

## 教師の主観的気分及び粘土による表現活動の効果

山脇真弓

近年、社会の変化とともに子どもの様子が多様化し、その指導にあたる教職員も子どもや保護者への要望に応じた対応を求められ、責任の加重や精神的な重圧がのしかかっている。学校現場では、子どもを取り巻く多種多様な教育課題が山積し、新聞紙上でもクローズアップされているが、子ども向き合い教育を行っている教職員の心理的ストレスについてはあまり表面化しているものが少ない。

文部科学省が調査した、公立各種学校教職員の「病気休職者数等の推移」によると、平成12年度と平成21年度までの病気休職者は、平成12年度は、在職者数930,220人中、病気休職者数は4,922人で、その内精神疾患による休職者数は2,262人であった。平成21年度では、在職者数916,929人中、病気休職者数は8,627人で平成12年度に比べると、約2倍に増加している。その内精神疾患による休職者数は5,458人であり、これも2倍強に増加している(文部科学省 2009)。このように、病気休業者と精神疾患による休業者は平成12年度と平成21年度を比較してすると、この10年間で明らかに増加し続けていることが分かる。

## ○ 粘土による表現活動

粘土作業は、一般的にはArts Therapyと言われる芸術療法で、作業療法の一つである。

芸術療法とは、なぐり書きやぐにゃぐにゃ書き、独り言を言いながら空想の世界を書いていたお絵書き、夢中になって遊んだ泥遊びや砂遊び、いろいろなものになって遊ぶ(仮想・空想の世界でその役になりきる)ごっこ遊びなど現実の自分と、もう一人の自分や世界で発想を広げて遊ぶ世界である。

さらに、思春期を迎えた子どもたちは、自身の中に想起した想いや心の中の声を、そっとノートに綴った日記や詩などがあげられる。

ここで言う「粘土による表現活動」とは、広義に芸術療法の中の手法であり粘土遊びを作業療法

に取り入れたものである。

芸術療法の特徴は、治療者が作成する完成品としての作品の意味よりも、その作品を作る過程で「心」の中で起こる、様々な感情の動きや心の変化を感じ取り、その時の個人の内面の様子を言語化したり、作品に表現していくことが重視されている。

ジェームズ・ヒルマン (James Hillman) は、「患者にとって自然に浮かんでくるイメージを描いていくことは、ほとんど常に自分の人格のもうひとつ別の面を呼び出すことにつながるようである。そこに現れた他者性は、その人自身のもの間違いなく、意識的自我と向かい合う人格の隠れていた側面の発見は、まことに驚くべき体験であろう。これが自分のイメージと対話するということが、非常に大切なこととなりうる理由である。」とも論じている。

粘土による表現活動は、芸術療法の中の一つで、子どもたちが幼い時から遊びの中で慣れ親しんでいる素材であり泥んこ遊びや砂遊びなど、日常的な遊びの中にたやすく取り入れられているものである。

## ○ 粘土の特徴と自己理解

この研究で素材として利用している粘土には、素材のもつ様々な特徴がある。

粘土は、順応性のある三次元の媒体で、形態を自由に変えることができ、新しい部分を加えたり、取り去ったりすることもできる。また、色を塗ったり、他の多くの材料と組み合わせることもできる。粘土の塊を細かく分割させ多種多様なものに変化させたり、くぼませて器にしたり、気に入らない時は元の形に戻すことも容易な素材である。

粘土の触感は、指先からその感触が身体に伝わり、心や体の緊張をほぐすことができると考えられており、他の研究からリラククス効果もあるとされている。これらのことから粘土は、感情を穏

やかにすることができると共に、自分自身と向き合うことで、自己の心に想起した出来事や、その時に感じたことなどを表現することができる。さらに粘土の素材が指先から伝わる感触や触感から、カタルシス効果も体感することがあると言われている。

この粘土の素材は、芸術療法や心理療法において身近な素材であり、多くのものが、個人やグループでの治療における治療過程を進めるためのツールとして、粘土の持つ潜在力を提唱している (e. g. Anderson, 1995, Mattes&Robbins, 1981)。

また、家族療法や個人療法における粘土細工が診断に利用できる (e. g. Jorstad, 1965; Kwiatkowska, 1987; Keyes, 1984) ことを述べている。粘土細工には、何か物に触れることでの強烈で力強い触角経験が伴う。触れるという行為は、人間を發展させるための最初の感覚反応の一つである (Frank, 1957; Montagu, 1978)。など粘土に関する研究者らもこのように考えている。

このように、子どもたちの遊びの素材として土や砂から粘土に変わり、粘土を用いた制作を通して、心の中にふと甦ってきた、幼い頃の思い出や懐かしい出来事、今現在の自分の状態や自分にのしかかっている大きなストレスなど、粘土の素材が媒介となり再体験する。その過程で想起した心の様子や変化を感じることであるということは分かっているが、しかしながら、この粘土の素材のもたらす集団における心理的・教育的効用については、いま先行研究はない。

#### ○ 心を誘導する音楽の効果性

この表現活動では、粘土による作業に入る準備段階から、音楽を使用して感情の想起と感情の誘導に利用している。

音楽をかける目的は、製作者自身の心の中に内在する感情の誘導や感情の想起を目的としている。ミッチェル (Michel, D. E.) は「音楽療法の完璧な定義は存在しない。」と指摘しているが、アルヴァン (Alvin, J) は、「音楽療法とは、身体的、精神的、情緒的な思いをもつ子どもや成人の治療、リハビリテーション、教育、訓練における音楽の統制的活用である。」と定義し、この理論は長年にわたり英国の基準されてきた。レス

リー・バンド (Leslie, Bund) は、「音楽療法は、クライアントとセラピストとの間の発展的な関係の中で音と音楽を活用するものであり、クライアントの身体的、精神的、社会的、情緒的充足を支持し、促進することを目的にする。」と定義している。

著者は公立の中学校で中学生に粘土による表現活動が及ぼす集団への効果性について研究を重ねてきた。そこで中学生の表現活動 (制作活動 1・2) で使用した音楽は、宮崎駿のアニメ映画「もののけ姫」である。この映画の音楽は、宮崎駿と久石譲のコンビの集大成といわれ、宮崎駿の作品の中でも名作と言われている。宮崎アニメ作品のほとんどの音楽を担当している久石譲は、主人公の気持ちや宮崎監督の思い、映像で表現しきれない主人公たちの思いをこの壮大な音楽を通して表現している。このもののけ姫の作品で宮崎駿は、日本的なものを意識して、西洋的コード進行と違う 5 音階をベースに作曲したということである。

著者が心の誘導に使用した『アシタカせつ記』という曲は、映画の中で最も重要なシーン「森や命の再生」というテーマをイメージさせるために制作されたものである、フルオーケストラによる重厚な演奏は『もののけ姫』の持つ壮大で深い世界観やアシタカの思いが見事に音で語られた名曲になっていると言われているものである。

#### ○ 表現活動を行うきっかけ

筆者は、公立中学校で養護教諭として勤務している頃、保健室に来室した生徒に落書きや折り紙、コラージュなどを活用し個別指導を行っていた。さらに、集団指導として、中学生の心の安定を図る目的で、粘土による表現活動を行っていた。粘土作業による研究は、亀口氏が家族療法の実践研究会で家族間の相互理解を深まるための素材として使用していた。<sup>2)</sup>

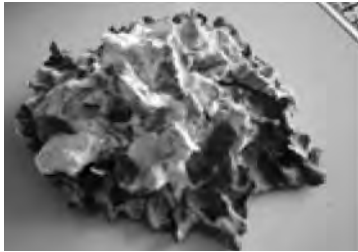
筆者は家族療法研究会に参加し感銘を受け、粘土による表現活動は「思春期を迎え、揺れる中学生の心」に何らかの効果が得られるのではないかと考え、学校教育の中に取り入れて研究を行ってきた。

現在までの実践で以下の 2 点が明らかとなった。

○制作活動1 学力の安定した学年集団であり、活動後には自己理解がより深まり、他者への思いやりや家族への感謝の気持ちもさらに強まった。集団として落ち着きや生徒一人ひとりの安定がより高まった集団へと変化していった学年である。

○生徒作品1の作品は、子どもから大人へと変わりゆく自分の心の葛藤を粘土の色や形で表現している。この作品

を作るときの心の様子は、「大人に近づくとともに、今まで純粹で無垢だった心が、次第に大人のドロドロとした暗い色に染まっていく。ま



生徒作品1

だまだ純粹なままでいたいの、浸食の速度が加速して、徐々に純粹さがなくなっていく自分が怖い。」と制作後の感想に書いている(山脇(野川)、北九州市立教育センター紀要、2001)。

○制作活動2 学校全体がとても荒れていて、教師への不信や反発が強く、反社会的な行動や非社会的な行動が日常的に起こって学校である。この学年は、対教師暴力や学級崩壊など、大人に対する不信感や規律や規則の不定着など、学校のルールが成り立たない集団である。この学年を、教育ができる集団へと変容させるために、粘土による表現活動を行うことにした。生徒は、活動前に比べると自己理解が深まり教師への信頼関係も構築できるようになった。同時に生徒同士の信頼関係も形成されていき、他者への思いやりが深まっていった。時期を同じくして、反社会的な行動も軽減し落ち着きのある集団へと変わっていった。さらに、生徒自身が帰属意識をもつようになり、協調性も生まれ、学習意欲も向上し、将来に向けての進路選択も積極的に考えるようになっていった。

○生徒作品2 この作品は、表面的に華やかな自分と、母親に対して心の叫びを訴えている自分の思い表現している。「みんなは俺にカッコいいと言うけど、俺はさみしがり屋で、母親に反抗ばか

りしている。母さん、毎日夜遅くまで俺たちのために働いてくれるのは感謝してるよ、でも、もうコンビニ弁当は嫌だよ。母さん覚えてる、母さんの手料理、ここ何年も食べてなんだよ。」と制作後の感想に書いている(山脇、九州女子大学紀要、2012)。



生徒作品2

このように、粘土による表現活動は非言語的なものであり、言葉で現すことのできない心の中にあるその子の状態を捉えることができる。「子どもは意識下に様々な葛藤を抑圧しているが、時には本人も気づかないこともある」とエリクソンが述べている(Ellenberger, 無意識の発見, 1999)。

つまりこの種の表現活動は、自分の心の中にある意識化されていない様々な不安や葛藤や苦しみを意識化し、明確化できる活動であるといえる。この表現活動に粘土を融合させることにより、粘土に触れることでの強烈で強い触覚経験を伴う

(Frank, Genetic Psychology Monographs, 1957; Montagu, Touching, 1978)。と言われ、粘土を手で触れると悠作業に対しては、触覚的接触は実際のところ、幼児が最初に学習するコミュニケーションの様式である(Hunter&Struve, The ethical use of touch in psychotherapy, 1998)。このような行為を通じて、製作者の精神領域や情緒的活動、さらには主要な対人関係についても表出することが可能となる(Sholt & Gavron, Art Therapy, 2006)。

いわゆる芸術療法において多くの研究者ならびに療法家が、一種の遊戯療法の道具として粘土の持つ潜在力を指摘している(e.g. Andoerson, The Arts Therapy Review, 1995等)。しかしながら、粘土作業のいかなる側面が治療効果をもたらすのかについては、いまだ明確な説明がなされていない(Sholt & Gavron, Art Therapy, 2006)。このように、粘土の効果性については多くの研究者たちが報告しているが、この効果を定量的に評価した研究は皆無といっても過言ではない。



本研究では、教育現場で多くの教員がストレスをかかえたまま職務にあたっていることが分かり、そのため児童生徒へ少なからず影響が出てくるのではないかと考えられる。特に子どもの生命を預かる教員は、常に心の安定した状態で、豊かで穏やかなゆとりある教育を実践したいと望んでいる。しかし、現状は多忙な仕事内容と、事務処理の多さから、心の安定やストレスの軽減は望めない現状がある。このように、ストレスの多い教員へ、簡単な活動を通してストレスを軽減することができれば、教員自身の心のゆとりにもつながるのではないかと考えた。

今回の研究は、質問紙①STAIでは状態不安の34項目と特定不安の36項目を使用し、さらに質問紙②POMSでは、64項目を使用し、講義演習前後の一時的な気分・感情の変化を測定する。

同時に活動後の自己評価や感想が講義演習によってどのように影響されるか調査し、仮説を検証しながら粘土作業の心理的効果について考察する。

仮説Ⅰ：講義演習により、教育現場でストレスを抱えている教員の心理状態が改善する。

仮説Ⅱ：粘土作業により、定量的な値が改善する。

## 方 法

### 1. 研究参加者

福岡県内の幼稚園から高等学校に勤務する教員で、2011年度、夏季にA大学で開催された教職員研修会に参加した70名（女性56名、男性14名、平均年齢47.41歳）を対象とした。なお、そのうちの2名は質問紙への回答に不備が認められたため、以後の分析からは除外した。

この研修会は教職員免許状更新講習の一環として開催されたものであり、午前9時から午後5時までの1日完結型で実施され、筆者の一人（山脇）が講師を務めた。研修会のテーマは「教室や保健室で使える子どものみかた」というものであり、講義と演習を通して多角的に子どもの心をとらえることを目的とした。以下に述べる「粘土による表現活動」の演習は、幼児教育の現場で多く使用されている「粘土」を使用した「創作活動」である。日ごろの学習活動や遊びの中で、「粘土を

使った遊びが子どもの心をどのように変化させているか」について、研修会の講義内容の一つではあるが、教師自身が体験を通して自分自身の心の変化を理解することを目的としたものである。

なお、研修会の参加者には、演習の目的と本研究の内容を予め説明し、表現活動を行うことによる自己開示の意味や安全性についても説明した。さらに、回収した調査結果や個人の感想は厳重に保管して本研究以外には使用しないこと、研究発表においてデータを使用する際には個人が特定されないように配慮すること等を説明し、参加者全員から研究協力への同意を得ることができた。

### 2. 手続き

粘土による表現活動は、研修会午後の部の90分間を当てた。各参加者からの同意を得た後、①新版STAI-JYZとPOMSを配布して記入させた。両質問紙の回収後、②各参加者には紙粘土1kgをそれぞれ配布した。③BGMを流し「現在の気持ちを粘土で表現してみましょう」という教示を行った後、目を閉じ曲を聴きながら「今の気持ち」を心の中でイメージさせる。④粘土による表現活動を開始した。粘土による作業時間は60分とし、作業中にはBGMとしてパッヘルベルのカノンを導入した。また自己の作業に集中するため、活動中は無言で作業に従事し、他者との交流は禁じた。⑤粘土作業終了後、再度、新版STAI-JYZとPOMSを配布して記入させた。⑥さらに表現活動の振り返り調査として、(1)「今日の活動は楽しかったですか」(2)「また表現活動をやりたいですか」(3)「今気持はすっかりしていますか」という3項目について4段階で自己評定させた。最後に、(4)「この作品を作る時にどんなことが心の中に浮かんできましたか」(5)「今の気持ちを書いてみましょう」という2項目に対して自由に記述させた。

### 3. 結果の分析

新版STAI-JYZとPOMS、および振り返り調査における上記3項目の結果について、エクセル統計2008（株式会社 社会情報サービス）を使用して統計的処理を行った。なお今回の分析では自由記述の解析は行わなかった。

## 結果

### 1. STAIによる不安得点

STAIにより測定した状態不安得点ならびに特性不安得点を標準得点 (T得点) に換算し、それぞれの平均値を図 1 に示した。

この図から明らかなように、状態不安、特性不

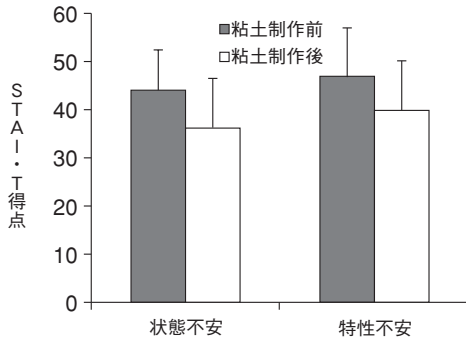


図 1 STAIによる不安得点

安ともに、粘土による表現活動の後に得点は減少している。これら両不安得点について、粘土制作前後(2)×性別(2)の2要因混合分散分析を実施した。その結果、状態不安、特性不安ともに粘土制作前後の主効果が有意であった(状態不安:  $F(1, 66)=22.17, p<.01$ ; 特性不安:  $F(1, 66)=37.34, p<.01$ )。性別の主効果ならびに粘土制作前後×性別の交互作用については有意ではなかった。

### 2. POMSによる気分の評価

POMSにおける6尺度の標準得点 (T得点) の平均値、ならびに総合的感情指標であるTMD (Total Mood Disturbance) 得点の平均値を図 2

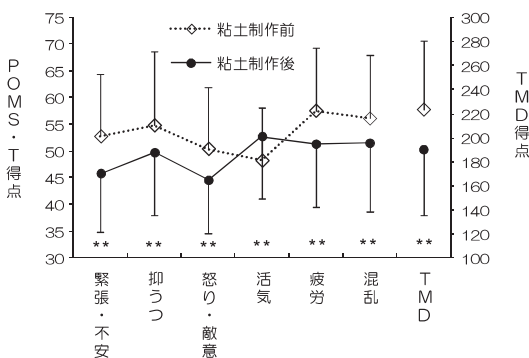


図 2 粘土による活動前後のPOMS得点の変化

に示した。TMD得点は、「緊張 - 不安」、「抑うつ」、「怒り - 敵意」、「疲労」、「混乱」のT得点を加算した得点から「活気」のT得点を引いて得られた値であり、TMD得点が高いほど、気分・感情状態が好ましくない状態であることを示す。

この図からも明らかなように、「TMD」に代表されるネガティブな気分尺度の得点は、粘土による表現活動後にいずれも減少している。またPOMSにおける唯一のポジティブな気分尺度である「活気」については、その得点が上昇している。これらの各尺度得点について、粘土制作前後(2)×性別(2)の2要因混合分散分析を実施した。

その結果、粘土制作前後の主効果はいずれの尺度についても有意であった(緊張 - 不安:  $F(1, 66) = 28.56, p<.01$ ; 抑うつ:  $F(1, 66) = 9.64, p<.01$ ; 怒り - 敵意:  $F(1,66) = 26.69, p<.01$ ; 活気:  $F(1, 66) = 18.48, p<.01$ ; 疲労:  $F(1, 66) = 30.03, p<.01$ ; 混乱:  $F(1,66)=9.75, p<.01$ ; TMD:  $F(1,66)=29.40, p<.01$ )。性の主効果については、「緊張 - 不安」尺度ならびに「TMD」において認められ、これら両尺度はともに女性の得点が男性よりも有意に高かった(緊張 - 不安:  $F(1, 66) = 5.21, p<.05$ ; TMD:  $F(1,66) = 3.99, p<.05$ )。さらに「疲労」尺度においては粘土制作前後×性別の有意な交互作用が認められ ( $F(1,66) = 6.36, p<.05$ )、粘土作業後の「疲労」尺度得点の減少の程度は男性の方が女性よりも大きいことが明らかとなった。

### 3. 粘土による作業の自己評価

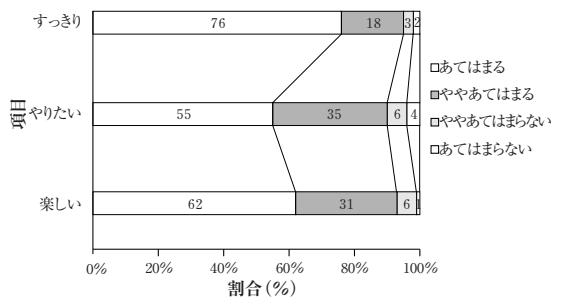


図 3 自己評価

(1) 「今日の活動は楽しかったか」という項目について、「楽しかった」62%、「やや楽しかった」

31%、「あまり楽しくなかった」6%、「楽しくなかった」1%であった。

- (2) 「また表現活動をやりたいか」という項目について、「やりたい」55%、「少しやりたい」35%、「あまりやりたくない」6%、「やりたくない」4%であった。
- (3) 「今気持はすっきりしているか」の項目について、「すっきりした」76%、「ややすっきりした」19%、「あまりすっきりしていない」2%、「すっきりしない」2%であった。

## 考 察

### 1. STAIの結果

STAIの結果、活動前・後の結果をみると状態不安尺度は、男女別でみると男性平均46.43から35.79、女性平均44.26から37.20と平均値から見ても、状態不安： $F(1,66) = 22.17, p < .01$ ；と有意な差がみられた。特定不安尺度では、男女別でみると男性平均46.50から35.36、女性平均51.87から45.59と男女ともに数値は低下し、特性不安： $F(1,66) = 37.34, p < .01$ と有意な差がみられた。

「状態不安尺度は身体的危険や心理的ストレスに応じて上昇し、緩和訓練の結果下降する」と割れている。今回の粘土による活動は、活動を行うことで、男女ともに状態不安の数値が減少し、有意な差がみられたことから、仮説で述べたように粘土による表現活動がストレスの軽減することが分かった。これにより仮説は支持された。

「特性不安尺度は、性格的なものを表し、状況に対してほぼ同じように知覚・反応する傾向があり、比較的安定した個人差を示すものである」とされるが、今回の結果では男性・女性共に数値が低下した。本来、1回の活動を通して数値が低下することは考えにくいだが、実験を行った研修会が、教員の教員免許に関する研修であり、文部科学省からの通達による義務研修でもある。そのため、研修会に参加した教員は、自己研鑽のための研修ではないため、この研修自体がストレスに感じていたとも言えるだろう。しかし、受講すると、想像とは反した研修内容で、演習もあり自己を見つめることもでき、ストレスが権限で来たのではないかと推察される。その結果後に、特性不安尺度も

数値が低下し有意差が見られたと考えられる。

### 2. POMSの結果

POMSの結果、活動前に行った検査で6尺度中、5尺度（「T-A（緊張－不安）」「D（抑うつ－落込み）」「A-H（怒り－敵意）」「F（疲労）」「C（混乱）」）において男性より女性の得点が高く、「V（活気）」においてもわずかではあるが女性の数値のほうが低いことから、女性がより不安に感じる水準が高いといえる。

POMSの6尺度を活動前と活動後の男女別差異は、各尺度の得点が低下を示している「T-A（緊張－不安）」では、男性－12.07女性－5.63、「D（抑うつ－落込み）」では、男性－5.36女性－5.04、「T-A（緊張－不安）」では、男性－7.57女性－5.04、「F（疲労）」では、男性－12.57女性－7.65、「C（混乱）」では、男性－7.35女性－3.13という5項目では、活動後の数値が低下している。「V（活気）」では、男性＋7.64女性＋3.71と、男女共にこの活動を通して、活気は上昇している。

この結果から、V（活気）以外の5尺度を男女別にみると、項目ごとに数値が減少している、特に男性の方が女性より減少の幅が大きい。特に男性は、「D（抑うつ－落込み）」「F（疲労）」が著しく軽減していることが分かった。女性は、男性のように減少しているが、項目によって大きな幅は見られない。しかし、5項目の中では「F（疲労）」の数値が他の項目に比べ軽減していることから、粘土による表現活動は教師の「緊張－不安」、「抑うつ」、「怒り－敵意」、「疲労」、「混乱」を有意に改善することができた。

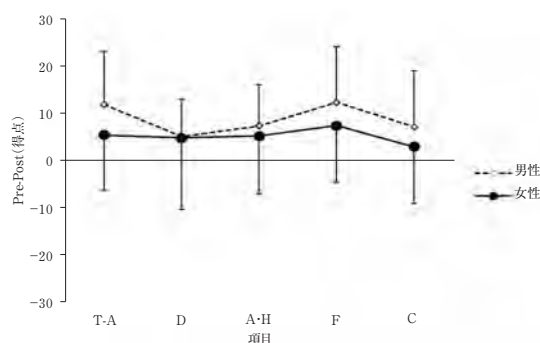


図4 活動後の5尺度の変化

「V(活気)」については、活動前と活動後の年代別得点の平均値の差を比較すると男性が+7.65、女性+3.71と得点が増加したことがわかった。特に活動後の男性の得点の増加が著しかった年齢の平均値の差を見みると、30歳代+4.75、40歳代+8.75、50歳代+8.83と、活動後の得点の平均値が増加していることが分かる。さらに女性の活動前と活動後の得点の平均値の差を比較すると、30歳代+0.83、40歳代+4.95、50歳代+3.48と得点の増加は男性に比べ低いことが分かった。

「F(疲労)」についても活動前と活動後の男女別・年齢別得点の平均値を見てみると、30歳代男性-13.5、女性-9.67、40歳代男性-10.75、女性-5.83、50歳代男性-13.13、女性-2.83であり、30歳代の男女が、子の粘土による活動を行うことで、疲労が軽減している。ゆえにこの表現活動は、POMSにおける唯一のポジティブな気分尺度である「活気」の得点が増加し、有意に改善し「F(疲労)」についても、軽減したことから仮説Ⅱは指示された。ただし、図5に示すように、粘土による表現活動の「活気」について個人別に見ていくと、低迷または低下する傾向の教員もいる

ことが分かった。この結果については、これからの研究課題としていきたい。

以上のことから粘土による表現活動は、STAI-POMSの結果からストレスの緩和、緊張や不安、抑うつ、怒りや敵意、疲労、混乱等を低下させることができ、さらに活気は上昇させることができるということを実証することができた。したがって、仮説Ⅰの講義演習により、教育現場でストレスを抱えている教員の心理状態が改善することができ、仮説Ⅱの粘土作業により、定量的な値が改善することができるという結果が得られた。

### 3. 自己評価

粘土による表現活動を通して、活動後に自己評価を行った。「粘土の作業を振り返って」という質問内容を各項目について4段階で自己評価する。今回の活動を通して、(1)93%の教員が今日の活動は楽しかった・やや楽しかったと回答している。(2)90%の教員が、また表現活動をやりたい・少しやりたいと回答している。(3)95%の教員が今気持はずっきりしている・ややずっきりしていると回答した。このように、参加した教員のうち90%以上の教員がこの粘土による表現活動を肯定的に受け止めていた。

自由記述の感想は、テキストマーキングによる分析は行っていない。そこで、自由に書かれた文章の中から活動後感想をみると、「学校現場や日常生活の中で、イライラ感や多忙感、疲労感やゆとりのなさなどが多く書かれており、その気持ちを、粘土を使い表現をする過程で思い出し、気づくことができた。その後、さらに粘土による表現活動を続ける中で、マイナスの心のイメージが徐々に変わっていった。」という記載や類似した内容の感想が多かった。40歳代女性教員は「この講義に参加する前は、嫌なことがあって暗い気分だったのと、日ごろから、作業や表現するのが苦手だと思っていたのだが、いつのまにかそんな気持ちは消えていました。表現しているうちに夢中になり、楽しい・明るい気持ちへと変わり、2度目にしたテストでは全く評価が変わっていたことに驚きました。こうした表現活動の影響だろうかと思っています。」別の40歳代女性教員は「自分の身に降りかかる様々な問題に対し、つらい、攻

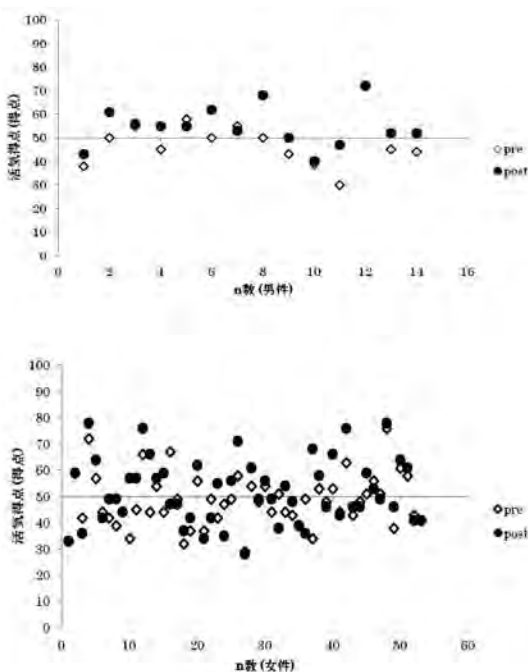


図5 活動後のV(活気)の変化



撃的、反抗的になり、心がかさついていましたが、作品を作りながら、たくさんの方々に支えてもらい、今まで幸せに生活できていることを思い出し、優しい気持ちになれました。粘土による活動をしている間に、そんな嫌なつらい気持ちは消えてしまいました。」と書かれていた。

この活動では、感情の誘導をするために、パッヘルベルのカノン（オルゴール）を活動中のBGMとして使用した。音楽をBGMで流したことんび関する感想は、「オルゴールの曲を聴いて、ゆったりした落ち着いた気分になった。」「オルゴールの曲が一つの玉に感じて、1つの音が生まれて飛び出し、また次といった、とても柔らかく、フワフワしたでも触れられないという感じでした。」「音楽を聴き、亡くなった父を思い出し、涙が出そうになったのをグッと我慢しました。」など、感情の誘導のために使用した音楽は、効果があったと考えられる。ちなみにこの曲は、学校行事の中で入学式や卒業式などの儀式的な行事でよく用いられる曲であり、参加した教員には、耳慣れた曲でもある。

この研究で使っている粘土の特性は、治療者に安心感や安らぎを与え、内在するストレスやそれに付随する場面逃避や無気力感、さらに深刻化する攻撃性や過度の自己防衛など、日ごろの生活では意識していない心の奥底にある抑えられた感情や心の状態を、明確化し、認識することができる。自己の内面にある多種多様な心の様子を表現できる粘土は、何度も作り直すことができる再生可能な素材で、活動中に起こる様々な心の変化や感情の流れを、「繰り返しつくり直す」ことができる素材でもある。

日ごろからストレスの多い仕事をしている教師が義務化された講習を、夏休み期間中に受講し、集中講義で数日間大学に通い、最終試験も受け、その判定により教員資格を延長できるとなれば、当然子の講義は、ストレスサーになっていることは言うまでもない。普段の生活では、ストレスを感じていない教員でも、ストレスを感じるだろう。さらにその講義の中で、大学の教員から「今から、粘土で心の様子を表現してみましょう」と言われ、60分間演習を行うことは、とても難しいと感じた教員や、「やらされた感を」もった教員も

少なくないはずである。STAIやPOMSの心理テストを実施した結果や自己評価・自由記述の感想等をみると、表現活動を行うことにより、気分が高揚し、不安傾向も緩和されたことが検証できた。さらに粘土による素材の特性から、活動を通して無心で作業に取り組むことにより、自己をゆっくり見つめることができ、自己を振り返り、自分自身を省みることもできている。

学校現場は多忙であり、教科教育とはかけ離れた雑務も多い。特に教員は、日々の生活の中で自分自身を振り返り、ゆっくりと足をとめて、周りを見回すだけの余裕ある時間がとれていないという現実もある。今回実践した「粘土による表現活動」は、学校現場で働く教員にとって、ストレスを軽減させることができる活動であるということを実証することができた。

この活動は、芸術療法として使われている粘土療法ではあるが、治療者が患者に行う1対1の関係で行われるものではなく、集団の中で健常者が行う教育活動としての表現活動である。本研究は、「粘土による表現活動」は、病気の治療目的だけではなく、健常者に対しても心理的効果があることを実証することができた。

今後はこの結果を基に、さらにこの研究が一般化できるように、「粘土による表現活動が、身体におけるどの分野に効果的であるのか」について、さらに研究を深めていきたいと考えている。

## VII 引用・参考文献

- ・ Anderson, F.E. (1995) Catharsis and empowerment through group claywork with incest survivors. *The Arts in Psychotherapy* 2 (5)413-427
- ・ Ellenberger (1999) 無意識の発見 p
- ・ Frank, L.K. (1957) Tactile communication, *Genetic Psychology Monographs*, 56, 209-255
- ・ Michal Sholt, Tami Gavron (2006) Journal of the American Art Therapy Association, *Art Therapy* 23(2), pp66-72
- ・ Montagu (1971) The human significance of the skin. Oxford, England; Columbia University *Touching*
- ・ Hunter, A. & Struve (1998) California: Sage



- The ethical use of touch in psychotherapy*,
- ・江橋 博 「これにつかめる選手のコンディション」 p188-200
  - ・加藤 大樹 (2005) 「ブロックを用いた心理療法のための基礎的研究—POMSによる気分変容の検討—」 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 52, p 268-270
  - ・亀口 憲治 (1997) 現代家族の臨床的接近
  - ・河原 ゆう子・美和 千尋ら (2010). 「介護施設における入浴介護の現状と新たな入浴設備の必要性」 人間と生活環境 17(1) p 23-30, 2010-05
  - ・佐野 友泰 (2004・2005) 芸術療法小史 I・II 札幌学院大学 人文学会紀要 第80号p67-84
  - ・清水 和秋・山本 理恵 (2007) 「小包化した変数によるパーソナリティ構成概念間の関係性のモデル化—Big Five・不安 (STAI)・気分 (POMS) —」 関西大学社会学部記要第3号 03 p 61-96
  - ・高橋 優佳 (2010) 「造形表現の心理臨床的意義：青年期における個別粘土制作を通じて」 京都大学大学院教育学研究科紀要, 56: 153-165
  - ・名島 潤慈 (2010) 「臨床場面において用いられている心理テストの現況」 山口大学教育学部付属教育実践総合センター 30, p 101-112, 2010-09-25
  - ・牧 昌見・高田 公子編 「学校カウンセリング実践講座—教職員のメンタルヘルス カウンセリング情報総覧/総索引—(1991)」 学習研究社
  - ・肥田野 直・福原 眞知子・岩脇 三良・曾我 洋子・Charles D. Spielberger (2000) 「新版 STAIマニュアル」 実務教育出版
  - ・肥田野 直・本明 寛・山本 多喜司 (1995) 「健康教育の心理学」 実務教育出版
  - ・丸山 孝子 「グループワークセッションによるゲシュタルト・セラピーの効果」—POMS変化と自己概念の影響—
  - ・蓑内 豊 (2009) 「運動に対する主観的評価と感情変化の関係」 大学体育学 6(1) p 13-22, 2009-03-15 社団法人全国大学体育連合
  - ・諸富 祥彦著 (2009). 「教師の悩みとメンタルヘルス」 図書文化
  - ・森田 婦美子 (2009) 「ヨガによる介護予防効果— POMSを用いた効果の判定—」 奈良佐保短期大学研究記要 16, p 71-78, 2009-03-31
  - ・文部科学省 「表13 病気休職者数等の推移(平成12年度～平成21年度)」 1)
  - ・山脇(野川) 眞弓 (2001) 北九州市立教育センター紀要
  - ・山脇(野川) 眞弓 (2004) 北九州市教育研究論文紀要
  - ・山脇 眞弓 (2012) 「養護教諭による中学生に対する表現活動の試みとその効果」 九州女子大学紀要 第48巻2号 P205～p218
  - ・横山 和仁・荒記 俊一 (1994) 「POMS短縮版 日本版POMS手引」 金子書房

## Effects of Expressive Activity with Paper Clay on Subjective Mood in Teachers

Yamawaki, Mayumi\*

いわゆる芸術療法において粘土は身近な素材である。多くの研究者ならびに療法家が、一種の遊戯療法における道具として、粘土が有するその潜在力を指摘している(例えばAnderson, 1995等)。さらに箱庭療法における作品のごとく、クライアントによる粘土細工そのものが診断のために利用できることを指摘する研究者もいる(Jorstad, 1965; Keyes, 1995)。しかしながら、粘土作業のいかなる側面が治療効果をもたらすかについてはいまだ明確な説明がなされていない(Sholt, 2006)。本研究は、粘土による表現活動が、幼稚園から高等学校に勤務する教員にどのような心理的効果をもたらすか、心理テストSTAI・POMSを使用し活動善と活動後の心理状態を測定し、さらに、作品を制作する過程で甦ってくる感情について、自己評価と自由記述の感想などで記述した。

STAIやPOMSの心理テストを実施した結果や自己評価・自由記述の感想等をみると、表現活動を行うことにより、気分が高揚し、不安傾向も緩和されたことが実証できた。さらに粘土による素材の特性から、活動を通して無心で作業に取り組むことにより、自己をゆっくり見つめることができ、自己を振り返り、自分自身を省みることもできた。特に現場の教員は、日々自分自身をゆっくり振り返ることや、足をとめて周りを見回すなど、自分自身の時間が十分にとれていない現状もある。研究結果から、今回実践した「粘土による表現活動」は、現場で働く教員にとって、ストレスを軽減させることができる活動であったということがわかった。

今後はこの結果を基に、さらにこの研究が一般化できるように、「粘土作業による効果」について研究に努めていきたい。

キーワード：粘土作業, STAI POMS

Keywords : Clay work, State-Trait Anxiety (STAI), Profile of Mood States (POMS), Psychological distress, Vigor