

心理療法としての投影法の効用

野 口 節 子

I. はじめに

心の病はどのようにして生ずるのかという問に対して、精神分析の考え方は興味深い。簡単に述べれば、過去のいやな体験、屈辱的な出来事や恐怖や罪悪感に満ちた体験などは、意識に浮かべることは不快で不安なために抑圧されやすい。こうして抑圧されて無意識にうっ積した欲求、感情、葛藤などによる心の緊張から生じたのが心の病であると考ええる。したがって治療には心の緊張を解除してやれば良いということになる。例えば神経症を改善するために、ブローイアーやフロイトは意識の流れるままに、考えや感情を語るカタルシス技法を用いた。フロイトは後に抑圧された感情を単に吐き出すだけでは永続的な症状の改善にはつながらないとして、大切なのは抑圧された考えや感情、葛藤を意識化し、言語化する作業を通して洞察を深めることである。そうすることによって問題を根本的に克服できるとした。しかしカタルシスによって免疫力が増進した結果、身体的健康状態が改善されることも認められている。

言語による問題の意識化が可能であったなら治療はスムーズに行くと思われる。しかし心の病いといわれ、精神的に混乱をきたしている状態では、問題の意識化は難しい。その場合は先ず何らかの方法で心のわだかまりの吐き出しが重要な意味をもってくる。心理治療においてはこの吐き出し、カタルシスが心の緊張状態を緩和させる。このようにして解除反応が生じて、次のステップの意識化、言語化の作業が大切な意味をもってくる。この吐き出しの方法に心理治療ではいろいろな方法が使われている。例えば最近よく行なわれている、grief

workで行なわれているつぶやき、同じ体験をもった者同志の語り合いという作業も吐き出しの作業の一つである。こうした吐き出しの方法には言葉以外に様々の方法が考えられる。

芸術療法といわれる絵画療法や音楽療法では、言語性イメージを象徴などとして含みつつ、かつそれを超えて自由なイメージの表出がなされる。それに加えてそこに表現されているものは、表現者自身が投影されているものであり、本人がそれを見たり、経験することは〈気づき〉にもつながってくる。心理劇では、言語に加えてそれ以上に態度や行動のような非言語的なものが、かなりの部分において重要な役割を果たしている。ダンス療法においては、身体の動きを自己表現やコミュニケーションの直接の手段そのものとして用いる。粘土療法や陶芸療法等では、土を素材として作り上げる過程を一連の統合的な身体活動、特に手を通した行動、さらに感覚、感情を統合した働きを療法の機能そのものとして捉えるのである。こうした表現活動の中で、クライアントは他者と触れ合い、感情を解放し、あるいは言葉にならない感情を表現し、治療者の受容的態度のもとで、自分自身を整理しながら、心の治療、心の癒しを効果的に果たしていくのである。

ここではそうした非言語による心理治療のうち、投影法といわれる描画法のSquiggle（ぐるぐる描き）法やコラージュ法、箱庭療法の効用について検討してみたい。

Ⅱ. 自 己 (Self)

1. ロジャースの自己概念

カウンセリングの父といわれるロジャースは多くの治療経験から、人間は自己実現によって動かされている。つまり生命もしくは有機体が極度に困難な環境においてさえ、その中へ突き進み、自分を保持するばかりではなく、さらにそれに適応し、自分を拡大発展させ、独自性を発揮していくという方向を選ぶところの能動的な過程であると述べている。そして心理相談に来る全ての来談

者は真の自己になることをめざしている、と多くの臨床例を通して確信するに至った。精神的病に陥った時には、来談者は自分の体験しつつある自らの実感をほとんど、あるいは全くもつことなく、形式的、機械的な枠にはまった生活様式に縛られている状態で、自己に気づかないときの状態である。この状態のときには、話は表面的で個人的感情がこもらず、生彩に欠け、他人と親密な交流をもつことを避けている。自分自身の精神的問題を自分の問題と思っていない。ところが自分のことを語りはじめることによって、全体に自由さや流動性が認められ、現在感じつつある体験を相当程度そのまま生き生きと自覚し、表現できるようになる。このときには、自分の感情をしだいに直接、なまのまま実感するようになり、感情を避けたり、抑えたりしないで、そうした気持ちが沸き起こってくるのに身をまかせることができるようになる。そして最終的には、以前には内的に拘束されていて十分に感じられなかった感情が、豊かに流れ出てきて、生き生きと体験されるようになる。また体験の仕方が柔軟で流動的であるとともに、枠や殻のようなものに拘束される度合いが少なくなって、変化していく体験の流れを刻々と実感できるようになる。

人はこのように流動して、変化していく過程への連続線上に置かれている。そして低い段階にいる個人の場合、その人の示すいろいろな機能の相互は多少ともバラバラであって、まとまりに欠けており、そのため個人の諸機能をそれぞれ独立に捉えている。しかし高い段階に至ると、人格の統合度が高くなり、各諸機能間が相互にきわめて緊密に有機的に関連しあって、各機能を別個に捉えることなく、全体が一つに統合されてくる。そしてロジャースが強調している大切なことは、〈自己〉と〈経験〉の不一致を心理的不適応の状態としてありのままに捉えられることである。

数多くの臨床経験を基にしてロジャースは『教えることと学ぶことについての私見』の中で、6つの重要な命題を提出している。

- ① 他人に教えることができるものは重要ではない。人間の行動に影響を及ぼさない。
- ② 行動に影響を与える学習は、自分で発見し、自分で自分のものにした学

習である

- ③ そのような仕方での学習された真理は、他人に直接伝えることのできないものである。
- ④ 教えることの結果は、重要でないか、有害でさえある。
- ⑤ 自分ひとりか、他の人間との関係において学習しうるものは多い。
- ⑥ 学習していく上で重要なのは、自分の経験がもつ意味に接近していくことである。

このようにロジャースは心理治療の場面においても、〈自分で発見し、自分で自分のものにする〉ことを強調しているのである。興味深いことは、キルケゴールは、真理は直接的な方法では伝わらないという認識にたつて、〈間接伝達〉と呼ばれる独特の仕方、他者に実存の真理を伝達しようと努めたが、ロジャースも③の命題で、真理は他人に直接伝えることができないと述べている。教育において重要なのは、〈教えること〉ではなくて、〈学ぶこと〉であると述べて、重要な意義深い学習は、学習者とその促進者（ロジャースは教師という言葉を使わずにあえてfacilitatorという言葉を好んで用いる）との人間関係に存在する態度的特質に基づいている。学習の促進者はまず自分の気持ちに気づき、学習者と分かち合うことが大切である。このように促進者が何の仮面もつけず、あるがままの姿で学習者と関係を持つこと、促進者が自らの感情を押しつけることなく、自分自身の感情として受け入れ、相手に伝えていくことが第一の質である。第二の質は、学習者を独自の感情と要求を持つ一人の人間として尊重し、配慮し、受け入れる雰囲気を作り上げること。第三の質は、評価的にではなく、学習者の反応をその内面から理解していくことであると述べている。こうしたロジャースの考え方に基づいても、私たち固体の中には、自らを自己実現させたいという欲求とともにそこに向かおうとする力を持っている。マズローも人間の欲求には五つの階層があり、最終的欲求は達成・自己実現の欲求であると述べている。

2. ユングの自己

ユングは、心の発達の終着点は自己である。そして自己は人間内部の心理現象全てを包み込む円周であり、完全に意識されてはいないが、人間の全体性すなわち意識的な思いの願望や恐怖とは無関係に、無意識によって自然発生的に産み出される生の目的のイメージである。したがって<キリストは自己の元型の例証>である。なぜならば、もしキリストが信者達の無意識のうちに生き、働いている<あるもの>の表現でなかったならば、かれらに感銘を与えることはなかったであろうと、このように述べている。

ユングによれば、人は意識界（ペルソナ）では種々の打算、他の人との社交性などに腐心するが、集合的無意識界（遺伝的に受け継がれてきた無意識）には、そこに蓄積されてきた人間の知恵が、人間のなかの神なるものが、すなわち<たましい>が個性の実現に向かっている。現代人は意志界にあるものだけが人間の本当の精神作用のように考え、<たましい>という内面の意識活動を抑えている。したがって、意識界の精神作用から無意識界の精神作用を開放することが大切であると述べている。そして精神病の秘密を見抜くためにユングは言語連想テストを考案し、それに対する反応に興味を示した。特定の刺激語に対して患者の反応時間が遅れたり、つまり思考途絶があったり、笑うとか、体のどこかがぴくりと動くというような反応を示した。それと同時に、電気生理学的な測定を行なってみると、反応の遅れや変速的な反応に対応して呼吸、心臓、精神電流の変化を伴うことをユングは発見した。このように言語連想テストから、一定の単語ないし観念はある人にとっては<感情の色調をおび>、<無意識的な要素>を伝えるようになる。その要素はその観念がよびさまされるたびにその観念に色彩を与えるのだが、時には圧倒的な情緒反応の引き金になると述べて、無意識界にあって、その個人に大きく影響していると思われる出来事は言語に表されなくとも、感情等の情動反応に素直に反応することを示した。

このように精神的混乱に陥ったひとに対しては、臨床的関わりの中で、これまではっきりしなかった現実の自己自身を正しく認知できるように、何らかの方法で自己概念に焦点をあてていくことが大切であるとされている。

Ⅲ. 医療と精神

1. 〈健康〉とは

アメリカのA. ワイル医師は『人はなぜ治るのか』という著書の中で、健康とは何かについて述べているが、引用しながら考察してみたい。私たちは健康を失って初めて〈健康〉のありがたさを知る。広辞苑にも「身体に悪いところがなく心身が健やかなこと」とあるが、病気 (disease) とは「安楽の欠如」という意味の古代フランス語に由来しているとのことである。cure (治療する, 治癒) と care (心配する, 看護) は同じラテン語から来ていて、治療するとは気にかけて世話をすることだそうである。treat (治療する, 扱う) もラテン語に由来し、ある特定の目的に向かって対処することを意味している。medicine (薬, 医学) もラテン語の medicina によるが、語源は古代インド・ヨーロッパ語にあり、この語源から remedy (治療矯正する) や meditate (瞑想する), measure (測定する) 等が派生しているとのことである。一方健康 (health) の語源的意味は〈全体 (whole)〉であり, hale (健全な), holy (神聖な) 等と同じアングロ・サクソン語に由来しているとのことである。このように、治療, 治癒, 薬,あるいは医学は、健康という言葉が含蓄する〈全体〉のある側面を回復させる行為を示唆している。この健康や神聖といった重要な概念を一つに結びつけてそれぞれに生命を与えている〈全体〉とは何なのか。それは量的に完全 (complete) で、質的にも完全 (perfect) なものと定義できる。そしてさらにそれはただの部分の集合体ではなく、全ての部分が調和的に統合され、バランスを保って配列されていることが理想的全体といえる。そこで完全およびバランスは昔から神聖の象徴とされていたが、健康という概念の根底にも完全とバランスが含まれている。このように神聖と健康は宗教と医学において共通基盤となっている。バランス (balance) という言葉はラテン語の bilanx (二つの平皿) からできた計量用の天秤 (libra) を意味する複合語から来ているとのことである。ほどよく釣り合うと大きく広がろうとする力とそれを制限しようとする力が微妙なバランスを示して、その結果において完全性というより高次なものが

生まれる。スポーツをやってみるとこのバランス点を体で感ずることができ、束の間であるがその一点に止まれるようになり、そのときのすっきりした感覚が把握できるようになる。平衡 (equilibrium) という言葉にも、libla (天秤) が使われている。完全な静的平衡は外部からの影響を避けるべくガラス箱で密封した時にのみ得られるが、系がもっと複雑になると平衡は常に変化する環境条件に合わせて、絶えず新しい姿になる。つまり動的平衡状態を示している。健康のバランスも動的平衡を保っている。人間を構成するあらゆる要素とあらゆる力、そしてそれらを侵襲する環境からのさまざまな圧力 (ストレス) が、複雑かつ巧妙な一つの系を作っている。変化する要素は無限にあり、それら全てが流転し、推移している。そのような系の中で、たとえ一瞬であっても平衡が成立すること自体が奇蹟的であるはずなのに、ほとんどの人が生涯のほとんどを健康で暮らし、私たちの心身は常に内部および外部環境からのあらゆるストレスに答えながら、絶妙なバランスをとろうとしている。しかもそれはダイナミックに行なわれていて、その平衡は絶えず破壊と再生を繰り返している。そしてバランスの達成は全体に対して質的変換をもたらす。つまり部分の総和よりも大きいものにして、美しく、神聖で、より高次のリアリティーに導いている。〈健康〉とは〈全体〉であり、それは全てを包含し、全てが程よい秩序を保って、バランスという神秘的な姿をとった、深遠な意味の〈全体〉である。したがって〈健康〉とは単に病気でないということではなく、人間を構成し、人間を取り巻くあらゆる要素、あらゆる力が、ダイナミックにかつ調和的に平衡状態にあることなのである。

2. 気持ちの良い状態を探す

精神科医の神田橋條治医師は、「精神科治療の実際は、一人ひとりの患者その人に合う治療や養生を探してゆく、手探りの作業なのである」と述べ、この養生のコツの中でいちばん大切で基本になることは、〈気持ちがいい〉という感じをつかむことであることを強調している。つまりいまの自分の心身にはどのような状況がピッタリするかを見つけることが大切であると述べている。とこ

ろがこれをやってみると、〈気持ちがいい〉という感じをつかむのに慣れていない人がとても多いとのことである。多くの精神科医師が指摘していることは、精神的病に陥った人では精神的にも肉体的にも緊張をしているということである。つまり全体を見てそれに妥当な行動を導き出すことができず、自分の運動パターンでしか体を動かすことしかできないという傾向が強く、性格的にも全体を見渡して、ある行動を示すといったゆとりがなく、視点も乏しい。ステレオタイプで自己中心の行動を起こしやすい面をもっていると述べている。体や運動の硬さと性格的な硬さとは深く関係していて、この硬さを解さないと〈気持ちのいい〉という感じをつかむことができない。分裂病の原因としてドーパミン仮説というのがあり、分裂病はドーパミンが過剰に分泌することにより、覚醒水準が高まって、つまり心的緊張が高くなっている状態であるとされる。そしてこの心の緊張は体の緊張と結びついている。この緊張を解すためには運動感覚的な遊びからはいると良いとされる。身体の硬さを解すことは心の硬さや性格の硬さを解すことにもつながっていく。〈気持ちがいい〉という状態をつかむためにはこの硬さを取りのぞくことが必要なのである。

3. 意志によるコントロール

宗教的儀式に火渡りの儀式がある。経文を唱えながら火床の上を歩く儀式であるが、経文に熱中していれば火傷はしないという。この火渡りの宗教的儀式はシンガポール、南太平洋の島々、スリランカ、そしてギリシャ、スペイン、ブルガリアにもあるそうである。1974年、ミュンヘンにあるマックス・プランク研究所の原子物理学者によって、フィジー島で行なわれた火渡りの火床の温度と人々の足の温度が正確に測定された。結果は火床温度は何回計っても316℃であったのに対して足の温度は66℃を超えることはなかったそうである。その物理学者は、この現象は既知の物理法則では説明できないと述べたそうである。一方火渡りの参加者に共通していたことは、火渡りをすることで日常的限界を超えることができ、そこに大きな意味を見いだしていたとのことであった。そこには何らかの物理的メカニズムが介在したに違いないが、神経系が関与して

生じた心の支配の基で起きた現象である。これは体に対する心の支配力の一例ではないかと思う。こうした心の力はさまざまな治療に治癒力を発動する力を与え、免疫系の働きを変え、神経の化学作用を制御し、環境からの刺激に対する体の反応を変化させ、自律神経系が司る全ての身体機能を良くも悪くも左右する能力を秘めている。そしてこの心は脳と結びついているのである。唯物論的な人間観によれば、意識は随伴現象——脳の物質的な電気回路からたまたま生じる、付带的、副次的な何物でしかない。心が存在するためには脳が不可欠である。カナダの脳神経外科医のW. ペンフィールドは、開頭手術中に意識のある患者の脳の一部に電極を刺入して直接的に電気刺激を与えると、患者はありありとした幻覚を見ると報告した。そして刺激部位を変えるのに対応して患者は動いたり、しゃべったり、色情的になったり、激情を押さえられなくなったり、過去の体験を再現したりした。電極を抜くと元に戻るということであった。このようにしてペンフィールドは特定の感覚、感情、運動に対応する脳地図を作った。つまり脳が先で心が後ということを裏付けるためのものであった。しかし彼の最後の著作である『脳の神秘』という本の中で、心は必ずしも脳と同一の時間・空間的広がりをもつものではなく、心の一部は脳とは別に存在し、脳に依存することなく機能し得ると記しているとのことである。脳と脳以外の部分とは常に相互依存の関係にある。脳が活着しているのは全身が活着しているからにはほかならない。数分以上心臓が止まれば脳は不可逆的な損傷を受ける。血糖が急降下しても脳細胞にとって破滅的である。このことは体は脳のために存在するという言い方もできる。

人間の意識、とりわけ言語による思考や意志と結ばれた自我意識は、大脳の両半球を覆っている大脳皮質の活動に因っている。それに対して内分泌腺や免疫系等の自然に備わっている治癒機能の中核は、大脳半球と脊髄をつなぐ脳幹等の正中線よりの大脳皮質より下の古い脳（人間以外の動物にもある脳）にあるとされている。したがって体験的思考は、感情を揺り動かして新皮質と古い脳と原始的脳幹部を通じて心身一体の信念となる。このように考えると、治癒力を発動させるために医薬や治療家、あるいは神々の力に頼らざるを得ないの

は、信念を通常のレベルよりも深部にまで浸透させて情動に働きかけ、緊張感を取り去り、安心感を生じさせる働きかけが必要なためなのかもしれない。

最近では免疫機構におけるNK（ナチュラル・キラー）細胞の働きが解明されている。興奮やストレスによるアドレナリンや副腎皮質ホルモンの長時間の分泌はNK細胞を減少させ、気持ちの良い状態や楽しい状態の時には神経ペプチド（エンドルフィン等）が分泌され、NK細胞が増えるという実験結果が報告されている。例えば試験中にはNK細胞が減り、試験が終わった後で結果が満足だった人ではNK細胞が増えるが、結果が悪かった人ではNK細胞は増えなかったという結果が得られているとのことである。またカラオケの好きな人ではカラオケを唄った後ではNK細胞が増えていたとのことである。その他の実験において、病院に入院しているおばあさんたちにお化粧をするとおばあさんたちのNK細胞が増えて、病気からの回復力が増したとのことである。いま病院において化粧療法というのが流行っているとのことである。

このように心身の健康を保つためには、上手にストレスや抑圧された意識状態を解除して、リラックスした心地よい意識状態を保つよう心がける必要があるであろう。

4. 医学と芸術

ギリシャのアリストテレスは音楽にカタルシスの概念を付したが、この時代にはすでに芸術と医療とがその基礎的部分で密接不可分の関係にあった。むしろ同根のものであると考えられていた。医療面のテクノロジーが進歩・発展するに従って、科学と芸術の隔たりが大きくなり、芸術は文化に、医学は科学に属して全く別個のものとして捉えられるようになった。

しかしその後、精神医学、心理学の領域にあって、絵画、音楽、ダンス等が実地医療から関心がよせられるようになった。表現や創造への欲求とそのメカニズムとの関連、夢分析の研究と相俟って、病跡学や創造性、身体論の研究を通じて絵画や造形、詩歌やダンスなどの活動が、人間の心の働きと身体の営為に関わり、密接不可分であることが認識されてきた。またさらにそれらは

生命活動や生命感情にとって、欠くことのできない機能の一部となっている。喜怒哀楽、憂い、不安、苦悩などの人間の絶えざる心の動きは、表現活動、芸術活動を通じて精神保健、医療と深いつながりをもつといえよう。

人間の心身の機能をみると、見る、聴く、話す、歌う、描く、書く、踊る等があげられるが、それらは目で見、心で聴き、思いのうちに語り、そして歌いあるいは描きだし、書き出し、体全体で舞う等の身体機能の働きが統合され、表現行為として行動化されている。そこでは感情、感覚、イメージの形成、言語、意識、無意識、身体運動など、どの機能ひとつ取ってみても、心理学的、精神医学的、生物学的、脳機能学的に関連をもっていないものはない。それだけに各種の芸術療法における表現活動は、全ての脳機能と関連があり、こうした脳の働きが癒しにも活かされくる。

5. 芸術療法の有用性

① 関与しながらの観察

治療者はクライアントと接する場合には、クライアントの言動を記憶に止めなければならないし、また断片的であったり、多義的であったりする言葉を糸口にして治療者も一種の自由連想を行いながら、他方ではクライアントとのコミュニケーションにおける話をつないでいく必要がある。また突然生ずる行動化に対処するだけの余裕を持たねばならない。こうした治療場面における〈切迫性〉は患者と治療者の間に例えば一枚の画用紙や粘土があることによって緊張感がおおいに和らげられ、沈黙もそれ程気詰まりなものではなくなる。

② 行動化の和らげ

心理治療において治療が進むにしたがって、突然に激しい行動化(acting out)に出会うことがある。このような行動化は、媒介物があることによって治療場面の枠内、作品制作の枠内でしばしば象徴的に行なわれ、和らげられることが少なくない。

③ 語ることで示すことの重要性

精神的病に陥ったときには、そこには何らかの原因があるはずである。しかしその原因は患者本人にもはっきりせず、動機が隠されていること自体が病理の一つである。芸術療法は、その橋渡しとして〈示す〉作業をしてくれる。そしてこの場合それは単に示すだけではなく、〈語る〉ことをも助けてくれるのである。

IV. 事例を通して

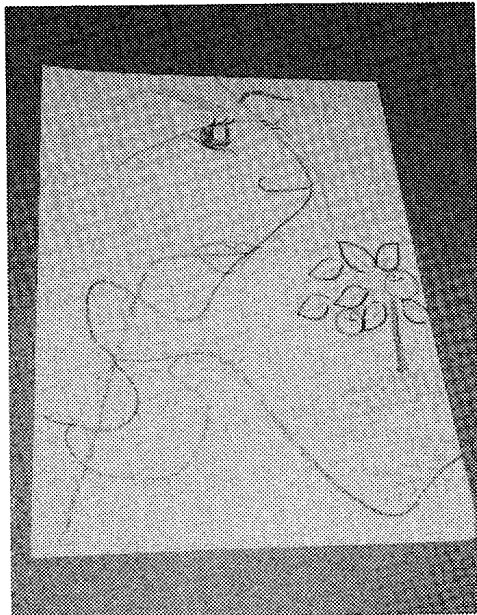
1. Squiggle（ぐるぐる描き）法

イギリスの小児科医であり、精神分析医でもあるD. W. ウィニコットが子供の治療にあたっているときにこの方法を見いだしたものである。しかしこれは子供に対してだけではなく、成人に対しても使うことができる。特に最初の面接で治療者が患者とコンタクトをとろうとする時に有効である。まず治療者がペンまたはクレパス等を使って、線でぐるぐる描きをしてクライアントに渡す。クライアントはそこに見えてくるもの（投影）に彩色をして返す。次には立場を逆転させて、クライアントが描線をしてセラピストに渡す。セラピストはそれに投影して彩色をする。そしてクライアントにもそれが見えるかどうか聞いてみる。このようにして何回かこのやりとりを往復してみる。つまり相互ぐるぐる描き法である。一枚の紙を前にして、ただ絵を描いてくださいだけではなく、治療者も患者と同じ立場に立つことによって、その場にある緊張感が取り除かれていき、リラックスした雰囲気がつくられてくる。それに加えて描かれたものを話題にしながら話を進めて話題を広げることができるのである。しかしこの方法だと何枚もの画用紙が必要になるので、京都大学の山中康裕教授は一枚の画用紙にコマどり（線を何本か引いて、画面をいくつかに分けて、たいていは6－8マス位に仕切る）をしてこの相互ぐるぐる描きを行なう方法を考案している。最後の1マスだけ残ったところでこれを中止して、クライアントに描かれたものを含みながら物語を作ってもらおうという方法である。

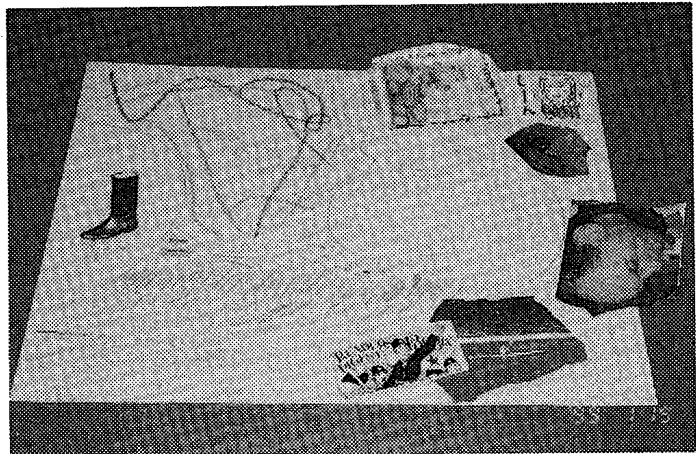
この Squiggle 法は臨床場面のみならず、学校において新年度等の最初の授業時間に、お互いに新顔同志の生徒や学生にペアを作って行なうと、和やかなクラスづくりに一役買ってくれる事がある。

ぐるぐる描きの例を写真1と2に示す。これは専門学校において一年生の最初の授業で行なったものであるが、これをやったおかげでクラスの緊張感がとれて互いに親しさを醸し出してくれた。写真2は一枚の画用紙をコマどりにして Squiggle にコラージュを組み合わせたものである。

臨床的にこれを用いる第一の目的は、日常空間において苦痛や症状や病的な脅迫でがんじがらめになっていて、ほとんど遊び空間を失っているクライアントに〈ゆとり〉を取り戻させてやることを意図している。しかし治療者は患者とのコミュニケーションをとるきっかけを作ることできるとともに、時として投影しているものからクライアントのその時の心的状態を知るチャンスともなりうる。



授業で行なった専門学校生の相互
Squiggle



Squiggle とコラージュの組合せ。専門学校生の作品

2. 箱庭療法

イギリスの遊戯療法家M. ローエンフェルトによって1929年に、子供のための心理療法の一手段として考案され、その後彼女に教えを受けた心理療法家D. カルフがユングの分析心理学の考えを取り入れながら成人にも効果のある治療法として発展させた。

砂箱の内側の大きさは $57 \times 72 \times 7$ (cm)で、青く塗ってある。世界共通の規格で、それはこの大きさだと箱を腰のあたりに置いたとき、大体視界の中に入る程度という点を考慮して作られたものである。箱の内側の青色は、砂を掘ったときに水が出てくる感じをだすためである。実際の水は自由に使うことができるようにしておくが、使っても使わなくてもかまわない。箱の枠の中で砂とミニチュアで自分の思いを作品にしていくのである。とにかく強制せずに自由に表現の機会を与えるようにする。絵を描くのとは違って、すでに具体的な物があるので、それを組み合わせて砂の上に置いていくだけで作品ができるので、絵を描くのが苦手とと思っている人にも比較的抵抗なく取り組める。したがって知的障害をもった人たちにもこの療法は効果をもたらしている。また砂は手の平に対して良い感覚刺激となるとともに、治療に必要な適度の退行を引き起こすのに役立っており、このことは成人の場合にも認められている。

作品制作は一回だけでなく、一定期間をおいて作っていく。こうすることによって作品の流れの中に解釈が見いだされてくる。一個一個の作品に解釈を試みるのも大切であるが、細かな解釈にのみ注意を注いでいると誤った解釈をしてしまう場合が往々にしてある。今までの経験からして作品の流れを見ていくと、そのクライアントの行動的变化と同時に作品自体も変化していくようである。このように作品を作ることをみていると、治療者は傍らにいない必要がないように思われるが、クライアントは治療者の受容的支えによって自由な表現が可能となるのである。したがって治療者は一回一回の作品の解釈を重視するよりは、作っているその傍らにいてじっと見守ってやることが大切であるとされる。終始許容的態度で、その作品ができあがっていくのを共に味わい楽しむような気持ちで接していることが望ましいとされる。そしてそこに表現された

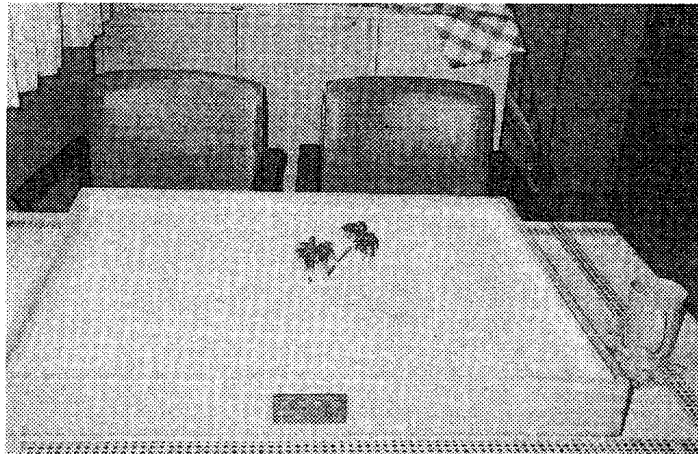
ものによって治療者はクライアントの内面に触れ、より受容的になっていく。一方クライアントは自分の表現したものの意味を把握しつつ、それを土台に、そのときに感じた治療者の態度に支えられ、心の中のより深い部分へと手を伸ばしていくことができるのである。箱庭の特徴として、言語や行動では表現できない攻撃性や自我の崩壊感等を表現し得るものであるが、それが、自我によって再統合される程度を超えてなされている時、すなわちセラピスト自身がクライアントの作品の凄まじさに耐え切れぬと感じた時には、すぐに中止させる必要がある。このように治療は相互作用によって展開して行く。箱庭という一つの媒体を通じて、その表現の中に治療者もクライアントも共にサブリミナル（閾値下）で、何かを感じながら何かを読み取り、それによって相互関係がより深まってクライアントが変わっていくのである。

写真3と写真4は軽度の知的障害をもったI君の治療の初期の作品と治療の後半の作品であるが、写真3の水の中で生えているヤシの木はいまにも倒れるか、流されそうで、根元のおぼつかなさを感じさせる。つまり自我のおぼつかなさを象徴しているように見える。たしかにこの時期は精神的に大きなショックを受けていたときであった。写真4に見られるように、治療の終結に近づいた時にもう一度ヤシの木を立てた。今度も水を使っているが、水は澄んでいて、その水の中に砂をもって砂の上に立てている。しっかりと土の中に根をおろした感じがする。

専門学校の学生にも授業時間に箱庭を行なってみたが、作品を作った後には楽しかったと言ってくれ、大人においても遊びが出せ、楽しんで作品作りに没頭できるようである。しかもその作品にはそのひと自身が投影されている。

3. コラージュ療法

コラージュ (collage) はフランス語で「貼りつけること」を意味する colle からきている。一枚の絵を全部ないしは一部をカンバスや紙などの地の上に貼りつけて、一つのイメージを作り上げるプロセスである。貼るものは、本や雑誌などの挿絵、写真、模様、壁紙、紙片等使おうと思えば何でも使える。出来上



軽度の知的障害をもった若い男性の
治療初期の箱庭作品

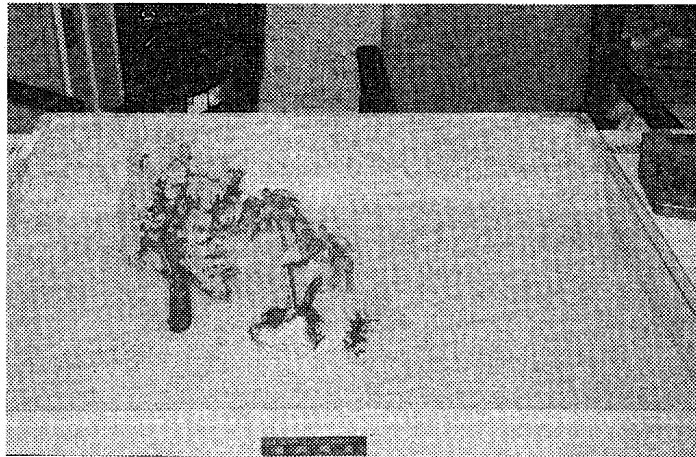


写真3を作ったひとの治療終結期に
近づいたときの箱庭作品

がったものは時には人の意表をつくものがあったり、機知にとむもの等がみられる。

コラージュ技法はフランスのシュールレアリスト達によって推進発展した。というのはコラージュのもっているオートマティック性について注目して、これによってフロイト流の無意識の世界を造形化しようとしたからである。

コラージュに用いられる多くの写真や絵画，図形などは，それが選択され，コラージュとして採用される段階で，サブリミナルな知覚（閾下知覚）刺激，つまり潜在意識に働きかけている刺激として生かされているといえる。一枚のコラージュを制作するために選びとられた各種のイメージには，それぞれにサ

ブリミナルな選択が入りこんでいると考えられる。コラージュの目的のために選択されるイメージは、外部のイメージと内的なイメージとの照応によって選択される場合が多い。そしてコラージュの場合は既存の図像イメージを利用するので、表現に要するエネルギーは節約される。無意識の中に深く埋め込まれているサブリミナルな知覚表象が、その後時間的な経過の中で、コラージュのために選択されたイメージ図形に対する連想から始まって、次第に意識化されるであろう要素も含まれている。このような意識化は現実検討の重要な要因である。無作為の中でなされたように見えるコラージュのコラージュ形成が、ある水準での意識化、さらには制作過程のシリーズの中で模索、統合、洞察へと結びついていけば、それなりに有効な治療的情况がつくりだされたことになる。治療場面において、制作者（患者）と治療者が出来上がった作品について一緒にながめ、話あってみることによってコラージュが発信しているサブリミナルな要素を発見し得る機会ともなりうる。しかし大切なことはクライアントがやはりサブリミナルな選択の中に、自由に自分の気持ちを投影させていくことができることである。またコラージュには二つの作業が含まれている。一つは切り刻んでいく作業。そして切り取ったものを自分のイメージに合わせてノリで貼りつけて再構成していく作業である。実際のこの二つの作業に合わせて心の作業も行なわれていると考えられる。つまり心の奥にあるいやなものを切り刻んで行く作業と、切り刻んだ後に自分の心地良いイメージを再構成していくという作業である。このようにコラージュは、既製のイメージを使って全く新しいものを生み出す作業であり、その過程は理論よりも直感や感覚に働きかけていくものである。

コラージュにはこうした治療的意味が見いだせるとともに、どこにおいてもできるという手軽さがある。箱庭は道具の置いてある所でないとできないが、コラージュは紙とノリとハサミと雑誌を用意すればどこでも行なうことができる。そして子供から成人まで、そして知的な障害をもっているひとにも抵抗なく行なうことができる。ハサミが使えなければ、手でちぎることも可能である。また宿題形式にして家で独りで行なうこともできるのである。

写真5は専門学校生のコラージュであり、若者というイメージが出ている。この中でstopの標識を用いているのが興味深い。写真6は授産施設に通っている知的障害で場面緘黙の女性のコラージュである。彼女はスマップの大ファンで、スマップのコンサートにはお母さんとよく行くとのことである。こうした彼女の心の表れが歌っている女の人のように思える。



授業で行なった専門学校生のコラージュ



知的障害の授産施設に通っていた
若い女性のコラージュ

V. まとめ

私たちには自己治癒力 (Self・healing) の力が備わっている。したがって心の病に陥った時には、そこから抜け出すべく、この「治る力」を最大限に増強し、バランスを回復するよう試みる大切になってくる。混乱したこの内的状態の吐き出しには様々な形が考えられる。言語で語れる時には、自分の思いを言葉に出してみると、痞えていたものがらくになることがある。たしかにただ吐き出すだけでも気分的に楽になるのを感じず。それに加えて私たちは吐き出しという作業をしながら自分の状態を確認をしたり、自分で整理をする作業も行なっている。このように自分の中で整理ができてくると〈気づき〉が生まれてくる。一回一回の気づきはサブリミナルなものであるかもしれないが、回を重ねることによって、自分についての気づきも変わってくるのではないだろうか。そうした意味において言葉にならないモヤモヤに対しては自由に、十分に表現できる媒体がそこにあれば、それを使ってそこに自分自身を投影させることができ、〈語る〉ことができなくても〈示す〉ことができるのである。遊びの要素をも取り入れながら、それによって情動に働きかけ、緊張による硬さを解すことも可能となる。さらにそこに示されたもの、すなわち投影されたものを自分自身で見て確かめることができることは、自分を振り返る機会となり、このことがサブリミナルな知覚に働きかけて、〈気づき〉への第一歩をつくることになる。カタルシスという点からしても媒体があったほうがより表出しやすい。芸術は自己の投影といえるが、ここでとりあげた Squiggle, 箱庭, コラージュの技法は比較的簡単に自己を投影できる芸術療法といえよう。

引用文献

- 河合隼雄編：『箱庭療法入門』，誠心書房，1969年，p18-p19
神田橋條治著：『精神科養生のコツ』，岩崎学術出版，1999年，p11-p13
久能徹，末武康弘，保坂亨，緒富祥彦著：『ロジャースを読む』，岩崎学術出版社，1998，p130-p133
拓磨武俊他共著：『性格心理学への招待』，サイエンス社，1995年，p29-p30

- 徳田良仁，大森健一，飯森真喜雄，中井久夫，山中康裕著：『芸術療法』，岩崎学術出版社，1999年，p11-p14，p28-p37
- 山中康裕，入江茂，杉浦京子，森谷寛之編：『コラージュ療法入門』，創元社，1993年，p10-p20
- W. G. ロリンズ著，野村美紀子訳：『ユングと聖書』，教文館，1986年，p42-p43
- A. ワイル著，上野圭一訳：『人はなぜ治るのか』，日本教文社，1985年，p315-p318，p329-p337