

What is Play Therapy? - A Guide for Parents

プレイセラピーってどんなもの？ご家族へのガイド

Is something troubling my child?

お子さんの何が問題なのでしょう？

Parents and carers often worry when a child has a problem that causes them to be sad, disruptive, rebellious, unable to cope or inattentive. You may be concerned about a child's development, eating or sleeping patterns and how they are getting along with family, friends and at school.

両親や、子どもの保護者は、子どもが可哀想な状態であったり、破壊的になったり、反抗的になったり、対処できなくなったり、不注意などによる問題を抱えた時にしばしば心配になるものです。

Every child is unique and special but sometimes they experience problems with feelings or behaviours that cause disruption to their lives and the lives of those around them.

全ての子どもは、唯一無二の存在であり、特別な存在ですが、時々子どもの世界と子どもを取り巻く環境に混乱を招くような情緒又は行動上の問題を彼らは経験します。

Some parents and carers often delay seeking help because they worry that they will be blamed for their children's behaviour. Feeling responsible for a child's distress or problems is a normal part of caring. The fact that you have the commitment to start addressing the difficulty is a significant part of helping your child.

ある両親や、子どもの保護者は、子どもの行動に対し周りから非難をされないかと心配するため、援助を求めるのに時間がかかります。子どもの苦痛や問題に責任を感じることは、子どもの養育において一般的な事柄だと思います。実際に、困難に取り組み始めていること自体が、あなたの子どもへの助けとなっています。

What is Play Therapy? プレイセラピー(遊戯療法)って何？

Play Therapy helps children understand muddled feelings and upsetting events that they haven't had the chance to sort out properly. Rather than having to explain what is troubling them, as adult therapy usually expects, children use play to communicate at their own level and at their own pace, without feeling interrogated or threatened.

プレイセラピーは、子どもがしかるべき状態に整理する機会を持たずに過ごしてしまった混乱した感情や、動揺した出来事を理解することを助けます。成人に対する通常のセラピーのように、何が問題なのかを説明するというよりも、尋問された様な気分になったり、脅かされたという気持ちになることなく、自分のレベルやペースにあったやりとりを行うために、こどもには遊びを用います。

How can Play Therapy help my child?

プレイセラピーはどうやって子どもを助けることができるの？

Play is vital to every child's social, emotional, cognitive, physical, creative and language development. It helps make learning concrete for all children and young people including those for whom verbal communication may be difficult.

遊びは、すべての子どもの社会的、情緒的、認知的、物理的、創造的、そして言語発達に不可欠です。遊びは、言葉でのコミュニケーションが難しい人々を含む、すべての子どもと若者に対し具体的な学習の助けとなります。

Play Therapy helps children in a variety of ways. Children receive emotional support and can learn to understand more about their own feelings and thoughts. Sometimes they may re-enact or play out traumatic or difficult life experiences in order to make sense of their past and cope better with their future. Children may also learn to manage relationships and conflicts in more appropriate ways.

プレイセラピーは、様々なやり方で子どもを助けます。子どもは、情緒的な支援を受け、自分の気持ちと考えについてもっと理解することを学ぶことができます。子どもの

© British Association of Play Therapists (BAPT) 2022

Registered Charity Number: 1115673

1 Beacon Mews, South Road, Weybridge, Surrey, KT13 9DZ

01932 82638

中には、過去の出来事に対する理解のためにそれまでに経験したトラウマや、困難な出来事を再現したり、再演したりすることがあります、それによって未来に向けた対処を模索するようになるのです。子どもは、人間関係や人との衝突に対して、より適切な方法でその場を乗りきることを学ぶでしょう。

The outcomes of Play Therapy may be general e.g. a reduction in anxiety and raised self-esteem, or more specific such as a change in behaviour and improved relations with family and friends.

プレイセラピーの成果に関しては、一般的に不安の軽減、自己肯定感の向上、更には、家族や友人との間の行動の変化や、関係の向上などがあります。

What will happen in my child's Play Therapy sessions?

プレイセラピー中の子どもにはどんなことが起こっているの？

Your child's Play Therapist will have a large selection of play materials from which your child may choose. These may include art and craft materials, dressing up props, sand and water, clay, small figures and animals, musical instruments, puppets and books. The Play Therapist will enable your child to use these resources to express him or herself without having to provide verbal explanations.

あなたのお子さんのプレイセラピストは、沢山のおもちゃや遊び道具を持っています、お子さんがそのうちのどれかを選ぶことになります。そのおもちゃや道具の中には、アートクラフトのような材料、着せ替え道具、砂と水、粘土、小さな動物や人、楽器、パペット、本等があります。プレイセラピストが、こどもさんに口頭で説明するよう促すまでもなく、これらの材料を使って自由に表現するように促します。

What does a Play Therapist do?

プレイセラピストは、何をするのでしょう？

Play Therapists receive extensive training in subjects such as child development and attachment (the bonding process). They are also trained to use play, a child's natural form of expression, as a means for understanding and communicating with children about feelings, thoughts and behaviour.

プレイセラピストは、子どもの発達や愛着（人との絆など）に関するトレーニングを受けています。彼らは、こどもの感情、思考と行動への理解と、コミュニケーション手段として玩具の使用、子どもの自然な表現形態に関するトレーニングを受けています。

A Play Therapist will begin by carefully listening to your concerns about your child and family. They will review their history and find out about the stresses the family have been through so that they can help your child make sense of it.

They may ask to seek information from school and other significant adults in their lives. An assessment is made of your child's strengths as well as their difficulties.

プレイセラピストは、まず子どもと家族に関する保護者の心配事を注意深く聞くことから始めます。セラピストは、家族の背景を振り返り、家族が過ごしてきたストレスを見出した後、子どもさんがその状況を理解することを助けます。時に、セラピストが、子どもさんの通う学校の先生や他の関係者に対して情報提供をお願いすることがあるかもしれません。状況に対するアセスメント(評価)はお子さんの困難さだけでなく、強さを見出すためのものです。

Your child's Play Therapist will talk with you about what to tell your child about their Play Therapy and how to anticipate and answer your child's questions.

お子さんのプレイセラピストは、プレイセラピーの中でお子さんに何を話したらよいか相談することもありますし、或いは子どもの質問を予想し答える方法についても話すかもしれません。

They may work as part of a team of other professionals or independently and may suggest a referral for other professional intervention as part of the support. This might include support for you. Play Therapists sometimes work with parents in the playroom with their child.

プレイセラピスト達は、他の専門家チームの一員又は、フリーランスとして働いている場合もあれば、支援チームの一員として他の支援介入機関から紹介をうけてくる場合もあります。これには、保護者への支援も含まれることもあります。プレイセラピストは、時々子どもがいるプレイルームの中で、ご両親と面接を行うこともあります。

© British Association of Play Therapists (BAPT) 2022

Registered Charity Number: 1115673

1 Beacon Mews, South Road, Weybridge, Surrey, KT13 9DZ

01932 82638

How long does Play Therapy take?

プレイセラピーは、どのくらいの期間行われるのでしょうか？

Some children will respond to a short term intervention (for example up to 12 sessions). However, when problems have persisted for a long time or are complicated a longer-term intervention may be required. In these circumstances some Play Therapists have worked with children for two years or more. Sessions are usually once a week and consistency on a regular day and at the same time and place is very important for developing a trusting relationship. Unplanned missed sessions may disrupt the progress.

ある子どもさんは、短期間（例えば12セッション以内）の介入に反応することもあります。しかし、長期間続いた問題や、複雑な問題の場合には、長期的な介入を要することがあります。このような場合、2年又はそれ以上の時間を要するかもしれません。セッションは、通常1週間に1回、毎回曜日、時間と場所は同じとすることがとても重要となり、それはお互いの信頼関係の構築に役立ちます。無計画でセッションの間隔があいてしまうと、状態の改善が見込めません。

Why is the therapeutic relationship so important?

なぜ治療関係がそれほどまでに重要なのですか？

The therapeutic relationship that develops between your child and their Play Therapist is very important. Your child must feel comfortable, safe and understood. This type of trusting environment makes it easier for the child to express his/her thoughts and feelings and to use the therapy in a useful way. It is also crucial that your child knows you are supporting the process.

治療関係は、お子さんとセラピストの間に生じるもので、それはとても重要なものです。お子さんが、心地よい、安全そして理解されていと感じることが必要なのです。このような信頼のおける環境は、子どもの思考と情動表現をしやすくすることと、治療を有効に行えるようにします。また、お子さんが、治療の途中にいることを知っていることも重要なことです、

© British Association of Play Therapists (BAPT) 2022

Registered Charity Number: 1115673

1 Beacon Mews, South Road, Weybridge, Surrey, KT13 9DZ

01932 82638

Will it be confidential?

守秘義務はどうなっていますか？

Information that you share about your child and family will usually be kept confidential. A Play Therapist may share information with other colleagues and professionals for the benefit of your child with your permission. A Play Therapist must share information with other professionals if they are concerned that a child is being harmed, hurting others or themselves. They will usually talk to you about this first.

保護者と治療者間に交わされた子どもと家族に関する情報は、原則秘密にされます。プレイセラピストは、子どもさんの許可を得てから同僚や他の専門家とプレイセラピーでの情報を子どもの利益のためにシェアすることもあります。プレイセラピストは、子どもさんが自傷又は加害状態となった時には、その状況に関して他の専門家たちと情報をシェアし連携しなければなりません。通常そのような場合には、保護者に最初に相談します。

Your child's Play Therapist will meet with you at regular intervals to discuss progress in therapy sessions and any changes and developments you have witnessed or experienced at home. However the Play Therapist will not disclose specific details of what your child has played. This is important in order to maintain your child's trust and feelings of safety with the therapist.

プレイセラピストは、セラピーの進行に伴い定期的に保護者面接を行います、またお子さんに関する子どもの変化や成長を目にした経験した事柄などについても話し合います。しかし、プレイセラピストは、子どもが何で遊んだか、という具体的な事柄については言及しません。これは、お子さんが、信頼感と安全感をお子さんのセラピストとの間に維持するためにも重要なことです。

What can I do to help?

保護者は支援のために何ができますか？

You are very important in supporting your child through the process.

保護者は、あなたのお子さんのプロセスを支えるとても重要な存在です。

© British Association of Play Therapists (BAPT) 2022

Registered Charity Number: 1115673

1 Beacon Mews, South Road, Weybridge, Surrey, KT13 9DZ

01932 82638

- Be consistent and encouraging to your child about attending sessions regularly.
子どもさんを定期的にセッションに参加させるために勇気づけと一貫した態度で臨んで下さい
- Resist the urge to ask your child what they did, as this will put pressure on them to comment on something they may have difficulty understanding themselves.
子どもが何をしたのか聞きたいという衝動に駆られても、それに抵抗して下さい、子ども自身が理解に苦しむことかもしれない何かにコメントすることは、子どもにとってもプレッシャーとなるかもしれません

Please don't ask your child to 'be good' or check they have been. Therapy is not about being 'good' or 'bad' and your child must feel free to express 'bad' feelings in an uncensored way.

「いい子でいてね」と子どもさんをお願いしないでください、そして、お子さんがどんなだったかチェックしないでください。セラピーでは、いい子でいることや、悪い子でいることが重要なものではありません、お子さんが誰にも邪魔されずに自分の中の嫌な気持ちを自由に表現することが、重要なのです。

- Don't insist that your child tell certain things: it is their time and they must feel free to express themselves at their own pace. Instead tell your concerns to the Play Therapist on a separate occasion.
子どもさんに、出来事について話すように促す必要はありません：お子さん自身のタイミングと自分のペースで表現したい時に自由に表現すればよいでしょう。その代わりに、保護者の心配事については、プレイセラピストに別の機会にご相談ください。
- Play can be messy and it is helpful if your child can wear old clothes to minimise their anxiety about this.
- プレイセラピーの時間では、衣服の汚れを気にせず思い切り遊んでいただきたいので、汚れても良い古い衣類でお越し下さい。



- During any therapeutic intervention behaviour may appear to get worse before it gets better - please tell your child's Play Therapist if you have any concerns. Please also feel free to ask your child's Play Therapist any questions throughout the process.

治療的な介入の過程では、お子さんの行動が改善する前に一時的に状態が悪化する場合があります。その為そのような状態の時には、プレイセラピストにご報告ください。プレイセラピストに、ご心配になっていることを遠慮なくご相談下さい。

•

How do I find a Play Therapist?

どうやってプレイセラピストを見つけられますか？

It is important that you choose a qualified Play Therapist for your child. Only Full BAPT members (not Associates) are covered by the BAPT Complaints Procedure. Currently the criteria for a Play Therapist to be registered with BAPT is completion of a post graduate training in Play Therapy on a University course accredited by BAPT, plus on-going regular clinical supervision of their practice and continuing professional development and an up-to-date clear CRB check.

お子さんの為に、プレイセラピーの資格を持ったプレイセラピストを見つけることはとても大切です。英国遊戯療法士協会の正式会員のみが、英国遊戯療法士協会の保証手続の対象となります。英国遊戯療法士協会に登録しているプレイセラピストの資格基準は、英国遊戯療法士協会から承認を受けた大学院でのトレーニングコースを修了し、定期的に臨床に関するスーパーヴィジョンを受け、英国の犯罪記録情報検索を受け、その過程をクリアすることが資格保持の条件となっています。

Find a qualified Play Therapist with our on-line search facility at

オンラインでプレイセラピスト検索には、下記のアドレスをご利用ください

<https://www.bapt.info>

© British Association of Play Therapists (BAPT) 2022
Registered Charity Number: 1115673
1 Beacon Mews, South Road, Weybridge, Surrey, KT13 9DZ
01932 82638

Further information can be found on the British Association of Play Therapists website:
<https://www.bapt.info>

英国遊戯療法士協会に関する更なる情報に関しては、英国遊戯療法士協会のウェブサイトまで。



© Copyright of
British Association of Play Therapists