

継続的コラージュ制作がリラクゼーション効果及び 作品の自己評定に与える影響

The Influence of Continuing Collage Work on Relaxation Effect and Self-evaluation

鶴木 恵子
Keiko UNOKI

要 旨

従来コラージュに関する研究では、事例研究と基礎研究があり、前者は臨床者に個別に継続したコラージュ作品を質的に分析し、後者は非臨床者に集団で1回のみのコラージュを施行し、量的な分析を行うことがほとんどであった。しかし、コラージュ療法の有効性を実証的に検証するためには、健常者集団に対して、継続してコラージュを制作してもらい、その定量的分析のみならず、語りを通じた質的分析を行う必要がある。そのような研究はこれまでのところ見られない。

そこで、本研究では、研究1で健常者集団に3回の継続的コラージュ制作を求め、各回の気分変容効果を比較することを目的とした。研究2では、研究1の対象者から協力者を募り、個別の面接により、3回のコラージュ作品に関する自己評定（満足度、好嫌、自分らしさ）などの聞き取りを行うこととした。そして、継続的に制作を行うことで、作品に対する自己評定が変化するかどうかを検討することを目的とした。

その結果、研究1により、3回ともコラージュ制作後は制作前よりも有意にネガティブな気分が減少していることが示された。また、研究2では、満足度は1回目よりも2回目、好嫌は1回目より2回目で高くなることが示され、自分らしさは回数によって変わらなかった。以上の結果より、健常者が継続的にコラージュ制作を行うことの心理的な意義などについて考察を行っている。

[問題と目的]

コラージュ技法・療法とは、「雑誌などの印刷物からの切抜きを台紙に貼り付けて作成してもら

い、作品内容や制作行動を手がかりにクライアントの内的世界や心理の状態を理解しようとする技法・療法」である。近年では、健常者にも自己啓発やリラクゼーション法として用いられるように

なっている。

コラージュを扱った最初の論文は、1970年代にアメリカで発表されたものである (Lipkin, S., 1970)。しかし、この論文は、心理療法ではなく、作業療法の分野での研究であった。70年代以降、海外のコラージュ関連の論文は見当たらない。一方、心理療法として初めてコラージュを用いたのは、1985年の森谷らの発表だと言われている (森谷・杉浦, 1999)。当初は、箱庭をミニチュア化したものとして開発された。1990年代より、国内では、不登校や神経症、統合失調症など様々な症例に対するコラージュ療法の有効性が示されている (森谷・杉浦, 1993; 杉浦, 1994)。以上のような経過を見ると、コラージュ療法とは、日本独自に誕生、発展してきた心理療法と言えるだろう。

事例研究では、治療に対する有効性が示されているものの、基礎的研究が未だに十分とは言えない。なぜコラージュが制作者の心理的問題に有効に作用するのか、またコラージュ作品で示された形式的、内容的特徴は、制作者の心理のどのような側面が表わされているのか、といった解釈に関する共通理解が得られている訳ではないのである。

特に、事例研究と基礎研究の流れを見ると、事例研究では、“何らかの心理的問題を抱えた個人が、継続的に作成したコラージュを質的に分析する”スタイルであるのに対し、基礎研究では、“一般大学生などの健常者集団が、1回制作したコラージュの特徴やその他の指標との関連を量的に分析する”ことがほとんどである。事例研究の有効性を実証的に検証するためには、様々なデータを集めたり、聞き取ったりする必要があるのだが、実際的な問題として、治療行為の最中には倫理的に難しいことである。そこで、健常者を対象に継続的にコラージュを行い、量的にも、質的にも分析することこそが、コラージュ療法の効果のメカニズムを明らかにするためにも必要な研究だと考えられる。

しかし、現在までのところ、健常者集団に複数

回コラージュを施行し、量的及び質的検討を行ったものは、ほとんどない。中島・岡本 (2006) において、健常者に継続的なコラージュ制作を求め、制作後にインタビューを行って、質的な分析が行われている。ここでは、大学生 8 名に対して、隔週 5 回のコラージュ制作を行ってもらい、制作後に作品のイメージや、連想、制作前中後の気分などについて語りを求めている。その結果、コラージュの内的体験に「拡散」「統合」「再構成」の 3 つの次元があること、また制作に対する姿勢として、作品に積極的に自己を表現しようとする「内的作業型」と作品と自己を別個のものとして捕らえる「切り離し型」の 2 タイプがあることを指摘している。ただし、制作前中後の気分はすべて“語り”を通じたものであり、客観的なデータによる比較ではない。

本研究は、従来のコラージュ研究の方法上の問題点を補うべく、“健常者集団に対して、継続的なコラージュ制作、語りを求め、量的、質的分析を行う”こととした。ただし、質的分析については、別稿にて扱うこととし、本稿では量的分析において明らかになったことを報告する。なお、本研究の構成は、研究 1 と研究 2 から成り立っている。

まず研究 1 では、第 1 の目的として、健常者集団に、マガジン・ピクチャー法を用いて、3 回の継続的なコラージュ制作を求め、鶴木 (2008) が述べたようなリラクゼーション効果が 2 回目、3 回目の制作となっても、確認されるかどうかを検討することとした。なお、本研究におけるリラクゼーション効果とは、ネガティブな気分状態の低下を示す気分変容のこととする。また、第 2 の目的として、制作の回数を重ねることで、このリラクゼーション効果は変化するのかを分析することとした。

さらに、研究 2 では、研究 1 の被験者のうち、研究協力が得られた人を対象に、3 回のコラージュ作品についての語りを被験者自身に求め、継続的にコラージュを作成することで、作品に対する自己評定 (満足感、好嫌、自分らしさ) は変化する

のかどうかを検討することとした。この3つの項目を取り上げたのは、コラージュ制作後の自由記述の感想に頻出するキーワードであるため、作品を比較する際の指標として考えられると思われたためである。

[研究1]

1. 目的

健常者集団に、3回の継続的コラージュ制作を求め、それぞれの回での制作前と後の気分状態を比較することを第1の目的とした。また、3回の制作で生じた気分変容を比較した場合、制作回数によって、リラクゼーション効果に違いが生じるかどうかを検討することを第2の目的とした。

予測としては、1回目のコラージュ制作によるリラクゼーション効果は、多くの研究で示されている通り、気分の有意な変容（ネガティブな気分の緩和）が生じると考えられるだろう。1回目に関しては、コラージュ制作自体を初めて行った者の場合、①印刷媒体から自分の好きなもの、人、場所などを選択する作業であること、②“雑誌を切り抜く”という普段行わない、むしろ行ってはならないとされている行為が容認されて行われること、また③切り取られた切片同士を構成する際に、新しい意味が生じるなどの独自の発見があること、④言語を用いずに、自由に紙面に自分の世界を表現することができ、絵画と異なり技術の上手下手は問われないこと、などいくつかの非日常的な体験により、こうしたリラクゼーション効果が生じるものと考えられる。しかし、2回目、3回目に関しては、1回目ほどの新鮮さ、衝撃は感じにくくなるのではないだろうか。とはいえ、行為の非日常性は、リラクゼーション効果自体を減ずるものとは考えにくい。2回目、3回目は、大きな変化は見込みにくいものの、気分の変容は生ずるものと予測する。

2. 方法

(1) 調査対象者・実施方法

埼玉県内の私立女子大学において、2008年度後期の「カウンセリング演習」授業で「継続的な表現療法を施行する体験型演習」をテーマに隔週3回のコラージュ制作を行った。履修者は51人であった。第1回目は2008年10月3日に施行し、参加者人数は43人、第2回目は同年10月17日に行い、参加者人数42人、第3回目は同年11月7日に実施し、参加者人数42人だった。3回ともコラージュ制作を行ったのは、34人であった。

また、コラージュ制作の前後に気分状態を測定する日本版 POMS（横山，2005）を各回に実施した。3回すべてのコラージュ制作終了後に、研究の目的を伝え、作品の一時貸与及び日本版 POMS の結果の利用を履修者に依頼した。また、得られた量的データは個別に解析することなく、統計的な処理をすること、質問紙は個人情報保護のため、使用後は適正に処分されること、得られた研究結果は希望者に後日報告することなど研究倫理に関する説明を行った。説明の後、同意が得られたもののうち、3回ともコラージュを制作した34人のうち、この調査以前にコラージュ制作体験をしている者を分析から除くこととした。その結果、調査対象者は16名となった。また、調査対象者は、継続的に授業に参加している点で、日常生活や社会生活に支障（例：通学や就労が困難である）をきたすような精神的問題を抱えていないと判断することとした。

(2) 調査項目

1) コラージュ制作

本研究では、集団でコラージュを行うために、マガジン・ピクチャー法を用いた。そのため、事前に受講生には雑誌数冊、のり、はさみを持参するように伝えておき、

四つ切の白画用紙は筆者が用意した。四つ切では大きすぎると感じた場合には、その半分の大きさで作成してもよいことを伝えた。

制作前には毎回「持参したパンフレットや雑誌の中から、自分が気になるものを選び出し、台紙の上で構成してください。思うような構成ができたなら、糊づけしてください」との教示を与えた。

制作の前に、コラージュ療法に関する講義を行ったり、作成例を提示することなどはなかった。また、制作されたコラージュ作品に対しては、一切フィードバックが与えられたり、評価されることはないことが告げられた。制作中は、雑談せずに作業に集中するように注意を促した。制作のための平均所要時間は、50～60分であった。各回の制作後は、筆者が回収し、授業の最終回の後、返却を行った。

2) 気分状態の測定

McNair, Lorr & Droppleman (1992) が開発した Profile of Mood State (以下 POMS) を、横山 (2005) が日本語短縮版として作成した質問紙を利用した。30項目からなり、「緊張—不安」「抑うつ—落ち込み」「怒り—敵意」「活気」「疲労」「混乱」の6つの気分尺度を同時に評価することが可能である。リラクゼーション効果の検証などによく使用されている尺度である。なお、本研究では教示を本来の POMS の「この1週間のあなたの気分について」ではなく、「いまのあなたの気分について」と変更し、質問項目の一部もその教示に合わせて変更を行った。

POMS は、また「活気」以外の5尺度の得点合計から「活気」得点を差し引いたものを Total of Mood Disturbance (TMD) 得点とし、ネガティブな気分状態

を総合的に表わすこともある (横山, 2005)。得点範囲は0～100となり、この得点が高いほど、総合的に見てネガティブな気分が高いことを意味する。本研究では、この指標により、リラクゼーション効果を測定することとした。施行時間は5分程度であった。コラージュ制作の前後に回答を求めた。

3) コラージュ制作後の振り返りシートの記入

調査対象者が、コラージュ作品を制作し終わった後、各自が振り返りを行う A4 版の記入用紙を配布しておき、①タイトルやテーマ、②制作過程、③こだわったところ、④難しかったところなど感想を自由に記述してもらった。

3. 結果

(1) 各回のコラージュ制作前後の気分状態の比較

第1の目的である、1回、2回、3回それぞれの制作前後の気分状態の変化をみるために、各回制作前後の POMS の結果から、それぞれネガティブな気分状態を表わす TMD 得点を算出した。横山 (2005) の年齢階級別得点により、調査対象者の該当する年齢階級の TMD 得点の平均は21.6点となるため、本研究における3回のコラージュ制作前の気分状態は、ほぼ年齢相当の平均的な気分状態であったと推測される。

各調査対象者の3回分の TMD 得点について、制作回数3回×コラージュ制作前後の反復分散分析を行った。その結果、制作回数の主効果はみられなかった ($F(2,30)=.36, n.s.$)。コラージュ制作前後については、主効果がみられた ($F(1,15)=30.92, p<.01$)。制作回数3回×コラージュ制作前後の交互作用はみられなかった ($F(2,30)=.34, n.s.$)。その結果を表1に示す。

つまり、3回の継続的コラージュ制作では、どの回でも、制作者のネガティブな気分は有

意に軽減したことが示された。

表 1. 各コラージュ制作回数 of 施行前後におけるネガティブ気分得点の平均と SD (N=16)

コラージュ制作回数	時期	ネガティブ気分得点の平均	SD
1 回目	施行前	21.19	15.28
	施行後	11.25	15.58
2 回目	施行前	17.13	15.21
	施行後	9.19	12.21
3 回目	施行前	18.31	17.33
	施行後	10.31	18.59

(2) 制作回数によるリラクゼーション効果の比較

第 2 の目的である、制作回数によって、リラクゼーション効果が異なるかを検討するために、各回の気分変容の程度を [コラージュ制作後の TMD 得点 - 制作前の TMD 得点] として算出することとした。この値が正となれば、制作前より後にネガティブ気分が増加したことを意味し、この値が負となれば、制

作前より後にネガティブ気分が減少したことを示す。各調査対象者の 3 回分の気分変容値を計算し、反復分散分析で制作回数 3 回による気分変容値の比較を行った。

その結果を表 2 に示す。反復分散分析により、制作回数の主効果は認められなかった ($F(2, 30)=.34, n.s.$)。つまり、制作回数による気分変容の効果は差がみられないことがわかった。

表 2. コラージュ制作回数ごとの気分変容値の平均と SD 及び F 値 (N=16)

コラージュ制作回数	気分変容値		F 値
	平均	SD	
1 回目	-9.94	9.96	.34 n.s.
2 回目	-7.94	8.40	
3 回目	-8.00	8.24	

*気分変容値とは、[コラージュ制作後のネガティブ気分得点-制作前のネガティブ気分得点]で算出される。この値が負となると、コラージュ制作によって、ネガティブな気分が減少したことを示す。

4. まとめ

健常者集団に、3回の継続的コラージュ制作を求め、それぞれの回での制作前と後の気分状態を比較することを第 1 の目的とした。その結果、どの回においても、コラージュ制作は健常者に対し、

気分を有意に変容させる効果があることが示された。次に第 2 の目的として、3回の制作で生じた気分変容を比較した場合、制作回数によって違いが生じるかどうかを検討した。その結果、1回目の気分変容はやや 2, 3 回目に比べて大きいもの

の、制作回数により気分変容の効果には差がみられなかった。研究1の考察は、総合的考察として最後に述べる。

[研究2]

1. 目的

研究1の調査対象者のうち、研究協力が得られた人を対象に、3回のコラージュ作品についての語りを求め、継続的にコラージュを作成することで、作品に対する自己評定（満足感、好嫌、自分らしさ）は変化するのかどうかを検討することとした。

2. 方法

(1) 調査対象者

研究1の調査対象者に対して、「3回分の作品に関して、聞き取りをさせてほしい」旨を依頼した。倫理的な配慮については、研究1同様説明を行い、調査に協力をしてもよいと申し出た者(21人)のうち、予定した調査期間で参加が可能となった者16人に聞き取り調査を行った。そのうち、今回の調査以前にコラージュ制作を行ったことがあるものは分析から除くこととした。その結果、9名が対象となった。

(2) 実施時期 2008年12月4日、5日、9日の3日間で実施した。

(3) 実施方法

研究2の調査対象者は、個別に筆者と面接を行い、3回分それぞれの作品と振り返りシートを見ながら、作品内容や制作過程、制作時に自分がおかれていた状況などについて語ってもらった。その中で、各作品に対する①満足度、②好嫌、③自分らしさの項目に関して、5段階評価で自己評定してもらった。この3項目は、制作後の振り返りシートの自由記述において、頻出するキーワードであり、作品の自己評定するにあたり、重要な視点となる

ことが考えられたため、使用した。①満足度では、「かなり不満足」を1、「かなり満足」を5、②好嫌では、「かなり嫌い」を1、「かなり好き」を5、③自分らしさでは、「全く自分らしくない」を1、「かなり自分らしい」を5とし、いずれも5件法を用いた。

聞き取りは、一人20分程度とし、本人に許可を得た上で、録音を行った。聞き取り終了後に、筆者が逐語録にした。なお、語りによるコラージュ作品の内容分析は本稿では取り上げず、量的な分析を中心に報告することとする。

3. 結果

3回の継続的コラージュ作成をすることで、作品に対する自己評定（満足感、好嫌、自分らしさ）はどのように変化するのかを検討するために、3項目の自己評定結果について、それぞれ集計し、回数間で分散分析により比較をした。

満足度の平均は、1回目が最も低く、2回目が最も高い値をとった。3回目はその間の値となった(表3・図1)。反復分散分析の結果、有意な主効果がみられた($F(2, 30)=7.24, p<.01$)。Bonferroniによる多重比較を行ったところ、1回目と2回目の間に1%水準の有意な差が認められた。

好嫌の平均については、1回目が最も低く、2回目が最も高い値をとった。3回目はその間の値となった(表4・図2)。反復分散分析の結果、回数の主効果が有意であった($F(2, 16)=4.20, p<.05$)。Bonferroniによる多重比較を行ったところ、1回目と2回目の間に5%水準の有意な差が認められた。

自分らしさの平均は、3回とも大きな差はなく(表5・図3)、分析の結果でも、回数の主効果はみられなかった($F(2, 16)=.54, n.s.$)。

以上、3回の継続的コラージュ制作の自己評定を比較すると、満足度は1回目よりも2回目で高

表 3. コラージュ制作回数ごとの満足度の平均と標準誤差及び F 値 (N=9)

コラージュ制作回数	好嫌		F 値
	平均	標準誤差	
1 回目	2.56	.29	7.24**
2 回目	4.22	.22	
3 回目	3.56	.41	

** p < .01

表 4. コラージュ制作回数ごとの好嫌の平均と標準誤差及び F 値 (N=9)

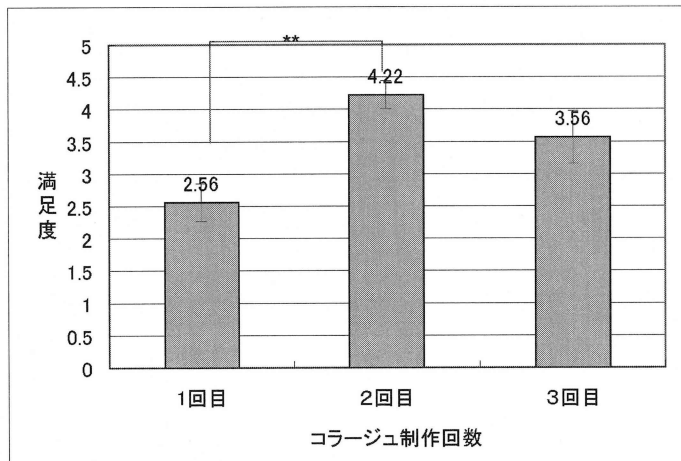
コラージュ制作回数	好嫌		F 値
	平均	標準誤差	
1 回目	3.11	.35	4.20*
2 回目	4.33	.29	
3 回目	3.89	.31	

* p < .05

* 値が大きいほど、「作品に対して好き」という感情を強く持つことを示す。

表 5. コラージュ制作回数ごとの自分らしさの平均と標準誤差及び F 値 (N=9)

コラージュ制作回数	自分らしさ		F 値
	平均	標準誤差	
1 回目	3.11	.35	.54 n.s.
2 回目	3.56	.41	
3 回目	3.56	.29	



**p<.01

図 1. コラージュ制作回数ごとの満足度の平均

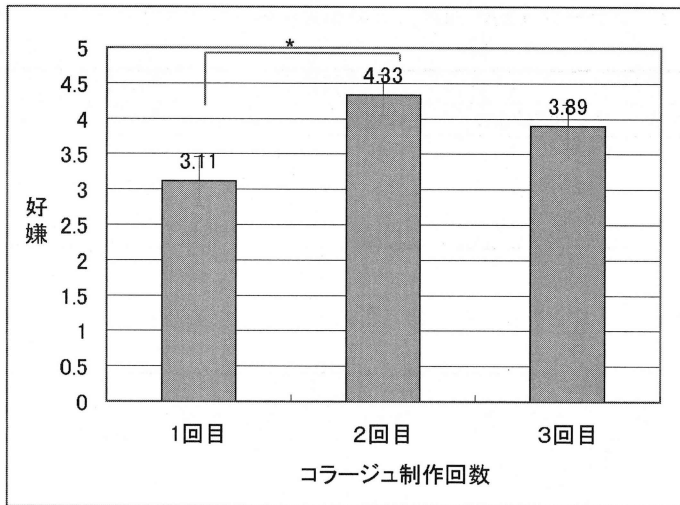
* $p < .05$

図2. コラージュ制作回数ごとの好嫌の平均

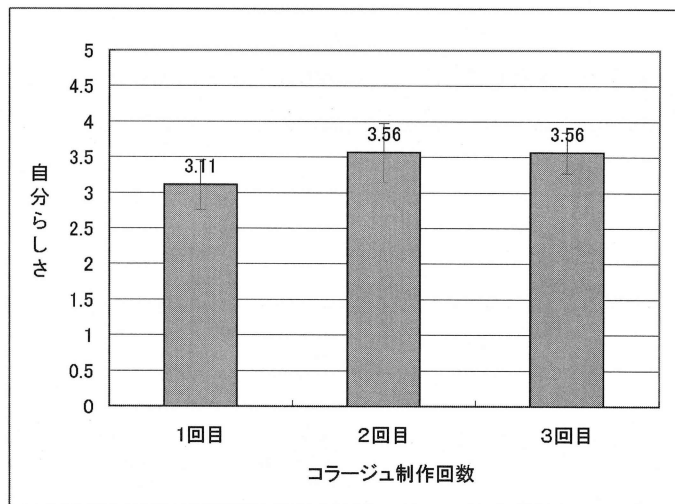


図3. コラージュ制作回数ごとの自分らしさの平均

く、好嫌も1回目よりも2回目で高くなりやすいこと、自分らしさは回数とは関係がないことがわかった。

[総合的考察]

本研究は、まず研究1において、健常者16人に対して、3回の継続的コラージュ制作を求めた場

合、各回の制作前後により気分状態が変容するかどうかが、また回数によってその効果が異なるかを検討した。3回の制作前の状態は、年齢相当の平均的なものと見なされたが、1回目の制作前は、2回目、3回目に比べて高い得点となった。その理由としては、コラージュ制作を初めて行うにあたり、緊張感や不安感などが影響しているかもし

れない。分析の結果、どの回であっても、制作することで、ネガティブな気分が有意に減少することがわかった。この結果は、健常者に対しても、継続的にコラージュ制作を行うことの意味を支持した結果と言えるだろう。さらに、制作回数により、その気分変容効果が異なるかについて検討したところ、その差は認められなかった。つまり、隔週の3回の制作によって、気分変容効果は減じることがなく、毎回リラクゼーション効果が生じる可能性が高いことが示唆された。

また、研究2では、個別の聞き取りにより、3回の各作品に関して、制作者自身の満足度、好嫌、自分らしさの自己評定を行ってもらい、回数によって、変化が生じるかを比較した。その結果、満足度、好嫌ともに1回目より2回目で高くなり、自分らしさは回数による差は見られなかった。研究2の聞き取りでは、「1回目は余白を埋めるのに必死だったが、2回目は余白があっても、いいと思えるようになった」「1回目はどうしようか考えていたら、時間がなくなり、焦った」など、1回目の時間や紙面のコントロールが不十分であったというような感想が聞かれた。それに対して、2回目では、1回目で失敗した点を克服したり、自分が作業しやすい形式的な表現スタイル（作業の手順や切り方、貼り方など）を見つけるなど、自己統制が働いた結果、作品の内容に制作者が納得しやすかったのかもしれない。それにも関わらず、1回目は気分変容効果が見られたのは、作品そのものの出来よりも、制作の作業自体や作業のための思考過程が気分の変容に大きく影響したのではないかと考えられる。

ただし、本研究では調査対象者数が少なく、一般化には慎重になるべきと考えている。また、制作直後にこれらの自己評価を記入した方がその直後の自己評価が明確になり、妥当性が高いことが考えられる。本研究では、振り返りシートの自由記述をもとに、自己評定の項目を選定したため、制作直後に回答を求めることはできなかった。今

後の方法上の検討点としたい。ただし、研究1で示されたように、制作直後は、ネガティブ気分の減少が生じるために、その一時的な気分に影響された自己評定が生じることも可能性として考えられる。

継続的にコラージュ制作を行うことは、単に回数を重ねる以上の意味があると思われる。具体的に述べると、3回の作品を目の前にして、初めて“3作品に共通して登場するテーマ”に制作者が気づくことも少なくない。反復して登場する人や物を通して、また形式的な共通性（例：余白がない）を通して、自己理解が進むこともある。また、3作品と各制作時の自分の状態を振り返ることで、過去の自分と今現在それを見つめる自分とのつながりを実感する場合もある。今後は、各回の制作直後と3回の制作終了後での作品に対する自己評定を比較することで、この点をより明確にすることが可能と思われる。

本研究では、健常者集団に対して継続的にコラージュを制作することの心理的効果について検討した。3回継続してコラージュ制作を実施しても、回数の経過により、リラクゼーション効果が減じることないことが示された。ただし、自己評価については、1回目よりは2回目に満足度が高く、自分にとって肯定的な感情を生じさせる作品が制作される可能性が高いことがわかった。健常者へのコラージュ体験を考えるならば、1回で終わるよりは少なくとも2回の実施の方がよいのかもしれない。

今後は、本稿で報告できなかった調査対象者の語りを通して、健常者が継続的にコラージュ作品を制作し、それを通して、自己をどのように見つめ直したり、自己理解を深めるかなど、個別的なアプローチで明らかにしていきたいと考えている。また、コラージュに限らず、作品を制作することの気分変容やメカニズムについて、他領域の研究にも広くあたり、継続的コラージュ制作の与える効果や気分変容について理解を深めていくべきと

考えている。そして、方法の上でも、精度を高める必要がある。特に集団でコラージュ制作を実施する場合よりも、個別での場面の方がより調査環境としてふさわしいことが考えられる。聞き取りについても、各制作後に時間を設けるなどして、自己評定を含めた感想を個別に実施する方法も検討すべきだろう。

[引用文献]

Lipkin, S. 1970 The imaginary collage and its use in psychotherapy. *Theory, Research and Practice*, 7 (4), 659-669.

森谷寛之・杉浦京子 1999 現代のエスプリ コラージュ療法 至文堂

森谷寛之・杉浦京子・入江茂・山中康浩編 1993 コラージュ療法入門 創元社

杉浦京子 1994 コラージュ療法 川島書店

中島美穂・岡本祐子 2006 コラージュ継続制作における内的体験過程の検討 *心理臨床学研究*, 24 (5), 548-558

鶴木恵子 2008 神経症傾向者に対する効果的なリラクゼーション法の検討——コラージュ制作と自律訓練法の比較——. *十文字学園女子大学人間生活学部紀要*, 6, 197-207.

横山和仁 2005 POMS 短縮版手引きと事例解説 金子書房

McNair, D. M., Lorr, M. & Droppleman, L. F. 1992 *Profile of Mood States*. San Diego, Educational and Industrial Testing Service.

付記

本研究にご協力下さった学生の皆さんに感謝いたします。