

# コラージュ制作による気分改善の効果について

初等教育教員養成課程 幼児教育撰修 川上さくら

## 1. 研究目的

現代社会はストレス社会とも言われるように多くの人がストレスにさらされながら生活を送っている。本研究では、そのストレスを解消して心身共に健康を維持し、ストレスとうまく付き合っていく方法の一つとして、コラージュ制作を取り上げたい。

コラージュ制作は切って貼るという単純明快な作業のため、幼児から成人老人に至るまで適応できる。また、病院や心理臨床の場以外にも、教育や自己開発の技法としても使用されており、活用が広く利用しやすいと思い選択した。

本研究では、コラージュを制作する前後で気分がどのように変化するか制作前後と制作過程の心理的变化を分析し、コラージュ制作による気分改善の効果を明らかにすること、また、個人での制作と集団での制作を比較し、心理的变化の違いを分析することで、コラージュを通して気分改善するにあたってどのような条件が好ましいのか検討していく。

## 2. 研究Ⅰ 個人によるコラージュ制作

研究Ⅰでは、個人によるコラージュを制作してもらう。

### (1)研究方法

《参加協力者》

愛知県内の大学に通う4年生(全員女性)6名

(A、B、C、D、E、F)

《研究方法》

以下の①～④の順で実施した。

#### ①事前POMS(日本語版POMS)

日本語版POMSとは、「緊張」(T-A)、「抑うつ」(D)、「怒り」(A-H)、「活気」(V)、「疲労」(F)、「混乱」(C)の6つの尺度から気分や感情を測定するものである。質問項目数65問で、「POMS 手引きと事例解釈(横山和仁、2005)」によると『設問の状況によっては「現在」「今日」「この3分間」などといった短時間の気分を評価することも可能』と記述されているため、今回は「コラージュ制作を行った時

間」での気分について回答してもらうようにして使用した。

#### ②個人によるコラージュ制作

制作者に台紙のサイズと色を選択してもらい、個人でコラージュ制作を行ってもらう。用意した台紙のサイズはB4、B5(257×364mm、182×257mm)、色は赤、ピンク、橙、黄、黄緑、緑、水色、青、紫、茶、灰色、黒、白の13色とする。時間制限は設けず、制作者が満足したところで終了とする。

#### ③事後POMS、事後アンケート

個人でコラージュを制作してみて思ったことや感じたことについての質問に答えてもらう(選択式、自由記述有)。どのようなときに楽しい、また辛いと感じることがあるのかを調べる。そこからコラージュ制作を行ったことによりどのようなことを感じたかを調査する。

#### ④半構造化面接

半構造化面接では、コラージュ制作前、途中、後の気分について質問する。インタビューでは、制作者がコラージュ制作を行ってみて思ったことや感じたこと、筆者が見ている気になったことなどを質問する。

### (2)結果と考察

個人でのコラージュ制作では、全員、制作を楽しみ、嬉しいと感じたと回答していた。逆に、嫌だ、辛いと感じたことはほとんどないと回答している。しかし、POMSの制作前後での得点の変化を見ると、A、B、C、E、Fは気分がおおよそ改善したことが読み取れたが、Dは気分が悪化したという結果になった。(＜図1-4＞DのPOMS得点(T-A,D,A-Hの項目)参照。)

アンケートの結果より、個人でのコラージュ制作は自由度が高く、好きなように作りたいものを作ったり、思い通りに作りやすかったりしたという記述が多かった。これらの点で、作品にこだわりを持つ人に適していると思われた。しかし、制作者が納得

のいく作品を作ることができなかった場合は表現しきれなかったイライラを抱え、気分は悪化するとと思われる。

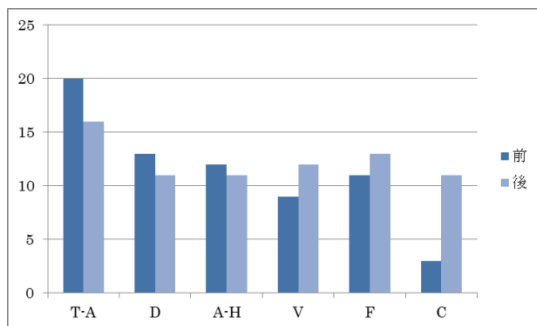
一方で、「何をつくったら良いかわからない」という感想を持つ制作者もいて、頭の中にイメージが浮かばない場合もコラージュ制作を通して気分が悪化する要因だと思われる。

Dの気分が悪化したことについて考察する。Dは自分の願望をコラージュという目に見える形にしたと述べていたのだが、それが反ってストレスの原因を余計に意識させるものとなってしまったため気分は悪化したと思われる。このことから、コラージュ制作ではストレスのもとを意識させるものよりもストレスとは無関係なものを制作する方がストレスを緩和しやすいのではないかと考えられ、コラージュ制作のテーマが気分の変化に影響を与えることが示唆される。

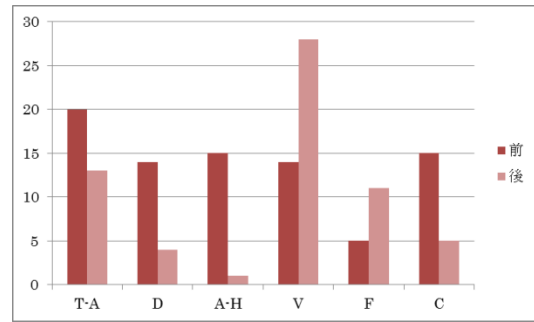
コラージュ制作で嫌だと感じたときはどういう時かという質問に対しては「のりが手についたとき」という回答があったため、コラージュを制作する際には手拭用の濡れ雑巾を用意しておく、夢中で制作することができ制作者の負担を軽減できると思われる。

また台紙のサイズについて、サイズを選択することができると、制作者の満足したところで制作を終えることができ、制作者の負担を軽減することができる。また、台紙の色が選択できることで、切片で台紙を埋めなければならないと感じることなく制作することができたり、自分のイメージにあったものを選択することで思い通りに表現することができたりする点で気分の改善に効果的な条件の1つであると考えられる。

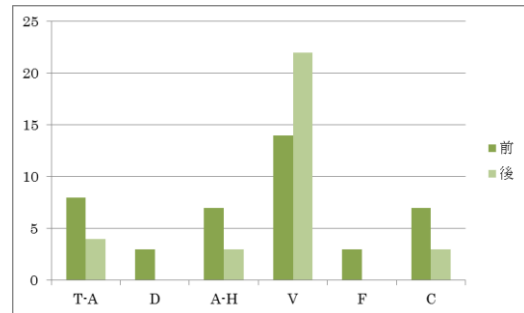
そして、個人でのコラージュ制作では他人に気を遣ったり意見が対立したりということがない点でも、制作者の気の向くまま自分のペースで制作を進めることができ、圧迫感を感じることもなく、制作者の負担は小さいと思われた。



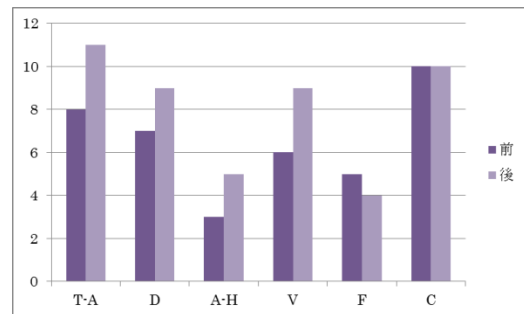
<図 1-1> AさんのPOMS得点



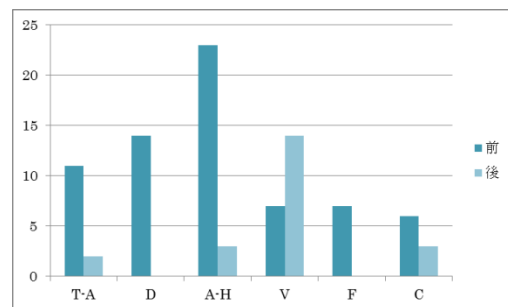
<図 1-2> BさんのPOMS得点



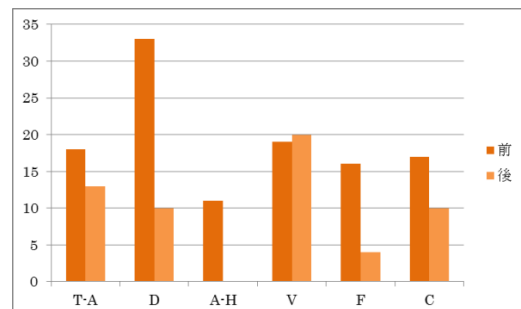
<図 1-3> CさんのPOMS得点



<図 1-4> DさんのPOMS得点



<図 1-5> EさんのPOMS得点



<図 1-6> FさんのPOMS得点

### 3. 研究Ⅱ 集団によるコラージュ制作

研究Ⅱでは、研究Ⅰで個人コラージュ制作を実施した6名による集団コラージュ制作を行ってもらった。この6名は大学内の同じサークルに所属し、親しい間柄である。

#### (1)研究方法

《参加協力者》

愛知県内の大学に通う4年生(全員女性)6名

(A、B、C、D、E、F)

※制作日当日、Aが体調を崩し5名でのコラージュ制作となった。

《研究方法》

以下の①～④の順で実施した。

#### ①事前POMS(日本語版POMS)

研究Ⅰと同様。

#### ②集団によるコラージュ制作

集団でコラージュを行ってもらう。用意した台紙のサイズはB4を6枚つなげ合わせたもの(771×728mm)、色は白とする。時間制限は設けず、制作者が満足したところで終了とする。

#### ③事後POMS、事後アンケート(研究Ⅰと同様。)

#### ④半構造化面接(研究Ⅰと同様。)

#### (2)結果と考察

集団でのコラージュ制作では、全員、制作を楽しみ、嬉しいと感じたと回答していた。

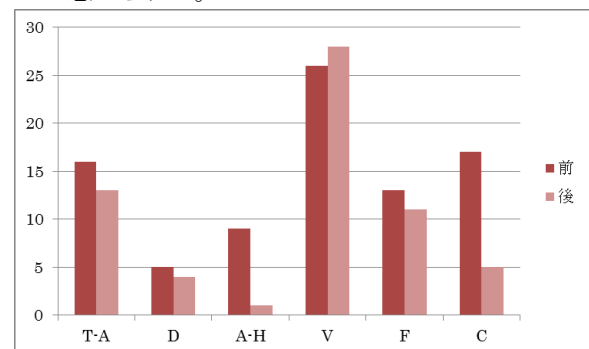
逆に、嫌だ、辛いと感じたことはほとんどないと回答している。しかし、POMSの制作前後での得点の変化を見てみると、B、C、Eは気分がおおよそ改善したことが読み取れたが、D、Fは気分が悪化したという結果になった。(＜図2-3＞DのPOMS得点(TA,A-Hの項目)、＜図2-5＞FのPOMS得点(TA,FCの項目)参照。)

集団でのコラージュ制作を楽しみと感じた理由として最も多かったのは「会話をしながらの制作の過程が楽しかった」という回答である。今回、親しい間柄の集団でのコラージュ制作であったため、テーマを話し合ったり、コラージュには関係のない雑談で盛り上がりやすくなる事が多くあった。テーマを決めることになったときには様々な意見が挙がり、対立することもあったが、親しい間柄であることから安心して自分の意見を伝えられたのだと思う。意見がまとまらず混乱する制作者もいたが、片方が

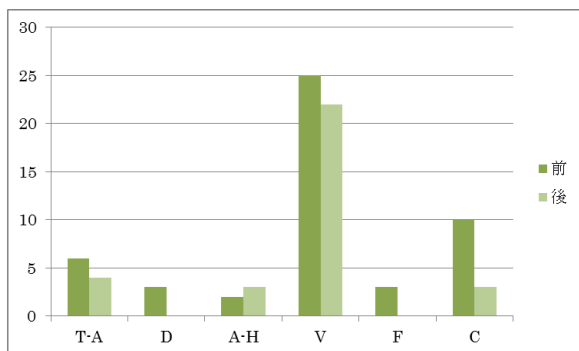
意見を妥協したことでテーマは決まり、みんなでまとまって制作することができた。また、他人が制作する作品を見て思ったことをためらわずに口にするようなこともあり、過度な遠慮を必要とするような心的負担はない集団であったことが分かる。事後アンケートや半構造化面接では「集団では自分のイメージとは異なるけれど、みんなで話しながら作る過程が楽しかった」という回答が多くあり、Eをはじめ、集団でのコラージュ制作では作品の出来にはあまりこだわらず、みんなでやるという制作過程を楽しんでいる様子が伺えた。また、「個人でのコラージュ制作では気取ってしまったが、集団でのコラージュ制作では自分を出しやすかった」というDの回答からは、集団でのコラージュ制作がその集団との間柄が親しいことにより、安心して自分を表現することができ、気分の改善に効果的であることが示唆された。

Dの気分が悪化した理由としては、Dの作品に対して周りが批判したことによるものと思われる。親しい間柄であっても自分の作品を否定されたことで自分の表現や感性、自分自身が否定されているように感じられたのではないだろうか。また、Fの気分が悪化した理由として、Fが周りを気遣う性格であることが関係していると思われる、Fは半構造化面接において「みんなの意見がまとまらないことを心配していた」「Dのスペースに進出してDがやりたいようにできないことを気にしていた」と話し、周りを気遣うことでストレスとなり、気分は悪化したのではないだろうか。

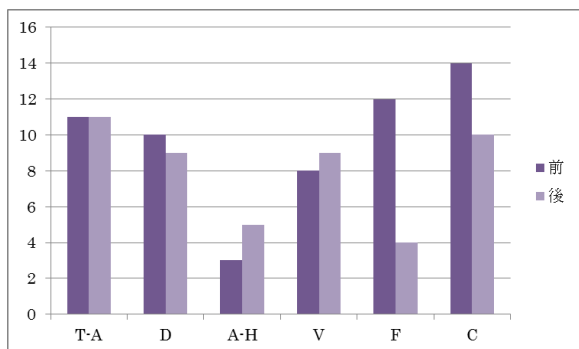
筆者は集団でのコラージュ制作では、他人の貼った切片の上に重ねて切片を貼ったり、自分のスペースといった意識なく、自由に台紙に貼り進めたりするものであると予想していた。しかし、実際には自分のスペースを意識する制作者が多く、個人でのコラージュ制作をみんなで見たり見られたりしながらするような形となっていた。ここから、台紙の大きさはコラージュ制作をする上で重要な要素であることが感じられた。



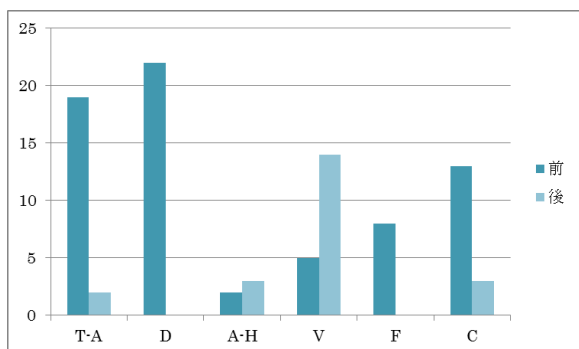
(図2-1) BさんのPOMS得点



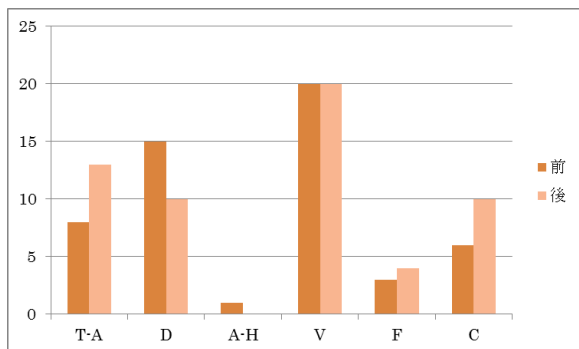
(図2-2) CさんのPOMS得点



(図2-3) DさんのPOMS得点



(図2-4) EさんのPOMS得点



(図2-5) FさんのPOMS得点

#### 4. まとめ

個人でのコラージュ制作の方が集団でのコラージュ制作より良かったと答えた制作者はいなかった為、集団でのコラージュ制作がより気分の改善に効果的だと思われたが、一概にそうとは言い切れない。個

人でのコラージュ制作、集団でのコラージュ制作それぞれに良い面と悪い面が存在し、個々が制作活動においてどこに重点を置くかによって気分の改善を目的としたときには向き不向きがあると考えられる。今回の実験で、重点を置く場所が、個々によって制作過程を楽しむことであったり、作品を自分のイメージ通りに作ることであったり、自己を発揮して表現することであったりと様々であることが明らかになった。個々で楽しいと感じるところや満足感を感じるポイントが異なるため、コラージュ制作を通して気分の改善をはかるには、個々に適した条件を用意することが望ましいと思われる。

以上、個人でのコラージュ制作と集団でのコラージュ制作を通してどのように気分が変化するかを考察してきた。

個人でのコラージュ制作と集団でのコラージュ制作では楽しむ点が異なるため、個人の楽しむポイントに適した方法で気分を改善することが好ましいと考えられる。また、コラージュ制作を通して気分の改善をはかることが好ましくない場合もあることが明らかになった。

今回の実験の反省として、集団でのコラージュ制作の台紙が大きく、他者との関わりが少なかったことが挙げられ、次回は集団でのコラージュ制作での台紙の大きさを小さくしてより他者との関わりを増やした場合、気分はどう変化するか探っていきたい。また、今後の課題として、今回は親しい間柄の集団でのコラージュ制作は気分の改善がしやすいことが分かったが、親しくない間柄の集団でのコラージュ制作がどのように気分に影響を与えるのかを合わせて比較していきたい。

#### 5. 引用・参考文献

- ・井上清子(2011)『コラージュ制作による気分変化とその要因』生活科学研究 33,pp.79 - 85
- ・青木智子(2002)『グループにおけるコラージュ技法導入の試みーコラージュを用いたグループエンカウンターと気分変容についての検討ー』日本芸術療法会誌 32(2),pp.26 - 33
- ・杉浦京子 鈴木康明 金丸隆太(1997)『集団コラージュ制作の効果：社会心理学的、臨床心理学的考察』
- ・横山和仁 (2005)『POMS短縮版 手引きと事例解説』金子書房