

箱庭体験とコラージュ体験の比較検討

— 気分変化を中心に —

Comparative Study of Sand Play Work and Collage Work sand play work and collage work

— A focus on mood change —

井上清子*

Kiyoko INOUE

要旨:「心理療法」の授業を履修している文教大学教育学部4年生のうち、今回の研究の目的と方法について説明し同意の得られた41人を対象として、全15回の授業の第12、13、14回目の箱庭体験とコラージュ体験の授業を利用して、各体験前後に質問紙調査を行った。コラージュ体験および箱庭体験前後の気分の変化を調べるために、POMS短縮版の下位尺度、および総合感情障害(TMD)の体験前後の得点についてpaired t-testを行った。その結果、コラージュ体験、箱庭体験ともに、安心できる環境においては、単回の施行でも、緊張・不安、抑うつ、疲労、混乱、怒り・敵意などネガティブな気分を軽減させ、活気というポジティブな気分を向上させる効果があることがわかった。また、その機序としては、コラージュの場合は、主に心理的退行と自己表現による美意識の満足によって、箱庭の場合は、心理的退行と自己表出(気持ちの表出)によって、気分変容が起こった可能性が考えられた。

キーワード: 箱庭, コラージュ, 気分変化, POMS

1. 目的

箱庭療法は、1992年にはじめられた世界技法(Lowenfeld 1939)に源流を持ち、スイスのカルフが「砂遊び」療法と命名していたものを、1965年に河合が「箱庭療法」として日本に伝えた。砂を入れた57cm×72cmサイズの内側が青い箱庭の中に、自由に玩具を置いていく。長い歴史の中で、ユング派を中心として研究が重ねられ、臨床現場においても普及していった。箱庭は、受容的な治療者と被治療者との人間関係を母体として生み出される一つの表現であり、治療においては、まず自我の防衛を弱めて、無意識内の心的内容をいわば受動的に表出させる作業と、次にそれを積極的に統合していこうとする働きとが行われる中で、被治療者の自然治癒力が働いていく(河合1969)。

一方、コラージュ(collage)は、写真や絵や文字などを、画用紙などに貼ってひとつの作品にする美術の手法である。日本では、1987年頃からコラージュ療法として施行されるようになって

* いのうえ きよこ 文教大学教育学部

てきた比較的新しい心理療法である。森谷ら（1993）は、「持ち運べる箱庭」として、治療者があらかじめ雑誌等から切り抜いたものを用意して箱に入れて置き、クライアントがそこから選択して画用紙にのり付けする、ボックスコラージュ法を考案し、杉浦ら（1994）は、同じく箱庭から発想を得て、雑誌から自分の好きな写真やイラストをはさみで自由に切り抜き、好きなように台紙に貼るマガジン・ピクチャー・コラージュ法を考案した。コラージュ療法には、心理的退行、自己表出、内面の意識化、自己表現と美意識の満足、言語表現の補助的要素、診断材料、ラポール・相互作用・コミュニケーションの媒介の効果があると考えられている（杉浦 1994）。

健常者においても、コラージュ制作前後で気分が好ましい変化がみられることが報告されている（石口 2006：山本 2006）。POMS（Profile of Mood State）（横山 2005）などの標準化された質問紙を使用した定量的な研究も行われており（近喰 2000, 青木 2001, 井上 2011, 杉本 2012）、単回の施行でも、ネガティブな気分が減りポジティブな気分が増すことが報告されている。

しかし、箱庭については、シリーズで実施し系統的に見ていくことが推奨されているためか、単回施行での気分変容に関する研究、特に POMS を用いてコラージュと比較した研究は報告されていない。

そこで、本研究では、大学生を対象として、POMS を用いて、コラージュと箱庭の単回施行による気分変容を調べ、その要因を検討を行う。

2. 方法

(1) 対象

選択科目である「心理療法」の授業を履修している文教大学教育学部 4 年生のうち、今回の研究の目的と方法について説明し同意の得られた 41 人（女性 38 人 男性 5 人、平均年齢 21.42 ± .76 歳）のデータを使用した。（同意の得られなかった者、対象回に欠席のある者は除外した。）なお、対象となった学生は皆、遊戯療法（箱庭療法やコラージュ療法含む）についての講義やカウンセリングの演習を受けている。

(2) 方法

「心理療法」の全 15 回の中の第 12、13、14 回目の箱庭およびコラージュを体験する授業 3 回を利用して質問紙調査を行った。箱庭体験およびコラージュ体験は、いずれも名簿順に 4 人一組のグループで行なった。

1) 箱庭体験：箱庭台数と受講者数の関係で、第 12、14 回に、1 回 2 セッション、計 4 セッションを行い、グループ全員が順番に箱庭制作ができるようにした。1 セッションは 45 分である。セッションでは、4 人のうち 1 人のメンバーは、箱庭についての経験や興味などを問う質問紙と POMS 短縮版（横山 2005）に回答した後、30 分以内で「自由に」箱庭制作を行い、他のメンバーは製作者を「ほど良く見守る」よう教示した。制作後、残りの時間で、製作者はメンバーに作った箱庭についての説明を行い、メンバーは質問をしたり自分が箱庭に抱いたイメージを語りシェアリングをするように教示した。シェアリング終了後、製作者には、再び POMS 短縮版と感想などの質問紙に回答するよう求めた。

2) コラージュ体験：箱庭とコラージュの体験順による影響を少なくするため、コラージュを第 13 回に全員が制作した。コラージュにおいては、「クライアントが制作中にはセラピストはそばで邪魔にならないように静かに見守ればよいと思う」（森谷 1995）、「セラピスト自身もクライアントと並行してコラージュを作る方法が考えられている」（杉浦 1994）ことから、一緒に制

作しても支障はないと判断した。コラージュについての経験や興味などを問う質問紙と POMS 短縮版に回答した後、全員が 30 分以内で、各人が持参した雑誌とのり、はさみを使用して、「自由に」マガジン・ピクチャー・コラージュ法を行った。B4 の白紙は筆者が用意した。制作後、順番にグループメンバーに自分が作ったコラージュについての説明を行い、他のメンバーは質問をしたり自分が抱いたイメージを語りシェアリングをするように教示した。シェアリング終了後、再び POMS 短縮版と感想などの質問紙に回答するよう求めた。

3. 結果と考察

(1) グループメンバーに対する安心感や信頼感について

4 人一組のグループごとに制作やシェアリングを行うため、メンバーとの関係も影響すると考え、箱庭制作した後の質問紙で「メンバーに対して安心感や信頼感が持てましたか」と問い、「全く持てない」～「とても持てた」までの 5 件法で回答を求めた。その結果、「大体持てた」10 人 (23.3%)、「とても持てた」33 人 (76.7%) と、全員がグループのメンバーに対して安心感や信頼感を持っていることが分かった。箱庭制作を先 (12 回目) にやった者と後 (14 回目) にやった者としてメンバーに対する信頼感に差があるかを検討するために、 χ^2 検定を行ったが、有意差はみられなかった。これは、メンバーが同じ心理教育課程の学生同士であり、本授業を含め心理系の選択科目を共に受講する機会も多く、お互いに知り合っていたために最初から安心感をもつことができたと思われる。

(2) 体験前後の気分変容

コラージュ体験および箱庭体験前後の気分の変化を調べるために、POMS 短縮版の下位尺度、および総合感情障害 (Total Mood Disturbance, 以下 TMD) の体験前後の得点について t 検定 (paired t-test) を行った結果を表 1-1、1-2 に示した。その結果、コラージュ体験後は体験前より、緊張・不安、抑うつ、疲労、混乱 ($p<.01$)、怒り・敵意の得点は有意に減少し、活気は有意に増加した ($p<.05$)。同様に、箱庭体験後は体験前より、緊張・不安、抑うつ、怒り・敵意、疲労、混乱の得点は有意に減少し ($p<.01$)、活気は有意に増加した ($p<.05$)。すなわち、コラージュ体験、箱庭体験ともに、安心できる環境においては、単回の施行でも、緊張・不安、抑うつ、疲労、混乱、怒り・敵意などネガティブな気分を軽減させ、活気というポジティブな気分を向上させる効果があることがわかった。

コラージュと箱庭の体験後の気分を比較するために、体験後の POMS 短縮版の下位尺度および TMD の各得点について t 検定 (paired t-test) を行ったところ、いずれも有意な差は見られなかった。

表 1-1 箱庭体験前後での POMS 得点の変化

	体験前平均値 (SD)	体験後平均値 (SD)	t 値
T-A (緊張・不安)	6.90 (5.50)	2.66 (3.11)	6.94**
D (抑うつ・落ち込み)	3.29 (3.47)	1.78 (2.66)	3.16**
A-H (怒り・敵意)	1.41 (2.44)	.32 (.88)	3.45**
F (疲労)	7.39 (4.70)	2.73 (3.12)	7.96**
C (混乱)	7.05 (3.53)	4.46 (2.25)	5.80**
V (活気)	6.93 (3.68)	8.51 (5.07)	-2.49*
TMD (総合感情障害)	19.12 (16.98)	3.44 (11.42)	7.14**

* $p<.05$, ** $p<.01$

表 1-2 コラージュ体験前後での POMS 得点の変化

	体験前平均値 (SD)	体験後平均値 (SD)	t 値
T-A (緊張・不安)	3.78 (3.98)	1.73 (2.39)	4.55**
D (抑うつ・落ち込み)	2.59 (3.64)	1.24 (2.36)	3.26**
A-H (怒り・敵意)	.90 (2.15)	.37 (1.04)	2.05*
F (疲労)	4.93 (4.99)	2.56 (3.60)	4.07**
C (混乱)	5.85 (2.93)	4.07 (2.31)	4.14**
V (活気)	6.54 (4.53)	7.88 (5.33)	-2.67*
TMD (総合感情障害)	11.49 (16.94)	2.10 (12.69)	4.58**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(3) コラージュ体験と箱庭体験の相違

コラージュ体験後と箱庭体験後の感想を杉浦 (1994) の治療的要因を基に表 2 に分類した (複数回答あり)。杉浦 (1994) の 7 つの治療的要因のうち、「言語面接の補助的要素」と「診断材料」については、言語面接や診断を目的としない今回の体験には該当しないため除外した。

コラージュについては、「自己表現と美意識の満足」についての記述が 26 人と圧倒的に多かった。「切り方も自由、貼り方も自由なので工夫して自分の好きなものが作れた」「自分らしさにあふれたものになった」「納得のいく作品ができた」など、今回行ったマガジン・ピクチャー・コラージュ法では、素材から自分の好きなものを準備できるため、箱庭よりも自己表現による美意識の満足が得られやすいものと思われた。次いで多かったのは、「心理的退行」で、15 人が記述していた。

表 2 コラージュ体験および箱庭体験の感想

治療的要因	コラージュ		箱庭	
	人数	記述例	人数	記述例
①心理的退行	15	自分の思うがままに切ったり貼ったりできて楽しかった/没頭して作業することができた/すごく楽しくて止まらなくなった/ワクワクとした楽しい気持ちで取り組むことができた	15	ほうっとしてしまいうくらい楽しかった/次々ストーリーが沸いてきて面白かった/すごく集中することができた/別の世界にいるような気持ちになった/砂の感触が気持ちよかった
②自己表出 (気持ちの解放)	4	自分の気持ちや頭の中を自由に表出することで気分がはれた/今の私の生活状況、気分が表れている/こうなりたいという願望が出ていた気がする	14	意識していなかった気持ちが箱庭に表れてびっくりした/素直な感情が箱庭に表れていたのが面白かった/自分の考えていることや思いが本当に表れるものだなと思った/不安が箱庭に出てきてしまい驚いた
③内面の意識化	3	自分は全体のバランスを重要視する傾向があることに気づいた/自分が夏を楽しみたがっていることがわかった/こういう物を作る時に共通して使っているものがあることに気づいた	7	自分で気づくことができなかった気持ちが見えてきた/作りながら自分の気持ちと向き合うことができた/今の自分を見つめ直すきっかけとなった/自分の今の気持ちを整理することができた。
④自己表現と美意識の満足	26	納得のいく作品ができた/自分の作ったコラージュを見るとワクワクする/切り方も自由貼り方も自由なので工夫して自分の好きなものが作れた/自分らしさにあふれたものになった	11	自分が作りたいイメージをそのまま作れた/自分の頭の中にあるものを道具を使って表現できて凄く楽しかった/だんだんストーリー性もできていって満足のできるものを作れて楽しかった
⑤ラポール・相互作用・コミュニケーションの媒介	6	作品について話したり一緒にやっていく時間が楽しくて気分が良くなった/一人でやるよりも友達と一緒にやるととっても楽しいと思った/シェアしながらいろんな想像や話しが膨らんでいった	11	友達に話しながらやることで元気がでた/自分一人で抱え込んでいたものを班の人と共有できた/同じ班の人が質問してくれることに答えていく中で自分がどうしたいのかが少しずつ見えてきた

箱庭については、「心理的退行」が一番多く、箱庭と同じ15人で記述があった。次いで「自己表出（気持ちの解放）」を14人が記述していた。「自分の考えていることや思いが本当に表れるものだなと思った」「素直な感情が箱庭に表れていたの面白かった」などの他、「意識していなかった気持ちが箱庭に表れてびっくりした」「不安が箱庭に出てしまい驚いた」などの記述もあり、コラージュよりも様々な気持ちが、時には意識していない感情も出てしまうことが推察された。それが、「自分の頭の中にあるものを道具を使って表現できてすごく楽しかった」「だんだんストーリー性もできていって満足のできるものを作れて楽しかった」という「自己表現と美意識の満足」(11人)、「自分一人で抱え込んでいたものを班の人と共有できた」「同じ班の人が質問してくれることに答えていく中で、自分がどうしたいのかが少しずつ見えてきた」という「ラポール・相互作用」(11人)、そして「自分の気持ちと向き合うことができた」「自分を見つめなおすきっかけとなった」「今の自分の気持ちを整理することができた」という「内面の意識化」(自己洞察) (7人)につながっていったことが推測された。

これらのことから、コラージュ体験・箱庭体験とも、安心できる環境においては、単回の施行でも、緊張・不安、抑うつ、疲労、混乱、怒り・敵意などネガティブな気分を軽減させ、活気というポジティブな気分を向上させる効果があるが、その機序としては、コラージュの場合は、主に心理的退行と自己表現による美意識の満足によって、箱庭の場合は、心理的退行と自己表出（気持ちの表出）によって、気分変容が起こった可能性が考えられた。

(4) 今後の課題

今回は、授業時間での体験を利用した調査であったため、実験環境を箱庭とコラージュで統一することができなかった。箱庭では4人の中で一人ずつ制作して他のメンバーは見守り、コラージュでは皆で同時に制作した。コラージュと箱庭のもつ特性以外にこの構造の違いが、自己表出（気持ちの解放）に影響を与えた可能性もある。また、効果についても感想の自由記述からの分類なので、定量的に扱えるものではない。今後、上記の点について改善し、さらに検討を重ねていきたい。

引用文献

- Lowenfeld, M : The world pictures of children. Blitish Journal of Medeical Psychology, 18, 65-101, 1939.
- 河合隼雄：箱庭療法入門，誠信書房，東京，1969.
- 森谷寛之・杉浦京子・入江茂・山中康裕：コラージュ療法入門，創元社，東京，1993.
- 杉浦京子：コラージュ療法，川島書店，東京，1994.
- 石口貴子・島谷まき子：コラージュ制作体験と気分変容，昭和女子大学生活心理研究所紀要 9, 89-98, 2006.
- 山本映子・野村幸子・中村百合子，他：思春期における児童・生徒の問題行動の予防に関する探索的研究—コラージュ法を用いた攻撃性の発見—，人間と科学県立広島大学保健福祉学部雑誌 6, 45-56, 2006.
- 近喰ふじ子：コラージュ制作が精神・身体に与える影響と効果—日本版 POMS とエゴグラムからの検討—，日本芸術療法学会誌 31, 66-25, 2000.
- 青木智子：グループにおけるコラージュ技法導入の試み—コラージュを用いたグループエンカウンターと気分変容についての検討—，日本芸術療法学会誌 32, 26-33, 2001.
- 井上清子：コラージュ制作による気分変化とその要因，生活科学研究 33, 79-85, 2011.
- 杉本理佐：集団個人法と個別法でのコラージュによる気分変容について—POMS 短縮版を用いて—，日本芸術療法学会誌 43 (2), 48-56, 2012.
- 横山和仁：POMS 短縮版手引と事例解説，金子書房，東京，2005.
- 森谷寛之：子どものアートセラピー，金剛出版，東京，1995.