

心理臨床における遊び

笠井 孝 久

千葉大学教育学部附属教員養成開発センター

The Play in Psychotherapy

KASAI Takahisa

The Center for Research and Development in Teacher Education

本論文では、心理臨床で活用される遊びの特性について論考した。ウィニコットの「遊ぶこと」の概念を参考に、遊びを人の心（内的世界）と環境（外的現実）との関係のあり方としてとらえ直し、その観点から遊びの形態とそこで遊び手が経験することやその治療的な意義について考察した。

さらに、治療的、発達促進的機能の中核と考えられる「遊ぶこと」の特性から、心理的な問題を抱える子どもに対する治療的、発達促進的な関わりのあり方を、従来の遊び概念や治療セッティングから拡張して考える可能性を示唆した。

キーワード：遊びの治療的・発達促進的機能 遊ぶこと 遊びの形態

問題意識 ～ 遊びをとらえる難しさ

子どもに対する心理的アプローチでは、プレイセラピーと呼ばれる遊びを介在させた手法が多く用いられる。遊びという子どもにとって自然な行為であることに加え、幼い子どもは言葉の使用が十分でないため、心の状態（感情や認識）を表現するために遊びが適していること、遊びという設定の中であれば、無意識の感情や葛藤を表現しても安全であるため、それらの感情が表現されやすいことなどの理由から遊びが活用されている。

しかし、具体的にどのような「遊び」なのかについて言及しているものは少ない。実際のプレイセラピーで行われる遊びは非常に多様である。遊びの種類について言えば、事例研究や事例報告で提出される遊びは、ごっこ遊びや箱庭などが多いように思う。これらの遊びは、場面の構成や用いる玩具などにおいて、またそのストーリーにおいて、子どもの内面を表現しやすく、内面的な課題や葛藤を遊びを通して再体験する機会、あるいは別の事柄に変容させやすいものであると考えられる。他にも、キャッチボールやバドミントンのように身体を動かし、技能の向上を求めるスポーツ系の遊び、追いかっこやかくれんぼ、人形遊び、トランプやボードゲーム、お絵描きや折り紙、ビーズ等の創作活動など、子どもの関心に合わせて様々な遊びが行われる。

遊びの種類ばかりでなく、遊び方の違いもある。例えば、セラピストと一緒に遊ぶもの、それも治療者と対戦するかたちのものからセラピストと並行して行うもの、セラピストに役割を振り、クライアントの意図通りに動かすもの、そして一人で黙々と遊ぶ場合もある。

また、治療者側から見ると、遊びによってもたらされるものにおいて様々なものがある。無意識的な心の内容を象徴的に表現しているように思える遊びもあれば、気

持ちを落ち着かせるような遊び、ゴールや達成を目指すことで自分の能力や技能を向上させたり、できることを確認したりするような遊び、勝ち負けにより自分の優越性を保持しようとする遊びもある。同じ遊びをしていても、子どもにとっての意味が違う場合もあるだろう。

プレイセラピーで実際に展開される遊びは、これらの多様な要素が絡み合った実に複雑な様相をしている。遊びを活用して子どもたちへの心理的アプローチをするうえで、このような遊びの多様性を踏まえて、遊びの治療的、発達促進的な機能やどのような遊びがその機能を持つのかを理解しておくことが重要である。

本報告では、治療的・発達促進的な遊びとはどのようなものか、について考えてみたい。

遊びの治療的、発達促進的意義 ～ 「遊ぶこと」の意味

子どもに対する心理的アプローチで用いられる遊びは、治療者の理論的立場によって、その治療的機能や活用の仕方の力点の置き方が異なっている。いくつか例をあげると、子どもへの心理的アプローチの黎明期を支えたアンナ・フロイトは、精神分析的な立場から、子どもの夢およびそれに対する自由連想を解釈するための準備段階として、子どもと治療者と間に信頼関係を築くために遊びを利用した。この立場では、遊びの内容には関心が払われず、子どもと治療者との関係作りを目的として使用されている。アンナ・フロイトと同じく精神分析を基盤としながらも、メラニー・クラインは遊びを大人の言語と同等のものとしてとらえ、そこには無意識的の象徴的表現が含まれると考えた。クラインらは、遊びの内容とそこで生じる自由連想を、洞察をもたらしするための解釈の素材として利用した。ロジャーズの来談者中心法の流れをくむアクスラインは、子どもの自己成長力を強調し、自己表現の自然な媒体として遊びをとらえた。すなわち、遊びそれ自体が自己表現であり、それが認められ、受容

されることを通して成長すると考えた。他にも多くの理論的背景を伴って、遊びが活用されている。(遊戯療法の理論、歴史的変遷等については、高野(1972)、山崎(1995)などが詳しく論じている)。

また、高野(1972)は、遊びを用いた心理的アプローチにおいて、どのようなことが治療的、発達促進的效果をもたらすのかについてまとめている。そこでは、遊戯療法の治療機制として、a) カタルシス、b) 洞察、c) 発達の促進、d) 学習、e) 転移、f) 認知構造の変容、g) 対人関係の強調、h) 集団関係の利用をあげている。

このように、遊びの治療的・発達促進的意義や機序について多くの研究者がそれぞれの立場から有用な知見を提示しているが、その具体像、すなわちどのような遊びが効果的なのか、あるいは「遊び」といわれる行為のすべてに同じような効果があるのか、については明らかにされていない。

この点について考える際には、ウィニコットの理論が参考になる。筆者は、プレイセラピーの経験から、遊びの心理臨床的な機能の中核はウィニコットの言う「遊ぶこと」に近いものではないかと考えている。ウィニコット(1971)は、乳幼児の情緒発達の過程において、「自分でないもの」を認識するようになるプロセス(同時に、「自分」を認識するプロセスでもある)として中間領域を想定している。早期の乳幼児は、自己と外界の区別がなく、自分が経験していることすべてを現実としてとらえているとしている。後に、自分と自分以外のものがあるという現実を認識するわけだが、そこに移行する過程として、「自分の一部で(内部で)あり、かつ自分の一部で(内部でない)」という中間的な状況(移行現象)を経験するという。

そして、「精神療法は2つの遊ぶことの領域、つまり、患者の領域と治療者の領域が重なり合うことで成立する。精神療法は一緒に遊んでいる2人に関係するものである。以上のことの当然の帰結として、遊ぶことが起こり得ない場合に、治療者のなすべき作業は、患者を遊べない状態から遊べる状態へ導くように努力することである。」と主張する。

では、「遊ぶこと」とは、実際にはどのような状態だと考えられるだろうか。以下にウィニコット(1971)が提示した「遊ぶこと」の特質をあげながら考えてみる。

「遊ぶこと」は具体的にどのような行為なのか、を考える際には、次の特性が参考になる。

- a) 遊ぶこと概念に到達するためには、幼い子どもの遊ぶことの特徴である、夢中preoccupationを考えることが役に立つ。その内容が問題なのではない。
- b) 遊ぶことの領域は、内的心的現実ではない。これは個人の外側にあるが、しかし、外的世界でもない。
- f) 遊ぶことには信頼が含まれている。つまり、遊ぶことは(最初)幼児と母親像の間にある潜在空間に属している。

注) 枠内の英字は、ウィニコットの著作において、付されている記号である。

さらに、「遊ぶこと」の機能(子どもが経験すること)と関連する特性として、以下のことがあげられる。

- c) 子どもは遊ぶことの領域の中に、外的現実から対象や現象を集め、それらを、内的あるいは個人に特有な現実由来する、あるサンプルのために使用する。そして子どもは、幻覚を起こすことなく夢の潜在能力のサンプルを出し、外的現実からの断片で作られた、ある選ばれた状況の中で、そのサンプルとともに生きる。
- d) 子どもは遊ぶことの中で、その夢のために外的現象を使いこなし、選ばれた外的現象に夢の意味や感情を付与する。
- h) 遊ぶことは本来的に感動的で不確かなものである。この特徴は、本能の喚起に由来するものではなく、子どもの中にある、主観的なもの(幻覚に近いもの)と客観に知覚されるもの(実際の、あるいは共有する現実)との間の相互作用に伴う不確かさに由来する。

これらの記述から、「遊ぶこと」は行為の内容や形態ではなく、ある種の心的な状態であると考えられる。遊ぶことの源は、幼児と母親との間で生じる潜在空間(幼児には万能的な錯覚があり、かつ、その錯覚を環境-母親が維持することができる空間。「乳幼児にとって原初の創造性と現実吟味に基づく客観的知覚の間に存在することを許されるような領域」)にあり、そこで子どもはそれまでに経験してきた主観の世界で外的な事象をとらえようと試みるのだらう。しかし、この段階では主観と客観が明確に区別されていない。内的心的現実と外的対象や事象は「自分の一部であり、自分の一部でない(内的現実ではないが、外的世界でもない)」状態で体験される。ところが、外的な対象や事象は、必ずしも思い通りにならない。それまで生きてきた万能的な世界とは違うことが経験されていく。それまでと同じやり方で、自分の心を投影して、事象を意味づけたり、統制したりすることが困難になり、実際の外的対象との関わりから、自分の内的世界に新たな経験を蓄積し、内的世界を刷新していくのだらう。それは、自分と自分でないものの区別ができるようになるということと同時に、主観と客観が区別されていく過程なのである。この過程において、主観と客観が同時に成り立つ(「自分の一部であり、自分の一部でない」)ような状況において、遊ぶことが生起する。

すなわち、遊ぶこととは、自分(の心のあり様)と外的現実との関係のあり方の一形態であり、特に人の心が外的現実と関わる態度、あるいは人が外的世界とどう折り合っていくかに関わるものとしてとらえることができるのではないだろうか。人は遊ぶことを通して新しい世界に出会い、その関係を生きる喜びを経験するのだ。

この状態にあるとき、人の心(主観)と現実(客観)の境界が曖昧になる。ウィニコット(1971)が指摘した「夢中 preoccupation」との関連は、自分を忘れ外界の対象や事象に没入している状態と言えるだろう。

心理的な問題を抱える子どもたちは、意識的、無意識

的に関わらず、心の中にある対象や出来事のイメージと現実の対象や出来事との間に、不適切なつながりを作ってしまうことが多い。不適切なつながりを修正し、より現実に適した認識や行動を獲得するためには、心的世界と外的現実の新たなつながりを確立することが必要となる。そのためには、脅かされることなく心的内的世界と外的現実とを調整する機会が必要であり、それを可能にするのが、「遊ぶこと」の領域である。心的内的現実と外的現実がともに成り立つ（重なり合う）状況において、外的現実を自分の心で意味づけ、操作しようと試みながら、徐々に外的現実の独立性を受け入れていく。それと同時に、外的現実に適した心のあり様へと刷新される過程が進行する。それが内的世界の変容や外的現実に対する認知の変容として、問題行動（内的世界と外的現実とのギャップ）に対する治療的効果をもたらすのではないだろうか。

遊ぶこと遊びの種類

先にも述べたように、プレイセラピーで展開される遊びが等しく治療的、発達促進的効果を持っているわけではない。治療的、発達促進的機能の中核と考えられる「遊ぶこと」が生じしやすいものとそうでないものがあるだろう。ここでは、遊ぶことと遊び行為の種類の関係について考察してみたい。筆者は、ウィニコット（1971）の遊ぶことの説明における「内容は問題ではない」という指摘には賛成であり、一般的に遊びとはみなされない行為でも「遊ぶこと」は生じている、逆に遊びと言われる行為でも「遊ぶこと」の要素が少ないものもあると考えている。しかし遊ぶことの生じやすさと遊びの種類（形態）にはある程度の傾向があるように感じられるので、このような観点から考察を試みる。

「自分の一部であり、自分の一部でない（内的世界であり、外的現実でもある）」ような状態が「遊ぶこと」の性質であるとする、遊ぶことは人の心の世界と現実との関係のあり様の一形態としてとらえられるだろう。そこで人の心と現実との関係から、遊びを図1のように図式化した。遊び行為に対して、人の心（心的内的世界）と外的現実とが、どのように影響を及ぼしているかということを示している。

図1の左側は心の影響が強く、右側が現実の影響が強いことを示している。心の影響が強い状況（左側）では、

心的内的現実が優位で、外的現実を心のあり様に合わせてとらえ、意味づける傾向が強い。よって、客観的な事実や現実的な制約には縛られず心的世界がそのまま経験となる。乳児期の万能感をもった状態に近いものと位置づけられるだろう。このような経験は、外的現実との接点は少なく、外的現実から心への影響も少ない。自分の内部で自己完結するようなタイプの遊びと考えられる。遊びで言えば、空想や自閉症児の身体感覚的遊び（くるくる回る、自分の身体部位で遊ぶ）などが、このような特質をもっていると考えられる。（注：自閉症児の身体感覚的な遊びは、自分の心と身体感覚という対象という対象（現実）との関係ともとらえることができよう。このときの対象は外的現実ではないが、ある種の特異な対象関係とも考えられる。）

心と現実とがバランスよく重なり合うあたり（中央付近）に「遊ぶこと」が位置づく。内的世界と現実とが分化しながらも重なり合うような状況と考えられる。ここでの経験は、外的な出来事でもあるが、同時に内的な出来事でもある。その行為（遊び）は現実の世界で起っていることだが、それは全くの現実ではなく、その空間には遊び手の願望や欲求が表現され、非現実性を帯びたものとなる。このような空間のなかで、遊び手は自分の願望や欲求を表現し、それが認められ、また満たされることで、満足感を得、同時にその扱い方を学ぶ。心のあり様と現実とが相互作用を通して、両者を調整する営みが生じると考えられる。

ごっこ遊びや人形遊びには、この状況が多くみられるだろう。ごっこ遊びや人形遊びに熱中している子どもは、自分と対象（人形や振りをしている対象）という感覚が薄くなり、対象の世界に没入した状態になる。そこで経験することは、自分が考え出したことだが、あたかも対象が実際に経験しているように感じられているのだろう。しかし、そのことは自分が関与した遊びで生じる出来事を、受け入れる（責任をもつ）ということでもある。子どもたちは、魔術的に状況を生み出し、登場人物をコントロールしている状態から、徐々に現実的な遊び（例えば、より現実的な場面設定や登場人物の独自性が付与される）へと変化させていく。この過程を経て、自分自身の心のあり様（欲求や不安）を、現実的に扱うやり方を獲得していくのだろう。

図の右側は、現実が優位の部分であり、そこでは、現実が確固として存在し、それに自分を合わせていくよう

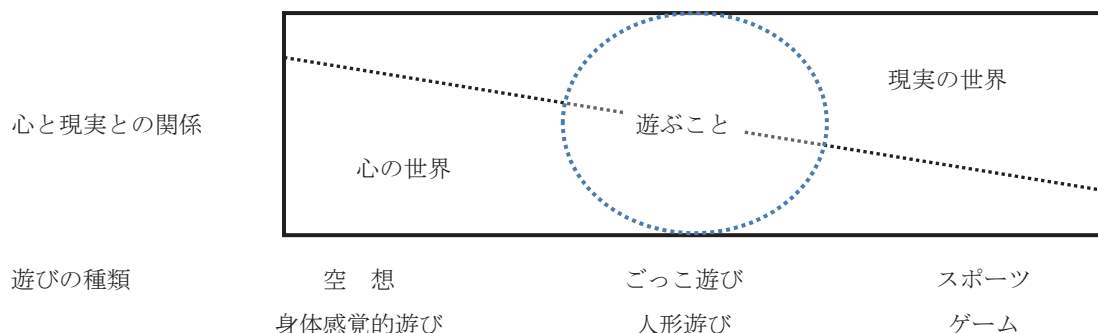


図1 心の現実との関係のあり方と遊びの種類との関連

な経験となる。現実には自分の心のあり様の影響を受けにくく（心のあり様によって、自分勝手に意味づけたり修正したりできない）、自分の心のあり様や技能を現実に合わせていることが喜びとなる。スポーツやゲームなどがそれにあたる。スポーツやゲームにはルールがあり、心がそれに影響を及ぼすことはない。これらの遊びは、あくまでも自分（の心のあり様）と行為や遊具は別個のものである。スポーツのルールやゲームのプログラムは、心のあり様による影響を受けない。現実の行動やルールに自分が適応すること（難しい技ができた、ゲームに勝った）で楽しさは得られるが、現実には心による影響をほとんど受けない。いろいろなやり方を工夫してゲームをクリアすることも、単に無数に敷かれたレールの上を上手に選択してゴールにたどり着いているだけであり、心のあり様がレール（プログラム）を変えたりはできないし、そこに自分（の心）が反映されることはない。

このような遊びは、教育的に用いられることが多い。遊び行為を活用すれば、楽しみながら学習目標を達成することができる。また、プレイセラピーの終盤にも、このような遊びがよく見られる。心と現実の相互作用はそれほど多くないが、より現実在即した行動を獲得していくプロセスとして、活用されるのではないだろうか。

以上のように、心と現実との関係のあり方という視点から、遊びについて考察を試みた。遊びにも、心と現実との相互作用を起こしやすいものとそうでないものがあり、その違いを行為に対する心と現実との影響の態様から説明を試みた。プレイセラピーにおいて展開される遊びにも、いろいろな性質があり、それが治療的、発達促進的に意味をもっているのか、を考える際の指標として活用できるのではないかと考えられる。

心と現実との相互作用が生じる遊びばかりが、心理臨床的に意味があるわけではない。子どもの状態によっては、外界との接点が少ない内閉的な遊びや状況で、自分の心にエネルギーを貯める必要がある場合もある。部屋に引きこもって、好きなアニメなどにしか関心を示さない状況などは、このような状態であろう。また、現実優位の遊びは、セラピーの終盤に見られることがある。「遊ぶこと」を通して、心の世界と現実との調整をしながら、より現実的な領域へと移行し、「これで大丈夫か」というように自分の変容を確認しているようだ。心の問題に対するアプローチの中核は「遊ぶこと」だと思うが、子ども状態や課題を解決するために必要なプロセスとして、それぞれの領域の遊びが活用されるのだろう。例えば、空想的な遊びにばかり終始し、現実との接点が持ちにくい子どもや現実的なあそびを繰り返す子どもがいる。それらの子どもたちに、「遊ぶこと」ができるような環境や関わりを提供することが治療者の役目とも言える。ウィニコットが「遊ぶことが起こり得ない場合に、治療者のなすべき作業は、患者を遊べない状態から、遊べる状態へと導くように努力すべきである」と述べているのは、このようなことなのではないだろうか。

ここで注意しなければならないのは、同じ種類の遊びにも「遊ぶこと」の程度が異なるということである。自己と対象（＝外界）が重なり合いやすいごっこ遊びや人形遊びは、遊ぶことが生じやすいと考えられるが、人

形遊びをしても、例えばテレビで見たストーリーをそのまま再現している状況などは、遊び手の心的世界はほとんど反映されていない。また、キャッチボールでも、ボールを投げたり、受け取ったりする技能の向上を楽しんでいる場合とボールが行き来すること（伝える→受け止められる、伝えられる→受け止める）に意味を持っている場合などがある。遊びの種類にとらわれず、そこに「遊ぶこと」が生起しているかを感じ取る必要がある。

ところで、今回提示したモードはピアジェ（1945）の遊び理論を参照して考えると理解しやすい。ピアジェは、「人間は知識を外部から取り込むことによって獲得するのではなく、外界との相互作用を通して内部から構成する」という立場から、「同化」・「調整」の概念を用いて遊びについて言及している。その論のなかで、遊びは最初の行動に包含されていない刺激（感情）が包含されてくるときに喚起されるものとし、さらに、「象徴あそびは、思考において同化のボールをあらわし、自由に実在を自我に同化する」と論じている。ピアジェは遊びの特徴的な感情（人の心）と外的事象との関係のあり方を示唆している。ピアジェの考えは非常に示唆に富むが、知的発達の側面に焦点が当たっており、象徴の使用などについて造詣が深い。しかし、心理臨床的な視点での検討は十分になされてはいない。今後、今回報告したモードとの相違等について検討していくことが課題となる。

遊び概念の拡張

これまで、心理臨床的な関わりの中核を「遊ぶこと」と考え、人の内的心的世界と外的現実との関わりのある様としてとらえる視点を提供してきた。これらの論点から、治療的・発達促進的な遊びについて考えていきたい。

1) 遊びという行為

本論では、「遊ぶこと」を人の心と外的現実との関係のあり方の一部として位置づけた。それは、人が外的世界と関わるときの心的状態あるいは態度のようなものと考えられる。

遊びの種類（形態）との関係で言えば、「遊ぶこと」は要素のようなものだと考えられる。どのような遊びで「遊ぶこと」が生起しているかを一概に決めることは難しい。「遊ぶこと」が生じやすい遊びというものがありそうだが、むしろそれぞれの遊び行為で「遊ぶこと」がどの程度生起しているかが重要だと考える。

セラピーで遊んでいても、「遊ぶこと」の要素が少ない遊びを繰り返す子どももいる。それを繰り返すことに意味があるのだろうが、「遊ぶこと」の経験の欠如から「遊ぶこと」に移行できなかったり、自分の慣れ親しんだ領域に固着して安定してしまっている場合もあるだろう。そのような場合には、「遊ぶこと」ができる環境設定や「遊ぶこと」に誘う関わりが必要となる。

2) 遊ぶことの日常生活への展開の可能性

「遊ぶこと」の特質である「心的内的世界でなく、外的現実でもない（そのどちらでもある）」という状況は、非現実的な状況である。一般的な生活では許容されにく

い状況であり、遊びの中だから許容される部分もある。

しかし、元来「遊ぶこと」は子どもの発達過程で自然に行われていることである。乳幼児の頃は、母親との間の潜在空間において「遊ぶこと」が経験されるが、母親との分離が進むにつれ、各個人が環境との間で「遊ぶこと」を経験するようになり、生涯にわたって続くものと考えられる。本論で「遊ぶこと」を人の心と現実との関係のあり方としてとらえることができるのではないかと論じてきたが、この視点から考えると、成長してもその年齢段階に即した「遊ぶこと」が行われるということは理解できるだろう。そしてそれは日常生活のなかで行われるのである。必ずしも遊びという形態をとらないだろう。やや拡張して考えれば、日常生活の様々な場面に、あるいは趣味や芸術、文化などにおいて色濃く「遊ぶこと」が生成しうると考えられる。

ここから「遊ぶこと」を日常のなかで活用する可能性が指摘できる。日常生活のなかで個々の子どもに生起している「遊ぶこと」をとらえ、それらを支持することが可能なのではないか。あるいは、セラピーのような厳格な治療構造でなくても、「遊ぶこと」を促進する関わりが可能なのではないだろうか。もちろん、心の問題が生じている子どもたちは、なんらかの要因で日常生活のなかでの「遊ぶこと」がうまく機能していない状態にあると考えられる。よって、セラピーのような日常と切り離された設定が必要であることは間違いないが、子どもの抱える問題の性質やその子を取り巻く治療的環境の状況によっては、このような観点から、より日常生活に近い形で、あるいは日常のなかでの支援が可能なのではないかと考えられる。

3) 「遊ぶこと」を促進する環境としての治療者

これまで「遊ぶこと」は遊び手自身の心と環境との関係のあり方、態度のようなものであると述べてきた。すなわち、遊び手の心の状態と密接に関連しており、形の上では遊んでいても、子どもの心の状態がそうになっていない場合は「遊ぶこと」は経験されていない場合もある。

子どもたちに治療的に関わる我々は、何をもって「遊ぶこと」が成立していると考えののだろうか。厳密に言えば、子どもの心の状態を客観的に把握する方法はないのだろうが、筆者は治療者の間主観的な了解可能性がそれを可能にするのではないかと考えている。ウィニコット(1971)が、「精神療法は2つの遊ぶことの領域、つまり、患者の領域と治療者の領域が重なり合うところで成立する」と述べているのは、このあたりのことも含んだ記述なのではないだろうか。子どもの「遊ぶこと」の領域を理解し、成立させるためには、治療者が客観的に観察し関わるだけでなく、そこに治療者の「遊ぶこと」を用いる必要があるというのである。治療者の「遊ぶこと」の領域は、客観的に子どもの遊びをとらえるだけでなく、「子どもが遊んでいる。そして自分もその世界にいる(遊んでいる)」,あるいは治療者自身が遊んでいるように、子どもの遊んでいることを楽しめる、治療者が主観的に納得できる状況としてとらえられる、あるいはそういう感覚でしかとらえられないものなのではないか。遊ぶことを成立させる治療者側の要件についても、さらなる検討が必要である。

引用・参考文献

- ピアジェ, J 1945 La Formation du Symbole chez L'enfant, Delachaux & Niestle. (大伴 茂訳 1967 『遊びの心理学』 黎明書房)
- 高野清純 1972 遊戯療法の理論と技術 講座心理療法 第5巻 (内山喜久雄・高野清純編) 日本文化科学社
- ウィニコット, D.W 1971 Playing and Reality Publications Ltd. London. (橋本雅雄訳 『遊ぶことと現実』 岩崎学術出版 1969)
- 山崎晃資 編 1995 プレイセラピー 金剛出版