

「今と将来」法による描画後体験や気分感情へ 及ぼす影響に関する研究

目白大学心理カウンセリングセンター 土田 恭史
目白大学人間学部 田中 勝博
目白大学人間学部 今野 裕之
目白大学心理カウンセリングセンター 菅谷 正史

【要 約】

本研究の目的は、今と将来法が、描画後の体験や気分感情に及ぼす影響について検討することである。大学生20名に対して、自己の振り返り課題を行う面接と今と将来法を実施する面接を行い、その後の気分感情の変化と面接体験について比較した。その結果、今と将来法の有無による情緒的作用については差がなく、面接を行うことは、自己のことを振り返る面接を通じて、一定の自己発見的な体験があることが認められた。しかし、面接後の体験において調査協力者は、今と将来法実施後に直面的な体験をする傾向が強かった。調査協力者の多くが、描画後質問によって自己の問題の明確化や自己理解の促進について言及していた。以上のことから、今と将来法は、描画による自己の問題を外在化させることによって、描画者に自分を見つめる作用をもたらしやすい技法であることが推測された。

キーワード：今と将来法、芸術療法、描画後質問、感情、面接体験

問題と目的

描画は、クライアントの抱く自己についての内的表象を、絵という媒体を用いて表現させることで、自己理解を促進する方法の一つである。クライアントの心理的課題や自己理解を直接的に促す投影描画法として「今と将来法」について著者らは研究してきた。

今と将来法は、1971年にStorchによって考案された描画技法である。白い紙の左半分は「現在の自分の状態」、右半分は「将来の望むべき状況」を描いてもらう。もともとはグループ作業療法において、自分自身や他人についてより理解を深めるために考案されたものである(Remocker & Storch, 1979)。

具体的な実施手順は、「紙に向かって左側にあなたの“現在の状態”を描いて下さい。そこに

は今あなたが感じている、現在の状態を描きます。紙の右側には、“将来こうあったらいい”と思う状況を描いて下さい。上手に描こうとか、自画像を描くという必要はありません」と教示し、描き終わったら、絵について説明してもらう。もし、説明がうまくいかない場合は、「今」と「将来」の2つの絵を比べ、「どのようにしたら望みどおりの将来をつくれると思うか」を説明してもらう。

この描画技法の大きな特徴は、①現実自己と理想自己のイメージ、②今と将来に対する認知的評価、③今と現在の統合・評価の3点について査定ができる点である。描画者自身が現在から未来へとつづく展望を絵にしてみることで、おのずと未来展望的な自己理解に結びつくと考えられている。

著者らは、これを個別に臨床場面で用いることができるのではないかと考え、個別臨床応用について検討してきた(土田・田中, 2011)。これまでの調査の中で、今と将来法で描かれた描画は「現在」および「未来」のイメージを通じて現在の自己像が投影されたものであること、そして現在の自分と未来の自分の物語の関連付けや描画後質問(Post Drawing Interview以後:PDI)を通じた描画の語りに、その人の防衛のパターンが反映されることが示唆されている(藤田・田中, 2014; 土田・田中, 2011)。なお、今と将来法のPDIは、主に「今」と「将来」のそれぞれの場面の説明、天候や風向き、必要そうなもの、イメージに対する親和性について尋ね、その上で「今」から「将来」の絵の実現可能性、手助けとなるもの、実現するためにできそうなことなどを尋ねるものである。

今と将来法の反応は、現在と未来のイメージについての肯定的・否定的評価の組み合わせパターンから理解することが有用である(土田・田中, 2011)。最も多いのは、Negativeな現在からPositiveな未来へと描かれるNPパターンである。Negativeな現在からNegativeな未来へと至るNNパターンなども比較的に見られる。これらは、Negativeなものを受け止め、表現できるような自我機能に基づく一般的な反応であるといえる。逆にPositiveな現在からPositiveな未来が表現されるPPパターンも見られることもある。調査の結果、PPパターンを描いたものは、他のパターンよりも、自我の未熟さが認められる傾向にある。特に自己の受け入れがたい現実への躁的防衛と関連しているのだろう(土田・田中, 2011)。

今と将来法は、現在と未来の自己像を描かせる投影描画法であるために、自我機能の査定だけでなく、描画者の自己展望を促進し、自己理解を深める作用があると考えられる。しかし、この点についての研究は数も少なく、十分に検討されているとはいいがたい。また、実施後の体験だけでなく、情緒的側面に対する情緒的な影響——たとえば緊張緩和や不安感などの侵襲性についての検討や、自己理解の促進効果等についても実証的な検討が必要である。

そこで本研究では、自己を振り返る面におい

て今と将来法を用いる場合の気分感情の変化や面接体験について調査する。調査にあたっては①描画を実施する条件と、②会話のみの面接をする条件を設定し、AB計画法をもとにこれらを比較し、今と将来法の気分感情や描画体験への影響について調査した。

方 法

調査協力者 実験協力の募集に応じた大学生20名(女性17名, 男性3名)。実験参加条件は、2回の面接に参加可能なもの(条件①)、担当者との連絡に応じることが可能なもの(条件②)とした。

調査時期 平成24年11月～平成25年1月。

調査手続き 描画実施の効果を測定するため、描画の実施の有無と、実施のタイミングを統制した。AB計画法に準じて、描画条件の翌回に会話条件を行う描画先行群と、会話条件の翌回に描画条件を行う会話先行群の2群を設定した。そして、各群の面接前後の気分感情の変化と面接体験の評価について比較を行った。

調査にあたって、20名の調査協力者に乱数を割り振り、描画先行群10名、会話先行群10名の2群に割り当てた。いずれの群も、初回オリエンテーション時に、描画を用いた自己理解についての研究である旨を告げ、最近の悩みなどを聴取し、2回の面接を実施した。調査実施の流れをFigure 1に示す。調査面接は臨床心理学専攻の大学院生が担当し、スクリプトに則った半構造化面接を実施した。調査終了時、謝礼として2000円のQUOカードを研究協力者に渡した。一回の面接時間は45～60分。対面法で原則週1回行った。面接者は調査協力者の発言に対しては、相づち、リフレクション、質問、要約の技法を用い、原則として非指示的で共感的な応答に努めた。

倫理的配慮 調査の応募や実施にあたっては、守秘義務の他、研究協力者に心身に及ぼす影響が少ないことを説明し、調査参加の同意を得た上で行った。原則として目白大学「人及び動物を対象とする研究に係る倫理審査委員会」のガイドラインに準じた倫理的配慮を行った。

使用した尺度 調査に使用した尺度は以下のとおりである。

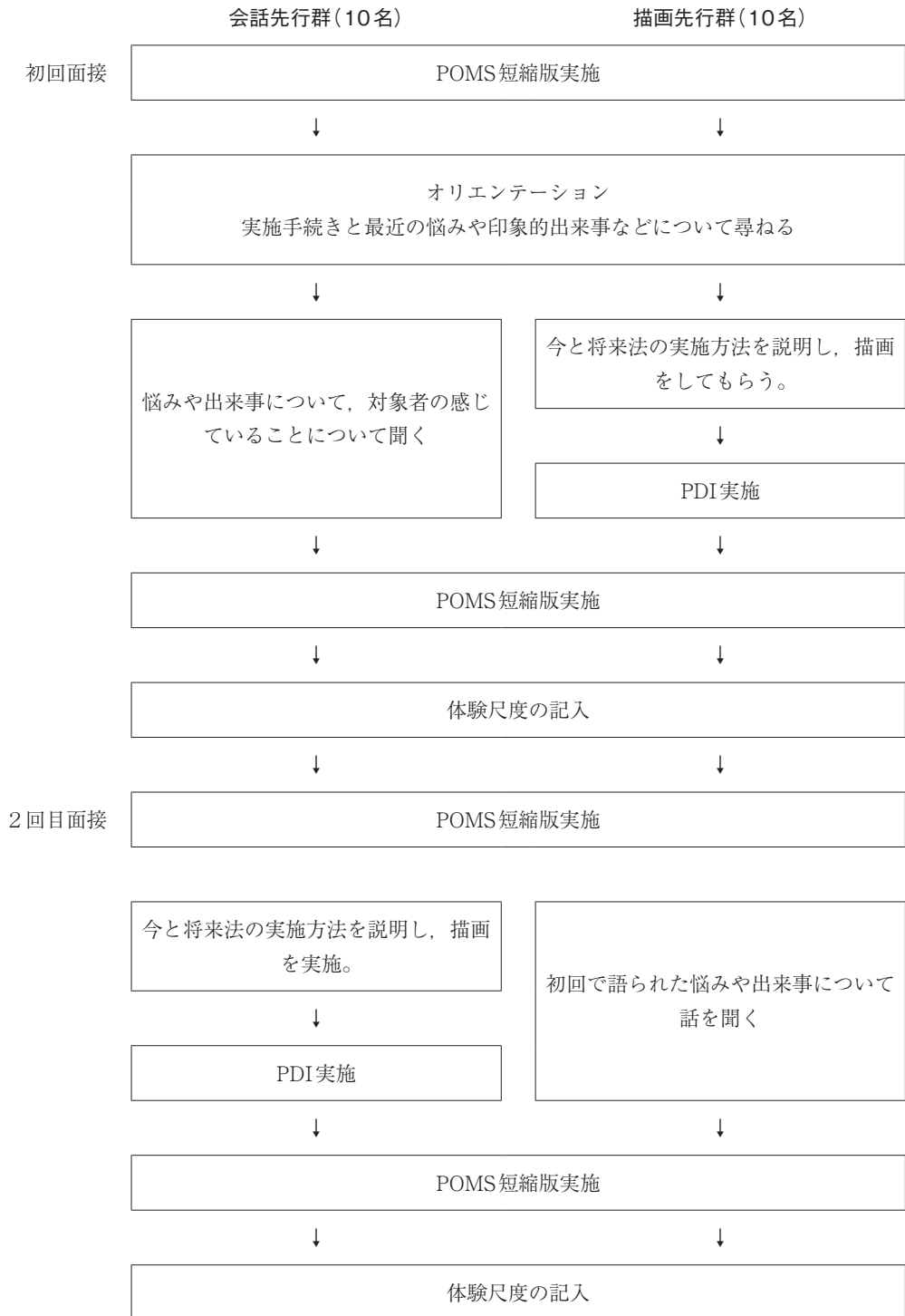


Figure 1 調査の流れ

- (1) POMS短縮版：POMSを【緊張・不安】【抑うつ・落ち込み】【怒り・敵意】【活気】【疲労】【混乱】6因子構造のまま30項目に短縮したものであり、面接前後の気分感情の変化の指標として用いた。
- (2) 描画体験尺度（土田・田中・今野・丹・赤坂, 2012）：17項目4件法。「発見促進」「表現促進」「直面・抵抗」の3因子からなる描画面接体験を測定する尺度であり、描画体験および面接体験の評価の指標として用いた。

結果

対象者の平均年齢 対象者の平均年齢は $m=19.36, SD=.674$ であった。

描画反応の傾向 各群の今と将来法の描画反応パターンは、Table 1の通りであった。前回

の調査同様NPパターンがもっとも多く、まれにNNパターンが見られる程度で、各群に違いは見られなかった。

描画体験の感想の違い Table 2は、各群の被験者の感想を5つのカテゴリーにまとめたものである。「それぞれバラバラだったのが、つながりが明確化した」「自分のことが明確になった」といった、【問題の明確化】や、「自分が考えていたことに気づけた」「内省ができた」といった【気づき体験】、描いてスッキリしたといった【カタルシス体験】、「うまく描けていない」「ヘタ」などの【表現不全感】、「顔は描きたくない」、無回答などの【防衛的反応】に分類した。結果、20名中15名が描画後に肯定的な体験（表現不全感および防衛的反応を除いた体験）を報告した。

描画後の気分変容 描画介入のタイミングと、

Table 1 各群の描画パターン

		描画先行群	会話先行群	合計
描画パターン	NPパターン	8	9	17
	NNパターン	1	1	2
	PPパターン	1	0	1

Table 2 各群の描画後の反応

		描画先行群	会話先行群	合計
描画感想	明確化	4	3	7
	気づき	3	2	5
	カタルシス体験	1	2	3
	表現不全感	0	2	2
	防衛的反応	2	1	3

描画の実施の有無の2次元2要因を独立変数とし、面接実施前後のPOMS短縮版の得点の変化について、二元配置反復測定分散分析を行った。その結果をTable 3に記す。

分析の結果、描画の有無に関わらず、多くの指標において、気分感情の得点は高くなった。描画の有無と面接回数との間の有意な交互作用は認められなかった。描画の有無、介入のタイミングについても有意な主効果はなかった。

【活力】を除くすべての因子は、面接前後で低下していた。【緊張不安】($F(1,36)=13.13, p<.01$)、【抑うつ・落ち込み】($F(1,36)=4.67, p<.05$)、【疲労】($F(1,36)=4.92, p<.05$)は、面接回を重ねることで得点が有意に低下した。描画の有意な主効果が見られたものは、【抑うつ・落ち込み】($F(1,36)=4.67, p<.05$)のみであった。

面接後の体験評価 描画体験尺度についても描画の有無及び、描画実施のタイミングを独立

Table 3 面接前後の気分変容

		描画先行群				会話先行群				前後 <i>F</i>	描画実施 <i>F</i>	面接回数 <i>F</i>	交互作用 <i>F</i>
		描画		描画なし		描画なし		描画					
緊張不安	pre	7.60	2.95	5.20	0.92	11.50	3.69	7.20	3.22	20.28**	3.26	13.13**	1.84
	post	5.30	1.77	4.60	1.07	6.30	3.68	7.00	4.22				
抑うつ 落ち込み	pre	6.80	1.69	6.10	1.66	10.70	3.65	7.90	2.85	7.53**	4.67*	4.67*	1.80
	post	6.20	1.32	5.50	0.97	7.10	3.41	8.00	4.52				
怒り敵意	pre	6.10	1.60	5.70	1.16	8.00	4.57	6.30	2.83	5.18*	.58	2.28	.58
	post	5.10	0.32	5.40	0.97	5.70	3.23	6.00	3.16				
活気	pre	14.00	5.31	14.80	2.78	13.30	4.22	10.00	3.83	3.00	1.36	3.00	.15
	post	14.30	5.52	15.90	5.80	12.50	7.38	13.30	4.08				
疲労	pre	11.00	4.57	7.80	4.32	10.80	4.98	8.20	2.86	14.94**	.26	4.92*	1.46
	post	8.20	4.66	7.20	3.43	5.80	3.22	6.70	4.69				
混乱	pre	10.60	2.50	8.30	3.47	12.30	3.02	10.10	2.85	9.67**	.66	1.22	.36
	post	9.20	1.87	7.20	2.25	9.50	2.92	9.20	3.29				

p*<.05.*p*.01

Table 4 各面接後の体験評定

	描画先行群				会話先行群				<i>F</i>		
	描画		描画なし		描画なし		描画		描画実施	面接回数	交互作用
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
発見促進	20.70	1.38	20.50	1.38	18.60	1.38	20.30	1.38	.48	.30	0.70
表現促進	16.60	0.91	16.20	0.91	15.10	0.91	16.00	0.91	.51	.07	0.86
直面・抵抗	10.80	1.13	9.00	1.13	9.50	1.13	12.80	1.13	5.14 *	.44	1.23

変数とした、二元配分散分析を行った (Table 4)。その結果、【発見促進】、【表現促進】では有意な交互作用は認められなかったが、【直面と抵抗】因子については描画の有無による有意な主効果が認められ、気分変容の結果と同様に、描画を実施した面接の方が直面と抵抗因子の得点は有意に高かった。

事例 描画とPDIの反応について、今と将来法の典型的な反応であるNPパターンの描画から2つ例示する。

A 19才女性 描画先行群 POMS短縮版の得点は全体的に5点台で、面接の前後では活気得点が上がる傾向にあった。面接での【発見促進】が高い傾向にあり、描画条件では【直面・抵抗】が高かったのが質問紙上の特徴である。Aの描画は、枝分かれする流れの中に流されながら、将来を覗きこむと、音楽と絵を選ぶ

という希望が見えてくるイメージが、鮮やかな色合いとタッチで描かれた (Figure 2)。顔のない自己象と、紙面が色でうめつくされている。反応分類としては、NPパターンの描画である。現在の心配事としては、やりたいこと (音楽、絵) が現実にはできるかどうか心配なのだという。AのPDIをTable 5にまとめた。

B 20才男性 描画先行群 POMS短縮版の得点傾向は全体的に7点台であったが、【疲労】だけが非常に高かった。描画条件では【発見促進】、【表現促進】が高く、【混乱】が低下したのに対し、会話条件では【発見促進】、【表現促進】ともに低かった。Bの「今」描画は、小さなこげ茶色の人物の周りを、着ぐるみのような青い人物像で覆い、その周りを明るい黄色の線で囲うイメージを描いた。その人物の周りは豪雨のような青い線や灰色の線が斜めに背景と

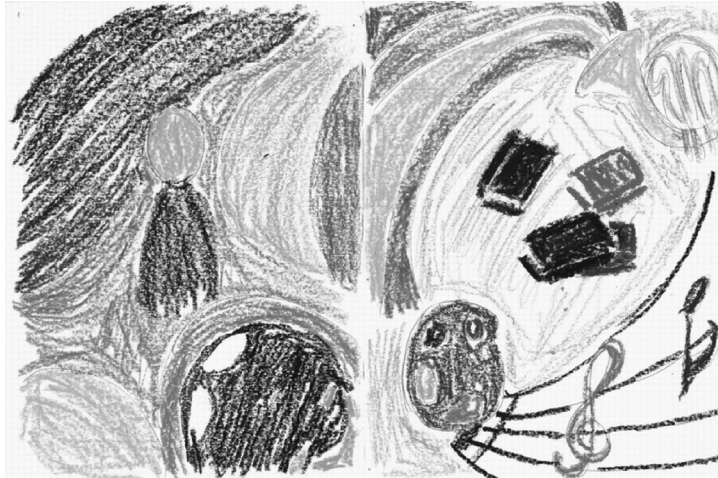


Figure2 「流される自分」と「絵と音楽を仕事にしている自分」

Table 5 AのPDIと自己像

	今	将来
絵の主題	流される自分	絵と音楽を仕事にしている自分
絵の説明	<p>普段の生活。やりたいこと、やらなくてはいけないこと、やりたくないけどやることがあり、疲れている。水色は流されている感じを表現した。真ん中は自分で、黒色は興味あるものを覗いている(洞窟, レンズ, 望遠鏡)。緑はリラックス, 青は落ち着いた感じ, 黄色は興味が目の前にある感じで, 赤とピンクはポジティブな感じを表している。水色は迷っている部分で, 流されそうなところ。好きなこと(ピンク)があるからがんばれる。</p> <p>現在の絵に必要なものについて尋ねると, 本当にやりたいことへの意志, 覚悟, 自信で, 赤を増やすことだと語る。風についてはあまり吹いていないか, 吹いているとしたら穏やかな風。後ろから押されている感じで, 少し暖かいと語った。</p>	<p>好きなものを職業にしたい。音楽と絵。お互いに何かあるから合わせて。自分にはまだ少し遠い。幻みたいで不確か。</p> <p>将来の絵の実現の可能性は70%。「絶対諦めなければ」「やりたい気持ちは上がってきている」という。</p> <p>将来の絵になるのにできそうなことを尋ねると, 音楽と絵は独学なので基礎からやる。自分から外に出す。出る。一つのことにとられないようにする。今までは非難されるのが怖いからできなかったけど……必要だと思う。本を読んだりもしたいと答える。</p> <p>将来が実現するために助けになるものは友人のアドバイス。親のアドバイスは聞けるが, 友人とは張り合ってしまったて聞かないところがある。ただ, 最近はしぶしぶ聞いている。</p>
感想	<p>絵を見ながら, 最初は現実的で具体的なものが良いと思っていたが, 描いていったらぐちゃぐちゃなイメージになった。普段はみんなが描いてほしいもの(漫画を写したようなもの)を描く。上手だねって言われるもの。仲がいい人なら自分の描いた絵も見せられる。自分の頭の中だと写實的に描けない。</p>	
Aの自己像	<p>顔のない自己像によって, 語られたように抑うつ的で, やりたいことがやれず, 疲れた自己像が表現されている。描画特徴として, 自分の中で揺れる様々な気持を色によって表現した。色で抽象化されていたものが, 音符や楽譜など具体的なものへと変化し, ラップから統合された形で色があふれ, まとまりが出てくるのが特徴。自分のやりたいことがやれるのかどうか, 今の自信のなさ, 自己や友人に対する葛藤があるが, 今と将来法により, 自己決定することやその覚悟の必要性に気付いたことがうかがえる。</p>	

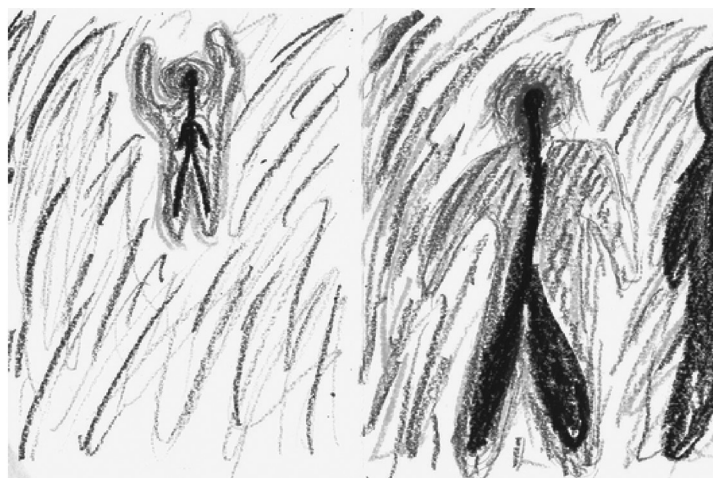


Figure 3 「表面上明るくしているが冷めている自分」と「活力にあふれた自分」

Table 6 BのPDIと自己像

	今	将来
絵の主題	表面上明るくしているが冷めている自分	活力があふれている自分
絵の説明	<p>人が自分。表面は明るかったり騒がしかったり(オレンジと黄色)するが、実際は冷めている。自分らしさも出てきた(茶色の部分)。青い部分は、周囲に悪く思われるのを恐れる気持ちを示している。自分の中では冷静という意味もあるが、嫌なことも考えてしまう部分でもある。周囲に対し一歩引くことで冷静になってしまう自分がいると感じる。</p> <p>「今」の絵に必要なものについて尋ねると、周囲を信頼すること、自分を見せることであり、嫌いな人を嫌いなままに嫌いとし線を引くことだと答える。絵の中だと自分の中の青が複雑。あるいは軽いなどと思う。風は吹いていない。</p>	<p>同じ人だが体勢が違う。わざと元気なように見せなくても良い。自分の中の芯がたく活力が全体に広がっている。ただ、冷静さは失っていない。黄緑は穏やかで涼しげな風を表している。赤い人は同じ目線で高め合える人ができればと思って描いた。自分の今とはまだ遠い感じがする。周囲に対して自分を出すことで、自分の中の青色がオレンジ(活力)と統合され、整理されていくと思う。時間と慣れが必要だと思う。</p> <p>将来像が実現する可能性は60%くらい。いくらでも時間があるなら結構いけるのではないかと。可能性は時間と比例すると思う。今、人見知りで、コミュ障を盾に逃げているからどうにかしたい。</p> <p>助けになりそうなものについて訊くと、絵ではオレンジの部分がそうだと答える。これは自分の良い理解者。自分が変わろうとしても離れない人を表しているのだという。</p>
感想	友達が少ない。孤独。周りから浮いているなどと思う。絵心ないなどと思うけど、描きながらそういう所もあるなど気づいた。内省ができる。	
Bの自己像	<p>「今」描画は、小さなこげ茶色の人物の周りを着ぐるみのような青い人物像でおおい、その周りを明るい黄色の線で囲う。その人物の周りは豪雨のような青い線や灰色の線が描かれており、周囲との距離やディスコミュニケーションを感じている様子がうかがえる。無理に周囲に合わせようとする自分に不一致を感じている。いつかお手上げ状態であった姿勢が、自然態の自分に変化したいという期待も伺える。自分を出すことを恐れ、周囲から一歩引いてしまうと感じているが、その一方で見捨てられずに誰かにそばにいて支えとなってほしいと望むBの対象希求性がよく表れている。本人も今と将来法を通じて、今の自分が思った以上に無理をしていることへの気付きについて言語化していた</p>	

して描かれている。「将来」描画では、赤い人物を伴った大きな人物像となる。人物の周囲や人物の中身も、寒色から暖色へと変化している絵であるが、頭の周囲だけはまだ水色でおおわれている。また、「今」描画では、強く見せていると説明するもののお手上げ状態であった姿勢が、「将来」描画では自然態の姿勢となり、「今」とは異なるイメージに変化した (Figure 3)。現在の心配事として、八方美人で周囲に合わせてしまうが、裏目に出てしまうことが多いこと、周囲に悪く思われるのが怖いといった悩みを挙げた。BのPDIについて、Table 6にまとめた。

考 察

本研究は、今と将来法が、クライアントの気分や面接後の体験に及ぼす影響について検討したものである。結果を見ると、今と将来法は、クライアントの気分変容にについて、会話のみの面接と大きな違いはないようだ。むしろ、話を聞くことや、面接を重ねる方が、緊張緩和作用はやや大きい。一方、面接の体験については特徴的な反応があった。今と将来法の実施後の体験は直面・抵抗体験を伴いやすく、カタルシスよりもむしろ自己明確化や気づきに至ることが多い。これは今と将来の絵を素材に自己に直面し、自分自身を顧みること、自己明確化や気づきにつながったものであろう。仮説通り、今と将来法は気分の変化よりも、認知的な自己内省を促すこと作用があることがうかがわれた。これが今と将来法の特徴なのだろう。

(1) 気分には及ぼす影響 Table 3に見られるように、描画実施の有無にかかわらず、調査協力者には面接の前後で、【活気】以外の気分の改善がみられた。さらに、面接を重ねることで、不安感や緊張感、疲労感が緩和された。これは自己表現に対して共感的に耳を傾ける形式であることから、表現を受け止められることで生じる変化であろう (福島・高橋他, 2005)。活気が出るまでは至らなかったが、話をすることで気分が幾分楽になったものと考えられる。加えて、調査協力者は、面接回数を重ねることで面接者や面接手順に慣れていったであろう。未知の面接場面に対する緊張が緩和され、面接者と

も次第に打ち解けたことがうかがわれる。接触回数が増すことで、対象を好意的にとらえる単純接触効果 (Zajonc, 1968) の影響もあっただろう。それが自己表現を受け止めるものであれば尚更である。2回の面接ではあったが、関係性の深まりがあったと考えられる。描画の有無によって面接に伴う情緒体験が異なっていたのは、【抑うつ・落ち込み】であった。【抑うつ・落ち込み】は会話条件で低下が大きかったのに対し、描画条件ではあまり変化がなかった。これは、面接体験と関連付けて理解する必要があるため後述するが、おそらく直面・抵抗体験の高さと関連したものであると考えられる。今と将来法は、共感的に話を聞くことと同等の情緒安定作用が認められるが、抑うつ感の改善をもたらす効果は低いといえる。これを踏まえ、面接体験に及ぼす影響について次項で詳しく検討したい。

(2) 面接体験に及ぼす影響 Table 4にあるように、調査協力者の多くは今と将来法を実施した面接で、直面的体験をすることが多く、それを気づきや明確化として捉えていた (Table 2)。今と将来法は、情緒的なカタルシス体験よりも、認知的な体験を伴う事が多い技法なのだといえる。典型的な反応事例からも、自分なりの気づきがあったことが見て取れる。直面得点は高いものの、前項で述べたように会話条件と比較して否定的な気分有意な上昇がなかった点が本調査から得られた今と将来法の特徴である。直面体験と抑うつの研究において、松本 (2007, 2010) は直面体験と抑うつ感情は正の相関をしないと述べている。直面体験はネガティブな内省と異なる反応を引き起こすという。本研究で用いた【直面・抵抗】因子は、直面体験とネガティブな内省を区別するものではない。ただ前項で述べたとおり、参加者が面接後に必ずしも否定的な気分を伴っていたことは認められなかった。ゆえにこれはネガティブな内省とみならず、自己への気づきとしての直面化が促されたものとみならず適切であろう。

事例についても検討しておきたい。AとBの事例でも、カタルシスについての言及は少なく、自己の問題の明確化や気づき反応が多いこ

とが見て取れる。AやBの描画やその語りからは、現在の自分における揺らぎや葛藤が表現された。しかし、彼らが描画体験そのものを否定的に受け取った様子は読み取れない。むしろ、今と将来法によって現在の自己像に対するモニタリングが促進され、自己決定の必要性への気づきに至っていた部分があるように見える。

たとえばAの今と将来法には、今は迷っているが、音楽と絵を仕事にしていきたい、という主題が描かれている。しかし遠い未来を前に、流されそうになっている自分を感じていることが伝わってくる。この絵におけるAの今と将来はそれぞれ、Aの現実自己と理想自己がイメージ化されたものであろう。今が色で抽象化されているところにも、Aの「ぐちゃぐちゃした迷い」が表れている。一方で未来像は音符や楽譜など具体的な形をとり、ぐちゃぐちゃした感情の表象であった色は、ラッパから統合された形であふれ、まとまりが出てきている。結果、好きなことを仕事とすることでいずれこの感情もまとまっていくのではないかという期待がうかがえる。現在Aには、自分のやりたいことがやれるのかという不安、今の自信のなさ、自己や友人に対する葛藤があるようだ。この絵について語る中で、Aは自己決定することや覚悟することの必要性についての気づきを語っている。

一方、Bは、今の孤独な自分はそばにいてくれる誰かを得ることで活力が出てくるという主題を描いている。Bは自分が人と距離をとってしまうと語っているが、その反面で他者を求めているBの対象希求性のテーマが強くうかがわれる。この絵を見たBは、自分が孤独を感じていることや、わざと元気ないように見せることで自分が小さくなっていることに気づく。そして、変わっていききたいと述べ、どんな自分であっても受け入れてほしいという希望について語っている。

どちらの事例も、彼らの現状認知や、評価スタイルがよく描画によく反映されている。特徴的なのは、描画療法に多く見られる「描いて楽しかった」「すっきりした」という体験よりも、今と将来法を介して自分の状況や感情について意識することで、自分の問題に対する気づきやこれからの展望について内省がなされていたと

いうことである。他の調査協力者も、自分の描いた今と将来を改めて見ることで、今の自分の課題について理解を深め、将来の展望について述べている。

このような描画の機能として、Lachman-Chapin (2001) は、無意識を表現する途を拓く機能と、無意識の対象化作用について言及している。AもBも、自分の今と将来の絵を通じて、今の自分自身を距離とって眺めることで、迷っていたり孤独を感じていたりする自分いることに気づきを得ていた。これはLachman-Chapinのいう、描画による問題の外在化や自己対象化によるものとしてとらえてよいだろう。Wilson (1985a, 1985b) もまた、描画のもつイメージ視覚化機能は、イメージを外在化することで、自分のことを意識的に検討することを助けると述べている。つまり形をとらない自己概念が「描画」によって「目に見えるもの」とされることで、検討しやすくするという。自分自身を見つめる上で、絵として外在化された自己は、内省を助ける十分な素材となりうる。Robbins (1987) もまた、描画は創作者と彼が作ったイメージとの対話であると述べており、こうした「自分で自分を見る」構図は、鏡で自分自身の姿を識るが如く、外在化された自己イメージを手がかりにして、自己モニタリングを促すのではないかと。AとBの事例にもよく表れていたが、今と将来法を描き、見ることにはある種のメタ認知プロセスが含まれていると思われる。殊に、今と将来法は木や動物のような間接的なイメージ素材でなく、「今の自分」と「将来の自分」という明示的な自己イメージを用いた、構造化された描画技法である。それゆえに描画者自身が絵と自己の問題を関連付けて理解することが比較的容易である。くわえてセラピストが描画について感想や物語を聞くだけでなく、PDIを通じて、今から将来へと向かうプロセスや実現のプランを具体的に問うことで、絵に込められた描画者の意図や考えについてより内省することを促す。このようなメタ認知的構造によって、自己を見つめることや自己の問題への気づき反応が多くなっていたのではないかと。

(3) 今後の課題 以上、今と将来法の描画

体験の特徴について検討してきた。今と将来法は、描画による自己の問題を外在化させることによって、描画者に自分を見つめる作用をもたらしやすい技法であると考えられ、それ単体に情動作用のようなものがあるというよりも、自己理解を促す素材となりうると考えられた。描画による外在化機能やそれに伴う自己理解の促進等については、まだ仮説であり、今回の調査においても十分な手続きを経たとはいえない。研究の結果から、直面に基づく自己理解や自己組織化の促進が期待されるような感想は少なからずあったが、詳細な検討ができなかったところがある。描画の評価とともに、個別のプロセスについての丹念な検討が必要となるだろう。また、2回の面接デザインで比較するのは不十分であったと考えている。十分なベースラインをとる上でも、調査にもう少し長い期間が必要であったと考えられた。このような点を踏まえ、今後の研究につなげていきたい。

付 記 本研究は平成24年度目白大学科学研究補助費助成事業の助成を得て行われた。

謝 辞 本論文を作成するにあたって調査者として協力をしてくれた大学院生諸氏と、英文抄訳についてご意見とご指導を賜った高田Urhausen 円先生に感謝いたします。

文 献

- Edwards, M. (2001). *Jungian analytic art therapy*. In J. A. Rubin, (Ed.). (2001). *Approaches to art therapy: Theory and technique*. Psychology Press. (エドワーズM. (2001) 第6章 ユング派の分析心理学的芸術療法. 徳田良仁 (監訳) 芸術療法の理論と技法 誠信書房. 112-139.)
- 藤田彩恵子, 田中勝博 (2014). 修正版「今と将来」法の個別臨床場面導入へ向けた探索的研究, 臨床描画研究, **29**, 84-103.
- 福島脩美, 高橋由利子, 松本千恵, 土田恭史 & 中村幸世. (2005). カウンセリング研修における話

し手・聴き手演習の効果に関する研究. 目白大学心理学研究, **1**, 1-12.

- Lachman-Chapin, M. (2001). *Self Psychology and Art Therapy*. In J. A. Rubin, (Ed.). (2001). *Approaches to art therapy: Theory and technique*. Psychology Press. (ラックマン-チャピンM 第5章 芸術療法の自己心理学的アプローチ 徳田良仁 (監訳) (2001) 芸術療法の理論と技法. 誠信書房, 91-111.)
- 松本麻友子 (2008). 拡張版反応スタイル尺度の作成. パーソナリティ研究, **16**, 209-219.
- 松本麻友子 (2010). 反すうが抑うつに及ぼす影響: 気晴らしの調整効果に着目して. 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要. 心理発達科学, **57**, 1-9.
- Remocker, A. J. & Storch, E. T. (1979). *Action speaks louder: A handbook of structured group techniques*. Edinburgh: Churchill Livingstone. (レモッカー A. J.・ストーク E.T. 篠田峯子 (訳) 1994 身ぶりで語ろう—適応・時間別54の治療ゲーム集一, 協同医書出版社.)
- Robbins, A. (1987). *The artist as therapist*. New York: Human Sciences Press.
- 土田恭史, 田中勝博 (2011). 今と将来法における反応パターンと同一性および自我機能の関連. 第21回日本描画テスト・描画療法学会抄録集, p.44
- 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**, 23-33.
- Wilson, L. (1985). Symbolism and art therapy: I. Symbolism's role in the development of ego functions. *American Journal of Art Therapy*, **23**, 79-88.
- Wilson, L. (1985). Symbolism and art therapy: II. Symbolism's relationship to basic psychic functioning. *American Journal of Art Therapy*, **23**, 129-133
- Zajonc, R. B. (1968). Attitudinal effects of mere exposure. *Journal of personality and social psychology*, **9**, 1-27.

—2014年9.24.受稿, 2014年12.5.受理—

Research on the influence of “Now and Future drawing technique” on change of emotions and evaluation of interview experience.

Tsuchida Takashi Mejiro psychological counseling center
Tanaka Masahiro Mejiro University
Konno Hiroyuki Mejiro University
Sugaya Tadashi Mejiro psychological counseling center

Mejiro Journal of Psychology, 2014 vol.11

[Abstract]

The purpose of this study is to explore the impact the “Now and Future drawing technique” has on participants’ emotions and evaluation of interview experience. The comparative interviews were employed to the sample of 20 college students with questions on self-reflection against the interview with “Now and Future drawing.” The result showed that there was no significant difference on the influence that either type of interviews would have on emotional responses. There was consistent evidence in both methods of interviews involving facilitation of a form of self-discovery. However, the “Now and Future drawing technique” was recognized as particularly helpful in clarifying and externalizing the participants’ problems through its confrontational strategy to promote introspection.

keywords : Now and Future drawing technique, art therapy, Post Drawing Interview, emotions, interview experience.

