

「現代を生きる 対人援助者のメンタルヘルス向上のための箱庭」

立命館大学応用人間科学研究科
対人援助学領域
人間形成・臨床教育クラスター

本論文では、社会的背景の歪みによる影響を受け、「心の荒れ」「心の病」が顕在化・表面化し始めた現代の心の問題においても特に、年々複雑化し激務化している対人援助職に焦点を当てた。そして、そのようなストレスフルな現代に生きる“対人援助者”のメンタルヘルス対策の必要性を述べ、“対人援助者のメンタルヘルス向上のための箱庭”の有効性について論じた。また本研究結果を通して、学校や子どもの福祉施設にも普及が進んでいる箱庭の、危険度を抑えた、治療ではない“新たな箱庭利用法”を提案できたらと考えた。

まず、現役の対人援助者又はそれを志す学生 8 名が継続的に制作した全 7 回の箱庭過程 + まとめのセッション、フォローアップを基に、制作者の感想(本人の口述・記述・インタビュー)を主とする内容分析を行い、箱庭セッションの効果の有無を明らかにした。その結果、効果が認められ何らかの「自己変容があった」群と際立った効果が認められず「あまり変化が無かった」群とに大別し、各群の特徴をそれぞれ分析して“メンタルヘルス向上のための箱庭”と成り得るために考慮すべき点をまとめた。

即ち、効果的な箱庭体験をするには、・アセスメントと枠作り・動機に応じた対応・質問の仕方と質問をする時期(侵入の仕方)への配慮・臨在者との人間関係への配慮・全箱庭過程を振り返るまとめのセッションを持つ必要性、以上の 5 点を考慮する重要性が明らかになった。

さらに個別事例の詳細な分析により、「自己変容のあった箱庭」群では、どのように効果に結び付き、どのような効果が得られたのか、「あまり変化の無かった箱庭」群では、なぜ効果に繋がらなかったのか、その要因を探り、今後の更なる適応について具体的に考察した。

総じて制作者にとって有意義な箱庭セッションになるためには、・自分のための動機(自己回帰、自己変容をしていきたいという自らへの動機と、その動機を支え、安心して作業に取り組める・臨在者との関係性)が重要であると考えられた。また、・個人的な要因(自己防衛の強固さ)、・箱庭制作をする期間と、・制作時機、・発達課題も関与すると推察された。

以上の点から結果として、制作者の動機と臨在者との関係性を土台に、制作者の自己防衛の強固さを緩められるだけの適切な期間、さらには発達的な観点から見た各時期における発達課題とそれと向き合う機会の熟し具合を加味すること、またそれらをしっかりと見極められるだけの臨在者のゆとりが必要であると考えられた。それに加えて、制作者へのきっかけとなるような臨在者の言葉やその他の出来事、印象的な瞬間等に遭遇することで、自己回帰過程(・自分解し・内面世界の開眼・現状把握と課題の明確化・再統合)は進展し、箱庭セッションは対人援助者の自らへの気付きを深めるメンタルヘルスの向上に有効な機会になると推察された。

なお、今後の更なる適応スタイルとしては、・導入として、箱庭制作をするに際しての話し合い + バウム 2 枚法の面接・箱庭制作(7 回もしくは 5 回)・まとめのセッション + バウム 2 枚法という構造が有効であると判断した。