

「動物コラージュ技法」の臨床的有用性の検討 ーリラックス効果と自己理解促進効果の観点からー

山路 彩子¹⁾ 石田 弓²⁾ 内海 千種³⁾

Examination of the clinical utility of "Animal Collage Technique" : From the view point of effects of relaxation and self-understanding promotion

Ayako YAMAJI¹⁾ Yumi ISHIDA²⁾ Chigusa UCHIUMI³⁾

Abstract

In this study, the utility of "Animal Collage Technique" designed by the author was examined by having university students participated from two aspects; the effect of the relaxation and the promotion of self-understanding. First, the effect of the relaxation of "the animal cut" and "the animal's motion" in these cuts was examined. As the result, a significant difference was found in the effect of the relaxation between subjects whose use of "the animal cut" was one piece or less and subjects whose use of it was two or more. But the effect of the relaxation of animal's motion was not apparent. Secondly, the promotion of self-understanding was examined by looking at the presence of and/or absence of usage of the animal cut as a self image, and also by the difference between "the entire animal" cut and "the animal part" cut. But, these differences did not influence the promotion of self-understanding. However, it was found that the image of the animal was different depending on the individual, even if the same "animal cut" was chosen as a self-image. Therefore, this technique would be helpful not only for clients' self-understanding, but also for therapists who try to understand the clients by asking the animal's image, the reason for having chosen "the animal cut", and how they feel about the animal.

Key Words ; 動物コラージュ技法, リラックス効果, 自己理解促進効果, 自己像の投影, 動物イメージ

1) 兵庫教育大学大学院学校教育研究科 Graduate school of Education, Hyogo University of Teacher Education

2) 広島大学大学院教育学研究科附属心理臨床教育研究センター Training and Research Center for Clinical Psychology, Graduate School of Education, Hiroshima University

3) 徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部 Institute of Socio-Arts and Sciences, The University of Tokushima

I 問題と目的

1. コラージュについて

コラージュ (Collage) とは、現代美術の技法であり、雑誌・カタログなどの印刷物から写真や絵・文字などを自由に切り抜き、台紙にレイアウトして貼り付ける方法である。コラージュ療法 (Collage Therapy) は、コラージュを心理療法に導入したものであり、日本では 1987 年より心理臨床の中に取り入れられてきた。コラージュ療法の方法には、あらかじめセラピストが絵や写真から切り抜いた切片を箱の中に入れておき、クライアントがその中から気に入ったものを選び出す「コラージュ・ボックス法」と、セラピストが雑誌やパンフレットなどを用意して、クライアントがそれを切り抜く「マガジン・ピクチャー・コラージュ法」の二種類がある。

杉浦・鈴木・金丸 (1997) は、コラージュ療法をきわめて簡便で抵抗の少ない技法であり、近年心理臨床の場のみならず、医療・看護・福祉・司法・教育・産業・リハビリテーションなど様々な分野で活用されるようになってきていると紹介している。

コラージュ療法の効果として、大和・丸山・大和田 (2001) は、①自己表現と美意識の満足、②心理的退行、③カタルシス (浄化作用)、④自己の内面の意識化、⑤関係作りと理解の深まりを挙げている。また、鈴木・佐藤 (2000) は、大学生を対象として、授業中にコラージュを作ることがどのような効果をもたらすのかを明らかにしている。ここでは、通常の授業を行なった場合とマガジン・ピクチャー・コラージュ法によりコラージュを作成した授業を比較し、後者の方が前者よりも自己理解や自己解放感、楽しさや熱中、コミュニケーション促進効果が得られたとしている。そして、コラージュを行ったことにより、通常の授業より自己について見つめることができ、また楽しく熱中し、友達どう

しが仲良くコミュニケーションできた」と述べている。さらに、杉浦 (1994) は、コラージュ療法の治療的要因として、①心理的退行、②カタルシスなどの自己表出、③内面の意識化、④自己表現と美意識の満足、⑤言語面接の補助的要素、⑥診断材料、⑦ラポール・相互作用・コミュニケーションの媒介などを挙げている。

2. 自己像を表現することの臨床的意義

1) 臨床場面において自己像を表現することの意義

前田 (1992) は、心理臨床の場では、とくに自己像を描くように指示しなくても、患者が描く描画や造形的な制作物 (写真、切り抜き、粘土細工など) の中には、無意識のうちに自己が投影されて表現されているものが少なくないとしている。また、自己像を表現することの臨床的意義について、多くの心理治療では程度の差はあるが、自我の退行がみられ、治療場面でのある種の退行状態では、言葉よりもイメージ、夢、描画などの方が感情や欲求を多く伝えやすいと述べている。そこでは、①カタルシス、②自我支持、③自己洞察といった治療的要因が作用しているとされている。

また、樋口 (1992) は、絵の中にいわゆる自我像というべき自分の姿が現れることはあまり多くなく、むしろさまざまな象徴で表し、「この猫は自分である」というように、何らかのイメージと自分とを同一化して描く場合が多いとしている。例えば、下坂・東原・岡本 (1992) は、19 歳の神経性無食欲症により通院していた女兒が、最後に行なった描画で、縁側のようなところで座り、一匹の魚の骨を足元においてある猫の後姿を描き、冬の日差しの中でひっそりとしている自分であると表現したケースを紹介している。

さらに、村瀬 (1987) は、自己像と

しての「対象」が存在することにより、自分自身を相対し得ると考えている。すなわち、自己を相対化して捉えることは、自分の存在を確かめうることであり、自分を突き放して眺め、考えることを助けることになる。そこでは内省をめぐらし、洞察や自覚の生じる土壌が培われるとしている。

2) コラージュにおいて自己像を表現することの臨床的意義

市井(1994)は、コラージュの素材を選んで一枚の作品に構成していく過程で、素材を吟味したり、あるいは無意識のうちに選択するなどの試行錯誤が、自己表現につながっていくとしている。さらに、作品の完成は、一回限りの独自の作品を生み出す創造性や新たな自分の発見、作品への美的満足を味わえるなど、自己啓発法としても有効であるとしている。そして、なによりもイメージを媒介として自分を表現することで、自分への理解を深め、無意識のうちに気持ちや感情の浄化が図れることをコラージュ療法の大きな特徴としている。

また、杉本(1994)と大和ら(2001)は、コラージュ作品の中に、自分自身を表現する「自己像」の切抜きがある場合が多いとしている。竹内(2004)は、マガジン・ピクチャー・コラージュ法の、自分で「選び→切り(破壊のプロセス)→レイアウトし→貼る(再構築のプロセス)」という製作過程が、思春期青年期の「新たな自己像の作り直し」というプロセスと共通するものがあり、意味が大きいと考えている。さらに、園田・近藤(2006)と園田・片岡(2007)は、コラージュの中に「自分がある」こと、すなわち自分を登場させることについて、以下のように述べている。コラージュの中に自分を登場させる場合、自分自身の写真はないため、自分のイメージに近い写真を選んで自分に置き換えることが必要になる。そのためには現在の自分のイメージや、こうでありたいと思う自分の

人物像を把握できていること、自分と他者との類似性の違いが明確に区別されていることなど、自己概念のあり方が問題になるということである。

3. 心理臨床場面における動物

1) 実際の動物がもたらす効果

実際の動物がもたらすさまざまな効果について、以下のような研究がある。村瀬(1987)は、クライアントのもつぬいぐるみや飼育しているペット、クライアントと治療者が一緒に散歩中に発見した動物など、心理臨床過程に動物が登場した事例を紹介している。そして、動物の治療的意味として、自己像、分身、時に理想像の意味をもつ「自己存在感の確かめ」、自分自身についての洞察を得るのを助ける「成長、変容の助け」、親子の絆の修復や再建を助ける「家族関係の改善」、治療関係の形成を助ける「治療進展の触媒」を挙げている。すなわち、患者が動物を自己像や分身とし、その対象と関わる中で、成長や家族関係の改善、治療進展の触媒などの効果が表れてくるのである。

また、動物が与えるリラックス効果もある。横山(1996)は、実際の動物の何気ないしぐさなどが笑いやユーモアを与え、それによってリラックス効果が生じるとしている。さらに、動物への能動的なはたらきかけによって得られる肯定的な心理的効果も注目されている。浅川・佐野・古川・東・森田(2000)は、動物飼育経験者を対象として、動物の存在による主観的な心理的苦痛の軽減についての調査を行い、さびしい気持ちや辛い気持ちを癒し、ネガティブな気持ちの回復を図った経験があるものが70%以上いることを明らかにしている。また、動物との触れ合い方としては、ただ傍観しているよりも能動的にペットにはたらきかけているものが多くみられた。このことから、動物に能動的にはたらきかけることで、ネガティブな気持ち

が肯定的な気持ちに変化することが期待できる。

2) 絵を通して動物に関わることの効果

それでは、実際の動物ではなく、絵画や写真における動物が与える効果はどうであろうか。動物の絵によるリラックス効果はまだ明確にされていないが、絵画に対して積極的に関わることにより気分が肯定的に変化するという研究がある。高田・黒須(1997)は、絵画鑑賞療法において呈示された絵画を、言語化する群、模写する群、絵画に語りかけたいことを文章化する群に分け、その課題の前後で絵に対する印象や被検者の気分がどう変化するかという実験を、SD法を用いて行なっている。その結果、どの群においても、提示された絵画が人物画や風景画に関わらず、肯定的に感じる絵画については「リラックスする」、「気持ちが良い」、「落ち着く」、「安心した」、「楽観的になった」などの効果を得ている。また、絵画を肯定的に感じるかに関わらず、「気が晴れた」、「安心した」、「楽観的になった」、「元気になった」など群によって差はあるが、ポジティブな心理的効果がみられることが明らかにされている。渡邊・島谷(2004)の研究でも、呈示された絵画に対して印象が良く好みである場合は、絵画鑑賞前よりも能動的な言語的描写法後の方がリラックス得点は高くなることが明らかにされている。このように、絵画への関わりの前後でおこる気分の変化について、高田・黒須(1997)は、漠然と絵画を見るよりも積極的に絵画に関わる方が、鑑賞の水準が高まり、短時間で絵画の影響によるポジティブな方向への心理的変化が得られると述べている。また、上述したように動物のしぐさによるリラックス効果は明らかにされていることから、コラージュにおいても動物の写真や絵画を見たり、眺めたりするだけよりも選ぶ、切る、貼るといった能動

的行為によって、作成者にリラックス効果が得られやすくなることが考えられる。

一方、杉本(2004)は、被検者に森の中で遊ぶ動物を描かせ、自ら描いた動物のイメージを媒介として自己について語らせることで自己理解を深めるという「動物イメージ媒介法」を考案している。その研究において、自分に似ている動物としてウサギやリスなどの小動物を選ぶ被験者が多かった。その理由として「わがままだから」、「要領が悪い」、「ぶりっこ」など否定的なものや、似ているわけではないが小動物については「かわいい」、「人気者」などのイメージをもつなど、被検者によって動物に対するイメージがさまざまであることを明らかにしている。また、動物家族画に表れる自己像の研究を行った井口(1995)は、古来より動物は人間の本能・感情・情動などを投影されやすい存在であり、その表現の手段としても用いられてきたとし、描画においても動物の姿を借りることにより、心の奥深く感じられている家庭の雰囲気や人間関係を生き生きと表現することができることと述べている。

以上の研究から、コラージュにおいても「動物切片」で自己像を表現している場合、その動物の状態やなぜその動物を選んだのか、あるいはその動物に対して抱くイメージなどを詳細に聞くことで、自己への気づきをより促進させることが可能であると推察される。

4. コラージュにおいて自己像を動物切片で表現することの利点

中村・小島・藤掛・上野(1994)は、非行少年が作成したコラージュにおいて、動物切片が一般男子と比較すると1.5倍ほど多く使用されていることに触れ、少年達が動物を人間の代替物として使用していると推察している。例えば、家族関係に強い葛藤があった

少年などは、動物によって家族を表現したと考えている。また、市井(1994)は、矯正施設にいる15歳の少女がコラージュにおいて、自己像を大群の中の1羽のペンギンとして表現し、「少年院の1人だから」と説明した事例を挙げている。他にも、自己像を動物切片で表現している事例として以下のものがある。

森谷(1995)は、小学5年生の男児がコラージュでペンギンを使用した際、いつも「ちびでぶ」とからかわれている彼自身のイメージに似ているとして、作品内に表れたペンギンを男の子の自己像であるとしている。また、面接を何度か重ねた後のコラージュ作品では、サルから人間への変化が4つの切片に分けて貼り付けられており、男児が「サルから人へ変わるところ」と説明したことから、徐々に男児の心が進化し、成長しつつあることを意味していると考えている。

さらに、森谷(1995)は、中学1年生の女兒のケースにおいても、魚が卵から孵っている切片や子猫の切片は、入院により急激に退行現象が始まった女兒自身を示すものと考えている。

以上のように、動物切片では、人間切片では表現しきれない作成者の状態を、動物に対してもつイメージや動物特有の孵化や進化などの場面を用いて象徴的に表現することを可能にしている。よって、人間切片よりも動物切片の方が表現の方法が豊富であり、作成者の状態を多面的に表現することが可能であると推察される。

また、石口・島谷(2006)は、「自己への理解」、「自己への解放感」の得点が高いほど、「動物部分」切片をほとんど使用せず、得点が低いほど「動物部分」切片を使用する傾向があることや、「自己への解放感」が高いほど「動物全体」切片を多く使用していることを明らかにしている。そして、コラージュにおける「動物切片」は、人間の本能的な衝動的側面や情緒の表

出と関係があると述べている。すなわち、「自己への解放感」をコラージュ制作中に体験できたために、自分自身の本能的な衝動的側面や情緒を総合的にとらえることができ、「動物全体」切片を使用することにつながるというものである。したがって、「自己への理解」、「自己への解放感」をコラージュ制作中に体験できなかった人は、自分自身の本能的な衝動的側面や情緒を部分的にしかとらえることができず、「動物部分」切片を使用する傾向につながったと推察している。

以上のことから、「自己への理解」、「自己への解放感」が高い人ほど「動物部分」切片よりも「動物全体」切片を多く使用し、「動物部分」切片をほとんど使用しないことが明らかにされており、「動物」切片の中でも「全体」を使用するか、「部分」を使用するかということも、自己理解や解放感のアセスメントとして非常に重要な指標であるとしている。さらに、杉浦(1994)は、コラージュにおける動物の切片の有無だけでなく、その種類や姿勢、振舞いを検討していくことが、アセスメントの要素として重要となると述べている。

なお、吉田(2001)は、動物切片を使用する者は多いとも少ないともいえないと述べている。自由に作成されたコラージュにおいて動物全体切片の使用は成人で28.1%、幼児や高齢者など全ての年代における平均出現率は37.5%であった。また、動物部分切片は成人で17.5%、全ての年代における平均出現率は21.5%であり(杉本, 1994)、人間全体が56.7%、人間部分切片が64.6%であるのに比べると決して頻度が高いとはいえない。

5. 「動物コラージュ技法」の考案

以上のことから、筆者は動物切片を積極的に用いる「動物コラージュ技法(Animal Collage Technique)」を考案した。これは、通常のコラージュに

加えて、動物の絵や写真などの動物切片を必ず使用させる技法である。心理臨床場面に登場する動物では、そのしぐさによる笑いやユーモアを介したリラックス効果が生じるが、動物のしぐさであれば写真や絵でも表現されていることから、コラージュ療法においてもしぐさのある「動物切片」を積極的に用いることで、リラックス効果が期待できる。また、人間の衝動的側面や情緒の表出と関係があるといわれている動物切片を積極的に用い、相対化された自己像に対するイメージを尋ねることによって自己への気づきを促し、自己理解促進効果が期待される。さらに、コラージュであれば実際の動物による感染の危険や動物のストレスなどを考える必要がなく、来談者のペースに合わせて行うことが可能である。

6. 本研究の目的

本研究では、筆者が考案した「動物コラージュ技法」の臨床的有用性、なかでもリラックス効果と自己理解促進効果を明らかにするため、大学生を対象に以下の2つの研究を行うこととした。まず、動物切片の使用とリラックス効果との関連を明らかにすることを第一の目的とする。次に、動物切片を自己像として使用するかどうか、また自己像として使用した場合の自己理解の深まりとの関連を明らかにすることを第二の目的とする。とくに作成者が自己像として用いた動物切片に対してもつイメージを回答させることで、自己への気づきが得られるかどうかを検討する。

II 方法

1. 対象者

徳島県内の大学生 172 名（男性 68 名、女性 104 名）。平均年齢 20.7 歳（ $SD=1.41$ ）。動物切片を使用する群（以下、使用群）86 名、使用しない群（以下、不使用群）86 名。

2. 材料

はさみ、のり、8ツ切の白色画用紙、雑誌、筆者が用意した動物切片（使用群のみ）。

3. 手続き

1) 対象者の募集

授業時間に対象者を募った。個人情報守秘を説明し、任意で連絡先と協力可能な日時を記述させた。後日、記述された連絡先に調査の日時と場所を連絡した。対象者を動物切片使用群と不使用群に無作為に分けた。

2) 動物切片の選出方法

総理府（2004）の調査より、ペット飼育者の 60%以上が飼育しているイヌと 20%以上が飼育しているネコを用いた。それに加えて杉本（2004）の動物遊戯画（被験者が動物を描き、その動物のイメージを用いて自己を内省させる）の研究において、出現率が 10%以上であった動物の切片を用意した（ウサギ、ゾウ、ヘビ、キツネ、クマ、トリ、ライオン、サル、リス）。また、井口（1995）が小学生を対象として行なった動物家族画の研究において自分を表した動物のうち、以上の 9 種類に含まれていなかったブタを加えた。

これらの動物の切片を、筆者が雑誌やインターネットを用いて集めた。インターネットで集めた画像は、著作権が無いものや、著作権はあるが自由に使用してよいフリー画像であった。これらの画像を心理学専攻の大学生 6 名に「しぐさの有無」で評定を求め、有無の判定が 3 分の 2 以上の人数で一致した画像を用いた。

3) 動物切片の用意

動物切片を補充しやすい点や動物が喋っているようなデザインなどは、本研究の課題で使用する切片として不適切であることから、コラージュ・ボックス法を用いた。筆者が集めた画像を切り抜き、ファイル一冊で一人分となるように、全種類を一枚ずつ動物

の種類ごとに分類して、ファイルに入れた。ファイルは調査直前に作成者に渡した。動物以外の切片はマガジン・ピクチャー・コラージュ法を用いた。

4) 教示

「今からコラージュを作ってください。コラージュとは、雑誌から自分の気に入った写真や気になる写真を、自由に切り抜いて台紙の上に好きなように貼るものです。上手、下手を見るものではないので、気楽な気持ちで思うままに作ってください。ただし、自分を表すものを必ず登場させてください」

使用群には、さらに「必ずファイルの中から動物を選び、貼ってください」、不使用群には、「動物は貼らないでください」と教示を加えた。

5) コラージュ作成後の質問紙

①気分に関する質問紙

作品作成前後における主観的な気分の変化を測るため、高田・黒須(1997)が絵画鑑賞の効果进行研究した際にSD法で用いた、「リラックスする」、「安心する」などの自己の精神状態に関する項目を用いて質問紙を作成した(9項目、5件法)。なお、「好き」という項目は、その対象を作業とするか作品とするかが対象者によって異なると判断し、削除した。

②自分の作品を振り返る質問紙

杉本(2004)が動物イメージ媒介法(森の中にいる5匹の動物を描くよう求め、被験者が動物の姿を借りて自己について語ることで自己理解が深まる)で用いた質問紙は、①描かれている絵の状況、場面、登場人物などを説明させる段階、②描かれている絵に自分を投影してもらおう段階、③動物のイメージを借りて自己について語る段階の3つに分けられる。本研究では、これに以下のような変更を加えた。杉本(2004)の質問紙における「5匹の動物はどのような関係ですか?」、「何をしているところですか?」という項目は「自分を表したものは何を考えたり、

したりしていますか?(周りの切抜きとの関係など)」とした。また、自己像を投影したもののイメージは作成者によって異なることや、そのイメージを借りて自己について語る段階が自己理解に必要であるため、「5匹の動物はどのような性格ですか?」という項目を「自分を表したもののイメージをできるだけたくさんあげてください」とした。しかし、「どの子が嫌いですか?」、「どの子が一番うらやましいですか?」という項目は、本研究とは合致しないことから削除した。

③自己理解に関する尺度

コラージュ体験による自己理解促進の程度を検討するために、鈴木・佐藤(2000)がコラージュの効果として抽出した因子のなかから、「自己への理解」因子を用いた。ただし、「誰かに語ることによって自分の気持ちをはっきりした」という項目については、質問紙に回答させる形であるため、「誰かに」という部分は「質問紙に回答することにより」と変更した(8項目、5件法)。

5. コラージュ作品の評定項目

1) リラックス効果

まず、動物切片を使用しているかどうかという点と、動物切片の使用数によるリラックス効果を評定の視点とした。次に、しぐさの有る動物切片を使用した場合と、しぐさの無い動物切片を使用した場合のリラックス効果の違いを評定の視点とした。

2) 自己理解促進効果

使用した動物切片が「動物全体」か、それとも動物切片を切り抜いた「動物部分」かによって、自己理解促進の程度に違いがみられるかどうかを評定の視点とした。次に「自己像」を表現しているものが動物切片であるか、それ以外であるかによって自己理解促進の程度に差があるかどうかを評定の視点とした。

Ⅲ 結果

1. 動物コラージュのリラックス効果について

1) 気分に関する質問紙の因子分析

使用した気分についての質問紙から、リラックスとそれ以外の気分を区別するために、主因子法・Promax 回転による因子分析を行った(表1)。「空想的になった」の因子負荷量が小さく、「気持ち良かった」は両因子の負荷が高かったため、これらの項目を除き、再び因子分析を行った(表2)。その結果、2因子を抽出した。回転前の2因子で7項目の全分散を説明する割合は71.70%であった。また、累積寄与率は61.01%であった。よって、2因子を採用した。第1因子には「元気になった」、「やる気が出た」などの項目があり、「活気」因子と名づけた。第2因子には「リラックスした」、「安心した」などの項目があり、「リラックス」因子と名づけた。

2) 気分因子と動物切片使用の関連

使用群の作品を図1に、不使用群の

作品を図2に示した。これらの群における気分尺度各因子の平均値をt検定によって比較したが、いずれにおいても有意差はみられなかった(表3)。しかし、作品作成前後における気分の変化を問う質問項目において「作成前と変わらない」を示す「3(5件法)」よりも、いずれの因子点数も高くなっていったことから、活気とリラックスは促進されたことがわかった。

次に、使用群のなかで動物切片を1枚だけ使用していたもの(以下、単数使用群)と2枚以上使用していたもの(以下、複数使用群)を分けた。そして、不使用群($n=86$)、単数使用群($n=48$)、複数使用群($n=38$)における気分因子を比較するために、動物切片の使用数を独立変数、気分因子を従属変数とした分散分析を行った。その結果、リラックス因子において傾向差がみられた($F(2,169)=2.559, p<.10$)。そこで、TukeyのHSD法(5%水準)による多重比較を行ったところ、3群間に差はみられなかった。

表1 気分尺度の因子負荷量

	因子	
	1	2
落ち着いた	.889	-.257
安心した リラックスした	.887	-.023
気持ちが 良かった	.814	.028
空想的になった	.535	.344
元気になった	.207	.084
楽観的になった	-.077	.804
やる気になった	-.046	.692
気が晴れた	-.114	.679
	.307	.648

表2 気分尺度の因子構造

	活気	リラックス
元気になった	.887	-.061
やる気になった	.798	-.148
気が晴れた	.690	.208
楽観的になった	.678	.068
落ち着いた	-.144	.929
安心した	.002	.854
リラックスした	.154	.765

表3 使用群と不使用群の気分因子の差

	使用群	不使用群	t値	有意水準
活気	3.63(0.68)	3.56(0.68)	0.66	n.s.
リラックス	3.60(0.82)	3.60(0.69)	0.03	n.s.



図1 動物切片（イヌ）を使用した作品



図2 動物切片を使用しなかった作品

次に、動物切片を不使用もしくは1枚だけ使用したものを「1枚以下使用群」とした ($n=134$)。最も多かった切片数は19枚であり、使用数の中央値は4であったが、3枚以上使用しているものが少なかったため、2枚以上使用している「複数使用群」と1枚以下使用群でリラククス因子の平均値の

差を t 検定によって検討した。その結果、5%水準で有意な差がみられ、複数使用群の方が有意にリラククス効果が高かった(表4)。動物切片の使用数が最も多かった作品を図3に示した。

3) リラククス因子と動物のしぐさの有無との関連

動物切片のしぐさの有無によって

使用群を分類した。動物切片を2枚以上貼った作品で、しぐさが有る切片と無い切片の両方を貼ったものは、「しぐさ有り」とした。「しぐさ無し」の作品

を図5に示した。しぐさの有無でリラックス因子の平均値に差がみられるかどうかをt検定によって検討したところ、有意な差はみられなかった(表5)。よって、動物切片のしぐさの有無

表4 1枚以下使用群と複数使用群のリラックス因子の差

群	N	平均値 (SD)	t 値
リラックス 1枚以下使用群	134	3.54(0.79)	-1.896*
複数使用群	38	3.81(0.58)	

* $p < .05$



図3 動物切片を最も多く使用した作品



図4 しぐさの有る動物切片(イヌ)を使用した作品



図5 しぐさの無い動物切片（ウサギ）を使用した作品

表5 リラックス因子のしぐさ有無による気分因子の差

	しぐさの有無	<i>n</i>	平均値 (SD)	<i>t</i> 値	有意水準
リラックス	有	18	3.39(0.76)	-0.31	<i>n.s.</i>
	無	68	3.66(0.84)		

によってリラックス効果に違いはみられないことがわかった。

2. 自己理解の促進について

1) 自己像を動物切片で表現することと自己理解との関連

自己像を動物切片で表現した対象者と、その他のもので表現した対象者を分類した。これらの2群における自己理解の平均値を *t* 検定によって検討したが、有意差はみられなかった（表6）。よって、自己像を動物切片で表現しても自己理解がとくに促進されることはないことがわかった。なお、自己像を動物切片で表した作品を図6に示した。

さらに、自分について振り返る質問紙の「自分を表したもののイメージをできるだけたくさんあげてください」という質問項目への回答から、自己像が同じ動物であっても対象者によってもイメージが異なることが明らか

になった。例えば、キツネのイメージは「群れている印象が無い」、「極端にいいイメージと極端に悪いイメージがある」、「虎の威を借るキツネということわざのように、強き者の後ろにいることを好む」などであった。また、「自己像を人間で表すとその人を表すことになり自分が消えることになると思った」と言う対象者や「雑誌などの可愛い人には自分はあてはまらない」として人間切片でなく動物切片を用いた対象者もみられた。

2) 動物切片の全体使用と部分使用と自己理解との関連

自己像を動物にした対象者を、動物切片全体を使用したものと動物切片を切り抜いて部分的に使用したものに分類した。全体と部分の両方を使用した5名は除いた。そして、各群の自己理解の平均値を *t* 検定によって検討したが、有意差はみられなかった（表7）。動物全体切片を使用した作品を図

表6 自己像を動物にしたかどうかによる自己理解の差

群	<i>n</i>	平均値(<i>SD</i>)	<i>t</i> 値	有意水準	
自己像	動物	41	24.83(6.28)	0.11	<i>n.s.</i>
	その他	45	24.67(7.23)		

表7 動物切片の全体／部分使用による自己理解の差

群	<i>n</i>	平均値 (<i>SD</i>)	<i>t</i> 値	有意水準
全体	31	24.77(6.26)	-0.39	<i>n.s.</i>
部分	5	26.00(7.97)		

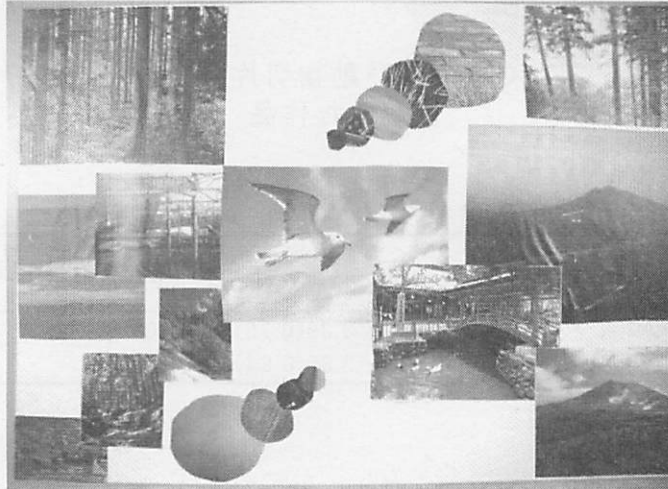


図6 自己像を動物（トリ）で表現した作品

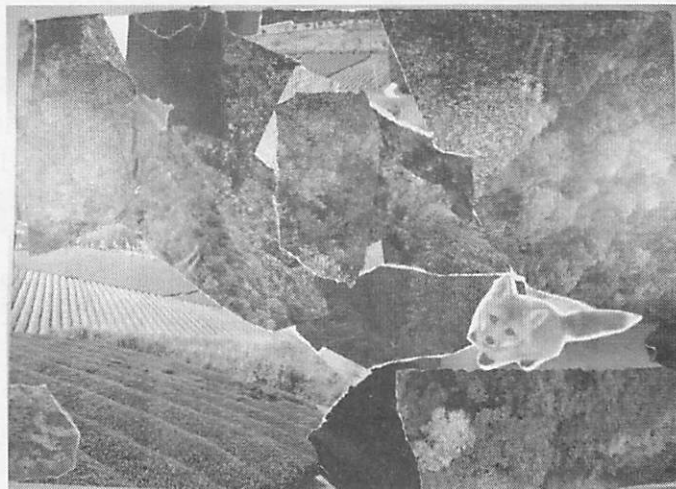


図7 動物切片の全体（キツネ）を使用した作品

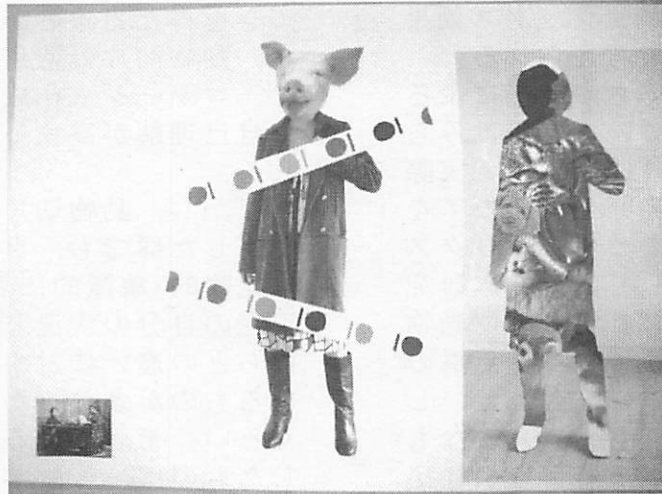


図8 動物切片の部分（ブタの頭）を使用した作品

7に、動物部分切片を使用した作品を図8に示した。

IV 考察

1. 気分と動物切片との関連について

1) 活気促進効果について

活気促進効果は、動物切片使用の有無や動物切片の使用数、および動物切片のしぐさの有無によって差がないことが明らかになった。石口・島谷(2006)の研究では、コラージュの前後で「活気のある」、「気力に満ちた」などの「活動的快」の平均値には差がみられなかった。本研究では、作成後のみの評価ではあるが、不使用群との差はみられなかったことから、先行研究と同様の結果が得られたものと思われる。すなわち、動物コラージュ技法でも、動物切片を用いない通常のコラージュと同様に活気を促進することはできないものと思われる。

2) リラックス効果について

杉浦ら(1997)や石口・島谷(2006)の研究では、コラージュ作成によって「抑うつ・不安」が有意に下がることが示されている。しかし、本研

究における使用群と不使用群では、リラックス効果に差がみられなかったことから、動物コラージュ技法を用いても通常のコラージュ技法以上にリラックス効果を高めることはできないものと思われる。

一方、動物切片の枚数については、不使用群、単数使用群、複数使用群の間ではリラックス効果に差はみられなかったが、動物切片が1枚以下の場合と2枚以上の場合では、後者の方がリラックス効果は高い傾向にあった。三浦・鏑木・鈴木(2003)は、ペット飼育群の方がペット非飼育群よりも収縮期血圧、血清中性脂肪値が有意に低いことや、心筋梗塞後の1年生存率が高いことを報告している。その理由として動物を撫でる、えさを与える、散歩をすることで運動量が増加し、血流が改善することを挙げ、さらに動物と触れ合うことにより心身ともにリラックスすることも血圧を低下させる一因と考えている。本研究では、1枚以下使用群よりも複数使用群の方がリラックス効果は高い傾向にあった。動物切片を多く貼ることは、間接的に動物に対して多く接することを意味し

ており、このことがリラックス効果を促進させたことが考えられる。

次に、動物のしぐさの有無によるリラックス効果についても差はみられなかった。横山（1996）は、実際の動物のしぐさが笑いやユーモアをひきだし、それによってリラックス効果が得られるとしている。本研究では、単にしぐさの有無のみで動物切片を分類し、しぐさ有群と無群のリラックス効果の差を検討した。しかし、しぐさの中にもさまざまなものがあり、笑いやユーモアを引き出すしぐさとそうでないしぐさがあると考えられる。よって、単にしぐさがあればリラックス効果が生じるわけではないと思われる。

2. 動物切片の使用と自己理解との関連について

自己像を動物で表現したかどうかで、自己理解の程度には差がみられなかった。これは作成後の質問紙で「自分について何か気づいたことはありますか」と尋ねた際に、切り貼りの仕方から自分の性格について気づきを得た対象者や、コラージュ全体を見て自己像と周りの切片との関係から自分の現在の環境について気

づきを得た対象者がみられたことから、動物切片の使用の有無に関係なく、コラージュ作成そのものによって自己理解が高まったものと考えられる。

しかし、動物切片を自己像として使用した群でも、自分を動物に重ねて比喩的・象徴的に表現することで、現在の自分の状況と自分の願望や気持ちとの違いに対する気づきを得ているものが多かった。例えば、「毛づくろい」をしているネコを自己像としたものは、普段学校とバイトの往復で楽しいと思っていたが、「ゆっくりする日も求めているのではないか」という気づきを得ていた。他にも自分の作品を振り返る質問紙において、対象者が「臆病で用心深そう」なイメージをもつと答えた「キツネ」を自己像とした作品（図9）がある。そこでは、「以上の質問に答えて、自分について何か気付いたことはありますか？」という質問項目に対して「やりたいと思うことはたくさんあるが、疲れてきているのではないか」と回答していた。これらのケースでは、動物コラージュ技法によって自分の生活状況や願望を振り返ることができ、自己理解が深まったことが

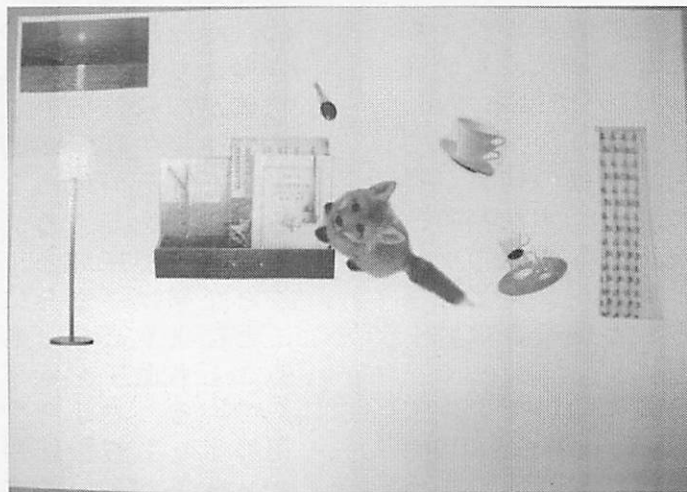


図9 「臆病で用心深そうな」キツネを自分として表現した作品

考えられる。

また、石口・島谷（2006）は、コラージュにおける動物切片は、人間の本能的な衝動的側面や情緒の表出と関係があると考えており、「自己への理解」、「自己への解放感」をコラージュ制作中に体験できなかった人は、自分自身の本能的な衝動的側面や情緒を部分的にしかとらえることができず、「動物部分」切片を使用することにつながったと推察している。しかし、本研究では、動物切片を部分だけ使用したか、全体を使用したかということと自己理解の程度との関連はみられなかった。石口・島谷（2006）の研究では、動物切片の全体使用と部分使用で自己理解促進の程度に差がみられたが、本研究の結果から、動物切片全体を使用することが、必ずしも自己理解を促進するわけではないことが明らかになった。

さらに、対象者によってもつ動物イメージが異なることが明らかになった。動物イメージを用いて自己像を表現した場合、その動物はどのようなイメージであるか、あるいはなぜその動物を使用したかを尋ねることで、作成者が自分自身への気づきを得ることにつながる可能性がある。

また、動物切片には、自己像を人間切片によって表現することに抵抗や葛藤がある場合に、動物のイメージを利用したり、動物を擬人化したりすることで自己像の表現が促される可能性もあることから、臨床的に有用であると思われる。

V まとめと今後の課題

1. 本研究のまとめ

本研究では、筆者が考案した「動物コラージュ技法」におけるリラクゼーション効果と自己理解促進効果について検討し、動物コラージュの臨床的有用性を明らかにすることを目的とした。

しかし、通常のコラージュとの差はみられず、動物切片の使用がリラク

ス効果を生じさせることは明らかにできなかった。また、動物のしぐさの有無によるリラクゼーション効果にも差はみられなかった。しかし、動物切片の使用数が2枚以上の場合と1枚以下の場合には差がみられたことから、動物切片に積極的に関わることで、間接的に動物と触れ合うこととなるために、リラクゼーション効果が高まるのではないと思われる。

一方、自己像を動物切片として用いるかどうかによって、自己理解が促進されるかどうかは明らかにできなかったが、自己像を動物切片で表現することで自己への気づきが生じたケースはいくつかみられた。しかし、動物切片の全体使用と部分使用では、自己理解の促進に差がみられなかった。これは、石口・島谷（2006）の研究とは異なる結果であり、全体使用か部分使用かという視点は、自己理解の促進を検討するものとしては適当でないことがわかった。むしろ、対象者がどのようなイメージで動物切片を用いたかということがより重要であると考えられる。

2. 今後の課題

本研究では、対象者が動物に対して個別のイメージをもつことが明らかになったが、質問紙では詳細に語られなかった。これは、「自分を表したもののイメージをできるだけたくさんあげてください」などのように、質問内容が漠然としており、焦点が絞れなかったためと考えられる。そこで、今後は動物切片にどのようなイメージをもち、どのように用いたかなどをより詳細に尋ねることで、動物イメージを用いることの有用性が明らかになると考えられる。

また、森谷（2005）は、コラージュではクライアントの連想を聞くことが大事であると述べている。磯邊・前田（2003）も、動物に対する好悪感情がイヌとの接触が気分を与える影響

について、イヌに対する好悪感情からイヌ好き群とイヌ嫌い群に分け検討しており、「ゆったりした」、「やわらいだ」などの非活動的快感情はイヌ好き群が有意に高かったことを明らかにしている。そこで今後の研究では、自分を表したものに対する好悪感情や、動物を選んだ理由だけでなく、それから連想されることについて詳細に尋ねることで、クライアント自身の自己理解や他者がクライアントを理解することにつながると考えられる。

さらに、本研究ではしぐさの有無によってリラックス効果に差がみられなかったが、横山(1996)は、動物のしぐさによる笑いやユーモアがリラックス効果を生み出すことを述べている。よって、今後はどのようなしぐさが笑いやユーモアを引き出すのかを明らかにし、さらにどのような動物切片であればリラックス効果が生じるのかを検討する必要がある。

引用文献

- 浅川潔司・佐野智子・古川雅文・東 由佳・森田恵子 2000 ペット動物の癒しの効果に関する健康心理学的研究 兵庫教育大学研究紀要 第1分冊 学校教育, 幼児教育, 障害児教育, 20, 115 - 119.
- 樋口和彦 1992 ファンタジーグループにおける描画と自己像 臨床描画研究, VII, 58-77.
- 市井真知子 1999 コラージュ技法の実際 刑政, 110(4), 56 - 64.
- 井口由子 1995 子どもの「動物家族画」に現れる自己像について 早稲田心理学年報, 27, 21 - 32.
- 石口貴子・島谷まき子 2006 コラージュ制作体験と気分変容 昭和女子大学生生活心理研究所紀要, 9, 89 - 98.
- 磯邊 聡・前田瑞枝 2003 イヌとの接触が気分およびイメージに与える影響について—好悪感情という観点からの検討— 千葉大学教育学部研究紀要, 51, 219 - 223.
- 前田重治 1992 自己像描画に関する精神分析的考察 臨床描画研究, VII, 8 - 25.
- 三浦 歩・鏑木俊雄・鈴木英鷹 2003 動物介在療法 大阪ソーシャルサービズ研究, 4, 4 - 57.
- 森谷寛之 1995 子どものアートセラピー —箱庭・描画・コラージュ— 金剛出版
- 森谷寛之 2005 コラージュ療法 精神療法, 31(6), 682 - 687.
- 村瀬嘉代子 1987 心理療法と自然—その2, 心理療法過程に登場する動物の治療的意味— 大正大学カウンセリング研究, 10, 38 - 63.
- 中村尚義・小島賢一・藤掛 明・上野雅弘 1994 非行少年のコラージュ 犯罪心理学研究, 32, 18 - 21.
- 大和義史・丸山富永・大和田康子 2001 教育相談におけるコラージュの試みと活用 信州大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, 7, 103 - 112.
- 下坂幸三・東原美和子・岡本万里子 1992 摂食障害者の描画と自己認知 臨床描画研究, VII, 26 - 42.
- 園田直子・片岡 祥 2007 コラージュにおける自己像・他者像とアタッチメントスタイル 久留米大学大学院心理学研究, 6, 1 - 10.
- 園田直子・近藤朗子 2006 コラージュの形式的特徴と自己の関連 久留米大学大学院心理学研究, 5, 13 - 20.
- 総理府 2004 動物愛護に関する世論調査 <http://www8.cao.go.jp/survey/h12/aigo/2-1.html> 2008.10.07
- 杉本沙由里 2004 「動物イメージ媒介法」の調査から—動物遊戯画の描画形式の傾向と動物イメージ— 山口大学心理臨床研究, 4, 59 - 68.
- 杉浦京子 1994 コラージュ療法:基礎的研究と実際 川島書店
- 杉浦京子・鈴木康明・金丸隆太 1997 集団コラージュ制作の効果 —社

会心理学的，臨床心理学的考察－
日医大基礎科学紀要，23，1 - 15.
鈴木由美・佐藤いづみ 2000 大学生
の授業内コラージュ作成が及ぼす
心理的効果の研究 聖徳大学研究
紀要短期大学部，33，57 - 62.
高田知恵子・黒須正明 1997 絵画鑑
賞療法－アートセラピーへの新
しい試み－ 臨床描画研究，XII，
182 - 202.
竹内章乃 2004 「新たな自己像の作
り直し」につながるコラージュ 月
刊学校教育相談，18(11)，30 - 33.

渡邊 彩・島谷まき子 2004 絵画鑑
賞による心理的効果－気分の変
化を指標として－ 昭和女子大学
生活心理研究所紀要，7，39 - 47.
横山章光 1996 アニマル・セラピー
とは何か 日本放送出版協会
吉田ゆり 2001 人間関係体験学習
におけるコラージュの導入－コ
ラージュ作品に見る女子短大生の
自己表現－ 鹿児島純心女子短期
大学研究紀要，31，167 - 189.

(受付日2009年9月30日)

(受理日2009年10月22日)

