箱庭作品に自ら手を入れなくなり、時として手を入れることが起こる、ことは箱庭フォーカシングの特徴(=「ハンドル(描写)」としての箱庭)の1つと言えるのではないだろうか。

## 6. 心理療法としての可能性

今回の実験ですべての被験者が何らかの形で自己治癒、自己理解の促進が見られている。心理療法とは、平木(1997)によれば人間を「生まれつき自己実現に向かって生きる力を備え、自分で目標を定め、それに向かって行動することが出来る存在」と捉え、個人の潜在能力や可能性の最大限の発揮と、その自己実現の促進を目的とするものである。箱庭フォーカシングにより自己治癒、自己理解の促進が見られ、また「Co.を受けた感じ(B)」「言葉だけのCo.より分かり易い(I)」の様な肯



定的な感想も得られ療法として1技法となり得ると考えられる。

また平木（1997）は、心理療法が成功するためには、クライアントの問題解決や変化に対する積極的な態度と意欲があり、そこにはカウンセラーの情緒的安定と高い専門性、そして自身がかかわっていくことが必要、と述べている。今回の実験でリスナー（筆者）のプレゼンスの重要性を挙げた被験者（A, B, C, & I）が居た。これは被験者たちがそのままを受け止められる体験＝クライアント体験をしていると考えられる。以上のことから心理療法1技法としての展開が考えられる。

一方で「深まる分負担が大きい（C）」「辛い時は向き合い過ぎてしまうかも（D）」など心理的負担への懸念もあり、適用範囲等の配慮が必要と考えられる。

## 要約

状態不安が低下しており、心理療法として一定の効果があると思われる。また効果のメカニズムでは尺度全体、3因子共に増加しており一定のフォーカシング日常化を促進すると考えられる。全ての事例検討から①個々に多様なプロセスを辿り、自己治癒、自己理解に繋がっていた②自らの箱庭世界を制作者本人が感得することのできる1技法となり得た③通常のフォーカシングに比べ取り組みやすかった④制作した箱庭がフォーカシングにおけるハンドル（描写）の機能を担う可能性があった④新たな心理療法になり得る、以上のことが考えられる。

## 今後の課題

被験者数が11名と少なく客観的な指標を用いて検討したが一般性に欠いたことから事例数、1人のセッション数を増やし、実験協力者の範囲を広げる必要がある。また今回の被験者の追跡調査を行うことで箱庭

フォーカシングを継続していくことによる効果と過程の詳細が明らかになると思われる。また箱庭療法と箱庭フォーカシングの違い、フォーカシングと箱庭フォーカシングの違いを、ABAB実験計画を用いて調べる必要があると考える。

## 付記

本論文は平成26年度に学習院大学へ提出された修士論文と、人間性心理学学会第34回大会にてポスター発表された内容を加筆、修正したものである。

本論文参加にあたり協力して下さった大学院生の皆さま、並びにご指導賜りました伊藤研一教授にこの場を借りまして心より御礼申し上げます。

## 引用文献

- 近田輝行・日笠摩子 (2005). フォーカシングワークブック. 日本・精神技術研究所.
- Cornell, A. W. (1994). *The Focusing Student's Manual (3<sup>rd</sup>), Focusing Resources*. 村瀬孝雄監訳 (1996). フォーカシング入門マニュアル. 金剛出版
- Gendlin, E. T. (1964). *A Theory of Personality Change*. In Worchel&Byrne (Ed.) *Personality Change*. John Wiley&Sons. 村瀬孝雄訳 (1966). 体験過程と心理療法. ナツメ社.
- Gendlin, E. T. &Olsen, L. (1970). *The use of imagery in experiential focusing psychotherapy*. *Theory, Research, and Practice*. 7, 221-223.
- Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy*. Guilford. 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子訳 (1998). フォーカシング指向心理療法 (上). 金剛出版.
- Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy*. Guilford. 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子訳 (1999). フォーカシング指向心理療法 (下). 金剛出版.
- 長谷川千紘 (2011). 箱庭療法における物語作り法の検討. *箱庭療法学研究*, 24 (3), 35-51.
- 服部玲子 (1993). 自己不全感を訴えた一女性—箱庭メルヘンとコラージュと. *箱庭療法学研究*, 6 (1), 37-48.
- 東山紘久 (1994). 箱庭療法の世界. 誠心書房.
- 平松清志・池見陽・山口茂嘉 (1998). 箱庭療法面接のための体験過程スケール作成の試み—EXPスケール評定マニュアル作成の試み. *人間性心理学研究*, 16 (1), 65-76.
- 平木典子 (1997). カウンセリングとは何か. 朝日選書

- 池見陽 (1997). セラピーとしてのフォーカシング 三つのアプローチの検討. 心理臨床学研究. 15 (1), 13-23.
- 伊藤研一・山中扶佐子 (2000). カウンセリング訓練におけるフォーカシングの意義. 『人間科学研究』文教大学人間科学部. 22, 193-205.
- 伊藤研一 (2003). フォーカシングと内観療法の統合的使用 (内観フォーカシング) の試み その2. 学習院大学文学部研究年報. 50, 241-256.
- 伊藤研一 (2013). フォーカシングになじみがない初心セラピスト同士のセラピスト・フォーカシング—セラピスト・フォーカシング・レシピを用いて. 学習院大学文学部研究年報. 60, 143-157.
- Kalff, D. M. (1966). *Sandspiel : Seine therapeutische Wirkung auf die Psyche*. Zürich und Stuttgart : Rascher Verlag. 河合隼雄監修 ; 大原貢・山中康裕訳 (1972). カルフ箱庭療法. 誠心書房.
- 春日菜穂美・春日作太郎 (1992). セルフ・ヘルプの技法としての「フェルト・センス描画法」—「からだの感じ」の象徴化と体験化. 心理臨床学研究. 10 (2), 4-15.
- 片坐慶子 (1990). サンドプレイードラマ法の試験的適用—自分らしくいきられなかった女子大学生の事例を通して. 箱庭療法学研究. 3 (2), 79-91.
- 吉良安之 (2005). 粘土を使ったフォーカシング. 近田輝行・日笠摩子 (編). フォーカシングワークブック. 日本・精神技術研究所, pp. 170-173.
- Lowenfeld, M. (1950). *The nature and use of the Lowenfeld World Technique in work with children and adults*. Journal of psychology, 30, p325-331.
- 三木アヤ (1992). 増補自己への道—箱庭療法による内的訓育—. 黎明書房.
- 村上慶子 (2012). 箱庭療法. 氏家寛他 (編). 心理臨床大辞典 [改訂版]. 培風館, pp. 387-391.
- 村瀬孝雄・日笠摩子・近藤輝行・阿世賀浩一郎 (1995). フォーカシング事始め—こころとからだにきく方法—. 日本・精神技術研究所
- 西野入篤 (2006). 臨床動作法におけるフォーカシング指向心理療法的効果. 心理臨床学研究. 24 (2), 129-140.
- 岡田康伸 (1984). 箱庭療法の基礎. 誠心書房.
- 岡田康伸 (1993). 箱庭療法の展開. 誠心書房.
- 大前玲子 (2007). 箱庭療法における認知—物語アプローチの導入. 心理臨床学研究. 25 (3), 336-345.
- 押江隆・木戸部準・大塚聡介 (2015). 「体験過程流箱庭療法」開発の試み. 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要 (39), 109-118
- 清水秀美・今栄国晴 (1981). STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORYの日本語版 (大学生用) の作成. 教育心理学研究. 29 (4), 62-67.
- 和田竜太 (2007). 箱庭制作過程における体験をめぐる—一身体感覚やイメー

ジの広がりをつめる試み. 岡田康伸・皆藤章・田中康裕(編). 箱庭療法の事例と展開. 創元社, pp. 62-69.

Combined Application of Sandplay Technique and Focusing (STF) :  
Interpretation of Sandplay Expression by using felt sense

KASHIMADA, Keiko

The Purpose of this study is to find a way of realizing the meaning of a sandplay expression by him/herself.

The “story-making approach to Sandplay Therapy” is said to be one of ways to understand the sandplay maker’s internal world. But the therapy is typically considered to be a non-verbal technique, therefore there’s a possibility that non-verbal world in sandplay is confined by expressed words. Recently Sandplay Therapy and Focusing-Oriented Psychotherapy are considered to have similarities. Felt sense and a sense of fitting to subjective experiences in Sandplay Therapy are said to be nearly equal, so that as a pilot study, Combined Application of Sandplay Technique and Focusing (STF) could be a way of realizing the meaning of a sandplay expression by him/herself without losing the essence of Sandplay Therapy.

To clarify the effectiveness and mechanism of STF, the author used 2 questionnaires : ① STAI ② generalization of the focusing manner of experiencing in daily life. To investigate a process of STF, 11 graduate students majoring in clinical psychology made sandplay, had a focusing session as test objects, then were interviewed the STF experience. 11 participants had 2 STF sessions. Each sessions were recorded.

An examination of the results suggests that STF has the following 6 points.

- 1) STF is able to decrease state anxiety significantly.
- 2) STF is able to not significantly, but expectedly increase “generalization of the focusing manner of experiencing in daily life” (total) and 3 factors (“valuing one’s experiencing”, “criticizing oneself too much”, “keeping psychological distance from one’s problem”), so STF makes it possible to facilitate generalization of the focusing manner of experiencing in daily life.

- 3) Each participants had really unique personal experiences through STF. STF is a very effective method to facilitate a sandplay maker's self-awareness, self-understanding and also self-healing, therefore STF is a possible way of realizing the meaning of a sandplay expression by him/herself and understanding his/her own inner world.
- 4) STF is easier than the standard procedure focusing.
- 5) The sandplay expressions in STF sometimes have a role of a "handle" called in Focusing.
- 6) STF can be a new technique of psychotherapy.

(臨床心理学専攻 博士後期課程 2年)