

箱庭用具「メルコム」をご存知ですか？

子どものころの砂遊び、覚えていますか？ 砂場で山やトンネルをつくり、人形を置いて遊んだり…。子どものころ私たちは、遊びの中で自然に自分を表現してきました。

子どものころの砂遊びのように、内側が青く塗ってある砂箱の中で、砂を触ったり、ミニチュアを置いて自分を表現し、心の元気を取り戻す箱庭。現在、医療機関や教育現場、カウンセリングルームなどで広く活用されています。箱庭用具「メルコム」は、この箱庭で使われる専門の用具です。



※ご本人の許可を得て撮影・記載しています。

箱庭製作 インタビュー

自分を見つめる良いきっかけに。

27歳 女性 会社員

初めて箱庭を作った時、緑の植物をたくさん使って、気負いなく自由に作りました。しかし、その時に自分を出しすぎたように思い、2回目からは突然、何を置けばいいかわからなくなりました。また同時に、自分の中に「こだわり」のようなものが出てきて、置きたいものも少なくなり、寂しい感じの作品になっていきました。

今回は前回までと違って、久しぶりに自由に作ることができ、「自由に作る」ということが、あらためて感覚的に掴めたような気がします。次に作るのが楽しみです。

セッションでは、でき上がった後に先生とお話をします。箱庭には、その時その時の自分が出ているように思うのですが、作品を挟んで毎回先生と話をすることで、自分自身について考える良いきっかけになっています。

今回、自分が今まで作った箱庭を、初めて振り返りました。作品の変化もそうですが、箱庭を作り始めたころに比べると、人と接することや、人生についての意識が、かなり変わったことにも気がつきました。

※ご本人の許可を得て撮影・記載しています。



箱庭は、砂やミニチュアを使いながら、自分の内面を表現していきます。その表現を受け止め、共有する、大切な存在が「見守り役」です。制作者は、見守り役に静かに見守られながら、安心な空間で作品を作ります。

また、作品が出来上がった後、その作品を通して見守り役と対話することで、作品と自分自身、そして自分を取り巻く環境をつなげていきます。その振り返りの時間は、作品を作ることと同様、制作者にとって貴重な時間となります。

自分自身を表現するには様々な方法がありますが、砂箱の中にミニチュアを置いて、風景を作っていく箱庭には上手い下手がなく、大人から子どもまで、気負わず内面を表現できる手法といえるでしょう。