

箱庭の治癒力に関する基礎的研究

—POMS による気分変化を指標として—

○油谷元規¹・石井雄吉²

(¹明星大学大学院人文学研究科・²明星大学)

Key words: 箱庭 POMS TEG

目 的

「箱庭は体験するだけで治癒効果がある(小野,2000)」と言われているように、箱庭では、自己治癒力を活性化することによって治癒が生じるのである。これは臨床家にとって自明のことである。しかし、その治癒力を実証的な方法によって明らかにすることは簡単ではない。

箱庭のような自由度の高い技法に関する実証的な研究としては、近喰(2000)によるカラーージュが身体・精神に与える影響を、POMS を用いて検討した研究があり、カラーージュによって気分が改善されることが示されている。持ち運べる箱庭(森谷・杉浦,1993)と称されるカラーージュにおいて、気分の改善が数量的に確認されたのであれば、同様の手法を用いる実証的な研究により、箱庭の治癒力を確認できることが期待される。

ただし、近喰(2000)の研究では、性格タイプの違いにより、POMS の変化に差が認められている。そこで、本研究では、性格タイプ別に、箱庭の体験がどのような治癒的变化をもたらすのかを気分の変化というバロメーターを通して検討することにした。

方 法

箱庭の前後での気分変化については、POMS 短縮版を用いて比較した。さらに、性格により箱庭の効果に違いがあるのかを検討するために、TEG を用いて被験者の性格を分類した。

被験者は都内某私立大学の心理学に在籍している学生 96 名(男性 40 名、女性 56 名、平均年齢 20.5 歳)である。

まず、全被験者に TEG を試行し、その結果から、性格類型別に気分の変化を比較するために、TEG の 5 つの性格カテゴリーの高群に該当した者(各 5 名の計 25 名)を抽出した。また、箱庭を実施せず、POMS のみを行う統制群を 5 名加えた。統制群の 2 回目の POMS は、実験群の箱庭平均制作時間に倣い 40 分の間隔をあけ実施した。これら箱庭前後の POMS については、緊張、抑うつ、怒り、疲労、混乱の合計得点から活気を減算した Total Mood Disturbance (TMD) 得点も含めて t 検定により比較した。

結 果

箱庭前後に実施した POMS の各得点について、性格類型別と被験者全体とで t 検定により比較した結果を表 1 に示す(含む統制群)。

CP 群では緊張—不安尺度、怒り—敵意尺度で有意な改善が認められた ($p<.05$)。活気尺度で有意な低下が認められた ($p<.05$)。NP 群では緊張—不安尺度で有意な改善が認められた ($p<.05$)。A 群では有意な変化が認められなかった。FC 群では怒り—敵意尺度で有意な改善が認められ ($p<.05$)、抑うつ—落込み尺度で有意な増加が認められた ($p<.05$)。AC 群では怒り—敵意尺度で有意な改善が認められた ($p<.01$)。被験者全員では、怒り—敵意尺度、疲労尺度、および、TMD 得点で有意な改善が認められた ($p<.01$)。

なお、箱庭を行わなかった統制群では、気分には有意な変化は認められなかった。

考 察

CP 群では緊張と怒りが改善された一方で、活気の低下が認められた。ストレスを抱えやすい CP 群にとって箱庭はより強く作用し、気分を沈静化させ、緊張を緩め、怒りを和らげさせ、その結果、活気の低下につながったと思われる。

表 1 性格類型別の気分の変化

| | | 緊張 | 抑うつ | 怒り | 活気 | 疲労 | 混乱 | 合計 |
|----|---|------|------|--------|------|--------|------|---------|
| 全体 | 前 | 8.36 | 4.84 | 4.64 | 8.12 | 8.72 | 8.36 | 26.32 |
| | 後 | 7.68 | 4.16 | 3.16** | 7.56 | 6.96** | 7.84 | 21.92** |
| CP | 前 | 9 | 6.2 | 6.2 | 10.6 | 8.2 | 7.6 | 26.6 |
| | 後 | 6.4* | 6.2 | 5* | 8.4* | 7.2 | 8.8 | 23.4 |
| NP | 前 | 4.4 | 3.4 | 1.8 | 8 | 3.4 | 5.6 | 10.6 |
| | 後 | 2.8* | 2 | 1.8 | 8.4 | 2.6 | 4.6 | 5.4 |
| A | 前 | 9.8 | 5.2 | 4.6 | 8.4 | 7.8 | 9.2 | 27.8 |
| | 後 | 10 | 2.6 | 2.2 | 8.6 | 5.4 | 7.4 | 19 |
| FC | 前 | 7 | 2.2 | 3.6 | 9.4 | 9.8 | 6.6 | 19.8 |
| | 後 | 8.4 | 3.2* | 1* | 8.2 | 5.8 | 8 | 18.2 |
| AC | 前 | 11 | 7.2 | 7.4 | 4.8 | 15 | 12.8 | 46.6 |
| | 後 | 10.4 | 7.2 | 5.8** | 4.6 | 13.8 | 10.8 | 43.6 |
| 統制 | 前 | 12 | 9.8 | 6.6 | 9.6 | 13 | 11.2 | 43 |
| | 後 | 11.6 | 8.6 | 6.8 | 8.2 | 13.4 | 10.4 | 42.6 |

*: $p<0.05$ **: $p<0.01$

NP 群では緊張尺度の改善が認められた。この緊張尺度において改善が認められたのは、CP と NP との 2 群だけであった。このことから、興味深い所見であるが、箱庭は Parent(親)の自我状態が優勢な性格において、緊張を和らげる効果があると考えられる。

A 群では気分に変化が認められなかった。これは、彼らが感情や本能に左右されずに、常に冷静さを保とうとするために、深層にある自己治癒力が十分に発揮されなかった結果と考えられる。

FC 群では怒り尺度が改善される一方、抑うつ尺度の増加が認められた。これは FC の強い被験者、つまり外向的人物が、箱庭を行うことで内世界と向き合った結果なのであろう。

AC 群では怒り尺度の改善が認められた。AC 群は、基本的に自己否定の構えを有しているため TMD 得点で最も高いことが予想された。実際に、活気を除く 5 尺度において、性格類型別で最も高い値を示し、活気は最も低い値を示していた。改善されたのは、怒り尺度のみであったが、ここに示された AC 群における気分プロフィールの特徴とその改善の難しさとは、AC の高い人たちについての重要な所見である。

被験者全員の結果では、怒り尺度、疲労尺度、および、TMD 得点の改善が認められた。

以上のことから、気分という指標を通してみる限り、実証的な手法によって箱庭の治癒力を明らかにすることができたといえる。

文 献

- 小野けい子(2002):箱庭療法とその治癒力 東京国際大学論 人間社会学部編 8(通算 58),13-21.
- 近喰ふじ子(2000):カラーージュ制作が精神・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,31,66-75.
- 森谷寛之(1993):カラーージュ技法の導入方法 山中康裕他編著 カラーージュ療法入門,5-14,創元社

(YUTANI Motoki, ISHII Takayoshi)