

西暦 2021年5月24日

氏名 篠木 秀実

題 目 コラージュ技法により視覚化された人生脚本の分析と修正についての研究
— コラージュ療法及び交流分析からの考察 —

※ 要 旨 2,000字程度

要 旨

コラージュ技法は、既存の素材を切り貼りするだけで、心的イメージを手軽に作品として視覚化できる。コラージュ療法は、クライアントが作成したコラージュ作品から、心的なイメージを読み解き、心理状態の改善を図る芸術療法の一分野である。一方、交流分析(TA)の人生脚本理論では、人間は、人生の早期にどのように生き、どう死んでいくのかを、無意識レベルで決めているため、大人になっても、人間関係などで様々な問題が生じ、思い通りに生きられない原因となっているとされている。

従来、この人生脚本の分析は、主に行動面、特定の刺激への反応、生育歴などを手掛かりとして行われ、クライアントが人生脚本に客観的に気づき、修正するには、時間がかかるケースが多かった。

本研究では、クライアントが発達の各段階で、自分や他者についてどのような心的イメージを持っていたかをコラージュ作品の作成により視覚化し、さらにグループ・シェアリングで言語化することにより、自分の人生脚本への客観的な気づきを促し、さらに修正を図るための独自の心理療法の手法(『TA発達段階コラージュ療法』)について、その有効性を考察した。

研究方法の流れとしては、健常な成人の被験者(n=31)に対し、筆者が心理カウンセリングを実施した(1人)。次に、コラージュ作品の作成前に、心理アセスメント(TEG3とECR-G0)を実施した。その後、3週間で合計6枚のコラージュ作品を、1週間に2枚ずつ作成した。1~5枚目の各コラージュ作品のテーマは、①生まれてから1歳半まで、②1歳半~6歳まで、③7~12歳、④中学・高校時代、⑤成人後、という発達段階別に、それぞれの時期の自分と自分を取り巻く環境とした。6枚目のテーマは、⑥未来の(人生脚本を書き換えた後の)自分と自分を取り巻く環境であった。

コラージュの作成は宿題法(自主作成法)により、被験者の自宅で行われた。2枚のコラージュ作品を作成後、1週間毎に開催されるオンラインでのグループ・シェアリングに、合計3回参加した。各回の終了前に、被験者は質問紙に記入した。3回目の最後に、心理アセスメント(TEG3とECR-G)を実施した。なお、被験者は3つのグループに分かれ、各回のグループ・シェアリングの参加者は約10名、1回3~4時間で行われた。

本研究の一連のコラージュ作成の実施前と実施後の心理アセスメントデータの分析結果は次の通りであった。TEG3では、5つの自我状態のうち、④自由な子ども(FC)は有意に増加し、⑤順応した子ども(AC)は有意に減少したとみられた。次にECR-G0のデータの分析結果としては、①見捨てられ不安、②親密性の回避のいずれも有意に減少したとみられた。また、TEG3とECR-G0との各下位尺度の相関係数を、実施前と実施後について分析すると、実施前には、成人(A)と見捨てられ不安の間に、有意に負の相関が認められた。また、実施後には、順応した子ども(AC)と見捨てられ不安との間に、有意に正の相関が認められた。

交流分析の再決断派の理論では、人生脚本を修正する再決断は、成人(A)の支持を得て、子ども(C)が行うものとされている。本研究でのTEG3のデータ分析結果は、実施の前後で子ども(C)の有意な変化がみられ、再決断派の理論と整合する結果となった。交流分析のポジションの理論では、人生脚本が修正されると、自己への価値観と他者への価値観が共に上がり、「私はOKであり、あなたもOKである」のポジションになるとされている。ECR-G0の「見捨てられ不安」は「自己への価値観」と、「親密性の回避」は「他者への価値観」と、ともに負の相関があるとされている。本研究でのECR-G0のデータ分析結果は、「私はOKであり、あなたもOKである」のポジションへの変化により、人生脚本が修正に向かったことを示唆する結果となった。また、再決断派の理論では、否定的自己イメージは自己評価の低い「順応した子ども」(AC)と深く関連しているとされている。本研究でのTEG3とECR-G0との各下位尺度の相関係数の実施前と実施後の結果は、再決断派の理論との整合性を示唆するものとなったと考えられる。

事例研究で、個別のコラージュ作品を見ると、第二度、第三度のインパスにより人生脚本の形成、強化が行われたと思われる状況では、識別可能な表現で、コラージュが作成された。また、第三度のインパスは、1歳半までの作品1に違和感が識別可能な表現でコラージュが作成された。

これらから、交流分析の理論に基づき、コラージュ療法を用いた本研究の技法(『TA発達段階コラージュ療法』)は、人生脚本を修正するために有効であると考えられる。第二度、第三度のインパスに対処するには、主に非言語のメッセージで伝えられる禁止令を解除する必要があり、対応が難しいとされている。そのようなケースでも、本研究のように発達段階別にコラージュを作成すれば、クライアントも治療者も、インパスが発生した状況を視覚的に把握でき、問題が明確になるため、解決も容易となると考えられる。