

箱庭物語作り法による青年の自己洞察

—大学3回生に焦点をあてて—

立命館大学大学院
応用人間科学研究科
臨床心理学領域
二上 佳奈

青年期は自己に関する意識の発達にとって重要な時期であるといわれる。特に大学3回生は、進路選択や就職活動を控えた自己と向き合う時期である。しかし自己と向き合うこと、自己を獲得することは容易ではない。そのための手段として自己が表現される技法である箱庭を取り上げ、より深い自己洞察をうむといわれる、箱庭物語作り法という方法について注目した。本研究では大学3回生が箱庭物語作り法を体験する中で何を得的のかについて検討し、仮説生成を行うことを目的とした。

大学3回生20名を対象に、2回に分けた調査を行った。1回目は「これまでの自分」というテーマでの箱庭制作、振り返りシートへの記入、自らの制作した箱庭から物語を制作する、という作業を行ってもらい、日にちをおいて2回目では作品と体験についての半構造化面接を行い得られた語りをデータとして修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチを用いた分析を行った。

その結果、3回生の自己への語りについて5つのカテゴリーグループが得られ、それぞれ【自分の軸となるもの】、【これまでの自分への評価】、【今の自分】、【自己を振り返る意義】、【未来への思い】と名付けた。3回生特有の悩みとして、迫ってくる未来へ見通しの持てなさを感じ、不安を抱いていること、箱庭と物語を基にした過去の振り返りによって自分の軸を発見したことから、この方法が自己を捉えなおす手段となったことが示唆された。そして、①これまでの自分を振り返り、自己を捉えなおすことで②自己への理解が深まり、理想を具体的に持てるようになる。③見通しの持てない未来に対し、ポジティブな姿勢を持つことへつながる、という仮説が生成された。この仮説を検討していくことで、大学生や青年期にある人々が、未来について積極的に考えていく機会を与える方法として箱庭を提案できることへつながっていくのではないかと考えられる。