



# プレイセラピーってなんだろう？



みなさん、こんにちは。2019年も残すところあと少しとなりました。みなさんはどんな年末年始を過ごされますか？

2019年最後のこころのおたよりでは、「プレイセラピー」について取り上げたいと思います。

1人で解決することが難しい困り事や心配事があるとき、



まずは「誰かに伝えてみる」という人が多いのではないのでしょうか。大人の場合、言葉で伝えることができるため、困っていることや心配なことを言葉で表現して伝えると思います。

しかし、子どもの場合は、自分の気持ちや考えを、大人のように言葉で伝えることが難しいです。

そこで、言葉の代わりに表現の手段として使うのが「遊び」です。

プレイセラピーでは、「楽しく遊ぶこと」ではなく、「遊びで表現すること」をととても大切にしています。



セラピストと2人の空間で遊ぶことで、安心して表現することができます。

言葉で表現しにくいいため、遊び

目標となることは様々ですが、困ったことやネガティブな気持ちを乗り越えるために、「気持ちを整理」したり、「新しい見方」を得るなど、大人が言葉で行うことを遊びで行っていきます。



ご興味のある方は、主治医までご相談ください！