

原著論文

アート表現による自己への気付き

中京大学心理学部 田中 壮馬
中京大学心理学部 馬場 史津

Self-Awareness in Artistic expression experience

TANAKA, Soma (School of Psychology, Chukyo university)
BABA, Shizu (School of Psychology, Chukyo university)

The purpose of this study was to describe the ways in which one experiences the process of expression using art with the theme of "self". Four participants conducted group work in which each of them created their own artistic work using their choice of materials, and they were then interviewed after the group work. They all experienced difficulty due to the theme, but were able to create their own work using various approaches. Their experiences suggested two main processes of creating artistic work of "self": a process based on the understanding of "self" that was already known, and a process using instant intuition or involuntary reactions. Both processes finally led the participants to a new awareness or further understanding of themselves.

Key words: art expression experience, theme of self, difficulty of expression

1. はじめに

青年期はそれまでの両親との関係を見つめ直し、友人関係の広がりや社会的役割を通じて自己のイメージを再編しアイデンティティを確立する時期である。アイデンティティは「自分らしさとは何か」との問いに答える、自己理解を深める作業を通して確立される。こうありたいという理想像と現実のギャップに悩みつつも、理想像とは異なる自分も受け入れ、「これが自分である」というアイデンティティが確立されるのである。

自分を見つめ、自己理解を促進するために芸術療法的アプローチを用いることは、多くの研究者によって注目されている分野であり(佐藤, 2003; 青地・金丸, 2005; 赤塚, 2005), 近年ではキャリア発達支援に芸術療法を取り入れようとする研究もみられる(安立, 2016)。芸術療法が"言語表現が可能な意識レベルから、言語化できない無意識レベルまでの領域を、非言語的表現で表すことができるという特色をもっている。また、作品を自己の内的世界の投影として、五感を使って味わうことにより、内的自己受容や自己洞察が可能になる(渡部, 2013, p.99)"アプローチであるならば、心理療法として

だけでなく、青年期の自己理解を深める作業として有用であり、このような目的で行われる場合を本研究ではアート表現と呼ぶことにしたい。

アート表現には描画や造形、コラージュだけでなく、音楽やダンスなど幅広い分野が含まれる。音楽やダンスのような身体的表現を伴うものは、より無意識的なレベルとつながりやすいが、作品として振り返るためには、描画や造形、コラージュのようなビジュアルアートのほうが外在化された自己の問題として扱いやすく、自己の問題の明確化や自己理解の促進効果があると指摘されている(土田・田中・今野・菅谷, 2015)。ビジュアルアートでは作品として定着した形で残るため、作品をさまざまな角度で見ることによって、否定的に感じられていた特徴が、肯定的な意味を持つことに気づくといった洞察が生じる場合も少なくない。

さらに、アート表現では作品制作後に作品の説明や今の気持ちなどを言語化して他の参加者と分かち合うシェアリングのプロセスが含まれている。関(2008)は安心できる場で作品について自由に語りあうことで、作品に現れていた感情や葛藤への気づきが得られると指摘しているが、制作者が作品を言語で表現することで、自己表現の体験をより意識化

し、より深い作品の理解や自己理解が得られる。また、他者からの感想を聞くことは、自己と他者との違いや異なる視点への気づきとなり、自己理解の幅を広げることになる(片山, 2006)。

このように、アート表現の体験が自己理解を促進することは報告されているが、一般的にはテーマを設定せず自由に制作することが多い。しかし、青年期のアイデンティティ確立を目的として行う場合は、自己理解につながるようなテーマを設定することがある。佐藤(2003)は看護学生を対象に<私>という課題でコラージュを作成させた結果、その体験が自己を見つめる機会となり、自己理解につながったと報告している。また赤塚(2005)は<自分>を中心テーマとしたコラージュ制作により、自己受容に効果があること、またコラージュ以外にも、金(2010)は水彩絵具やクレヨン、紙粘土などを用いて<自分>を自由に制作するアート表現体験と身体感覚の関連性に注目し、身体感覚からのアプローチによって、自分がたしかにここに存在することの生きた実感を得ることができるのではないかと指摘している。

一方で、青地・金丸(2005)は<過去の自分> <現在の自分> <未来の自分>をテーマにしたコラージュ制作がアイデンティティにどのように影響を及ぼすのかについて数量的・質的に検討した。その結果、これらのテーマが自らの可能性を確認するきっかけにもなるが、逆に観念的に適応できると感じていた感覚が現実にはひきもどされ、適応できるという感覚を低下させる場合もあると考察している。

これまでの研究からは<私> <自分>といったテーマが自己理解や自己洞察につながる場合と適応感を低下させる場合の二つの可能性が示唆されているが、その分岐点はどこにあるのだろうか。アート表現の体験は非常に個別的であり、どのように体験されたかによって効果が異なることは十分に予想される。しかしながら、これまでの研究はこのテーマがもたらす影響に注目したものが多く、テーマそのものがどのように体験されているかについては検討されていない。そこで、本研究は<私> <自分>をテーマとして設定したアート表現のワーク(以下、ワークとする)が参加者にどのように体験されているのかについて、探索的に検討することを目的とする。

2. 方法

1) 参加者

参加者は調査協力の呼びかけに応じた大学生4名(A:女性・3年生, B:男性・3年生, C:男性・4年生, D:女性・1年生)であった。そのうち2名は同じサークルの友人であったが、その他の参加者はお互いに初対面であった。

2) 倫理的配慮

ワーク開始前に、研究への参加は自由意志であり、作品の写真撮影、会話の録音、個人情報の管理について説明した。また、個人が特定されないように配慮したうえで作品や面接内容の一部を公表する可能性があることについても説明し、書面にて同意を得た。

3) ワークの流れ

第一著者は第二著者(臨床心理士・教員)が主宰するアート表現のグループに参加し、参加者への個別の対応やグループワークについての指導を受けて、本研究を担当した。

アート表現は非常に個別的であり描画に苦手意識のある人はコラージュのほうが表現しやすいと考えがちであるが、コラージュのように分断されたパーツを再構成することに苦手感を持つ人も少なくない。本研究の参加者は初めてアート表現を体験するため、絵画やコラージュといった枠組みにこだわらず、さまざまな表現が選択できるように第一著者(以下、筆者とする)が画用紙や雑誌、クレヨン、色鉛筆などの画材、箱や空き瓶、木片、紙粘土、毛糸、羊毛などの素材を準備、参加者が自由に使えるようにした。

まず、参加者にワークの説明を行った。ワークでは良い悪いや上手下手は関係なく自由に表現することや、また、制作後に各自の作品を紹介しながら話し合うシェアリングがあることも説明した。筆者を含めた5名で制作し、筆者はシェアリングにも参加した。

具体的には自分を表現する名札を作成するウォーミングアップに続いて、<私・自分>(以下、<私>とする)をテーマとした作品を作ってみましょうと教示し、作品の制作時間は50分とした。シェアリングでは、作品はその人自身やその人の一側面を表していること、良い悪いや上手下手といった評価は避けること、批判を行わないことを説明した。ま

た、感想や質問が制作者の自己理解を深めるきっかけになることを説明して積極的に感想や質問を述べることを促した。次に、私らしいところ、私らしくないところを探す時間を設けた。作品には自分では気付いていない側面が表れることがあることを説明し、作品の中で私らしくないところを探してみるように伝えた。その後シェアリングし、ワークを終了した。シェアリングの所要時間は20分、ワーク全体の所要時間は90分であった。

4) ワーク後の面接

シェアリングは作品についての説明が中心であるため、ワークそのものの感想を尋ねるためにワーク後1週間以内に個別で面接を行った。本来であればワーク直後に実施すべきであるが、参加者を待たせることになるため、1週間以内に実施することにした。大学内の面接室にて所要時間は20~30分程度、面接内容は録音しながら筆者がその場で記録した。

面接は撮影した作品の写真を見ながらワークを振り返り、ワークの流れに沿って「ウォーミングアップの感想」、「アート表現を体験した感想」、「私を作

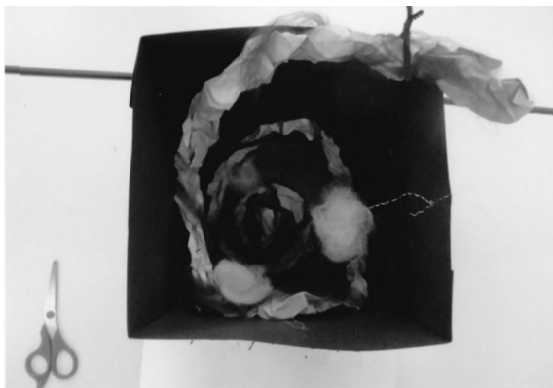
品にしてみた感想」、「作品を通して気がついたこと」「シェアリングについて」「私らしいところを探した感想」について質問した。

3. 結果と考察

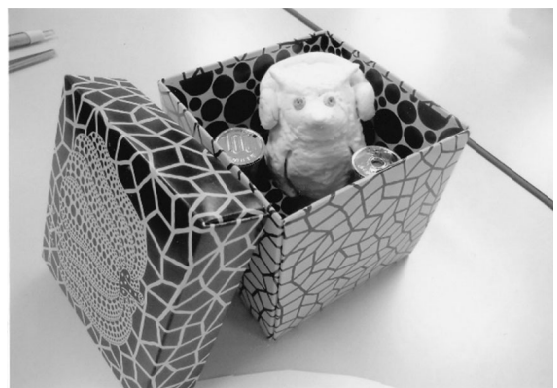
1) 作品の紹介と感想

4人の参加者の作品を図1に示した。Aは黒い画用紙で大きな蓋のない箱のなかに紫の画用紙をねじり、綿を巻き付けた抽象的な作品を作った。この作品が「私の心を表しており、闇と外に出している明るい部分がある」ことを説明した。参加者から「箱に蓋はないのか」と質問されたAは、「閉じこもっていない、開いているイメージだから蓋は作っていない」と答えた。

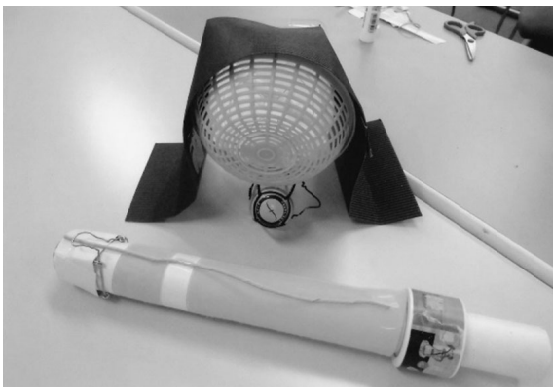
Bは紙粘土を触ることから制作を始め、ヘッドホンをつけたフクロウを作り、箱に収めた。作品の説明では、自分が夜によく起きているから夜行性のフクロウに似ていること、現在ヘッドホンに凝っていることを説明した。それを箱に詰めたくなかったので詰めたが、インドア派で家に籠る自分らしさが出



Aさん 作品



Bさん 作品



Cさん 作品



Dさん 作品

図1 <私>をテーマとした作品

ていると語った。参加者からの「なぜフクロウにしたのか」という質問に対してBは「猫を作ろうと思ったが難しかったのでフクロウに変更した」と返答した。シェアリングでは、「自分の持つ自分のイメージは猫だったので、フクロウではないと感じるが気に入っている」こと、また、「話し合いの場面で黙ってしまう自分はフクロウっぽいかもしれない」と語った。

Cはウォーミングアップの名札作りで「失敗した」と作り直していた。趣味である剣道の面と竹刀を作成したが、リアルに細かく作られていると他の参加者から感想が伝えられ、「細かく作っていくところに自分らしさを感じた」と語った。竹刀と面という攻撃と防御の機能の両面について、「叩くだけでなく叩かれることを受け入れる」と作品を観察しながら気づいた様子であった。また、「手先を使うことが苦手だったので無事完成してよかった」と感想を述べていた。

Dは素材の豊富さに驚いた様子で、「これ欲しかったんですけど、手に入らなくて」など感想を述べながら素材を選んでいった。空のガラス瓶を紙粘土で覆い、自分の好きなものを貼りつけた作品を完成させた。

シェアリングでは「作品の全てが自分らしい」「美しくないところにも、美しくない自分が出ている」と語った。大学1年生であるDは、面接で「大学生になってから私とは何かを考えることが多い」ことを語り、「作品を見ながら思ったより単純な人間かもしれないと感じた」と語っていた。

<私>をテーマとした制作の教示から、Aは抽象的な作品を作り、Cは現実的・具象的に表現したという点では異なるものの、作り始めた段階で自己イメージが存在し、それを形にするプロセスがみられた。一方、BとDはこの教示に思いついたものが作れなかったり、思いつかなかったために、これを作ろうという意図よりも、粘土を触っているうちに、あるいは瓶やスパンコールへの興味から作品が完成するというプロセスであった。<私>をテーマにして制作を行う場合、自己イメージが明確か否かが制作に関連していると思われ、この点については以降の分析に基づき考察したい。

2) 語りの分析

ワーク後の面接で得られた語りは、記録を中心に必要な部分の逐語録を作成して分析対象とした。質

問ごとに4名の参加者の面接内容をカードにまとめ、類似した発言をいくつかの小カテゴリーにまとめた。発言は「」で表し、発言をまとめた小カテゴリーを作成し、『』で表した。また、小カテゴリーをまとめた中カテゴリーを【】で表した。更に、中カテゴリーをまとめた大カテゴリーを作成し《》で表した。これらのカテゴリーの関係性を矢印で結ぶことで図式化した。図式化にあたっては、筆者ら2名(第二著者を含む)が協議し決定した。本研究では作品制作の過程、<私>をテーマにしたワークがどのような体験であったのかを中心にまとめた。参加者はテーマについて女性は「私」、男性は「自分」「私」のどちらの表現も用いていたため、分析では「私」に統一した。

作品制作の過程

作品制作は参加者が素材を眺めることから開始される。素材の並べられた机の周りを回りながら参加者は気になるものを手に取ったり、試し書きをしたりする。参加者は、多くの材料があることに『楽しさ』を感じるとともに、「材料を見て私を考える」「見た材料に私っぽい所を探す」と語られたように、素材と自らの自己イメージを重ねながらどのような作品にしようかという『作品イメージの想起』が体験された。また、参加者は素材に『ひらめき』や『この素材を使いたい気持ち』といった【直感】を感じることによって、素材を選び、作品のイメージを膨らませていたと考えられる(図2)。

しかし、素材や直感によって作り上げられたイメージは「接着出来なかった」「うまく出来なかった」といった『技術的な難しさ』に阻まれて思うようにならず、結果的に『意図しない表現』が生まれる。しかしながら、技術的な難しさを乗り越えて制作を行うことや、意図しない表現が作品に現れることは、参加者にとって「楽しかった」「満足した」といった『ポジティブな感情』をもたらす体験でもあった。この点に関して、金(2010)は多くの参加者がアート表現という行為そのものは楽しかったが、自分のイメージ通りに表現できないもどかしさや違和感があると語ったと報告している。<私>をテーマとしたワークに限らず、アート表現はひらめきや楽しさを感じる体験であるが、一方でイメージ通りに制作できない難しさを感じる体験であるといえる。

作品は自己理解への手掛かりであり、制作者のイメージが本人の納得する形で表現されれば制作者の

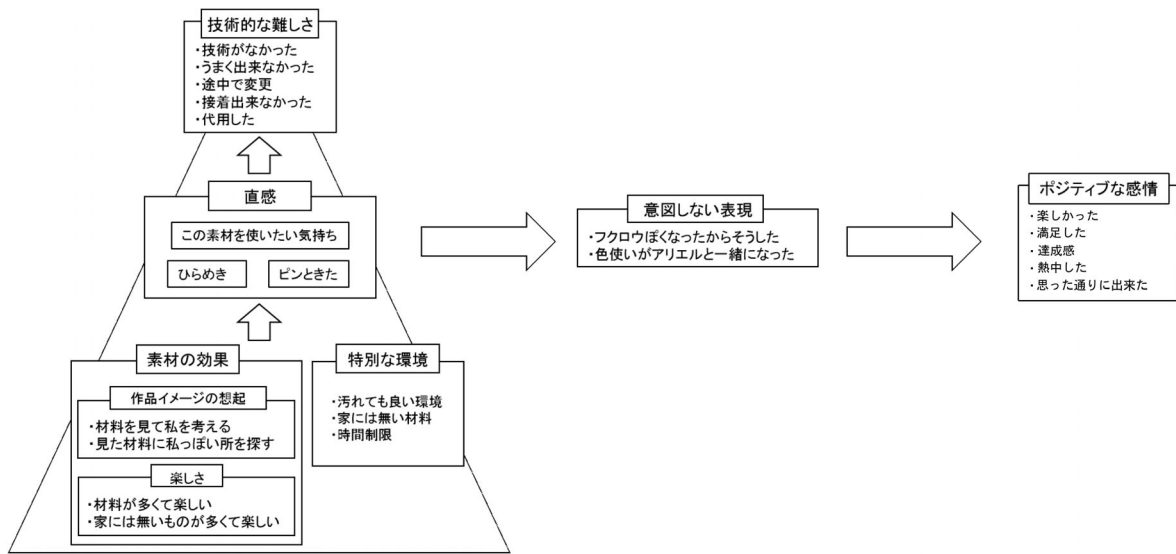


図2 作品制作の過程

満足感が高まる。そこで、アート表現を用いるときには、制作者に対して、意図しない表現が展開される楽しさを伝えるとともに、制作者のイメージをできるだけ表現できるような技術的なサポートが必要となる。臨床心理学的分野では、描画やコラージュについては素材や方法について検討がなされているものの(今村, 2006; 森谷, 1998), 非常にバリエーションの多い造形素材の扱いについてはワーク担当者の経験に左右されるのが現状である。表現の多様性や準備すべき道具などについて、ワーク担当者自身が十分な知識を身に付ける必要があると思われた。

<私>というテーマがもたらす体験

図3は<私>というテーマがもたらす体験を図式化したものである。本研究では<私>をテーマとしたアート表現が二つの異なる難しさを体験させることが示された。

まず、《私を作品にする難しさ》である。これは「私とは何かが分からない」「何も思いつかない」といった「私とは何か」をイメージできない難しさの体験である。アイデンティティを確立する時期にある大学生が、このようなテーマを提示されて難しさを感じることは、当然のこととも言える。しかし、最後まで何も作品が作れないという参加者はいなかった。

自分をテーマにしたコラージュ制作過程を検討した齋藤(2012)は、参加者が「自分はどんなものが好きだっただろう」「自分はどんな性格だっただろ

う」と自分自身の特徴について考える過程があると指摘している。好きなものを集めていたDは、自分の好みを再確認しただけでなく、「思ったより単純な人間かもしれない」という新たな気づきが生じた。<私>というテーマは、「私とは何かが分からない」という体験を参加者にもたらすとしても、素材を眺め、自分の好みを確認したり、素材から作品のイメージを膨らませることは可能である。田嶋(2011)は、イメージ面接では意識的・能動的にイメージを浮かべようとするのではなく、待っていれば浮かんでくるかもしれないという受動的・受容的態度でイメージを浮かべることが大切であること、また自分でも意外なイメージが出現したときに、治癒にいたるイメージ体験の流れが生起すると指摘している。本研究ではBがこの例にあたる。意識的な自己イメージは猫であったが、粘土を触るなかで浮かんできたフクロウのイメージを受けとめることで、「話し合いの場で黙ってしまう自分」についての気づきが得られた。

このように、<私>というテーマによって、「私とは何かが分からない」と思う参加者も素材を眺め、自分の好みを確認したり、浮かんでくるイメージを待つことで、思いがけない作品が完成し、これまで意識していなかった側面への自己理解につながる可能性がある。そのため「何も思いつかない」と困惑する参加者に対しては、このテーマが難しいと感じられるのは珍しいことではなく、自由に思いつくままに制作することで意外な自分に出会う可能性があ

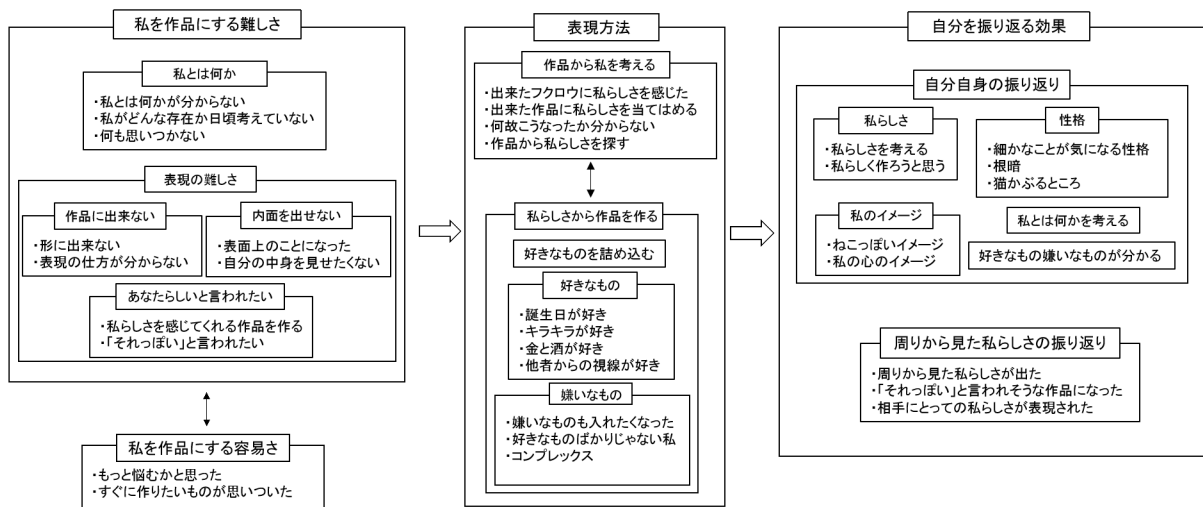


図3 <私>というテーマがもたらす体験

ることを伝えると良いだろう。

一方で、イメージがあったとしても「形に出来ない」ために『作品に出来ない』という【表現の難しさ】を経験した参加者がいた。更に、作品を作る上で表面上のことばかりになって自分の『内面を出せない』難しさや、『あなたらしいと言われたい』気持ち制作を難しくしていたようであった。これらの【表現の難しさ】を語った参加者は、私とはこういうものだという自覚はあるものの、それを作品として形にすることが難しかったと考えられる。

青地・金丸 (2005) は<過去の自分><現在の自分><未来の自分>をテーマにしたコラージュ制作が適応できるという感覚を低下させる場合があると指摘している。しかしながら、グループで行うアート表現の場合は、否定的な自己イメージも自分らしさとして統合するための機会になる可能性があると思われる。

Cは名札を作り直したり、手先の苦手さを気にする様子が見られたが、細かく作っていくところに自分らしさを感じていた。シェアリングにおいて他の参加者が作品のリアルさに感心したことにより、細かくリアルに作る自分らしさが周囲から受け入れられたと感じたのではないだろうか。この関わりが筆者には、Cが細かさを自分らしさの一部として改めて認める体験になったように思われた。

青年期においては自分らしさの特徴に気づくだけでなく、それを支持的な環境のなかで自ら語り、また周囲から認められることによって自分の一部として統合される。これはグループによるアート表現が

アイデンティティの確立を促進する可能性を示唆するものと言える。

そこで、<私>をテーマとしたアート表現では、他者を気にして『内面を出せない』という体験が参加者に生じやすいことをワーク担当者が理解し、安心して自己開示ができる環境を整える必要があるだろう。シェアリングでは、作品はその人自身やその人の一側面を表していること、良い悪いや上手下手といった評価は避けること、批判を行わないことを説明しているが、慣れるまではワーク担当者が一つのモデルを示すことによって、自由でありながらも他者の視点にたった感想や質問がなされるようになると思われる。

本研究では、私のイメージができない、あるいはイメージを形にできないという、異なる二つの難しさが《表現方法》に影響を与えたと考えられる。私をイメージできないまま作品を作り始めたとしても、完成した『作品から私を考える』プロセスにより、自己理解につながる場合もあれば、逆に『私らしさから作品を作る』プロセスから新たな気づきが生じる場合もある。

さらに《自分を振り返る効果》は、参加者が私を表現する過程で『周りから見た私らしさの振り返り』や『自分自身の振り返り』を体験した。「周りから見た私らしさが出た」「相手にとっての私らしさが表現された」ことが語られ「周りから見た私らしさの振り返り」が行われた。また、『性格』『私のイメージ』『私らしさ』や好みを振り返ることが出来たことから、【自分自身の振り返り】を体験したと考え

られる。つまり、〈私〉というテーマは、『周りから見た私らしさの振り返り』と『自分自身の振り返り』という二つの側面から、参加者の自己理解を深めることにつながったと考えられた。

3) 〈私〉をテーマにしたグループワーク

今回のような健康な大学生を対象としたワークはグループで行われることが多い。アートセラピーをグループで行う効果について、高野(2008)は、制作だけでなく、他のメンバーとのシェアリングにより自分に対する見方が変わったり、他者への興味関心が増えると報告している。今回のワークでも、Aは「箱に蓋はないのか」と質問され、「閉じこもっていない、開いているイメージだから蓋は作っていない」とイメージが明確化されたり、Bも「なぜフクロウにしたのか」の問いに「話し合いの場面で黙ってしまう自分はフクロウばいかもしれない」との気づきが生じた可能性がある。

シェアリングでは、他のメンバーの作品について評価は避けること、批判を行わないことを伝えたため、そのような発言はみられなかったものの、積極的に感想や質問がなされるまでには至らなかった。面接では意見や感想を「思ったけど言わなかった」と述べた参加者もいた。これは、参加者のほとんどが初対面であり発言を遠慮したことや、初めてのシェアリングに慣れていなかったことも一つの要因と考えられる。固定したメンバーでの継続したワークの構成や、シェアリングの抵抗感を軽減するようなウォーミングアップを導入することも検討されるべきであろう。

グループでの制作体験やシェアリングは、それぞれの表現の多様性に気づき、また自らの作品が受け入れられ、時には視点の変換が生じるきっかけとなる。しかしながら、他者が存在することにより、評価されたいという気持ちや周囲からどのように思われているのかという不安が生じていたことが面接で語られていた。〈私〉というテーマは自己開示を促すものであり、このようなワークでは、他のテーマや自由制作以上に安心して自己開示のできるような安全で守られた空間を提供することが必要であると思われた。

4. おわりに

青年期にある大学生の自己理解は、就職活動の自

己分析につながるものである。これまでの生活を振り返り、あるいは友人の意見を参考に自己分析をすることだけでなく、非言語的なイメージを用いて自己理解を深めることは新たな気づきをもたらすものと思われる。また就職活動への援助を目的とするのであれば、〈働くこと〉〈人生で大切にしたいこと〉などのテーマを設定したアート表現を実施することも有効かもしれない。

本研究は、〈私〉というテーマがどのように参加者に体験されるのかを明らかにすることを目的とし、異なる二つの難しさが体験されるという仮説を提示した。しかしながら、これは4名の参加者の1回のアート表現から生成された仮説にすぎない。テーマの選択や継続的な参加がもたらす効果についてなど、明らかにすべきことは多い。また、それぞれの表現の難しさが自己理解や自己受容にどのように影響するのかについて数量的に実証することは早急の課題であろう。今後も研究を続けていきたい。

<付記> 本研究は平成28年度に提出された第一著者の中京大学心理学部卒業論文をまとめたものである。

引用文献

- 安立奈歩(2016). 大学生の自己理解および自己表現の促進を目的としたグループワークの効果に関する予備的検討——芸術療法とキャリア発達支援の橋渡しをめざして—— 椋山女学園大学研究論集, 47, 1-11.
- 赤塚絵里(2005). 自己コラージュ制作による自己受容度の変化、およびその表現——大学生女子を対象として—— 東京国際大学大学院臨床心理学研究科紀要編集委員会編 臨床心理学研究, 3, 13-25.
- 青地邦宏・金丸隆太(2005). コラージュ技法における課題制作に関する一考察——多次元自我同一性尺度をてがかりにして—— 茨城大学教育実践研究, 24, 349-363.
- 今村友木子(2006). コラージュ表現——統合失調症の特徴を探る—— 創元社
- 片山弘紀(2006). 授業における自己の振り返りに関する研究——社会福祉援助技術 演習の授業を通しての考察—— 関西福祉科学大学紀要, 9, 287-291.
- 金順慧(2010). アート表現体験にみる身体感覚の様相 立教大学臨床心理学研究, 4, 11-22.
- 森谷寛之(1998). 子供の絵画療法の実際 徳田良仁・大森健一・飯森真喜雄・中井久夫・山中康裕監修 芸術療法2実践編(pp.29-35) 岩崎学術出版社
- 佐藤仁美(2003). 看護教育におけるコラージュ活用の試み——自己理解・他者理解・相互理解—— 心理臨床学研究, 21, 167-178.

- 齋藤勇 (2012). コラージュ制作による自己理解効果の検討 —— 制作者の主観的体験から —— 創価大学大学院紀要, 34, 263-291.
- 関則雄 (2008). 新しい芸術療法の流れ クリエイティブ・アーツセラピー フィルムアート社
- 高野尚子 (2008). グループアートセラピーの学生相談での活用 学生相談 (九州大学学生生活・修学相談室紀要), 10, 64-68.
- 田嶋誠一 (2011). 心の営みとして病むこと—— イメージの心理臨床 —— 岩波書店
- 土田恭史・田中勝博・今野裕之・菅谷正史 (2015). 「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 目白大学心理学研究, 11, 29-39.
- 渡部純夫 (2013). 芸術療法 小俣和義 (編) ころこのケアの基本 —— 初学者のための心理臨床 —— (pp.99-104) 北樹出版