

粘土による心理的効果について

山 脇 眞 弓

<芸術療法とは>

芸術療法とは、arts therapyと英語表記され、さまざまな芸術的な媒介物を使った治療（セラピー）を包括するものであり、それぞれの媒介物を用いて患者は、治療に導入される原因となった問題や心配事を表現し徹底的に捜査していく（Case, C1997）。セラピストとクライアントは、セッションのなかで作られたものやアートの過程を理解しようと努める同伴者なのである（Case, C 1997）と言われている。この芸術療法は、対象によりその表現内容や感情の動きに違いが出るといわれている。

芸術療法を行ううえで、特記すべきことのひとつはアート素材を使うことで、子どもは非言語的な方法で、伝えたくてもうまく伝えられないでいる多くの困難を乗り越えていけるということである。

子どもの場合、自分の感情を言葉で表現するのが苦手ではあるが、アートの過程では子どもは何ら疑問の感じることなく、より自然にコミュニケーションの手段として取り入れている。

思春期の場合は、思春期という時期の持つ特質と彼らが直面する独自の困難性のために、通常彼らは、思春期という時期に切り離されて、治療されている。この子どもと大人の以降状態は、不幸福感や脆弱さ、苦悩はしばしば極端な行動期待となって表現される。感情を強烈に感じ表現するが、それを自らのうちに保っておくことは難しいのだ。（Murhy, 1984）

成人の芸術療法は、創造と表現を促すきっかけになり、心と体が協調していくように援助するうえで最も治療的にもなり得ることが多い。さらに、他の人と、つまり個人療法におけるセラピストと、あるいはグループ間における人びとと関わっていく能力も改善する。治療に使う素材の性質によって、考えや意見の交換が促されたり、葛藤さえも生みだされたりする（Stott and Males, 1984）。とされている。

ゆえにアートとイメージは、歴史的に見ているような感情を表現する場であったといえるのではないだろうか。

芸術療法のあらゆる療法は、治療的空間の境界という枠組みの中で行われる必要がある。ここで起こることは、毎日の日常生活とは切り離されて、それに対して、何らかの行動をとるのではなく、観察することなのである。このことは極めて重要である。なぜならば、切り離されたような場がなければ、ちょうど私たちが社会的環境においてするような、無意識的に行動したり、反応したりする傾向がみられるからである。これによって、クライアントを以前の状態に退行させること（Schaverien, 1989）もできるようになるのである。

<芸術療法の本質とは>

芸術療法の本質は、何かを創ることであり、この過程とその作品が非常に重要である。この芸術の過程は、内面的な体験と感覚の表現を促進する。芸術の素材は、その人間の意識と無意識の側面を表現するのに有効な手段を提供する。（Case, C 1997）だから、治療の中で作られる芸術は、微妙で、あいまいで、しかも言葉で明確に表現し難い多次的に表現を体現している（チャイコフスキー、1878）ため、人は内面にあるものを制作を通して、その過程で表出することができるようになるのである。

<粘土の特性とは>

粘土による表現活動は、芸術療法の中に位置づけられている。芸術療法は、「心の内奥にあるものを、何らかの形で表現したいという、人間が生来的にもつ欲望を基盤とした心理療法」とされ（伊藤, 1992）、心理療法においては、粘土は表現手段として用いられるだけでなく、遊びの道具としても用いられている。河合(1992)は、芸術活動や表現活動が、療法として意味を持つのは、クライアントがすでに知っていることを表現する中

で、「自分でも今まで気づけなかったことが出てくる、あるいは新しい可能性が生まれてくる」という「創造的な活動」が入るときであるとしている。

粘土は「大地」的な要素を持っており、「攻撃性を制作に転導する変換器の役割」をする（中井, 1985）と言われ、粘土の素材のもつ可動範囲が変形させることを可能にし、可塑性を持った素材でもある。粘土そのもの、あるいはその作品は、立体的、「三次元的」なものであり、「実際の対象を表現するには、それだけ便利」なものである（ウォルトマン, 1964）。粘土は道具を用いなければならない描画とは異なり、直接手で触れて表現できる素材である。それゆえ、“身体感覚の世界に対し粘土は多くの要素を持つ治療関係の素材”（上瀧, 1994）とも言われている。亀口（1992）は、家族機能活性化プログラムにおいて「粘土創作」を情動的・非言語的・動作的課題として位置づけ、合同作品が“家族の関係システムを比喩的に表現”し、“家族全員が粘土を治療媒体として緩やかに〈退行〉し、〈遊び心〉を共有できた”ことを示している。

<粘土の素材とは>

粘土の素材に触れるということは、粘土には独特の感触があり、その感覚が他者に触れたときに起こる感覚に似ているところがあるように思われる。重量感、自分が触れたときに手に返ってくる重さ、得体の知れないものに触れる驚き（平井, 2010）があるといわれ、粘土による表現は、製作者が作品を作ることにとらわれる傾向があり、思い通りの作品にならないことへの不安やいらだち、焦りを強く感じさせるものとなり、粘土に触れ試行錯誤しているが思い通りにならないというジレンマに陥ることもある。粘土は元来まとまりをもった存在であり手の動きを受け入れて表現の形態を維持してくれる。このように、“粘土には全体として「粘土性」としか言いようのない持味がある”（中井, 1976）。これらの情動とは逆に、作品の制作過程で過去の楽しい思い出や幸福感などが蘇り、想起した情動を粘土に映し出すこともできる。さらに情動の喚起が作品の中に込められることにより、粘土に触れる前の主観的な思いや心情の回想が起こる。このように粘土には、製作者の「その時の自分」を映し出ることができる素材

であると考えている。このような特徴をもつ粘土は、プレイセラピー（伊藤, 1984）や統合失調症の治療（Pankow, 1957; 中井, 1972; 野村, 1976）や家族療法（高野ら, 1988; 横尾・亀口, 1995）やファンタジーグループ（岡田, 2000）等で広く用いられている治療的な素材である。このように粘土による表現は、何でも作ることができるという点で自由度が高い素材であるといえるだろう。

<粘土の効果について>

粘土を集団で実施する際、子どもたちは教師と1対1で実践を行うよりは、2人以上のいろいろな組み合わせのグループで作業を行う方が、よい雰囲気の中で自分自身の内面を追及することができる。芸術療法で行われている理論を基に、そこで活用される技法と使用される粘土を利用することにより、治療を必要としない教育集団に、粘土による表現活動を実施しても、芸術療法で言われているような「自分自身の心の内面を追及することができる」と考えた。

筆者は、このような粘土の特性を教育の場で実践することにより、生徒への心理的効果を期待できると考え、粘土を使った活動を集団指導の技法として取り入れ、公立中学校の授業で実践するという試みから始めた。自分の感情を言葉で表現するのが苦手な子どもに、粘土を作成する過程を通して、集団の中でより自然なコミュニケーションが取れるようになり、この集団の雰囲気が自己開示や自己理解、グループワークを通して他者理解へとつながり集団全体が相互理解ができ、心理的な効果も表れることが分かった。

粘土の作業を行う対象を、①中学生②大学生③学校の教員と段階的に対象集団を変え実施してきた。粘土のやり方や方法は共通であるが、粘土作業前後に行う心理的な変化の測定は、主観的な自己評価や感想から客観性のある心理的尺度を使った調査項目を増加した。

本研究では、筆者がこれまでに研究してきた「粘土による表現活動の心理的効果」について、問題点や課題を見出し今後の研究へと繋げていきたいと考えている。

＜方 法＞

研究1：中学生

中学校の保健室へ来室する生徒は、心理的な面で躓いていることが多く、相談内容は人間関係がととも多い。個人の相談ではあるが学級集団の中で発生していることから、個別指導ではなく、集団指導が必要であると考え、芸術療法の一つでもある粘土の特性を利用し、学級集団へ粘土による表現活動を実施することにした。

- 研究テーマ：「粘土を使って自分自身を表現し、友達の心も知る子どもたち」
- 研究調査協力者：公立中学校 3 年生34名（男子17名、女子17名）
- 材料：紙粘土 2 種類、ウッド粘土、各 1 kg、BGM、B5 の画用紙デッサンカード、振り返りカード

粘土制作中に想起した自己の思いやグループ発表での他者の思いを記録するために、振り返りカードを使用した。作成回数は 1 回で、新しい紙粘土を用意し生徒に渡し作成を行う。保護者にも協力を依頼し、わが子に宛てた思いを手紙形式で提出の依頼を行った。

- (1) 制作時の教示：事前に「私の心・性格」を自宅学習で作成し、自分の心の中の様子を記述し、B5 の画用紙デッサンカードにデッサン画を作成する。
- (2) 制作当日：事前に作成したデッサン画を基に、紙粘土の素材を感じながら表現し作品を制作する。
- (3) 制作中の条件：デッサンカードの 2 次元のものを、粘土の 3 次元のものへと変換していく。この時、カードにデッサンしたものと違う思いや感情が現れた場合は変更が可能であり、さらに作成中は制限時間内に自由作成する。しかし、作成中の心理状態が低迷し、作成意欲がなくなった場合は、制作を続行に関しては自己決定することが可能であることを生徒に伝える。
- (4) 活動上の条件：公立中学校のため授業時間に実践を行う。場所は教室を利用し、机・いすは各自のものを使用する。服装は制服を着用し、活動時間は授業時間の 1 時間（50分）とする。

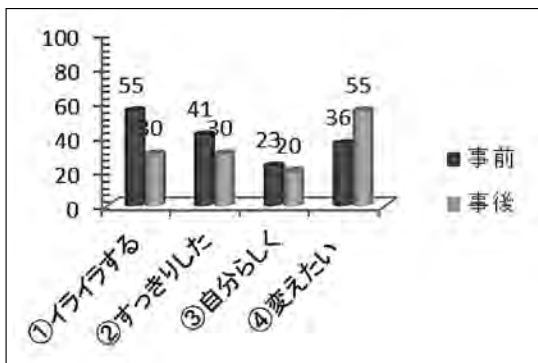
- (5) ウォーミングアップ：自分の体の感覚を感じ、身の回りや音楽の音に耳を傾けることで感覚の覚醒を図る。（ニューカウンセリングの技法の活用と活動の振り返り）
- (6) 感じる「音楽を聴いて感じたことを語り合おう」：音楽や生活の場面をイメージ化し、感じたことを素直に伝え、平面化させる。（振り返りカードとイメージカードの活用）
- (7) 映し出す「粘土で作ろう」：粘土の素材を十分に感じ、心の有り様や心の変化をオブジェ創りで表現する。（粘土、文章カードとイメージカードの活用）
- (8) 気づく「自分の作品を振り返ってみよう」：粘土による自分の作品を振り返り生徒自身が感じたことやその時に想起したこと、気持ちの有り様やその変化について発表を通して気づく。（振り返りカードと文章カードの活用、グループで発表を通して振り返り活動を行う）
- (9) 活動：作業に入る前に、教室でクラスの生徒に調査に関する説明や教示を行った。教示は以下の通りであった。「粘土で何かを作ってもらいたいと思います。今からこの粘土を手になじむまでよくこねて、何か作ってください。終わりの合図があるまで、作業を続けてください。もし、途中でやめたいと思ったら、いつでもやめられますので行ってください。それでは始めてください。」
- (10) 活動後：グループ内で自分の作品の説明を行い、他者の作品やその中に込められ内容を共有する。グループでの活動後に振り返りカードに粘土による造形活動で気づいた「新たな自分」「友達の心」ことを記入する。
- (11) 教示後、調査協力者の前に粘土を出し、製作してもらった。時間の制限はなく、調査者である筆者は、活動中は立ち会うこととし、製作中、生徒からの質問、問いかけなどに関しては、適宜応えることとした。
- (12) 保護者の協力：保護者からわが子に宛てた思いを手紙で全員の生徒に手渡し、各自で黙読をする。親が子どもへ、今どのような思いを持っているか手紙で伝える。
- (13) 質問紙：自己認識に関する調査、自由記述(粘土の活動の前後に調査する)

粘土による心理的効果について

< 第1段階 > 研ぎ澄ます	
1. 『ウオーミングアップ』	
◎生徒たちは、教室の外や中の音に耳を傾け、心臓の鼓動に集中しながら感覚の覚醒を図った。	
結果	生徒たちは、風の音や友達の息づかい等を聞きながら、自分の心臓の鼓動を感じていた。
< 第2段階 > 感じる	
2. 主活動Ⅰ 『生活の中の嫌な場面をイメージ画にしよう』	
◎生徒たちは、生活の中の嫌な場面を想起しながら、その場面をイメージ画に書いた。	
A男の様子	B子の様子
○A男は、苛立ちや怒りを感じた場面を想起し、デッサンカードに薄く細い線で3枚のイメージ画を描いた。	○B子は、母や姉への苛立ちや自分の辛さを想起し、デッサンカード2つのハートをイメージ画に描いた。
親と公立高校野第1希望が食い違い、自分の思いが親に伝わらない苛立たしさで、いつも口喧嘩をしている。かなり怒りが爆発して親に当たっている。	親からいつも勉強しろと言われていたり、高校を決めることで、母や姉たちがいつも自分を馬鹿にしたように言うのが、とても辛くて腹が立っている。
結果	生徒たちは、それぞれの生活の中の嫌な場面をイメージ画に描いた。
< 第3段階 > 映し出す	
3. 主活動Ⅱ 『粘土でオブジェを創ろう』	
◎生徒たちは、3つの柔らかさや硬さの違う粘土を選び、粘土の感触を十分に味わった。	
◎生徒たちは、イメージ画を基に、粘土やビーズ玉の素材を自由に選び、色を付け、オブジェを創った。	
A男の様子	B子の様子
○A男は、粘土の重さを比べ重い方の白い紙粘土を選び、釘とビー玉を粘土の中にサンドし、ピンク色に絵具で塗り、豚のようなオブジェを創った。	○B子は、硬さの違う紙粘土を2種類選び、ハート型を作り、表におはじきを埋め込み、裏に釘を突き刺し紫色の絵の具を塗ったオブジェを創った。
今の心がとても重く感じたので、3種類の粘土の中から、白くて重い紙粘土を選んだ。	軽くて柔らかい白い粘土は、傷ついた私の心、重くて粘土はいつもの心を表すために選んだ。
結果	生徒たちは、粘土と釘、ビー玉などを自由に使って、色を塗りながらオブジェを完成させていった。
< 第4段階 > 気づく	
4. 主活動Ⅲ 『自分の作品を語ろう』	
◎生徒たちは、自分のオブジェを見せながら作品の解説や感想をグループで話し合った。	
A男の様子	B子の様子
○A男は、ゆっくりとした生活を送りたいという気持ちと、そうはいかないという気持ちが維持に存在していることに気づき、その気持ちを率直に発表した。	○B子は、人前で生きている自分と、傷ついている自分が、同時に存在しているということに気づき、それを率直に発表した。
豚のようにゆっくりと中学生生活をのほほんと過ごしたいけど、もうすぐ受験、そうもいかん現実の「危ない」ところを釘で表した。	柔らかい方は、いつも明るくしているけど、傷つくとすぐに壊れてしまうもろさを、粘土以外の素材を入れてあらわした。裏面の紫色は、心の中の暗さや傷つきやすさを表した。
結果	生徒たちは、オブジェを創りを通して、自分のありのままの気持ちに気づいたことを率直に発表した。

<研究1：A中学生 結果と考察>

この研究では、中学生に心の発達と人間関係性の構築を図るために、選択授業の中で粘土を利用して自己表現活動を行った。このグループの特徴は、教師による行動観察の結果から、①幼稚な言動が見られる。②物事を主観的に判断し行動する。③物事に対してや対人関係で好き嫌いが激しい。④ルールに対して規範意識が薄い。⑤個々の自己主張が強い。など、个性的で、ユニークな生徒が多く、明るく開放的な雰囲気がある半面、小さなトラブルが頻発している。自己認識調査(事前・事後)の結果、①イライラしている55%から30%、②気持ちがすっきりしない41%から30%、③自分らしく生きたい23%から20%だった。④自分を変えたいと感じている36%から55%と①②③項目については活動後に減少し、④は上昇した。



この活動を通して、粘土に触れることによりカタルシス効果や、自分の心の有り様や変化に気づくことができたためと考える。自分を変えたいと感じている生徒が約20%増加したことは、自分自身をしっかりと見つめることができ、現実を受け止め、心の中に存在する自分の思いにも気づくことができたと考えられる。日ごろはあまり表現しない自分の素直な心を映し出すことの難しさや、ゆっくりと時間をかけて自分自身を顧みることによって内在する自己に気づき、その心の変容をこの授業を通してより深くよりじっくりとみつめることができた。さらにグループ討議では、同じクラスにいる友達が「どのようなことを考えているのか」「今、何を思っているのか」など作品の制作や作品を作る過程でよみがえったことなど、心の中の変化や気持ち移り変わりなど粘土を通して浮か

できた気持ちを聞くことができた。自分と同様に周りの友達も現状に悩み、苦しんでいることや、困難を抱え、揺れていることがわかりその思いを共感するで、今の闇や怒りを感じているのは自分だけではないということに安心感や安堵することができた。

また、中学生になり親と会話をする機会が少なくなる時期でもある。この活動の最後に、親からわが子にあてた手紙を生徒に渡すことにより、親が子どもに対する思いや願いを子ども自身が知ることにより、親子関係の再確認や関係性の修復のきっかけとなった。特に、親から子どもに宛てた手紙では親の「思い」「期待」「思春期を迎えた子どもへ送る気持ち」などが込められており、中学生になりあまり親と会話をしなくなった生徒たちは、素直な気持ちで受け止めている姿が見受けられたのがとても印象的だった。

研究2：B中学生

「生徒自らが自己への築きを深めるための養護教諭による援助指導の試み」

～心を映し出す表現活動を通して～

この研究は、この中学校の生徒を取り巻く環境に特徴があり、非常に厳しい生活を強いられている生徒大半であり、学級崩壊を経験し、教師や大人に対する不信感が強く、社会のルールや学校生活の決まりを守ろうとする意識も希薄で、トラブルが多く、反発や不信感、嫌悪感を態度や言葉で表すなど、一般的に言われる荒れた中学校の生徒たちである。

このような生徒の様子を学校教育で改善するために、粘土による表現活動を取り入れることにより、どのように変化していくか、また今まで考えていたような効果があるのかなど、実践から検証することにした。

調査対象：B中学校 中学生

(2クラス、52名)

調査期間：調査は4回実施し、該当生徒は中学2年から3年までの約1年間行われた。

教材：紙粘土(重さや感触が違うもの3種類)と焼き物用の粘土、木の粘土など5種類の中から自由に選択する。その他の材料としては、感情をよ

り具体的に表現するために、多種多様の日用品を用意した。おはじき・ビーズ・ビー玉・タイル・カラフルな砂・色々な形や長さ・釘・画鋏、爪楊枝・竹串・針金・包装紙・紐、紙・布テープ、モール、ポプリ、サンドガラス、貝殻、ポスターカラー、粘土へらなど。

教材の中に粘土以外の材料を取り入れたのは、生徒の日常の心理状態から心の内面にあるものを粘土だけでは表現できないのではないかと考え、より具体的に表現しやすいように準備した。

この研究は制作活動に入る前に、手や指先の感覚の覚醒とリラクゼーションを図る体験を活動開始前5分に毎行行った。

さらに制作時の課題のイメージをより体験的に感じるために、音楽による感情誘導を行っている。制作前に提示された課題を想起しやすいように、制作室（教室）の中で、自由な姿勢で音楽を一曲聞き自己のイメージを高めていく。音楽の誘導により頭の中に情景や思い出がよみがえり、曖昧な記憶や出来事が次第に具体化されていく。そのイメージを流れる曲から想起させ制作に入っていくことを目的としている。

この方法は、4回の制作活動に全て共通の条件としている。制作活動は4回実施し課題や音楽も4項目、4曲準備し実施した。

◎ 4回の実施条件 ◎

- ・教科：総合的な学習の時間
- ・時間設定：午後5・6校時（2時間連続）
- ・部屋：多目的ホール。
ひと部屋に収容できる広さ。
- ・机：長机を使用し同じ机に2人掛け。一つの机に男女1名ずつ、出席番号順に前から座る。
- ・椅子：自分の椅子
- ・服装：体育服上下
必要に応じてエプロン・タオル
- ・筆記用具：記入用 振り返りカード心理テスト等
- ・活動：60分間無言で粘土と心の対話
- ・音楽：感情誘導、活動時間中流す
表現活動の効果の測定：心理測定尺度（エゴ・グラム、YG性格検査）
表現活動後の自己評価・振り返りカード、感想・

活動後の自己評価

- 1回目：快感情を表出させる
テーマ「自分の心を見つめてみよう」
・音楽「もののけ姫・再生」
広い草原にさわやかな風が流れ、生命の息吹を感じさせるような静かなメロディー
- 2回目：不快の感情を表出させる
テーマ「自分の心の中にある怒りを表現して見よう」
・音楽「もののけ姫・祟り神」
戦いのシーンに使われている音楽で、迫り来る恐怖を感じさせるようなメロディー
- 3回目：愛を表出させる
テーマ「自分の中にある『愛』をイメージして表現して見よう」
・音楽「Pure・ヘイリー」
森の中に光が差し込み、凜とした自然を感じさせるソプラノの歌声。
- 4回目：夢・希望・未来を表出させる
テーマ「これからの夢や希望に向けて、表現してみよう」
・音楽「CUSCO・クスコ ズイールマン2000 アフリカーアフリカ」
南米やアフリカの奥地など、地球最後の楽園をドキュメントにしたTVシリーズのサントラ盤で、壮大な大草原の中で、ゆったりと時の流れを感じるように情景が浮かんでくるようなメロディー

<音楽の効果性>

音楽は、音を楽しむだけではなく、身体の状態を心理的、社会的によりよい状態へ維持、回復、改善させることができることから、治療に意図的に使用されている。

今回の制作で音楽を誘導として使うことにより、頭の中に浮かんだ情景や今まで体験した思い出などがよみがえり、より具体化したイメージを想起することができると思った。

音楽については、古代から重要な学問と考えていたのは、ギリシャのピタゴラスであり、カタルシスの概念を遺したのは、アリストテレスであった。この時代すでに、芸術と医学とがその基礎的な部分で密接不可欠な関係にあり、むしろ同根のもの

と考えられていた。しかし、時代の推移とともに、それらが全く別個のものとして捉えられるようになった。喜怒哀楽、憂い、不安、苦悩などの人間の耐えがたい心の動きは、表現活動・芸術活動を通じ精神保健・医療と深いつながりを持つといえるだろう。

音楽療法は、20世紀初頭、米国で音楽を病院で主に患者の気分高揚のために活用し、病状回復の助けとして、あるいは気晴らしとして娯乐的に使われていた。

医師たちは、音楽が機能代謝を高め精神的ストレスを軽減することを漠然と予想し、医療の現場に取り入れていた。

1990年代に入り、アメリカの大学で音楽療法の講義がおこなわれるようになり、「音楽療法とは、治療目的で使われ、精神的、身体的健康の回復、維持、改善を達成するために音楽を活用することである。」とアメリカでは定義されている。さらにイギリスでも音楽療法について、「身体的、精神的、情緒的な疾患をもつ子どもや成人の治療、リハビリテーション、教育、訓練における統制的な活用である。」と定義されている。

<指先のリラクゼーションと活用>

心をよりビューにするために、緊張をほぐすリラクゼーションはいろいろな場面で利用されている。今回の表現活動で取り入れたのは、指先はとても敏感であり、指先から粘土の素材を感じ取り、心をリラックスさせるとともに、感覚を研ぎ澄ませることができると考えている。そのために指先の緊張をとり、感覚を覚醒させ意識を指先に集中できるようなクササイズを行う。

<研究2：中学校 結果>

この研究結果は、中学生が思春期に入り、親や友達と異なる自分独自の内面の世界があることに気づきはじめるとともに、主観的な考えと客観的な事実との違いに気づき、様々な葛藤の中で自らの生き方を模索しはじめる時期である。

大人との関係よりも、友達関係に強い意味を見だし友達を優先する。自我の確立から親子分離を求めるが、親の干渉が反抗期と重なり、親子のコミュニケーションがうまく取れない時期でもあ

る。さらに思春期特有の心理状態の不安定で自信のなさから「揺れる中学生・荒れる中学生」を生み出しているといわれている。このような中学生へ、粘土を通して、心の中にある不安や怒り、葛藤や悲しみなど、心の不安定さを表現させ、さらに将来への夢や希望をつなげていくことは必要であると考えていた。この実践を通して、生徒たちが、学校生活や学習環境を変化させ、「落ち着きのある学級や集団づくり」「情緒の安定した学校生活」を取り戻すことができるようになった。

Graziano (1999) は、象徴的な粘土作品が主観的な意味のより深いレベルを表現していることを見出した。それらは発達の問題や思春期の関心事と関連付けられた。制作された粘土によるシンボルは、所有、不可思議、わな、完全性、復讐、それにばかばかしさといったものについてのより深い水準での意味を表現している。

学校教育という限られた環境の中で、粘土による表現活動は、繰り返し行うことで徐々に生徒が落ち着きを取り戻し、教育ができる場として学校教育が行えるまで変化していった。さらに生徒個

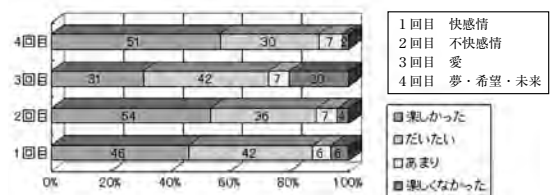


図1 ①今日の活動は楽しかったですか

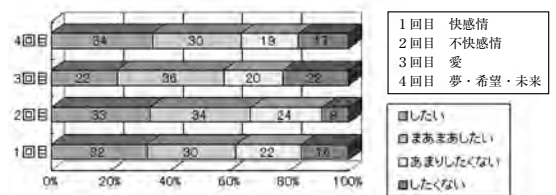


図2 ②また表現活動がしたいですか

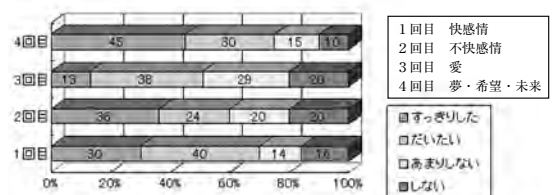


図3 ③この活動を通して、気持ちがすっきりしましたか

人の生活環境の厳しさは大きな変化はない。しかしその中で、学習意欲が高まり、集団として学校教育が成立するようになっていった。この結果から、粘土による表現活動は、中学生にも効果があるといえるのではないだろうか。

研究3：大学生

「粘土と絵画がもたらす心理効果」

今回の研究は、前回までの研究内容に加え、心理的効果を測定するための尺度を使い、さらに芸術療法でも一般的によく使われている絵画制作と比較し検討することで、その効果性を明らかにする。調査協力者：某短期大学 女子大生 60名（年齢平均：18.8歳）

実施：グループ1 粘土作業31名

グループ2 絵画作業29名

- 粘土と絵画による表現活動（60分間）
- グループ1 粘土活動による感情の変化の測定
グループ2 絵画活動による感情の変化の測定
- 粘土活動・絵画活動ともに1週間に1回、合計4回実施する
- 制作活動の前後にPOMS（横山 他）を用い、緊張、抑うつ、怒り、活気、疲労、混乱の6因子を測定する。（活動前と活動後 各1回計8回測定）
- 新版STAI（肥田野 他）を用い、状態不安や特性不安を測定する。（活動前と活動後 2回測定）
- TEG 自我状態を測定する（活動前と活動後 各1回）合計8回実施する
- 自己評価は、毎回、3項目の質問に自己状態を記述する。
- 感想は、毎回この活動を通して感じたことを記録する。

<研究3：大学生 結果とまとめ>

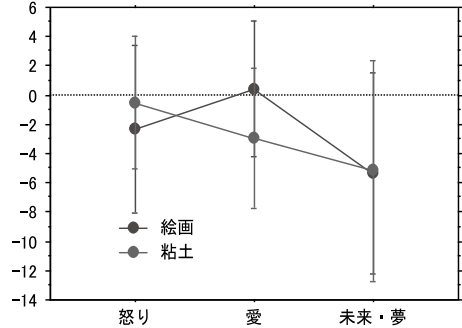
① POMSの結果

- 緊張-不安（T-A）：得点で2回目怒り、3回目愛、4回目の未来・夢で、課題×群の二要因の分散分析の結果、課題について有意差が認められ、課題×群の交互作用の傾向差が認められた。
- 抑うつ-落ち込み（D）：粘土では3回目と4回目に抑うつは減少している。絵画は2回目に抑うつが見られたが、3回目と4回目は抑うつが

徐々に減少している。

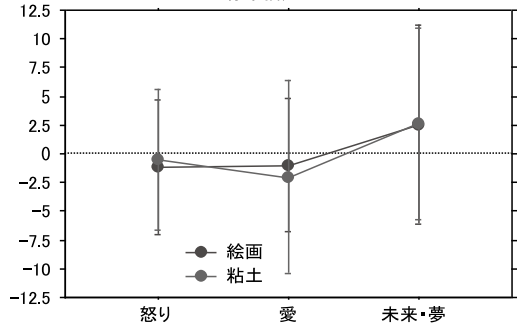
- 怒り-敵意（A-H）：粘土は4回目が減少し、課題×群の二要因の分散分析の結果、有意差が認められた。

交互作用折れ線グラフ：(T)POMS_T-A
効果：課題×群
エラーバー：±1標準偏差



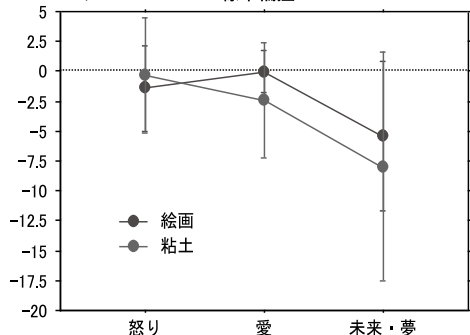
- 活気（V）：粘土は、3回目に一時減少したが、4回目の活動では上昇している。絵画は体験ごとに徐々に上昇している。課題×群の二要因の分析結果では、傾向差が見られた。

交互作用折れ線グラフ：(T)POMS_V
効果：課題×群
エラーバー：±1標準偏差

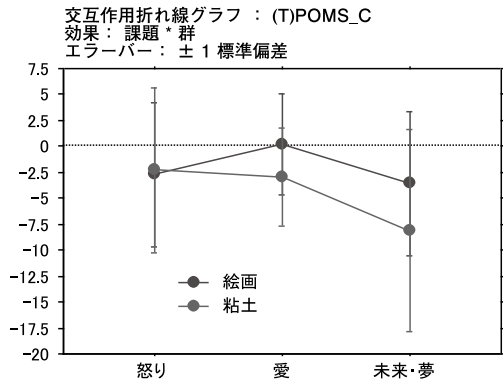


- 疲労（F）：粘土の方が大きく低下している。

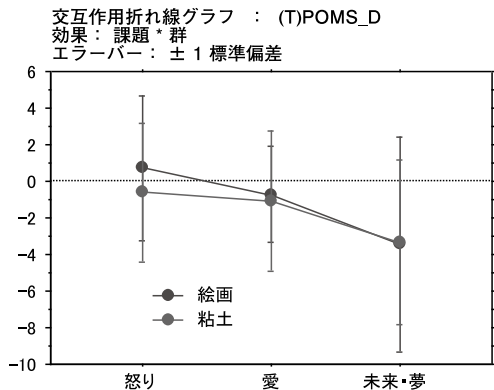
交互作用折れ線グラフ：(T)POMS_F
効果：課題×群
エラーバー：±1標準偏差



○混乱 (C) : 粘土は 3 回目から 4 回目で減少しているがその差は絵画の方大きい。



大学生の調査研究は、以上の図で示すように、第 3 回目の課題「愛」では、絵画作業による緊張-不安の低減効果が認められない。また、混乱の尺度においては群の主効果に傾向差が認められ、粘土群の混乱得点が低いことが示された。

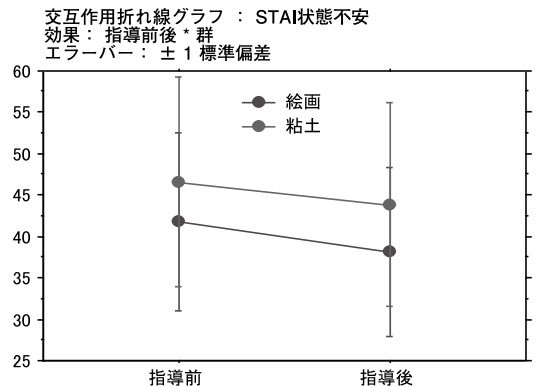


TEGにおいては、CP, NP, A, FC, ACいずれの自我状態においても有意な変化は認められなかった。

STAIに関しては、指導前と指導後の比較により、指導後に状態不安が有意に減少した。 $(p < 0.02)$ 。特性不安については変化がみとめられなかった。

これらの結果から、粘土・絵画いずれの作業によっても心理的に好ましい変化が得られるものの、その効果は粘土作業の方が変化は大きいと示唆された。表現活動を行う場合「愛」という課題については、粘土群よりも絵画群の方が、表現することが難しいと多くの学生が述べていた。これは粘土そのもの、あるいはその作品は、立体的、

「三次元的」なものであり、「実際の対象を表現するには、それだけ便利」なものである (ウォルトマン, 1964)。



このように粘土制作は、自分の思いを何でも作ることができ、制作途中で作品への思いに違いが生じると何度でも繰り返し作り変えることができるという点が自由度の高い素材であるといえるのではないだろうか。これらのことから、粘土の形を表現することによって、内的感情を表現することは、自分を表現し発見する意味で、大切な方法で立体性を持った自己を目に見える形で位置づけることにつながる。

粘土を用いた造形活動において、製作者が自分のうちに存在する〈私〉と意識的、ないしは無意識的に対話しながら形を作り、そこに表れた作品に別の〈私〉を見出していくという過程の中で、自己が内在化、可視化され、それを通して自分を改めて見つめなおす・再発見するといった「気づき」の機会が、製作者のもたらされるという可能性を示唆している磯嶋 (2011)。ということをこの研究では示唆することができたといえるだろう。

研究 4 : 教員

「粘土と絵画による表現活動がもたらす心理的効果」

この研究は、近年、学校教育を取り巻く中で子どもたちの問題が数多く挙げられているが、その影でなかなか表面化しない問題のひとつに教職員の問題がある。子どもの問題が多様化すると、その対応にあたる教職員の抱える問題も多様化し責任も重く過重労働を強いられることも多く、その

結果、心身に精神的負担を抱え、多忙な職務をこなしている。そのような現状の中で教師にとって、子どもに関わり子どもたちを指導することはとてもストレスが多い状態にあると考える。

そこで教員を対象に、粘土による表現活動を行うことで、粘土の特性が生かされ、粘土による表現活動後は一時的ではあるが、ストレスの緩和につながるのではないかと考え実施した。

調査協力者：A県内に勤務している幼稚園から高等学校までの教員で、A大学で行われた現場で勤務している教員研修に参加した70名(女性56名、男性14名)に実施した。

調査方法：一日研修で午前中は講義形式で座学と簡単な自己紹介などの演習を取り入れた講義を実施した。

表現活動の開始前と後に効果を調べるための2種類の心理尺度を用い検査を行う。①新版STAI-JYZ (State-Trait Anxiety Inventory-Form JYZ) と②POMS (Profile of Moods states) である。さらに、表現活動を行うことにより、その作品のテーマやイメージ、その時に浮かんだ思い出や気持ち、心の様子等を感想形式で振り返りカードに記入し、表現活動を振り返り自己評価を4段階で行った。

<研究4：教員 結果>

図.1 に表した総合平均 (図.1 : n=68) に見た状態不安・特性不安については、活動前の検査には状態不安44.71、特性不安50.76と特性不安の数値が高いことが分かった。活動後の検査では状態不安36.91、特性不安43.49と両尺度ともに有意な差がみられ (P<0.05)、状態不安7.80点、特性不安7.27点の数値の低下がみられた。

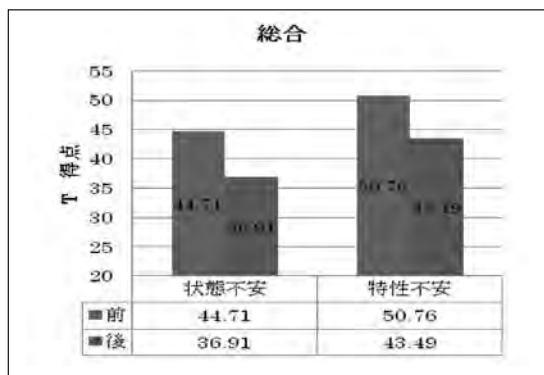


図.2 に表した男性平均 (n=14) に見た状態不安・特性不安については、活動前の検査には特性不安46.43、状態不安46.50と数値に大きな違いは見られなかった。活動後の検査では状態不安35.79、特性不安35.36と、ともに有意な差がみられ (P<0.05)、状態不安10.64点、特性不安11.14点の数値の低下がみられた。

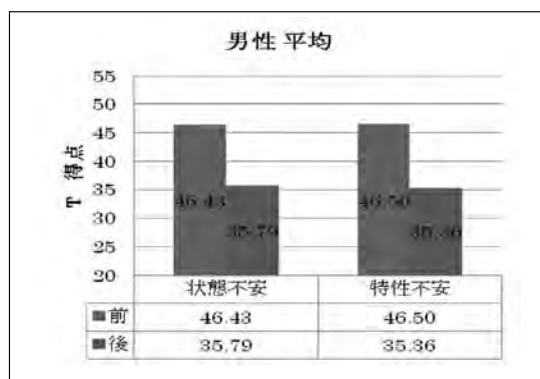
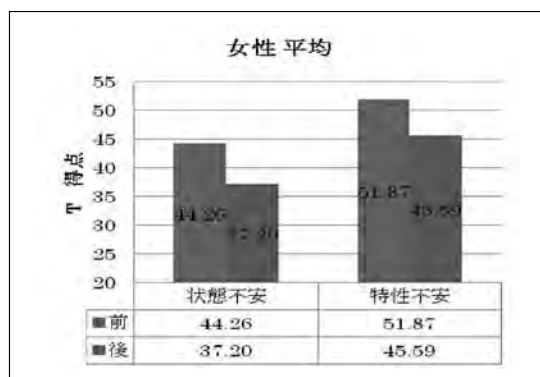


図.3 に表した女性平均 (n=54) に見た状態不安・特性不安については、活動前の検査では状態不安44.26、特性不安51.87と、男性平均に比べ状態不安にはあまり差はみられないが、特性不安において数値の開きが大きい。

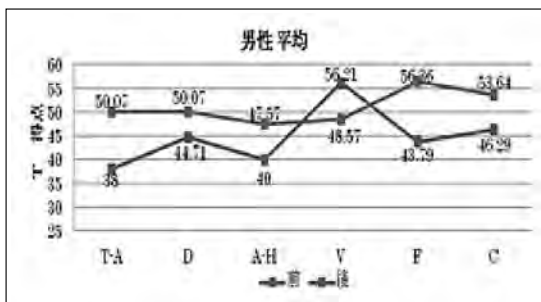


活動後の検査では状態不安37.20、特性不安45.59と、ともに有意な差がみられ (P<0.05)、状態不安7.06点、特性不安6.28点の数値の低下がみられた。

(2) POMSについて

「T-A (緊張-不安)」については、活動前の検査では男性は50.07だったものが活動後では38と有意な差がみられた (P<0.05)。

女性は53.39だったものが活動後では47.76と有意な差がみられ (P<0.05)、男性12.07得点、女性5.63得点の数値の低下がみられた。

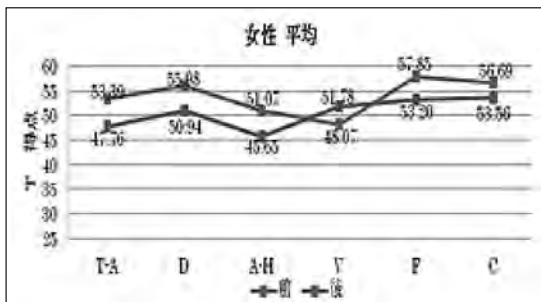


「D (抑うつ-落込み)」については、活動前の検査では男性は50.07だったものが活動後では44.71と有意な差がみられた (P<0.05)。

女性は55.98だったものが活動後では50.94と有意な差がみられ (P<0.05)、男性5.36得点、女性5.04得点の数値の低下がみられた。

「A-H (怒り-敵意)」については、活動前の検査では男性は47.57だったものが活動後では40と有意な差がみられた (P<0.05)。

女性は51.07だったものが活動後では45.65と有意な差がみられ (P<0.05)、男性7.57得点、女性5.42得点の数値の低下がみられた。



「V (活気)」については、活動前の検査では男性は48.57だったものが活動後では56.21と上昇し、有意な差がみられた (P<0.05)。

女性は48.07だったものが活動後では51.78と上昇し有意な差がみられ (P<0.05)、男性7.64得点、女性3.71の数値の上昇がみられた。

「F (疲労)」については、活動前の検査では男性は56.36だったものが活動後では43.57と有意な差がみられた (P<0.05)。

女性は57.85だったものが活動後では50.20と有

意な差がみられ (P<0.05)、男性12.57得点、女性7.65得点の数値の低下がみられた。

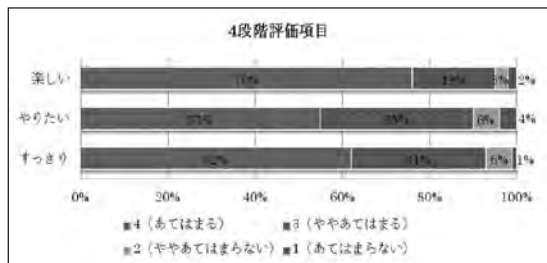
「C (混乱)」については、活動前の検査では男性は53.64だったものが活動後では46.29と有意な差がみられた (P<0.05)。

女性は56.69だったものが活動後では53.56と有意な差がみられ (P<0.05)、男性7.35得点、女性3.31得点の数値の低下がみられた。

表現活動を振り返っての4段階評価項目

③今日の活動は楽しかったか「あてはまる」62%、「ややあてはまる」31%、「ややあてはまらない」6%、「あてはまらない」1%であった。

④また表現活動をやりたいか、「あてはまる」55%、「ややあてはまる」35%、「ややあてはまらない」6%、「あてはまらない」4%であった。



⑤今気持はすっきりしているか、「あてはまる」76%、「ややあてはまる」19%、「ややあてはまらない」2%、「あてはまらない」2%であった。

日ごろからストレスの多い仕事をしている教師に、大学での講義で約60分間の粘土作業による表現活動を行い、気分が高揚し、不安傾向も緩和されたことが、STAI・POMSの心理テストの結果から検証できる。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、自分自身顧みることができたのではないかと考えられる。「粘土による表現活動」は、個人の差はあるがストレスを軽減させる活動であってと感想にも見ることができた。

<ま と め>

岡本が、「表現が主体に対してもつ意味は、結果的産物の中よりも、その過程の中においてこそ、

まず論じられねば」ならないと指摘する。粘土における表現では、生産性や制作能力のみに還元できない事象が生起していたことを示している。そして、子どもは粘土と身体の直接的な関わりにおいて、原初的な世界つまり概念づけられる前の世界、あるいは概念から離れた後に現れる世界と接触し、時にその世界に溶解する体験をしていたのである。このような体験によって、矢野の言葉を借りれば、子どもは「自分をはるかに超えた生命と出会い、有用性の秩序を作る人間関係とは別のところで、自己自身を価値あるものと感じ」、「未来のためではなく、この現在に生きていることがどのようなことであるかを、深く感じる」ようになるのであり、こうした体験を母体として自己の尊厳が生まれていくのだと考えられる。つまり、粘土との関わりの中で身体の境界が開かれ、世界とつながる体験によって得られる身体感覚が、自分の身体との新たな出会いと自らの存在への肯定感を生み、自己の生成を支える基盤となっていくのだと言える。

このことから、今回行われた粘土による表現活動は、病気の治療目的に芸術療法として使用されているが、健常者に対しても心理的効果があるということが実証されたといえる。

この結果を基に、さらにこの研究が継続的に実践できるように、粘土作業による研究の開発に努めていきたい。

中学生に行った研究では、粘土を使った表現活動は、心理的に影響はあるとされている。しかしながら、中学生で行った研究は学級集団には効果があり、教師集団から見ると個人の様子も好転したと確認できた。その根拠については、教育現場で用いられる簡単な気分の状態を示すエゴグラムの平均値からである。あくまでも主観的な考察であり、心理的尺度を用いたような量的研究は行われていない。

参考文献

- Alvin, J. 1982 Free improvisation in individual therapy.” in *British Journal of Music Therapy*, Vol. 13, no. 2 p 9-13 p40
- Anderson, F.E. 1995 Catharsis and empowerment through group claywork with incest survivors. *The Arts in psychotherapy* 2 (5) 413-427
- Frank, L.K. 1957 Tactile communication, *Genetic Psychology Monographs*, 56, 209-255
- 樋口和彦・岡田康伸 2000 ファンタジーグループ入門 創元社 p33 p82～87
- 弘中正美 2002 遊戯療法と子どもの心的世界 金剛出版
- J. A. ルービン 2001 芸術療法の理論と技法 誠信書房 p122 p124・125
- James. Hillman 2006 臨床心理学 vol. 6, No. 4 金剛出版
- ジョエル・ライスマニューヒン 2003 箱庭療法～イギリス・ユング派の事例と解釈～ 金剛出版
- こころの科学92 2000 日本評論者出版 p9
- 河合隼雄 1969 箱庭療法入門 誠信書房
- キャシー・マルキオディ 2002 被虐待児のアートセラピー～絵からきこえる子どものメッセージ～
- Michel, D. E 1979 Music and Self-esteem Research with Disadvantaged, Problem Boys in a Elementary School.” in *Journal of Music Therapy*, vol. 7, no. 4, p. 124-127
- 室 淳子 石村貞夫 1998 Excelでやさしく学ぶ統計解析 東京出版
- ナタリー・ロジャース 2000 表現アートセラピー～創造性に開かれるプロセス～ 誠信書房
- 山中康裕 1998 表現療法 岩崎学術出版
- レスリー・バント 1996 音楽療法～ことばを超えた対話～ ミネルヴァ書房 p1～21
- 櫻林 仁 1996 音楽療法研究 第一線からの報告 音楽の友社 p13～39
- 杉田峰康・新里里春 1995 交流分析とエゴ・グラム チーム医療
- 杉田峰康 1998 教育カウンセリングと交流分析 チーム医療
- 櫻林 仁 1996 音楽療法研究～第一線からの報告～ 音楽の友社 p13～39
- 徳田良仁・山中康裕 1998 芸術療法 理論編・実践編 岩崎学術出版社 p11・12
- 津守真(1987) 子どもの世界をどう見るか―行為とその意味―. NHKブックス526. 放送出版協会

- 岡本夏木(2005) 幼児期—子どもは世界をどうつかむか—. 岩波書店. 126
- 植木清直 2002 交流分析の読み方と行動処方
鳥影社
- C.ケイス, T.ダリー 1997 芸術ハンドブック
誠信書房 p6・7～ p10・11 p66
- 徳田良仁・山中 康裕 芸術療法 理論編・実践編 監修
- J.Aルービン編 徳田良仁監訳 芸術療法の理論と技法
- ナタリー・ロジャース著 小野京子・坂田裕子訳
表現アートセラピー
- 山中康裕 編著 表現療法
- 樋口和彦 岡田康伸編 ファンタジーグループ入門
東京大学医学部心理内科TEG研究室編 新版
- 解説とエゴグラムパターン
日本遊戯療法研究会編 遊戯療法の研究
弘中正美著 遊戯療法と子どもの心的世界
河村茂雄著 楽しい学校生活を送るためのアンケート
村 貞夫著 SPSSによる分散分析と多重比較の手順
室 淳子 石村貞夫著 Excelでやさしく学ぶ統計解析
伊藤俊樹芸術療法：氏原寛他編(1992) 心理臨床大事典 391-396 培風館
河合隼雄(1986) 心理療法論考新曜社
河合隼雄(1992) 心理療法序説岩波書店
Woltmann, AG. (1964) 泥と粘土：Haworth, M.R 編：邦訳外林大作訳(1969)『児童の心理療法II』525-545 誠信書房

Effect of the activity of expression with clay

Yamawaki, Mayumi*

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) また他の者は、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ことを述べている。(e.g.Jorstad,1965) 粘土細工には、何か物に触れることでの強烈で力強い触覚経験が伴う。「触れるという行為は、人間を発展させるための最初の感覚反応の一つである。(Montagu,1978)」と各研究者も言っている。しかしながら、この粘土が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、いまだ十分に研究されていない。そこで筆者が研究してきた粘土による表現活動について研究を基に、粘土の素材を生かした表現活動の効果性について、実際に行われた研究を通して考察していくものである。

キーワード：粘土, 表現活動, 心理的效果