

〔論文〕

健常者のコラージュに関する一考察¹⁾

——ストレスマネジメント法としての可能性について——

金愛慶・沖村多賀典・中野貴博・山本親

名古屋学院大学スポーツ健康学部

要 旨

本研究は、健常群を対象にマガジンプクチャー・コラージュのストレスマネジメント法としての活用可能性について検討した。調査対象者は、計4セッションで構成されたコラージュプログラムに参加した56歳から74歳までの成人30名（男性3名、女性27名）であった。参加者達のコラージュ制作に対する不安をプログラム開始前に、コラージュ制作中の不安と楽しさを最終セッションの終了時に測定した。参加者達の平均コラージュ制作数は3.71枚（ $SD=1.55$ ）であった。これらの変数間のPearson積率相関係数を求めた結果、コラージュ制作数が増えるにつれてコラージュ制作中の不安は減少した（ $r=-.43$, $p<.05$ ）。反面、コラージュ制作数が増えるにつれてコラージュ制作の楽しさは増加した（ $r=.47$, $p<.05$ ）。更に、コラージュ制作の楽しさに影響を及ぼす変数について重回帰分析（ステップワイズ法）によって検討した結果、コラージュ制作数のみがコラージュ制作の楽しさに有意な説明力を示していた（ $\beta=.468$, $p<.05$ ）。すなわち、コラージュ制作前の不安の高さはその体験の楽しさに影響を与えず、コラージュ経験量が増えるほどコラージュの楽しさは増すことが示された。以上の結果から、ストレスマネジメントの一方法としてのマガジンプクチャー・コラージュの活用可能性が示唆された。

キーワード：マガジンプクチャー・コラージュ、ストレスマネジメント、健常群

A Consideration on the Magazine Picture Collage of a Normal Sample: About the Possibility as a Stress Management Method

Aekyoung KIM, Takanori OKIMURA, Takahiro NAKANO, Chikashi YAMAMOTO

Faculty of Health and Sports
Nagoya Gakuin University

1) 本論文は、日本心理臨床学会第33回学術大会（2014）で発表した研究を加筆・修正したものである。

発行日 2015年7月31日

Abstract

This study investigated the possibility of using Magazine Picture Collage as a method of stress management for a normal group. The participants were 30 adults (3 males, 27 females), aged between 56 to 74 years old, who participated in a collage program which consisted of 4 sessions. The participants' level of anxiety to creating collages was evaluated before starting the program, and the level of anxiety and enjoyment during the creating collages was evaluated when the final session was finished. The average of number of productions of collage was 3.71 ($SD=1.55$). In order to examine the relationship among the variables, a Pearson product-moment analysis was conducted. As for the results, the participants' level of anxiety during the creating collages decreased significantly as the number of productions of collage increased ($r=-.43, p<.05$). In contrast, the participants' level of enjoyment during the creating collages increased significantly as the number of productions of collage increased ($r=.47, p<.05$). Moreover, the variables that affected the participants' enjoyment of collages were examined using a multiple regression analysis with step-wised method. As a result, the number of productions was the only explanatory variable ($\beta=.468, p<.05$). In other words, the level of primary anxiety to creating collages did not affect the enjoyment of collage experience, and the level of enjoyment increased as the amount of collage experience increased. These results suggest the possibility of using Magazine Picture Collage as a method of stress management.

Keywords: magazine picture collage, stress management, normal sample

1. 問題と目的

コラージュ (collage) とは、20世紀初頭に新聞や雑誌などから写真・絵・文字などを切り抜いて画用紙などに貼る美術技法の一つであり、「のりで貼る」という意味のフランス語の“collar”に由来する言葉である。

森谷 (1993) によると、美術の表現方法であったコラージュが臨床現場で応用されるようになったのは、アメリカの Buck, R. E. と Provancher, M. A. が 1968 年に精神病院の入院患者に作業療法プログラムの一つとしてコラージュを実施したことがその初とされる。Buck and Provancher (1972) は、American Journal of Occupational Therapy に論文を掲載し、患者達の絵の内容はしばしば無意識的葛藤を露呈するのでコラージュ作品は患者の評価技法として有効であるとし、臨床現場におけるコラージュ技法の応用可能性を紹介した。そして、日本でも森谷 (1988) や杉浦・入江 (1989) がコラージュ技法を用いた臨床活動を学会で紹介して以来、さまざまな臨床実践と研究報告がなされるようになった (杉浦, 1994)。

コラージュによる心理療法は、臨床家によってそのやり方はさまざまであるが、日本の心理臨床において用いられている代表的なコラージュ技法としては「マガジンプクチャー・コラージュ法」と「コラージュ・ボックス法」が挙げられる。マガジンプクチャー・コラージュ法は、30分から1時間ほどの時間をかけて四つ切り (38×54cm)、あるいは八つ切り (38×54cm) の画用紙に雑誌、新聞、広告紙、カタログなどから写真や文字などを切り抜き自由に貼る方法である。そして、コラージュ・ボックス法は、治療者が予め A4 判程度の大きさの箱に切り抜いた絵をバ

ラバラに入れて置き、クライアントにA4あるいはB4判の台紙に選んだ絵を自由に貼ってもらい、出来上がった絵をもとにしてその連想を尋ねたりするやり方である。そして、コラージュを個人で作る個人コラージュ法と3-4人の集団で一つの作品を作る集団コラージュ法がある。なお、コラージュ療法においては、作品を作る作業そのものに治療的効果があるとし、患者もしくはクライアントが作った作品に対して治療セッション中に解釈を与えたりはしないことが一般的なやり方である。

杉浦（1991）は、コラージュの治療的要素とその効果について次のようなことを挙げている：①制作者の心理的退行を促し、童心に返ったような楽しさが感じられる（心理的退行）、②自由な表現によって気持ちの解放が可能になる（カタルシス）、③継続的なコラージュ制作を通して自己の内面を意識化できる（自己洞察）、④自由な素材選びが可能で自己の美意識の満足をもたらす（美意識の満足）。

コラージュの治療的効果が認められ、作業療法や心理療法の一技法としてその実践が活発になっている一方で、倉益・田内川・宮内（2012）は、健常群におけるコラージュの効果を検討している。倉益らは、25名の新人看護師を対象にコラージュ法を用いてストレスケアを試みており、コラージュ制作による「楽しさ」や「満足感」などがストレスの多い医療現場での緊張を解放し、心身のリラックスに繋がるのではないかと考察した。このようにコラージュが看護師のストレスケア、すなわちストレスマネジメントに役立つとすれば、一般の健常群においても同様の効果が期待される。そこで、本研究ではコラージュがストレスマネジメントの一方法として活用できるか、その可能性について地域の健常な成人群を対象に検討することとした。ところが、倉益らの研究では、コラージュ制作に関する参加者達の感想を一回のコラージュ制作によって求め、それをKJ法で分析しており、連続したコラージュ制作の効果を検討するに至っていない。コラージュの効果を検討した先行研究のほとんどが臨床群を対象とした事例研究であり、健常群を対象とした研究においても一回のコラージュ制作による感想を分析する研究デザインのものが多い。したがって、本研究ではコラージュのストレスマネジメントの効果を検討する第一歩としてコラージュ制作に対する参加者達の不安や制作中の楽しさに焦点を当て、継続したコラージュ体験の前後における不安と楽しさの認知を検討することとした。その背景としては、次のようなことが仮定されるからである。筆者の臨床実践の経験上、一般にコラージュを経験したことのない人はコラージュ制作前に「自分は絵心がない!」、「芸術的なセンスがない!」などの不安を示す傾向があるが、一旦コラージュを体験すれば心的退行による楽しさを覚えたり、自由な表現による感情の解放を体験したりすることができ、コラージュ制作への不安は減少し、楽しさの認知が増大する。このようなコラージュの癒しの効果から継続的なコラージュ制作は日常生活におけるストレスマネジメントに役立つのではないかと仮定される。

2. 方法

2-1. 調査参加者

A県B市在住の56歳から74歳までの健常な成人30名(男性3名, 女性27名)が調査に参加した。その平均年齢は, 63.8歳 ($SD=4.3$) であった。

2-2. コラージュプログラムの実施方法

春(5-6月)と秋(10-11月)に実施されたコラージュプログラムは, 毎週1セッション90分の計4セッションで構成され, 40人程度が受講できる講義室を借りて実施された。参加者達は, 各自1枚(392mm×271mm)の画用紙に持参した雑誌や著者が用意した雑誌(40~50冊)を用いてマジンピックチャー・コラージュを60分程度で制作した。その後, 全参加者のコラージュ作品を展示し, 10分から15分程度互いの作品を鑑賞する手順で進められた。毎セッションにおける参加者の出欠状況はチェックしていたが, プログラムへの参加を義務付けず参加者達の自由意思に委ねた。

2-3. 調査の実施時期と調査方法

地域連携健康プログラムの一環としてコラージュプログラムを企画し, 地域住民を対象に予め参加希望者を募集した。そして, 参加者には, 調査への協力はいつでも撤回可能であり, それによる不利益を被ることは全くないことや調査内容は統計的に処理され学術データとして公開されることなどを書面でインフォームドコンセントし, 参加者全員から研究協力への同意書が得られた。

1回目のコラージュを実施する前に「コラージュ経験の有無(2件法)」と「コラージュ制作前の不安度(①あまり不安はない, ②不安がある, ③かなり不安がある, の3件法)」を問う簡単なアンケートを匿名で実施した。そして, 4回目のコラージュ制作終了後に, 4回のコラージュ制作を通しての「全体的なコラージュ制作中の不安度(①あまり不安はなかった, ②不安があった, ③かなり不安があった, の3件法)」と「全体的なコラージュ制作の楽しさ(①あまり楽しくなかった, ②少し楽しかった, ③楽しかった, ④かなり楽しかった, ⑤非常に楽しかった, の5件法)」, 「自由感想」, 「再参加希望の有無」について匿名で回答を求め, 帰宅時に回収ボックスに投函してもらった。

3. 結果

3-1. 調査結果における基礎データ

参加者の出席状況から確認した結果, プログラムへの参加人数は春が23名, 秋が21名であり, 内14名が春と秋の両方に参加していた。また, コラージュ有経験者は1名で, 某大学の公開講座で1度だけ経験していると報告した。延べ24名からすべての設問への回答が得られ, 内3名は春と秋の両方で回答していた。より率直な感想が得られるようにアンケートは匿名で実施されたの

で、春と秋のデータ間の対応関係は確認できなかった。しかし、重複回答者が少ないことや今回の研究目的から見て重複回答を含めても結果に著しい影響はないと判断されたことから、以下すべての分析は24名の延べ有効データ数で行った。

参加者達の「コラージュ制作数」、「コラージュ制作前の初期不安度」、「全体的な制作中の不安度」、「全体的なコラージュ制作の楽しさ」の集計結果を表1に示す。

表1 各変数におけるサンプル数・平均・標準偏差の結果

変数	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
コラージュ制作数	24	3.71	1.55
コラージュ制作前の初期不安度	24	2.38	0.71
全体的な制作中の不安度	24	1.38	0.49
全体的なコラージュ制作の楽しさ	24	4.54	0.59

「コラージュ制作数」は平均3.71枚 ($SD=1.55$) であった。そして、「コラージュ制作前の初期不安度」の平均は2.38 ($SD=.71$) であり、「あまり不安はない」が1名、「不安がある」が9名、「かなり不安がある」が15名であった。ところが、「全体的な制作中の不安度」の平均は1.38 ($SD=.50$) であり、「不安があった」という回答は1名のみで、残りの27名は「あまり不安はなかった」と回答していた。そして、「全体的なコラージュ制作の楽しさ」の平均は4.54 ($SD=.59$) で、「楽しかった」が1名、「かなり楽しかった」が9名、「非常に楽しかった」が14名であった。コラージュプログラムへの再参加希望においては、1名を除いた23名 (95.8%) が再参加を希望していた。

3-2. コラージュ制作数とコラージュ制作への不安・楽しさの関連

「コラージュ制作数」、「コラージュ制作前の初期不安度」、「全体的な制作中の不安度」、「全体的なコラージュ制作の楽しさ」の4つの変数間の関連性を検討するために *Pearson* 積率相関係数を求めた。その結果を表2に示す。

表2 変数間の *Pearson* 積率相関係数 ($N=24$)

変数	I	II	III	IV
コラージュ制作数 (I)		-.25 <i>n.s.</i>	-.45*	.47*
コラージュ制作前の初期不安度 (II)			.20 <i>n.s.</i>	.01 <i>n.s.</i>
全体的な制作中の不安度 (III)				-.43*
全体的なコラージュ制作の楽しさ (IV)				

Note. *: $p < .05$, *n.s.*: no significant

まず、「コラージュ制作数」と「全体的な制作中の不安度」間に中程度の負の有意相関 ($r = -.45$, $p < .05$) が、「コラージュ制作数」と「全体的なコラージュ制作の楽しさ」間に中程度の正の有意相関 ($r = .47$, $p < .05$) が見られた。なお、「全体的な制作中の不安度」と「全体的なコラージュ

制作の楽しさ」間にも中程度の負の有意相関 ($r = -.43$, $p < .05$) があった。

そして、コラージュの制作数・制作前の初期不安・制作中の不安がコラージュ制作の楽しさの認知に及ぼす影響を検討するために重回帰分析(ステップワイズ法)を行った結果(表3)、「コラージュ制作数」のみが有意な説明力を示した ($\beta = .468$, $p < .05$)。

表3 重回帰分析(ステップワイズ法)による「全体的なコラージュ制作の楽しさ」に影響を及ぼす要因の検討結果 ($N=24$)

独立変数	従属変数 全体的なコラージュ制作の楽しさ	
	β	p
コラージュ制作数	.468 ^a	.021 ^a
コラージュ制作前の初期不安度	.281 ^b	.190 ^b
全体的な制作中の不安度	-.299 ^b	.142 ^b
R^2	.219 ^a	

Note. a: significant variable in Step 1, b: excluded variables in Step 2

3-3. コラージュ体験後の自由感想

参加者達のコラージュプログラム参加後の全体的な感想に関する自由記述を杉浦(1991)のコラージュの治療的效果に基づいて分類した。ところが、参加者達の感想は複数のカテゴリーを含むものが多かったので、分類に際してはその主な記述内容がどのカテゴリーに近いかを基準に分類をした。その結果を表4に示す。

主としてコラージュ作りの楽しさを表わす「心理的退行」が5名、コラージュ制作による気持ちの解放を表わす「カタルシス」が4名、自分の性格などへの「自己洞察」が3名、コラージュ制作における素材選びの難しさや良い作品への拘りならび制作による満足を表わす「美意識の満足」が8名、自分の作品の意味への好奇心などの「その他」が2名、「無記入」が2名であった。

4. 総合考察

本研究では、コラージュ制作に対する不安を訴えるクライアントであっても実際にコラージュを体験すれば、コラージュの治療的效果によって不安は減少し、コラージュ制作を楽しむようになるという臨床実践上の経験的知見に基づいて健常群においても同様の結果が得られるのではないかと仮定した。これに加えて、コラージュの治療的效果から一般成人のストレスマネジメント法としても有効な一方法となるのではないかと仮定し、まずはコラージュ制作不安と楽しさに焦点を当て、その可能性を検討した。

「コラージュ制作前の初期不安度」に関する今回の結果から、コラージュの経験がない一般人達は、自らの希望でコラージュプログラムに参加していたにも関わらず、その制作前は不安を示していた。しかし、コラージュ体験後の「全体的な制作中の不安度」の結果では、不安はほと

表4 コラージュ制作に対する参加者の感想 (N=24)

カテゴリー	人数	自由記述の例
心理的退行	5	好きなものを見つけて切って貼ることに夢中になっていた。あっという間に時間がなくなり、もっと時間をかけて作りたかった。
		童心に返ったかのように楽しかった。本当に自分が好きなものを貼るのが良いのか、芸術的なものを目指す方が良いのか迷うところがあった。
		何にも考えず楽しめました。
カタルシス	4	貼り絵をしているうちにだんだんと気持ちが楽になっていくのが実感できました。
		私は絵心がないので、好きなものを選び貼るだけというのが良かったです。何を貼れば良いのか迷うこともあったけど、作品が出来上がった時はすっきりしました。全体的に楽しめました。
		コラージュ作りが楽しく、切って貼る作業の中で心が安らぐことを感じました。
自己洞察	3	作品を作っていく中で自分はわりと物事を関連付けたい性格なんだと思いました。
		作業の中で自分の性格が自然と表れてくることを感じました。作品が全体的に私らしさが表れたと思います。
		作品の良し悪しは重要じゃないと言われたけど、他の人の出来栄えをどうしても意識してしまった。負けず嫌いで見栄っ張りな自分を改めて感じた。
美意識の満足	8	初めは何を切り取って作品を作り始めたらよいか分からなかったが、作っているうちに何を合わせれば良いか考えるのも楽しかったです。
		もっと時間をかけて作品を作ったらどうなるのだろうと思った。気に入る絵を見つけ出すのが難しかったが、想像していたイメージと全く違う作品ができた時の方が意外性があると思って良いと思った。コラージュ作りの楽しさを味わった。
		もっと時間をかけてもっと丁寧に作品を作って見たい。個人コラージュをやってみたい。
その他	2	コラージュ作品の評価はどのようにするのも気になりました。
		その時々目についたものを利用して作るだけでしたが、こんなことで何がわかるのか知りたい。
無記入	2	
合計	24	

んど感じていないと報告された。更に、「全体的なコラージュ制作の楽しさ」の結果では、ほとんどの参加者が「かなり楽しかった」あるいは「非常に楽しかった」と報告しており、コラージュの持つ癒しの効果を体験できている様子が窺われた。

また、「コラージュ制作数」と「全体的な制作中の不安度」間の負の有意相関結果および「コラージュ制作数」と「全体的なコラージュ制作の楽しさ」間の正の有意相関結果から、コラージュ制

作経験量が多いほど制作中の不安は減少し、楽しさの認知は増大することが示された。更に、コラージュの制作数・制作前の初期不安・制作中の不安がコラージュ制作の楽しさの認知に及ぼす影響を検討した重回帰分析の結果からは、コラージュ制作の楽しさの認知に有意な説明力をもつ変数は「コラージュ制作数」のみであり、コラージュ制作前の不安や制作中の不安はコラージュ制作の楽しさの認知と有意な相関を示さなかった。

そして、先行研究同様に参加者達の自由記述によるコラージュの癒しの効果を検討した結果、杉浦（1991）が挙げていた心理的退行による楽しさの認知、自己表出によるカタルシス、コラージュ作品を通しての自己洞察を内容とする記述が多く見られた。その他にも、コラージュの素材選びの難しさや良い作品に仕上げるための努力を内容とした、自分の美的満足を追求する内的体験の記述も多く見られた。

健常群のストレスマネジメント法としてのコラージュの可能性という側面から今回の結果を考察すると、コラージュ未経験による制作の初期不安を示していてもコラージュ制作の体験することで不安は明らかに減少するだけでなく、初期不安はコラージュ制作の楽しさの認知には有意な影響を与えないことが分かった。また、コラージュ制作の楽しさの認知はコラージュ制作数と有意な関連があり、コラージュ制作への初期不安を示す参加者であってもコラージュ作品を作る体験を重ねることでその楽しさの認知は増大することが示された。したがって、コラージュは健常群のストレスマネジメント法としても有効に働く可能性が示唆される。

ところが、今回のコラージュプログラムが地域住民を対象とした健康推進プログラムの一環として実施されていたことから、参加者達の調査協力への負担を最小限にするために「コラージュ制作不安」と「コラージュ制作の楽しさ」の変数を単一の項目のみで測定しており、コラージュのストレスマネジメント法としての効果を直接的に検証できる変数を測定するには至っていない。また、コラージュ作品も各自持ち帰り可能としていた関係でコラージュ作品の内容的な側面からの分析もできていない。このような研究デザインにおける限界からコラージュがストレスマネジメントに有効に働くかを直接に検証できず、今回はコラージュ制作の楽しさの観点からその可能性のみが確認されたといえる。したがって、コラージュによるストレスマネジメント効果を検証するためには参加者達のストレスの認知における変化を測定できる変数を追加した更なる研究が望まれる。

引用文献

- Buck, R. E. & Provancher, M. A. 1972 Magazine picture collage as an evaluative technique. *American Journal of Occupational Therapy*, 26(1), 36-39.
- 倉益直子・田内川明美・宮内幸子 2012「集団コラージュ療法」を活用した新人看護師のストレスケアの試み。
日本農村医学会雑誌, 61(1), 49-54。
- 杉浦京子・入江茂 1989 コラージュ療法の試み。日本系術療法学会誌, 21(1), 38-45。
- 杉浦京子 1991 コラージュ療法の治療的要因と特徴について。日医大基礎科学紀要, 12, 21-28。

健常者のコラージュに関する一考察

- 杉浦京子 1994 コラージュ療法。川島書店。
- 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。精神神経学雑誌，90(5)，450。
- 森谷寛之 1993 臨床現場でのコラージュ技法の歴史。森谷寛之ほか編「コラージュ療法入門」，創元社，26-32。