

# 撮影した写真の振り返りによる 大学生の自己表現および自己発見

竹田奈央<sup>1</sup>・石田 弓<sup>1</sup>

Self-expression and self-discovery of university students by reviewing photographs taken.

Nao Takeda and Yumi Ishida

Photo therapy is a form of art therapy that was advocated by Yamanaka (1976). However, the findings related to photo therapy are quite scarce. Therefore, this study focused on the stimulation of self-expression and self-discovery that occurred when university students took photographs and reviewed them. University students were made to review photographs taken with the motif of an “attractive landscape.” The result was that reviewing photographs left the university students feeling satisfied that they were able to express their feelings or thoughts. Moreover, it was apparent that they reaffirmed their own interests or preferences or became aware of new aspects of themselves. This suggests that photo therapy stimulated self-expression and self-discovery in university students. It was also indicated that the act of reviewing photographs did not make people resistant to expressing or facing themselves. Also, the linguistic data related to the “awareness of self” that were obtained through these reviews were organized into categories. The resultant categories were “preferences,” “living conditions,” “features of the self,” and “the internal factors leading to taking photographs.”

Key words: Photo therapy, photographs, self-expression, self-discovery, reviewing

## 問題と目的

### 1. 写真療法とは

写真療法は、山中 (1976) によって実施された芸術療法である。東山 (1992) によると、写真療法は、「ファインダーを通して、患者の心的現実と重なった現実の一瞬を切り取ることで、患者のイメージ展開を促す方法」と定義されており、「次回から自分の撮った写真のうち、その日の気分に基づいたりしている、今自分がいいたいことを最も端的に表現していると思う写真を何枚か (1枚でもよ

---

<sup>1</sup> 広島大学大学院教育学研究科

い) もってきてください」という形で導入するとされている。山中 (1976) は、カウンセリングの場において対象少年が、自身が撮影した写真について話をすることで腹痛や頭痛などの症状が改善し、諦めていた高校への進学を成し遂げたという写真療法の事例を提示している。これは、写真映像が治療過程の中で的確にイメージ展開を促し、メッセージを伝えるものとして精神療法場面で有効であることを示したものである。

大石他 (1997) は、写真が治療法として成立するかどうかの組織的な検討が行われているとは言い難いことを指摘し、写真クラブ員および入院中の患者を対象にアンケート調査を行った。写真クラブ員を対象に、現在行っている写真活動の治療的意味の有無について尋ねた結果、写真が何らかの形で治療的意味を持っており、最も多い理由が「ストレス解消」であった。一方、入院患者に対しては、病棟で定期的に展示を行っている写真に関して調査を行った。ほとんどの患者が写真の展示を肯定的にとらえており、その理由で最も多いのは「心の安らぎ」であった。さらに、過換気症候群をはじめとする数症例では、作品鑑賞を積極的に治療に導入したことで、明らかな治療的効果が認められたという報告がなされた。以上のことから、大石他 (1997) は、写真療法の可能性の一端を明らかにすることができたと述べている。

酒井 (2011) が提唱する写真セラピーは、参加者が主体的に関与している写真を用い、①写真の持つ特性を利用して、②芸術 (表現) 療法の考え方に丁寧に寄り添いながら、③生活の質の向上や心身による影響をもたらすことを期待して実施する、④主体的、実践的な写真活動である。また、心理的効果として、①写真には被写体に重なるようにして撮影者及び観賞者の意識、無意識の情動が投影されるため、その表出を共感的、関与的に見守ることにより、自己発見、自己回復のプロセスを促すこと、②写真を使った自己表現、創作活動を楽しむことで心の自己治癒力を活性化し、自信や意欲、自己肯定感などの生きる力を育むことを狙っている。酒井 (2011) は、こども病院や緩和ケア病棟、知的障害者施設などのさまざまな医療、福祉、教育の現場で写真セラピーのワークショップを実施している。そして、写真を撮る、撮られる、見る、加工するなどの作業を通じた自己表現のプロセスが、自分を見つめ直す作業となり、ストレスを解消したり、新たな自分を発見したりする手段として有効であると述べている。また、酒井 (2011) は、写真を利用するメリットとして、①写真の特性である「記録性」、②デジタル機器の普及に伴う実施の手軽さ、③種類豊富な表現方法とプロセスがあること、④環境に開かれた活動であるということ、⑤他のアクティビティと組み合わせて相乗効果を得られやすいことを挙げている。酒井・鈴木・永田 (2011) は、写真を撮ることは意識を外界に向かわせるため、過剰な自意識を解消し、好きなものを写真として手に入れたり、良い写真が撮れたりしたという経験が、肯定的な心理的変化が期待できるとしている。また、酒井・鈴木・永田 (2012) は、写真を見る行為には観賞者の意識、無意識の心的世界が投影されるとし、写真を利用することによって、言語では語りきれないクライアントの内的世界やクライアントをとりまく環境世界を理解し、様々な情報を共有することが可能になると指摘している。

## 2. 写真を用いた自己に関する研究の動向

野田 (1988) は、子どもたちに「一日の生活、および好きなモノ」というテーマで写真を撮影させている。撮影された写真から、子どもたちは自己の内面のフィルムに外界を映していると考え、写

真は個人と社会の中間の世界を垣間見る方法として有効であるとし、これを「写真による環境世界の投影的分析方法」、略して「写真投影法」と名付けた。写真を用いることで個人の心理に限定されない、モノと環境と人々とのほどよいかかわりを解釈できると指摘している。

都筑 (2005) は、写真投影法には、人々から見た環境 (外界) をとらえる側面と、人々の心理的世界をとらえる側面の 2 つが含まれていると指摘している。田澤 (2010) は、この「人々の心理的世界をとらえる側面」に注目し、写真投影法を用いて進路選択に向けた自己理解が促されるのかどうかを検討した。「自分の大切にしているものや好きだと思うものなど、あなたがどのような人間であるか分かるような写真」というテーマで実施した結果、全体の 4 割以上が写真投影法による演習授業が、実際に進路選択に役立ったと認識していた。このことから、写真投影法は、進路選択やその方向性を示す手がかりとしてある程度効果があるといえる。

また、大石 (2010) は、写真投影法を発展させ、新しく撮影する写真と過去に撮影された写真の両方を活用する「持ち寄り写真投影法」を提唱し、自己のアイデンティティを視覚的に表現する方法として用い、「私の大切なもの」、「あなたはどんな人ですか」、「あなたの今の気持ち」という 3 つの撮影テーマを設け、調査を行った。撮影者は補足データの 20 答法と比較し、写真を撮影する方がどのような写真を撮ろうかと考える時間が与えられるため、自分について誤解なく表現できると感じ、他者に自分を説明する際にも、写真があることでより誤解なく伝達できると考えたと報告している。さらに大石 (2012) は、同様のテーマを複数人に撮影させて、「持ち寄り写真投影法」が「若者の自己発見・自己理解・自己表現に資するツール」として有用であることを示した。

自叙写真とは、「あなたは誰ですか?」という問いかけに写真で回答するよう被検査者に求め、撮影された写真を通して回答者の自己概念を把握しようとする方法であり (向山, 2004), Combs & Ziller (1977) によって創案された。向山 (2004) は、自叙写真には言語を用いた測定法と比較して、①表現の具体性と独自性、②視点の外在化と注意の焦点の移動、③自叙写真の撮影過程で表現の創作意欲や想像力が喚起され、新奇で非日常的な体験に対する好奇心や満足感を生むことがある、という特徴を挙げている。これらの特徴から、自叙写真が自己概念研究において個性記述的なアプローチとして利用でき、従来の内省と言語報告による方法を補完する手段となりうると述べている。また、向山 (2010) は、女子大学生 59 名の自叙写真や自叙写真集への評価や感想から、自叙写真法が自己探索、自己発見、自己表現の手段となることを明らかにした。

以上のように、写真は芸術療法としてだけでなく、自己表現や自己探索などを目的に広く活用されている。さらに、ストレス解消や肯定的な心理的效果をもたらすなど、芸術療法としての写真療法の可能性は十分にあると考えられる。また、写真活動は日常でも気軽に取り組めるものであり、撮影や撮影した写真を振り返ることで、自己に関する気づきを得ることができると考えられる。

### 3. 写真療法を発展させるために

写真療法に関する研究は多くなく、臨床場面で活用するためには、写真がどのような効果を持っているのか検討を重ねていく必要がある。藤本 (2009) は、写真療法における心理的效果の基礎的知見を得ることを目的として、写真撮影行動が心理的側面に影響するのかどうかを、短縮版 POMS を用いて検討した。写真を撮影する実験群で、短縮版 POMS の主効果はどの因子でも有意であった。

しかし、実験群と安静座位の対照群との群間の交互作用に有意な差はみられず、実験群で得られた短縮版POMSの結果は写真を撮影することによって得られた心理的効果とは言い難いという結果となった。一方、藤本(2009)は、撮影した写真を振り返ることの効果について、実験後に写真の振り返りを行った際、実験参加者の考えなどが多く得られたと報告しており、写真は投影された内面を知るために有効である可能性が示された。

写真を撮り、振り返ることによって、自己表現や自己発見が促されるという指摘は多くなされている(向山, 2010; 大石, 2010, 2012; 酒井, 2010; 酒井他, 2012; 田澤, 2004)。しかし、写真療法としてこれらを扱った研究はあまりなく、写真を振り返ることで、どのような自己に関する気づきが得られるのかを検討することも、写真療法を発展させるためには必要であると考えられる。

#### 4. 撮影テーマについて

先行研究(例えば大石, 2010・2012; 田澤, 2004)では、自己のアイデンティティを写真で表現することや進路選択に向けた自己理解が目的であったため、自身を表現することを意図したテーマを用いている。向山(2010)は、場所を写した写真では山や川などの自然や空、道路や街並みなどが撮影対象であったことを報告している。これらの対象には解放感や撮影者自身の好み、理想の表現、居場所などが表現されていた。さらに、都筑(2005)が実施した写真投影法では、「自然・風景」の撮影枚数が「モノ」に次いで多かった。以上のことから本研究では、先行研究ではテーマとして扱われておらず、直接自身を表現するようなテーマではない風景に関する写真を振り返ることによっても、自己に関する気づきが得られると考え、撮影対象を「風景」とした。これにより、撮影段階で自己に焦点をあてることなく、風景にその人の内面が投影されることを想定した。ただし、単に「風景」とすると被写体に対する撮影時の感情や考えなど撮影者の内面が投影されにくいことも考えられるため、撮影テーマを「惹かれた風景」と設定した。

#### 5. 本研究の目的

本研究では、写真が内面を知り、自己表現や自己発見を促す手段として用いられるという点に注目し、「惹かれた風景」というテーマを設定した上で、撮影した写真の有用性を明らかにすることを目的に、以下の2つの目的について検討する。1つ目は、撮影者が撮影した写真を振り返ることで自己表現と自己発見が促されるかどうかを検討する。自己表現は撮影する段階でもなされているが、写真に表現されたものを振り返り、それを言語化することによってさらに自己表現が促され、振り返る中で自己発見が生じると考えられる。2つ目は、振り返りで得られた自己に関する気づきの内容の特徴について検討する。

### 方法

**調査対象者** 平成27年7月と10月に授業内で調査の内容を記述した募集用紙を配布して調査対象者を募集した。その後、本研究に協力してもよいという方に連絡を取り、同年9月から11月にかけて調査を行った。調査対象者は大学生21名(男性8名、女性13名)であった。平均年齢は20.67( $SD=1.02$ )であった。

**質問事項** 調査対象者を募集する際、デジタルカメラを持っているか、写真撮影が好きかどうか、普段どのような写真を、どのような目的で撮影するかを尋ねた。

**使用する尺度** 自己表現や自己発見が促進されたかどうかを検討するために、描画体験尺度 (土田・田中・今野・丹・赤坂, 2012)(以下, 体験尺度) を写真の振り返り体験として用いた。描画体験尺度の項目は自己表現や自己発見に関する項目が含まれており、本研究で目的とする自己表現や自己発見が促進されたかどうかを検討することができると考えられる。各因子の項目を Table 1 に示した。自分の新たな側面の気づきや、自分の考えや自己イメージの再確認など、自己発見的なプロセスの体験に関する項目で構成された「発見促進」、表現表出に関する項目で構成された「表現促進」、自分の見づらかった側面への気づきや、描くことに対する抵抗感などの項目で構成された「直面・抵抗」の3因子から成る。「まったくそう思わない」から「非常にそう思う」の7件法で評定した。

**撮影枚数** 大石 (2010) は、撮影枚数が多すぎると表現したいことが埋没してしまい、少なすぎると十分な表現ができないという観点より、10枚前後がよいのではないかと報告している。本研究の撮影期間が1週間ということも考慮し、撮影枚数を8枚から12枚に設定した。

**材料** パソコン1台、プリンター1台、SDカード、印刷用紙、調査対象者が用意したデジタルカメラもしくはデジタル一眼レフカメラを用いた。また、調査対象者の個人的な写真やデータなどと調査で撮影した写真と混同するのを防ぐため、SDカードは調査者が用意した。

**手続き** 1回目の面接では、撮影する写真の内容、枚数、期間などの調査内容を記した用紙を渡し、説明を行った。所要時間は5分程度であった。教示は、都筑 (2005) および田澤 (2010) を参考に作成し、撮影テーマに関する被写体の例は、向山 (2010) を参考にした。教示は次の通りである。「この調査では、写真を撮ってきてもらう課題を行ってまいります。撮影テーマは『惹かれた風景』です。たとえば、山や川、空などの自然や、道路や街並みなどの心が惹かれた風景です。期間は1週間とします。撮影する枚数の目安としては8から12枚です。撮影した写真の良し悪しを評価する

Table 1  
描画体験尺度 (土田・田中・今野・丹・赤坂, 2012)

発見促進	自分の良い面に気づいた。
	エネルギーをもらった。
	今まで見えていなかった自分に気づいた。
	自分の新しい面を発見した。
	自分の考えがはっきりしてきた。
表現促進	自分の好きなもの・興味・関心がはっきりしてきた。
	自然な感じで自分の気持ちが出てくるような感じがした。
	自分を振り返ったり、見つめ直したりすることができた。
	現在の自分の思いを表せた。
直面・抵抗	自分を表現することができて良かった。
	傷つく体験をした。
	自分を表現するのにためらいがあった。
	今まで先送りにしてきた問題を直視せざるを得なくなった。自分に向き合うことに抵抗を感じた。
	やってみて自分を反省した。

ことが目的ではないので、あなたが思うように撮っていただいて構いません。撮るつもりがなかったけどシャッターを押してしまったり、ぼやけてピントがあってなかったりなど、失敗したと判断できる写真が出てくるかもしれませんが、差支えはありません。そういった写真も含め、一度、撮影した写真は削除しないでください。必ず自分で撮影してください。一日に何枚撮っても構いませんし、同じものを何枚撮っても構いません。撮影はご自身が持っているデジタルカメラを使用し、スマートフォンや携帯電話は使用しないでください。カメラの機能でジオラマやモノクロに加工できる機能がある場合、そういった機能は使用しないでください。撮影テーマは『惹かれた風景』ですが、人物が写り込むことがあると思います。そのような場合、人物が写り込むのは構いませんが、顔や名前など個人が特定されるような写真は撮らないでください。」と教示した。

1 週間の撮影後、2 回目の面接を個別で実施した。SD カードに保存された状態で撮影した写真を持参させ、データをパソコンに取り込み、撮影してきた写真のうち 2 枚を選ばせ、これらを 2L 判の大きさに印刷した。これは、撮影してきた写真の中から選ぶという過程にも、調査対象者の気持ちや考えなどの内面が反映されていると考えたからである。それ以外の写真は A4 の用紙に 9 枚入る大きさに印刷し、撮影した写真全体を振り返るために用いた。そのあと、写真を用いた振り返りを行った。振り返りは半構造化面接で行った。振り返り終了後、体験尺度に回答させた。面接と質問紙への回答終了後、本研究が撮影した写真を振り返ることにより、自己表現や自己発見が促されるかどうかを検討するものであるということを説明し、内省報告を求めた。

**振り返りにおける質問項目** 写真の振り返りでは、以下の 10 の質問をもとに半構造化面接を行った。①写真を撮影してみてどうでしたか。②風景を撮影していく中で、工夫したことやこだわったことがあれば教えてください。③どんなことを考えながら、またはどんな気持ちで撮影しましたか。④選んだ 2 枚の写真について、何を撮影したか説明してください。⑤2 枚の写真を選んだ理由があれば教えてください。⑥この風景に惹かれた理由を教えてください。⑦2 枚の写真から、自分自身について何か気づいたことがあれば教えてください。⑧選んだ 2 枚以外の写真から、何か気づくことはありませんか。⑨撮影してきた写真全体を見返してみて、気づくことはありますか。⑩今回の写真撮影や面接を通して思ったことや感じたこと、気づいたことがあれば教えてください。

## 結果

### 1. 調査対象者および撮影枚数について

調査対象者 21 名のうち、写真を撮影することが好きであると回答したのは 18 名であった。日常的には、行事や旅行に行った際に写真を撮影したり、風景や友人を撮影したりすることが多かった。写真を撮影する目的としては、「思い出のために撮る」ことが多く、「SNS に掲載するため」、「後で振り返るため」という目的もいくつかみられた。撮影枚数の平均値は 9.90( $SD=3.62$ ) であった。

### 2. 体験尺度について

**体験尺度の信頼性の検討** まず、体験尺度の信頼性を検討するため、統計プログラム HAD (清水・山村・大坊, 2006) を用いて項目分析を行った結果、発見促進因子は  $\alpha = .434$ 、表現促進因子



は $\alpha = .771$ , 直面・抵抗因子は $\alpha = .278$ であった。発見促進因子を構成する6項目のうち、2項目を削除した結果、 $\alpha = .747$ となった。また、削除した2項目の相関分析を行ったところ、強い正の相関がみられ( $r = .770, p < .01$ ),  $\alpha = .869$ となった。土田他(2012)によると、発見促進因子は自分の新たな側面の気づきや、自分の考えや自己イメージなどの再確認など、自己発見的なプロセスの体験に関する項目である。発見促進因子を2つに分け、項目内容をみると、4項目は自分の考えや自己イメージの再確認に関する項目で構成されており、2項目は自分の新たな側面の気づきに関する項目で構成されていた。そこで本研究では発見促進因子を2つに分け、前者を「再確認促進」因子、後者を先行研究(土田他, 2012)と同じ「発見促進」因子とした。表現促進因子は高い内的整合性を示したため、先行研究(土田他, 2012)と同じ構成で採用した。直面・抵抗因子を構成する5項目のうち3項目を削除した結果、 $\alpha = .702$ となった。以上より、最終的に、再確認促進因子4項目、発見促進因子2項目、表現促進因子4項目、直面・抵抗因子2項目の計12項目となった。削除後の項目および項目ごとの主成分負荷量をTable 2に示した。

**体験尺度の結果** 体験尺度の因子および項目ごとの平均値と標準偏差をTable 3に示した。4因子のうち、表現促進因子の平均値が最も高かった(5.05)。他の因子は、発見促進因子、再確認促進因子、直面・抵抗因子の順に高くなった。調査対象者ごとに平均値をみると、発見促進因子と表現促進因子では、それぞれ14名と11名となり、半数以上の調査対象者の平均値が5から7の間にあたる値であった。また、再確認促進因子、発見促進因子、表現促進因子の項目のうち、「自分を振り返ったり、見つめ直したりすることができた」という項目の平均値が最も高く(5.29)、17名の調査対象者が5から7のいずれかを評定していた。表現促進因子においては、「自分を振り返ったり、見つめ直したりすることができた」の平均値が5.29、「自分を表現することができてよかった」の平均値が5.10であり、それぞれ16名と14名が5から7のいずれかで評定していた。一方、「自分の良い面に気づいた」の平均値が最も低かった(3.90)。また、直面・抵抗因子の2項目は、両項目とも低い平均値を示した。

Table 2  
体験尺度の主成分負荷量

No.	項目	再確認促進	発見促進	表現促進	直面・抵抗
2	エネルギーをもらった。	.738			
5	自分の好きなもの・興味・関心がはっきりしてきた。	.686			
8	自分の良い面に気づいた。	.859			
9	自分の考えがはっきりしてきた。	.759			
1	今まで見えていなかった自分に気づいた。		.941		
15	自分の新しい面を発見した。		.941		
4	自然な感じで自分の気持ちが出てくるような感じがした。			.873	
6	自分を振り返ったり、見つめ直したりすることができた。			.641	
11	現在の自分の思いを表せた。			.869	
12	自分を表現することができて良かった。			.701	
7	自分を表現するのにためらいがあった。				.916
13	自分に向き合うことに抵抗を感じた。				.847

Table 3  
体験尺度の平均値および標準偏差

因子	平均値	標準偏差	項目	平均値	標準偏差
再確認促進	4.48	0.97	エネルギーをもらった。	4.57	1.43
			自分の好きなもの・興味・関心がはっきりしてきた。	5.14	1.01
			自分の良い面に気づいた。	3.90	1.14
			自分の考えがはっきりしてきた。	4.29	1.49
発見促進	4.86	1.24	今まで見えていなかった自分に気づいた。	4.86	1.35
			自分の新しい面を発見した。	4.86	1.28
表現促進	5.05	0.96	自然な感じで自分の気持ちが出てくるような感じがした。	5.00	1.38
			自分を振り返ったり、見つめ直したりすることができた。	5.29	1.35
			現在の自分の思いを表せた。	4.81	1.17
			自分を表現することができて良かった。	5.10	1.09
直面・抵抗	2.14	1.22	自分を表現するのにためらいがあった。	2.38	1.56
			自分に向き合うことに抵抗を感じた。	1.90	1.18

### 3. 写真の振り返りによる気づきの分類と内容

**言語データの分類** 写真の振り返りで用いた、⑦2枚の写真から、自分自身について何か気づいたことがあれば教えてください、⑧選んだ2枚以外の写真から、何か気づくことはありませんか、⑨撮影してきた写真全体を見返してみ、気づくことはありますか、⑩今回の写真撮影や面接を通して思ったことや感じたこと、気づいたことがあれば教えてください、の4つの質問で得られた言語データを扱った。本研究は、あくまで調査対象者自身が写真を振り返ることによって得られる気づきを扱うものである。調査者の「それはどうしてですか?」といった質問で得られた気づきは調査者の意図などが大きく影響していると考えられるため、それらを省いたうえで、上記の4つの質問で得られた言語データを意味のある文節で区切って抽出した。得られた言語データを、心理学を専攻する大学院生3名に協力を求め、KJ法を援用してカテゴリー分けを行った。上記の質問で得られた言語データのうち、「自己に関連した気づき」と考えられるものを抽出し、次いで、内容ごとに再度カテゴリー分けを行った。このうち、写真を振り返ることで改めて確認された気づきと判断できるものを「再確認」、新しく得られた気づきと判断できるものを「新発見」に分類した。分類した際のカテゴリーごとの観点をTable 4に、調査対象者が撮影した写真の例をFigure 1に示した。「心情」と「撮影に至る内的要因」は、撮影時にどのような気持ちであったかという点で重なるが、「撮影に至る内的要因」に分類された気づきは、それが撮影の動機となっている可能性があるという点で「心情」と区別した。

**「自己に関連した気づき」の内容** 「自己に関連した気づき」は、「好み」、「心情」、「生活状況」、「価値観」、「自身の特徴」、「好きな写真」、「撮影の好み」、「撮影に至る内的要因」の8つの大カテゴリーに分類した。カテゴリーごとの人数(個数)とその内容をTable 5に示した。人数は、調査対象者21名のうち、何名の調査対象者がそのカテゴリーに関する気づきを得たかを示している。個数は気づきと判断したものをすべて数えたものであり、1人の調査対象者の気づきが1つのカテゴリーに複数含まれている場合もある。



「好み」は「再確認」と「新発見」に分類した。写真に写っている被写体や写真から読み取れる風景の雰囲気に関する好みなどが得られた。「心情」も「再確認」と「新発見」に分類した。写真を撮影したときの自分はどのような気持ちであったか、自分がある状況においてどのような心情を抱きやすいのかということに関する気づきを得られた。次に、「生活状況」は「生活スタイル」、「反省」の2カテゴリーに分類した。「生活スタイル」では、日常的に接しているものを撮影したり、自身の生活の一部となっている日常の風景を撮影したりするなど、撮影期間も含め、撮影者がどのように生活しているのかという内容の気づきを得られた。「反省」は、今の生活状況に対して見直さなければならぬという反省が促されたものである。「価値観」は、写真から自身の根底にある考えに気づいたものである。「自身の特徴」は、風景を撮影したことや自身の撮影の仕方から、性格的な側面や傾向に関する気づきを得られたものである。さらに、「好きな写真」は「再確認」と「新発見」の2カテゴリーに分類した。どのような写真が好きか、どのような被写体が写っている写真が好きかという内容の気づきを得られた。「撮影の好み」では、被写体をどう配置するか、どのような被写体を撮影するのが好きかということに関する気づきを得られた。「撮影に至る内的要因」は、撮影時になぜその被写体を選んだのか、その時どのような気持ちであったかに気づいたものであった。

各カテゴリーのうち、「好み」の「新発見」に関する気づきを得た調査対象者が最も多かった(12名)。次に、「好み」の「再確認」と「自身の特徴」に関する気づきを得た調査対象者が多かった(8名)。一方、「心情」の「再確認」、「生活状況」の「反省」、「価値観」に関する気づきを得た調査対象者は1名であった。

**その他の気づきについて** 得られた言語データを整理した結果、「自己に関連した気づき」以外にも、被写体や撮影、自身の周囲、撮影時の状況などに関する気づきを得られた。例えば、「全部人が写ってるのと、全部じゃないけどほとんど人が写ってる」(対象者D)、「自分の目線以外の目線ってどうか、高いところから撮ったりちょっと上を見たりとか、視点を変えてみたりも結構してたんだなと思いました」(対象者I)、「意識して写真を撮ってみると、今まであまり見てなかった家の近くの風景とかをよく見るようになって、自分の家の近くでも結構きれいな風景が見れるんだなって気づきました」(対象者K)、「天気がいい日も悪い日とか曇り空の日も撮ってたなあと思います」(対象者I)、「昼の全く撮ってないなって今気づきました」(対象者N)などである。

**内省報告** 面接後の内省報告では、「考えていたことが写真に表れている」、「どのような風景を選ぶかは自分の内面を表している」、「撮っているときに、すでに自己表現になっている」、「振り返るときに、一回表現したことを見返してみても、『自分はこうだったんだ』と表現できた」など、自己表現に関する報告も得られた。さらに、「普段無意識で撮っていたことも見せられることにより明確になった」、「漠然としたこと、気づいてなかったことに、人に話すことで気づかされた」、「普段から写真を撮っていることで新しい発見はなかったけれど、再確認はできた」、「急激な変化ではなく、改善やどうすればよいかのかわかってきた」という自己発見に関する報告が得られた。

Table 4

自己に関する気づきのカテゴリー名と観点

好み	再確認	再確認された自身の好みに関する気づき
	新発見	新たに得られた自身の好みに関する気づき
心情	再確認	再確認された自身の心情に関する気づき
	新発見	新たに得られた自身の心情に関する気づき
生活状況	生活スタイル	自身がどのような生活を送っているのかということに関する気づき
	反省	自身の生活に対し反省が促されたもの
価値観		自身の価値観に関する気づき
自身の特徴		自身の性格的な側面や傾向に関する気づき
好きな写真	再確認	再確認された好きな写真に関する気づき
	新発見	新たに得られた好きな写真に関する気づき
撮影の好み		どのような撮影の仕方が好きなのかということに関する気づき
撮影に至る内的要因		撮影の動機となる撮影時の内的な動きへの気づき



Figure 1. 調査対象者が撮影した写真の例

Table 5

自己に関連した気づきを得た人数（個数）と内容

カテゴリ名	人数（個数）	内容
好み	再確認	8 (12) 売店みたいなやつとか、レトロな感じが好き。（対象者D） 空を多めっていうか3分の2ぐらい占めるように撮ってるので、やっぱり空の方が好きなのかな、好きなのかなって思いました。（対象者I） 人が頑張る姿とか惹かれるなどは思いますね。（対象者O）
	新発見	12 (20) あんまりごちゃごちゃしてないというか、穏やかな感じが好きなのかなと思います。（対象者C） 空とかが好きなんだろうなっていう風には思います。（対象者N） 全体を見ると月と太陽がなんか多いっていうのはありますね。10枚で6枚ぐらい月と太陽が入ってるので好きなのかな一とは思ったり。（対象者T）
心情	再確認	1 (1) 沈みかけとか好きなんで多分そこまで気持ち的にはあんまりプラスの方じゃないって思いますね。夜とか夕方とかが好きだったりするんで結構沈んでるのかなって。（対象者O）
	新発見	2 (2) これ撮ったときは実は湖が大きくて、その周りを走ってたんですけど、疲れて終わって「ふう」って感じだったので、自然の中にいると自分が落ち着くのかなって感じはします。（対象者N）
生活状況	生活スタイル	5 (8) 時間が夜っていうのが、最近の自分をすごく表している。（対象者A） 空が大体入ってるなって思います。なので、他の道路とか街並みとかは見つけられなかったのかなと。自分が生活してる付近では割と空をよく見てるのかなと思います。（対象者L）
		反省
	価値観	1 (3) 最近朝とかしっかり起きようか思ってるんですけど、こうやって見てみると朝起きてないなっていうのがあって、規則正しい生活を研究っていうのを言い訳にしているかもしれないんですけど、それで出来てないなっていうのが朝の写真が多いのもそうなのかもしれない。それをどっか見つめ直さないといけないなどは思いました。（対象者B）
自身の特徴	再確認	8 (10) 沈みかけとか夜とかグラデーションとかっていう写真結構撮ってたんで、その場その場でやっぱり人って変わってくるのかなとか、思ったりはしますかね。多分根底にあるんだと思います。（対象者O） 絵に描けそうなものを探しちゃう癖があるかもしれない。（対象者E） 撮るときに一旦きれいだなってすぐに撮るときもあったんですけど、こう、これを撮ったらどういう風に写るのかなっていうのを一回考えて撮るかどうか決めてたので、ちょっと慎重なところもあるのかなと思いました。（対象者L） 前はそんな景色とか木とか興味ないと思ってたんですけど、意外となんかきれいだなって、自分も景色とかに心打たれるというか、そういうタイプなんだなって思いました。（対象者M）
		好きな写真
撮影の好み	新発見	3 (6) 結構どの写真も仲よさそうに写ってるのが多いので、鹿と子どもがちよっと近づいてるやつとかこの親子2人がいるのとか見たら、なんか仲よさそうに写ってるのが、好きなんだなと思います。（対象者D） 自然が入った方が僕個人は好きなのかな。（対象者J）
		撮影に至る内的要因

## 考察

### 1. 体験尺度の結果について

再確認促進因子の平均値 (4.48) は体験尺度において「どちらでもない」を示す値であった。しか

し、項目をみると「自分の好きなもの・興味・関心ははっきりしてきた」の平均値 (5.14) は「どちらかといえばそう思う」にあたる値であり、17名の調査対象者が自分の好きなものや興味、関心ははっきりしてきたと感じていた。このことから、写真を振り返ることによって自身の好きなものや興味、関心などについての再確認がなされやすいことが示唆された。

次に、発見促進因子の平均値 (4.86) は体験尺度において「どちらかといえばそう思う」に近似する値であり、項目をみると「今まで見えていなかった自分に気づいた」、「自分の新しい面を発見した」の両項目の平均値 (4.86) も同様の値であった。また、14名の調査対象者が、自己発見ができたと感じていたことが示唆された。このことより、写真を振り返ることによって、自身の新しい側面に気づく可能性があると考えられる。

また、表現促進因子の平均値 (5.05) は体験尺度において「どちらかといえばそう思う」を示す値であり、11名の調査対象者が自己表現することができたと感じていた。また、「自分を振り返ったり、見つめ直したりすることができた」(5.29)、「自分を表現することができて良かった」(5.10)の両項目も平均値は同様の値であり、半数以上(16名と14名)の調査対象者が自身を振り返ったり、見つめ直すことができたり、自分を表現できてよかったと感じていたことが示された。以上のことから、調査対象者の多くが、写真を振り返ることにより、自分自身の気持ちや考えなどを表現することができたことが示唆された。

一方、直面・抵抗因子の平均値 (2.14) も、「自分に向き合うことに抵抗を感じた」(1.90)、「自分を表現することにためらいがあった」(2.38)の両項目も、体験尺度において「どちらかといえばそう思わない」に近似する値となった。「惹かれた風景」というテーマで撮影した写真を振り返ることによって、自身を表現したり、自身と向き合ったりすることに対する抵抗は生じにくいと考えられる。つまり、「惹かれた風景」というテーマは侵襲性が低いテーマであったと考えられる。

## 2. 写真の振り返りによる気づきの内容

「自己に関連した気づき」について 「自己に関連した気づき」は、「好み」、「心情」、「生活状況」、「価値観」、「自身の特徴」、「好きな写真」、「撮影の好み」、「撮影に至る内的要因」の8つの大カテゴリーに分類された。「好み」では、被写体の多くに「空」や「海」などに関する内容が示されたことから、「惹かれた風景」というテーマから連想されるものが風景物に関する好みであったことがうかがわれる。また、「好み」の下位カテゴリーとして「再確認」と「新発見」の2つのカテゴリーが見出された。「再確認」では、日常の中でも好きなものや良いと思っているものが再確認された。被写体は、調査対象者の好みに関するものであり、写真を振り返ることでそれらがより明確になったと考えられる。「新発見」は、新たに得られた自身の好みに関する気づきである。撮影した写真の特徴や写真に共通して写されている被写体などから、自身の好きなものに関する新しい発見が得られたと推測される。また、調査対象者の半数以上が「新発見」をしており、「惹かれた風景」は自覚していなかった自身の好みへの気づきを促しやすいテーマであると考えられる。他のカテゴリーと比べ、「自身の好み」に関する気づきが比較的多かった理由として、日常の中でも自分の好きなものに関しては意識する機会が多いこと、振り返りの時に撮影した対象を視覚的に振り返ることができたため、好きなものについて再確認したり、新たに気づきやすかったりしたことが考えられる。

「心情」は、写真を撮影したときの自分はどのような気持ちであったか、ある状況において自分がどのような心情を抱きやすいのかということに関する気づきであり、写真を撮影した場所や状況などの特徴から得られた気づきであると考えられ、下位カテゴリーとして「再確認」と「新発見」に分類された。しかし、気づきを得た調査対象者は合わせて3名であり、撮影した時の自分の気持ちや、ある状況ではこういう気持ちになりやすいなどということには気づきにくいと考えられる。

「生活状況」は、「生活スタイル」と「反省」に分類された。「生活スタイル」は、自身がどのような生活を送っているかに関する気づきであり、写真には調査対象者の生活状況が反映されていたと考えられる。特に、撮影した場所や時間帯などの特徴から得られたと推測される。一方、「反省」は、自身の生活状況に対する反省が促されたものである。写真を振り返ることによって自身の生活状況も振り返ることができ、今の生活を見直さないといけないという考えに至ったと考えられる。

「価値観」は、写真を振り返ることによって得られた自身の価値観に関する気づきである。これに関する気づきを得た調査対象者は1名であったが、自身の根底にあった考えを表すような風景を選んでいく可能性を示唆するものであるといえる。

「自身の特徴」は、自身の性格的な側面や傾向に関する気づきである。このカテゴリーで得られた気づきは、撮影した何枚かの写真に共通する特徴から得られたものもみられたが、写真を振り返ることで自身の撮影の仕方や撮影中の出来事が思い出され、自身の性格的な面に気づいたものや、本調査で普段はあまり撮影していない風景を撮影し、その写真を振り返ることによって、自身の意外な側面に気づいたものも含まれていた。

「好きな写真」は自身がどのような写真が好きかということに関する気づきである。下位カテゴリーは「好み」と同様、「再確認」と「新発見」に分類された。調査対象者のほとんどが、写真撮影が好きであると回答しており、スマートフォンなどで行事や旅行のときに写真を撮影したり、夕焼けなどの風景を撮影したりしていた。そのため、振り返りによって、様々な風景を撮影した中で、自身が普段も撮影している風景の写真は「やっぱり好きである」と再確認したものと考えられる。

「新発見」は、「好み」における新しい発見と同様、撮影した写真の特徴や複数の写真に共通して写されている被写体などから、新たな発見が得られたと考えられる。

「撮影の好み」は、どう撮影するのが好きかということに関する好みである。このカテゴリーには、「長い街灯みたいな棒が結構真ん中に来るのが嫌いで、大体端っこにあるかもしれない」(対象者E)という気づきも含まれており、写真撮影に対するこだわりが表されていると考えられる。

「撮影に至る内的要因」は、撮影時の内的な動きへの気づきである。このカテゴリーに分類された気づきは、何故その被写体を選び、シャッターを切ったのかという自身の撮影時の気持ちや考えを振り返ることができたことで得られた気づきであると考えられる。例えば「その風景をきれいだと思ったから」というものも、撮影する動機であるが、この「撮影に至る内的要因」は、その風景をきれいだと思う背景にある自身の内的な動きに関する気づきであると考えられ、自身の内的な動きをより詳細に振り返ることによって得られた気づきであると推測される。

以上のように「好み」は、普段から意識する機会が多く、撮影したものが見た時のまま目の前で再現されることで再確認する、あるいは新たに気づくことができるが、「心情」、「生活状況」、「価値



観」、「自身の特徴」、「好きな写真」、「撮影の好み」、「撮影に至る内的要因」は、写真の特徴を見てすぐに気づくものではなく、その写真を撮影するに至った過程や撮影中の出来事まで回想したことによって得られた気づきであると推測される。つまり、写真を提示することによって、撮影の仕方や撮影中の出来事を思い出しやすくなることで得られた気づきと考えられる。しかし、気づきを得た人数は少なく、風景を撮影することによって「自己に関連した気づき」を得るのは稀であると考えられる。表面的な写真の特徴だけではなく、撮影過程やどうしてもその風景を撮影しようと思ったのかなどについても振り返ることで、本研究で得られた気づき以外にも、自己に関連した気づきを得ることができたり、その時の気持ちや考えなどの自身の内面を振り返ることができたりすることに繋がるものと考えられる。

これらの結果から、先行研究ではテーマとして扱われていない風景でも、写真を振り返ることによって自己に関する気づきを得られることが示されたが、気づきを得た調査対象者が少ないカテゴリーがほとんどであった。一方、自身の好みに関する気づきを得た調査対象者は多く、被写体や撮影した風景の雰囲気など、自身が好きなものに関する気づきを得られやすいことが示唆された。

**その他の気づきについて** 被写体や撮影、自身の周囲、撮影時の状況などに関する気づきを得られた。これらは、単に同じ被写体の多さなどの写真の特徴や、その特徴から読み取ることができる撮影方法の傾向を述べたものであるが、調査対象者の好みやこだわり、生活状況が反映されている可能性がある。しかし、振り返りの中で調査対象者はこれらの気づきを自己と関連づけるには至らなかったと推測される。

**撮影テーマと得られた気づきについて** 本研究では、先行研究ではテーマとして扱われておらず、直接自身を表現するようなテーマではない風景に関する写真でも、自己の内面が投映され、振り返りを通じて自己への気づきを得られることを想定し、撮影テーマを「惹かれた風景」と設定した。その結果、振り返りで得られた気づきは「自己に関連した気づき」だけでなく、被写体や撮影、自身の周囲、撮影時の状況などに関する気づきもみられた。これらは「自己に関連した気づき」に発展する可能性があると考えられる。つまり、調査対象者が写真の特徴や撮影中の行動に気づいたうえで、そうなったのは何故なのかを自己に関連づけたり、自身の性格などの特徴が写真に表現されていたことに気づいたりすることで、「自己に関連した気づき」が得られたと考えられる。一方で、「結構空が多いかなって思いました」(対象者 M)などは、写真の表面的な特徴や撮影中の行動を述べるにとどまっている。そこで、これらの気づきに対して、「どうしてこの被写体が多くなってしまったのか」など、何か考えるきっかけとなる質問をすることによって、被写体や構図などの写真の特徴や、写真を振り返ることで思い出された撮影中の行動を手がかりとした自己に関する気づきを得られるのではないかと考えられる。

**内省報告について** 面接後の内省報告では、写真を振り返ることにより、写真で表現したことをよく表現することができたと感じたり、写真を用いて振り返ることによってその時に考えていたことが明確になったりしたという報告が得られ、調査対象者が写真を振り返ることが自己表現や自己発見が促されたと感じていたことが示唆された。



## 総合考察

### 1. 本研究の成果

本研究は、自己表現や自己発見に関する写真の有用性を明らかにすることを目的に、写真を撮影させ、調査対象者がこれを振り返ることで、それらが促されるかどうかを検討した。また、撮影した被写体を介した自己に関する気づきの内容の特徴について検討を行った。また、先行研究でテーマとして扱われていない「惹かれた風景」をテーマとして用いた。

自己表現や自己発見が促されたかどうかを確認するために、体験尺度を用いた。調査対象者が撮影した風景の写真を振り返ることによって、自身の気持ちや考えなどを表現することができてよかったと感じていたことが明らかとなった。また、自身の好きなものや興味、関心が再確認されたり、自身の新たな側面に気づいたりしたことが示唆された。しかし、すべての調査対象者がそのように感じたわけではなく、体験尺度の平均値をみても、それほど高い値ではなかった。しかし、内省報告からも自己表現や自己発見が促されたと感じた調査対象者がいたと推測される。また、普段から風景の写真を撮っているため、新しい発見はなかったが再確認することはできたという内省報告があり、自己に関する新しい気づきを得るには日常的にどれぐらいの頻度で写真を撮影しているかも影響する可能性が示唆された。一方、直面・抵抗因子の平均値は低く、写真を振り返ることで、自身を表現したり、自身と向き合ったりすることに対して抵抗は生じにくいことが示された。これは、撮影テーマの侵襲性が低かったことの影響が大きいと考えられる。

また、言語データをみても、自己に関する気づきを得た調査対象者はそれほど多くなかったが、比較的得られやすい気づき、得られにくい気づきはあるものの、いくつかのカテゴリーが見出されたのは、本研究の成果であるといえる。

### 2. 今後の課題

写真の振り返りによって、調査対象者の自己表現や自己発見が促進されたことが示唆されたが、得られた自己に関する気づきは多くなかった。「惹かれた風景」という撮影テーマでは「好み」などの日常の中でも意識する機会のある自己に関する気づきが得られたが、解放感や性格、理想の体現、居場所(向山, 2010)など、想定していた自己に関する気づきは多く得られなかった。撮影テーマが間接的なものであり、被写体である風景には、自己の内面が投映されにくかった可能性がある。このことから、自己発見を促進させるためには、より自己と関連づけたテーマを設定したり、振り返りのときに写真を選択する段階で「今の自分を一番表している写真を選んでください」など、教示を工夫したりする必要があると考えられるが、教示によって撮影する内容を方向付けるなど、誘導的にならないよう配慮する必要がある。

本研究では、自己表現と自己発見に焦点をあて、撮影テーマや枚数を設定して実施したが、写真療法においてはイメージがどのように展開されるかを検討することも重要である。そのため、撮影者が自由に撮影した写真を用いて複数回面接を重ねることや、被写体が持つ撮影者にとっての意味についても尋ねる必要があると考えられる。

## 引用文献

- Combs, J. M. & Ziller, R. C. (1977). Photographic Self-Concept of Counselors. *Journal of Counseling Psychology*, 24(5), 452-455.
- 藤本恵里花 (2009). 写真撮影行動が心理的側面に及ぼす影響の検討 ―気分変容に着目して― 松山東雲女子大学 心理子ども学科心理専攻 2009年度卒業論文 (未刊行)
- 東山紘久 (1992). 第3部 心理療法 氏原 寛・小川 捷之・東山 紘久・山中 康裕 (編) 心理臨床大事典 培風館 p.382.
- 向山泰代 (2004). 自叙写真による自己概念研究 応用心理学研究, 30(1), 10-23.
- 向山泰代 (2010). 自叙写真法による自己認知の測定に関する研究 ナカニシヤ出版
- 野田正彰 (1988). 漂白される子供たち その眼に映った都市へ 情報センター出版局
- 大石千歳 (2010). アイデンティティの表現方法としての写真投影法 東京女子体育大学・東京女子短期体育大学紀要, 45, 131-141.
- 大石千歳 (2012). 若者の自己発見・自己表現としての「持ち寄り写真投影法」―各撮影テーマにおける多元的アイデンティティの表現方法の比較検討― 東京女子体育大学・東京女子短期体育大学紀要, 47, 13-25.
- 大石光雄・中島弘徳・仲原 弘・沢口博千代・田中 明・岩永賢司・久保裕一・東田有智・福岡正博・中島重徳・南部泰孝・小山敦子 (1997). 11. 芸術療法における『写真』の存在と位置づけ 近畿大学誌, 22(2), 16A.
- 酒井貴子 (2011). 生きる力を取りもどす写真セラピー メディアファクトリー
- 酒井貴子・鈴木康明・永田映子 (2011). 心理療法における写真を撮ること, 撮られることの意義 日本カウンセリング学会第44回大会抄録, 77.
- 酒井貴子・鈴木康明・永田映子 (2012). 心理療法における「写真を見ること」の有用性 日本カウンセリング学会第45回大会抄録, 170.
- 田澤 実 (2010). 写真投影法を用いた自己理解教育の試み～最終学年の福祉系専門学校生を対象にして～ 法政大学情報メディア教育研究センター研究報告, 23, 119-126.
- 土田恭史・田中勝博・今野裕之・丹 明彦・赤坂澄香 (2012). 描画体験の評価に関する尺度の作成の試み 目白大学心理学研究, 8, 22-33.
- 都筑 学 (2005). 写真投影法による青少年の内面把握の試み 教育学論集 (中央大学教育学研究会), 47, 223-249.
- 清水裕士・村山 綾・大坊郁夫 (2006). 集団コミュニケーションにおける相互依存性の分析 (I) コミュニケーションデータへの階層的データ分析の適応 電子情報通信技術研究報告, 106(146), 1-6.
- 山中康裕 (1976). 写真映像をメッセージとした思春期心身症の精神療法過程 日本芸術療法学会誌, 7, 31-42.