

原 著

## 妊娠・産褥期における描画によるリラクゼーション効果の検討

—POMS・筋硬度・口頭データを用いた心理・生理的評価—

### Physiological and Psychological Effects of Relaxation Elicited by Drawing during Pregnancy and The Puerperal Period : psychological and physiological evaluation by Profile of Mood States, muscular tension, and data from the literature

和田 佳子<sup>1)</sup> 山根 美智子<sup>1)</sup> 山本 勝則<sup>2)</sup>

Keiko Wada Michiko Yamane Katsunori Yamamoto

1) 獨協医科大学看護学部

2) 札幌市立大学看護学部

**要 旨** 本研究の目的は、生理的指標と心理的指標を用いて、妊娠・産褥期における描画によるリラクゼーション効果を検討することである。妊婦および産褥5名を対象に、パステルによる描画前後に、POMS (Profile of Mood States) および肩部の筋硬度の測定を実施し、描画後に感想を求めた。描画前後のPOMSの6尺度の各得点および筋硬度比較を行った。また、描画した内容についてのテーマ毎の説明・感想、および全テーマの描画終了後の感想を記録し、質的に分析を実施した。描画前後のPOMSは、全員が緊張-不安などのネガティブな気分の5尺度 (T-A・D・A-H・F・C) の得点が下がり、活気得点 (V) は上昇した。筋硬度は描画途中で授乳をした褥婦1名を除き描画後に低下した。テーマ毎の描画内容に関する説明・感想として、「自分」のテーマでは、「風に色がついている感じ」で「やわらかく柔軟になりたい」、「ピンクとかオレンジ」よりも「緑が欲しい」気分などが聞かれた。描画後の感想では、「力が抜ける」、「リラックスできる」、「あったかい」、「発汗」などがあった。今回の調査対象者は、描画後に、生理的指標である筋硬度及び心理的指標であるPOMSの測定でリラクゼーション傾向を示した。全体終了後の感想でもリラックス感が表出された。また、描画の説明・感想より、色のイメージと気持ちの一致や色で自分を表現させていることが認められ、気持ちの表現に色などのパステル素材の効果があり、妊婦と褥婦にとっては描画が自己表出の機会となっていることが考えられた。パステルによる描画は心身両面に変化を与え、出産前後の女性の心身のリラクゼーションに効果があることが示唆された。

#### Abstract

The purpose of this study was to examine the effects of relaxation evoked by drawing during pregnancy and the puerperal period by using a physiological index and a psychological index. Muscular tension of the shoulder and the Profile of Mood States (POMS) were assessed before and after drawing with pastels in 5 pregnant or puerperal women. After drawing, subjects gave their impressions of the experience, and POMS scores and muscular hardness measurements before and after drawing were compared. The impressions of drawing were qualitatively analyzed. After drawing, scores on 5 POMS scales for negative feelings had decreased, while the vigor score had

increased. Muscular hardness also decreased after drawing, except in one puerperal participant who had suckled while drawing. The impressions of drawing with the theme of “Myself” included feelings of “I used the color of the wind”, “I want to become flexible gently”, and “I want to use green from pink and the orange”. Impressions of the entire drawing experience included “The tension in my body was relieved”, “I became relaxed”, “It became warm”, and “I started sweating”. After drawing, muscular hardness measurements and POMS scores indicated a tendency toward relaxation. The participants then matched the colors in images to feelings and expressed this connection with colors from their impressions of the drawing experience. The pastel material was effective for the expression of feelings. Drawing provided an opportunity for self-expression in the pregnant and puerperal women. The results suggest that drawing with pastels elicits a change in mind and body that can effectively help women to relax before and after birth.

キーワード：妊娠期，産褥期，リラクゼーション，描画

Keywords : Pregnancy period; Puerperal period; Relaxation; Drawing

## I. 諸言

これまで、妊産褥婦の不安や緊張を緩和するため、心身のリラクゼーション法が取り組まれてきた。しかし、妊娠や育児に対する妊産褥婦の不安やストレスは増していると予測され<sup>1)</sup>、これらの方法では不十分である。最近では身体感覚に注目し、身体を刺激する内容を盛り込んだマザークラスの実施や、五感を活用した出産環境システムの評価が行われており<sup>2) 3)</sup>、従来のリラクゼーション法より、より感性や五感、感情に影響するリラクゼーションが効果的ではないかと考える。

リラクゼーションが感情や気分には及ぼす効果についての研究で、ネガティブな感情が減少することが見出されている。また、感情研究の中では、ポジティブ感情が、不安や緊張、自律神経系の亢進を元に戻し、思考—行動のレパートリーを広げ、様々なコーピングを可能にすることなどがわかり、ポジティブ感情の重要性が指摘されている<sup>4)</sup>。妊娠期のアンビバレントな感情や育児不安等の緊張や不安を引き起こしやすいこの時期の妊婦や褥婦には、ポジティブな感情を持ち、妊娠・出産、育児期を過ごすことが必要である。

絵を描くことには、感覚や感情、欲求などが同時に関与する。また、描画表現そのものを行うことのなかに、すでに「癒すこと」が含まれ

ている<sup>5)</sup>。この癒しの第一歩がリラクゼーションであるといわれている<sup>6)</sup>。さらに、色彩も欲求や感情に深くかかわっている<sup>7) 8)</sup>。これらのことから、色彩が豊かであるパステル画を描画することは、描画者に「癒し」をもたらし、リラクゼーション効果が得られるのではないかと考える。

リラクゼーションを測る指標としては、自律神経指標や免疫学的指標等による客観的指標と、質問紙等による主観的指標がある<sup>9)</sup>。客観的指標としての筋硬度は健康度の指標の一つであり、メンタルケア効果の指標としても用いられている<sup>10) 11)</sup>。

POMS (Profile of Mood States) は、対象者がおかれた条件により変化する一時的な気分、感情の状態を測定する質問紙である。「緊張—不安」、「抑うつ—落込み」、「怒り—敵意」、「活気」、「疲労」、「混乱」の6つの気分尺度からなり、ネガティブな気分とポジティブな気分を同時に評価できる。臨床、教育、産業衛生などの場で活用され、精神面の変化やスクリーニングやスポーツやリラクゼーション効果などの評価測定に使われている<sup>12)</sup>。出産前後の気分についてPOMSを用いた研究では、この時期の女性のメンタルヘルスの査定および評価をする主観的指標として有用であることが示されている<sup>13)</sup>。臨地実習中の看護学生を対象に漸進的弛緩法前後

の気分をPOMSで比較した結果、6つの気分に変化が認められ、リラクゼーション効果の測定にも有効であることが報告されている<sup>14)</sup>。

本研究の目的は、リラクゼーションとしての描画の有効性を明らかにすることを目指し、生理的指標と心理的指標を用いて、妊娠・産褥期のパステル描画によるリラクゼーション効果を検討することである。

## II. 方法

### 1. 研究デザイン

描画前後に質問紙および生理指標の測定と、口頭データを用いた調査研究である。

### 2. 調査期間

平成21年3月～4月。

### 3. 調査対象

助産院に通院、入院し、その助産院で実施しているパステル描画に関心があり、研究協力の承諾を得られた妊婦および褥婦5名であった。

### 4. 調査方法

調査は2回、実施した。1回目3名、2回目2名の対象者に対し、パステルによる描画前後に、POMS (Profile of Mood States) および筋硬度計 (TRY-ALL NEUTONE TDM-NA1) による肩の筋硬度の測定を実施し、描画後に感想を求めた。筋硬度計はリラクゼーションを測る客観的な生理指標として、POMSは感情状態を測定する主観的な心理指標として用いた。

#### 1) POMS (Profile of Mood States)

POMS短縮版を用いて、描画前後の気分の変化を評価した。POMS短縮版は65項目版と同様に、6気分尺度 (「緊張—不安 (Tension-Anxiety)」、 「抑うつ—落込み (Depression-Dejection)」、 「怒り—敵意 (Anger-Hostility)」、 「活気 (Vigor)」、 「疲労 (Fatigue)」、 「混乱 (Confusion)」) を30項目で測定し、65項目版の対応する尺度との相関が高く、信頼性が確認されている。また、65項目版に比較し記入時間が短く、対象者の負担感が少ない<sup>15)</sup>。

#### 2) 筋硬度

筋硬度計 (TRY-ALL NEUTONE TDM-

NA1) を用いて筋硬度を測定した。腓腹筋筋腹中央部に超音波照射を施行し、照射前後に同一検査者による軟部組織硬度の測定により、再現性と信頼性を検討した報告から、筋硬度計 (TRY-ALL NEUTONE TDM-NA1) の再現性、信頼性が認められている<sup>16) 17)</sup>。筋硬度は、対象者の緊張が現れやすい部位である僧帽筋の左右肩部 (頸部付根と肩峰の midpoint) に同一部位となるよう印をつけ<sup>18)</sup>、毎回同一姿勢となるよう正座した対象者に、一人の検査者が測定した。

### 3) 描画の感想

描画後に描画全体を通しての感想を対象者全員に求めた。対象者の承諾を得て、描画の各テーマ後の絵の説明と全体の感想は、ICレコーダーに録音を行った。

### 5. 描画方法

描画法の指導は助産所の助産師が行った。パステルとコットンを使ったパステルシャインアートの方法を用いて、はがき大から八切サイズの大きさの紙3種類から自由に選び、1枚目『〇と7色』、2枚目『私 (自分)』、3枚目『夫 (パートナー)』のテーマで描画した。描画後、テーマごとにお互いの絵を説明した。児と同室で休憩を含み、POMS・筋硬度の測定から全体の感想まで、約90分で行った。

#### 1) パステルシャインアート

パステルシャインアートは、1995年に江村信一が開発し、15cmの白い正方形フレームにセロハンテープによりマスキングし12cmの枠を作り、パステルを粉にして伸ばし、コットン等を使用し描く画法である<sup>19)</sup>。調査を行った助産院では、開発者から許可を得て変法を用いている。

#### 2) 描画のプログラム

1枚目『〇と7色』の描画、1枚目の描画の説明、2枚目『私 (自分)』の描画、2枚目の描画の説明、3枚目『夫 (パートナー)』の描画、3枚目の描画の説明の順序で実施した。ここでは各テーマの描画とその説明を含めて描画とする。

## 6. 分析方法

- 1) POMSの6尺度の各得点の描画前後の比較.
- 2) 筋硬度の描画前後の比較.
- 3) テーマ毎の描画内容に関する説明・感想と、全体終了後の感想の語りは、ICレコーダーによる録音から逐語録を作成した。逐語録から文章の読み取れる最小の段階に分けコード化し、プロパティとディメンションを挙げ、ラベリング、カテゴリー化し、質的に分析を行った<sup>20)</sup>。分析は、カテゴリーの特徴、類似性、相違性を比較検討しながら研究メンバーで行った。

## 7. 倫理的配慮

対象者に、研究目的以外に使用しないこと、匿名性の厳守、中断および中止の自由の保障、中断及び中止による不利益を被ることはないことを、文書及び口頭で説明し同意を得た。また録音は、研究終了後に消去することを説明し同意を得た。なお実施に先立ち、獨協医科大学生命倫理委員会に申請の上、承認を得た。

表1 POMSと筋硬度の結果

		POMS						筋硬度	
		T-A	D	A-H	V	F	C	右	左
A 妊娠 35 週	前	2	0	0	13	4	8	34.5	30.0
	後	1	0	0	17	1	5	32.5	27.0
B 妊娠 37 週	前	5	1	2	11	3	8	28.0	40.0
	後	1	0	0	11	0	5	25.0	27.0
B 産後 8 日	前	5	3	0	5	5	7	24.5	30.5
	後	0	0	0	8	0	7	32.0	23.0
C 産後 2 か月	前	0	0	2	8	1	7	24.0	25.0
	後	0	0	0	15	0	6	17.0	25.0
D 産後 4 か月	前	11	2	5	17	8	11	32.0	36.0
	後	1	0	0	20	0	4	25.0	30.0

## 4. 各テーマ毎の描画内容に関する説明・感想と全体の感想

### 1) テーマ『〇と七色』

得られたデータを分析した結果、抽出されたラベルは12であった。サブカテゴリーは、[重なっていくイメージ]、[〇を描く

## III. 結果

### 1. 対象者の構成

20～30歳代の妊娠期と産褥期の女性5名であった。妊婦は、妊娠35週から37週の2名と、褥婦は、産後8日から4か月までの3名であった。そのうち1名は、妊娠期と産褥期に調査を実施した(表1)。

### 2. POMS

描画前後のPOMSは、全員が「緊張—不安(T-A)」、「抑うつ—落込み(D)」、「怒り—敵意(A-H)」、「疲労(F)」、「混乱(C)」の5尺度の得点は低下した。「活気(V)」得点は、1名が変化はなかったが、4名が上昇した(表1)。

### 3. 筋硬度

肩部の僧帽筋の筋硬度は、3名は左右肩部とも描画後に低下した。1名は、右肩部は低下したが左肩部は変化が見られなかった。褥婦1名は描画途中で授乳をした右肩部で上昇した。(表1)。

と集中してリラックスできる]など6抽出され、カテゴリーは、【立体的なイメージ】と【リラックスできる〇のイメージ】の2カテゴリーが抽出された。

1枚目のテーマ『〇と七色』の描画内容に関する説明・感想は、「全部が重なって

いく],「クッションに埋もれていくような」,「光が降ってくるような」,「植物が出てくるような」立体的なイメージと,○は「描き続けたい」,「集中して雑念やイライ

ラが飛び散る」,「集中するから楽しい」,「力が抜ける」,「リラックスできる」ことを語っていた。

表2にサブカテゴリーとカテゴリーを示す。

表2 テーマ『Oと七色』の絵の結果

カテゴリー	サブカテゴリー
立体的なイメージ	重なっていくイメージ 埋れていくイメージ 降ってくるようなイメージ 土から植物が出てくるイメージ
リラックスできるOのイメージ	Oを描くと集中してリラックスできる Oを描くとずーと描いていたい感じ

## 2) テーマ『私』

得られたデータを分析した結果,抽出されたラベルは28であった。サブカテゴリーは,[ピンクやオレンジではなく緑がほしい],[柔らかな明確でない形のイメージ],[ほとぼしる感覚],[自分の気持ちの気づき]など11抽出され,カテゴリーは,【色による今の自分の気持ち】,[形による今の自分の気持ち],[外に行きたい気持ち],[癒されるほんわかした気分],[しなやかで柔軟になりたい思い]の5カテゴリーが抽出された。

『私』のテーマの描画内容に関する説明・

感想は,「普段好きなピンクとかオレンジ」よりも「緑が欲しい」,「風に色がついている」,「草の中のホタルみたいなイメージ」,「勾玉のイメージのように軽くなりたい」気分など色や形で表した自分の気持ちや,「緑の中をバイクで走りたい」,「外に行きたい」気持ち,「子どもに癒されている」,「子どもとほんわかしている」,「自由にしなやかな感じがほしい」気分,「考え事で凝り固まっていた自分」,「柔らかく柔軟になりたい」思いが語られていた。

表3にサブカテゴリーとカテゴリーを示す。

表3 テーマ『私』の絵の結果

カテゴリー	サブカテゴリー
色による今の自分の気持ち	ピンクやオレンジではなく緑が欲しい なんとなく色がついた風 色へのこだわり
形による今の自分の気持ち	柔らかな明確でない形のイメージ 勾玉のように軽くなりたい
外に行きたい気持ち	外に行きたい気持ち
癒されるほんわかした気分	ほとぼしる感覚 子どもに癒されるほんわかした気分 風に吹かれた心地よさの感覚
しなやかで柔軟になりたい思い	自分の気持ちの気づき 柔軟になりたい

### 3) テーマ『夫』

得られたデータを分析した結果、抽出されたラベルは26であった。サブカテゴリーは、[夫に対する自分の気持ちの気づき]、[夫への期待]、[夫と私の関係] など8抽出され、カテゴリーは、【描くことで気づいた夫への肯定感】、【夫への感謝といたわり】、【夫の変化との予感と期待】、【夫を心配しながらも強い幸せ感】の4カテゴリーが抽出された。

『夫』のテーマの描画内容の説明・感想は、「大変だけでいやではない夫」、「自分と似て描いてしまう夫」、「描けば描くほど似て

くる」といった、描画を実施したことで気づいた夫を肯定する気持ちや、「あたたかい家で夫が癒されてほしい」、「私の身代わりで大変」な夫に対する感謝やいたわりの気持ち、「いい父親になる」、「あたたかい方向に向かっているイメージ」といった夫が変わるのではないかという予感や期待、「嵐が吹き荒れている夫の状況」、「意図せず描いたハート」といった夫を心配しているが同時に持つ強い幸せ感について語られていた。

表4にサブカテゴリーとカテゴリーを示す。

表4 テーマ『夫』の絵の結果

カテゴリー	サブカテゴリー
描く事で気づいた夫への肯定感	夫に対する自分の気持ちの気づき 夫のイメージと色
夫への感謝といたわり	夫への感謝といたわり
夫の変化の予感と期待	夫への期待 夫の変化のイメージ
夫を心配しながらも強い幸せ感	夫と私の関係 夫の中の状況への心配 強い幸せ感

### 4) 全体の感想

得られたデータを分析した結果、抽出されたラベルは47であった。サブカテゴリーは、[仕事の関係で興味があった]、[単純に楽しい]、[頭と肩が楽になった]、[上向きな気分になった]、[淡い色で使いやすい]、[色につられて思っていたことが分かった]など19抽出され、カテゴリーは、【パステル画を描く動機】、【パステル画による身体の変化】、【パステル画による心の変化】、【パステル画の効果】、【パステル画素材の効果】、【色による表現】の6カテゴリーが抽出された。

全体の描画終了後の感想では、「興味があった」、「描きたいなと思った」とパステル画を描こうとした動機について聞かれ

た。「頭が通って楽になる」、「肩が軽い」、「あたたかくなった」、「汗ばんできた」、「ウキウキした気分」、「気分が上向きな感じ」、「精神状態は悪くないじゃない」等のパステル画による心と体の変化が聞かれた。さらに、「自分を表現できる」、「大きな紙に描きたい」、「描いていると身体を動かしたくなる」、「頭を止める時間を作るのにいい」、「自分の気持ちに向き合うことに集中できて面白い」、「楽しい」といった描画自体の効果や、「パステルは線がでないからいい」、「ペンだといろんなことを考えてしまう」、「淡い色で使いやすい」、「コットンのもさもさした感じがいい」などの画材の効果、「イメージを色に合わせて描いているうちに色につられて気持ちがわかった」、「柔らかい

色が使いたい」などパステルの色による表現を語っていた。

表5にサブカテゴリーとカテゴリーを示す。

表5 パステル画全体の結果

カテゴリー	サブカテゴリー
パステル画を描く動機	仕事の関係で興味があった 子どものころから絵を描くのが好き 色が欲しかった 描きたいと思った
パステル画による身体の変化	頭と肩が楽になった 体温が上がった
パステル画による心の変化	上向きな気分になった 精神状態が悪くない事に気づいた
パステル画の効果	単純に楽しい 集中できて良い 身体を動かしたくなる 大きな紙に描きたい 自分を表現できる
パステル素材の効果	淡い色で使いやすい コットンがもさもさして良い パステルは線が出ないから良い 落ち着きたくない、ぼやかしたい
色による表現	色につられて思っていた事がわかった やわらかい色が使いたい

#### IV. 考察

妊産褥婦に対するリラクゼーションは、出産準備教育やこの時期のストレスの軽減等を目的に行われ、イメージ法やヨガ、フットケア、背部マッサージ、アロマセラピー等が活用されてきている<sup>21) 22) 23)</sup>。これまでの方法より身体の五感を刺激する内容のマザークラスや、五感を活用した出産環境システムの開発が行われているが<sup>2) 3)</sup>、感覚や感情と関わりが強い描画のリラクゼーション効果を評価した調査はまだ行われていない。そこで本研究は、描画によるリラクゼーション効果の有効性の基礎的資料とするために、筋硬度とPOMS、および描画についての語りから検討した。

POMSでは、対象者全員が「緊張—不安 (T-A)」、 「抑うつ—落込み (D)」、 「怒り—敵意 (A-H)」、 「疲労 (F)」、 「混乱 (C)」は低下し、

「活気 (V)」は、変化なし、もしくは上昇した。妊産褥婦を対象にしたリラクゼーションの効果をPOMSで評価した研究がいくつかある。妊婦を対象にマタニティスイミングの長期的な精神的効果を検討した報告では、スイミングにより「緊張—不安 (T-A)」、 「抑うつ—落込み (D)」、 「怒り—敵意 (A-H)」の気分が軽減する傾向が見られた<sup>24)</sup>。産褥期にアロマセラピーを取り入れたフットバスの調査では、「緊張—不安 (T-A)」、 「抑うつ—落込み (D)」、 「怒り—敵意 (A-H)」、 「疲労 (F)」、 「混乱 (C)」の5つの気分軽減し、「活気 (V)」は増大した<sup>25)</sup>。同じく産褥早期に背部と下肢のアロママッサージを行った調査でも、マッサージ前後のPOMSの全項目に有意差が見られた<sup>26)</sup>。今回の結果もこれらと同様に、描画後にネガティブな気分は下がり、ポジティブな気分は上がり、6つの気

分に変化があり、POMSからは描画のリラクゼーション効果が認められた。

肩部の筋硬度では、描画途中で授乳をした褥婦1名の右肩部を除き、描画後に変化なし、もしくは低下した。大脳中枢系と随意筋は神経筋系により協働し、思考と筋肉の状態は関連している。筋緊張の現れやすい部位は、顔面、後頸部、肩、呼吸筋、上肢、大腿部等がある<sup>18)</sup>。筋硬度を用いて、うつ病予備群への香りによるメンタルケア効果を分析した調査では、血圧、心拍数とともに、緊張が生じやすいといわれている肩部の筋硬度は低下傾向が見られている<sup>11)</sup>。今回の結果からも、肩部の筋硬度は低下傾向を示し、描画のリラクゼーション効果が認められた。

『〇と七色』の描画の語りでは、[重なっていく]、[埋れていく]、[降ってくるよう]、[出てくる]という【立体的なイメージ】と、[集中してリラックスできる]、[ずーと描いていたい]という【リラックスできる〇のイメージ】を語っていた。

色には進出色と後退色があり、距離感覚に影響を与える<sup>27)</sup>。七色の中には進出色と後退色が含まれており、それが【立体的なイメージ】として表現され、色による心理的効果がみられた。絵画療法で絵を描けない患者に対して、自分や自分にとって重要な事柄を色のついた〇で表現するサークルドロ잉が有効であるという報告がある<sup>28)</sup>。今回の対象者は、【パステル画を描く動機】として興味があり参加した者たちであったが、パステル画の導入として一枚目の描画が〇であった事は、〇の描きやすさや表現しやすさも影響し、【リラックスできる〇のイメージ】につながったと考えられる。

『私』の描画の語りでは、【色による今の自分の気持ち】、【形による今の自分の気持ち】、【外に行きたい気持ち】、【癒されるほんわかした気分】、【しなやかで柔軟になりたい思い】が語られていた。また、『夫』の描画の語りでは、【描くことで気づいた夫への肯定感】、【夫への感謝といたわり】、【夫の変化との予感と期待】、【夫を心配しながらも強い幸せ感】が語られていた。

さらに【パステル画の効果】として、[身体を動かしたくなる]、[大きな紙に描きたい]、[自分を表現できる]ことを語っていた。

「描画は一種の表出」である<sup>29)</sup>。描く事は、「知覚、感覚、思考、感情、欲求、行動」などが直接的に、間接的に関与し、絵画表現は、「非言語性優位の空間の中に、ある象徴性を複雑にもったものが、直接的にそこに示され語られ、投影されてくる」と言われている<sup>7)</sup>。芸術療法は言葉にならない感情や情動を表出させるのに有効であり、芸術は言葉を介さずに感情や情動を直接的に表現するのを助ける<sup>27)</sup>。本研究の描画はパステル画であり色を用いた。色彩は感情を象徴し、色を用いての描画は鉛筆だけの描画より主観的な体験をあらわすといわれている<sup>30)</sup>。また、芸術療法においてクライアント自身が自分の描画を語ることには、self-copingが含まれている<sup>32)</sup>。妊娠や育児による行動の制限、この時期に特徴的なアンビバレントな感情やストレスを抱える妊婦・褥婦にとって、パステル描画は描く事と併せて色による効果が重なる。これらに、描画した自分の絵を語ることの効果も加わり、一層、思考や感情、欲求が反映され、感情面や行動面での自分への気づきや夫への思いが改めて認識され、さらには、[身体を動かしたくなる]、[大きな紙に描きたい]、[自分を表現できる]といった自己表現の場になったと考えられる。

パステル画全体の感想としての語りでは、[頭と肩が楽になった]、[体温が上がった]、[上向きな気分になった]、[精神状態が悪くない事に気付いた]という【パステル画による身体の変化】と、【パステル画による心の変化】について語っていた。この語りの結果は、POMSおよび筋硬度の結果と一致しており、描画後に身体的にも心理的にもリラックスできたことが認められた。

また、[淡い色で使いやすい]、[コットンがもさもさして良い]、[パステルは線が出ないから良い]、[落ち着きたくない]という【パステル画素材の効果】と[色につられて思っていたことが分かった]、[やわらかい色が使いたい]

という【色による表現】を語っていた。芸術療法の、自由画やフィンガーペインティングといった媒体が持つ枠が柔らかいものは退行を促して表現の幅を広げ、枠が硬いものは衝動や感情を収めてコントロールする機能があるといわれている<sup>28)</sup>。パステル自体の色の柔らかさ、加えて、パステルを粉にしてコットンを用いての描画方法による柔らかさは、感情を表現するのにより効果的であったのではないかと考える。

中道らは<sup>33)</sup>、芸術活動としての絵画について、「好きな色を塗るだけでも楽しいと満足感を体験することが出来る。」、「形を描いたり、線を引いたり、色を楽しむことで精神がリラックスし、精神的ストレス解消にも効果がある。」と述べている。対象者は、パステル画に興味があり、描きたいという動機を持っていた。描画に対する抵抗はなかったと推察され、パステルの素材や色の効果も加わり、「単純に楽しい」、「集中できて良い」という感想につながったのではないかと考えられる。

今回は対象者が5名と少なく一般化するのには難しいが、パステルによる描画は心身両面に変化を与え、出産前後の女性の心身のリラクゼーションに効果があることが示唆された。さらに、各テーマ後の描画の説明と描画全体の感想の語りの分析からは、色のイメージと気持ちとの一致や、色で自分を出させていることが認められ、気持ちの表現に色などのパステル画の素材の効果があり、これらの結果から、妊婦と褥婦にとって描画自体が自己表出の場となっているのではないかと考えられた。これらのことより、妊婦と褥婦の心理生理的側面にリラックス効果がみられたパステル描画は、妊娠・産褥期のリラクゼーション方法として有効であるのではないかと考えられた。今後は、描画によるリラクゼーション方法の有効性についての検証が必要である。

## V. 結語

描画によるリラクゼーション効果について、妊娠・産褥期女性を対象に、主観的・客観的指標を用いて検討した。描画後の客観的な生理指

標である筋硬度と、主観的な心理指標である気分調査質問紙POMSの測定、および対象者の語りから、リラクゼーション傾向が認められた。さらに、描画の語りの内容分析から、描画自体が自己表出の機会となることが示された。

## 付記

本研究は、平成20年度獨協医科大学看護学部共同研究費の助成を得て行われた。また、本研究の一部は、第30回日本看護科学学会学術集会で発表した。

## 文献

- 1) Wada K, Miyamoto K et al.: Promoting MW and PHN Collaboration in MCH Care, The first Asia-Pacific Conference on Health Promotion and Education Book of Abstract, p517, 2009.
- 2) 佐藤香代, 高橋真理: 身体感覚活性化プログラムによるマザークラスに参加した妊婦の身体感覚—身体からの気付きを中心に—, 母性衛生, 45(4), p551-559, 2005.
- 3) 中山洋, 細田奈美他: 香りによる環境演出人間の五感を効果的に応用した出産環境改善システムの開発と評価, Aroma Research, 11(1), p23-27, 2010.
- 4) 鈴木直人: ポジティブ感情はなぜ必要か?, 心理学ワールド, 26, p 34, 2004.
- 5) 田中勝博: 特集 描画の読み解きとその治療的意義, 心理療法における道づれとしての描画法—描画療法における渾然一体化について, 臨床描画研究, 22, p2-7, 2007.
- 6) Barbara M. Dossey Lynn Keegan et al.: Holistic Nursing Healing and Holistic Nursing Approach, 2005, 守田美奈子, 川原由佳里監修, ホリスティック・ナーシング 全人的な癒しへの看護アプローチ, p159, エルゼビア・ジャパン, 2006.
- 7) 徳田良仁: 絵画療法と精神医学, 最新精神医学, 12(4), p385-392, 2007.
- 8) 大山正: 色彩心理学入門, p213-230, 中公新書, 1994.

- 9) 荒川唱子, 小坂橋喜久代: 看護にいかすリラクゼーション技法 ホリスティックアプローチ, p63, 医学書院, 2001.
- 10) Yasutami TSUDA, Seiya UCHIDA, et al. : An Examination for Measuring the Softness of Human Shoulder (1), Journal of International Society of Life Information Science, 23(2), p332-336, 2005.
- 11) 今野紀子: 香りによるうつ未病期のメンタルケア効果 レモン, ユズ精油の作用, Aroma Research, 10(3), p260-263, 2009.
- 12) 横山和仁, 荒記俊一: 日本版POMS手引, p15, 金子書房, 1994.
- 13) 津田茂子, 田中芳幸他: 出産前後における妊婦の心理的健康観と出産後のマタニティブルーズとの関連, 行動医学研究, 10, p81-92, 2004.
- 14) 横山和仁: POMS短縮版手引と事例解説, p67-71, 金子書房, 2005.
- 15) 前掲14)p1-9.
- 16) 高梨晃, 加地啓介他: 軟部組織硬度計における再現性, 信頼性の検討と臨床応用—超音波療法による難部組織硬度の変化—, 専門リハビリ, 7, p22-27, 2008.
- 17) 肥田朋子, 天野幸代: 筋硬度による生体の硬さ測定 再現性と有用性, 名古屋学院大学論集(人文・自然科学篇), 46(2), p55-61, 2010.
- 18) 前掲8)p32.
- 19) 日本パステルシャインアート協会, <http://www.k4.dion.ne.jp/~psa/>.
- 20) 戈木クレイグヒル滋子: 質的研究方法ゼミナール増補版グラウンデッドセオリーアプローチを学ぶ, 医学書院, 2008.
- 21) 前掲9)p135-139.
- 22) 赤羽洋子, 清水嘉子: 妊婦を対象としたフットケアの検討と効果の検証, 日本助産学会誌, 23(2), p171-181, 2009.
- 23) 中北充子, 竹ノ内ケイ子: 正常な産褥早期の母親への背部マッサージによるリラクゼーション効果 自律神経活動および主観的指標の観点から, 日本助産学会誌, 23(2), p230-240, 2009.
- 24) 中村康香, 吉沢豊予子他: マタニティスイミングの精神的効果 MCL-3, POMSを利用して, 母性衛生, 47(2), p283-289, 2006.
- 25) 藤田愛, 石丸寛子他: アロマフットバスを用いた産褥期の心身の疲労回復への援助, 佐賀母性衛生学会誌, 12(1), p27-30, 2009.
- 26) 笹尾みゆき, 平山由起枝他: 産褥早期に行うアロママッサージで得られる, 背部と下肢のリラクゼーション効果の比較, 西尾市民病院紀要, 18(1), p105-108, 2007.
- 27) 前掲8)p197-212.
- 28) 荒木登茂子: 特集 最近注目されている心身医学療法 芸術療法, 日本心療内科学会誌, 11(2), p105-109, 2007.
- 29) 石川元: 特集「描画テストの読み方」にあたって, 家族画研究会編, 臨床描画研究 I 特集 描画テストの読み方, p9-11, 金剛出版, 1986.
- 30) E.F.Hammer: アクティング・アウトは描画にどう投影されるか, 家族画研究会編, 臨床描画研究 I 特集 描画テストの読み方, p139-149, 金剛出版, 1986.
- 31) Marvin Leibowitz: Interpreting Projective Drawings A Self Psychological Approach, 1999, 菊池道子, 溝口純二訳, 投映描画法の解釈 家木人動物, p27-35, 誠信書房, 2002.
- 32) 角山富雄: 特集描画 描画と物語り—語りに耳を傾けアートとナラティブの接点を考える, 臨床心理学, 7(2), p188-194, 2007.
- 33) 中道芳美, 鮫島道和他: 絵画療法とその効果の唾液コルチゾールによる評価, 聖隷クリストファー大学看護学部紀要, 14, p169-176, 2006.