

# 第1回「箱庭で楽しもう」

《40代女性》



【光と折りにつままれて】

久しぶりの箱庭製作でした。つくりはじめは、何を置こうかと迷いながら灯台を置いた所から、置きたい物が頭の中に浮かび、「ビー玉もって置きたいな」「猫はいないかな?」と置きたい物を探しながら置いていき、少しずつ空間がうまってくる様子を見ていると、自分自身の心も優しく充たされていくような感じがありました。

《40代女性》



【海辺の休日～peace～】

初体験でドキドキでしたが、始めてからはあまり迷うことなく取り組んでいました。気づいたら夢中になっていて、「こうしたい!!」という思いも湧いてきて、自分の中にある気持ちを表現できたと思います。人に見てもらって、作品の説明をするうちに、発見があって、納得できて…、とても楽しかったです!! またやっつて、今日の作品と見比べてみたいと思います。

《50代女性》



【二人の休日】

箱庭とても楽しく体験させて頂きました。はじめは、「何を置こうか?何を使おうか?」って迷いながらのスタートでした。砂を触っているうちに、イメージが湧いてきました。海を見ながら、大切な人と一緒に過ごす休日…。自転車に乗ったり、舟に乗ったり…。山を見ながら、ベンチに座って、新緑の空気を吸いながら、のんびりと休日過ごしています。初めての体験でしたが、とても楽しく箱庭させて頂きました。

《50代女性》



【お気に入りの灯台】

まずアイテムを見た時、灯台と羊の親子を使いたいと思いました。それ以外は砂を触りながら、その時の気持ちの向くまま作りました。高台に灯台を置き、みんなを見守れるように作り、それを中心に考えました。砂を触りだすと、気持ちが良く楽しい気持ちになりました。リラックスして作ったので、その気持ちが表現された作品になりました。

《30代女性》



【10年後の子どもたち】

娘と息子のことを考えながら作っていった、「大きくなったらこんな感じかなあ〜」「二人で仲良く遊んでるかなあ〜」など、思い浮かべながら作るのが楽しかった。砂を触る感覚がとても心地よくて、心が落ち着いていく感じがした。作っていく中で、自分が頭の中で思っていることが自然とできていくので、ワクワクする気持ちを、嬉しい気持ちがどんどん湧いてくる感じがした。出来上がると「これだ!!」とスーッと心が軽くなる気がした。

《50代女性》



【開放】

砂を触りながら、自分の気持ちが落ち着いてきました。何をしようというのではなく、自然と自分が必要としているものが出てきました。ここ数日の忙しさでガス欠していたのが、箱庭に出すことですっきりと落ち着きました。自分は足を伸ばせる椅子の上に自分を開放し、中に浮いている気分です。