

芸術表現活動前後の POMS の変化

The measurement by POMS of the changes of Mood States through artistic activities

藤井 達矢

FUJII Tatsuya

武庫川女子大学 学校教育センター年報

第4号 2019年

芸術表現活動前後の POMS の変化

The measurement by POMS of the changes of Mood States through artistic activities

藤井達矢*

FUJII, Tatsuya*

要旨

教育・養育・保育で扱われる芸術表現が子どもたちにどのような効果をもたらすのかを客観的に示すべく、医療分野の芸術療法として広く浸透しているコラージュ療法を芸術表現と見立て、制作前後の気分変化について J-POMS 短縮版による分析を行った。本学学生 36 名を被験者とした結果、先行する研究報告と同様に、こうした表現活動を行うことによるストレス緩和作用に加えて、抑圧されていた感情の解放や浄化作用の可能性が確認された。さらに、制作前の気分にかかわらず、制作後にはすべての被験者の T 得点は健常域のほぼ同レベルに落ち着いた。診療を受けるに値する尺度を示す被験者も、健常な被験者も、同じ条件で芸術表現を行うことで、ほぼ同じ気分状態に至るのである。このことは教育・養育・保育における芸術表現活動、特に造形活動を考える上で、重要なポイントとなる。

キーワード：POMS 芸術表現 コラージュ

1. はじめに

筆者は「アーティストのいる児童養護施設 I」において、西宮市山口町船坂の児童養護施設善照学園にアーティストが入り続けている現状を踏まえ、アートの効果を確認する切り口がこの学園に見出せるのではないかと考え、まずは児童養護施設における芸術表現のパイオニアともいえる愛媛県今治市のあすなろ学園を含めて概観した。

「自己表現」に着目することで教育・養育は全うできるとする考え方は、あすなろ学園でも善照学園でも共通していた。表現を通して児童は生きる術を身に付けていくのである。しかしその目標が、芸術表現によってどの程度達成効率が上がったのかということについては、客観的な数値では測りにくく、主観的な推測とならざるを得ない。

そこで、医療分野の芸術療法として広く浸透しているコラージュ療法、そしてそれを芸術表現と見立ててその効果について測定する手段として J-POMS 短縮版を援用した。実際の施設児童に実施する状況にはまだないために、疑似的に本学学生に施した。その結果、先行する研究報告と同様に、こうした表現活動を行うことによるストレス緩和作用に加えて、抑圧されていた感情の解放や浄化作用の可能性が確認された。またそれが、教育・養育の大きな助けとなるであろうことは想像に難くない。

しかし分析に用いたデータ数が 4 名分と不十分であったために、その後実施した検査データ詳細を改めて検討することにした。

* 教育学科准教授

2. J-POMS 短縮版による芸術表現活動の評価

(1) はじめに

心理療法としてコラージュ療法が施行されるようになって約 30 年が経過し、派生する様々な活用方法も確立され、その治療効果などが多数報告されている（近喰 2000, 塚本 2007）。これらは「心理療法」の側面から分析されたものではあるが、教育の場、養育の場における芸術表現活動による短期的な効果として見逃すわけにはいかない。中には児童養護施設での児童のコラージュ表現と児童の問題行動との関係性を検討したものもあり（高畑・金丸, 2011）、まずはコラージュ表現の前後で人はどのような影響を受けるのか、コラージュ表現を芸術表現活動全般に置き換えて、人にどのような効果をもたらすのかを再度確認することとした。

(2) 対象と方法

対象とした被験者は、本学文学部教育学科（取得免許資格：幼稚園教諭・保育士）2 年生の女子学生 36 名であった。「感性を育む造形表現の展開」の授業内に実施した。個人情報の扱いや倫理上の説明を十分に行い、理解を得た上で行った。実施日時は 2017 年 9 月 26 日（木）の第 3 時限（13:05～14:35）であった。実施後には調査結果を用いて授業の一環として検討する旨の説明を行った。

方法としては、初回授業時に、次回の持参物を次のように指示した。はさみ・のり・自分の好きな雑誌 1 冊の他に、新聞折込広告やパンフレットなど好きな絵柄があるものを適宜、自分の好きなネット上の画像を印刷したものなどである。この時点で学生たちは絵画技法としてのコラージュを行うことに気付くので、あえて伏せることをしなかった。

コラージュ表現前後に行う心理テストとして、J-POMS 短縮版を用意した。65 問では負担が大きいと見え、30 問でも十分に評価し得る短縮版を用いた。POMS は、気分を評価する質問紙法の一つとして米国で生まれ、日本語版 J-POMS とされたものである。対象者がおかれた条件により変化する一時的な気分、感情の状態を測定できるもので、医療のみならず看護・福祉・教育・スポーツ医学などあらゆる分野での応用実績がある。「緊張・不安（Tension-Anxiety）」「抑うつ・落込み（Depression-Dejection）」「怒り・敵意（Anger-Hostility）」「活気（Vigor）」「疲労（Fatigue）」「混乱（Confusion）」の 6 つの気分尺度を同時に評価することができる。

コラージュの台紙として八つ切り（27×38cm）画用紙を与え、横位置・縦位置どちら向きで使用しても良いこととした。また、本人持参の素材以外にも古新聞・古雑誌を若干用意して、それらから切り抜いて使ってもよいこととした。

まず初めに簡単に説明を行い、5 分間程度で J-POMS への記入が終わり、回収した。次に画用紙を配り、コラージュ表現を行ってもらった。およそ 45 分程度の制作時間であった。制作中には友人との談笑や意見交換も自由に行ってもよいこととし、作品として点数化することは決してないことを念押ししつつ筆者はコラージュについて一切声かけをしないようにした。本人が納得できるところまで完成として、提出させた。最後に改めて J-POMS に記入させ、回収した。コラージュ表現前のテストでは、今現在を含む過去一週間の気分について回答し、後のテストでは、コラージュ表現を完了して以降の気分について回答させた。

(3) 結果と考察

前回と同様に、学生 36 名の気分変化を T 得点算出によるグラフ化の上で検討を行った。一般的に健康な被験者では上に尖った氷山型を示し、逆に抑うつ患者などでは強い谷型を示すというが、顕著な谷型も数名に見られるなどその形態はバリエーションに富む様相を呈した。しかしながらすべての被験者が程度の差こそあれ T 得点の変化が見られ、一定のリラックス効果があったことを確認できた。36 名の平均値(図 1)を見ると、緊張-不安 (T-A)、抑うつ-落込み (D)、怒り-敵意 (A-H)、疲労 (F)、混乱 (C) の 5 つの尺度において有為な低下があり、活気 (V) においては上昇となった。つまり、コラージュ制作前に比べて制作後には心が癒され、元気が出たと言える。これは前回の 4 名の平均値グラフとも似た形状であり、やはりこうした表現活動を行うことによって「ストレス緩和作用が得られるばかりでなく、自我状態にも飾り気のない素直な気分、現実逃避からの回復、協調性や自主性などの自信に富んだ、一種のカタルシス効果を及ぼしている可能性」⁽¹⁾が確認された。

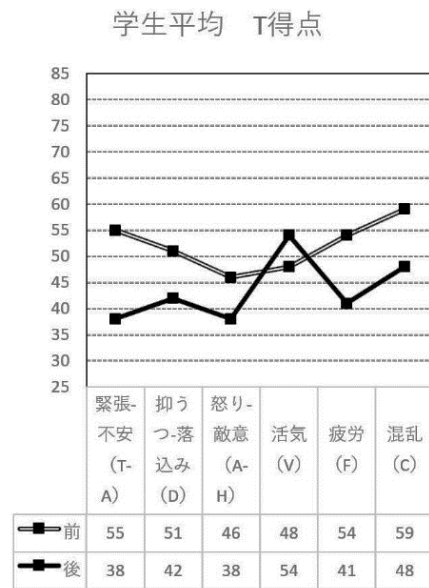


図 1 制作前後の気分の変化 (全体平均)

しかし多様な形状を見せる多くの被験者の結果を前に、全体の平均値のみでの評価だけでは標準化による問題も残ると考え、以下のように A,B,C,D の 4 群に分けて比較することとした。

A 群：制作前に 1 つ以上の尺度に 75 点以上のものがある (精神科医などの専門医の受診を考慮すべき被験者)

B 群：制作前に 1 つ以上の尺度に 75 点は超えていないが非常に近い尺度がある

C 群：制作前に 1 つ以上、健常の目安とされる 60 点を超える尺度がある

D 群：制作前にすべての尺度が 60 点を超えていない (健常)

※いずれも活気(V)の尺度は考慮していない。また 1 つでも 25 点以下の尺度があれば精神科医などの専門医の受診を考慮すべき対象となるが、今回は該当する被験者がいなかった。

A 群は 2 名 (6%)、B 群は 4 名 (11%)、C 群は 13 名 (36%)、D 群は 17 名 (47%) という分布であった。健常とされる状態にもともとある被験者が半数近くを占め、さらに健常に近いが一時的に高い点を呈している者も含めると 8 割以上となるために、その平均値は「健常」の値に限りなく集約されてしまうことがわかる。すべての被験者にストレス緩和などの効果があることは確かであるが、それぞれの特徴を示す群が、コラージュ制作前後でそれぞれどのような変容を見せるのか、群ごとの平均値をグラフ化した (図 2, 3, 4, 5)。

A群平均 T得点

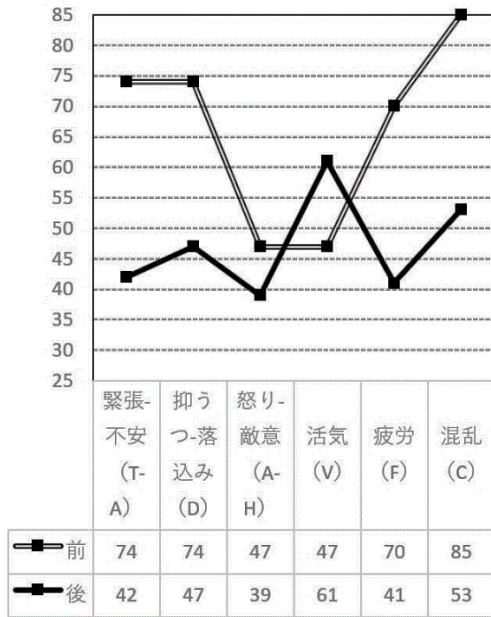


図 2 制作前後の気分の変化 (A群)

B群平均 T得点

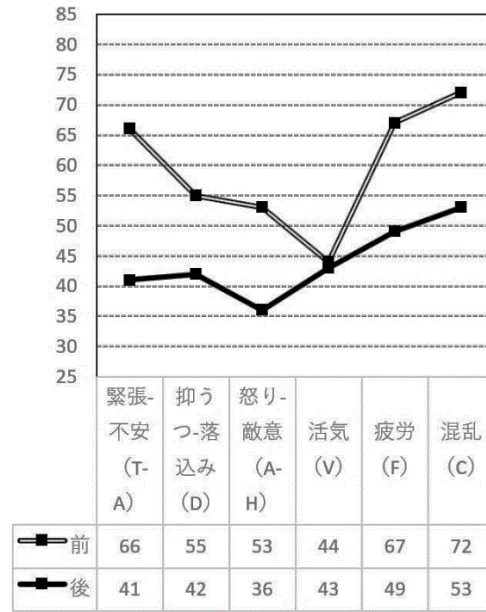


図 3 制作前後の気分の変化 (B群)

C群平均 T得点

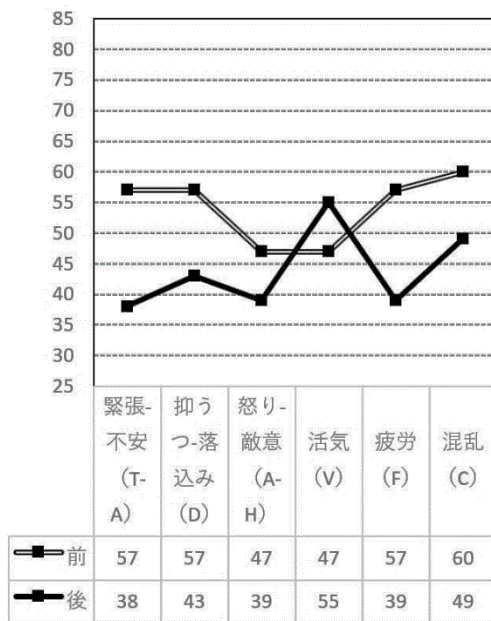


図 4 制作前後の気分の変化 (C群)

D群平均 T得点

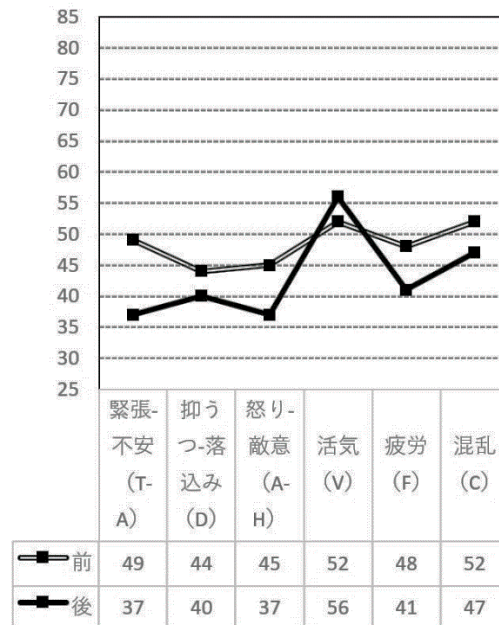


図 5 制作前後の気分の変化 (D群)

制作前のグラフを比較すると、A群、B群ともに顕著な谷型となっていることがわかる。C群、D群に至るにしたがって起伏がなだらかとなり、「健常」域にあるD群では穏やかな山型を示している。当然のことながら、D、C、B、Aの順に制作前の数値は概して高くなる。しかしここで着目すべき

各群制作後 T得点

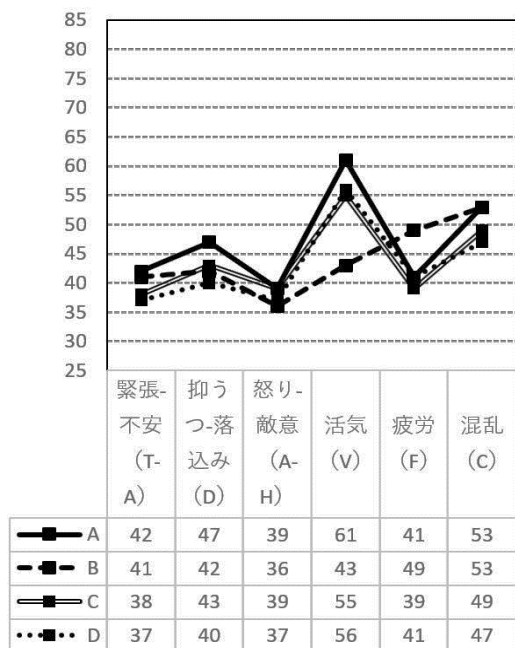


図6 各群制作後のT得点

は、すべての群において制作後の数値が「健常」域内の60点以下に収まっている点である(図6)。概ねグラフの折れ線が近い位置にまとまっている中で、B群の活気(V)、疲労(F)は他の群から外れているように見える。特に活気(V)は大きな開きとなっているが、そもそもこの尺度は25点以下で問題になってくるものであり、高い分にも特別取り上げる要素とはならない。この点を除けば、検査時の誤差の範囲内にあつてはほぼ同様の得点と捉えられる。それはつまり、制作前との落差が群によって違うということでもある。制作後の気分は制作前の気分の高低(ストレスの強弱)にかかわらず、すべての被験者がほぼ同一の値を示している。

D群の落差はT-A値で-13、D値で-4、A-H値で-8、F値で-7、C値で-5である。C群は、T-A値で-19、D値で-14、A-H値で-8、F値で-18、C値で-11である。B群は、T-A値で-25、D値で-13、A-H値で-17、F値で-18、C値で-19である。そして最も落差が大きかったA群は、T-A値で-32、D値で-27、A-H値で-8、F値で-29、C値で-32である。このことから、一定の環境下でコラージュ制作を行った前後で、甚大なストレスを抱えた被験者は大きくストレスを解消し、元々健常域にいて特別のストレスを感じていない被験者もそれなりに癒しの効果を得ていたといえる。通常は大きな変化を得るためには大きな働きかけが必要であり、成果と働きかけは比例すると考えられる。しかしコラージュ制作を行うという働きかけの度合いが同一という環境において、気分の変化はそれに比例せず、すべての被験者のT得点は、健常域のほぼ同レベルに落ち着くことが確認された。このことは教育・養育・保育における芸術表現活動、特に造形活動を考える上で、重要なポイントとなる。

3. おわりに

昨年来筆者がJ-POMSに着目しているのは、以下の理由からである。

児童養護施設において「自己表現」に着目することで教育・養育は全うできるとする考え方は、どの施設でも共通している。表現を通して児童は生きる術を身に付けていくのである。しかしその目標が、芸術表現によってどの程度達成効率が上がったのかということについては、客観的な数値では測りにくく、主観的な推測とならざるを得ない。

そこで、医療分野の芸術療法として広く浸透しているコラージュ療法、そしてそれを芸術表現と見立ててその効果について測定する手段としてJ-POMS短縮版を援用した。実際の施設児童に実施する状況にはまだないために、疑似的に本学学生に施した。その結果、先行する研究報告と同様に、こうした表現活動を行うことによるストレス緩和作用に加えて、抑圧されていた感情の解放や浄化作用

の可能性が確認された。またそれが、教育・養育の大きな助けとなるであろうことは想像に難くない。

以上を手掛かりに今回は、さらに集めたデータの分析を行い、その信頼性を再確認した。その結果、前回と同様の効果を認めることとなった。さらに、コラージュ制作を行うという働きかけの度合いが同一という環境において、気分の変化はそれに比例せず、すべての被験者の T 得点は、健常域のほぼ同レベルに落ち着くことが確認された。診療を受けるに値する尺度を示す被験者も、健常な被験者も、同じ条件で芸術表現を行うことで、ほぼ同じ気分状態に至ることができるのである。このことは教育・養育・保育における芸術表現活動、特に造形活動を考える上で、重要なポイントであろう。またそれを踏まえて、例えば小学校図画工作科の授業展開に限らず、広く教育効果を高める手段としても有効といえよう。

注・引用文献

- (1) 近喰ふじ子「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), 2000, p. 74.

参考文献

- (1) 横山和仁『POMS 短縮版 手引と事例解説』金子書房, 2005
- (2) 高畑和子・金丸隆太「児童養護施設で暮らす小学生のコラージュ表現」『茨城大学教育実践研究』30, 2011, pp. 303-315
- (3) 三谷英子「児童養護施設におけるアートワークを通じた支援」『青山学院大学教育学会紀要教育研究』56, 2012, pp. 35-48
- (4) 近喰ふじ子「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), 2000, pp. 66-75
- (5) 塚本千秋「コラージュ療法の実践過程についての覚え書き」『岡山大学教育実践総合センター紀要』7, 2007, pp. 145-155
- (6) 保坂遊・音山若穂「臨床美術による表現活動が児童養護施設入所児童に与える効果について」『保育学研究』54(2), 2016, pp. 95-106
- (7) 伊藤留美「アートセラピーと美術教育についての一考察」『人間関係研究』南山大学 13, pp. 139-152, 2014
- (8) 岡田珠江「小学校における心理療法を適用した心理教育的アプローチ—お絵かき遊び—の試行と成果—」『日本芸術療法学会誌』40(1), 2009, pp. 43-51