

〈研究ノート〉

ポリヴェーガル理論からみたプレイセラピーにおける関わり

Involvement in play therapy from the perspective of polyvagal theory

串崎 幸代¹

要旨

子どもにとって適切でない大人の関わりをマルトリートメントや不適切養育と呼ぶ。これは児童虐待よりも広い概念であり、近年、マルトリートメントや不適切養育による子どもの脳や神経系への影響が明らかになっている。心理療法の現場に訪れる多くの子どもがこのような経験による影響を持つことが推測されるが、ポリヴェーガル理論は子どもの心身の状態を理解するのに有用である。本論では、子どもの心理療法であるプレイセラピーで行われていることをポリヴェーガル理論の視点から考察し、プレイセラピストが子どもの自律神経系の状態を見ていくことで、子ども理解を深め、セラピーにおいてより繊細な関わりを行うことが可能になると指摘した。

キーワード：プレイセラピー、ポリヴェーガル理論、マルトリートメント、不適切養育
Play Therapy, Polyvagal Theory, Maltreatment, Inappropriate Parenting

I はじめに

遊びという営みは子どもたちにとって自然で、無くてはならないものである。子どもたちは遊ぶことによって成長・発達し、学び、回復する。子どもにとって自然な自己表現の形は遊びであり、自然発生的で内的な必然性に導かれた遊びは、子どもの自己治癒力を活性化する (Landreth, 2007)。このような理由から、子どもの心理療法は遊びを用いて行われるのが一般的であり、プレイセラピーまたは遊戯療法と言われている。

心理療法において、子どもをどのように理解し、遊びをどのように用いるかについては、様々な立場や考え方があり、実際、様々な形で子どもの心の回復に向けた関わりが行われている。本論では、子どもや親子を取り巻く今日的な課題を踏まえ、ポリヴェーガル理論の視点からプレイセラピーにおける関わりについて見直すことを通して、プレイセラピーにおけるクライアント理解を深める試みを行う。

II 養育の影響を受ける子どもの脳・神経系の発達

(1) マルトリートメントと不適切養育

虐待の報告件数は大幅に増加している (厚生労

働省HPより) が、虐待行為であるとまでは考えられていない日常的な関わりの中にも子どもにとって適切でない養育があるとされ、そのような関わりは「マルトリートメント」や「不適切養育」と呼ばれている。これらの中には、「日本ではしつけと混同されがちな『手を叩く』などの軽微な体罰や『他者やきょうだいと比較し否定する』といった行為」(国立研究開発法人科学技術振興機構、2021) も含まれる。また、花丘 (2020) は、マルトリートメントや不適切養育の例として、「思いやりのない言葉かけや否定的な言動をする」、「タイミングよくニーズを満たさない」、「子どものニーズを満たさず、必要なケアをしない」、「勉強を強要したり、無理に頑張らせる」などを挙げている。友田 (2020) によると、マルトリートメントは「身体的虐待、性的虐待だけでなく、ネグレクト、心理的虐待を包括した呼称であり、大人の子どもの不適切な関わりを意味したより広い観念」であり、マルトリートメントであるかどうかは「加害の意図の有無は関係なく、子どもにとって有害かどうかだけで判断される」。また、目立った外傷や精神疾患がなく、明らかに心身に問題が生じていなくても、行為自体が不適切であればマルトリートメントと考えられる (友田、2017)。このような基準で見れば、たとえ親が子どもへの愛情を持っていた

としても、子どもの将来を考えるあまりに子どもを過剰に頑張らせてしまうことや、「よい子」に育てたい願いから子どもに年齢不相応に大きな要求を押し付ける場合もまた、マルトリートメントや不適切養育になる。これらの関わりは衣食住の世話が日常的に問題なく行われている家庭で発生することも多く、不適切な養育であるとは気づかれないまま多くの子どもが日常的に経験している可能性がある。

(2) マルトリートメントや不適切養育による子どもの脳や神経系への影響

近年、トラウマによる影響についての研究が注目されている。様々な研究から、身体の発達の著しい小児期における逆境的な体験 (Adverse Childhood Experiences: ACE) が、私たちの心と身体に生涯にわたる影響を与えることがわかってきている。Nakazawa (2018) は、「逆境的小児期体験は人間の脳の構造や免疫システムのバランスを替え、身体と脳の両方に炎症を起し、成人後もずっと身体の健康全般や寿命に影響を与える。こうした身体の変化によって、生涯にわたる私たちの行動、仕事、子育て、交友関係、恋愛のパターンが決まる」と指摘している。さらに、「逆境を多く経験すると、脳の構造や機能に影響するだけでなく、発達段階の免疫系やホルモン系、さらにはDNAの読み取りや転写にまで影響を及ぼす。一度ストレス反応システムが調節不全のパターンにつながれば、生物学的影響が波及し、それぞれの器官で問題が生じる」(Harris, 2019) ことが明らかになっている。「特に、小児期のトラウマスコアが高いほど、意思決定や自己調整、不安、感情や気分の処理、調整に影響を及ぼす脳の領域への影響が見られた」(Nakazawa, 2018) という。

ここで気に留めておく必要があるのは、これらの変化は激しい虐待にのみよる訳ではなく、親や家族による愛情不足や軽いネグレクト、精神的なトラウマであっても、脳へのダメージが引き起こされることが科学的に立証されていることである(友田, 2017; Nakazawa, 2018)。友田 (2017) は、愛着障害の子どもの脳構造や脳機能についてMRIを用いて調査し、マルトリートメントにより感情のコントロールが苦手な脳が形成されることを示した。子どもの価値を下げるような暴言や精神的な暴力などの否定的な働きかけが日常的に継続されると、子どもに「発達性トラウマ」を引き起こし、

そのせいで大人になってからも、自己肯定感の低下、自責の念、焦燥感、否定的感情、対人関係の困難といった生きづらさを抱えることになる(花丘, 2020)。

虐待件数が増加する状況で、マルトリートメントや不適切養育は珍しいことではない。プレイセラピーやセラピーの場に、クライアントは様々な主訴を伴ってやってくるが、セラピストとしては問題の背景にこのような養育による影響が存在する可能性があることを押さえておきたい。

(3) ポリヴェーガル理論からみた子どもの問題

マルトリートメントや不適切養育を受けた子どもの心身でどのようなことが起こっているのかを理解するのに、自律神経系に関するポリヴェーガル理論が役立つとされている(花丘, 2020)。ポリヴェーガル理論は、20世紀の終わりごろから21世紀の初めにかけて、ステーブン・ポージェスが提唱した自律神経についての新しい理論であるが、私たちに人間のトラウマ反応を理解する手がかりを与えてくれる(ポージェス, 2018)。

自律神経には交感神経と副交感神経がある。交感神経は、活動するときに優位になる神経であり、危険を感じた時に相手と戦ったり素早く逃げたりする闘争—逃走反応も交感神経の活性化によるものである。交感神経は私たちの活動を促進する(可動化)が、交感神経が過度に緊張するとイライラして怒りっぽくなったり、不安が高まり過敏になったりというような過覚醒の状態が引き起こされる(浅井, 2021)。

副交感神経は休息やリラックスの時に作用すると考えられてきたが、ポリヴェーガル理論では、副交感神経が背側迷走神経経路と腹側迷走神経経路の二つに分かれていると考える。以下、Dana (2021) を基に簡単に説明する。

背側迷走神経経路は、進化的には自律神経系の最も古い部分で、極端な危険の「合図」に反応し、凍りついたり、麻痺したり、あるいは「ここにいる」と感じる状態を引き起こす。背側迷走神経系の統制下にあるクライアントでは、窓の外や虚空を見つめる、うつろな目をしている、平坦で無表情な顔、崩れた姿勢、話ができない、不安な状態で身じろぎ一つしない、などの様子が見られやすい。

一方、腹側迷走神経経路は、安全の「合図」に反応し、この関わりが「安全である」という感覚と、

社会的につながっているという感覚をサポートする。腹側迷走神経系は養育者のあたたかく受容的な関わりを受けて発達する。この神経系は誕生時には未完成で、生後半年間にもっとも発達するものの、その後も長い年月をかけて発達をしていく。腹側迷走神経が作用する（ヴェーガル・ブレーキ）ことにより、私たちは状況に応じて交感神経の興奮の度合いを調整し、神経系の異なる状態をなめらかに移行することが可能になる。

大河原（2006）は、キレる子どもや攻撃的な子ども、リストカットなどを行う「感情がわからない」子どもや過剰適応の子どもの中で起こっていることを、神経系の視点から説明している。それによると、危険を感じた時に闘争の防衛を使っている子どもは「攻撃的な子ども」になり、逃走の防衛を使っている子どもは「落ち着きのない子ども」になるという。どちらも交感神経による反応である。一方、背側迷走神経による「かたまる」防衛を使っている子どもは「感情を封印することにより適応する子ども」となる。

このように神経系の調整不全により感情のコントロールが苦手な子どもは、対人関係の問題を抱えやすい。花丘（2020）によると、社会交流を促進する腹側迷走神経系が十分に働いていないと、子どもは相手の表情や声の調子を正しく読み取ることができず、安心安全のサインを読み間違ったり、起こっている状況に適切に対応することができなくなる。そうなると、容易に「攻撃された」と感じて過覚醒の状態になったり恐怖に氷ついて不動化したりしてしまう。

神経系が発達して穏やかであれば、私たちが神経系の活性化に対処可能な領域（耐性の窓）が広がり、日常の様々な出来事に滑らかに対応することができるが、この領域が狭い場合は、外部の刺激によって容易に交感神経が過度に活性化する「過覚醒」の状態になったり、背側迷走神経によるシャットダウンや凍り付きが起こる「低覚醒」の状態に陥ることになる（花丘、2020；Dana、2021）。

目の前の子どもが持つ神経系の状態を見極め、様々な子どもの反応がどのような機制で生じているのかを見ていくことは、子どもの現在の状態を理解し、セラピーにおいてどのような関わりがどれくらい必要かを考えるヒントになると考えられる。

Ⅲ 神経系の視点からみたプレイセラピーにおける体験

ここでは、プレイセラピーでの関わりが神経系の視点からはどのように解釈・理解されるのかを考察する。プレイセラピーの理論や技法については様々な理論や立場があるが、そのそれぞれの技法について問うのではなく、セラピストが神経系の視点を併せ持つことの意義について考えたい。

（1）プレイセラピーにおける安心・安全

プレイセラピストがどのような理論や立場によって立つとしても、プレイルームが居心地良く安心できる環境であることと、セラピストとクライアントの間に信頼関係が結ばれていることが重要視されている。プレイセラピーは一回50分という形式を取ることが一般的で、適度な広さと標準的ないくつかの設備・玩具を備えたプレイルームで実施される。子どもは、「子どもとセラピストが第三者の介入を受けることなく安心して関わり合える“守られた空間”」であるプレイルームで、プレイセラピストにありのままの心の動きが受容され、自分が大切な存在として扱われるという体験をする（弘中、2005）。

クライアントである子どもの、安心できる環境の中でセラピストにあたたかく受容される体験は、子どもの腹側迷走神経の発達を促進する。そのためには、クライアントである子ども一人ひとりの状態にとって安全・安心な環境を設定していく必要がある。セラピーの標準的なセッティングも、クライアントの神経系にとって負荷が大きい場合には、時間の長さの調整、部屋の広さやおもちゃなどの刺激の量の調整をする方が良いと考えられる。また、セラピストが子どもとどのような距離を取り、どの程度の関わりを持つことが望ましいかも見極めることが大切である。マルトリートメントや不適切養育により愛着の問題を抱える子どもは、安心安全のサインを正しく読むことが苦手で、安全を確認するために常に周囲に脅威を探し出そうとする（花丘、2020）が、そのような場合には通常は安全と信じられるはずのセラピストの関わりにも防衛的に反応することがある。プレイセラピストは、目の前のクライアントが安心・安全であると感知することができるように、環境や関わりによる刺激を調整することが重要である。

子どもたちの神経系を調整されたものに導くには、プレイセラピスト自身が落ち着いた神経系の状態であることが重要である。大河原（2016）は、「怖

い、悲しい」という強いネガティブな感情も、ありのままを大人に受け止め理解され大人の安心・安全の感覚に包み込まれるという体験を重ねることで、安全に子ども自身が抱えることができるようになる」と述べている。そのようなセラピストは、遊びにおいて表出されるクライアントの神経系の強い興奮や活性化を安全な形で受け止め鎮めていく(脱活性化)プロセスを導くことができ、新しい子どもの神経系の経験を引き出すことが可能となる(Dana, 2021)。このような地道な関わりによる腹側迷走神経系の発達は、子どもの安心・安全の感覚を育てるだけでなく、子どもが社会交流へと開かれる素地を作る。社会的な文脈において、「相手の気持ちを察したり、相手に気持ちよい思いをしてもらうためにどのような言動をとったらよいのかということ学ぶこと」(Dana, 2021)へとつながっていく。

(2) 遊びを通して神経系の柔軟さを育む

Landreth (2007) は、子どもは自然発生的な遊びによって言語以上に自分を直接的に表現することができ、子どもたちにとって自分の経験や感情を「遊びとして表現する (play out) ことは、子どもができる最も自然で活動的な、そして自己治療的なプロセスである」と述べ、遊びは、「①子どもが経験してきたことを②経験したことに対する反応を③経験したことについての感情を④子どもが願い、欲し、必要としていることを⑤子どもが自己をどのように認識しているかを表すことができる」としている。それが故に、弘中 (2005) は、「子どもにとっての遊びは、はるかに精神的な豊かさリアリティ (現実感・臨場感) を備えた心的活動である。子どもは、ワクワクする期待や好奇心に満ち溢れ、興奮し、恐れや緊張すらも感じながら真剣に遊びに打ち込む」と指摘する。プレイセラピーにおいて、子どもは遊びを通して様々な感情を経験するが、遊びは、交感神経の強い活性化を自由で生命力の溢れる社会的に許容された形で体験するという機会を提供する(津田, 2019)。神経系の調整不全を抱えた子どもの場合、遊びによって引き起こされる交感神経の強い興奮を安全に体験することが難しく、闘争—逃走の反応や凍り付きといった防衛反応が引き起こされる場合が想定される。クライアントの再トラウマ化を防ぐために、セラピストはクライアントの神経系が持ちこたえることができる量の活性化を見極めた上で、

自身の調整された神経系を用いてクライアントが安全に交感神経の活性化から落ち着いた状態へと移行することを助けることができる。このような関わりにより、クライアントの神経系は活性化と脱活性化のサイクルを安全に体験することができるようになり、神経系の健全な移行のリズムを体得していくことが可能になる。弘中 (2005) は、「子どもは背後にある衝動や欲求がいかに激しいものであっても、それらが遊びのなかに収まっている限りは、安全にそれらを扱うことができるのである。衝動や欲求が激しければ激しいほど、遊びのなかで取り扱う必要性が高まるといってもよいであろう」と述べ、プレイセラピーにおいて「重要なことは、子どもの遊びがあくまで遊びとして行われていること、子どももセラピストもどこかで認識していることである」と指摘している。弘中 (2005) の指摘するこの体験は、クライアントの神経系が持ちこたえられる範囲内で遊びによる活性化を安全に経験できている時にこそ可能になると考える。

IV おわりに

小児期における様々な逆境体験やマルトリートメント・不適切養育による影響は小さくないものの、人間には神経の可塑性があり、その後の体験により神経系の調整をはかることが可能である(Nakazawa, 2015)。友田 (2017) は、子どもの脳は発達途上であり、脳が順応しやすい早期の適切な関わりによって回復が可能であると考えられるため、トラウマ処理や愛着形成のための心理療法やプレイセラピーが有用であろうと述べている。プレイセラピーは、子どもの発達と成長の可能性を拡大する機会であると言える。

プレイセラピストが自律神経のしくみと状態を理解することによって、私たちはよりクライアントである子どもの中でどのようなことが起こっているのかを深く理解することができる。プレイセラピストは、クライアントが回復へ向かうにはどのような関わりがどれぐらいの量やスピードで体験されることが望ましいのか、という見立てと見通しを持つことが可能になる。また、自分自身が子どもにとって安心・安全な存在となり、子どもの神経系の育ちに寄り添うために、自身の神経系の状態に目を向け、安定した状態で子どもを迎えられるようになる。更には、ともすれば「遊んで

いるだけ」と捉えられがちなプレイセラピーの体験が子どもたちの回復にとってどのように大切であるかを説明する一つの手立てともなるであろう。今の子どもを養育者に伝え、養育者の関わりが子どもにどのような影響を与えているのか、そして、今後どのような関わりが望ましいのかをわかりやすく説明する有効なツールとなり得る。

自律神経系の視点は、精神分析的な立場やユング心理学的な立場、子ども中心療法、認知行動療法といった他のアプローチと競合するものではなく、それらの理論と折り合わせて用いることができる点が魅力であるといえる。

本論では、ポリヴェーガル理論の一部の知見を用いたが、ポリヴェーガル理論は深淵でプレイセラピーに応用できる知見は他にも多くある。また、ポリヴェーガル理論やトラウマ療法の領域は、新しい研究結果や知見が発表されている。セラピーの現場において、それらを子どもの回復のために活用していくことが大切であろう。

V 引用文献

- ・浅井咲子. (2021). 『「いごこち」神経系アプローチ～4つのゾーンを知って安全に自分を癒やす』. 梨の木社.
- ・Dana, D. (2018). THE POLYVAGAL THEORY IN THERAPY : Engaging the Rhythm of Regulation. New York: W.W.NORTON & COMPANY, INC. 花丘ちぐさ訳. (2021). 『セラピーのためのポリヴェーガル理論—調整のリズムとあそぶ』. 春秋社.
- ・花丘ちぐさ. (2020). 『その生きづらさ、発達性トラウマ?』. 春秋社.
- ・Harris, N.B. (2018). THE DEEPEST WELL: Harling the long-term effects of childhood adversity. Houghton Mifflin Harcourt. 片桐恵理子訳. (2019). 『小児期トラウマと闘うツール—進化・浸透するACE対策』. パン ローリング株式会社.
- ・弘中正美. (2005). 遊戯療法とその豊かな可能性について. 河合隼雄・山王教育研究所編著. 『遊戯療法の実践』. 誠心書房. 1-21
- ・国立研究開発法人科学技術振興機構. (2021). 「脳科学の知見を生かし虐待防止 地域ぐるみで『とも育て』に挑む」. JSTnews 2021 (9), 8-11.
- ・厚生労働省ホームページ (児童虐待防止対策) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/index.html (2022年9月2日閲覧)
- ・Landreth, G.L. (2002). Play Therapy: The art of the relationship. New York: (2007). 山中康裕監訳. 『プレイセラピー 関係性の営み』. 日本評論社.
- ・Nakazawa, D. J. (2015). Childhood Disrupted: How your Biography becomes your biology and how you can heal. New York: The Elizabeth Kaplan Literary Agency, Inc. 清水由貴子訳. (2018). 『小児期トラウマがもたらす病—ACEの実態と対策』. パン ローリング株式会社.
- ・大河原美以. (2016). 『子どもの「いや」に困ったとき読む本』. 大和書房.
- ・Porges, S. W. (2017). The pocket guide to the polyvagal theory: The transformative power of feeling safe. New York: W.W.Norton & Company, Inc. 花丘ちぐさ訳. (2018). 『ポリヴェーガル理論 入門—心身に変革を起こす「安全」と「絆」』. 春秋社.
- ・友田明美. (2017). 「マルトリートメントに起因する愛着形成障害の脳科学的知見」. 予防精神医学. 2巻1号. 31-39.
- ・友田明美. (2020). 「不適切な育成環境に関する脳科学研究」. 日本ペインクリニック学会誌. 27巻1号. 1-7.
- ・津田真人. (2019). 『「ポリヴェーガル理論」を読む からだ・こころ・社会』. 星和書店.

