

# 芸術療法体験尺度の改訂

## Revision of the Scale of Experiencing with Regard to Arts Therapy

加藤 大樹<sup>1)</sup>, 今村 友木子<sup>1)</sup>, 仁里 文美<sup>1)</sup>

Daiki KATO, Yukiko IMAMURA, Fumi NISATO

### I. 問題と目的

臨床心理学的援助の手段として、これまでに多くの芸術療法の技法が導入されてきた。芸術療法の意義として飯森（2000）は、“芸術的”創造性には「自己治癒的な働き」が含まれているとし、最も基本的な作用として、「気晴らしや発散、レクリエーションとしての役割、抑圧されていた情動の解放によるカタルシス」を挙げた。また、さまざまな心理的機制として「意識したことのなかった自己の姿や問題点に気づいて洞察が得られたり、また意識の幅が拡大して問題や葛藤の溶解あるいは変容が起って自己の再統合が生じる」と述べている。木村（1985）は、箱庭療法の治療的要因として「心理的退行」、「守られた中での自己表出」、「内面にあるものの意識化」、「自己表現と美意識の満足」などを挙げている。このような要素を含んだ芸術療法は、実際にはどのように体験されているのだろうか。技法間にはどのような違いがあるのだろうか。これまで事例研究では、各療法が事例において果たした役割と、各療法によって見えて来るクライアントの心性の研究が検討されてきた。また数量的研究においては1つの

技法の持つ特徴を明らかにするために条件を設定したり、心理検査と比較したりした研究が行われてきたが、複数の技法を包括的に捉え、その体験過程を比較検討する研究は十分に行われておらず、今後知見を積み重ねていくことが重要な課題であると考えられる。

このような芸術療法における体験過程に関する尺度として加藤ら（2009）はSEAT（Scale of Experiencing with regard to Arts Therapy）を作成し、コラージュ療法、ブロック技法、風景構成法を用いた比較を行った。SEATは、30項目から成る質問紙尺度であり、1「子ども時代への回帰」、2「自己表出・カタルシス」、3「内面の意識化」、4「創作意欲・満足感」、5「制作場面での関係性」の5カテゴリから制作者の体験過程を測定する。各項目は、先行研究（加藤、2004、2006）における制作者の感想に関する記述をもとに作成され、内容的妥当性の観点から、専門家の評定の一致率によってカテゴリの妥当性が確認されている。この尺度を用いて、各技法の独自性と共通性が考察されたが、尺度の因子的妥当性の検討など、いくつかの課題も残された。

そこで本研究では、SEATをもとに、複数の芸術療法における制作者の体験過程を測定するための、妥当性と汎用性を兼ね備えた尺度

1) 金城学院大学

に改訂することを目的とする。特に、保障された枠組みの中で既存のイメージの組み合わせによって表現するという点で重要な基盤となる箱庭療法を体験に加え、箱庭療法、コラージュ療法、ブロック技法の3技法を用いて体験の検討を行う。

箱庭制作者の体験に関しては、後藤（2004）が構造的面接を行って体験を位置付けようとする研究を行っている。コラージュ療法は、箱庭療法をより簡便にしようとした試みから始まった技法であり（森谷，1988）、制作による気分変容（近喰，2000）や、不安感情の変化（木下・伊藤，2001）の検討が行われている。心理臨床におけるブロックの活用は、加藤（2006）が、箱庭療法やコラージュ療法の理論をもとに、基礎板とよばれる保障された枠組みを導入し、その中でブロックや既製の人形を用いて表現する技法を試みたものである。制作時の体験に関しては、気分変容（加藤，2006）やSEATを用いた検討（加藤ら，2009）があるのみで、今後の蓄積が課題である。後藤（2004）の箱庭と加藤（2006）のブロックは個別の実施であり、近喰（2000）、木下・伊藤（2001）、加藤ら（2009）の各技法は集団実施である。以上のように、それぞれの技法に関しては、体験過程の観点からいくつかの研究が実施されてきた。本研究では、複数の技法の体験を総合的に測定するための、信頼性と妥当性を備えた尺度の開発をめざし、SEATをもとに、芸術療法体験尺度（SEAT-R）として改訂することを目的とする。

## II. 方法

1. 対象：女子大学生58名が調査に協力した。
2. 尺度の構成：加藤ら（2009）によるSEAT（Scale of Experiencing with regard to Arts Therapy）をもとに尺度を作成した。制作に伴う疲労感や混乱などのネガティブな体験や、制作を見守る者との関係性に関わる項目などを新

たに加え、37項目から成る質問紙尺度を作成した。「今日の表現活動を振り返って、今の自分の気分にもっともあてはまると思う目盛りに○をつけてください」という教示のもと、「全くあてはまらない」から「よくあてはまる」の5件法により回答が求められた。

3. 手続き：大学2年生を対象とした臨床心理学の演習の中で、協力者を3つのグループに分け、3回の演習時間を用い、箱庭、コラージュ、ブロック制作を体験した。グループによって実施順序を変更することでカウンターバランスに配慮した。箱庭については、1教室に砂箱を7台設置し、7グループが並行して体験した。各グループでは3人が、制作者、セラピスト役、観察者（記録者）の3つの役割を交代で行った。コラージュおよびブロックについては、担当教員およびティーチング・アシスタントが見守る中、集団場面での制作が行われた。コラージュの台紙は八つ切り画用紙を用いた。材料は、協力者が自分の好きな雑誌などを持参したものと、教員が用意した人間、食べ物、植物、風景など、幅広い内容を含んだ雑誌と切り抜きを使用した。制作では、はさみとのりを用いて切り抜きを台紙の上に貼り、自由な表現をすることが求められた。ブロックについては、レゴ®の様々な形状のブロックや人形を用いて、25cm四方の緑色の基礎板の上に自由な表現をすることが求められた。いずれの技法においても、制作後に質問紙への回答が求められた。

## III. 結果

### 1. SEAT-Rの因子構造の検討

データに欠損があったものなどを除き、49名分の回答を分析対象とした。分析ソフトはSPSSver21.0を使用した。3技法のべ147の回答を対象に因子分析（最尤法、プロマックス回転）を実施した。固有値の減衰状況（10.47, 3.42, 2.38, 2.23, 1.72, 1.26, 以下略）

および解釈の可能性から、5因子構造が妥当であると判断された。この5因子で回転前の全分散の51.2%が説明可能となる。十分な因子負荷量を示さない10項目を除外し、再度因子分析を行った。この結果をもとに、全27項目、5因子から成る質問紙尺度SEAT-Rを作成した。負の負荷量を示した項目は逆転処理をして、各因子の $\alpha$ 係数を算出し、各尺度の

平均値を下位尺度得点とした。その結果、すべての因子において十分な信頼性が認められた（第1因子「気持ちの解放・安定」（ $\alpha=.85$ ）、第2因子「満足感」（ $\alpha=.89$ ）、第3因子「自己理解」（ $\alpha=.78$ ）、第4因子「緊張感」（ $\alpha=.78$ ）、第5因子「子ども時代への回帰」（ $\alpha=.80$ ）。SEAT-Rの因子構造を表1に示した。「旧SEAT」欄の数字は、SEAT（加

表1 SEAT-Rの因子構造

項目番号	項目内容	旧SEAT	I	II	III	IV	V
第1因子	「気持ちの解放・安定」 $\alpha=.85$						
2	落ち着いた	2	.857	-.036	-.045	-.040	-.059
22	さわやかな気分になった	2	.786	-.137	.065	-.024	.074
1	すっきりした	2	.765	.210	-.086	.057	-.075
26	気分が晴れた	2	.695	.065	.043	-.027	-.001
17	リラックスした	2	.675	-.126	.134	-.117	.031
6	解放感があった	2	.598	.077	-.045	.215	.033
*5	疲れた		-.465	.046	.231	.042	.017
4	自信がついた	4	.437	.071	.253	.060	.004
第2因子	「満足感」 $\alpha=.89$						
27	自分の作品に満足した	4	-.069	.947	-.098	.044	.065
*36	うまく作れなかった		-.014	-.871	.055	.073	.133
15	自分の作品に愛着がわいた	4	-.022	.826	.032	.153	-.049
37	達成感があった	4	-.018	.687	.041	-.128	.138
14	自分らしさが表現された	2	.042	.586	.074	.076	-.030
34	イメージがふくらんだ	4	.056	.513	.177	-.206	.100
第3因子	「自己理解」 $\alpha=.78$						
30	自分を再確認した	3	-.115	.099	.830	-.042	-.036
32	自分を知るきっかけになった	3	.057	-.102	.761	.006	-.087
13	自分についての振り返りがあった	3	-.179	.006	.590	-.012	.076
11	気づきがあった	3	.042	.003	.587	.018	.002
20	洞察が深まった	3	.071	.028	.533	.167	.006
第4因子	「緊張感」 $\alpha=.78$						
35	緊張した		-.104	.070	-.007	.703	-.024
25	不安な気持ちになった		-.006	.006	-.145	.676	-.161
19	見られていることを意識した	5	-.036	-.035	.081	.660	.094
24	自分の内面が見透かされる感じがした		.121	.058	.112	.642	-.036
31	自分の作品がどう見られるのか気になった	5	.042	-.067	.022	.598	.241
第5因子	「子ども時代への回帰」 $\alpha=.80$						
7	子どものころを思い出した	1	-.058	-.033	-.040	.091	1.005
21	懐かしかった	1	-.039	-.018	.071	.043	.724
3	童心にかえった	1	.234	.118	-.122	-.108	.521
残余項目							
8	どうやって作ろうかあれこれ考えた	4					
9	面白かった	4					
10	混乱した						
12	ワクワクした	4					
16	イライラした						
18	創造性が刺激された	4					
23	制作の場に安心感があった	5					
28	自由な気持ちになった	2					
29	守られている感じがした	5					
33	新鮮な感じがした						
	因子間相関	I		.527	.547	-.196	.316
		II			.490	-.255	.298
		III				.032	.297
		IV					-.103

旧SEATのカテゴリ 1：子ども時代への回帰、2：自己表出・カタルシス、3：内面の意識化、4：創作意欲・満足感、5：制作場面での関係性 \*逆転項目

表2 SEATとSEAT-Rにおける下位因子得点の相関

SEAT-R \ SEAT	子ども時代 への回帰	自己表出・ カタルシス	内面の意識化	創作意欲・ 満足感	制作場面での 関係性
気持ちの解放・安定	.29	.94 **	.43 **	.58 **	.20
満足感	.29	.61 **	.42 **	.89 **	.06
自己理解	.22	.47 **	1.00 **	.51 **	.27
緊張感	-.03	-.15	.09	-.20	.68 **
子ども時代への回帰	1.00 **	.34	.22	.44 **	.31

\*\* $p < .01$

藤ら, 2009) の分類において各項目が属するカテゴリを示す。数字のない項目は, 本研究において追加された項目である。

## 2. SEATとSEAT-Rにおける因子構造の比較

SEAT (加藤ら, 2009) と, 本研究によって新たに制作されたSEAT-Rの因子構造を比較検討するため, 両尺度における下位因子得点の相関を求め, 表2に示した。

## IV. 考 察

因子分析によって抽出された『気持ちの解放・安定』, 『満足感』, 『自己理解』, 『緊張感』, 『子ども時代への回帰』の5因子に含まれる体験について, SEAT (加藤ら, 2009) および臨床的に指摘されている芸術療法の治療的要因などの関連性を検討する。

第1因子『気持ちの解放・安定』には, 「すっきりした」に代表される, 表現することによるカタルシスの要素と, 「落ち着いた」, 「リラックスした」のような心理的な安定の両方の要素が含まれている。自己の内面や感情を表出することによりカタルシスが得られ, それと同時に未分化な感情や気分が整理されて心理的安定が得られることは, 心理療法において重要な要素の1つである。飯森(2000)が芸術療法の基本的な作用とした「気晴らしや発散, レクリエーションとしての役割, 抑圧されていた情動の解放によるカタルシス」はほぼこの因子に含まれているといえよう。木村(1985)が箱庭療法の治療的要因

の一つとして挙げた「守られた中での自己表出」もこの因子に重なる。本研究においては教員や観察役の学生に見守られる中で自己表出し, すっきりした, 落ち着いたという体験をしていることがうかがわれるが, 臨床場面においては, セラピストによってしっかりと守られながらの自己表出となると考えられる。また, この因子はSEATの『自己表出・カタルシス』と高い相関を示している。両者に含まれる項目のほとんどは共通しているが, 「自信がついた」という項目が新たに加わっている。自分自身の内面を表出することにより, 気持ちが安定したり自信がついたりするという感覚が得られたのではない。

第2因子『満足感』, 第3因子『自己理解』は, 自分の作品と向き合うことによって生じる体験であると考えられる。『満足感』は, 「達成感があった」, 「自分の作品に愛着がわいた」という項目に見られるように, 制作プロセスや完成した作品に対して生じる評価や感情を含んでおり, SEATにおける『自己表出・カタルシス』や『創作意欲・満足感』と関連が深い。また, 制作に対する満足感に加え, 「自分らしさが表現された」のような, 自己表現に伴う満足感も含まれているのが特徴である。木村(1985)が「自己表現と美意識の満足」とよんだ治療的要因はほぼこの因子にあてはまると考えられる。

さらに第3因子の『自己理解』では, 「自分についての振り返りがあった」に代表され

るように、制作や作品を通して自己に向き合い、洞察を深めていくプロセスが表れていると考えられる。この因子の項目は、SEATにおける『内面の意識化』と全く同じ項目から構成されている。SEAT作成時に複数の専門家が臨床場面における治療者としての知見から行った項目分類と、本研究における因子分析による分類とが一致したものであり、本因子は臨床的観点からも統計的観点からも一定の妥当性を有することが確認できたといえよう。また木村（1985）の治療的要因の「内面にあるものの意識化」は、この因子にほぼ該当すると考えられる。飯森（2000）は「意識したことになかった自己の姿や問題点に気づいて洞察が得られたり、また意識の幅が拡大して問題や葛藤の溶解あるいは変容が起こって自己の再統合が生じる」と述べている。本因子は意識の変容や再統合までは含んでおらず、その手がかりとしての自己への気づきが示されたと考えられる。

第4因子『緊張感』は、制作の中で生じる不安や緊張を表すと同時に、「見られていることを意識した」のような、その場にいる他者を意識するような体験を含んでいる。この因子はSEATにおける『制作場面での関係性』に共通する要素と、「緊張した」、「自分の内面が見透かされる感じがした」というような、本研究において新たに加えられた項目が含まれる。また集団制作、個人制作といった制作状況や見守り手との関係性が反映される因子でもある。中原（2012）がコラージュ制作場面におけるほどよい緊張の重要性を指摘しているように、心理臨床場面での制作において、表現することに伴う不安や葛藤、セラピストの存在を意識することによって生じる緊張感などは、表出に対する真剣さを促し、治療的にも非常に意味のある体験である。

第5因子『子ども時代への回帰』には「懐

かしかった」、「童心にかえった」など、制作を通じて幼少の頃の体験や感覚を想起し、懐かしむような体験が含まれ、SEATの『子ども時代への回帰』と同じ項目が抽出された。木村（1985）は、箱庭療法に関して治療的に意味のある適度な心理的退行の重要性を述べており、飯森（2000）も表現することが退行を促し普段の防衛機制を緩めさせること、そのことが精神内界の自由な表現を可能にして治癒的に作用することを指摘している。心理的退行は他の因子とも関連があると思われるが、この因子においてはその中でも幼少期に戻ったような感覚が抽出されたといえる。

## V. 総括および今後の課題

本研究では、芸術療法の諸技法における体験過程を包括的に検討するための尺度を作成することを目的とし、統計的検討および臨床的観点からの内容の検討を行った。その結果、SEAT-Rは、臨床的な知見と統計的な信頼性を兼ね備える尺度であり、芸術療法的体験を測定するための指標として活用が可能であると考えられる。

本尺度における、授業での集団的な芸術療法体験に基づいた抽出因子の内容が、これまでに述べてきたように、芸術療法の治療的要因、基本的作用として挙げられている臨床的知見とほぼ重なるものであったことから、臨床場面での芸術療法体験につながるような体験を学生らがしていることがうかがわれる。今田（2010）が報告しているように、心理臨床教育の中で芸術療法的体験が集団実施されることは珍しくない。疑似クライアント体験や、その体験を通じた自己の振り返り、気づきは、心理臨床を学ぶ上で非常に貴重な経験となると考えられる。しかしながら、飯森（2000）が「こうした内的な自己治癒の機制は「見守る人」や「聴き入る人」あるいは

「ともに感じ入る人」としての治療者が、表現している人の傍らにそっといるという保護的雰囲気とそれが醸し出す交流とがあってはじめて十全に動き出す」と指摘するように、深いレベルでの自己の変容や再統合に至るには、しっかりと守られた関係の中で体験を積み重ねていくことが不可欠であろう。

本尺度の活用としては、基礎的研究において、芸術療法技法間の体験の比較に用いることが可能である。これによって各技法の特質や共通性について従来よりも客観的に検討することができる。また各技法の継続的な実施における体験の変化などにおける指標として有用であろう。

本尺度の課題としては、体験の場面設定が挙げられる。本研究は心理臨床教育における集団実施場面でのデータをもとにしており、先行研究においては集団実施場面、個別実施場面と場面設定はさまざまである。それぞれの場面設定における体験の在り方について検討する必要がある。また、今後臨床場面でのデータを蓄積することによって、教育的な実施場面と臨床場面での体験の共通性や違いを検討することも重要である。本尺度を活用した研究を今後も積み重ねていきたい。

<付記> 本研究は、日本心理臨床学会第30回大会で発表された内容について再分析し、論文としてまとめたものである。発表時、貴重なご意見をいただいた皆様、調査にご協力いただいた皆様に心よりお礼申し上げます。

## 文 献

- 後藤美佳 (2004). 箱庭表現に伴う「びったり感」のPAC分析 箱庭療法学研究 16 (2), 15-30.
- 飯森眞喜雄 (2000). 芸術療法の適応と注意点 ことの科学, 92, 24-30.
- 今田雄三 (2010). 臨床心理士養成課程におけるコラージュ療法体験授業の展開－施行法・技法の選択・検討法などの工夫を中心に－ 鳴門教育大学研究紀要, 25, 218-231.
- 加藤大樹・原口友和・森田美弥子 (2009). 芸術療法の諸技法における体験過程に関する研究－コラージュ技法・風景構成法・ブロック技法の比較－ 日本芸術療法学会誌, 39 (1), 51-59.
- 加藤大樹 (2006). ブロックを用いた表現技法に関する基礎的研究－ブロックによる気分変容の検討および気分と作品特徴の比較－ 日本芸術療法学会誌, 35 (1,2), 52-62.
- 加藤大樹 (2004). 高校生のコラージュ作品に関する研究－学級適応・性格の観点からの検討－ 日本芸術療法学会誌, 34 (2), 23-32.
- 木村晴子 (1985). 箱庭療法 基礎的研究と実践 創元社.
- 木下由美子・伊藤義美 (2001). 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 (2), 66-75.
- 森谷寛之 (1988). 心理療法におけるコラージュ(切り貼り遊び)の利用 精神神経学雑誌 90 (5), 450.
- 中原睦美 (2012). コラージュ制作体験により芸術的志向性が賦活された60代女性の事例－外科領域でのボックス法導入事例を通して－ コラージュ療法学研究, 3, 3-14.