

ブロックを用いた表現技法における気分変容に関する研究

— 性別と経験の観点からの検討 —

加藤 大樹¹⁾

I. 問題と目的

ブロック技法とは、箱庭療法やコラージュ療法の理論をもとに開発された表現技法であり、素材としてブロックや既製の人形を用いて、保証された枠組みである基礎板の上に表現をするものである。心理臨床の中でブロックを用いた先行研究として、今川・大西ら(1985)や入江・大森(1991)、入江(2004)がある。今川・大西ら(1985)は、精神科外来における面接後に、別室でブロック制作を行い、その意味を検討した。また、入江・大森(1991)や入江(2004)は、場面緘黙児に対する精神療法において相互ブロック制作を実施し、表現が豊かになっていく様子をまとめている。これらの研究は、芸術療法におけるブロックを用いた技法の活用の可能性を示唆するものである。これらの研究を受けて、加藤(2006a)は、ブロックを用いた表現技法の確立を目的とし、ブロック制作前後における、気分の変化について検討を行った。その結果、ブロック制作が気分の変化に際してポジティブな影響を与えることが示された。

芸術療法における種々の技法は、実際の臨床場面において得られた知見と、基礎的研究の積み重ねによって発展してきた。ブロック技法においても、今後、これら両面からのアプローチが重要なものと考えられる。

ブロック技法においても、他の芸術療法の技法と同様に、イメージを表現することによる治療的効果と、作品を通じてクライアントのパーソナリティや病態水準を理解するアセスメントの効果の2つがあるものと考えられる。このような観点から、加藤(2006a)においては、治療的効果に関連すると考えられる制作前後における気分変容を検討し、また、制作者の気分状態と作品特徴の関連を検討した。具体的には、日本版POMSを用い、ブロック制作前後における、被験者の気分の変化が測定された。POMS (Profile of Mood States) は、気分

を評価する質問紙法の一つとして開発されたものであり、「緊張-不安 (Tension-Anxiety)」、「抑うつ-落ち込み (Depression-Dejection)」、「怒り-敵意 (Anger-Hostility)」、「活気 (Vigor)」、「疲労 (Fatigue)」、「混乱 (Confusion)」の6つの気分尺度を同時に測定できる。被験者がおかれた条件により変化する一時的な気分・感情の状態を測定できることが特徴である。制作前後の気分状態を比較した結果、ブロック制作によって、「緊張-不安」、「抑うつ-落ち込み」、「怒り-敵意」、「疲労」、「混乱」といった、ネガティブな感情を軽減させる効果が認められた。これらは、近喰(2000)によって検討されたコラージュにおける効果とも共通するものであり、保障された枠組みの中で表現をすることによって得られる効果であると考えられるが、性別や、年齢、経験などによって影響を受ける可能性もある。

また、加藤(2006b)は、コラージュ制作における体験過程について、性別による差異を検討した。その結果、ポジティブな変化とネガティブな変化の出現率が、男性と女性では異なることが認められた。このように、同じ表現を体験した場合でも、男性と女性ではその体験過程が異なる場合もあり、これは、ブロック表現においても当てはまる可能性があるものと考えられる。

箱庭療法やコラージュ療法における治療的要因として、木村(1985)や、杉浦(1994)は、心理的退行、自己表出、内面の意識化、美意識の満足などを挙げている。心理的退行は、箱庭における砂の感覚や、コラージュにおける、はさみで切ったのりで貼るという行為によって促進されるとされており、保証された枠組みの中で自由な組み合わせによって表現をすることが、自己表出、内面の意識化、美意識の満足に関連するとされている。ブロック技法においても、ブロックという素材を用いて、保証された領域に表現をしていくことから、箱庭やコラージュと同様の効果が得られることが期待される。しかし、多くの人が、過去に砂、はさみやのりの感覚を体験しているのに対し、ブロックという素材は、過去に触れた経験が人によって異なるものと考えられる。このことから、

1) 名古屋大学大学院教育発達科学研究科博士課程(後期課程)

過去にブロックで遊んだ経験の有無が、制作時の体験過程に影響を与える可能性も考えられる。

そこで、本研究においては、ブロック制作体験による気分変容に関して、性別と過去にブロックで遊んだ経験が与える影響について検討することを目的とする。

本研究においては、気分変容の指標として、日本版 POMS を利用して、性別と経験による影響を検討する。また、被験者の自由記述の感想をもとに、ブロック制作における体験過程を分類し、性別や経験による差異を検討する。

II. 方法

1. 対象

大学生、大学院生、社会人の20代、30代の男女22名（男性9名、女性13名、平均年齢24.4歳）

2. 用意したもの

1) 日本版 POMS

2) レゴブロック (LEGO-blocks®)

① 直方体の基本的なブロック

赤、青、黄、白、黒、茶、緑、透明の各色の直方体のブロックがそれぞれ複数用意された。主に、レゴ基本セット (Community Builders Set : Item no. 9302) や、レゴ基本ブロック (Big Bulk Set : Item no. 9251) の中から選ばれた。

② 特殊な形状のブロック

窓、屋根、柵、タイヤ、動物、植物など、特殊な形状のブロックが複数用意された。主に、レゴ基本セット (Community Builders Set : Item no. 9302) の中から選ばれた。

③ 既製のレゴの人形

性別、職業などが様々な既製のレゴの人形が複数用意された。また、人形のための衣装や道具も複数用意された。主に、レゴ人形セット (Community Workers : Item no. 9247) の中から選ばれた。

3) レゴの基礎板 (25cm×25cm)

本研究では、イメージに偏りが出にくく、最適な大きさという判断から、緑色 (25cm×25cm) の基礎板を使用した。

3. 手続き

実験は個別面接形式によって実施された。まず、被験者には、日本版 POMS への回答が求められ、現在を含む過去1週間の気分が測定された。その後、ブロック制作が求められた。この際、箱の中のブロックを使って、基礎板の上に好きなものを作るように教示が与えられた。

最後に、再び POMS によって制作後の気分が測定された。また、自由記述形式で、過去にブロックで遊んだ経験や、ブロック制作の感想が調査された。

III. 結果

1. POMSによる気分変化の検討

各被験者の制作前後において、POMSによる、「活気」、「抑うつ」、「怒り-敵意」、「緊張-不安」、「疲労」、「混乱」の6つの各下位得点が求められた。制作前の得点の等質性を検討するため、各下位得点の平均値が、性別および、ブロックで遊んだ経験の有無によって比較された。その結果、「緊張-不安」において、男女の間に有意な差が認められた ($t(20) = 2.32, p < .05$)。女性の方が、制作前の得点が高かった。他の下位得点においては、有意な差は認められなかった。その後、各被験者の6つの下位得点それぞれにおいて、制作後の得点と制作前の得点の差を気分の変化量として求めた。性別や、ブロックで遊んだ経験の有無による効果の差異を検討するため、各下位得点の変化量において、性別とブロックで遊んだ経験の有無による二要因分散分析を実施した。その結果、「活気」において、性別と経験による交互作用に有意傾向が認められた ($F(1, 18) = 4.03, p < .10$)。また、「緊張-不安」において、性別の主効果に有意傾向が認められ ($F(1, 18) = 3.92, p < .10$)、性別と経験による交互作用が認められた ($F(1, 18) = 9.57, p < .01$)。「抑うつ」、「怒り-敵意」、「疲労」、「混乱」においては、主効果および交互作用は認められなかった。

さらに、交互作用が認められた「活気」と「不安-緊張」に関して、単純主効果の検定を行った。「活気」については、経験のない群に有意傾向のある男女差が認められた ($F(1, 18) = 4.06, p < .10$)。制作の前後において、男性では得点が増加しているのに対し、女性では得点が増加している。また、女性において、経験による有

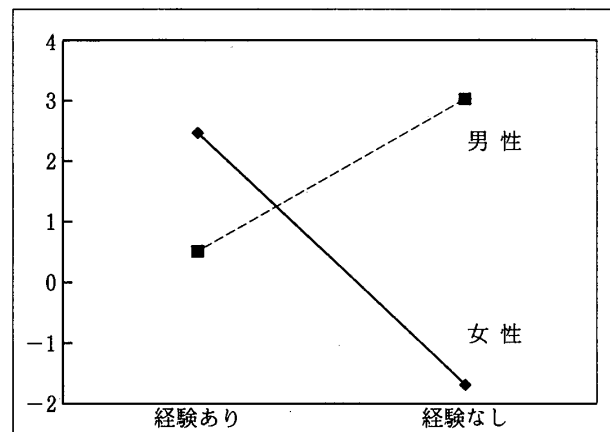


Figure 1 「活気」における性別と経験の有無による気分変容の差異

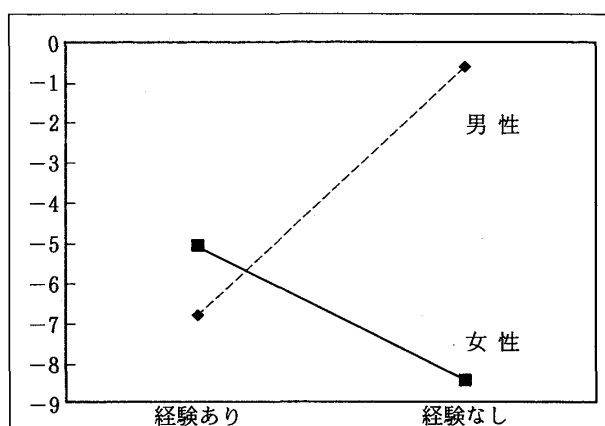


Figure 2. 「緊張-不安」における性別と経験の有無による気分変容の差異

意傾向のある差が認められた ($F(1, 18) = 3.16, p < .10$)。経験がある群では得点が増加しているのに対し、経験がない群では得点が減少している。「緊張-不安」については、経験のない群に男女差が認められた ($F(1, 18) = 12.87, p < .01$)。女性の方が制作前後における減少量が多い。また、男性に経験による差が認められた ($F(1, 18) = 7.97, p < .05$)。経験がある群の方が制作前後における減少量が多い。「活気」と「緊張-不安」における、性別と経験の有無による気分変容の差異を、Figure 1, および Figure 2 に示した。

2. 自由記述による感想の分類

自由記述による制作の感想が、KJ法を参考に整理された。

まず、制作の感想に関する記述が、その内容から第1層として分類された。具体的には、「楽しい」、「達成感」、「気づき」、「気持ちの整理」、「想像力の活性化」、「集中」、「作品への愛着」、「心理的退行」、「気分が晴れる」、「実験者に対する意識」、「残念」、「面倒」、「難しい」、「疲労」の14に分類された。次に、第1層のカテゴリーが、その内容から第2層として分類された。具体的には、「ポジティブな感想」、「中立的な感想」、「ネガティブな感想」の3つに分類された。各カテゴリーの出現率は、「ポジティブな感想」が73%、「中立的な感想」が9%、「ネガティブな感想」が18%であった。制作の感想の分類をTable 1に示した。

性別による気分の変化の違いを検討するため、男女における第2層の各カテゴリーの出現率が、 χ^2 検定によって比較された。その結果、男女における各カテゴリーの出現率に有意な差は認められなかった ($\chi^2(2) = 0.28, n.s.$)。

また、過去にブロックで遊んだ経験の有無による気分の変化の違いを検討するため、経験の有無における第2層の各カテゴリーの出現率が、 χ^2 検定によって比較された。その結果、経験の有無における各カテゴリーの出

Table 1. 制作の感想の分類

第2層	第1層	感想	
ポジティブな感想 (73%)	楽しい	楽しかった。 楽しかった。 おもしろい。 久しぶりにやったが、けっこう楽しかった。	
	心理的退行	童心にかえて作ることができ、おもしろかった。 子どもの頃を思い出して懐かしくなった。	
	気分が晴れる	童心にかえた気がして楽しかった。もう少し色々な種類のブロックが欲しかった。 気晴らしになって、意外に楽しいものだと感じた。 とても楽しかったが、自由に何かを作る経験が久しぶりでとまどった。慣れてくると、少しずつ自由な気持ちになった。	
	達成感	楽しかった。面白かった。夢中になった。終わった後、何か晴れ晴れした。	
	気づき	おもしろかった。何回もくずれて直したが、完成した時の嬉しさは格別。	
	気持ちの整理	楽しかった。何かを整理しようと言う気持ちが強い気がした。	
	想像力の活性化	初めてやったが、楽しかった。想像が膨らむ。いろんなブロックがあればもっと楽しいと思う。	
	集中	最初は何を作ろうかと緊張したが、次第に集中して楽しくなった。	
	作品への愛着	楽しかった。自分の欲しい形や色のブロックが不足していた。自分の作品は壊されたくない。	
	中立的な感想 (9%)	実験者に対する意識	久しぶりにやって昔を思い出した。近くに人がいて緊張した。 見られている恥ずかしさはあったが、楽しかった。
		残念	イメージしたものがうまく作れず残念。自分の創造性のなさがっかりした。
	ネガティブな感想 (18%)	面倒	もっといろいろつけたかったが、探すのがめんどくさくなってしまった。
		難しい	昔は色々なアイデアが浮かんだのに、今は難しいと感じた。
		疲労	疲れた。イメージ通りに作れなくてがっかり。20年前にやりたかった。

Table 2. 性別および経験の有無による各カテゴリの出現率

	ポジティブな感想			中立的な感想			ネガティブな感想		
	人数	%	残差	人数	%	残差	人数	%	残差
男性	6	66.7		1	11.1		2	22.2	
女性	10	77.0		1	8.0		2	15.0	
経験あり	12	80.0	1.1	2	13.3	1.0	1	6.7	-2.0*
経験なし	4	57.1	-1.1	0	0	-1.0	3	42.9	2.0*

*p<.05

出現率に有意傾向のある差が認められた ($\chi^2(2) = 0.41$, $p < .10$)。残差分析の結果、経験の無い群におけるネガティブな変化の出現率が有意に高かった ($p < .05$)。

性別および経験の有無による各カテゴリの出現率を Table 2 に示した。

IV. 考 察

1. POMS による気分変化の検討

ブロック制作における、性別および経験の有無による気分変容の違いを検討した結果、「活気」と「緊張-不安」において有意な差が認められた。

POMS における、「活気」や「緊張-不安」という下位得点は、気分の高揚やリラックスなどの要素に関わりの深いものであると考えられる。箱庭療法やコラージュ療法の治療的効果に関して、木村 (1985) や杉浦 (1994) は、「心理的退行」、「自己表出」、「内面の意識化」、「美意識の満足」などを挙げている。気分の高揚やリラックスの効果は、この中でも、「心理的退行」に特に強く関連するものであると考えられる。木村 (1985) は、箱庭療法における砂の意味に注目し、砂はそれ自体、治療的な素材であり、多くの場合このような砂との戯れは心の防衛を解き、人をリラックスさせるとしている。さらに、こうした生理的な刺激に助けられてクライアントは緊張がほぐれ、少しずつ自己の内面の深い世界を表出するようになるを指摘している。また、杉浦 (1994) は、コラージュ制作における感想の分類を行っている。ここでは、心理的退行に分類される感想として、「エンジョイしました」、「童心に返った感じで、楽しかった」などを挙げて、コラージュ・アクティビティによって遊び的な感覚が生じたことを指摘している。このように、箱庭やコラージュにおいては、砂や玩具に触れること、またはさみで切って貼り付けるという行為が心理的退行を促進しているものと考えられる。箱庭やコラージュにおける、砂に触れる感覚や、さみで切って貼り付けるという行為は、多くの人々の中に、ある程度普遍的に存在する懐かしい記憶であり、これが心理的退行という要素に影響を与えているのではないかと。ブロック技法において

も、素材の組み合わせによって、保障された枠組みの中で表現を行うという部分は箱庭やコラージュと共通するものであり、同様の効果が得られるものと期待される。同時に、表現の媒体としてブロックという玩具を使用することは、その効果において、箱庭やコラージュとの相違点が生じることも考えられる。箱庭やコラージュにおける、砂に触れる、はさみで切って貼るという行為が、ある程度普遍的な要素であるのに対して、ブロックに触れて組み立てるという行為は、過去の経験において、それが日常的なものであったかどうかという点は個人差が大きいのではないかと考えられる。このように、心理的退行に関連の深い、「活気」や、「緊張-不安」という要素に関しては、ブロックという媒体に対する個人の経験による影響が大きいと考えることもできるため、今回は有意な差が認められたのではないだろうか。

さらに、経験による影響は、性別によって異なった結果を示している点が興味深い。「活気」に関しては、男性においては経験に関係なく一定の効果が認められたが、女性においては、経験のない群においてはその効果が認められなかった。また、「緊張-不安」に関しては、女性においては経験に関係なく一定の効果が認められたが、経験のない男性においてはその効果が認められなかった。これらの結果から、一概に判断することはできないものの、ブロック表現をすることに対する性別による特徴の違いが、気分変容に何らかの影響を与えているのではないかと考えられる。加藤 (2006b) では、コラージュ制作における高校生の感想を分類し、性別による感想の違いが検討された。ここでは、男女によって表現特徴が異なることから、コラージュ制作における体験過程においても性別における差異が生じており、それが感想の違いに反映されているのではないかと考察された。ブロック制作においても、男女によってその体験が異なる可能性はあると考えられる。

本研究の結果から、経験の無い群に着目した場合、男性においては、活気の上昇という効果が現れやすくなっている。杉浦 (1994) は、コラージュ・アクティビティによって遊び的な感覚が生じることを指摘しているが、

同様に、ブロック制作によって遊び的な感覚が生まれ、制作を通して気分の高揚や活気の上昇が認められたものと推測される。男性においては、たとえ過去にブロックに触れた経験が無くても、組み立てることや、工作をすることに對する親和性が高いものと予想されるため、このような特徴が活気の上昇に関連しているのではないだろうか。

女性に関しては、経験の無い群において、男性よりも緊張や不安の得点の減少が大きい。女性では、男性に比べ、制作前の「緊張-不安」の得点が有意に高かった。このことから、実験自体に対する緊張が存在した可能性も考えられるため、解釈には注意が必要であるが、女性においては、緊張の緩和やリラクスの効果が得られやすかったものと推測される。杉浦 (1994) は、コラージュの体験として、「自己表出 (気持ちの解放)」や「内面の意識化」なども挙げているが、これらの要素は、制作を通して自分自身と向き合い、それを表出することによって、気持ちを落ち着ける効果にもつながっているものと考えられる。今回のブロック制作における女性の感想の中には、「終わった後、何か晴れ晴れした」など、自己表出の体験がより多く記述されていた。ブロック制作における、素材を選択し、再構成するというプロセスは、自分自身と向き合い、表現をする機会でもあり、女性においては、このようなプロセスから、内面の意識化や自己表出が体験され、気持ちを落ち着ける効果につながったのではないだろうか。

これまで、箱庭やコラージュとの関連から、ブロック制作の効果について考察をしてきたが、ブロックという素材が持つオリジナリティが存在することもまた事実である。森谷 (1993) は、コラージュや箱庭の特徴を、「レディメイド」という言葉を用いて説明している。これは、あらかじめ形のある、既製品の組み合わせによって、新たな表現を生み出すことの重要性を指摘するものである。ブロック技法も、何も無い状態から作品を創り出すのではなく、ブロックという素材を組み合わせることにより表現をする技法である。本研究で用いた、特殊ブロックや既製の人形は、ある程度の形の備わったレディメイドの素材である。しかし、立方体や直方体の、様々な色合いのブロックは、その組み合わせによって無限の表現が可能であり、表現の自由度の高さとしては、粘土などを用いた造形に近い部分もある。このような、既製品の組み合わせと、柔軟な造形が可能である点の複合が、ブロック技法のオリジナリティの1つであるとも考えられる。他の技法との比較などを通して、その独自性と共通性を明らかにすることは、治療的効果を検討する上でも重要であると考えられるため、今後の課題の1つとし

たい。

2. 自由記述による感想の分類

自由記述による感想を分類した結果、男女における各カテゴリーの出現率に有意な差は認められなかったが、経験の有無によって有意な差が認められた。具体的には、過去にブロックで遊んだ経験の無い群において、ネガティブな感想の出現率が高い。本研究によって得られた、ネガティブな感想は、「残念」、「面倒」、「難しい」、「疲労」であり、これらはいずれも、イメージ通りに制作ができなかったことに起因するものである。ブロックを用いた表現は、構成するという側面が強く、箱庭などの技法に比べ、一定のスキルが必要となることも考えられるため、経験の無い人たちにとっては、イメージを形にすることが困難であったかもしれない。本研究におけるネガティブな感想は、侵襲性の高いものではなく、制作者に対し、心理的に重篤な影響を与えるものではないが、このような感想を持つことがあるということを意識しておくことは大切であると考えられる。実際の臨床場面において箱庭やコラージュなどの技法を導入する際には、一回のみでなく、継続的な実施が行われる。今回は、研究という文脈から、特定の状況における一回のみの制作体験であるが、継続的な制作を行うことにより、これらネガティブな感想の変化の可能性を検討していく必要がある。基礎的研究、事例研究を含め、今後の検討が重要であると考えられる。

本研究では、被験者の感想を分類することにより、ブロック制作における体験過程が探索的に検討された。ポジティブな感想としては、「心理的退行」、「達成感」、「気持ちの整理」などがあつた。中立的な感想としては、「実験者に対する意識」があつた。ネガティブな感想としては、「残念」、「疲労」などがあつた。これらの要素は、木村 (1985) や、杉浦 (1994) があげる箱庭やコラージュの治療的効果に共通するものであり、臨床的に意味のある体験過程であると考えられる。本研究では、分類上、「ポジティブ」、「中立」、「ネガティブ」というカテゴリーを設けた。しかし、実際の臨床場面においては、単純にポジティブならば良いというわけではなく、制作を通じて生じる、クライアントのあらゆる体験に気を配ることが重要であると考えられる。技法の導入にあたり、本研究の結果を、クライアントの体験過程を理解する際の1つの手がかりとすることは可能であると考えられる。

V. おわりに

本研究では、ブロック制作体験による気分変容に関して、性別と経験の観点から検討を行った。その結果、性

別や経験という要因が、気分の変化に影響を与える可能性が示唆された。具体的には、活気の上昇や、緊張や不安の軽減といった要素は性別や経験の影響を受けやすく、経験の無い群においては、ネガティブな感想が現れやすいことが示された。

本研究は、一般成人を対象とした基礎的研究であるが、ここで得られた結果は、実際の臨床場面において技法を導入する際の一助になるものと考えられる。

今後も、臨床場面における技法の活用のために、様々な観点からの研究を行っていきたい。

文献

- 今川正樹・大西道生・山口直彦・中井久夫 1985 面接後ブロック構成について 日本芸術療法学会誌, 16, 41-46.
- 入江茂 2004 ブロック技法を介した場面緘黙児の精神療法過程 高江洲義英, 入江茂 (編), コラージュ療法・造形療法, 岩崎学術出版社, 39-58.
- 入江茂・大森健一 1991 相互ブロック作りを介した場面緘黙児の精神療法過程 日本芸術療法学会誌, 22 (1), 50-60.
- 加藤大樹 2006a ブロックを用いた表現技法に関する基礎的研究 - POMS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 2006b 高校生の学級における個別コラージュ制作の試み - 気分変化と作品特徴からの検討 - 学校カウンセリング研究, 8, 17-22.
- 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.
- 木村晴子 1985 箱庭療法 基礎的研究と実践 創元社.
- 森谷寛之 1993 砂遊び・箱庭・コラージュ - 箱庭療法とコラージュ療法に関する雑感 - 森谷寛之, 杉浦京子, 入江茂他 (編), コラージュ療法入門, 創元社, 147-155.
- 杉浦京子 1994 コラージュ療法 川島書店.
(2006年9月29日 受稿)

ABSTRACT

A Study of an Expressive Technique Using Blocks

— Analysis from the Viewpoint of Sex and Experiences Concerned with Blocks —

Daiki KATO

The purpose of this study is to develop an expressive technique using blocks and to examine its effects. Below is the outline of this study. Twenty-two subjects were asked to participate in this study. At first, they were asked to answer a POMS questionnaire. After that, they were asked to make anything they like by using blocks. Finally, they were asked to answer the same questionnaire again. The result of the questionnaire was analyzed from the viewpoint of their sex and from their experiences concerned with blocks. The result of the analysis revealed that effects of the expressive technique have a relationship not only with their sex but also with their experiences concerned with blocks. Therefore, it can be concluded that this study is useful for developing an expressive technique using blocks.

Key words: block, POMS, mood states