

研究課題	フォーカシング指向アートワークのプロセス及び効果研究 -KOL-BEの可能性と特徴-
研究代表者	小坂 淑子 (人間学研究科 博士後期課程 福祉・臨床心理学 臨床心理学)

(1)研究目的

心理療法のなかで、クライアントにフォーカシングが起こるよう促すことをフォーカシング指向心理療法 (Gendlin,1996)と呼び、様々な既存の心理療法との統合が進んでいる。Rappaport,L.(2009)は著書『フォーカシング指向アートセラピー』のなかで、Rogers,Nが発展させた表現アートセラピーとフォーカシング指向心理療法を統合し、フォーカシング指向アートセラピー(以下 FOAT)へと発展させた。Gendlin の体験過程理論に基づいたアートセラピーのプロセスは Rappaport(2009),池見他(2007),矢野(2010)らによって事例を通じて論じられている。アートによる非言語の象徴が体験過程に触れることを促し、クライアントの変化を促進するプロセスとその効果が議論の焦点である。

アート表現を用いたフォーカシングのワークにも様々なものがある。土江(2005)によるころの天気、池見他(2007)による体験過程流コラージュワークなどのほか、イスラエルで Perlstein 博士らにより開発された「KOL-BE」がある(図1, 村山ら 2013)。「KOL-BE」は人型が描かれたシートで、その上に様々な素材を置いたりペンで描いたりして自由に身体感覚や感情の表現が可能である。通常のフォーカシングと比較して、具体的な素材を用いる点、表現を視覚的に確認しながら、場合によっては素材を置きなおしたり加工したりするなどプロセスのなかで表現を修正しつつ進められる点などが特徴として挙げられる。また、すでに「人型」が描かれていることで、より身体の感じに注意を向けやすくできており、ほかのアートワークと比較して、フォーカシングのプロセスを促す効果があると考えられる。

今回はフォーカシング指向アートワークのなかでも未だ研究がされていない KOL-BE を採用する。本研究の目的は以下の通りである。①実験的な環境でアート表現を用いたフォーカシングを行い、そのプロセスと効果を検証する。②実験参加者にとって KOL-BE 体験がどのような意味を持つか質的に分析する。③KOL-BE の臨床現場における可能性と特徴について分析する。



図1 KOL-BE の写真 (50cm×110cm)

(2)研究方法

①研究1

フォーカシング経験者を対象にワークショップ形式で KOL-BE を実施する。ワークショップでは、参加者同士がペアを組んで表現者と見守り手の双方を体験した。セッション後、グループでの体験についての振り返りをグループインタビュー形式で記録した。研究の意図を説明して協力を得られた人のインタビュー内容を用いて、質的に分析を行った。

②研究2

フォーカシング経験者、フォーカシング初心者に分けて協力者を募る。フォーカシング経験者には KOL-BE セッションを実施する。フォーカシング初心者はフォーカシングセッションを実施する群と KOL-BE を実施する群に分けた。

協力者にはフォーカシングあるいは KOL-BE の個別セッションを1対1で実施する。事前アンケート実施後、KOL-BE について説明の後セッションを行った。その後再度のアンケート実施後、体験についてインタビューを行い、プロセスについて振り返りを行った。実験参加後2週間程度を目安にアンケート及び体験についてのフォローアップ面接を行った。アンケートの結果は量的に分析し、インタビュー内容については質的に分析した。アンケートでは、ポジティブな気分についても質問項目が多かった田中(2008)による簡易気分調査票日本語版(BMC-J)9項目、阿部・今野(2007)による状態自尊感情尺度9項目、並川ら(2012)による Bigfive 尺度短縮版のうち経験に開かれている度合いを測る開放性の6項目を実施した。

(3)研究成果と公表

①研究1

2015年8月～2016年2月にかけて、20代～50代の大学院生、フォーカシング経験のある社会人(専門職含む)計55名を対象に、5回にわたりワークショップ形式で KOL-BE を実施した。ワークショップでは KOL-BE の概要を説明し表現例を提示した後ペアで作品を作り、役割の交代を行った。初回は感想を集め、残り4回は振り返りをインタビューとして記録し、計28名から研究協力を得た。結果を KJ 法で分類した(図2)。

人型のシートによって、身体感覚をさほど強く意識しなくとも、表現を修正するなかで自然に身体を感じに触れていきやすいようであった。プロセスを外在化することで、作り手自身も距離をとって自分の全体を眺められていた。作品を作ったこと自体によるエンパワーメントや、作品を眺めることによる自分の状態への気づき、体験の意味の発見もあった。聴き手とのやりとりによって気づきが促進されることもあった。

一方、素材の制約もあり、具体的な象徴表現は、わかりやすく、表現しやすい面と、思うように表現できない面の両側面があることがわかった。加えて、身体を全体を把握しながら進められ

る点と同時に、一部に焦点化して深めづらい点もまた語られた。

表現をどのように扱うか、作り手や聴き手のフォーカシングスキルやフォーカシング的な態度、聴き手がどのように在るかによって、プロセスの進展や効果が異なる可能性がある。

臨床適用の可能性を探るにあたって、どのようなクライアントにどのように実施するか、またセラピストとしてどのような聴き手の在り方が効果的かを今後も検討を続ける必要があると考えられた。

この結果については2016年9月に第35回日本心理臨床学会秋季大会にてポスター発表を行った。

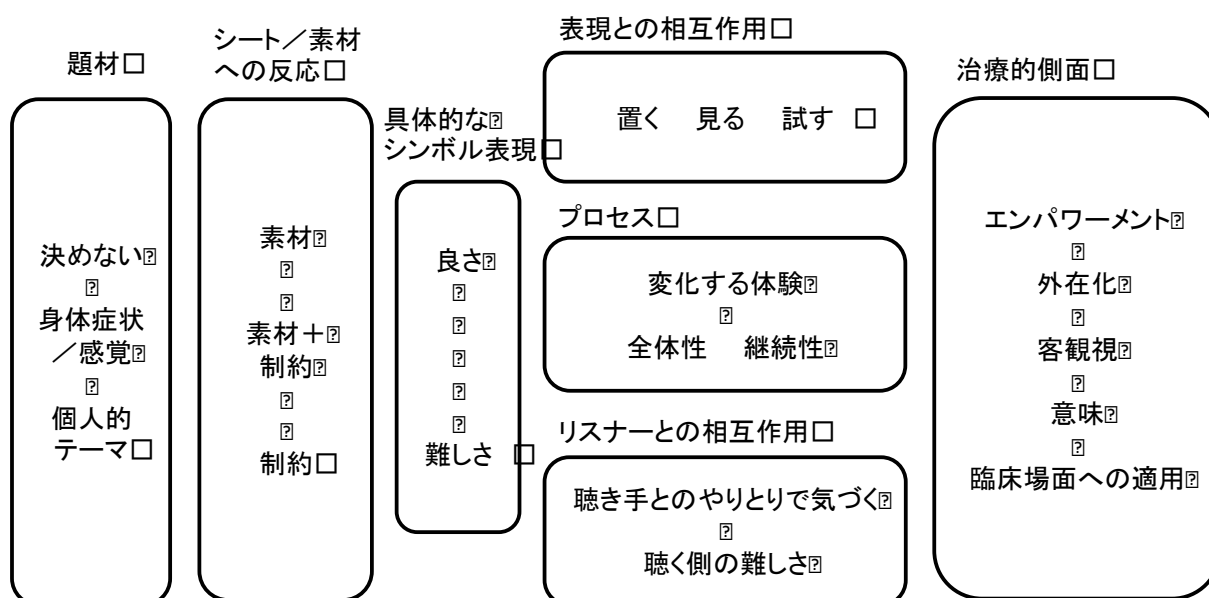


図2 KOL-BE感想 (大カテゴリー/中カテゴリー)

②研究2

2016年6月から2017年2月にかけて、20代～50代の男女26名を対象に実験を行った。

協力者は、フォーカシングの個人セッションを5回以上行っているフォーカシング経験者とそれ以下の初心者に分けた。フォーカシング初心者は、KOL-BEセッションを実施する群とフォーカシングセッションを実施する群に分けた。平均年齢および性別の分布は表1の通りとし、可能な範囲での多様性を確保した。

協力者には調査への参加は自由意志によるものであること、個人が特定されることはないこと、個人情報厳重に保管されることなどについて説明し同意をいただいた。

現在アンケート結果の量的分析およびインタビュー内容の質的分析を行っており、結果は査読付き学術論文に投稿予定である。

表 1：実験協力者の概要

	群1: 経験者KOL-BEセッション		群2: 初心者KOL-BEセッション		群3: 初心者フォーカシングセッション		
経験の有無:	フォーカシング経験者		フォーカシング初心者		フォーカシング初心者		合計(人)
実施内容:	KOL-BEセッション		KOL-BEセッション		フォーカシングセッション		
性別:	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
21-35歳	2	2	2	2	2	2	12
35-49歳	1	2	1	2	1	1	8
50歳以上	1	1	1	1	1	1	6
合計(人)	4	5	4	5	4	4	26
平均年齢	39.33		37.89		40.88		
(SD)	9.51		14.11		15.58		

③国内外における位置づけとインパクト

研究1ではグループ体験について調査を行い、研究2では個別セッションについて調査を行い、双方の体験をカバーしている。

研究2では、アート表現を用いたフォーカシングセッションの効果を量的に調べると同時に、そのプロセスについて質的に分析を行っている。フォーカシングセッションのプロセスについてのインタビューを質的に分析した研究は少なく、フォーカシングプロセスとそれにより得られる体験を実証的に示すことができる。

また、アート表現を用いたプロセスとその効果を通常のフォーカシングセッションと比較した研究は少ない。本研究は両者の比較ができること、また同時にフォーカシング経験の有無によってどのように体験が異なるかを比較することができる点に特徴がある。

アート表現の有無と、フォーカシング経験の有無を比較することにより、フォーカシングセッションのなかでもどのような場合にアート表現を用いることが適しているかの検討が可能になる。また、臨床現場においてもどのような対象にアート表現を用いることが効果的であるかを検討する一助にすることができる。

最後に、アート表現を用いたフォーカシングのなかでも KOL-BE という人型がフォーカシングのプロセスにどのような影響を与え、どのような臨床的効果が予想されるかを検討した最初の論文である。KOL-BE の今後の臨床場面での活用についての示唆を得ると同時に、研究発表により KOL-BE を日本国内の心理臨床家に知ってもらうことが可能になる。

④今後の課題と展望

本研究は実験に協力の得られた健康な人を対象としている。今後は今回の結果に基づき、臨床場面におけるフォーカシングおよびアート表現を用いたフォーカシングのプロセスと効果についての研究が必要である。KOL-BE を実際の臨床場面でどのように用いるのかを検討すること、またフォーカシング指向心理療法のなかでアート表現を用いるプロセスを他の芸術療法のプロセスと比較することなどが課題と考えられた。また、KOL-BE の効果を伝えるためのワークショップを実施し、日本国内での普及と活用の仕方について検討を重ねていく予定である。

(参考文献)

Gendlin, E. T. (1996/1999). 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子訳, フォーカシング指向心理療法, 金剛出版

池見陽・矢野キエ・三宅麻希(2007). 体験過程流コラージュ・ワーク--コラージュの意味を言い表す過程とフォーカシング, 心理臨床学研究 25(4), 464-475

村山正治監修・日笠摩子・堀尾直美・小坂淑子・高瀬健一(2013). フォーカシングはみんなのもの: コミュニティを元気にする31の方法, 創元社

土江正司(2008). こころの天気を感じてごらん, コスモス・ライブラリー

Rappaport, L. (2009). 池見陽, 三宅麻希訳, フォーカシング指向アートセラピー, 誠信書房

矢野キエ(2010). 体験過程流コラージュワークと意味の創造, 人間性心理学研究, 28(1), 63-76