

コラージュ制作による気分変化とその要因

井上 清子*

A Study of Effective Factors on Mood Improvement Effected by Making Collages

Kiyoko INOUE

1. 問題と目的

コラージュ (collage) とは、写真や絵や文字などを、新聞、雑誌などから切り抜き、これ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。従来、臨床領域では、集団絵画療法の一技法として作業療法士を中心に活用されてきた。その後、コラージュはコラージュ療法として、個人療法に導入された。山中 (1993) は、急性期の精神錯乱の時期以外は、児童はもちろん成人老人に至るまで、コラージュ療法を適応できるとしている。心理療法としてのコラージュは、箱庭療法と同様に継続的に作品を作ることによって、面接場面でのセラピストとクライアントの関係性や状況、臨床像などを反映し、面接という文脈におけるコラージュ表現とその理解が大切であるといわれている (杉浦, 1994)。

しかし近年、コラージュ療法は、病院や心理臨床の場以外にも、教育や自己開発の技法としても使用され、研究が進められている。コラージュには、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により好ましい変化がみられることが報告されている。大学生等を対象として、コラージュ個別施行前後の気分変化を多面的感情状態尺度 (短縮版) (寺崎ら, 1992) を用いて調べた石口ら (2006) の研究では、コラージュ制作後に「抑うつ」「倦怠」「驚愕」が有意に下がり、「親和」が有意に上がっている。集団個人法 (集団で個別にコラージュを作成するもの) におけるコラージュ作成前後の気分変化を日本語版 POMS (Profile of Mood States,

* いのうえ きよこ 文教大学教育学部

以下 POMS) (横山ら, 1994) を用いて調べた青木 (2001) の研究では、「緊張—不安」「いかり—敵意」「混乱」が有意に下がっている。同様の近喰 (2000) の研究では、POMS のすべての尺度、すなわち「緊張—不安」「抑うつ」「いかり—敵意」「疲労」「混乱」「活気」において有意な変化がみられている。小・中学生を対象として橋口式健康調査票を用いた山本ら (2006) の研究では、コラージュ制作後、身体的健康面では症状訴え個数が減少し、精神的健康面では、すべてではないが多くの項目で有意に改善している。集団集団法 (集団において小グループで 1 つのコラージュを合同で作成するもの) でコラージュ作成前後の気分変化を日本版 POMS を用いて調べた杉浦ら (1997) の研究でも、すべての尺度で有意な変化が報告されている。

しかし、気分変化に影響を及ぼす要因については、まだ十分には検討されていない。杉浦 (1994) は、気分変化の要因として、材料選択の問題と制作態度の違いを、木下ら (2001) は、作品そのものや作品を作る過程とその感情に関わっていくことの不安を推測している。石口ら (2006) は、コラージュ制作中の「自己への理解」体験が「倦怠」気分の低下と、「自己への解放感」体験が「活動快」の上昇との関連があることを示唆している。

これらの先行研究からは、コラージュに興味や関心を持ち、不安が少なく自ら積極的に制作し、コラージュを通して自己表現ができ満足感を感じることができれば、好ましい気分変化がおこることが第一の仮説として考えられる。また、作品の材料 (切り抜き) としては、自然・風景、植物、食べ物、乗り物などは、安らぎやエネルギーを与えたり象徴する (杉浦, 1994) といわれていることから、そのような切片を用いて作品を制作すると好ましい気分変化が起こるといふ第二の仮説が考えられる。

コラージュ制作による気分変化に影響を及ぼす要因を明らかにしていくことで、望ましい気分変化がおこりやすい構造を意図的に設定することが可能となるだろう。一回の施行でも気分変化に即効性がある構造が設定できれば、ストレスの多い現代のセルフコントロールの一手段や行動療法における逆制止のための条件刺激として、あるいは、集団精神療法や構成的グループエンカウンターなどにおける安全で効果的なエクササイズとして、広く利用することが可能となると考えられる。

そこで、本研究では、コラージュ制作により望ましい気分変化がおこる構造を明らかにすることを目的として、健常大学生のコラージュ制作による気分変化と気分変化に影響を及ぼす要因を検討した。

2. 方法

(1) 調査時期と場所

2010 年 6 月。コラージュ制作を体験する授業の時間に、大学の教室にて行った。

(2) 調査対象

大学生 67 名 (男性 18 名、女性 49 名)。平均年齢 20.11 ± 1.47 歳

(3) 調査手続き

事前に、コラージュ制作体験をすること、そのため好きな雑誌・カタログなどコラージュの材

料になるものと、はさみとのかみを各自持ってくるように伝え、コラージュを体験する授業中、以下の時系列で実験を行った。

- ①研究説明：被験者に研究の目的と方法を説明し、同意を得た。
- ②質問紙配布、前半の質問に回答。
- ③台紙配布、コラージュ実施。：コラージュは、マガジン・ピクチャー・コラージュ方式を用いて集団個人法（集団で個別にコラージュを制作する方法）で行った。また、コラージュの材料を忘れた被験者のために、女性誌、男性誌、料理、インテリア、旅行などの雑誌やカタログを数冊用意しておき、自由に使ってよいことを伝えた。台紙はB4判の白色を使用した。「コラージュというのは、写真やイラストを、自由に切り抜いて台紙の上に好きなように置いて、のりづけして作るものです。雑誌などから自由に写真などを切り抜いて、好きなように台紙に貼ってください。今回は、他の人と相談したり一緒に作ったりせずに、個人で作業をしてください。」と説明し、導入した。コラージュ制作の時間は45分とした。
- ④コラージュ終了後、後半の質問に回答。
- ⑤シェアリング：席の近い被験者を集めて6人位のグループを作り、自分のコラージュ作品について、作品についての紹介（タイトルやイメージ、気に入っているところなど）を各自1分程度で行うよう指示した。
- ⑥コラージュ療法についてのレジュメの配布と説明。
- ⑦感想記述。
- ⑧質問紙、コラージュ回収
- ⑨質問紙の採点とコラージュの分析：日本語版 POMS 短縮版の採点は、各尺度別に、あらかじめ決められた方法に従い、算出された点数を合計することで評定した。コラージュの分析は、杉浦（1994）を参考に行った。形式については、切片数および、はみ出し、重ね貼り、文字貼り、無彩色切片、中心性、書き込みの有無を、内容については、自然・風景、人間、動物、植物、建物、室内、食べ物、乗り物、物体のそれぞれ切り抜きの有無を調べた。

(4) 質問紙

質問紙の内容は、以下の通りである。

1) 前半回答部分

- ①学籍番号、年齢、性別
- ②美術や図工などは好きかについて、「嫌い（1点）」「やや嫌い（2点）」「どちらともいえない（3点）」「やや好き（4点）」「好き（5点）」の5件法で回答を求めた。
- ③日本語版 POMS 短縮版。POMS は、Duogles M McNair らによって米国で開発された心理検査で、形容詞で表された65項目の気分について、「全くない（0点）」、「少しある（1点）」、「まあまあある（2点）」、「かなりある（3点）」、「非常に多くある（4点）」の5段階から回答する。「緊張—不安（Tension — Anxiety, 以下 T-A）」「抑うつ—落ち込み（Depression — Dejection, 以下 D-D）」「怒り—敵意（Anger — Hostility, 以下 A-H）」「活気（Vigor, 以下 V）」「疲労（Fatigue, 以下 F）」「混乱（Confusion, 以下 C）」の6気分尺度が測定でき、被験者の性格傾向ではなく、被験者がおかれた条件により変化する一時的な感情・気分の状態を測定できる特徴を有する。日本語版 POMS は、横山と荒記らが日本語版として標準化したものである（横山・荒

記 1994)。今回使用した日本語版 POMS 短縮版は、65 項目からなる日本度版 POMS と同様の測定結果を提供し、被検者の負担を少なくしたものである（横山，2005）。

2) 後半回答部分

①コラージュを思い通りに作れたかについて、「全く作れない（1点）」「あまり作れない（2点）」「どちらともいえない（3点）」「大体作れた（4点）」「思い通りに作れた（5点）」の5件法で回答を求めた。

②日本語版 POMS 短縮版（前半と同様のもの、以下 POMS と記す）。

3) 授業終了後回答部分

感想（自由記述）。

3. 結果

(1) コラージュ制作前後の気分変化

コラージュ制作前後の気分変化を調べるために、POMS の気分尺度ごとの得点の平均値を算出し、*t* 検定（paired *t*-test）を行った結果を Table1 に示した。その結果、T-A ($p<.01$)、D ($p<.01$)、A-H ($p<.01$)、F ($p<.05$)、C ($p<.05$) は制作前よりも制作後に有意に得点が減少し、V ($p<.05$) は制作前よりも制作後に有意に得点が上昇していた。

Table 1 コラージュ制作前後での POMS 得点変化

	コラージュ前平均値 (SD)	コラージュ後平均値 (SD)	<i>t</i> 値
T-A (緊張・不安)	15.27 (6.65)	12.91 (6.62)	3.498**
D (抑うつ・落ち込み)	20.15 (11.22)	16.30 (11.59)	3.988**
A-H (怒り・敵意)	12.71 (9.27)	9.38 (8.73)	4.745**
V (活気)	10.50 (5.87)	12.02 (6.61)	-2.279*
F (疲労)	14.65 (6.93)	12.78 (7.38)	2.263*
C (混乱)	13.45 (5.07)	11.97 (5.31)	2.289*

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

(2) 気分変化と関連要因

コラージュ施行前の気分とコラージュ施行後の気分の改善との関連を調べるために、コラージュ前の POMS の各気分尺度の得点とコラージュ後の得点の変化（制作後の得点－制作前の得点）について、Spearman の順位相関係数を算出した（Table 2）。T-A、A-H、F、C、V で、コラージュ施行前の気分と施行後のその気分の変化には、弱い負の相関がみられた。また、コラージュ施行前の C 得点は F 以外の気分の変化と弱い相関がみられた。

「思い通りにコラージュが作れたか」、「図工・美術などが好きか」、についての5段階評定の回答を得点化し、POMS の各気分尺度の得点の変化との関連を調べるために、Spearman の順位相関係数を算出した（Table 3）。T-A、D、A-H、F、C、の5尺度の得点の変化と思い通りにできた感じとは、正の相関があった ($p<.01$)。

図工・美術などが好きかについてと、気分変化との間には、有意な相関はみられなかった。

気分変化に性差があるかを調べるために、*t* 検定を行ったところ、F、C は有意に ($p<.05$) 女子

Table 2 コラージュ制作前の POMS の得点と制作後の得点の変化の相関係数

	T-A	D	A-H	V	F	C
T-A 変化	-.355**	-.156	-.080	-.100	-.221	-.286*
D 変化	-.148	-.202	-.078	.012	-.164	-.245*
A-H 変化	-.357**	-.210	-.302*	-.036	-.122	-.341**
V 変化	.399**	.341**	.150	-.230(*)	.153	.318**
F 変化	-.188	-.097	.024	.050	-.276*	-.150
C 変化	-.139	-.094	-.018	-.161	-.019	-.355**

(*) $p<.10$, * $p<.05$, ** $p<.01$

Table 3 コラージュ制作前後での POMS の得点変化と各要因の相関係数

	T-A 変化	D 変化	A-H 変化	V 変化	F 変化	C 変化
思い通りに作れたか	-0.53**	-0.51**	-0.38**	0.45**	-0.4**	-0.59**
美術や図工は好きか	0.05	-0.09	-0.04	-0.07	0.13	0.01

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

の方が改善しており、D も女子の方が改善する傾向がみられた ($p<.1$)。一方、図工・美術の好き嫌い、コラージュへの興味、コラージュが思い通りにできたかなどは、有意な性差はみられなかった。

(3) 気分変化とコラージュ作品の関連

コラージュ作品の形式や内容とコラージュ制作前後の気分変化の関連を調べるために、以下の分析を行った。

切片数と POMS の各気分尺度のコラージュ前後での得点差について Spearman の順位相関係数を算出したが有意な相関はみられなかった。

はみ出し、重ね貼り、文字貼り、無彩色切片、中心性、書き込み、自然・風景、人間、動物、植物、建物、室内、食べ物、乗り物、物体の有無と、POMS の各気分尺度のコラージュ前後での得点差について、 t 検定を行った結果、以下の項目について、有意差がみられた。自然・風景が貼られていたものはなかったものより、コラージュ制作後、T-A、C が有意に低下していた ($p<.05$)。食べ物が貼られていたものはなかったものより、D が有意に低下していた ($p<.05$)。文字貼りがあったものはなかったものより、T-A、C の低下が有意に少なかった ($p<.05$)。ペンなどで書き込みがあったものはなかったものより、D の低下が有意に少なかった ($p<.05$)。その他の項目には、有意差はみられなかった。

4. 考察

今回の研究では、コラージュ制作による気分変化の効果とその要因を検討するために、コラージュ制作後のシェアリング前に 2 回目の POMS を施行した。しかし、周りとあまり話さずに個人作業をしていても、「周囲の目が気になった」といった感想もあり、気分変化に及ぼす集団の影響を排除することはできないが、コラージュ制作の効果を中心に考察したい。

(1) コラージュ制作後の気分変化

本研究では、コラージュ制作によって、POMS のすべての尺度、すなわち、抑うつ・落込み、怒り・敵意、疲労、混乱は減少し、活気は増加するという好ましい気分変化がみられた。

これは、女子短大生45名を対象としてコラージュ制作前後のPOMSの変化を調べた、近喰(2000)の研究の結果と同様であった。

大学生61名(男性15名、女性46名)を対象として同様にコラージュ制作前後のPOMS変化を調べた青木(2001)の研究では、不安・緊張、怒り・敵意、混乱のみに有意差がみられ、抑うつ・落込み、疲労、活気には有意差はみられなかった。本研究では、すべての尺度で有意差がみられたが、男性は女性より疲労、混乱、抑うつ・落ち込みなどの改善が少なかったことから、対象の性差が影響している可能性が考えられた。

今回の研究では、男性の被検者が少なかったため、今後は男性の被検者を増やし男女ほぼ同数を対象として、コラージュ制作による気分変化の性差についても詳細に検討してみたい。

(2) 気分変化に影響する要因

制作前の、抑うつ・落込み、怒り・敵意、疲労、混乱と活気の強さと、コラージュ制作後の各気分の改善度とは、弱い負の相関がみられたが、元々気分の良い人はコラージュ制作後も気分が良いままで変化は小さかったためと考えられた。また、混乱とコラージュ後の疲労以外の気分の変化の大きさにも弱い負の相関があったことから、混乱が強い時は、コラージュ制作後の気分の改善は起こりづらい可能性が考えられた。

さらに、コラージュを思い通りに作れた者ほど、抑うつ・落込み、怒り・敵意、疲労、混乱は減少し、活気は増加しており、すべての気分尺度の改善要因として、コラージュが思い通りにできるか否かが影響すると考えられた。すなわち、コラージュが思い通りにできる環境や構造を用意できれば、気分が改善する可能性は大きいともいえる。

思い通りにできなかった原因と考えられるものを感想の自由記述から抜粋してみると、まず、「時間が足りなく、思い通りのものができあがらなかったのが残念。」「もうちょっと時間があればもうちょっと上手くできたかな。」「もっと時間をかけて思い通りの作品ができていたら少し変わったかもしれない。」など、時間の不足があげられていた。今回は、コラージュ制作の時間を45分と統一したが、各人のペースにあった時間が用意されることが望ましいと考えられた。

さらに「どうやっていいのかもわからずに、テーマも決まらず、全然うまくできなかった。」「発想が全然浮かばなくてショックだった。」「テーマを決めるのが悩んだ。」「テーマを考えるのが難しい。」など、テーマを『自由』に制作してよいことに対して困難を感じたと思われる記述が複数みられた。我が国においては、非構成のエンカウンターグループより、構成的グループエンカウンターの方が一般になじみやすいように、コラージュにおいても、ある程度テーマが決められている方が取り組みやすい可能性が考えられた。特に集団で行う場合は、先の時間の問題とのかねあいからもテーマが決まっていれば、他の作業に時間をかけることができ、思い通りの作品を作れる者が増えるかもしれない。

また、自然・風景が貼られていたものは緊張・不安と混乱が、食べ物貼られていたものは抑うつ・落込みが有意に改善していた。佐野(2002)の研究では、自然風景の多い被検者はMMPIにおけるHs得点が低く、自分の健康に対するポジティブなイメージを示していると推察されて

いる。セルフコントロールの技法の一つとしてコラージュを用いる場合、『自然』『風景』や『食べ物』などの雑誌や切片を用いることが不安、緊張、混乱、抑うつ・落ち込みの改善に有効な可能性が示唆された。

反対に、文字貼りがあったものは緊張・不安と混乱の、ペンなどで書き込みがあったものは抑うつ・落ち込みの改善が少なかったことから、気分の改善を目的とするときは、これらの行為は避けた方がよいと思われた。POMSによる気分変化と脳波の左右後頭部の α 波を調べた河野ら(2004)も、コラージュ作成後、気分尺度の改善が大きい群ほどビジュアルなイメージ思考型、変化の少ない群は言語思考型と分類したように、気分の改善を目的の一つとしてコラージュを行う場合には、「言語(文字)」よりも「イメージ」、「考える」よりも「感覚」を優位にできる構成にした方が有効である可能性が考えられた。

今後は、『自然・風景』『食べ物』などのテーマ設定をしたり文字貼りや書き込みをしないように設定した群と設定しないコントロール群との比較をするなど、気分の改善により有効なコラージュの環境設定について検証していきたい。

引用文献

- 青木智子 2001 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.
- 石口貴子・島谷まき子 2006 コラージュ制作体験と気分変容 昭和女子大学生活心理研究所紀要, 9, 89-98.
- 木下由美子・伊藤義美 コラージュ表現による感情体験に関する一考察 情報文化研究, 13, 127-144.
- 近喰ふじ子 2000 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.
- 河野貴美子・近喰ふじ子・吾郷晋浩 2004 コラージュ制作による心理状態と脳波に現れる男女の差異 Journal of International Society of Life Information Science, 22, 60-64.
- 佐野友泰 2002 コラージュ作品の解釈仮説に関する基礎的研究—コラージュ作品の客観的指標とYG性格検査・MMPIとの関連— 日本芸術療法学会誌, 33, 15-21.
- 杉浦京子 1994 コラージュ療法 東京 川島書店.
- 杉浦京子 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, 1-14.
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人 1992 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, 62, 350-356.
- 山中康裕 1993 コラージュ療法入門 東京 創元社.
- 山本映子・野村幸子・中村百合子・北川明・竹下比登美・北川早苗・近喰ふじ子 2006 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.
- 横山和仁・荒記俊一 1994 日本語版POMS手引き 東京 金子書房.
- 横山和仁 2005 POMS短縮版手引と事例解説 東京 金子書房.