
手のワークとアート・プレゼントによる気持ちの変化の一考察

A Study of Hand Art Work and Artwork Gift

笥 愛

関西大学臨床心理専門職大学院

Megumi KAKEHI

Graduate School of Professional Clinical Psychology, Kansai University

◆要約◆

本研究の目的は、フォーカシング指向アートセラピーの手のワークを用いることによる気持ちの変化やアートとして描いたプレゼントをすることによる気持ちの変化を検討することである。不安や悩みを喚起させる教示を行い、手のワークを実施し、相手の不安や悩みのイメージに良さそうなイメージを描いてプレゼントをするといった手順で実験を行った。実験の間には抑うつ感を測る質問紙と不安を測る質問紙をそれぞれ4回実施し、その後すぐにペアでインタビューを行った。その結果、有意な抑うつ感及び不安の低下が認められ、同じように効果も認められた。インタビューで得られた感想と合わせて検討すると、プレゼントを受け取ることによって自分の不安や悩みを違った視点で見ることができるようになったことが一因だと考察された。また、プレゼントを作成する過程があることによって、自分の悩みと距離がとれたことが気持ちの変化に繋がった可能性も考察された。

キーワード：フォーカシング指向アートセラピー、気持ちの変化、抑うつ感、不安

Abstract

The objective of this study is to examine the change of feelings as a result of an exercise called "Hand Art Work" in Focusing-Oriented Art Therapy and by creating an artwork gift. The experimental procedure commenced by giving participants anxiety-inducing instructions. Then, Hand Art Work was carried out where participants drew art gifts that they thought would be anxiety reducing to another participant with whom they were paired. During this experimental procedure, 2 scales to measure anxiety and depression were administered 4 times, and participant pairs were interviewed soon after the artworks were completed. Statistical analysis of the 2 scales demonstrated significant reductions in both anxiety and depression. From the interview, it was considered that receiving presents enabled participants to view their own anxieties from a different perspective. Thus, this study concluded that both drawing about one's own anxieties and giving an artwork gift to another resulted in positive change of feelings.

Key Words: Focusing-Oriented Art Therapy, change of feelings, depression, anxiety

はじめに

1. フォーカシング指向アートセラピー

アートセラピスト（芸術療法家）である Laury Rappaport（ラパポート、L）はアートセラピー（芸術療法）とフォーカシング指向心理療法を融合させてフォーカシング指向アートセラピーを開発した（池見・ラパポート・三宅 2012, p.6）。ラパポート（2009, p.102）はフォーカシング指向アートセラピーについて「元々のジェンドリン（Gendlin, E. T.）のフォーカシング教示法や、フォーカシング指向心理療法の原理とアートセラピーの理論と実践を統合した、理論的そして方法論的アプローチ」であると論じている。フォーカシングがフェルトセンスから浮かんだイメージに触れるのを可能にし、アートの過程はそれを目に見える形にする。池見・ラパポート・三宅（2012, p.5）は「アート表現には、言葉ではなかなか表現できない微妙な感覚が表現でき、強力に気持ちを呼び起こす作用」があるとした。また、アートで表現する行為には「making the art（アートを製作する）」という過程と「processing the art（アートをプロセスする）」という2つの異なった過程があるとした（池見・ラパポート・三宅 2012, p.5）。

フォーカシング指向アートセラピーの主な方法としてはまず、フォーカシングを行う時のようにからだに注意を向けて、内側からハンドル表現やイメージが浮かんでくるのを待つ。ハンドル表現やイメージが浮かんできたらそれが自分にぴったり当てはまるかどうかを確かめ、アートで表現していく。アートから始めることも可能で、アート作品やイメージのフェルトセンスに触れて、フォーカシング・ステップを織り交ぜることでフォーカシングを統合することも可能である（ラパポート 2009, p.116）。

フォーカシング指向アートセラピーの代表的なものとして、カンパセーション・ドローイングや手のワークがあげられる（Ikemi 2007）。本稿では手のワークを使って実験を行った。

2. 手のワーク

手のワークとはフォーカシング指向アートセラピーのうちの1つの手法である。自分の手の形を紙にトレースし、トレースした上に教示に合わせて自分の内側に浮かんできたものを感じながら思い浮かんだ色や形や言葉を描いていく。このワークは、手というものが何かをつかんだり、受け取ったり、握るものであるという考えに基づいたワークとなっている（池見・ラパポート・三宅 2012）。

目的

本稿では手のワークとプレゼントのワークそれぞれの不安や抑うつに対する効果の検討を目的としている。筆者は学部時代からフォーカシングに携わる機会があり、何度かフォーカシング指向アートセラピーを経験したことがあった。その中でも手のワークを行った時、筆者の中に気が付きが起り筆者自身よくわからないが泣きそうになったことを今でも覚えている。その当時の悩みや不安が解決したわけではないが、悩みや不安と距離がとれたような、新たな見方ができたような感じがした。その時から筆者の中で手のワークは特別なものとなった。なぜこのようなことが起こるのか調査してみたが、手のワークの効果に関する先行研究は筆者が調査した範囲では見当たらなかった。

また、フォーカシングのワークでグループメンバーから筆者をイメージした言葉や切り抜きをもらうというワークがあった。このワークを受けた時、周囲の人から自分に対する良いイメージを聞き、1人でワークを行った時とは別のほっこりした感じを経験することができた。フォーカシング指向アートセラピーに限らず、フォーカシングのワークでは、「プレゼントをする」という過程を踏むことがしばしばある。相手のイメージに合った切り抜きや言葉をプレゼントするようなものである。プレゼントのワークの効果としては不安や抑うつに関する効果の

研究は見当たらなかったが、白畑・竹田 (2010) がプレゼントをもらうことにより、新たな自分の発見が起こったことや自己の内面的理解が促進したという結果を報告している。このことから、プレゼントのワークを行うことは何かしらの効果をもたらすことが考えられる。

筆者は自身の経験から、手のワークとプレゼントを行うワークを組み合わせることによって悩みや不安と距離がとれ、さらに気持ちを落ち着けることができるのではないかと考えた。そこで実際に、手のワークとプレゼントをするワークを一連の流れで行った場合、気持ちに変化が起こるのかを検討することにした。気持ちの変化として、気持ちの沈み具合（抑うつ感）と不安の大きさに変化が表れていると考えた。

筆者は仮説として以下の2つを立てた。1つ目は手のワークを行うことによって抑うつ感や不安が減ること、2つ目はプレゼントをもらうことによって前よりも抑うつ感や不安が減ることを仮説とした。本稿ではこの仮説に対して量的側面及び質的側面からその効果の検証と、どういった場面で気持ちに変化が生じるのか、またなぜ変化が生じるのかを検討した。

方法

研究協力者

近畿県内の大学院生に協力者を募り、22歳～32歳の28名（平均23.92歳、SD=2.19、男性9名、女性19名）を対象に実験を行った。

実施時期

2014年7月から9月の間に実施した。

使用画材及び機材

ケント紙2枚、コピー用紙、プロッキー、色鉛筆、サクラクレパス、オイルパステル、ICレコーダー、ビデオカメラ

実施内容

質問紙調査とインタビュー調査を行った。なお、質問紙は実験中に4回、インタビューは質問紙の4回目解答終了後に実験参加者でペアに

なり、お互いにインタビューしあう形で行った。

1. フェイスシート

性別、年齢、フォーカシング指向アートセラピーの経験の有無（あると答えた場合、その時間数）を尋ねた。

2. 気分調査票

坂野・福井・熊野ら (1994) による気分調査票を用いた。この質問紙は5因子40項目で構成されている。「緊張と興奮」因子8項目、「爽快感」因子8項目、「疲労感」因子8項目、「抑うつ」因子8項目、「不安」因子8項目で構成されている。そのうち「抑うつ」因子8項目を「全く当てはまらない」から「非常に当てはまる」の4件法で回答を求めた。

3. STAI

現在の気持ちをはかるためにスピルバーガー、C.DのSTAI Y-1（状態不安）の20項目を用いた。「全くあてはまらない」から「非常によくあてはまる」の4件法で回答を求めた。

4. インタビュー

白畑・竹田 (2010) のオリジナルアンケートを元に質問を作成した。「ワークをすることによって気分が変わったか」「自分に対する考え方は変わったか」「プレゼントをもらった相手に対する考え方が変わったか」を、ワーク終了後、実験参加者同士でペアになり質問し合うようにした。それぞれに変化を感じた場合、どのタイミングでどのように変わったのかの回答も得た。最後にその他自由に回答を得て、実験を終了とした。

実験終了後は速やかに質問紙、ICレコーダー、ビデオカメラを回収し、データを厳重に保管した。また、完成した作品も同じように厳重に保管した。

手続き

実験は上記の時期に約2時間かけて実施した。

1. 実験を始める前の説明

実験を始める前に、得られた情報を個人が特定されるような方法で公開はせず、研究以外の目的では使用しないこと、途中で辞退したいと

思った時には辞退できることを伝えた。研究協力者が同意書に署名した後、ICレコーダーとビデオカメラの録音・録画を始めた。

2. フェイスシートと1回目の質問紙
3. ワークの説明と画材に慣れる作業

手のワークについての説明を簡単に行った後、様々な画材を用いて色々な線や点を描いて、画材に慣れる作業を行った。この実施方法はラパポート (2009)、池見・ラパポート・三宅 (2012) を参照した。

4. 手のワーク (1回目)

ある程度、画材に慣れたところで1枚目のケント紙に手の形をトレースした。深呼吸をして気持ちを落ち着けた後、次のような教示を行った。

「普段、手というのは何かをつかんだり持ったりするものです。そしてまた、何かを受け取るものです。何かを握るものでもあります。それでは、少し時間をかけて、静かに、自分の心の内に聴いてみましょう。ここ最近、こんなことが気になっているなあ、こういうことに問題があるなあ、こんな不安があるなあ、と思うことは何でしょうか。何か浮かんできたら、それを感じてみましょう。喉の奥や胸、お腹など、からだに注意を向けながら、そのことを思い浮かべると、何かを感じられてくるかもしれません。その感じから色や形や言葉が浮かんでくるかもしれません。よければ手の平をかたどった紙の上に描き始めてください。手をデコレートするような感じです。文字で描きこんでも良いですし、絵で表して描いてもかまいません。」

教示の後、約10分間時間をとった。

5. 質問紙2回目
6. 自分で描いた絵の紹介 (約15分)
7. 手のワーク (2回目、プレゼント作り)

全員の絵の紹介が終わった後、2枚目のケント紙に再び自分の手をトレースし、先ほど描いた絵とセットにして右隣の人に渡すようにした。そして次のような教示を行った。

「では、今からみなさんにプレゼントを作って

もらいます。今、手元には左隣の方の描いた絵と、手の形がトレースされた紙がありますね？手の形がトレースされた紙に、左隣の人へのプレゼントを描いていてもらいたいです。描かれた絵を見た時の印象や、先ほど行ったシェアから、『こういうものをあげたいな』とか、『こういうものがあればいいんじゃないかな』といったことを想像して、手の形がトレースされた紙にさっきと同じように絵や字を描いていてください。」

プレゼントの作成には15分ほど時間を設けた。全員プレゼントが完成したら、左隣の人に2枚セットにして渡し、プレゼントされた絵を十分に感じるように教示した。

8. 質問紙3回目

9. プレゼントのシェア

プレゼントのシェアを行った。シェアの方法はプレゼントを受け取った人が受け取った絵の紹介をし、渡した人がプレゼントの意図を伝えるようにした (約25分)。

10. 質問紙4回目

11. インタビュー

2人ペアになってインタビューを行い、実験は終了となった。

結果

1. 調査研究

抑うつ感を測るために用いた気分調査票とSTAIのY-1の正規性を検討した結果、気分調査票もSTAIも全体として見た場合、正規性は見られなかった。回数別に見ても、気分調査票は正規性が見られなかったため、ノンパラメトリック法を用いた。一方、STAIは回数別に見ると正規性があったため、パラメトリック法を用いた。

- (1) 気分調査票

以下のFigure 1は気分調査票の抑うつ感得点の各回の得点と標準偏差を表したものである。1回目の平均値は14.61 ($SD=5.43$)、2回目の平

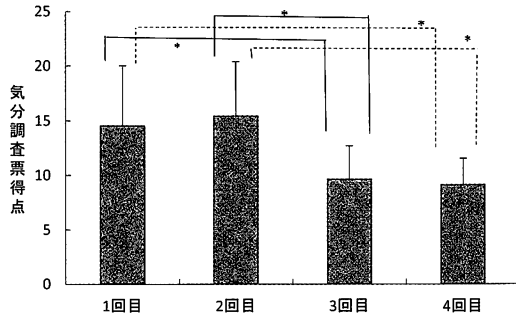


Figure 1 各回における抑うつ感 *: <math>p < 0.001</math>

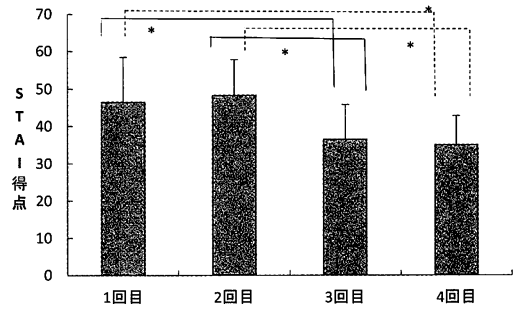


Figure 2 各回における特性不安 *: <math>p < 0.001</math>

均値は 15.46 ($SD=4.91$)、3 回目の平均値は 9.68 ($SD=3.01$)、4 回目の平均値は 9.18 ($SD=2.38$) であった。

次に SPSS を用いて 1 回目から 4 回目において、有意差が見られるタイミングを調べた。Friedman 検定を行った結果、抑うつ感はこの実験を通して大きく下がった ($\chi^2(3)=63.3$, $p < .001$, $n^2=0.76$)。次に、回数ごとで有意差が認められた箇所を検討するために Wilcoxon 符号順位和検定を行い、Bonferoni の補正を各回行った。また、有意差が認められたものについては効果量を求めた。その結果、1 回目 - 2 回目では抑うつ感の有意な増減は見られなかった。1 回目 - 3 回目は抑うつ感の有意な減少が認められ ($p < .001$)、効果は大であった ($r=0.76$)。1 回目 - 4 回目は抑うつ感の有意な減少が認められ ($p < .001$)、効果は大であった ($r=0.76$)。2 回目 - 3 回目は抑うつ感の有意な減少が認められ ($p < .001$)、効果は大であった ($r=0.86$)。2 回目 - 4 回目は抑うつ感の有意な減少が認められ ($p < .001$)、効果は大であった ($r=0.86$)。3 回目 - 4 回目では抑うつ感の有意な増減は見られなかった。

(2) STAI Y-1

以下の Figure 2 は STAI の Y-1 の得点の平均と標準偏差をグラフにしたものである。1 回目の平均値は 146.68 ($SD=11.74$)、2 回目の平均値は 48.46 ($SD=9.31$)、3 回目の平均値は 36.61 ($SD=9.21$)、4 回目の平均値は 35.07 ($SD=7.73$)

であった。

次に SPSS を用いて 1 回目から 4 回目を比較するために分散分析を行ったところ、有意差が示された ($F(2,63)=48.50$, $p < .001$, $n^2=0.80$)。多重比較 (Tukey 法) を行い、有意差が認められたものについては効果量を求めた。その結果、1 回目 - 2 回目では不安の有意な増減は見られなかった。1 回目 - 3 回目は不安の有意な減少が認められ ($p < .001$)、効果は大であった ($r = .78$)。1 回目 - 4 回目は不安の有意な減少が認められ ($p < .001$)、効果は大であった ($r = .83$)。2 回目 - 3 回目は不安の有意な減少が認められ ($p < .001$)、効果は大であった ($r = .84$)。2 回目 - 4 回目は不安の有意な減少が認められ ($p < .001$)、効果は大であった ($r = .89$)。3 回目 - 4 回目は不安の有意な増減は見られなかった。

2. 質的研究

「気分の変化が起こった時期」、「自分に対する考え方の変化が起こった時期」、「プレゼントをくれた相手に対する考え方の変化が起こった時期」について協力者全体と男性・女性それぞれで多かった上位 3 位を調べた。調べた結果、協力者全体では「気分の変化が起こった時期」はプレゼントを受け取った時 (60.7%)、プレゼントを描いた時 (14.3%)、プレゼントのシェアをした時 (7.1%) の順で多かった。男性協力者はプレゼントを受け取った時 (60%)、変化なし (20%)、1 回目の手を描き終えた時 (10%)、プ

プレゼントを描いた時（10%）の順が多かった。女性協力者はプレゼントを受け取った時（61.1%）、プレゼントを描いた時（16.7%）、プレゼントのシェアをした時（11.1%）の順が多かった。

「自分に対する考え方」に変化が起こった時期の協力者全体の上位3位はプレゼントを受け取った時（28.6%）、変化なし（17.9%）、プレゼントのシェアをした時（10.7%）の順が多かった。男性協力者はプレゼントを受け取った時（30%）、変化なし（20%）、1回目の手のワークを終えた時（10%）、自分の描いた絵の紹介をした時（10%）、インタビューの時（10%）の順が多かった。女性協力者はプレゼントを受け取った時（27.8%）、プレゼントのシェアをした時（16.7%）、変化なし（16.7%）の順が多かった。

「もらった相手への考え方」に変化が見られた時期の協力者全体の上位3位は変化なし（39.3%）、プレゼントを受け取った時（32.1%）、自分の描いた絵の紹介をした時（10.7%）の順が多かった。男性協力者ではプレゼントを受け取った時（40%）、変化なし（30%）、自分の描いた絵の紹介をした時（20%）の順が多かった。女性協力者では変化なし（44.4%）、プレゼントを受け取った時（27.8%）、相手の絵を見た時（5.6%）、自分の描いた絵の紹介をした時（5.6%）、プレゼントのシェアをした時（5.6%）の順が多かった。

インタビュー調査で得られた内容をいくつか以下に示す。ワークを行うことによって気分が変わったかどうかを尋ねた結果、プレゼントを受け取った瞬間、プレゼントのシェアを聞いた時、ワーク全てを終えた時に「気分が軽くなった」という協力者が数名いた。また、プレゼントを受け取った瞬間に「1人じゃないと思った」人や、プレゼントを受け取った瞬間、シェアを聞いた時に「（自分の悩みや不安を）こんな風にも見れるんだと思った」人がいた。プレゼント作成過程においての変化として「プレゼントを作成し、相手のことを考えることによって自分

の悩みや不安と距離がとれた」という感想も得られた。

ワークを行うことによって自分に対する考え方についての変化は、手のワーク1回目の時に「見ないようにしていた部分に焦点を当てて、気付きを得た」といった感想や、プレゼントを受け取った瞬間、シェアを聞いた時に「（不安や悩みは）そんなに悪いものではないかもしれないと思った」「こんな見方もあるんだと思った」という感想が得られた。また、「あまり変わらない」「やっぱりこういう性格やなって再確認した」という感想も得られた。

プレゼントを作成してくれた相手に対する考え方の変化は、プレゼントを受け取った時やシェアの時に「自分が想像しているよりも理解してくれてるんやなって思った」という感想があった。しかし、多くの人は「あまり変わらない。」「しいて言うなら優しい人やなって再確認した」という感想が得られた。

他には「自分から見た気がかりは、人から見ると違う視点になってるんだと思った」「自分の中にとられるのではなく、他人の意見を取り入れるのが大切だと思った」「視点を変えると悩みが解決する」「もらった絵みたいになれたらいいな、そうなりたいな」など、悩みや不安に対する意見があげられていた。また、プレゼントを作る時の気持ちとして「相手に伝わるか不安だった」「相手の元の絵の気持ちを大事にできなかったらどうしよう、と思った」などの感想が得られた。

考察

1回目から2回目において抑うつ感、特性不安ともに得点に有意差は認められなかった。堀内（2008）にあるように、アートで表現することにより「何かが大きく変わるというより、自分の中の固いものが解ける、緩む、柔らかくなる、楽になる、（略）など本来の自分が回復し、不安や悩みを思い起こす前とあまり変化が

見られなかったのではないかと考えられる。手のワークにも他のアート表現のワークと同じように堀内（2008）の言う「素の自分が回復」するような力があるのかもしれない。また、青木（2001）は「コラージュ表現がある種の自己達成感と自己満足感を与えている」可能性を示唆している。同じように、手のワークで1つの作品を作ることで自己達成感と自己満足感が得られ、それにより不安や悩みを呼び起こしたものの気分が落ち着いた可能性が考えられる。

2回目から3回目にかけての量的データ結果からはプレゼントを作り、渡すこと、さらにプレゼントを受け取ることのどこに効果があったのかが分からない。そこで質的データを見たところ、結果からプレゼントを受け取った時に気持ちの変化が起こった人が多いことが分かった。これは人からプレゼントを受け取り、そのプレゼントから自分の不安や悩みを新たな視点で見ることができるようになったことが影響しているとインタビューのコメントからも考えられる。そして新たな視点で見ることによって自己理解が進んだと考えられる。さらに新たな自己理解を促すプレゼントを用意してくれた相手に対して、「自分が思っているよりも理解してくれていた」というコメントがあるように、他者理解が促進されている。これは白畑・竹田（2010）が「自己理解・他者理解の促進には、他者からの直接的フィードバックが重要」と論じているように、プレゼントというものが自己理解・他者理解の促進に繋がったと考えられる。次に多かった、プレゼントを描くことによって気持ちに変化が生じる理由としては、インタビューから得られたデータより、「プレゼントを作成し、相手のことを考えることによって自分の悩みや不安と距離がとれた」ことが考えられる。

3回目と4回目にほぼ差が生じていないのは、3回目のプレゼントを受け取った時に感じた相手の伝えたいメッセージと、4回目の質問紙の前に行ったプレゼントのシェアによるプレゼントの意味の理解にズレがなかったためだと考え

られる。プレゼントを受け取った本人と渡した人のプレゼントの意味理解に差があった場合であれば、新たな自己理解もしくは他者理解が生まれていた可能性が考えられる。

堀内（2008）は様々なアートを専属して行うことで自己発見と自己洞察を深め、人生の豊かさへの道を開くと論じている。同じ手のワークではあるが、違った視点で行うことによって自己発見、自己洞察を深めることができ、新たな視点を持って自分の不安や悩みを見ることができるようになる。そのことが全体を通して抑うつ感と特性不安の得点を下げることに繋がったのではないかと考えられる。

今後の課題

この実験では手のワークに効果があるのか、プレゼントをする過程をワークに取り入れたことに効果があるのか、それともアートの回数を重ねて行ったことに効果があるのかが特定できない。手のワークそのものに抑うつ感と特性不安を下げる効果があった場合、手のワーク1回目よりも手のワーク2回目の方が抑うつ感と特性不安が下がるのは、単に回数を重ねていることが要因であることが考えられる。また、ワークの中でプレゼントをする過程を踏む効果について調べるために、先にプレゼントを渡す実験群を作り、統制群との比較が必要であると考えられる。そして2群が互いに統制群として機能するような実験デザインが今後の研究には必要になってくるだろう。

また今回、質問紙の2回目と3回目の間に、自分が描いた作品の紹介、プレゼントの作成、プレゼントを受け取ってそれを感じるという3つの過程を行っている。そのため、2回目から3回目にかけて認められた抑うつ感と特性不安の有意な減少がどの過程で起こったものが量的データからはっきり見るができなかった。質問紙の2回目から3回目にかけて行われた3つの過程それぞれが終わるたびに同様の質問紙

を行い、どの過程が抑うつ感と特性不安を減少させるのに影響があるのかを調べる必要があるだろう。

今回は大学院生を対象にワークを実施したが、今後は学校やフリースクール、医療現場の患者様など様々な対象への応用が期待される。

『作業療法』29：499-509.

謝 辞

本稿を執筆するにあたってご指導頂きました、関西大学臨床心理専門職大学院池見陽教授、関西大学心理臨床センター千里山カウンセリングルーム上西裕之先生、関西大学大学院心理学研究科心理学専攻博士課程池見研究室の先輩方、プラクティカル・ソリューション同クラスの皆様、そしてこの研究に協力して頂きました皆様に心より感謝いたします。

文 献

- 青木智子 (2001) : コラージュ集団療法・集団個人法—職業訓練校における自己開発を目的としたコラージュ制作—『産業カウンセリング研究』4(1)・(2) : 17-26.
- 堀内みね子 (2008) : PCA 表現アートセラピー・トレーニングコース参加者の体験過程：質的研究による分析『神田外語大学紀要』20 : 311-333.
- 堀洋道 (2001) : 『心理測定尺度集Ⅰ—人間の内面を探る(自己・個人内過程)—』サイエンス社 pp.249-254.
- Ikemi, A (2007) : Experiential Collage Work: Exploring meaning in college from a Focusing-oriented perspective, *Journal of Japanese Clinical Psychology* 25(4) : 464-475.
- 池見陽・ラバポート, L.・三宅麻希 (2012) : 『アート表現のころ—フォーカシング指向アートセラピー体験 etc.』誠信書房.
- ラバポート, L. (2009) : 『フォーカシング指向アートセラピー』誠新書房 Rappaport, L., *Focusing-Oriented Art Therapy*. London, Jessica Kingsley Publisher, 2009.
- 間島富久子・岡山征史郎・太田百合子・川田まり・藤井康子・関口敦・荏部正巳・石川俊男 (2007) : 集団コラージュ療法が摂食障害入院患者に有用であったと考えられた1例『心身医学』47 : 123-131.
- 坂野雄二・福井知美・熊野宏昭・堀江はるみ・川原健資・山本晴義・野村忍・末松弘行 (1994) : 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討『心身医学』34 : 629-636.
- 白畑希美・竹田里江 (2010) : “プレゼントコラージュ”における相互フィードバックが自己理解・他者理解に与える影響—関係性の異なる2集団の比較による検討