

「楕円彩色法 (Oval Colorization Method : OCM)」の  
有効性検討の試み  
—描画体験評価尺度と気持ち・感情および思考の表現と  
伝達に関する尺度を用いた統制群との比較—

本間 なぎさ<sup>1)</sup>・森 和代<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> 神奈川県警察少年育成課

<sup>2)</sup> 桜美林大学 健康福祉学群

A study on effectiveness of the newly developed drawing method  
called “Oval Colorization Method: OCM”  
-A quantitative study using scales of expression, feelings and  
thought to compare experimental group with control group-

Nagisa HOMMA<sup>1)</sup>, Kazuyo MORI<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Kanagawa Prefectural Police Juvenile Support Division

<sup>2)</sup> College of Health and Welfare, J.F. Oberlin University

キーワード：描画法 楕円彩色法 (OCM) 自己理解 彩色イメージによる自己表現

**抄録** 楕円彩色法 (OCM) とは、筆者が非行臨床に従事する中で着想した新しい描画法である。本研究では、実証的研究により OCM の有効性を明らかにすることを目的とし、OCM の効果は①対象者に強い描画体験をもたらす、②感情や思考をよりの確に表現し、伝達しやすくする、の2点であるとの仮説を立てて、それらを検証した。具体的には、機縁法にて抽出した38人の対象者を実験群と統制群に分け、筆者をカウンセラー役、対象者をクライアント役とした模擬面接を行って、その中で実験群には OCM を、統制群には別の方法を実施する実験を行った。実験後には描画体験評価尺度 (土田ら, 2012) や気持ち・感情および思考の表現と伝達に関する尺度を含む調査票に回答してもらい、その結果を統計的に分析、比較検討した。描画体験評価尺度、気持ち・感情および思考の表現と伝達に関する尺度のいずれも、両群間の全項目の合計得点や因子ごとの得点に有意差は見られなかったが、一部の項目には有意差や有意傾向が見られた。その結果、OCM には「自分の好きなもの・興味・関心」といった感覚的側面における自己理解を促進しやすくすることや、自分の感情や思考についての言語表現を促進すると

いった効果があることが示唆された。また、描画法の有効性を明らかにするための実証的研究では、統制群のおき方や統制のかけ方、使用する尺度などについてさらに検討を重ねる必要があることも明らかとなった。

## 問 題

わが国では、1950年代ごろから欧米で考案された人物画テストやバウム・テスト、家族画などの「描画法」が紹介され、精神科における診療や子どもを対象とした心理臨床現場に導入されるようになった。1960年代ごろからは、描画法のテストとしての導入はもちろんのこと、それにとどまらず治療的な活用も試みられるようになり、1969年には第1回の「芸術療法研究会」（後の日本芸術療法学会）が開催されるに至った（岩井，1974）。その後、1970年代に入ると、中井（1970；1974）によるなぐり描き法、枠付け法、風景構成法や、中里（1978）による交互色彩分割法など、主に精神分裂病（統合失調症）患者を対象とした絵画療法の実践から、次々と新たな技法や従来の描画法の変法が発表された。これらの新法・変法は、描画を診断やアセスメントだけでなく治療にも活かそうとする動きの中から生じたものであり、またいずれの技法もセラピストとクライアントが描画を媒介として言語的・非言語的なコミュニケーションを行うという、描画の持つ双方向性や相互作用に着目したものである。このような流れを経て、描画法は日本の精神療法や心理療法の現場に定着し、広く活用され研究されて今日に至っていると考えられる。

筆者はこれまで、非行臨床の現場において、描画法をクライアントの理解や治療に用いてきた。非行臨床の現場では、日本に描画法が紹介された当初から、描画法が積極的に導入されてきた経過がある。藤掛（2006）によれば、現在でも読み継がれている描画についての著作を執筆した林勝造（バウム・テスト）や高橋雅春（HTP）らは、いずれも少年鑑別所など非行臨床の現場で働く専門家であったという。日本における描画テストの普及や定着、知見の積み重ねには、こうした人たちの実践や研究報告が大きく寄与してきたものと思われる。

「楕円彩色法（Oval Colorization Method：以下、OCMとする）」とは、筆者が非行臨床に従事する中で着想した新しい描画法である。非行少年の多くは、自分の感情を自らの内に抱えておくことや、それらを言葉にして表出することを苦手としている。そのため、彼らはうまく言葉で表出できない情動を、問題行動として表出してしまいがちである。そのような子どもたちとの面接では、一般の心理療法で期待されるような内省が深まりにくく（河野，2003）、現実場面での問題行動に歯止めがかかりにくい。そこで筆者は、彼らが起こした問題行動と、その行動に付随する感情や思考を視覚化し外在化する試みとして、「頭の中」に見立てた楕円図形に彩色を施すことにより自分の感情や思考を表現する方法を着想し、この方法を「楕円彩色法（OCM）」と名付け、非行少年との面接に導入してきた。筆者がこの技法を着想し、クライアント（以下、cl.とする）との面接に導入した経緯や、OCMの治療的な意義については、先に一事例を取り上げて報告した（本間・森，2014）。

これまでの描画法研究は症例研究によるものがほとんどであり、基礎的研究や実証的研究は

あまり行われてきていない。しかし、その技法がもつ有効性を明らかにするためには、症例研究だけでは不十分である。よって本研究では、実証的研究により OCM の有効性を明らかにすることを目的とする。本研究では OCM の効果について、① cl. に強い描画体験をもたらす、② 感情や思考をよりの確に表現し、伝達しやすくする、の 2 点であるとの仮説を立て、それらを検証することとした。なお、ここでいう「描画体験」とは、描画中に生じる描き手の内的感情や考え（近藤，2011）をさす。心理療法で描画がより有効に用いられるためには、cl. が描画を通じて自分自身の日常生活の体験に触れること、すなわち強い描画体験が必要である（土田・田中・今野・丹・赤坂，2012）。本研究では、この描画体験の強さに着目し、OCM の有効性について検証する。

## 方法

### 対象

本研究の主旨を理解し、実験への参加に同意が得られた 38 人を対象とした。なお、対象者は筆者の知人および都内 A 大学に在籍する大学生・大学院生とし、機縁法にて抽出した。また、実験の安全性を高め対象者に心理的負担を与えないため、過去 1 年以内に精神科や心療内科等にかかった経験のない人を対象とした。実験開始当初は統制群をおかない研究計画を立て、20 人の対象者に実験を実施した。その後研究計画の見直しを行い、統制群をおくこととして、残りの 18 人の対象者のうち 10 人を実験群、8 人を統制群に分けて実験を行った。その結果、抽出された対象者のうち 30 人が実験群、8 人が統制群となったが、群分けが恣意的にならないよう、研究計画変更以降は実験参加の同意が得られた人から順に実験群・統制群への振り分けを行った。その際、性別の偏りが出ないように考慮した。最終的に、実験群は男性 12 人、女性 18 人で平均年齢は 29.66 歳 ( $SD = 8.06$ ; 対象者のうち 1 人は年齢の記述なし)、統制群は男性 3 人、女性 5 人で平均年齢は 24.00 歳 ( $SD = 3.63$ ) となった。

### 期間

本実験は、2013 年 11 月から 2014 年 6 月までの間に実施した。

### 調査内容

描画体験評価尺度（土田ら，2012） 投影描画法を行った際の描画体験の強さを測定する尺度である。「発見促進」「表現促進」「直面・抵抗」の 3 因子、計 15 項目からなり、「1：非常にそう思う」から「7：まったくそう思わない」までの 7 件法により回答を求める。

気持ちや感情および思考の表現と伝達に関する尺度 豊田・森田・金敷・清水（2005）による日本版 ESCQ における下位因子「情緒の表現と命名」8 項目を元に、これを「感情の表現と伝達」「思考の表現と伝達」を測定できるように文面を改めたもの。改定にあたっては心理学を専攻する教授 1 人と大学院生 2 人の計 3 人で検討し、それぞれ 8 項目、計 16 項目とした。「1：非常にそう思う」から「5：全くそう思わない」までの 5 件法により回答を求めた。

彩色による表現の困難さ（実験群のみ） 自分の感情や思考を彩色で表現することの困難さについて問うもの。「1：とても簡単だった」から「10：とても難しかった」の 10 段階のうち、

最もあてはまるもの1つを選択する。

**過去の出来事を想起することに伴う苦痛感** OCM等の技法を用いて過去の出来事を想起することに伴う苦痛の度合いについて問うもの。「1：まったく苦痛ではなかった」から「10：とても苦痛だった」の10段階のうち、最もあてはまるもの1つを選択する。

**過去の出来事や当時の感情・思考の変化の把握** OCM等の技法を用いて過去の出来事を想起したことにより、過去の出来事の経過や当時の感情・思考の変化の過程についての把握度合いを問うもの。「1：とてもよく把握できた」から「10：把握できたとはいえない」の10段階のうち、最もあてはまるもの1つを選択する。

**想起の鮮明さ** OCM等の技法を用いて過去の出来事を振り返った際の、過去の出来事や当時の感情・思考の想起の鮮明さについて問うもの。「1：非常に鮮明に思い出した」から「10：あまり鮮明には思い出せなかった」の10段階のうち、最もあてはまるもの1つを選択する。

**自由記述** 模擬面接を体験して感じたことや気づいたことを自由に記述する。

#### 使用した技法および用具

**実験群** 黒色サインペン、24色クレヨン、A4版白色画用紙（楕円の大きさをそろえるため、あらかじめ筆者が鉛筆により手描きした握りこぶし大の楕円形の下描きを印刷したもの。1枚の画用紙には6個の楕円形を印刷した。）を用い、OCMを実施した。

**統制群** HB鉛筆、厚口白色コピー用紙（あらかじめパソコンで描画した握りこぶし大の楕円形6個を印刷したもの。）を用い、OCMの代わりにパソコンで描画した楕円図形の中に鉛筆で文字や記号を書く方法を実施した。

#### 模擬面接の手順

筆者をth.役、対象者をcl.役として模擬面接（半構造化面接）を行い、面接終了後に調査票に回答してもらった。実験の手続きは次の通りである。

**インフォームドコンセント** 研究目的、研究に用いるデータ、データの取り扱い、実験への参加にあたっての留意事項（同意の撤回が可能であることや実験の中断が可能であること等）について、説明書を示しながら説明した。実験への参加について同意が得られた対象者には、同意書に必要事項を記入してもらい、提出を受けた。

**テーマの教示と選択** 面接で話すテーマは対象者が経験した過去の出来事とし、「自分がした悪いこと（重大なルール違反、法律違反など）」、「つらかったこと」、「挫折の体験」のいずれか1つを選択してもらい、それに該当する過去の出来事を想起してもらった。なお、テーマの選択に際しては、実験の安全性を高めるため、「現在、すでに克服・解決し、終結した内容であること」、「今自分が最も悩んでいること以外の内容であること」、「この場で話すことにひどく苦痛を感じる内容ではないこと」の3点すべてを満たすテーマを選択してもらうこととした。

**口頭での振り返り** 対象者が選択したテーマに該当する過去の出来事の、概要や経過を口頭で説明してもらった。基本的には対象者が語るままに聞いていくが、次に行うOCM等の技法による振り返りに備え、筆者が出来事の大まかな流れや全体像を把握できるよう、適宜質問をし、メモを取りながら話を聞いた。

技法を用いた振り返り 対象者が語った過去の出来事について、OCM 等の技法を用いた振り返りを行った。実験群は OCM を行い、統制群はあらかじめパソコンで描いた楕円形の中に文字や記号を書くことで「頭の中」を表現してもらった方法を用いた。いずれの方法においても、記入する楕円の個数は出来事の内容により異なるが、6 個（用紙 1 枚）から 12 個（用紙 2 枚）の範囲とした。教示は、実験群には OCM のやり方について、「この出来事についてもう一度振り返りをします。私がこの画用紙にサインペンで楕円形を描きます。その楕円形をあなたの『頭の中』に見立て、私が出来事の経過に沿って場面を指定するので、その時のあなたの『頭の中』がどうなっていたか、クレヨンで楕円形に色を塗り、表してみてください。」と説明した。統制群には、「この出来事についてもう一度振り返りをします。ここに印刷してある楕円形をあなたの『頭の中』に見立て、私が出来事の経過に沿って場面を指定するので、その時のあなたの『頭の中』がどうなっていたか、鉛筆で楕円形の中に文字や記号を書いて表してください。」と説明した。両群ともに、口頭での振り返りで語られた過去の出来事の概要をもとに筆者が「頭の中」を表現する場面を指定するが、その際は出来事の起承転結や場面の転換点など、特に重要と思われる場面を指定するようにした。

調査票の記入 模擬面接終了後、対象者にその場で調査票に回答してもらった。

#### 倫理的配慮

本研究を行うにあたり、筆者の勤務先に研究内容を書面にて提出し、承認を得た。倫理的配慮としては、実験への参加や離脱は対象者の自由とし、また収集した質問紙等のデータは無記名として個人情報の保護を図ることとした。さらに、収集したデータは鍵のかかるロッカーで保管し、対象者からの申し出があればデータや結果を開示することとした。

## 結果

### 描画体験の強さについて

まず、描画体験評価尺度によって測定された描画体験の強さについて、両群間の差異を比較するため  $t$  検定を行った。結果は Table 1 の通りである。なお検定の際には、母数の少なさにより得点が偏ることを防ぐため、全ての対象者のうち合計得点が最大・最小となったものを除外した。その結果、分析対象は、実験群は男性 11 人、女性 17 人の計 28 人（平均 29.85 歳、 $SD = 8.16$  ; 対象者のうち 1 人は年齢の記述なし）、統制群は男性 3 人、女性 5 人の計 8 人（平均 24.0 歳、 $SD = 3.63$ ）となった。

本尺度は、得点が低いほど描画体験が強いというものである。全項目の合計得点を比較した結果、実験群は  $M = 51.57$  ( $SD = 8.01$ )、統制群は  $M = 54.40$  ( $SD = 12.54$ ) であり、有意差はみられなかった。また、因子ごとの得点でも、3 つの因子のいずれにも有意差はみられなかった。項目ごとの得点の比較では、「理解促進」因子の「自分の好きなもの・興味・関心のはっきりしてきた」の項目において、実験群の方が有意に得点が低い傾向がみられた（実験群： $M = 3.50$ ,  $SD = 1.32$ , 統制群： $M = 4.50$ ,  $SD = 1.69$ ;  $t = 1.78$ ,  $p < .10$ ）。

Table 1 描画体験評価尺度における群ごとの平均値とt検定の結果

	実験群		統制群		t 値	
	M	SD	M	SD		
描画体験評価尺度	51.57	8.01	54.40	12.54	0.80	n.s.
理解促進	18.14	4.39	20.50	7.23	0.88	n.s.
1 自分の良い面に気付いた	3.07	1.18	3.38	1.30	0.03	n.s.
2 今まで見えていなかった自分に気付いた	2.21	0.69	3.25	1.83	1.57	n.s.
6 エネルギーをもらった	3.14	1.27	3.00	1.41	0.27	n.s.
9 自分の好きなもの・興味・関心がはっきりしてきた	3.50	1.32	4.50	1.69	1.78	*
12 自分の新しい面を発見した	3.21	1.23	3.50	1.77	0.53	n.s.
14 自分の考えがはっきりしてきた	3.00	1.19	2.88	1.13	0.27	n.s.
表現促進	8.43	3.17	7.88	1.55	0.68	n.s.
3自分を振り返ったり、見つめなおしたりすることができた	1.57	0.75	1.63	0.74	0.42	n.s.
4自分を表現することができてよかった	2.18	0.98	2.13	0.64	0.15	n.s.
5自分の思いを表せた	2.11	1.07	2.00	0.76	0.27	n.s.
13自然な感じで自分の気持ちが出てくるような感じがした	2.39	1.20	2.13	0.64	0.84	n.s.
直面・抵抗	25.00	5.04	26.13	7.42	0.50	n.s.
7自分と向き合うことに抵抗を感じた	5.00	1.59	5.13	1.89	0.82	n.s.
8傷つく体験をした	6.21	1.32	6.00	1.60	0.39	n.s.
10やってみて自分を反省した	4.00	1.83	4.25	2.12	0.33	n.s.
11自分を表現するのにためらいがあった	4.82	1.49	5.13	1.55	0.50	n.s.
15今まで先送りにしてきた問題を直視せざるを得なくなった	4.96	1.64	5.63	1.30	1.04	n.s.

n.s. 非有意 \* $p < .10$  \*\* $p < .05$  \*\*\* $p < .01$

### 気持ちや感情および思考の表現と伝達について

次に、気持ちや感情および思考の表現と伝達尺度についても  $t$  検定を行った。結果は Table 2 の通りである。気持ちや感情および思考の表現と伝達尺度は、その得点が低いほど表現や伝達ができたとするものである。尺度全体の合計得点を比較した結果、実験群は  $M = 33.27$  ( $SD = 6.81$ )、統制群は  $M = 33.13$  ( $SD = 7.08$ ) であり、有意差はみられなかった。因子ごとの得点でも、いずれの因子にも有意差はみられなかった。項目ごとに比較してみると、「気持ちや感情の表現・伝達」因子の中の「自分の気持ちを表す言葉を簡単に探すことができた」の項目において、実験群が  $M = 2.20$  ( $SD = 0.85$ )、統制群が  $M = 3.13$  ( $SD = 0.99$ ) であり、実験群の方が有意に低かった ( $p < .05$ )。また、「思考の表現・伝達」因子の中の「自分の考えを表わす言葉を簡単に探すことができた」の項目においては、実験群が  $M = 2.53$  ( $SD = 0.90$ )、統制群の方が  $M = 3.25$  ( $SD = 1.04$ ) であり、実験群の方が有意に低い傾向があった ( $p < .1$ )。また、「気持ちや感情の表現・伝達」因子の中の「当時の自分の気分を理解することができた」の項目では実験群が  $M = 2.47$  ( $SD = 1.11$ )、統制群が  $M = 1.38$  ( $SD = 0.52$ ) であり、「思考の表現・伝達」因子の中の「自分に様々な考えがあったことを知った」の項目では実験群が  $M = 1.87$  ( $SD = 1.11$ )、統制群が  $M = 1.38$  ( $SD = 0.52$ ) であり、いずれも統制群の方が有意に低かった ( $p < .01$ )。

**Table 2 気持ちや感情および思考の表現と伝達尺度における群ごとの平均値と t 検定の結果**

	実験群		統制群		t 値	
	M	SD	M	SD		
Q 2 気持ちや感情および思考の表現と伝達	33.27	6.81	33.13	7.08	0.05	n.s.
気持ちや感情の表現・伝達	16.07	3.90	16.25	3.77	0.12	n.s.
1 自分の気持ちをうまく言葉にすることができた	1.90	0.66	1.88	0.64	0.10	n.s.
2 自分に様々な気持ちの状態があったことを知った	1.63	0.56	1.50	0.54	0.61	n.s.
3 自分がどのように感じていたかを表現することができた	1.73	0.69	2.13	0.84	1.36	n.s.
4 当時の自分の気分を理解することができた	2.47	1.11	1.38	0.52	4.01	**
5 自分の気持ちを表す言葉を簡単に探すことができた	2.20	0.85	3.13	0.99	2.65	*
6 自分の気持ちや感情を言葉にすることができた	2.10	0.85	1.88	0.35	0.73	n.s.
7 自分の気持ちや感情を言葉でうまく相手に伝えることができた	2.10	1.00	2.13	0.64	0.07	n.s.
8 当時自分が感じていたことをうまく表現できた	1.93	0.79	2.25	0.89	0.99	n.s.
思考の表現・伝達	17.20	3.45	16.88	3.48	0.24	n.s.
1 自分の考えをうまく言葉にすることができた	2.10	0.80	2.50	0.54	1.33	n.s.
2 自分に様々な考えがあったことを知った	1.87	0.68	1.25	0.46	2.40	*
3 自分がどのように考えていたかを表現することができた	2.00	0.53	2.13	0.84	0.53	n.s.
4 当時自分が考えていたことをうまく表現できた	2.53	0.90	2.13	0.64	1.20	n.s.
5 自分の考えを表す言葉を簡単に探すことができた	2.53	0.90	3.25	1.04	1.94	*
6 自分の考えを言葉にすることができた	2.23	0.82	2.00	0.58	0.71	n.s.
7 自分の考えを言葉でうまく相手に伝えることができた	1.97	0.89	2.38	0.52	1.24	n.s.
8 当時の自分の思考を理解することができた	1.97	0.77	1.50	1.07	1.41	n.s.

n.s. 非有意 \* $p < .10$  \*\* $p < .05$  \*\*\* $p < .01$

**過去の出来事の想起に関する項目について**

過去の出来事に想起に関する項目についてもそれぞれ t 検定を行い、その結果は Table 3 に示した。「いずれの項目についても、両群間に有意差は見られなかった。また、「自分の頭の中を彩色により表現することの困難さ」の項目は実験群のみに回答を求めたが、その結果  $M = 5.03$  ( $SD = 2.40$ ) であった。

**Table 3 過去の出来事の想起に関する項目における平均値と t 検定の結果**

	実験群		統制群		t 値	有意確率
	M	SD	M	SD		
楕円彩色法で自分の頭の中を表現することの難しさ	5.03	2.40				
楕円彩色法を用いて過去の出来事を振り返ることの苦痛さ	2.80	1.71	2.63	2.45	0.23	n.s.
過去の出来事の経過や当時の感情・思考の変化の過程の把握	2.50	1.51	2.00	0.93	0.82	n.s.
「2 回目の振り返り」での過去の出来事の想起の鮮明さ	2.90	1.60	3.00	2.33	0.11	n.s.

## 自由記述による感想について

自由記述による対象者の感想から OCM の効果について検証するため、実験群の自由記述について、心理学を専攻する大学教授 1 人および大学院生 2 人の計 3 人で検討、分類した。収集された項目は 88 項目であり、検討の結果、6 の大カテゴリーと 22 のサブカテゴリーに分類された。分類の結果や主な記述内容は、Table 4 のとおりである。

Table 4 自由記述による感想の分類

大カテゴリー	サブカテゴリー	項目数	主な記述内容
自己理解の促進	過去の整理	5	過去の整理ができてよかった。
	過去の再認識	5	その時に感じていたことを思い出すことができた。
	視覚的理解	5	感情の変化を目で見ることができた。
	自己の再認識	3	乗り越えた過去の体験が自分のためになっていると感じた。
	自己の感情理解	4	自分の感情の変化がわかりやすかった。
	新たな気づき	4	自分が前向きになれていることを知った。
	新たな発見	4	新しい発見があった。
実験後のポジティブな感想	意外性・驚き	4	思ってもいないことをしゃべっていた。
	すっきり感	4	気持ちがすっきりした。
	おもしろさ	4	面白かった。
	楽しさ	4	色を塗ることが単純に楽しかった。
表現の容易さ・困難さ	その他のポジティブな感想	7	クレヨンを久しぶりに使い、懐かしかった。
	彩色表現の容易さ	5	色もすんなりと選べた。
	彩色表現の困難さ	5	ちょうどよい色を選ぶのが難しかった。
面接者とのやりとりに対する感想	言語表現の困難さ	2	色を言葉にするのが難しかった。
	面接者とのやりとりへのポジティブな感想	3	色を共有し、その後やりとりをして、伝わった感があった。
振り返りの困難さ	話しやすさ	3	つらいことをテーマに話をしたが、心地よい時間だった。
	つらさ	2	はじめ、つらい体験について話すのは少しつらかった。
技法に関する意見	困難さ	1	難しい部分もあった。
	肯定的意見	8	フリーハンドの楕円が優しい感じでよかった。
	否定的意見	4	美術が苦手な人はうまく表現できない感じを持つかもしれない。
	その他の意見	2	色を塗る順序も、気持ちと何か関係がありそうだと思った。

## 考察

### 描画体験の強さについて

実験群と統制群の間では、描画体験の強さに有意差は見られなかった。その要因は主に以下の三点であると考えられる。一点目は、統制のかけ方の問題である。本研究を行うにあたり、統制群にどのような面接を行うかが課題となった。描画法についての先行研究では、描画法を用いる実験群と、描画法を用いない統制群との群間比較を行った研究がほとんどなく、どのよ

うに統制群の実験をデザインするかは手探りであった。筆者は、描画体験評価尺度を用いるにあたり、統制群にも描画に類似する作業を課す必要があると考え、あらかじめパソコンで描画した楕円形に、鉛筆のみで、文字や記号を記入する方法を統制群に導入した。しかし、この方法でも感情や思考の視覚化や外在化は可能となり、実験群との差異は楕円形を筆者の手描きで描くかどうかという点と、クレヨンでの彩色があるかどうかという点のみとなってしまった。そのため、描画体験の強さに差異がみられなかったものと考えられる。二点目として、本尺度の得点に、筆者と対象者の関係性が反映された可能性が考えられる。通常描画法は、th. と cl. の間にラポールが形成された段階で導入される。本来の心理療法では初回面接でいきなり描画法を用いることはほとんどないが、今回の実験では時間の都合上、1 回きりの面接で描画法を施行した。実験に際しては、あらかじめ描画法を実施することを明示して対象者を募り、模擬面接前にお互いの自己紹介や参加動機について話し合う時間とって、ラポールが形成されるよう配慮した。しかし、対象者のパーソナリティや実験への動機づけはそれぞれであり、また筆者と対象者との関係も知人から初対面の人まで様々で、筆者と対象者との関係性にはかなりのばらつきが生じた。そのばらつきが、本尺度の得点に反映され、技法の違いによる描画体験の強さのみを測定することができなかったと考えられる。三点目として、尺度自体の問題もあると思われる。本尺度は、集団法にて描画法を実施するという調査方法により開発されたものである(土田ら, 2012)。ゆえに、個別面接により描画を実施した本実験とは対象者が描画をする状況が異なっている。また、各質問項目の文言には「描画」の言葉は入っておらず、「技法を用いた振り返りを行ってどう感じたか、もっともあてはまる番号 1 つに○をつけてください」との教示はしたものの、技法そのものを実施した所感だけでなく、面接全体への所感が回答に反映された可能性がある。

以上の要因から、両群間の描画体験の強さに有意差がほとんど見られなかったが、項目別に検討した結果、「自分の好きなもの・興味・関心がはっきりしてきた」の項目では、実験群の方が得点が低い傾向がみられた。この項目は、理解促進因子の中の 1 つであるが、より感情的・感情的な側面について尋ねている。OCM は「彩色」を用いて自己表現を行うが、投影法における色彩はパーソナリティの感情的側面と関連するといわれており(名島・増田, 1993)、また描画法における彩色過程は対象者に肯定的な情緒体験をもたらす(運上・橘・長谷川・中村, 2010)ともいわれている。よって、OCM における彩色行為やその過程が対象者にポジティブな情緒体験をもたらし、さらに描画後に自らの描画を眺めるという視覚刺激により、「好きなもの・興味・関心」といった感情的・感情的側面における自己理解が促進されるのではないかと考えられる。

#### 気持ちや感情および思考の表現と伝達について

気持ちや感情および思考の表現と伝達については、いずれの因子においても両群間に有意差はみられなかった。項目ごとに比較すると、「自分の気持ちを表す言葉を簡単に探すことができた」と「自分の考えを表わす言葉を簡単に探すことができた」の 2 項目において有意差もしくは有意傾向がみられ、OCM を用いた実験群の方が自分の気持ちや考えを表わす「言葉」を

より簡単に探すことができたと感じていることがわかった。OCM ではまず自分の感情や思考を色で表出し、それを見ながら言葉におきかえるという作業を行う。統制群に施行した方法では、自分の感情や思考をいきなり文字、すなわち言葉で表現するが、それよりもまず色彩というイメージで表出し、それを言語化する方が、より自分の感情や思考を言葉にしやすくなるのではないかと推測される。飯森（2000）は、「イメージが表出してくる際には言語が深くかかわっている点において、そしてその表現が患者と治療者という二人の人間の交流の場で生まれてくるかぎり、芸術療法とはすぐれて言語的なものなのである。」「言語とイメージとは相互に補い合うものなのであり、言語はイメージを求め、イメージは言語を求める。」と述べている。OCM は、対象者の感情や思考を色彩イメージで表出する技法であるが、色彩という非言語的手法で表出することが、かえって対象者の言語表現を促進する効果があることが示唆された。

一方で、「当時の自分の気分を理解することができた」「自分に様々な考えがあったことを知った」の2項目では、統制群の得点の方が有意に低い結果となった。「知る」「理解する」という作業は、意識レベル・言語レベルで行われる作業である。よって、初めから感情や思考を文字で表現する方法の方が、意識レベル・言語レベルにおける自分理解や自己認知が「できた」と実感されやすかった可能性が考えられる。

このような結果となったことには、前項でも述べた通り、筆者と対象者との関係性のばらつきや、技法についての所感だけでなく面接全体への所感が得点に反映されたことも影響していると考えられる。また、使用した尺度については信頼性や妥当性を検証する予備調査を行っておらず、尺度についての検討が不十分であったことは否めない。そのため、「技法」を用いた際の気持ちや感情・思考の表現と伝達についてだけを測定しきれなかった可能性もあると考えられる。

#### 過去の出来事の想起に関する項目について

過去の出来事の想起に関する項目では、いずれの項目においても両群間の有意差はみられなかった。過去の出来事の想起に付随する苦痛さや経過や過程の把握、想起の鮮明さのいずれについても、技法の種類だけでなく、想起した出来事が対象者にとってどの程度整理され理解された内容であるかということや、現在の対象者と想起した出来事との心理的・物理的な距離感、また対象者の自我の強さなど、対象者によって異なる因子が影響していると考えられる。しかし、両群ともにいずれの項目でもその平均得点は2～3点台であり、多くの対象者が振り返りにおける苦痛が少なく、鮮明に想起され、出来事の経過や感情・思考の変化の過程をよく把握できたと感じていたことがわかる。これは、両群ともにかく（描く、書く）作業を導入し、感情や思考を視覚化し外在化したものを筆者と対象者との間においた面接を行ったことによる効果ではないかと推測される。かく作業を導入したことにより、筆者と対象者が、対象者の感情や思考を視覚化・外在化したものを共に眺めて話し合うという構図が形成された。神田橋（1990）はこれを「二等辺三角形の関係」と呼び、心理療法においてこの関係を形成し維持することが必要であると述べている。両群ともに「二等辺三角形の関係」を形成し過去の出来事の振り返りを行ったことにより、振り返りに付随する苦痛がやわらげられたと考えられる。ま

た、かいた（描いた、書いた）ものを見る作業を通じて、出来事の全体像や変化の過程がよく把握でき、出来事が鮮明に想起されたと感じられたのではないかと考えられる。

さらに、実験群にのみ OCM で自分の頭の中を表現することの難しさについても 10 段階での回答を求めたが、平均値は 5.03 ( $SD = 2.40$ ) であった。これより、彩色により自らの感情や思考を表現することについては、困難と感じる人と容易だと感じる人の両方があることがわかった。自由記述による感想には、彩色表現の容易さと困難さについての感想が 5 つずつあった。彩色の作業自体はさほど難しいものではないが、その時の感情や思考に適した色や塗り方を選択する作業は誰にとっても簡単とは言えず、難しさが伴う場合もあるものと考えられる。

#### 自由記述による感想について

自由記述による感想を検討、分類した結果、項目数が多かったのは「自己理解の促進」と「実験後のポジティブな感想」であり、多くの対象者が OCM を用いたことにより自己理解が進んだ感じを受け、肯定的な感想を抱いたことがわかった。本実験では過去の出来事について振り返ったが、自由記述による感想からは、「過去の理解」や「再認識」だけでなく、現在の自己に対する新たな気づきや発見が得られていることもうかがえる。OCM は、「問題行動」と「そこに付随する思考や感情」を色彩のイメージを用いて視覚化し外在化する試みとして着想されたが、過去の出来事に対しての理解のみならず、自分自身についての理解も促進される効果があることが示唆された。また、肯定的感想も多く記述されたが、土田ら（2012）は描画体験について、描画により自分自身について何らかの気づきが得られることが、肯定的感情の高まりに繋がると述べている。本技法も、実施することにより自己理解が促進され、それが肯定的感想に繋がっているものと考えられ、新たな描画法としての有用性が示されたといえよう。

また、彩色による表現は多くの人にとってなじみがあり簡単な表現方法であると予想されたが、彩色表現については容易さと困難さ両方の感想が得られた。その要因は前述のとおりであるが、困難が伴っても、全ての対象者が自分の感情や思考に適した色を選び出し、それを用いて彩色することができていた。この困難さは、未分化で漠然とした自らの感情や思考と向き合い、それを的確に表出する過程に伴うものではないかと考えられる。ゆえに、そこに困難があっても、その作業を乗り越えることにより自己理解が進むのではないかと推測される。

技法に関しては肯定的意見が多かったが、描画表現への苦手感や、クレヨンの色数、教示法についての否定的意見もあった。本実験は個別面接により実施されており、できるだけ同一の条件下で施行するため用具や教示はすべて同一とした。しかし、対象者によってはクレヨンの色数に不足や教示のわかりづらさを感じたものと思われる。肯定的意見が多かったことから、OCM のやり方は多くの人に適用可能であると考えられるが、実際の臨床現場等で導入する際には、対象者に合わせて教示を変更したり、対象者との関係性、対象者の特性などを見極めた上での導入が必要であることが示唆された。

#### 研究方法について

今回の実験結果で両群間に有意差がほとんど見られなかった要因としては、研究方法の問題が大きく影響していると考えられる。本研究は、OCM の効果について①対象者に強い描画体

験をもたらす、②感情や思考をよりの確に表現し伝達しやすくする、の2点であるとの仮説を立て、OCMを実施した実験群と、別の方法を実施した統制群との間の差異を比較するという方法で行った。しかし、いずれも対象者と治療者との関係性や、対象者個人のパーソナリティや資質といった要因に左右されるものであり、技法の差異による違いのみを測ることは困難であった。また、描画体験評価尺度は描画後に描画体験の強さを測定するものであるため、実験前後での比較検討はできなかった。よって、描画を通じての自己理解や自己表現について、まず対象者の元々の水準を測り、そこから実験を経てどう変化したかという、個人内の変化量を測定することができていない点に課題があると考えられる。

OCMでは、th.とcl.の共同作業により描画が作成される。これはOCMがもつ特徴の一つであるが、そこにはたくさんの因子が介在している。具体的には、th.の特性、cl.の特性、th.とcl.の関係性、振り返る出来事の内容や、cl.と出来事との心理的・時間的な距離などが考えられるが、それら全てを実験場面で統一することはほぼ不可能であろう。また、統制群をおく場合、統制できる因子と統制できない因子があり、何をもって統制群とするかについても検討の必要がある。

ただ、これだけ多くの因子が介在している技法について、実験群と統制群との差異を比較検討した結果、わずかではあるが有意差が見られた項目があったことも事実である。そこから、本技法がもつ描画法としての有用性について、一部ではあるが明らかにできたのではないかと考えられる。

## 結 語

本研究では、OCMを用いた面接には、自己理解の中でもより感覚的な側面における自己理解をより促進させる効果があることが示唆された。また、まず色彩のイメージにより自分の感情や思考を表現することにより、未分化で漠然とした感情や思考をより言語化しやすくするということが示唆された。OCMを用いた面接を体験した多くの対象者が自己理解が進んだと感じ、実験後にはポジティブな感想を抱いており、このことからOCMには新たな描画法としての有用性があることが明らかとなった。

しかし、使用した尺度の検討不足や実験方法の問題などから、OCMの有効性が実証されたとはまではいいきれない。また、今回実施した実験の方法では、OCMの導入により自己理解などの因子についての個人内での変化量も測定できていない。このことより、OCMの有効性を実証的に明らかにするためには、実験方法を再考した上で、さらなる研究が必要であるといえよう。

## 付記

本論文は、日本犯罪心理学会第52回大会および日本健康心理学会第28回大会で発表したものに加筆・訂正を加えたものです。実験にご協力いただいたみなさまに深く感謝いたします。ありがとうございました。

## 文献

- 馬場史津 (2005). 母子画の基礎的・臨床的研究 北大路書房 2-8.
- 藤掛明 (2006). 非行少年に対する描画療法 現代のエスプリ 462, 189-197.
- 本間なぎさ・森和代 (2014). 新しい描画療法としての「楕円彩色法」の検討—ある非行少年の事例を通して— 桜美林大学心理学研究 (健康心理学専攻・臨床心理学専攻) 4, 111-122.
- 飯森眞喜雄 (2000). 芸術療法の適応と注意点 こころの科学 92 芸術療法 日本評論社 24-30.
- 岩井寛 (1974). 芸術療法の発展と、その現況 精神医学 16(10), 6-18.
- 神田橋條治 (1990). 精神療法面接のコツ 岩崎学術出版 227-255.
- 近藤孝司 (2011). 描画法の描画過程と描画体験に関する一考察 中京大学心理学研究科・心理学部紀要 11(1), 29-42.
- 河野莊子 (2003). 非行の語りと心理療法 ナカニシヤ出版 39-50.
- 松本真理子 (1999). 子どもの描画療法における歴史と将来の展望 日米の文献的考察をふまえて 心理臨床学研究 17(2), 198-208.
- 中井久夫 (1970). 精神分裂病の精神療法における描画の使用—とくに技法の開発によって作られた知見について— 芸術療法 2, 77-90.
- 中井久夫 (1974). シンポジウム3 枠づけ法覚え書 精神神経学雑誌 78, 58-65.
- 名島潤慈・増田勝幸 (1993). バウム・テスト 心理アセスメントハンドブック 上里一郎 (監修) 西村書店 223-238.
- 中植満美子 (2004). 子どもの描画と攻撃情動の継時的変化に関する研究 スクイグル・ゲームを通じて 心理臨床学研究 22(4), 381-393.
- 中里均 (1978). 交互色彩分割法—その手技から精神医療における位置づけまで— 日本芸術療法学会誌 9, 17-24.
- 土田恭史・田中勝博・今野裕之・丹明彦・赤坂香澄 (2012). 描画体験の評価に関する尺度の作成の試み 目白大学心理学研究 8, 23-3
- 豊田弘司・森田泰介・金敷大之・清水益治 (2005). 日本版 ESCQ (Emotional Skills & Competence Questionnaire) の開発 奈良教育大学紀要 54(1), 43-47.
- 運上司子・橘玲子・長谷川早苗・中村協子 (2010). 風景構成法における彩色についての考察 新潟青陵大学大学院臨床心理学研究 4, 19-23.