

## “ふれる”ことについての一考察

甲南大学学生相談室 松 本 知 香

### I. はじめに

新型コロナウイルスの感染拡大に伴って、私たちの生活様式は大きく変化した。一時に比べると、ワクチンが普及して感染拡大は穏やかになり、外出して人と出会うことに対しても寛容な見方が増えてきたように思う。しかし、外出時はマスク着用を欠かさず、手指消毒を念入りにし、“三密”を避けて人と出会うといった、私たちの新しい生活様式は当分続くであろうことが予想される。

学生相談においても、従来通りの対面での相談が難しくなり、オンラインのツールを用いた遠隔相談が取り入れられた。対面での相談が再開となってしばらくたった今も、セラピスト、クライエントともにマスクをしたまま出会う話をするなど、完全に従来通りとはいかない現状である。こういった状況の中、この2年ほどで、直接人と出会うことや声を聴くことの意味が再検討されてきている。例えば豊原（2021）は、従来通りの対面での相談と遠隔相談との比較検討やそれぞれの可能性について論考している。

しかし、コロナ禍以前からすでに、LINE や Twitter、Instagram などの SNS での交流が若者の間で主流となってきており、そこに着目した SNS カウンセリングが新たな悩み相談の窓口として増えつつあったという状況がある。私が子どものころは、子どもたちが外で走り回って自然と触れ合いながら遊ぶことが減り、友達の家に行っても部屋にこもってビデオゲームをして遊ぶようになったことが危機感を持って話されていたように記憶しているが、最近はそのゲームすらも、直接友達と会うことなくそれぞれの家に居な

がらにしてオンラインで繋がりプレイされるようになってきている。すなわち、コロナ禍より前からすでに、現代の若者は直接に自然や他者とふれ合うよりも、さまざまなツールを用いて声のみ・文字のみで間接的につながる方法に親しみを感じつつあるように思う。コロナ禍における外出自粛や三密を避ける新しい生活様式は、その方向性にさらに拍車をかける結果となった。

しかし、本来、人がすこやかに生きてゆくために“ふれる”“ふれ合う”ということは切り離せないものではないだろうか。他者とふれ合うとき、やはり画面越しでなく直接出会わなければ掴み切れない雰囲気がある。自然にふれるとき、写真や動画からだけでは得られない空気感がある。私たちはそれらを、身体全部を使って感じ取っている。

人は何らかの対象を知覚するとき、視覚から多くの情報を取り入れると言われる。確かに、私たちは視覚を通してそのものの形や大きさ、色味、明暗、距離などのさまざまな情報を得ている。しかしそれらの情報を得たとしても、そのものを単なる“もの”としてしか把握することはできないだろう。すなわち、そのものがその人にとって、世界の一部を構成する生き生きとした“もの”として感じられるためには、“ふれる”ことが不可欠ではないだろうか。私たちは景色を見るとき、視覚的に捉えるだけではなく、見るものの質感や手触り、柔らかさ、においも共にイメージすることができる。また、懐かしさや喜び、悲しみ、苛立ちなどの情動も共に思い起こされることがある。それは過去に実際に触り、嗅ぎ、自分の世界の一部として体験したことがあるからだ。このよ

うに、実際に触り、嗅ぎ、体験することによって、私たちの世界は親しみあるものとして色づいてゆく。“ふれる”体験を少なからず奪われてきた今日の若者にとって、改めて“ふれる”ことの重要性和意味について考える必要があるのではないだろうか。

今回、対象に触ることやにおいを嗅ぐこと、同じ場を共有することなど、世界と直接に交流するために身体を介して行われる意識的・無意識的な関わりを“ふれる”と定義する。

本論文では、はじめに“ふれる”あるいは“ふれない”ということの意味について文献を引用しつつまとめる。続いて、甲南大学学生相談室をはじめ多くの学生相談室にも用意されている箱庭に着目しながら、“ふれる”ことが箱庭療法においてどのように論じられて来たかを概観するとともに、“ふれる”ことの意味を主体の成立という観点から再考する。最後に、“ふれる”体験が大学生にとってどのような意味を持つかについて考察していく。なお、本論では、自分という枠組みがあったうえでその自分を省みる自分が同時に存在し、両者の力動的な動きを俯瞰する視点が獲得されることを“主体の成立”と考える。

## II. “ふれる”ことについて

### 1. “ふれる”ことと世界とつながること

生まれたばかりの赤ん坊は、視覚的に取り入れた情報をもとにしてではなく、“ふれる”ことによって自分を取り巻く世界を知っていく。抱かれるぬくもりを感じたり、ミルクのにおいを感じたり、おしっこをしたときのおむつの冷たさを感じたり、そういった体験の一つひとつが赤ん坊の世界を構成している。そしてそれらが快や不快の感情と結びつき、世界は少しずつ分化し、構造化されてくる。子どもが言葉を覚えるときも、ただ音声として言葉を知るだけでなく、その言葉が意味するものに“ふれる”ことを通して、その子の世界でそのものがどんな意味を持つのかを知ること

になる。“ふれる”ことで感覚として体験されて初めて、真に言葉を獲得したと言えるだろう。このように考えると、“ふれる”体験は非常に原初的で、私たちが世界を形作るために基盤となる体験であると言えるだろう。

ヘレン・ケラーの〈井戸端の軌跡〉は非常に有名な逸話である。彼女は water の指文字は知っていても、それが器のことをさすのか、中の液体のことをさすのか、飲む動作をさすのか、曖昧なままであった。しかし、ポンプの水をじかに手のひらに受けて、初めて指文字が単なるジェスチャーではなく、森羅万象を理解するためのものであると知ったのである (Keller, H., 1903)。このエピソードが示しているのは、彼女が流れる水の冷たさや勢いに“ふれる”という生々しい体験によって、水というものが親しみあるものとして彼女の生きる世界に組み込まれたということであろう。

システムティックに五感をもって対象を知覚し、認識し、思考するだけでは“ふれた”とは言い難い。さまざまな体験を伴って“ふれる”ことによってはじめて、世界の内に生きることができるようだろう。逆に言えば、世界の内に生きるということは、世界をシステムティックに捉え理解するのではなく、“ふれる”体験を通して、より直接的に生々しく世界とつながることであると考えられるだろう。

システムティックに世界を捉えるとは、世界と自分を区別し、世界を理解する対象として見ていることである。しかし、実際に“ふれる”とき、世界は対象として自己と完全には区別されない。何かに“ふれる”とき、私たちはさまざまに心を動かされ、さまざまな記憶や感情が呼び起されうる。つまり、世界は自己によってただ触られたり、知覚されたり、一方的に影響を及ぼされたりする対象になるのではなく、世界によって自己も動かされ、“ふれられる”ことになる。そのような体験によって、世界を単なる“もの”としてではなく、親しみあるものとして感じられる

のである。

自分を取り巻く世界に親しみを感じずに生きることは、現代社会において非常に困難を伴うだろう。すべての人類の自由や平等が主張されてきた歴史とともに、多くの人にとって選択肢が増え、選択の幅も広がった。それによって、非常に能動的に、そして主体的に自分の人生を決定し、生きることが必要となった。何かを決定する際にひとつ指標となるものとして、自分自身の感情があるだろう。自分がどう感じているのか、好きなのか嫌いなのか、安心できるのか不安があるのか、楽しいのか苦しいのか苛立ちがあるのか、それら複数の感情を自分の内に認め、それらを天秤にかけながら、あるいは折り合いをつけながら、選択していく。もちろん現実的な制約も少なからず影響するだろうが、そもそもそれを制約として捉えるかどうかその人の感じ方が基準になっているのではないだろうか。そして、そのように“感じる”ためにはやはり“ふれる”ことが不可欠である。システムティックに知覚し、認識し、思考するだけでなく、さまざまな感情に開かれて体験していくことが、自分らしくいきいきと生きるために大切なことだと考えられるだろう。

しかし一方で、“ふれる”という生々しい体験が脅威となる危険性があることも認識しておく必要がある。“ふれる”ことで世界が親しみあるものになるだけでなく、恐怖や絶望を喚起することもある。自我の弱い人であるほど恐怖や絶望が非常に生々しく脅威として感じられるだろうが、ある程度の自我の強さを持つ人であっても、例えば大きな災害や大切な人の死など強いストレスのかかる体験のあとに、その出来事や出来事を生々しく思い起こさせるものから距離をとって“ふれない”ことは、必要な防衛手段の一つであると考えられる。

以上のように、“ふれる”体験とは世界を親しみあるものとして感じるための手段であると同時に、その人やその時の状況によっては自己への脅

威となりうるものである。場合によっては、“ふれない”という選択肢が、その人の世界を安全にすることもあると考えられる。

## 2. “ふれる・さわる”と“見る・聞く・嗅ぐ・味わう”

本節では、もう少し詳しく“ふれる”という言葉のもつ意味について考えてみたい。

坂部（1983）はふれることについて哲学の側面から思索を試みている。坂部によると、ふれるという経験とは、触覚のみならず「すべての感覚におよぶひろがりをもった基層にあるものにほかならない」ものであり、ふれることは「世界を知覚し、思考するのではなくて、世界の内に生きること」であると述べている。そして、「『ふれる』ことはつねに『ふれ合う』こと、いうなれば、惰性化した日常の境域の侵犯であり、能動－受動、内－外、自－他の区別を越えた原初の経験である」とも述べている。

また坂部は、人間の五感のうちとりわけ触覚が「ふれる」という経験と深い特権的な結びつきをもっているとし、ふれる・さわる以外の五感を表す言葉との比較によって、「ふれる」という体験についての考察を深めている。

まず一つ目に、さわる以外の五感を表す言葉（見る、聞く、嗅ぐ、味わう）は、いずれも対象を示す助詞として「を」をとるが、さわる、ふれるは、「に」を助詞にとるのが普通であることを指摘している。これは、見るものと見られるもの、聞くものと聞かれるものといったような主体と客体がはっきり分離されている他の四つの感覚に対して、ふれることだけが、ふれるものとふれられるものの相互嵌入、転位、交叉、ふれ合いといった、力動的な場における生起という構造をもっていることを示すものだと見ることができると述べている。

二つ目に、「分ける」という言葉との結びつきやすさの違いに着目している。さわる以外の五感を表す言葉については、見分ける、聞き分ける、

嗅ぎ分けるはよく使われる。また、味わい分けるとは言わないまでも、「聞き酒」という表現はあるため、事態的には可能であると坂部は考察している。一方で、「ふれる」と「わかる」は通常結びつかない。これは、ふれるという経験の含む相互嵌入の関係が、分ける以前の経験であることを示すものであるからだ、と述べられている。

三つ目に、「知る」という言葉との結びつき方について指摘している。見知る、聞き知るとは言うが、嗅ぎ知る、味わい知るとは言わないし、もちろんふれ知るとも言わない。この理由について坂部は、嗅ぐ、味わうといった感覚が原始的な感覚であり、その点においてふれるという体験と類縁的なものであることと関係するだろうと説明している。そして、知ることは支配すること、あるいは所有することに通じているのであり、見ること、聞くことが知るという言葉と結びつき得るといことは、これらの感覚において、支配・所有といった一方的な関係が成り立ち得ることを示唆している、と述べている。

以上をふまえると、“ふれる”体験とは、主体-客体あるいは支配-被支配といった、明確で一方的な関係を伴うものではなく、相互に影響し合い、混ざり合うような、「わかる」以前の原初的な体験であると考えることができる。世界と“ふれあう”体験を積み重ね、それが次の“ふれあう”体験にも影響していく。こうして私たちは、深く世界と繋がり、豊かな心を育てゆくのだろう。

### Ⅲ. 心理療法における“ふれる”体験

#### 1. “ふれる”ことと箱庭療法

心理臨床面接においては、言葉を介したやり取りが中心になることが多い。学生相談室での面接においても、困ったことや悩みについて言葉で話し合うことが中心となることが多いが、その中で箱庭は、言語以外での交流を可能にするツールとして代表的なものの一つである。箱庭療法におい

て、作り手は砂に“ふれ”、アイテムに“ふれ”、砂箱に“ふれる”。そして当然そこには、作り手と見守り手との“ふれ合い”がある。見守り見守られる体験が、砂やアイテムなどに“ふれる”ことをより特別な体験にする。

箱庭療法を日本に導入した河合隼雄は、『イメージの心理学』（河合, 1991）において、現代人にとって土に触れる機会があまりにも少なくなっていることを指摘しており、そのため箱庭療法において砂が用いられることの意味は大きいと主張している。そして、成人が砂に触れることは、自己治癒力を活性化させるために自我のコントロールを弛めることに大いに役立つと述べた（河合, 1969, 1991）。岡田（1993）もまた、現代人は土と接する機会を失っているために、本来人間が持っている「動物的な側面」を忘れてしまっているのだと主張し、砂に触れることを通して「動物的・本能的な人間が本来持っていて、忘れがちになっている感覚機能」に働きかけることができると述べている。「動物的な側面」とは何かについて岡田（1993）は詳しくは記述していないが、おそらく「わかる」以前の原初的な経験をさしているのではないだろうか。本来人間は、世界とともに、世界と一体になって生きてきたが、文化の発達とともに、世界を知覚し思考する対象として、支配-被支配の関係性になってしまった。そのような現代において砂に“ふれる”体験は、今一度世界と自己との境界を弛め、世界と一体になることに役立つのだろう。

土とは大地であり、世界を構成する基盤となるものである。砂と土は厳密には異なるが、どちらも世界の基盤となるものであることに違いはない。砂は箱庭において、土台や地面としての役割を果たす。そこに“ふれる”ことは、世界の基盤と繋がりなおし、そこでさまざまに体験していくための下地ができることを意味するのではないだろうか。あるいは、それまでに体験してきたことであっても親しみを伴わずシステムティックな関

係でしかなかった一つひとつが、大地を通して相互に結びつき合い、初めて世界の内で生きることを可能にするかもしれない。砂に“ふれる”体験を通して、作り手は自己と世界との境界を弛め、さらなる感覚的な経験への通路を開くのだと考えられるだろう。

以下に、箱庭療法において砂に“ふれる”体験が意味することについていくつかの観点から検討してみる。

### 1) 砂の感触

“ふれる”ことにはさまざまな感覚的体験が伴うが、そこで最初に体験されるのは触覚を通して感じられる砂の感触であろう。河合（1969, 1991）は、箱庭の道具立ての中でも砂について多くを記述しており、砂は種類の異なるもののある方が表現を多彩にする可能性があることや、湿った砂と乾いた砂の両方を用意してクライアントに選ばせてもよいことを記している。これはつまり、砂の触感が作り手に大きな影響を与えるということであり、触感の異なる砂を複数用意することが作り手にとってポジティブに働き得るといふことであろう。また、岡田（1993）は砂（または土）の治癒の働きについて、「退行を促すこと」「大地として」「感覚に働きかける」の3点を挙げている。そのうち「退行を促すこと」と「感覚に働きかける」の2点においてはどちらも砂の感触について触れられていて、「感触のよさ」が退行を促すことや、砂が触覚を通して動物的・本能的な感覚機能に働きかけていることを述べている。

確かに考えてみれば、私たちが日常的に“ふれる”ものの感触はどれも一通りではなく、砂もひとつくちに砂と言ってもさまざまな種類があるのが当然である。そして、それらの砂に“ふれる”ことによって作り手がどのような体験をするかもさまざまであると考えられる。さらさらで乾いた砂にあたたかさを感じる人もいれば、少し湿ってずっしりと冷たい土に心が落ち着く人もいるだろ

う。砂の粒も細かいほうが心地よく感じる人もいれば、粒が荒く目立つほうを好む人もいるだろう。作り手によって、感触の異なるそれぞれの砂からどんな感覚的体験が開かれ、どんなイメージ世界が表現されるかは異なるだろうし、さまざまな種類の感触に“ふれる”ことで、異なる体験の通路が開かれ、さまざまなイメージ世界が表現されうると考えられるのではないだろうか。

### 2) 砂に触れること

箱庭療法は Lowenfeld, M. の世界技法（The World Technique）が起源であり、河合隼雄によって日本にもたらされたものではあるが、箱庭という文化はもともと日本に存在していた。弘中（2014）は、日本における箱庭療法の発展を理解するうえで、ヨーロッパにおける治療法としての流れと日本古来の造園の流れの二つを見ることができると主張している。その中で、日本庭園に描かれるものは、具象的あるいは抽象的な山河の姿に留まらず、しばしば日本全体、世界全体、宇宙全体を凝縮して表現することであることから、箱庭療法の本質もクライアントが自分の内的なイメージ世界を凝縮して表現することであると述べている。作り手が自分の内的なイメージ世界を表現できることが、箱庭療法の治療的働きに関係していると考えられている。

河合（1969, 1991）は、先にも引用した通り、クライアントの自己治癒力を活性化する要因として、砂や砂箱の枠組みに着目している。岡田（1984）は Bowyer, R. の論文を引用したうえで、箱庭において砂に触れることは、「与えられた場面に変化をつけ、積極的に動き、内的な豊かさを持っていること」の基盤があることを意味すると考察している。つまり、自己治癒力を活性化するためには砂や砂箱の枠組みが肝であるということだろう。そのうち砂の役割について考えてみると、作り手が自己と世界との境界を弛められる力を持ち、感覚的な経験に開かれているときに砂に

触れられるのであり、また砂に触れることによって自己と世界との境界を弛め、感覚的な経験に開かれていくことが可能になると言えるだろう。

砂箱という枠組みはこの中でどのように説明できるだろうか。岡田（1984）は箱庭療法の治療的要因について、「治療的人間関係」「カタルシス（浄化）」「自己表現」「自己治癒力」の4つを挙げているが、そのうち「カタルシス（浄化）」の機序について以下のように述べた。すなわち、砂という素材と母子一体性という治療者の暖かい態度から、今まで抑圧されていたものが発散されるようになるのであり、この時に今まで抑圧されていたものがイメージを通じて外界へ表現され、意識化されてくるところに一つの治療的働きがあるのだということである。

「母子一体性という治療者の暖かい態度」は、作り手と見守り手が“ふれあう”体験と言え、これはただ双方が一体になるだけの関係ではない。見守り手が抱える器として機能することで、作り手の自由を保護するものであろう。この機能は、砂箱の枠組みが持つ機能と同じで、守りとして働くものであると考えられる。砂に“ふれる”体験は、作り手の自己と世界との境界を弛めるとともに、さらなる感覚的な経験への通路を開くものである。そこに守りが機能することによって、より深いイメージ表現が可能になり、治療的働きが生じてくるのだと考えられる。

### 3) 砂に触れないこと

加えて、砂に触れないことが意味するものについても考えたい。河合（1969）は、砂に手を触れないことは「気乗りしないこと、自我の弱さ、無意識的な物に対する恐れ」を示すものであると述べている。また、治療の進行とともに砂に触れるようになることが多いと付け加えている。箱庭療法も描画法と同じくある程度は意識統制が可能なのであるから、内的なイメージ世界を表現すると言っても、内的なイメージ世界のどの範囲を表

現するのか、どのくらいの深さまで表現するのかは作り手が意識的に調整することができる。「気乗りしないこと、自我の弱さ、無意識的なものに対する恐れ」があっては砂になかなか触れられず、そして砂に触れられなければ十分に退行が生じず、作り手の表現する内的なイメージ世界は限定的なものに留まってしまうだろう。砂に触れないことは、自己の境界を弛めることや、自己の内的なイメージ世界に開かれ表現していくことへの恐れ、あるいは治療自体への抵抗であると考えられる場合もあるのではないだろうか。

しかし、砂に触れないことは治療への抵抗である、と一義的に捉えるべきではないと思われる。

箱庭療法において作り手が内的なイメージ世界を自由に表現するために、適度な退行は必要な要素ではあるが、砂に触れることが適度な退行を促すと同時に、砂箱という枠や見守り手の存在がそれを適度な範囲にとどめ、守りとして働く。河合（1969）は枠という制限について次のように述べている。すなわち、個人の能力を超えて与えられたあまりに制限のない自由の前では、私たちはむしろ戸惑いや恐怖を感じ、かえって自由に振舞えなくなってしまう。そのため、行動は浅いレベルでの自我関与しかない、内的な意味の薄いものとなってしまいう危険性があるのだという。おそらく、健康な自我レベルを有している作り手にとっては、度を越えた自由は防衛を生じやすくする危険性があるということだろう。しかし逆に、自我の弱い作り手にとっては、砂に触れないということは、砂に触らないで済ますことができるという意味で、ポジティブに捉えることもできるのではないだろうか。つまり、自我が弱いクライアントにとって砂に触れないことは、弱い自我を守るという意味を持ちうるのではないだろうか。砂によって治療されるためには自然と一体になっても自我がなくなる程度の自我の強さが必要であると考えられる。

砂に“ふれる”ことは、自己と世界との境界を

越えて砂（自然）と一体になることを意味する。それに耐えうる自我、カオスの世界まで行ききってしまわず現実世界に戻ってこられるだけの力が作り手にあることが前提になるということであろう。

また、砂はある程度可塑性があり、触れれば触れた跡が残る。これは自己が世界と関わりをもった、すなわち“ふれ合った”ことが目に見える体験である。当然それによって自己も砂からフィードバックを得て心を動かされることになる。しかし、作り手が十分な強さの自我を持たない場合、砂と一体になることは自己の境界を脅かす脅威でしかない。自分が砂に影響を及ぼしたことや自分が砂からフィードバックを受けたことを、非常に一方的で暴力的な体験として受け取るかもしれない。“ふれ合う”ことが豊かで安全な体験になるためには、ある程度の自我の強さや自己の境界、身体の輪郭のようなものが保たれている必要があると考えられる。

#### 4) どのように砂に触れるか

砂に触れるとき、砂に触れるとひとことで言っても、触れ方にはいろいろある。例えば、指先で少しだけつつく、両手を使って大きく砂を集める、砂をなぞって砂の表面に溝を作る、砂を掘り底の青色を出すなどである。河合（1969）は治療の進行とともに砂に触れるようになることが多いことを指摘しているし、先ほど砂に触れることと触れないことのそれぞれの意味についてまとめた。砂に触れるのか触れないのかだけではなく、どのように砂に触れるのかにも作り手の在り方が大きく表れていると考えられる。

例えば、砂に少ししか触れない、指先で少しだけつつくような触れ方は、一つには先ほど述べたように、内的なイメージ世界を表現することへの抵抗や弱い自我を守るための行為として考えられるだろう。しかし、この場合全く触れないことを選択するのではなく、少しでも触れてみることを

選択していることは興味深い。感覚的体験に開かれることへの興味と怖れが併存しているようである。少しだけ触れてみて、今はそのタイミングではないと判断してそれ以上触れない判断ができることも、場合によっては必要である。いずれにせよ、砂に触れることを通して深いイメージ表現を行うのは困難な状態であると考えられる。ただし、砂に触れずに作り手にとって重要な意味を持つイメージ表現が行われることも当然ある。

次に、砂をなぞって砂の表面に溝を作るような触れ方についてだが、これは川であったり、境界であったり、模様であったりする。砂にほとんど触れなかったり触れてもすぐにやめてしまったりするのと比べれば、もう少し長い間砂と“ふれ合う”必要のある触れ方である。感覚的な体験に開かれる準備ができていると同時に、実際に砂に“ふれる”ことによって、その場で内的なイメージ世界が表現されている。箱庭の砂は、湿っている場合は多少力を入れる必要があるかもしれないが、普通はなぞればそのままなぞった跡がつく。砂箱の枠に囲まれた白い（あるいは茶色、灰色の）キャンパスの中に、自由に思うままに線を描くことができる。

そして箱庭の砂を掘り進めると、底の青色に到達する。底に到達するまで砂に触れるわけであるから、なぞるよりももっとたくさん砂に“ふれる”ことになる。

しかし、「底の青」に至るまで深く砂を掘ろうとすると、自由に思うままに表現しようとすればするほど、そこに不快な感情も伴ってくる可能性がある。例えば、乾いた砂はサラサラで、掻き分けてもすぐに崩れてくる。湿っていれば底まで掘り進めるのは比較的簡単であるが、それでもやはり底やふちの砂を完全に取りきることは難しい。つまり、作り手は、この思い通りにいかないモヤモヤした気持ちと向き合う必要が出てくる。この気持ちとの向き合い方には、作り手の在り方が大いに現れてくると考えられる。そもそも、本当

に砂と一体化し、あらゆる感覚的体験に開かれている状態であれば、自己と砂とは絶えず交流を行いながら、深いイメージ表現がなされると考えられる。作り手が意識的な次元で持つイメージとズレが生じたとしても、砂からのフィードバックによって深いイメージが賦活され、それが表現されていくのではないだろうか。一方、砂と一体化しきれず、支配－被支配といった一方的な関係の持ち方であれば、作り手は砂を自らの意識によって統制したいと思い、しかし思い通りにいかずに、自らの不快な感情と直面することになるだろう。どうにかして思い通りにしようとし続けるのか、諦めて全く別の表現をするのか、どこかで折り合いを付けるのか、そこに作り手自身の、不快な感情との関係の持ち方が現れるように思われる。支配－被支配という一方的な関係から抜け出せず、自らの不快な感情を相手に負わせる在り方、あるいは支配しきれない相手からも自らの不快な感情からも目を背ける在り方、あるいは自らの不快な感情を自分の内に認めつつも相手の在り方にも目を向ける在り方などである。このような砂との“ふれ合い”は、他者との“ふれ合い”方でもあり、一人ひとりパターン化されているものであると考えられる。ただし、相手が生身の人間である場合相手からのフィードバックは多様でありうるが、その点砂は物言わぬ相手であり、自我がある程度保たれている人にとっては攻撃的に働くことは少ないため、砂との“ふれ合い”によっていつもと違う在り方が出現することもあるのではないだろうか。これこそ砂に“ふれる”ことを通して新たな感覚的体験に開かれたものであるだろう。

最後に、砂を掘るという行為について考えてみる。砂を掘ることは底の深い部分に向かう行為であり、象徴的にも心の深い無意識的な部分を見つめようとする行為であると考えられる。感覚的体験に開かれるという水平の動きだけでなく、体験そのものを深めたり、あるいは体験によって自己の内的な世界を深めたりといった垂直の動きが生

じているということである。心の在りようにおいても、垂直の軸が生じることで、自己を俯瞰してみることができるようになり、自らを省みる視点、すなわち主体が生まれるのではないだろうか。適切な守りの中で感覚的な経験へと開かれ、砂との交流を通して自己の内省を深めていく、この過程の中で少しずつ主体の成立がなされていくのではないかと考えられる。

## 2. 箱庭療法と主体の成立

以上、箱庭療法において砂に“ふれる”体験が意味することについて記述した。砂に“ふれる”ことにはある程度の自我の強さが必要であること、砂が感覚的体験への通路を開くことやそこに守りの存在が重要な役割を担っていること、そして砂との“ふれ合い”という相互交流が主体の生成に関わっている可能性が示された。

ここで、箱庭療法において砂にふれることと主体の成立とがテーマの一つになっていると考えられる事例について取り上げて考えてみたい。

亀井（1982）では、「原因不明の発熱」を主訴とする9歳男児の事例が紹介されているが、面接過程の中で、最初は全く砂にふれることは無く、砂の表面に表現された世界も広がり乏しいものであった。しかし、次第に箱庭全体に激しい世界が繰り広げられるようになり、川や泉が掘られるようになる。その間、現実世界では骨折したりそれまで以上の高熱を出したりと、さまざまな身体の問題が生じ、泉を作り出したあとには「しんどい、死にたい。自殺にはどんな方法があるかな。もう世の中がいやになった」と家で言うことが続いたりもした。その後、底の青は動物の世界と人間の世界が区切るものとして出現し、最終回の箱庭では底の青は表現されていない。その後男児は原因不明の発熱も収まり、治療は最終している。

この男児の場合、砂にふれなかったのが、混沌の世界が表現されるとともに砂に触れるようになり、しかも掘られて底の青まで表現されるように



なった。また底の青は、水イメージを投影されるものから、二つの世界を分かちつものへと変遷を遂げている。

砂に“ふれる”ためには、ある程度の自我の強さや自己の境界、身体の輪郭のようなものが保たれている必要があると先に述べた。それがないと、大海に落とされる一滴の水のように完全にカオスの世界に飲み込まれ混ざり合ってしまう、もとの形を取り戻すことができなくなってしまうだろう。この男児は、砂に“ふれる”ことで自らが砂と一体になる前に、まずは自らの内のカオスの世界を砂の上に表出し、距離を取り、表出しても安全であるか確かめることが必要だったのではないだろうか。しかし時にカオスの世界は破壊的になりうる。この男児の事例でも現実世界で骨折してしまっているが、発熱のような内側で生じてくるまさに「原因不明」の問題ではなく、骨折という身体の外側に近い部分の外傷、すなわち目で見て捉えることができるレベルで破壊的な出来事が生じたと言えるのではないか。これはつまり、ほぼ強制的に、しかし「原因不明」ではない方法によって、外の世界への通路が開かれたということであろう。自己の境界を弛め、砂と“ふれ合い”一体になる準備が整ったのだと考えられる。

そしてとうとう男児は砂に“ふれる”。カオスの世界に川を流す。砂とじっくり“ふれ合い”、真剣に掘って泉を作る。このとき、男児と砂の間では主客の区別を越えた相互交流が行われていただろう。そして、その絶え間ない砂との相互交流を通して、少しずつ“ふれる自分”と砂によって“ふれられる自分”と分化していったのではないだろうか。なぜならこの後男児は、「しんどい、死にたい」と言葉にして表出することができているからである。これは「しんどい、死にたい」と感じている自分を俯瞰する自分がいて初めて言葉にできるものである。「原因不明の発熱」という身体症状として表出されていたものが、「しんどい、死にたい」気持ちとして意識され、“意識す

る自分”によって言葉になり表現されたのである。ここに、“意識する自分”と“意識される自分”との自己関係が生じ、主体が成立するための一歩が踏み出されたと考えることができるのではないだろうか。

### 3. 砂に“ふれる”ことと主体の成立

主体とは、河合（2000）によると、“意識する自分”と“意識される自分”との自己関係であり、その間の分裂を特徴とするものである。これは“ふれている自分”と“ふれられている自分”との分裂に似ているのではないだろうか。

“ふれる”ことは、相互に影響し合い混ざり合う、「わかる」以前の原初的な体験であり、それによって深く世界とつながることができる主張してきた。“ふれる”ことは主客や自他の区別を越えた関係である。しかしこれは、ただ混然一体としたカオスの世界に没入することではない。“ふれ合う”という言葉にも表れている通り、“私”と世界とが相互に“ふれ”、相互に“ふれられる”ということ、つまり主客が絶えず入れ替わり、交流し続ける在り方が“ふれる”体験にはあると考えられる。もちろん、最初は混沌としており、主客の絶えず入れ替わる交流は明確に意識されるものではないかもしれない。ただ、“ふれる”ことによって世界に開かれ、そこでさまざまに心が動かされる中で、次第に心の動きを省みる視点が育まれるのではないだろうか。すなわち、“ふれる”自分がいるとともに、同時に“ふれられ”て体験させられる自分もいることに気づくだろう。ここに主体が成立したと考えることができる。

以上のことから、箱庭療法において砂にふれる体験と主体の成立とは深い繋がりがあると考えられる。

## IV. 心身症と“ふれる”体験

### 1. 心身症と箱庭療法

先ほどの事例は、「原因不明の発熱」という身

体症状を呈する男児の箱庭療法の展開に関するものだった。身体症状の発症や維持に心理的な要因が絡んでいると考えられるものは心身症と呼ばれるが、心身症の治療に箱庭療法が役立つことについては河合（1991）が指摘している。

心身症の治療に箱庭療法が役立つとは、いったいどういうことが起きているのであろうか。私はここに、先ほどから述べている“主体の成立”というテーマが絡んでいるのではないかと考える。心身症が治療されるということは、生じている身体症状がなくなるか、あるいは生活に支障のない状態まで改善することだろう。これはつまり、心の内側に渦巻く未分化な感情を身体化以外の方法で表出できるようになるということだったり、葛藤を心の中に抱えていられるようになるということだったりするだろう。

葛藤を意識化するためには、省みる自己の存在が必要不可欠である。亀井（1982）の男児の箱庭について考えてみると、まず内的なイメージ世界がそのまま自由に表現され、そして砂との相互の交流を通して“意識する自分”と“意識される自分”との自己関係が生じた。箱庭において砂に“ふれる”ことを通して主体の成立がなされるのが、心身症の治療に関係していると考えられるのではないだろうか。

## 2. 心身症と主体の問題

ここで改めて、心身症の定義および心身症を呈することの問題として議論されてきた内容を概観する。

心身症が日本において最初に定義されたのは、1970年の『心身症の治療指針』（日本精神身体医学会医療対策委員会）であり、そこでは心身症は「身体症状を主とするが、その診断や治療に、心理的因子についての配慮が、とくに重要な意味をもつ病態」として定義されている。その後日本心身医学会によって示された『心理医学の新しい診療指針』（日本心身医学会教育研修委員会）で、

心身症が「身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的因子が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態をいう。ただし神経症やうつ病など、他の精神障害に伴う身体症状は除外する」とその定義が改められてから、心身症は身体症状を伴う神経症とはっきり区別されるようになった。それらを区別する重要な概念として、アレキシサイミア（Sifneos,P.E., 1973）がある。アレキシサイミアとは、Sifneos,P.E. が心身症の患者を研究する中で見出した、彼らに共通するあり方をさす概念である。その特徴として、情動を言語的に表現することが困難であること、空想性が欠如していること、現実的・具体的な詳細を述べるが内的体験を表出しない話し方をすること、葛藤の言語化ができないことなどが挙げられる。ただ、のちにアレキシサイミアは慢性疼痛、薬物依存、うつ病、パニック障害、心的外傷後ストレス障害といった他の障害にも認められることが指摘されている（Taylor,G.J., 2000）。これにより、心身症と身体症状を示す神経症を区別できないし、区別することが必ずしも重要ではないとする見方が主流となった。梅村（2008）は、心身症と身体症状を示す神経症の共通点として、「不安や苦しみといった何らかの問題を、葛藤や悩みという心理的なものとしてではなく、身体を通じて体験、表現する」あり方を挙げ、それを「身体化」と呼んでいる。さらに、それまで主流であった「身体化」の病理を心身の乖離と捉える見方に反論し、「身体化」は主体の問題であるとして論じている。すなわち、「自分が自分を眺め反省するという主体、自己意識があって初めて、悩みに対しても自覚的になることができ、神経症が成立するのであるが、心身症を始めとした身体化においては、心身が分かたれておらず、主体が成立するうえでの困難がある」のであり、身体によって体験されているものを精神化し、心理的なものとして抱えていくことができるようになるために、主体の成立という観点から心理療法を考える必要性を指摘し

ている。

以上のことから、心身症（身体化）は主体の問題と捉えることができるだろう。そして、心身症（身体化）が治療される過程は主体が成立する過程でもあり、箱庭療法においては砂との“ふれ合い”によってその過程を歩むことが可能になると考えられる。

しかし、主体の成立は砂との“ふれ合い”によってのみ可能になるわけではない。今回は箱庭療法に焦点を当てたが、結局のところ重要なのは、安心できる守りの中で“ふれる”体験が十分になされ、それによってさまざまな感覚的体験が可能になること、そして相互に“ふれ合う”ことを通して自分を省みる視点が育まれていくことである。主体の弱さが感じられる人ほど、“ふれる”体験は非常に重視されるべきであり、“ふれる”体験が奪われ続けている現状を危惧すべきだと考えられる。

## V. おわりに

主体の成立は大学生にとって大きな問題の一つであると考えられる。青年期にあたる彼らにとっては、アイデンティティを模索し確立していく過程において、さまざまな体験をすると同時に体験している自分を意識しながら、両者のあいだの力動的な動きを俯瞰できること、すなわち主体の成立がなされていることが非常に重要だと考えられるからである。それにも関わらず、彼らはむしろ“ふれる”体験から遠ざかり、今まさに“ふれ合う”体験を奪われ続けている。“ふれ合う”ことによる相互交流やジレンマというリアルな感覚的体験を得る機会は、自ら探し求めないと得られにくい状況が続いている。彼らが安心できる守りの中で“ふれる”“ふれ合う”体験を早急に取り戻していくことが必要ではないだろうか。

学生相談の場においては、学生は面接室や自分のための時間（多くが50分間）という枠組みの中で、カウンセラーと時間や空間を共有する。決

まった時間や場所は固い枠組みとして守りになり、カウンセラーと同じ場を共有することにより、クライアントにとって空間そのものが守りとして機能する。カウンセラーは履修等の相談について具体的な提案をすることはあるが、多くの悩みに対してこうすれば良くなるといった明確なアドバイスをすることはほとんどない。つまり、学生とカウンセラーとの間に、“悩みを相談する人”と“悩みを解決するための答えを与える人”という一方的な関係は成立しない。双方がお互いに問い、問われ、悩み、時に苦しみや喜びを共有し、次第に学生の内に“悩んでいる自分”とそれを“意識し省みる自分”が生じてくる。

この守られた空間の中で、さまざまな感覚的体験に開かれていき、外の世界においても開かれる準備ができていく。そうして学生は、外の世界で勉強や恋愛、サークル、バイトなどさまざまな人やものとの“ふれ合い”を通して、豊かな心を育み、アイデンティティを模索していくのだろう。私も学生相談に携わる者の一人として、学生たちが豊かに生きていくための手助けが少しでもできれば幸いである。

## 文 献

- 弘中正美 2014 遊戯療法と箱庭療法をめぐって 誠信書房
- 亀井敏彦 1982 心身症児の箱庭療法 箱庭療法研究 1 誠信書房 43-60
- 河合隼雄 1969 箱庭療法入門 誠信書房
- 河合隼雄 1991 イメージの心理学 青土社
- 河合俊雄 2000 心理臨床の理論 岩波書店
- Keller, H. 1903 The Story of My Life (小倉慶郎(訳) 2004 奇跡の人ヘレン・ケラー自伝 新潮社)
- Minkowski, E. 1946 La schizophrénie : psychopathologie des schizoïdes et des schizophrènes (村上仁(訳) 1954 精神分裂病 みすず書房)
- 岡田康伸 1984 箱庭療法の基礎 誠信書房
- 岡田康伸 1993 箱庭療法の展開 誠信書房
- 坂部恵 1983 「ふれる」ことの哲学—人称的世界とその根底 岩波書店
- 千野美和子 2007 箱庭療法における水—道具立てとしての底の青 京大心理臨床シリーズ4
- Sifneos, P.E. 1973 The prevalence of 'alexithymic'

characteristics in psychosomatic patients.  
*Psychotherapy and Psychosomatics* Vol.22 255-262  
城谷仁美 2019 膠原病から癌を併発した30代女性の  
心理療法過程に対する一考察—分離と主体の生成、  
そして生命の根源にふれること 箱庭療法学研究  
第32号(1) 15-26.  
Taylor, G.J. 2000 Recent developments in alexithymia

theory and research. *Canadian Journal of Psychiatry*  
Vol.45(2) 134-142  
豊原響子 2021 遠隔相談と身体性 甲南大学学生相  
談室紀要第28号 76-87  
梅村高太郎 2008 身体化の心理療法：心身症概念の  
批判的検討を通して 京都大学大学院教育学研究科  
紀要第54号 437-449

---

## ABSTRACT

Consideration for the Action of “Touching”

MATSUMOTO, Chika  
*Konan University*

This paper discusses the meaning of “touch” for young people whose opportunities for direct interaction and actual experience are decreasing. In this paper, I define “touching” as a conscious or unconscious interaction through the body in order to directly interact with the world, such as touching, smelling, or sharing the same place.

First of all, I will summarize the meaning of “touching” or “not touching” with reference to the literature.

Next, I will review how “touching” has been discussed in the field of sandplay therapy, and reconsider the meaning of “touching” from the perspective of “establishment of the subject,” i.e., the existence of the self as a framework and the self as a reflection of that framework, and the acquisition of a perspective that overlooks the dynamic movement of both.

Finally, I will discuss the meaning of the experience of “touching” for university students.

*Key Words* : touching, sandplay therapy, student counseling

---