



第6号 平成30年4月発行

水明会通信 スワン

言葉にならない言葉を汲み取る一方法、スキグル

佐潟荘 思春期・青年期外来担当 精神科医長 増澤 菜生

Aさんは高校生の頃、得意だった箸の塑像のスケッチが、突然、何度描いても茫漠とした線の集合にしかならず、美術教師に「どうした？」と声を掛けられたことがありました。そのときは理由が分からなかったけど、何年か経ち、「あのとき色々あったけど、自分の心のSOSが絵に表れていたのかなあ。」と思ったそうです。「子どもの話すことはゲームの話ばかりで、全然気持ちを話してくれないんですよ」という話も良く聞きますが、『アニメやゲームのストーリーに、言葉にならないどんな気持ちが投影されているのか、考えを巡らせながら耳を傾けること』の大切さを患者様から教えられました。



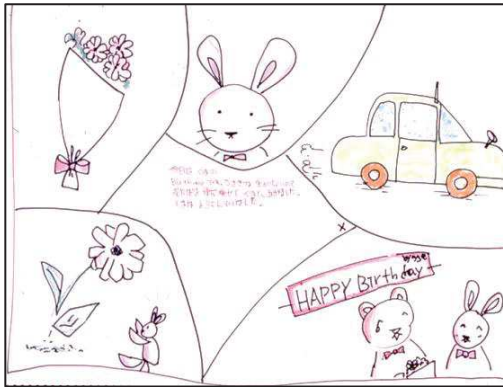
時にはスキグルを用いた診察も。

こころの中身を分かりやすい言葉で伝えるのは大人でも容易でない作業です。「言葉にならない言葉=心身の不調、破壊的行動等」として表現された内容を、周囲が受け取りやすい形に変換すること、その人が枠のある現実世界の中で周囲が受け取りやすい形で表せるようになるのを手伝うことも治療の大切な一面です。

そのために必要な、言葉にならない言葉を汲み取る一つの方法として、スキグルをご紹介します。これは、イギリスの小児精神科医ウィニコットが治療に使用したことで知られる方法で、もともとイギリスの子どもの遊びです。

「まず大人が思いつくままに走り書きを描き、子どもにそこに線や色を加えて何かあるものに描き換えるように促す、次に子どもが走り書きを描き、大人がそれを描き換える」という、絵でするサーブ&レシーブ、いうなれば「絵会話」のようなものです。ウィニコットは、この技法に限らず子どもと対峙するときには「大

人が自分自身でいながら相手の波長に合わせることができ、子どもの葛藤を『そういう気持ちをもっているんだね』と受け容れ、子どもの中でそれらの葛藤が解決するのを待つことができること、子どもが攻撃性を向けてき



ても仕返しをすることがないこと」が大切と述べています。そうできるよう、日々精進したいと思います。スクィグル、楽しいですよ！もしよかったら皆さんもお家で遊びとして使ってみてください。

スクィグルの変法で、山中康裕氏考案のMSSM=画用紙を区切り、一つのマス毎にスクィグルを交互にやって物語を作る方法の一例

「君たちはどう生きるか」

佐潟荘 思春期・青年期外来担当 精神科医 青山 雅子

2017年大変話題になった吉野源三郎の「君たちはどう生きるか」読まれた方も沢山いるでしょう。流行ものを手にするのは何だか気恥ずかしい性質の私ですが、2017年の12月東京行の新幹線に乗る際求めました。吉野源三郎のこの本を10才ほど年上の大変スマートで尊敬する男性は高校の図書館にあったことを覚えていました。小木ママも池上彰さんも高校生の時に読み人生が決まったと言っていました。話題になり初めて知った自分は何をして生きてきたのだろうと恥ずかしく思いました。

主人公のコペル君（潤一君）のお父さんはコペル君が子供の時に亡くなりました。お父さんから「潤一に人間として立派になってほしいと思っている」と思春期の子供たちに沢山伝えたいことがあった思いを聞いた叔父さんは、中学生のコペル君の成長を見守り支えます。時に先に生きてきたものとして意見を伝え、世の中には様々な人や様々な事情や様々な考えがあり真理はひとつではない事を、誤りから立ち直り自分で自分を決定する力を持つことを。父を亡くしたコペル君に男性性を獲得する手助けをします。同時に思春期を生きる子供たちに男性性を、人間性を、示しています。

私たち精神科医は様々な人の様々な心情や生活に触れ、寄り添い想いを馳せます。コペル君の叔父さんの様

に、決して自分の考えている方向に引っ張ることなく個々の事情や考えを尊重できているのだろうか？発達障害だからとか、人格障害だからとかでその人を分かった気になっていないだろうか？診断をすることや特性を知ることはその人を知る一つの方法です。しかし、個々の心の中を汲み取るにはもう一つ作業が必要です。特に言語表現の難しい思春期の子供たちにとっては汲み取るための技術を治療者は持たなくてはなりません。増澤先生の紹介された描画療法もその一つです。

コペル君の叔父さんのような治療のできる思春期・青年期外来になるよう、これからも頑張りたいと思います。



思春期・青年期外来のご予約は、

総合相談室 TEL 025-239-2603 にご連絡ください。

毎月、月初めの平日朝9時から次月分のご予約を電話で受付開始します。予約定員になり次第受付終了となりますのでお早めにご連絡ください。その際、相談員が詳しい状況をお伺いさせていただきます。また、ご本人の状況によっては当院ではお受けできない場合もございますのでご了承下さい。何か不明な点等ございましたら、佐潟荘総合相談室までご連絡ください。

思春期・青年期外来「つゆしばの会」の紹介

佐潟荘 臨床心理室主任 高橋 聡子

佐潟荘臨床心理室には4名の臨床心理士が勤務しており、心理検査・心理面接・グループセラピー・家族教室・心理教育など色々な業務に携わっています。

今回は思春期・青年期外来で行っているグループセラピー「つゆしばの会」についてご紹介いたします。メンバーは、思春期・青年期外来で治療中の女性患者さまと女性スタッフ（医師・臨床心理士）で、月2回1時間の開催で下記の表のような活動をしています。

春～夏	秋	冬
<ul style="list-style-type: none"> ・お花見とシャボン玉遊び&撮影会 雨天：茶話会 ・大人のぬり絵とコラージュ（全6回） ・七夕お茶会～短冊にお願いごとを ・UVレジン&ブラバンでアクセサリ作り（全2回） 	<ul style="list-style-type: none"> ・茶話会～「今、はまっているもの、好きなもの、お薦めのもの紹介」 ・ゲーム大会（ミニボーリング・ダーツ・トランプ） ・羊毛フェルト（全4回） ・クリスマスツリーの飾りつけ 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリスマス会 ・新年会～新春ゲーム大会（福笑いゲーム、猫かるた） ・編み物、毛糸ポンポン作り ・ひな祭り ・振り返りと来年度の予定決め

誕生したのは平成24年、早いものでもう7年目となります。グループ創成期はスタッフがメインで1年間（全24回）の活動内容を決めていましたが、ここ数年はメンバーが主体となって意見やアイデアを出し合い、自分たちがどういうことに取り組むかを決める流れができています。少人数と言えども、グループで経験することの中には、社会生活で必要なことに触れるチャンスがたくさん詰まっています。初めは緊張し、居る



外来ロビーの作品展示。ぜひご覧ください。

だけで精一杯だったメンバーたちが、徐々に心の距離を縮め、相手を思いやり、支え合うようになり、良い関係が築かれていると感じます。このように安心感のある守りの空間の中で、同じ時間を共有し、楽しんだり、苦労したり、達成感を得る体験をすることは、それぞれの世界を広げる糧となっていきます。そして、それが自分と他者を知り、自分の課題に気づき、コミュニケーションの力を育むことにもつながっていきます。もちろん、このプロセスには個人差があり、時間もかかるのですが、スタッフはメンバーそれぞれの力を

信じ、その歩みに寄り添っています。これまで、外来ロビーの掲示板の傍には、ちぎり絵やコラージュなど様々なグループ作品を展示してきました。7月には七夕飾りが、11月上旬にはメンバーお手製のオーナメントを飾った1.8mのクリスマスツリーが待合室を彩ります。みんなで頑張ったものです、個性が光る力作をぜひご覧ください！