こころみ

2021 年　第七号

心理療法室

今回は「遊び」ということをテーマにお話します。遊ぶための情報やツールはどんどんと増えても、満足感があまり続かないものが多いなと感じます。次々とゲームや動画を追いかけながらも、実は遊べていないのかもしれません。遊びを取り上げるきっかけになった絵本を紹介しながら、‘遊ぶこと’について考えてみようと思います。

遊びについて

子どものプレイセラピーをしていると「そんな風に感じていたの?」「そんな風な遊び方をするんだ」と驚かされることがよくあります。この心を自由に使った遊びは、思考優位な大人の私たちには考えもつかないような遊び方であり、これが見られた時に、とても健康的な心の在り様だなと感じます。そして実際に子どもはそんな遊びを通して、自分の課題や症状といったものを上手に消化していきます。

近年は、スマホゲームに代表されるオンラインゲームや動画の閲覧など、遊びはとてもミニマムに、お手軽になりました。その数も膨大で、ボタン一つでいくらでもお目当ての楽しみを見つけることもできます。ただ一方で興奮するような楽しさと裏腹に満足感があまりないとも感じます。皆さんの中にも、動画やネットのページを飛び回り次から次へと新しいものを探す経験があるのではないでしょうか。これは先の遊びとは在り方が異なり、前者は自分の中から湧き出るイメージで遊び、後者は外から与えられた物質と遊ぶ、と言いかえることができるかもしれません。

「遊び」が心にもたらすもの

人の心にとって「遊び」ってなんだろう?と考えたとき、ただ楽しいというだけでなく、いろいろな作用があると感じます。先の子どものように心を自由に使い、そこから湧き出てきたイメージで遊ぶような遊びでは、その遊びを通して、心にあるいろいろな体験を整理し、自分の中に収める作業がなされていると感じます。つまり、遊ぶことによって心の整理に一役買っていると考えられます。外から与えられた物質と遊んでいるだけでは、こうはなりません。ここで、心を使って遊んでいる女の子が登場する絵本を紹介します。

『そらをみあげる　チャバーちゃん』

「チャバーちゃんは雲を見るのが大好きな女の子。家の前を通るおとなたちに、一緒に見ようと呼びかけますが、誰も応じてくれません。それでもひとり空をずっと見上げていると…

『きょうの　そらに　うかんでいる　くもは、　ふっくらうさぎと　ふとっちょねこ、それにおおきなライオン』

…そこに、仕事から戻ってきたおとなたちが話しかけてきました。そして…」

いろんな水準で遊ぶ

この絵本の後半で、おとなたちはチャバーちゃんにつられて空を見上げます。そして、その雲の形を見て、宝くじの数字やスポーツカー、デパートのお菓子など色々なものを想像します。

慌ただしい現実生活の中、空を見上げた時にあなたは心を使って遊ぶことができるでしょうか。いろいろなツールや機会が増えているからこそ、上手にそれを使い、いろいろな水準で遊ぶことができるといいなと感じます。心の整理がつかないと感じることはありませんか?ぜひ、お試しください。

参考引用文献

・ジェーン・ウェーチャチーワ作　小林真理奈訳　ウィスット・ポンニミット絵　2013『そらをみあげるチャバーちゃん』福音館書店

・Winnicott,D.W.(1931). Playing and Reality　橋本雅雄・大矢泰士訳　岩崎学術出版社

column

スクイグル ゲーム

心を使った遊びとして「スクイグル ゲーム」を紹介します。

はじめにＡさんが用紙に自由に線を描きます。Ｂさんは、Ａさんが描いた線を“何かのもの”にします。その次は、Ｂさんが線を描いて、それをＡさんが“何かのもの”にする。これを繰り返します。

スクイグルとは、「なぐりがき」という意味です。つまり、描線は何かを意図したものでなく、ただ、線を描けばよいのです。その線描を何に見立てるかは自由です。

セッションの中で、クライアントとスクイグルをしていると、クライアントがふっとほぐれ新たなイメージが生まれる瞬間があります。緩み、またこれも、遊びが心にもたらすものと言えるのではないでしょうか。

「こころみ」・・・心見・試み・心美