

『箱庭』を作ってみませんか？

学生相談室カウンセラー 南部 勝彦

新年、明けましておめでとうございます。昨年9月からの後期授業では、対面授業が多くなりました。それに伴って、これまでとは少し違う生活リズムになったり、人の中で過ごす時間が増えて、ここ1～2年とは少し違った体験をしたりして、「楽しいけれども、思ったより疲れた…」という人も多かったのではないのでしょうか？一般的に、生活様式や環境の変化があった後、だいたい1・3・6か月後あたりから少しずつ疲れが出てくると言われています。学生の皆さんはいかがでしょうか。年末年始で、その疲れをすっきり癒すことが出来ましたか？

さて、皆さんは、カウンセリングや心理相談で用いられる心理療法の1つに『箱庭療法』というのがあるのをご存知でしょうか？心理学部の学生さんなら授業で聞いたことがあったり、ゼミで実際にやったことがあったりする方もいるかもしれませんが、しかし、その他の学部の学生さんは、あまり耳にしたことがないと思います。そこで、今回は、『箱庭療法』について、少し紹介をしてみたいと思います。

『箱庭療法』では、カウンセラーが見守る面接室の中で、人や動物、小人や妖精、電車や車や飛行機、木や山や建物など、様々なミニチュア玩具が置かれてある棚の中から、砂の入った箱の中に、自由に好きなアイテムを選んで置いて頂きます。箱の中に自由に何かを表現したり、それを使って遊んだり、あるいは砂だけで何かを表現してみたりして、遊びながら自由にこのころの一部を表現していきます。さまざまなミニチュア玩具や砂の刺激を受けつつ、遊びの感覚で自由に表現していくという『箱庭制作』の体験そのものを通じて、具体的で現実生活に近い表現から非現実的な表現がなされて、このころのさまざまな層の表現が可能となっていきます。そのような過程を繰り返して、うまく言葉にできない思いやイメージを少しずつ形にしていき、凝り固まった意識の状態を少しずつ解きほぐしていく1つの試みなのです。

学生相談室という「秘密が守られた場所」で、現実的に困っていることを言葉にし、カウンセラーと一緒に考え、解決策を見つけていくという作業はとても大切なことです。一方、何が問題なのか、何に困っているのか、ご自身でははっきりせず、うまく話せないな…と、学生相談室への来室を諦めている学生さんもおられるかもしれません。また、やる気が出なかったり、何故か気分の波が激しかったり、漠然とした不安に襲われて体が動かなかったりするだけで、自分では何がそうさせているのかよくわからず、困っている学生さんもおられるのではないのでしょうか。そういう学生さんは、ぜひ『箱庭』を使って、まずは自由に何か表現してみることを、自由に遊んでみることを、一緒に試してみませんか。意識していないこのころの深層を少しずつ表現してみることで、思いのほかこころが軽くなっていくこともありますよ。



両キャンパスの学生相談室で『箱庭制作』が出来ますので、やってみたいと思われた学生さんは、いつでも気軽に学生相談室にお越しください。お待ちしております。

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、相談受付に変更がある場合がございます。

詳細は、学生相談室ホームページをご覧ください。

開室時間

月曜日～金曜日 9:30～17:00

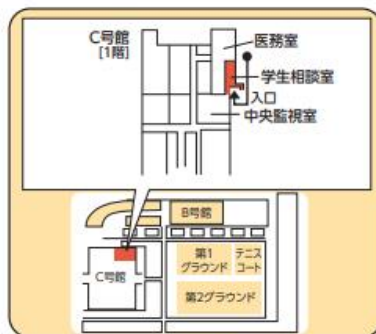
電話番号

078-974-1551 (代)

(KPC1) 078-974-4639 (内線73175)

(KAC) 078-974-5470 (内線40109)

場所



【学生相談室 (KPC1)】
C号館1階 グラウンド側
(医務室と中央監視室の間)



【学生相談室 (KAC)】
大学会館1階 中庭側
(医務室の隣)