

遊びの中で治療していく プレイセラピー。

「大阪大学大学院 五大学連合小児発達学研究所
福井校 水島 栄さん」



プレイセラピーは、発達に課題を持つ子どもや虐待などで心に傷を負った子どもを、“遊び”を通して治療していく方法。大人の精神分析の手法を子どものために工夫したのが原型で、その後、子どもへの精神療法として開発され世界的に広まりました。

「虐待を受けた子どもは、トラウマ（心的外傷）などによってその子らしさが狭められています。遊んでいても過去のつらい記憶が蘇り、他の子どもと同じような感覚で遊べない。私たちは、その子どもがどんな状態なのか理解（アセスメント）し、気持ちよく遊べるように牽引するんですよ」

こう話すのは、イギリスでプレイセラピーを学び、日本でも英国遊戯療法士協会、プレイセラピーサポートグループを主宰する臨床心理士の水島栄さん。水島さんは、プレイセラピーにはいくつかのアプローチがあり、子どもの状態を見て向いているものを選んでいくと説明します。ここでは、水島さんに教えていただいたアプローチを、子どもへの介入度が低い順に紹介していきます。

介入度 1 子ども中心療法 (Child-Centered Play Therapy)

子どもが、自分の力で問題を解決するための環境を整える。

「子ども中心療法」は、子どもは大人の概念を持ち込まなくても、環境を整えば自分の力で問題を解決できる、という考え方がもとになっている方法。子どもは使いたいおもちゃを使い、それまで抱えてきたさまざまな感情を遊びの中で表現します。

「子どもの環境を整えるためにセラピストが行うのは、子どもの行為を鏡のように反射させる『リフレクション』という方法。そのやり方は、2つあります。1つ目は“トラッキング”。これは例えば、子どもが車で遊んでいたら『車を走らせています。ずいぶん速いね』などと、その遊びを状況中継してあげるんです。2つ目は

“気持ちの伝え返し”。子どもが人形をバンバン叩きつけていたら『痛いよ』などと、他者が感じた気持ちを伝えてあげる方法です。こうした方法によって、子どもはそのときの状況や気持ちを、鏡に写したように客観的に見るができるんです」

自分を客観視できない子どもにとって、自分の行為を知ることが、問題を解決する重要な助けになるでしょう。さらに、この方法にはもう一つ大きな意味があると水島さんは言います。

●特集 ストレスケアと レクリエーション

「プレイセラピーは、子どもと同じ目線で行うことが大切」と話す、水島栄さん。

介入度 2 ナラティブ・プレイセラピー (Narrative Play Therapy)

子どもが体験した出来事を、遊びの中で物語にする。

遊びの中で一緒に物語を作っていくナラティブ・プレイセラピー。

心感を与えることができるんです。さらに、何か作り上げたときに『すごいね！』などと、達成の喜びを分かち合うことで、子どもの自信回復にもつながります。さまざまな迫害体験を受け、自分に自信を持てなくなった子どもにとって、こういった方法はとても重要な意味を持つているのです」

水島さんは、セラピーで子どもが達成できた出来事を、親にも伝えます。それは親が喜ぶのはもちろん、親自身にもそうした関わり方を学んで欲しいから。この方法は、重度のトラウマを持った子どもには十分な方法ではありませんが、自己肯定感の低い子どもにはとても有効な方法。みなさんもトラッキングや気持ちの伝え返しなどは、活動の中に取り入れやすいので、ぜひ活用してみてください。



子どもの遊びを状況中継したり、気持ちを伝え返したりする子ども中心療法。

ナラティブとは「物語」という意味。水島さんによると、子どもは、言語化するのが困難なことに会ったときなどに、人形やおもちゃを使って物語をつくる場合があるのだそうです（特別な理由がなくても、物語が作られる場合もあります）。この療法では、そういった子どもの声にセラピストが耳を傾け、遊びの中で一緒に物語を作っていきます。

実は、この物語の背景には、女の子のお母さんの育児困難とうつがありました。この子は、子どもの世話が全くできない母のいる環境にあり、地域の福祉に関わる人たちが頻繁に支援を行うことで、食事や生活空間がかるうじて保たれていたんです」

ナラティブ・プレイセラピーは、「社会構成主義」のコンセプトを子どもとのプレイセラピーに応用したものです。「社会構成主義」とは、「自分」を語ることや、他者と「自分」について語ることで、人は「自分」を知る。そのやり取りのくり返し、各々が属するシステム（家族、職場、学校など）で実践されることで、一つの社会が構成されている」というもの。子どもは、発達に見合った範囲で物事を理解するため、大人が思うような理解をしていませんが、それが子どもにとっての真実。その真実を遊びに取り入れることで、「自分」を知っていくのです。このナラティブ・プレイセラピーにおいて、水島さんは「重要なのは子どもの声を忠実に聞き、そこから物語が生まれていくのを見守る事。それから、子どもが知りたいと思っていることに対し、子どもが理解できる言葉を使って具体的に説明してあげることだと言えます。また最近では、プレイセラピーのアプローチの中で“トークショウ”というテクニックもよく使われるそうです。『トークショウ』では、子どもが体験した出来事に類似したエピソードを客観的に扱います。具体的には、遊びの中でセラピストをテレビ番組のパーソナリティ役、子どもをその番組に出演している専門家役に設定し、お悩み相談のコーナーを行うんです。例えば、セラピストは『友だちに嫌なことをされて困っている、というお便りが届いています』など、子どもが抱える問題に近い質問を敢えて投げかけ、子ども本人が『嫌なことは、嫌って言えばいいんです』など、

