

ドゥードゥリング・ワークの臨床的考察（1）

大野 雄子

A Clinical Consideration of Doodling Work

Yuuko OHNO

「ドゥードゥリング・ワーク」という芸術療法の技法を通じて、心の内面に注意を向け、気づきの効果を得ることは、その体験からよく知られている。筆者が実習を目前にした学生の心理的緊張をほぐしたいという思いで同技法を実施した際にも、その効果は明らかで、学生達は大変熱中し、内面に気持ちを向ける現象が現れた。本稿は、その際に得た有効性を元にして、ドゥードゥリング・ワークによる効果をより科学的に捉えるために、実験群の心理的効果をPOMS短縮版を用い、気分の側面から測定したものである。

I. はじめに

「芸術療法」という言葉を初めて用いたのは、イギリスのヒルHill,A.であり、心理療法の一つとして芸術療法を確立したのは、アメリカのナウマンバーグNaumburg,M., スイスのカルフKalf, D.M.らによってである（伊藤2000）。今日それは、医療、教育、司法・矯正の心理臨床領域で多く取り入れられ発展をとげている。その技法は数多く、絵画療法、音楽療法、心理劇、箱庭療法、舞踏療法、詩歌療法、写真療法、造形療法（粘土・陶芸など）があり、その目的は「①作品を治療者患者関係を強くする媒体として用い、相互の感情交流を促進させる。②言語では表現しにくい、患者の問題点を把握し、それを明確に表現する。③自覚の喚起と客観化を推し進める。④心の中の葛藤や抑圧された感情をイメージを通じて解放させ、カタルシス効果を引き起こす。⑤患者の心のみずからの内界に向けさせ、洞察を得させる。⑥自己実現、自己完成への道を開く」である（伊藤2000）。つまり、芸術療法は、治療者と来談者の関係性の中で診断や治療関係の構築を目的とする場合と、来談者が自らの力で創造性に開かれ、癒しや気づきを得ることを目的とする場合に大別される。

日本では多くの場合、バウムテストや人物画法（DAM）、HTP法、風景構成法に代表されるように、これら技法をアセスメントの一環として取り入れ、心的状況を判定するという側面が強い。

ロジャーズ,N. (2000) が提唱する「表現アートセラピー」は、人間性を重視することに重点を置き、作品を診断に使ったり、分析をしたりすることを目的とした医学モデルの芸術

療法と区別をした。そして、その目的は、「芸術の多彩な媒体を通し、心と身体、感情に触れ、自分を発見することであり、創造的なプロセスに開かれることである」としている。創造的なプロセスに開かれることが治癒力をもたらすのである。ドゥードゥリング・ワークは、診断を目的とせず、体験者が描く中で浮かんでくるもの（感情や感覚、思い出、気になっている問題・課題）に開かれ、自主性にに基づき展開するプロセスを目的とするところで、ロジャーズ、N.の示すものに近い芸術療法であると考えられる。

筆者は、実習前の学生が抱く心理的緊張をほぐしたいという思いで、ドゥードゥリング・ワークを今回とは別の集団に実施し、予備調査をした。すると学生達は大変熱中し、内面に気持ちを向ける現象が見られた。これらの現象をより科学的に捉えるため、本稿は、ドゥードゥリング・ワークを実施し、その心理的効果についてPOMS短縮版によって気分の側面から明らかにすることを目的とした。

1 ドゥードゥリング・ワークについて

ドゥードゥリング・ワークとは、各自がそれぞれの画用紙に自由に描いた基本図形（一筆書きの線）の上を音楽を聞きながら何度もクレヨンでなぞっていく芸術療法である。1990年に清水幹夫によって考案された。清水（2008）によれば、ラビリンス（迷路瞑想法）、読経、座禅、写経、アメリカインディアンの砂絵、箱庭、コラージュなどと同様に、何かに取り組みながら内面の世界とかわりをもつことに心理臨床的な意味を見出している。彼によると、ドゥードゥリング・ワークが主に実施されるカウンセラーや教育を志す者が宿泊で行うベシク・エンカウンター・グループに於いて、ワークに参加したメンバーがグループ内で肯定的な変化を呈することが顕著であると述べている。

ドゥードゥリング・ワークは、2004年にノリッジ（イギリス）、2006年にポツダム（ドイツ）で開催されたPCA（Person-Centered-Approach）関係の国際会議で、ワークショップが開かれるなど世界的にも認知され始めている。

II. 方法

調査には、POMS短縮版（Profile of Mood States-Brief Form Japanese）を使用した。この質問紙は、30項目から構成されており、「緊張－不安（Tension－Anxiety）」「抑うつ－落ち込み（Depression－Dejection）」「怒り－敵意（Anger－Hostility）」「活気（Vigor）」「疲労（Fatigue）」「混乱（Confusion）」の6因子の気分を測定するものである。被検者は、提示された各項目ごとに、その項目が表わす気分になることが「まったくなかった」（0点）から「非常に多くあった」（4点）までの5段階（0点～4点）のいずれかひとつを選択する。

1. 調査対象：短期大学で教育学を学ぶ1年生84名。（属性の似た2つのグループのうち1つを実験群41名（男子2名，女子39名）もう1つを統制群43名（女子43名）とした。）

2. 手続き：2007年10月に実験群にはドゥードゥリング・ワークを実施し，その前後にPOMS短縮版を自己記入し，その時の気分を測定した。一方の統制群は，ドゥードゥリング・ワークをせずに，実験群と同日，同時間にPOMS短縮版を記入した。実験群の準備と手順は以下の通りである。

準備：静かな空間，音楽（9～10曲），画用紙（A3），クレヨン（各自一箱），セロテープ

手順：(1) POMS短縮版（一回目）を測定する。

(2) ドゥードゥリング・ワークを実施する。（清水の手順を参考にした）

- ・画用紙が動かぬように四隅をセロテープで机に貼り固定する。
- ・好きな色のクレヨンを一本選び，一筆書きで基本図形の作図をする。
- ・音楽を聞きながら何度も基本線をなぞる。
- ・創造タイム：基本線をなぞる作業から離れて，出来上がったなぞり描きをもとに，自由に空間の色を塗ったり，必要と思われる絵を描き加える。
- ・振り返り：2～3人ずつの小グループに分かれ，一人5分程度で，以下のことについて話した。

①ワークを始める時の気分と選んだ色

②基本線をなぞったプロセスと気に入っている部分

③基本線をなぞっていたときに浮かんできた感情や体験過程，事柄など

④出来上がった作品から受ける感じ

⑤ワークを終えた時の感じについて

(3) POMS短縮版（二回目）を測定する。

Ⅲ. 結果

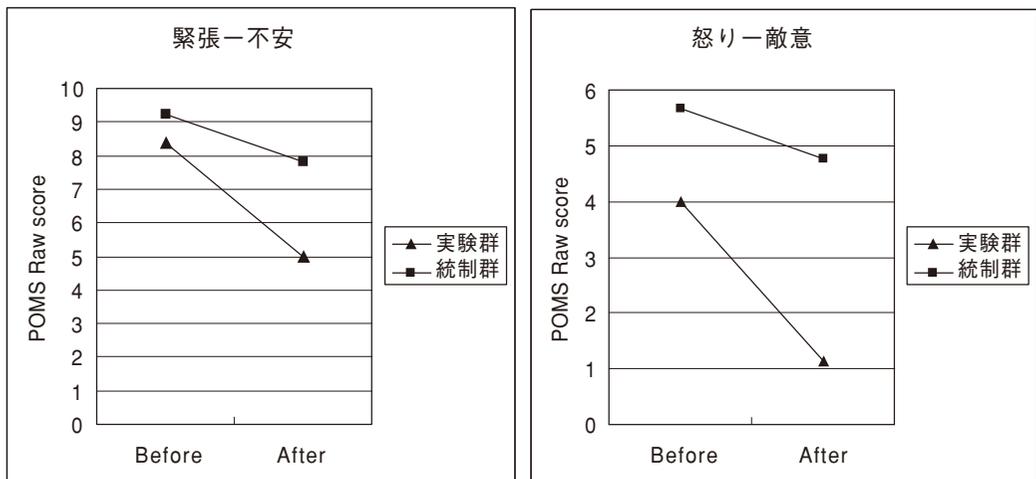
実験群がドゥードゥリング・ワークを行う前後に測定したPOMS短縮版の素点を比較すると，緊張－不安の因子は0.01%水準で，怒り－敵意，疲労の2因子は，0.001%水準で有意に低下したことが明らかになった（表1）。以下がその3因子のグラフ（図1）であり，統制群に比べ，実験群はその低下が顕著である。すなわち，ワークの実施によって，緊張－不安，怒り－敵意，疲労の気持ちを軽減させることができることを示している。

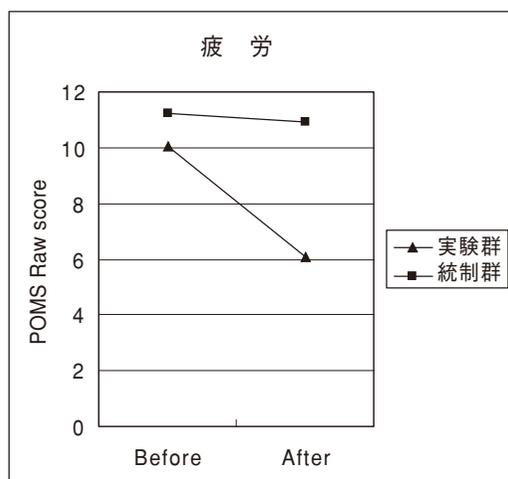
表1 実験群と統制群のPOMS比較

		実験群 (N=41)		統制群 (N=43)		分散分析の結果	
		平均値	SD	平均値	SD	繰り返し	繰り返し×群
T-A	Before	8.390	4.168	9.209	4.164	*** 49.387	** 8.704
	After	4.976	4.770	7.814	4.774		
D	Before	6.610	4.623	6.512	4.623	** 8.241	0.587
	After	5.366	4.713	5.791	4.715		
A-H	Before	4.000	3.784	5.674	3.784	***124.779	*** 14.579
	After	1.122	3.061	4.767	3.062		
V	Before	7.098	4.469	7.186	4.472	*** 211.83	0.011
	After	5.878	4.386	5.977	4.380		
F	Before	10.024	4.655	11.246	4.656	*** 30.829	*** 21.589
	After	6.098	5.468	10.907	5.462		
C	Before	9.902	3.771	11.256	3.771	*** 21.607	3.316
	After	8.146	4.021	10.488	4.026		

註) *: p<0.05 ** : p<0.01 *** : p<0.001

図1 ドゥードゥリング実施前後のPOMS短縮版下位尺度素点の変化





IV. 考察

1. ドゥードゥリング・ワークの心理的効果

POMS短縮版の結果は、気分の側面という限られた一つの結果に過ぎないが、ドゥードゥリング・ワークの心理的効果として緊張感や怒り、疲労感を低減させることが明らかになった。よってこれを行うことで、実習に行く前の学生の精神的な安定を図るには理にかなったワークであるということが分かった。

2. 能動的集中状態と受動的集中状態

ロジャーズ,N.の示す「表現アートセラピー」や、清水が示す「ドゥードゥリング・ワーク」は、治療者が、診断をすることを目的とするものではなく、来談者が主体的に自分を表現することにより気づきや癒しを促すことは先に述べた。

しかし、この両者がいうワーク中の集中状態には違いがある。ロジャーズ,N.は、「表現アートセラピー」の概念を“外界に形を創造することによって、内的感情を表現することとし、アートを表現として用いるとは、心の内界に深く入り、自分の感情を発見し、それを視覚^{ビジュアル}アート、ムーブメント、音、書くこと、ドラマ等を通して表現する”と述べている(ロジャーズ,N.2000)。一方、清水は、“基本線の上をさほど考えることなく自然にクレヨンが滑り始めるといろいろな感情や課題などが浮かんで来る”と述べている(清水2008)。つまり、ロジャーズ,N.の示す集中状態とは、自分の内面の状況を外界に取り出し示すことを中心にしているが、清水のそれは、描くという行動をとることによって自然に内界に注目をするということを中心にしている。ここに前者を能動的集中状態 (Active concentration)、後者を受動的集中状態 (Passive concentration) と呼ぶことにする。そして、受動的集中状態を示すドゥードゥリング・ワークは、芸術療法の初心者であっても、比較的抵抗がなく内界に注目することが

できると思われる。

3. 自己実現の創造性

創造性についてマズロー, A.H. (1998) は、「特別な才能の創造性」と「自己実現の創造性」に区別している。前者は、天才や偉大な科学者や巨匠といわれる芸術家、作家など人類史上画期的な文化遺産を残した人たちの創造的所産である。一方後者は、全ての人に内在するもので、個人の有する資質の十分な展開による自己実現や個性化が創造性の発現をもたらす。つまり、その人が生き生きと自分の持つ可能性を完全に発揮して生きているという体験そのものを創造的とよぶのである。ここで、芸術療法に関連して取り上げたいのは、後者の場合である。マズローは「被験者の創造性が、自己受容によって示される彼らの顕著な全体性、統合性の随伴現象である」と述べている。また、ロジャーズ, C.R. (1972) は、自己実現の傾向は、個体に生得的に備わったものであり、その過程は生涯にわたって持続し、「完全に機能する人間」へと向かうとする。その特徴は「経験に対して開かれていること、実存的な生き方、自分という有機体への信頼、自由な感覚、創造性を持つこと」であると述べている。

以上から、ドゥードゥリング・ワークを通し、日常の中で創造性に開かれ、生き生きと楽しむことができるということが癒しに繋がっていると確信できる。

また、それに関連し「創造的退行」がある。福島 (1984) は、多くの創造物は創造者の心理的な子どもがえりの道程に獲得されるとし、創造性とは、大人と子どもが一致した状態において可能となると創造性と退行の関係に注目している。

教育者を志し、子どもに向き合っていく者が創造性に開かれる経験を多く持つということは、その喜びを子どもたちに伝えていくという点で大変重要であると思われる。

*本研究は、平成19年度千葉敬愛学園研究プロジェクト補助金の助成を受けている。

【引用文献】

1. 伊藤俊樹 2000 芸術療法 心理療法大辞典 倍風館 p379～384
2. 清水幹夫 2008 ドゥードゥリング・ワーク 國分康孝 (監修) カウンセリング心理学辞典 誠信書房 p247～p249
3. ロジャーズ, N. 小野京子・坂田裕子 (訳) 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 p4～p5 (Rogers, N. *The Creative Connection : Expressive Arts as Healing Science & Behavior Books, Inc. 1993*)

【参考文献】

1. ケイス, C.&ダリー, T. 岡昌之監 (訳) 1997 芸術療法ハンドブック 誠信書房

(Case,C.,& Dalley,T. 1992 *The Handbook of Art Therapy*.)

2. 福島章 1984 創造性とは何か 馬場・福島・小川・山中編 創造性の深層 有斐閣 p1
～p14
3. マスロー ,A.H. 上田吉一（訳）1998 完全なる人間 魂のめざすもの 第2版 誠信書房
(Maslow,A.H. 1968 *Toward A Psychology of Being Second Edition*. Van Nostrand
Reinhold Company Inc.)
4. 横山和仁（編）2005 POMS短縮版手引きと事例解説 金子書房
5. ロジャーズ,C.R. 友田不二男（編）伊藤博 他（訳）1972 創造への教育（上・下）岩崎学
術出版社

(ドゥードゥリング・ワークの主な作品例)

