

配布用

保育心理士 資格取得講座
セラピー各論 1

九州大谷短期大学 幼児教育学科 准教授
岡田健一 (臨床心理士)



イラスト：ふわふわ。り

2024.09.29

1

はじめに



2

研修のねらい

- ・ セラピーの要素と表現
 - ・ 保育とセラピー
 - ・ セラピーの要素
 - ・ こころの表現
 - ・ 表現と人権
- ・ さまざまなセラピー
 - ・ 心理療法／作業療法／言語療法／理学療法
- ・ 保育への応用
 - ・ 遊戯療法
 - ・ 絵画療法的描画理解
 - ・ 否定的な面を肯定的に受け止める練習

3

セラピーの要素と表現



4

保育とセラピー

- ・ 保育は、セラピー（治療、療法）ではないが、セラピー的な要素を取り入れることは可能
- ・ セラピー的な要素を取り入れた保育を考えていけるのが、保育心理士の専門性の一つ
- ・ 肯定的な面だけでなく、否定的な面も合わせたその子の全体を尊重できるかが大きなポイント
 - ・ 例：友達のストラップが欲しくて、とってしまったAちゃん（年中児）
- ・ 発達や障害に関する知識と、個別のニーズの理解があれば、その子に合った関わりがしやすくなる

5

セラピーの要素1

- ・ セラピーでは、子どもが回復し、力を発揮できるようになる
 - ・ セラピーにはどのような要素が含まれ、子どもの回復や成長に役立っているのかを理解すれば、その要素を保育に取り入れやすくなる
- [安全・安心の提供]
- ・ 人は愛着を求め、安全・安心な場所で成長する（愛着理論）
 - ・ スパルタの訓練で成長することもあるが、攻撃性が溜まるし、おすすめではない。乳幼児期は特に不適切
 - ・ 不安や恐怖を低減することで、その子が本来持っている成長する力（好奇心ややりたい気持ち）が発揮される
 - ・ 何度も安全・安心を確認することで、こころの傷も軽減する

6

セラピーの要素2

[カタルシス]

- ・ 苦痛や恐怖、不安などの感情は、誰もが目を背けたいくなる
- ・ 普段の生活では見ないようにしながら生きる（抑圧）が、なくなっただけではない
- ・ 無意識の中に溜まったマイナスの感情は、徐々に心の自由と活力を奪っていく
- ・ 溜まっていたこれらの感情を何らかの方法で外に出し、すっきりすることを「カタルシス」と言う
- ・ 溜まった感情を受け止めてくれる他者の存在があることで、カタルシスが生じやすくなる

7

(参考) モヤモヤの出方



1. 行動化
2. 身体化
3. 習癖化
4. 性格化
5. 言語化
6. 象徴化

※ カタルシス効果は「5.言語化」が中心。子どもの場合、「6.象徴化」も活用

8

セラピーの要素3

[練習効果・自信をつける]

- ・安全・安心な場所なので、今までにできなかったことに挑戦することができる
- ・いろんな自分に挑戦し、その中から自分らしいあり方（言動など）を見つけていく
- ・自分にじっくりくるあり方をセラピストに受け入れられ、これでいいんだと自信を持つようになる
- ・自信が持てるようになれば、セラピー場面以外でもそのような言動ができるようになっていく

9

セラピーの要素4

[投影心理検査]

- ・曖昧な状況では、その人らしさに色付けられた解釈や反応が生じる（投影）
 - ・例：心理ゲーム「半分入ったコップの水」
 - ・例：LINEの「分かった」
 - ・例：心理検査「実のなる木を1本描いてください」
 - ・例：怒られる→「いつも自分だけ怒られる」
- ・その子らしい受け取り方、解釈の仕方、反応の仕方に注目することで、その子のところを想像する手がかりが得られる
 - ・例：「いつも自分だけ怒られる」の子→「自分だけ辛い目に合っている」、周りの状況が見えていない（理解力の低さ、視野の狭さ）

10

こころの表現 表現の前提

- ・セラピーでは、子どもが表現しセラピストが受け止めるのが基本
- ・表現には、安心感と表現したくなる豊かな体験が必要
- ・話すこと（表現すること）で嬉しい体験（受け止められる、喜んでもらえるなど）が得られるなら、表現することは促進される
- ・嬉しくない体験（無視される、否定されるなど）が生じるなら、表現することは抑制される
- ・表現される内容は、こころが動く体験。楽しかったこと、感動したこと、発見したことなど
- ・日々の保育の中で伝えたいと感じる体験、こころが動く体験が豊かになって、そこから表現が生まれる
- ・保育者自身も楽しめていることが、表現しやすい雰囲気をつくる

11

こころの表現 言語表現1

- ・言葉は、こころを適切に表現する手段の一つとして、非常に有効
- ・言葉の習得
 - ・赤ちゃんはいろいろ感じているが、言葉がない
 - ・それぞれの感覚に言葉を添えてもらうことを通して、自分の感覚や気持ちを言葉で表現することを身につけていく
 - ・言葉の習得には、一瞬一瞬で変化する今の自分の感じに応じた言葉掛けが必要（×テレビ、DVD）

[言葉での表現を促す関わり]

- ・実況中継（周りの様子）
 - ・見えている光景、聞こえる音など、今ここでの周りの様子を、言葉で説明する

12

こころの表現 言語表現 2

[言葉での表現を促す関わり] (続き)

- ・ 実況中継 (本人の様子)
 - ・ 今ここでの本人の様子を、言葉で説明する
- ・ 保育者の想いを語る
 - ・ 子どもに対する自分の想いを語る
- ・ 気持ちに言葉を添える
 - ・ 本人が感じているであろう気持ちを、代わりに言葉にする
- ・ 保育者がすることの説明
 - ・ 今から何をするのか予告したり、言葉で説明しながら行う

13

こころの表現 言語表現 3

[言葉での表現を促す関わり] (続き)

- ・ 子どもにして欲しいことの誘いかけ
 - ・ 子どもにして欲しいことを「～しようね」「～できるかな？」など、優しく誘いかける
- ・ 達成を認める
 - ・ 子どもがやり遂げたことを「～できたね」と嬉しそうに伝える
- ・ 状況や気持ちを尋ねる
 - ・ どんなことがあったか、どんな気持ちなのか、子どもに尋ねる
- ・ 手遊びわらべ歌、絵本などの関わり
 - ・ 手遊びやわらべ歌、絵本などを使って、子どもに関わる

14

こころの表現 象徴化による表現

- ・ 絵画、音楽、工作、粘土、おままごと、言葉遊び、砂遊び、運動遊びなどの表現も、子どものこころの表現方法の一つ
 - ・ 例：地震ごっこ、津波ごっこ
- ・ 「その活動を通して、この子は何を表現しようとしているのかな?」、「どんな感じがこの子の中にあるのかな?」と、その子が感じているものにいつも興味を持っておくのが大事
- ・ 子どもの表現を促す関わり
 - ・ 夢中になれる導入
 - ・ 表現を促進する人的環境
 - ・ 否定されない (マイナスでないこと)
 - ・ 無視されない (ゼロでないこと)
 - ・ 膨らませてもらえる (プラスになること)

15

表現と人権

- ・ 子どもの権利条約では、「意見表明権」が保証されている
 - ・ 意見表明権とは、自分に関係のある事柄について自由に意見 (view) を表す権利。「意見」は、「感じ方」や「ものの見方」も含む
 - ・ 子どもは (人は) 自由な想い (考え、感情、興味関心、意見など) を持っていていいし、表現していい
- ・ 意見や感じ方が表現されることで、モヤモヤが解消されるだけでなく、その子らしさの基盤が確かなものになる
 - ・ 保育における「表現」を考えると大事なものは、芸術としての表現技術ではない
 - ・ 自分らしさが形になる喜びや、表現が周りの人に受け入れられる楽しさに注目したい

16

表現の受け止めチェック1

ブレイクアウトルーム

普段の保育の中で、子どもの意見や感じ方をどれくらい大切にできているか／できていないか、振り返ってみる

[手順]

1. (個別) 次ページのシートに記入しながら、普段の保育を振り返る
2. (ブレイクアウトルーム) グループで、それぞれの振り返りを共有する
3. (全体) どのような意見があったか、全体で共有する

17

表現の受け止めチェック2

ブレイクアウトルーム

子どもの意見や感じ方、大切にできている？

大切にできているとき	大切にできていないとき

18

グランドルール

1. 多様性を受け入れ、お互いの意見を尊重する
 - ・ 違いによって、自分らしさが確認でき、視野も広がる
 - ・ 自分と違う話に興味を持つ
2. 自他の区別を意識し、「私は～」と自分の意見を話す
 - ・ 「あなたの考え方はおかしい」のように、他人のことを私が決めつけない
3. 時間を分かち合う
 - ・ お話に夢中になられる方がいたら、「そろそろ」の合図を
4. 秘密を守る
 - ・ 個人的な意見・体験・感想をあの人の話、具体的な話として研修の外で語らない

19

さまざまなセラピー



20

心理療法

- ・ こころの引っ掛かりを解きほぐし、心理的成長を促す支援
- ・ 成人の場合は言葉による心理療法が多いが、子どもの場合は遊びを通じての心理療法を行うことも
 - ・ 遊戯療法：様々な遊びを通して、その子の心理的成長を促す
 - ・ 表現療法：絵画、箱庭、コラージュ、クレパス画などの表現技法を通して、その子の心理的成長を促す
 - ・ 行動療法：行動に働きかけることで、より適応的な振る舞いを身につけることを目指す
 - ・ (参考) 行動の原理
 - ・ ある行動をすれば得する場合→その行動の回数が増える
 - ・ ある行動をすれば損する場合→その行動が減っていく
- ・ 資格：臨床心理士 (CP)、公認心理師など

21

作業療法

- ・ 身体や精神に障害がある人に作業を通して働きかけ、うまくできなくなっている作業が少しでもうまくできるようにする支援
- ・ 作業療法の一つである「感覚統合療法」は、その人の感覚に注目しており、保育者も学ぶことが多い
 - ・ 感覚統合では、入って来る刺激をどのように処理して身体を動かしているのか、その過程に注目する
 - ・ 「問題行動」の理由と対応を見つけるときに、感覚統合の知識はとても有用
- ・ 資格：作業療法士 (OT)

22

言語療法 (言語聴覚療法)

- ・ 言葉によるコミュニケーションの障害や食べる機能の障害に関して、訓練や指導を行う支援
- ・ 具体的には、構音障害 (音を構成する機能の障害)、言語発達障害 (言葉やコミュニケーションの発達の遅れ)、吃音 (いわゆるどもり)、聴覚障害などに対応している
- ・ 児童を対象とした言語療法は、病院、障害児入所施設、児童発達支援センター、教育委員会などで行われている
- ・ 資格：言語聴覚士 (ST)

23

理学療法

- ・ 障害や病気、怪我などで運動機能が低下している人を対象に、運動機能の維持・改善を目的として、治療体操や温熱、電気などの物理的手段を用いて行われる支援
 - ・ 運動療法：身体の全体または一部を動かすことで、症状の軽減や機能の回復を目指す
 - ・ 物理療法：温熱、電気、光線、マッサージなどの物理的な方法で行う治療
- ・ 児童を対象とした理学療法は、病院、障害児入所施設、児童発達支援センターなどで行われている
- ・ 資格：理学療法士 (PT)

24

保育への応用



25

遊戯療法 1

- ・遊びは、自分自身をありのままに表現したものであり、それ自体、自己治癒的な意味を持っている。大人が言語によって自分の心を表現するのと同様に、子どもたちは遊びによって自分の心を象徴的に表現することができる

出典：氏原寛ら編(2004):心理臨床大辞典改訂版、培風館。

- ・子どもが自分ら選び、没頭する遊びの中には、治療的な力・成長の力が秘められている

[遊びが治療的な意味を持つための原則]

1. 子どもとの温かい親密な関係が基盤
2. 支援者は、子どもをそのまま正確に受け入れる

26

遊戯療法 2

[遊びが治療的な意味を持つための原則] (つづき)

3. 子どもが自分の気持ちを自由に表現していいと感じる雰囲気を作る
4. その子が表現している気持ちを理解し、本人の自覚を高めるように返していく
5. 子ども自身の中に、成長する力があることを信じている
6. 変化がゆっくりでも諦めない。人が変わるのはゆっくりなことが多いのを理解している
7. 支援者は、現実感覚も大事にし、必要な制限を設ける

出典：アクスライン(小林治夫訳)(1972):遊戯療法、岩波学術出版。

27

絵画療法的描画理解

- ・子どもの描画には、その子らしさや発達の状況が現れている(投影心理検査の視点)

[描画分析の視点(斎藤公子氏の視点)]

- ・身体性：身体の育ちに関すること
 - ・粗大運動の状態、微細運動の状態、健康状態など
- ・社会性：人間関係に関すること
 - ・家族関係、友達関係、担任との関係など
- ・文化性：文化的環境に関すること
 - ・家庭の文化的環境、保育の文化、言葉など
- ・子どもごころ：気持ちよく日々を過ごせているか
 - ・生活全般における心地よさ

出典：牧野桂一・山田眞理子編(2007):保育心理、樹心社。

28

否定的な面を肯定的に 受け止める練習 1

セラピー的な要素を取り入れた保育を展開するとき、一番難しいのは、子どもが集団生活を乱すような否定的な面を出してきたときの対応である。集団の秩序を守るため、どうしても、保育者はその子に対して叱るなどの否定的な行動を取ってしまいがちになる。しかし、そのような難しい場面において、その子の表現を認めつつも、社会との折り合いをつけていきやすくなるような対応、成長を促す対応が、保育心理士には求められている。

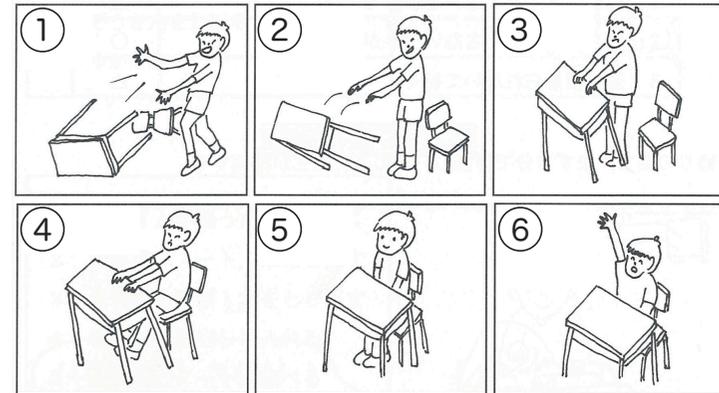
ここでは、集団生活を乱すような子どもの行動を、どのように受けとめるのかを考えてみる。

[問題]

1～6のイラストは、Aくんの行動を示している。あなたなら、Aくんにどんな風に対応する？特に場面2について考えて下さい。

29

否定的な面を肯定的に 受け止める練習 2



出典：森孝一（編著）(2002):ADHDサポートガイド、明治図書。

30

否定的な面を肯定的に 受け止める練習 3

ブレイクア
ウトルーム

[手順]

1. (個別) 自分ならどのように受け止めるか、考える
2. (ブレイクアウトルーム) グループで、それぞれのアイデアを共有する
3. (全体) どのようなアイデアが出たか、全体で共有する

31

まとめ



32

まとめ

- ・ 保育は、セラピー（治療、療法）ではないが、セラピー的な要素を取り入れることは可能
- ・ 否定的な面も合わせたその子の全体を尊重できるかが大きなポイント
- ・ セラピーの要素：安全・安心の提供、カタルシス、練習効果・自信をつける、投影心理検査
- ・ 表現には、安心感と表現したくなる豊かな体験が必要
- ・ 意見や感じ方が表現されることで、モヤモヤが解消されるだけでなく、その子らしさの基盤が確かなものになる
- ・ 心理療法、作業療法、言語療法、理学療法を簡単に紹介
- ・ 保育への応用として、遊戯療法、絵画療法的描画理解、否定的な面を肯定的に受け止める練習を取り上げた

memo