

【原著論文】 継続的コラージュ制作における自己像への  
着目と本来感の関連  
——気分変容と体験過程の検討——

今 枝 美 幸

金城学院大学大学院人間生活学研究科博士課程後期課程

Relationship between Self-image and the Sense of Authenticity  
in Continuing Work

——An Examination of Experience Processes and Changes in Feelings——

Miyuki Imaeda

Graduate School of Human Ecology, Kinjo Gakuin University

In this study, the relationship of admiration and attention to self-image was explored in a collage work group. Women collage students were divided into three groups: a “control group” a “simple work group” and an “attention to self-image group”. The sense of authenticity changes in feelings, and the experience processes were compared in pre- and post-collage work measures. After the collage work the scores of “strain,” “depression,” “anger,” “confusion,” and “fatigue” were lower. There were no significant differences in the sense of authenticity in the number of times participating in collage work or in the attention to self-image group. However, in the attention to self-image group, the score of “self-understanding” assessed as an experience process measure, was higher than in the other groups. Although being attentive to one’s self-image was promoted, it is suggested that the sense of authenticity cannot be changed easily.

Keywords: sense of authenticity (本来感), collage therapy (コラージュ療法), self-image (自己像)

## I. 問題と目的

多くの人にとって自分らしさを確立する時期は、青年期から成人期であるといわれている。E. H. エリクソン（1973）の発達課題における青年期の課題は、「自我同一性の確立と自我同一性の拡散」である。自我同一性とは、自分は一貫した存在であり、他にもないこの自分であると思えることである。自我同一性は、過去から現在の時間の積み重ねによって支えられている。自分の過ごしてきた時間や内容、経過の実感に支えられて自分の存在の意味や実態を確信するのである。つまり、自分とは何者か、何者になるのかといった課題を、友人関係や集団生活の中で様々な葛藤や経験をしながら模索し、自分らしさを獲得するのである。

自我同一性の確立に欠くことのできないものとして、「本来感（Sense of Authenticity）」がある。Kernis（2003）は Authenticity を自尊感情の最も適応的な側面として位置付けている。Authenticity について伊藤・小玉（2005）は「本来感」という訳語を当て、「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度」と定義している。

本来感については、様々な研究がされている。益子（2010）は、他者によく思われようとして努力したり、自分を抑えたりする過剰な外的適応行動は本来感を減少させるが、内省傾向は本来感を向上させることを明らかにしている。内省傾向とは、自分の考えや行動を深く省みる傾向のことである。日常生活の中で自分についてじっくりと考える時間を設けることは難しいかもしれないが、きっかけがあれば内省を促すことができると思われる。

心理療法の技法のひとつとして、コラージュ療法がある。コラージュ療法とは箱庭療法の理論を元に「持ち運べる箱庭」「ミニ箱庭」をコンセプトとし、開発された技法である（森谷, 1988）。コラージュは、新聞や雑誌などのレディメイドのものから心惹かれるものを選び、切り抜き、集め、構成し貼り付けて制作する。選び、集める作業は無意識的であり、作品の中に制作者の無意識の心が表現されると考えられる。

コラージュ療法が開発されて以来、治療効果や表

現特徴などに関する研究や、パーソナリティとの関連についてなど、様々な研究が行われている。コラージュ作品における自己像とパーソナリティの関連についての研究（鶴木, 2010）では、コラージュ作品内に自己像のある人は、自己像のない人に比べて抑うつ傾向が低いことが明らかにされている。また、自己像があるという確信が強いほど自尊感情が高くなり、その自己像の切片が制作者と同じ性別である場合はそうでない場合と比べて自尊感情が高いとされている。また、コラージュ作品内に「自分がいる」ということが Sense of Coherence（首尾一貫感覚；SOC）の適度な高さに関連があるということも報告されている（園田・近藤, 2006）。その他、落合（2001）や中島・岡本（2006）、園田ら（2003）においてもコラージュ作品内のアセスメントのひとつとして自己像への着目がされている。このように、コラージュ作品の中の自己像についての研究がされており、“自分について考える”ということは、コラージュ療法において作品内の自己像について着目することに相当すると考えられる。

また、コラージュ療法はリラクゼーション法として使用されることもあり、その効果に関する研究や、コラージュの制作効果の検討として気分になどのような影響を与えているのかについてなど、様々な研究がされている。コラージュの制作前後に日本語版 POMS（Profile of Mood States；気分プロフィール検査）を実施した研究（近喰, 2000；鶴木, 2008；井上, 2011）では、「緊張—不安」「抑うつ—落ち込み」「怒り—敵意」「疲労」「混乱」は有意に低下し、「活気」は有意に上昇する結果が得られている。青木（2001）や鶴木（2009）では「緊張—不安」「抑うつ—落ち込み」「怒り—敵意」「疲労」「混乱」がコラージュの制作前後において有意に低下することが明らかにされている。

さらに、コラージュ制作での体験過程についても注目したい。体験過程の測定には加藤ら（2014）の尺度を用い、「気持ちの解放・安定」「満足感」「自己理解」「緊張感」「子ども時代への回帰」の5つのカテゴリから検討する。

本研究ではコラージュ制作における自己像への着目の有無と本来感との関連を検討する。コラージュ

制作後には、コラージュ制作がどのように体験されているかを測定するため、制作後に体験過程尺度を実施する。また、気分に関する質問紙も本来感と併せて実施する。なお、本研究では、コラージュについてセラピーとしての機能を目的としていないため「コラージュ療法」ではなく、「コラージュ制作」と表現する。

## II. 方法

### 1. 調査対象および時期

A県内の女子大学生 121名。

調査時期は2013年6月～7月である。

### 2. 質問紙

#### ①精神的健康尺度（GHQ28）

GHQ28はD. P. Goldbergによって開発され、本研究では中川・大坊によって標準化された日本版GHQ28を使用する。28の質問項目に対し「まったくなかった」「あまりなかった」「あった」「たびたびあった」の4つから回答を求め、それぞれの回答に対し0点、0点、1点、1点を割り当て得点化する。得点が高いほど健康度が低く、得点が高いほど健康度が高くなる。

#### ②居場所における本来感尺度

実習班の居場所感尺度（三島ら，2011）の本来感因子、満たされない自己尺度（藤・湯川，2005）を参考に作成した。全13項目、5件法にて回答を求めらる。

実習班の居場所感尺度は「本来感」「役割感」「共感性」の3因子からなる居場所感尺度である。本研究においては、本来感因子の各項目にある「実習班では」という部分をなくして使用した。満たされない自己尺度とは、満たされない自己を「自己の在り方として、現実の自己は自ら想定した基準やイメージの通りではない、という感覚を抱く傾向」と定義している。本研究では「目標喪失感・停滞感」因子の中の「今の自分は、思い描く自分と違う」「自分はいったい何がしたいのかよくわからない」の2項目を逆転項目として使用した。

#### ③一時的気分尺度（TMS）

徳田（2007）が作成したTMS（Temporary Mood Scale；一時的気分尺度）を使用する。TMSはPOMSの項目を参考にして作られた質問紙である。POMSが“過去一週間”を振り返って評定するのに対し、TMSは“今現在”の気分を評定する。全18項目、5件法による回答を求める。因子構造は「緊張」「抑うつ」「怒り」「混乱」「疲労」「活気」の6因子構造である。

#### ④体験過程尺度（SEAT-R）

加藤ら（2014）が作成したSEAT-R（the Scale of Experiencing with Regard to Arts Therapy-R；改訂版芸術療法体験尺度）を使用する。全27項目、5件法にて回答を求める。因子構造は「気持ちの解放・安定」「満足感」「自己理解」「緊張感」「子ども時代への回帰」の5因子構造である。

#### ⑤自己像についての質問

大前（2012）を参考に作成した。1) 作品のタイトル2) 作品のストーリーやイメージ3) 自己像の設定4) 自己像の性別、年齢、特徴5) 自己像と制作者の似ている点、選んだ理由、の大きく分けて5つの質問とする。

### 3. 手続き

#### (1) 調査対象の群分け

事前に精神健康度尺度(GHQ28)への回答を求め、各群の精神健康度得点の平均に差が出ないように以下の3群に分けた。調査の初めには意図や注意事項を説明し、質問紙を配布した。

①統制群（37名）：居場所における本来感尺度と一時的気分尺度の質問紙を2回実施した。1回目と2回目の間は2週間とした。

②単純制作群（39名）：居場所における本来感尺度と一時的気分尺度の質問紙への回答を求め、コラージュ制作を行った。その後、体験過程尺度の質問紙を実施し、終了とした。この手続きを3回、毎週行った。3回目体験過程尺度質問紙後に、居場所における本来感尺度の質問紙を加えて実施した。

③自己像着目群（45名）：居場所における本来感尺度と一時的気分尺度の質問紙を求め、コラージュ制作を行った。その後自己像についての質問紙、体験

過程尺度を実施し、終了とした。この手続きを3回、毎週行った。3回目の自己像についての質問紙、体験過程尺度の後に、居場所における本来感尺度の質問紙を加えて実施した。

## (2) コラージュ制作

### ①コラージュの材料

今村ら (2014) が開発した「コラージュ療法材料シート集 (試作版)」を使用する。材料の内容は①人間②乳幼児・子ども③動物④自然・風景⑤建物・室内⑥食べ物⑦乗り物⑧日用品・アクセサリ⑨芸術・宗教⑩スポーツ⑪キャプション⑫その他の12種類である。A4のカラープリント19枚、ピンクとブルーの無地色紙1枚ずつの計21枚で構成されている。

### ②台紙, 用具, 教示

材料, 台紙は白色八つ切り画用紙, 鋏, ステック糊を配布する。その後, 調査者が「これからコラージュを作成して頂きます。コラージュとは, 自分の気に入った写真や気になる写真を自由に切り抜いて, 台紙の上に好きなように置いて, 糊付けするものです。上手い, 下手などはありませんので自由に作品を作ってください」と教示する。制作時間は50分である。

## Ⅲ. 結果

### 1. 本来感

居場所における本来感尺度13項目について因子分析 (主因子法・バリマックス回転) を行った。固有値が順に6.55, 1.16, 0.83減衰しており, その減衰率から1因子構造が妥当であると判断された (表1)。因子負荷量.50以上の項目を採用し, 2項目は除外された。因子分析により構成した居場所におけるc本来感尺度の内的整合性を検討するためにCronbachの $\alpha$ 係数を算出したところ,  $\alpha=0.92$ であり, 十分な信頼性を表していると判断した。

統制群の2回の本来感得点について, 対応のあるt検定を実施した (表2)。その結果, 有意差は見られなかった ( $t(35) = -0.54, n.s.$ )。単純制作群と自己像着目群および, 1回目制作前から3回目制作後の本来感得点について, 2要因の分散分析を実施し

た (表3)。その結果, 4回の制作間 ( $F(2.35, 185.54) = 0.71, n.s.$ ) や, 自己像への着目の有無での主効果 ( $F(1, 79) = 0.05, n.s.$ ), 交互作用 ( $F(2.35, 185.54) = 0.06, n.s.$ ) の全てにおいて有意差は見られなかった。単純制作群と自己像着目群での1回目制作前と3回目制作後の本来感得点について2要因の分散分析を実施した (表4)。その結果, 1回目制作前と3回目制作後の2回間 ( $F(1, 79) = 0.83, n.s.$ ), 自己像の着目の有無の主効果 ( $F(1, 79) = 0.02, n.s.$ ), 交互作用 ( $F(1, 79) = 0.01, n.s.$ ) の全てにおいて有意差は見られなかった。

以上より, 本来感においてはコラージュ制作回数における有意差も自己像の着目の有無による有意差も見られなかった。

### 2. 一時的気分尺度 (TMS)

単純制作群と自己像着目群および, 3回目制作前と3回目制作後の一時的気分尺度各因子の得点について2要因分散分析を実施した。その結果を表5に示す。

「緊張」因子では, 3回目制作前よりも3回目制作後が顕著に低下する結果が得られた ( $F(1, 79) = 15.47, p < .001$ ) が, 自己像への着目の有無での主効果 ( $F(1, 79) = 0.29, n.s.$ ) や交互作用は検出され

表1 居場所における本来感因子分析

	因子負荷量
$\alpha = .92$	
4. ありのままの自分が出せると感じている	.82
1. 本当の自分でいられると感じている	.81
12. ありのままでもいいのだと感じる	.76
2. 素直になれると感じている	.76
9. ここにいていいのだと感じている	.72
7. 自分を本当に理解してくれる人がいると感じている	.72
13. 自分を見失わないでいられると感じている	.71
3. 無理をしないでいられると感じている	.69
6. くつろげる空間があると感じている	.65
11. 悩みを聞いてくれる人がいると感じている	.65
8. これが自分だと実感できるものがある	.53
-----	
(残余項目)	
5. 自分はいったい何がしたいのかよくわからない	-.48
10. 今の自分は, 思い描く自分と違う	-.45
-----	
	寄与率 = 50.40

表2 統制群1回目と2回目の平均と標準偏差

	1回目	2回目	t値
統制群	3.77 (0.76)	3.81 (0.75)	-0.54

( ) 内標準偏差



表3 1回目制作前から3回目制作後の本来感の差の平均値と標準偏差

	1回目制作前	2回目制作前	3日目制作前	3回目制作後	F	
単純制作群	3.60 (0.70)	3.57 (0.71)	3.59 (0.75)	3.65 (0.79)	自己像の有無	0.05
自己像着目群	3.62 (0.54)	3.63 (0.66)	3.63 (0.73)	3.68 (0.80)	4回間	0.71
					交互作用	0.06

( ) 内標準偏差

表4 1回目制作前と3回目制作後の本来感の平均値と標準偏差

	1回目制作前	3回目制作後	F	
単純制作群	3.60 (0.70)	3.65 (0.79)	自己像の有無	0.02
自己像着目群	3.62 (0.54)	3.68 (0.80)	2回間	0.83
			交互作用	0.01

( ) 内標準偏差

表5 単純制作群と自己像着目群のTMS各因子の平均と標準偏差

		3回目制作前		3回目制作後		F		
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	自己像の有無	制作前後	交互作用
緊張	単純制作群	2.26	0.66	2.06	0.59	0.69	15.47 ***	0.29
	自己像着目群	2.42	0.78	2.15	0.81			
抑うつ	単純制作群	2.18	0.93	2.07	0.93	0.06	4.03 †	0.01
	自己像着目群	2.13	0.81	2.02	0.95			
怒り	単純制作群	1.92	0.84	1.78	0.88	1.52	9.38 **	1.01
	自己像着目群	2.21	1.03	1.87	0.91			
混乱	単純制作群	2.75	1.03	2.59	1.01	0.30	9.30 **	0.64
	自己像着目群	2.69	1.04	2.41	1.07			
疲労	単純制作群	2.95	0.89	2.68	0.93	0.64	11.43 **	0.12
	自己像着目群	2.75	1.08	2.53	1.10			
活気	単純制作群	3.03	0.84	3.05	0.95	0.00	0.25	0.74
	自己像着目群	3.09	0.83	2.99	0.90			

†  $p < .10$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

なかった( $F(1, 79) = 0.69, n.s.$ )。「抑うつ」因子では、3回目制作前に比べて3回目制作後が低下する傾向が見られた( $F(1, 79) = 4.03, p < .10$ )が、自己像への着目の有無での主効果( $F(1, 79) = 0.06, n.s.$ )や交互作用は検出されなかった( $F(1, 79) = 0.01, n.s.$ )。「怒り」因子では、3回目制作前に比べて3回目制作後が低下する結果が得られた( $F(1, 78) = 9.38, p < .01$ )が、自己像への着目の有無での主効果( $F(1, 78) = 1.01, n.s.$ )や交互作用は検出されなかった( $F(1, 78) = 1.52, n.s.$ )。「混乱」因子では3回目制作前に比べて3回目制作後が低下する結果が得られた( $F(1, 79) = 9.30, p < .01$ )が、自己像への着目の有無での主効果( $F(1, 79) = 0.30, n.s.$ )や交互作用は検出されなかった( $F(1, 79) = 0.64, n.s.$ )。「疲労」因子では、3回目制作前に比べて3回目制作後が低下する結果が得られた( $F(1, 79) = 11.43, p < .01$ )が、自己像への着目の有無での主効果( $F(1, 79) = 0.64, n.s.$ )や交互作用は検出されなかった

( $F(1, 79) = 0.12, n.s.$ )。「活気」因子では、自己像への着目の有無での主効果もなく( $F(1, 79) = 0.00, n.s.$ )、制作前後の主効果( $F(1, 79) = 0.25, n.s.$ )も、交互作用も検出されなかった( $F(1, 79) = 0.74, n.s.$ )。

以上より、「緊張」因子、「抑うつ」因子、「怒り」因子、「混乱」因子、「疲労」因子は3回目の制作前後において低下する結果が得られた。

### 3. 体験過程尺度 (SEAT-R)

単純制作群と自己像着目群、1回目制作前から3回目制作後までの体験過程尺度各因子の得点について2要因分散分析を実施した。その結果を表6に示す。「気持ちの解放・安定」因子では、自己像への着目の有無での主効果は見られず( $F(1, 82) = 0.16, n.s.$ )、3回の制作間での差も見られなかった( $F(2, 164) = 0.78, n.s.$ )。また、交互作用も検出されなかった( $F(2, 164) = 1.20, n.s.$ )。「満足感」因子では、交互作用に有意傾向が認められた( $F(2, 164) = 2.83,$

表6 3回のコラージュ制作における体験過程尺度各因子の平均と標準偏差

					F		
		1回目制作後	2回目制作後	3回目制作後	自己像の有無	3回間	交互作用
解放・安定	単純制作群	3.45 (0.76)	3.26 (0.56)	3.35 (0.58)	0.16	0.78	1.20
	自己像着目群	3.36 (0.68)	3.38 (0.61)	3.46 (0.79)			
満足感	単純制作群	3.85 (0.67)	3.48 (0.72)	3.69 (0.68)	0.29	1.74	2.83 †
	自己像着目群	3.73 (0.78)	3.77 (0.69)	3.73 (0.87)			
自己理解	単純制作群	3.10 (0.85)	2.99 (0.79)	2.85 (0.73)	6.19 †	1.47	0.78
	自己像着目群	3.44 (0.75)	3.21 (0.79)	3.35 (1.26)			
緊張感	単純制作群	2.29 (0.74)	2.18 (0.69)	2.03 (0.58)	0.12	14.60 ***	2.12
	自己像着目群	2.51 (0.79)	2.16 (0.85)	1.97 (0.71)			
回帰	単純制作群	3.29 (0.96)	2.88 (0.86)	2.81 (0.96)	0.43	6.38 **	1.01
	自己像着目群	3.24 (1.11)	3.07 (0.96)	3.02 (1.01)			

†  $p < .10$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

$p < .10$ ) もの、自己像への着目の有無での主効果は見られず ( $F(1, 82) = 0.29$ , *n.s.*), 3回の制作間での差も見られなかった ( $F(2, 164) = 1.74$ , *n.s.*)。「自己理解」因子では、自己像への着目の有無での主効果が見られた ( $F(1, 82) = 6.19$ ,  $p < .10$ ) が、3回の制作間での差は見られず ( $F(2, 164) = 1.47$ , *n.s.*), 交互作用も検出されなかった ( $F(2, 164) = 0.78$ , *n.s.*)。「緊張感」因子では、3回の制作間では緊張感が有意に低下する結果が得られた ( $F(1.77, 144.85) = 14.60$ ,  $p < .001$ ) が、自己像への着目の有無での主効果は見られなかった ( $F(1, 82) = .12$ , *n.s.*)。また、交互作用は検出されなかった ( $F(1.77, 144.85) = 2.12$ , *n.s.*)。Bonferroni法による多重比較の結果、1回目制作後、2回目制作後、3回目制作後の順に「緊張感」が低下していることが明らかとなった。「子ども時代への回帰」因子では、3回の制作間では緊張感が有意に低下する結果が得られた ( $F(2, 164) = 6.38$ ,  $p < .01$ ) が、自己像への着目の有無での主効果は見られず ( $F(1, 82) = .43$ , *n.s.*), 交互作用も検出されなかった ( $F(2, 164) = 1.01$ , *n.s.*)。

以上より、自己像の有無による有意差が「自己理解」因子において確認され、「緊張感」因子、「子ども時代への回帰」因子では3回間で有意に低下する結果が得られた。「満足感」因子においては交互作用の有意傾向が認められた。

#### 4. 本来感・TMS・体験過程の相関

単純制作群と自己像着目群においてコラージュ制作の影響をうけていると考えられる2回目制作前から3回目制作後までの「本来感」とTMSの各下位

因子、体験過程尺度の各下位因子に関する相関係数を算出した。(表7, 8) 単純制作群のみに得られた相関は、体験過程尺度の「気持ちの解放・安定」と一時的気分尺度の「怒り」に中程度の負の相関が得られ ( $r = -0.23$ ), 体験過程尺度の「自己理解」とTMSの「緊張」には中程度の正の相関 ( $r = 0.26$ ), TMSの「疲労」については中程度の負の相関が得られた ( $r = -0.23$ )。また、体験過程尺度の「子ども時代への回帰」とTMSの「怒り」に中程度の負の相関 ( $r = -0.23$ ), 「疲労」に負の相関 ( $r = -0.34$ ) が得られた。

自己像着目群でのみ得られた相関は、「気持ちの解放・安定」とTMSの「抑うつ」「混乱」「疲労」に負の相関が得られ ( $r = -0.31$ ,  $r = -0.28$ ,  $r = -0.28$ ), 「活気」において強い正の相関が得られた ( $r = 0.58$ )。また、「本来感」と体験過程尺度の「満足感」「子ども時代への回帰」において中程度の正の相関が得られた ( $r = 0.43$ ,  $r = 0.33$ )。「満足感」と「抑うつ」には強い負の相関が得られ ( $r = -0.31$ ), 「活気」とは強い正の相関 ( $r = 0.39$ ), 「自己理解」において正の相関が得られた ( $r = 0.27$ )。体験過程尺度の「緊張感」と一時的気分尺度の「緊張」「疲労」に強い正の相関が得られた ( $r = 0.31$ ,  $r = 0.30$ )。

さらに、「子ども時代への回帰」と「活気」「解放」「満足感」「自己理解」において中程度から強い正の相関が得られた ( $r = 0.35$ ,  $r = 0.54$ ,  $r = 0.49$ ,  $r = 0.34$ )。

#### 5. 本来感とTMS・体験過程尺度の関連

単純制作群と自己像着目群において、コラージュ

表7 本来感・TMS・体験過程の相関（単純制作群2回目制作前～3回目制作後）

	本来感	T緊張	T抑うつ	T怒り	T混乱	T疲労	T活気	S解放	S満足感	S自己理解	S緊張感
T緊張	-.34 **										
T抑うつ	-.62 **	.51 **									
T怒り	-.49 **	.55 **	.71 **								
T混乱	-.31 **	.25 **	.64 **	.53 **							
T疲労	-.28 **	.31 **	.59 **	.39 **	.60 **						
T活気	.45 **	.12	-.52 **	-.39 **	-.59 **	-.43 **					
S解放	.24 *	.11	-.08	-.23 *	.17	.08	.09				
S満足感	.17	.14	.04	-.11	.22	.18	.03	.67 **			
S自己理解	.07	.26 *	-.08	.05	-.12	-.23 *	.40 **	.26 *	.17		
S緊張感	-.16	.16	.22 *	.09	.03	-.19	-.04	-.06	-.18	.35 **	
S回帰	.14	-.17	-.04	-.23 *	-.22	-.34 **	.15	.18	.06	.12	.26 *

※太字は単純制作群にのみみられた部分である

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

※TはTMS, SはSEAT-Rを表す

表8 本来感・TMS・体験過程の相関（自己像着目群2回目制作前～3回目制作後）

	本来感	T緊張	T抑うつ	T怒り	T混乱	T疲労	T活気	S解放	S満足感	S自己理解	S緊張感
T緊張	-.23 **										
T抑うつ	-.63 **	.37 **									
T怒り	-.52 **	.43 **	.66 **								
T混乱	-.46 **	.32 **	.66 **	.52 **							
T疲労	-.44 **	.27 **	.70 **	.56 **	.71 **						
T活気	.68 **	.06	-.50 **	-.34 **	-.46 **	-.44 **					
S解放	.49 **	.11	-.31 **	-.20	-.28 **	-.28 **	.58				
S満足感	.43 **	.02	-.31 **	-.16	-.13	-.16	.39 **	.67 **			
S自己理解	.21	.13	-.01	.09	-.11	-.08	.26 *	.31 **	.27 *		
S緊張感	-.10	.31 **	.23 *	.17	.20	.30 **	-.01	-.12	.08	.33 *	
S回帰	.33 **	.05	-.06	-.03	-.08	.10	.35 **	.54 **	.49 **	.34 **	.23 *

※太字部分は自己像着目群にのみみられた部分である

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

※TはTMS, SはSEAT-Rを表す

表9 単純制作群 重回帰分析の結果

従属変数 = 本来感3回目制作後 独立変数	標準偏回帰係数 $\beta$
本来感1回目制作前	.81 ***
気持ちの解放・安定	.12
満足感	.11
自己理解	-.04
緊張感	.04
心理的退行	.09
R <sup>2</sup>	.79 ***
N = 39	*** $p < .001$

表10 自己像着目群 重回帰分析の結果

従属変数 = 本来感3回目制作後 独立変数	標準偏回帰係数 $\beta$
本来感1回目制作前	.52 ***
気持ちの解放・安定	.10
満足感	.35 *
自己理解	.08
緊張感	-.04
心理的退行	-.21
R <sup>2</sup>	.56 ***
N = 42	*** $p < .001$ , * $p < .05$

制作が本来感に影響を与えている変数を明らかにするため、1回目制作前の本来感、体験過程尺度の各因子の3回の平均値を独立変数とし、3回目制作後の本来感を従属変数とする重回帰分析を行った（表9, 10）。単純制作群におけるR<sup>2</sup>は0.79で0.1%水準で有意であり、1回目制作前の本来感は3回目制作後の本来感に正の影響を及ぼしていた。自己像着目群におけるR<sup>2</sup>は0.56で0.1%水準で有意であり、1回目制作前の本来感と「満足感」では3回目制作後の本来感に影響を及ぼしていた。自己像着目群では

コラージュ制作の体験過程の「満足感」によって本来感が上昇することが明らかとなった。

## 6. TMSと本来感・体験過程の関連

単純制作群と自己像着目群において、どういったコラージュ制作体験が制作後の気分に影響を与えているのかを明らかにするため、1回目制作前のTMSの各因子、体験過程尺度の各因子の3回分の平均値を独立変数とし、3回目制作後のTMSの各因子を従属変数とする重回帰分析を行った（表11, 12）。

表11 単純制作群 重回帰分析の結果

従属変数 = 3回目制作後 独立変数	従属変数 (標準偏回帰係数 $\beta$ )					
	緊張	抑うつ	怒り	混乱	疲労	活気
1回目制作前の気分	.82 ***	.95 ***	.88 ***	.86 ***	.91 ***	.86 ***
気持ちの解放・安定	-.25	-.01	-.18	-.14	-.34 *	.39 *
満足感	.07	-.13	.01	.01	-.12	.03
自己理解	.06	.06	.15	-.12	.11	-.07
緊張感	.09	-.08	-.09	.07	-.10	.06
心理的退行	-.04	.14 †	.04	.09	.08	-.22 *
R <sup>2</sup>	.68 ***	.85 ***	.76 ***	.70 ***	.78 ***	.75 ***

N = 39 \*\*\* $p$  < .001, \* $p$  < .05, † $p$  < .10

表12 自己像着目群 重回帰分析の結果

従属変数 = 3回目制作後 独立変数	従属変数 (標準偏回帰係数 $\beta$ )					
	緊張	抑うつ	怒り	混乱	疲労	活気
1回目制作前の気分	.59 ***	.74 ***	.54 ***	.80 ***	.86 ***	.47 **
気持ちの解放・安定	.14	-.08	-.10	.23	-.16	.31
満足感	-.41 *	-.11	-.17	-.42 *	.28	.24
自己理解	-.09	-.03	-.15	.06	.11	.02
緊張感	.19	.14	.27 †	.15	.02	.17
心理的退行	.12	.12	.08	.02	-.27 †	-.17
R <sup>2</sup>	.60 ***	.73 ***	.51 ***	.76 ***	.67 ***	.68 ***

N = 42 \*\*\* $p$  < .001, \*\* $p$  < .01, \* $p$  < .05, † $p$  < .10

単純制作群におけるR<sup>2</sup>はそれぞれ、「緊張」ではR<sup>2</sup> = 0.68,「抑うつ」ではR<sup>2</sup> = 0.85,「怒り」ではR<sup>2</sup> = 0.76,「混乱」ではR<sup>2</sup> = 0.70,「疲労」ではR<sup>2</sup> = 0.78,「活気」ではR<sup>2</sup> = 0.75で0.1%水準で有意であった。また、それぞれ1回目制作前のTMSの各因子は3回目制作後のTMSの各因子に正の影響を及ぼしていた。さらに「子ども時代への回帰」が「抑うつ」に正の影響を及ぼす傾向が見られ、「活気」に負の影響を及ぼしていた。「気持ちの解放・安定」は「疲労」に負の影響,「活気」に正の影響を及ぼしていた。自己像着目群におけるR<sup>2</sup>は、それぞれ、「緊張」ではR<sup>2</sup> = 0.60,「抑うつ」ではR<sup>2</sup> = 0.73,「怒り」ではR<sup>2</sup> = 0.51,「混乱」ではR<sup>2</sup> = 0.76,「疲労」ではR<sup>2</sup> = 0.67,「活気」ではR<sup>2</sup> = 0.68で0.1%水準で有意であった。また、それぞれ1回目制作前のTMSの各因子は3回目制作後のTMSの各因子に正の影響を及ぼしていた。さらに「満足感」が「緊張」と「混乱」に負の影響を及ぼし,「緊張感」が「怒り」にやや正の影響,「子ども時代への回帰」が「疲労」に負の影響を及ぼす傾向が見られた。

## V. 考察

### 1. 本来感

本研究では、本来感の測定のために実習班の居場所感尺度(三島ら, 2011)と満たされない自己尺度(藤・湯川, 2005)を参考に,「居場所における本来感尺度」を作成した。統制群,単純制作群,自己像着目群の全てにおいて回数間や自己像への着目の有無においても有意差は見られなかったことや,尺度項目の内容から,本研究で測られた本来感は「他者との関係の中においても揺るぎない自分を持つことのできる感覚」であったと考えられる。

### 2. 気分変容

次に, TMSを用いた気分変容について総合的に考察する。本研究では「緊張」「抑うつ」「怒り」「混乱」「疲労」因子において制作前よりも制作後で低下したが,「活気」では有意差が得られなかった。この結果はPOMSを使用した青木(2001)や鶴木(2008)と同様の結果となっており,コラージュ制作によるネガティブな気分の低下が確認された。制作前後で低下が見られた「緊張」「抑うつ」「怒り」「混乱」「疲労」については,各因子の平均値からも



とも強く感じていなかったと考えられる。しかし、これらのネガティブな感情がさらに低下する結果が得られたことは、コラージュ療法の持つリラクゼーション効果によるものであると推察される。また、自己像へ着目することが気分変容の妨げになることはないということも明らかとなった。

### 3. 体験過程の違い

相関分析の結果から、単純制作群では体験過程尺度の「子ども時代への回帰」が一時的気分尺度の下位因子に作用し、自己像着目群では「子ども時代への回帰」が体験過程尺度の下位因子と関連していると考えられる。したがって、単純制作群ではその時の気分作用しており、自己像へ着目することによってより内面的な心の動き、内省的な側面に作用すると考えられる。また、コラージュ制作後に自己像に着目することによって体験過程尺度の「自己理解」因子が高まるということが明らかにされた。コラージュ制作後に自己像への着目を促す質問紙を行うことによって、自己について考えるきっかけとなり、自己理解が促進されたのではないかと考えられる。

### 4. 自己像への着目の効果

本来感の変化は見られなかったものの、単純制作群に比べて自己像着目群では「自己理解」が高くなっている。このことは、自己像への着目によって“自分”について考えるきっかけになったと考えられる。本来感を高めるまでには達しなかったが、自己像への着目は、自己理解を促進することはできたといえよう。重回帰分析の結果では、自己像着目群では本来感のほかに、体験過程尺度の「満足感」が本来感に影響を与えていたことが明らかとなった。すなわち自己像に着目したことで、制作体験に対しての満足感だけでなく、作品内容や自己と向き合ったことによる満足感が得られ、その満足感が本来感へと影響を与えたのだと考えられる。

さらに、「子ども時代への回帰」についても単純制作群と自己像着目群では「子ども時代への回帰」の質に違いがあったのではないかと示唆された。単純制作群での「子ども時代への回帰」は切

り貼りという行為から来る退行であり、自己像着目群での「子ども時代への回帰」は切り貼りだけでなく、自己像への着目によって自身の内面に触れたことによって得られたより深い退行であったのではないかと考えられる。

### 5. 継続的コラージュ制作の効果

継続的なコラージュ制作により、体験過程において「緊張感」が1回目、2回目、3回目の順に低くなり、「回帰」においても1回目が最も高いという結果となった。「緊張感」の低下は気分変容と同様にコラージュのリラクゼーション効果と考えられる。「回帰」において1回目が最も高くなったことは、2回目3回目においては自己と向き合う時間となり、1回目と比べて退行的な体験とならなかったのではないかと考えられる。

本研究では、継続的に3回、統一材料によるコラージュ制作を行った。統一材料で制作を行うということによって、制作者の内的世界を表現するために適切な材料を全制作者が同様に使用することができたと考えられる。コラージュの材料に対する満足感や内容の偏りを統制しただけでなく、材料からの刺激も毎回統一している。このことによって、3回同じ材料で作るということで材料からの刺激に左右されることなく、その時の自分自身に合った作品を作ることができたのではないだろうかと考えられる。本研究では、統一材料で継続的にコラージュ制作を行ったことで、材料による刺激を統制しつつ、制作者自身の本来感、一時的気分、体験過程を検討することができたと考えられる。

### 6. 今後の課題

コラージュ制作後に作品内の自己像に着目することによって、自己理解が促進されることが明らかとなった。本研究では“自己像”に着目しているのに対し、大前(2012)の認知物語アプローチでは“主人公”を設定している。この違いによって、本研究ではより意識的な自分への着目となったのではないかとと思われる。自己像への着目では本来感は動きにくいものであることが示されたが、より無意識的な方法でのアプローチによって本来感が変化する可能性

はあると考えられる。また、気分測定については十分でなかったと考えられ、今後は全制作前後において気分を測定する必要があると考えられる。

#### 引用文献

- 青木智子 2001 グループにおけるコラージュ技法導入の試み—コラージュエクササイズを用いたグループエンカウンターと気分変容についての検討— 日本芸術療法学会誌 32(2), 26-33
- エリクソン E. H. 小此木啓吾 (訳編) 1973 自我同一性—アイデンティティとライフサイクル— 誠信書房
- 中川泰彬, 大坊郁夫 1996 日本語版 GHQ 精神健康調査票手引き (改訂版) 日本文化科学社
- 藤桂・湯川進太郎 2005 満たされない自己が敵意的認知と怒り感情に及ぼす影響 カウンセリング研究 38, 22-32
- 今村友木子・二村彩・加藤大樹・今枝美幸 2014 コラージュ療法の材料に関する検討 (2)—コラージュ療法材料シート集の試作と使用感の検討— コラージュ療法学研究 5(1), 43-55
- 井上清子 2011 コラージュ制作による気分変化とその要因 生活科学研究 33, 79-85
- 伊藤正哉・小玉正博 2005 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 教育心理学研究 53(1), 74-85
- 加藤大樹・今村友木子・仁里文美 2014 芸術療法体験尺度の改訂 金城学院大学論集 人文科学編 11(1), 1-6
- Kernis, M. H. 2003 Toward a conceptualization of optimal self-esteem. Psychological Inquiry, 14, 1-26
- 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
- 益子洋人 2010 大学生の過剰な外的適応行動と内

- 省傾向が本来感におよぼす影響 学校メンタルヘルス 13(1), 19-26
- 三島知剛・林絵里・森敏昭 2011 教育実習の実習班における実習生の居場所感と実習前後における教職意識の変容 教育心理学研究 59, 306-319
- 森谷寛之 1988 心理療法におけるコラージュ (切り貼り遊び) の利用 (抄) 精神神経学雑誌, 90(5), 450
- 中島美穂・岡本祐子 2006 コラージュ継続制作における内的体験過程の検討 心理臨床学研究 24(5), 548-558
- 大前玲子 2012 コラージュ療法における認知物語アプローチの導入 コラージュ療法学研究 3(1), 29-41
- 落合幸子 2001 大学生コラージュ作品に見られる顔の切断の意味 茨城県立医療大学紀要 6, 37-46
- 園田直子・穴田千鶴・津田彰 2003 首尾一貫感覚からみた育児期女性の自己概念 比較文化研究 31, 57-72
- 園田直子・近藤朗子 2006 コラージュの形式的特徴と自己の関連 久留米大学心理学研究 5, 13-20
- 徳田完二 2007 筋弛緩法における気分変化 立命館人間科学研究 13, 1-7
- 鵜木恵子 2008 神経症傾向者に対する効果的なりラクセッション法の検討—コラージュ制作と自律訓練法の比較— 十文字女子大学人間生活学部紀要 6, 197-207
- 鵜木恵子 2009 継続的コラージュ制作がリラクゼーション効果及び作品の自己評定に与える影響 十文字女子大学人間生活学部紀要 7, 201-210
- 鵜木恵子 2010 コラージュ作品における自己像・他者像とパーソナリティの関連—統一素材を用いた検討— 十文字女子大学人間生活学部紀要 8, 147-155