

人間関係における居心地の良さ ーグループフィンガーペインティングを通してー

初等教育教員養成課程 幼児教育選修 鈴木玲奈

1. 研究目的

私たちは普段仲間と一緒に過ごすなかで、人間関係の深浅の差異に伴い言動を無意識に変えていることがある。いつも一緒にいる人間関係の深い友達とは何でも言い合えたり、少しきつい冗談などを言ったりすることも笑って許されるが、関係がそこまで深くない場合、相手のことを意識しすぎて深入りできなかつたり傷付け合わないよう意識したりときれいで整ったコミュニケーションをとろうとすることがある。この2つを繰り返していくうちに、関係の深い友達と一緒にいるときに居心地の良さを漠然と感じるようになっていたり、遠慮せずに自分を出せると思ったりするようになるはずだ。ありのままの自分を表現できるか否かの要因を仲の良さ、人間関係の深さだと仮定し、非常に仲の良いグループでのグループフィンガーペインティングと、同じ学科ではあるが他学年を混ぜたグループでのグループフィンガーペインティングを行い、その過程にどのような違いが現れるか分析していく。

2. 研究Ⅰ 同学年グループによるグループフィンガーペインティング

研究Ⅰでは、普段の生活を見て、学年の中でも仲の良い4人でグループを作り、グループフィンガーペインティングを行ってもらう。

(1) 研究方法

《参加協力者》

愛知県内の大学に通う3年生4名 (A, B, C, D)

4年生4名 (E, F, G, H)

《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 短縮版)

日本語版 POMS とは、「緊張」「抑うつ」「怒り」「活気」「疲労」「混乱」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 30問で、「POMS 短縮版 手引と事例解説(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「フィンガーペインティングを行った時間」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グループフィンガーペインティング

3年生のみのグループ①、4年生のみのグループ②はそれぞれ別で1枚の正方形の模造紙(白色、90cm×90cm)にグループフィンガーペインティングを行ってもらう。用意する絵の具は赤、青、黄、緑、白の5色とする。その際、会話をしてはいけないなどのルールは設けず、自由に描いてもらう。時間制限はつくらず、グループ全体で満足したところで終了とする。また、描き終えたときに4人で作品に1つのタイトルをつけてもらう。

③事後アンケート、事後 POMS

グループフィンガーペインティングを行っ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、自由記述あり)。どのようなときに楽しい、また悲しいと感じたりすることがあるのか調べる。そこからフィンガーペインティングを行ったことによりどのような

ことを感じたのかを調査する。

④インタビュー

グループフィンガーペインティングを行って見て思ったことや感じたこと、私が見ている気になったことなどを、質問していく。ビデオで分析を行い、この時にどのようなことを思ったのか、実験の場では言えなかった嫌だったことなどを聞き、答えてもらう。なお、一緒にフィンガーペインティングを行ったメンバーがいると本当に思っていることを聞くことができないかもしれないため、個別に1対1で話をするようにした。

(2) 結果と考察

4年生グループの方では、メンバー全員が同学年の方が気を遣うことなく自由にやることができ、好きだと答えた。一方3年生グループの方は、4年生と同じ理由で同学年のみのグループでのフィンガーペインティングのほうが好きだと答える人と、描き進め方の違いから他学年混合グループのほうが好きだと答える人で、半々に分かれた。

4年生グループの方は、最初は個々で自由に会話しつつ描き進め、Fが中心に丸を描き始めたときを境に自然と4人の描く絵が1つになった。最終的に1つの絵として完成し、4人が4人ともほぼ同じタイミングで強い満足感を味わうことができたからではないかと考えられる。4人の実験前後のPOMSの結果は全員V以外の数値はほぼ下がっており、充実した時間を過ごせたことを示す結果であると考えられる。特にEやGについては実験前後で10近くも変化している値も見られた。これは他学年混合グループ(研究II)で行った際の変化よりも非常に大きなものであった。

一方3年生グループの方は、自由に描くのではなく、初めから4人で1つの絵を描こうと決めてから描き進めていった。それが自分に合っていると感じた人、やはり好きなメンバーで心を開くことができると思った人もいる。しかし1つのものを4人で作らなければいけなかった

ということから、みんな、特に1つの絵を描こうと言い始めた人の意見を聞いてから描き進めていかなければならないという気持ちを感じたという声もあり、同学年とはいえ気を使いながら描いた人もいたようだ。それによって実験前後のPOMSでの数値の変化が他のメンバーとは異なり、T-A(緊張-不安)、D(抑うつ-落込み)、C(混乱)の数値が高くなる人もいた。

どちらにも共通していたことは、話す回数が多かったことと、無言になっても気にならないという人が多かったことであった。話の内容としてはフィンガーペインティングを進めていく中でメンバーと関わるために発する言葉や描いていくうちに発見したことなどが非常に多かったが、日常生活の中の他愛もない話、あまり深く内容を考えてないような軽い話なども、他学年混合グループで行ったときよりも多かった。普段一緒にいることが多いメンバーであるからこそ、いつものように気楽に話すことができたからこのような結果になったのではないかと考えられる。また、話しやすいし緊張をしなかったと全員が回答していたので、やはり普段一緒にいることが多い人とフィンガーペインティングを実施したほうが、本来の自分を出すことができるため居心地の良さを感じているのではないかと考えられる。

これまでの結果を見ると、人それぞれに描き進め方の好みがあり、満足するポイントがちがうということもわかった。居心地の良さだけで活動全体の楽しさや好みが決まってくるわけではないということが予想される。

3. 研究II 他学年混合グループによるグループフィンガーペインティング

実験IIでは、3年生2人と4年生2人の合計4人のグループを作り、グループフィンガーペインティングを行ってもらった。この4人は普段の様子を見て学年の違いを感じさせないくらい関係の深い者同士は避け、顔と名前は知っているがあまり話したことはないような者を同じグループにした。

(1) 研究方法

《参加協力者》

愛知県内の大学に通う 3 年生 4 名 (A, B, C, D)

4 年生 4 名 (E, F, G, H)

グループ①…A, B, E, F グループ②…C, D, G, H

《研究方法》

同学年グループで行った時と同様である。ただし③事後アンケートにおいては同学年、他学年混合グループのうち後に実施した方では、同学年のみのグループで行うのと他学年混合のグループで行うのとどちらが好きかを問う質問を加えた質問紙に変えることとする。

(2) 結果と考察

人間関係の深さが居心地の良さを感じさせ、楽しい活動だったと感じることができると思っていたため、他学年混合グループのほうが好きだと回答する人はほぼいないと予想していたが、3 年生の 2 人が他学年混合グループの方が楽しかったと回答した。逆に 4 年生の多くが、3 年生との混合グループは緊張した上に気を使ったと答えた。3 年生がどのように描き進めるかを見て自分の描き方を変えたり、人のスペースにあまり描き込みに行かない参加者に対して、もう少し自由に描いてもいいのにと感じたりしていた。自分たちが年上ということで、3 年生に楽しんでもらいたいという気持ちが出てきたあまりに、純粋にフィンガーペインティングを楽しむことが少し困難になってしまったのではないかと考えられる。

一方 3 年生の場合、同学年グループのときと比較して緊張している人もいるが、変わらない人もいる。「この先輩の顔と名前は知っているけど、話したことないな…」と思っていた人が多くいたようだが、実際にフィンガーペインティングを始め会話をしてみても、自分が描いた上から 4 年生が描き足したことで絵のイメージが膨らみ、嬉しかったと言う 3 年生もいた。4 年生が 3 年生をリードすることで 3 年生の緊張が少しずつほぐれ、3 年生は楽しむことができたが、

気を使っていた 4 年生は思いきり楽しむことができなかったのではないかと考えられる。

また、3 年生のうち 2 人が他学年混合グループでの活動の方が好きだと感じた理由については、描き進め方の違いだと考えられる。2 人とも、授業でフィンガーペインティングを行ったときには指先のみで使用で、今回の実験で初めて手のひらまで使用して活動を行った。1 人は夢中になって多くの色を使い白い紙を塗りつぶしていくことで、手のひらを使う楽しさ、感情の込めやすさを知ったのだろう。もう 1 人は、1 つのものを全員で描くということにではなく、自分の思うままに描くという自由さ楽しさを見出したようだ。グループ全体で 1 つのものを描くとなると、描くもの 1 つ 1 つに対して責任を感じてしまうようで、伸び伸びと描きたいと感じたのではないかと考えられる。そのために、同学年グループでの活動の際は T-A (緊張-不安)、D (緊張-落込み)、C (混乱) の数値が高くなっていたが、他学年混合グループの時には T-A (緊張-不安)、D (緊張-落込み) は低くなり、C (混乱) の値の増加量が小さくなっていた。この 2 人が、他学年混合グループでは共に活動したのではなく、異なるグループで活動して、他学年混合グループの方が好きだと回答したのが非常に興味深い。

それから他学年混合グループでフィンガーペインティングを実施する際には、意図的に同学年が対角線上に来るように場所を指定した。しかし遠くて描きづらいにもかかわらず、2 つの混合グループどちらでも、最初に人の所へ手を伸ばした人は、同学年の人の所へ描いていた。他学年混合グループ①の時には 4 年生 2 人がお互いに描き合うことで、「人の所に描いてもいいんだ」と 3 年生に感じさせ、少しずつ 3 年生の 2 人も手を出すようになっていった。他学年混合グループ②の時には 3 年生が初めに描き出した。自分が描けるスペースが目の前だけというのが暗黙の了解で成り立っており、全員と交わるためになにか行動を起こしたかったようで、距離はあるが一番描きやすい同じ 3 年生の人の元へ手を伸ばしたのだろう。他学年の人の場所

に手を付けるにはやはり勇気がいるようだ。ここからも、同学年のみのグループのほうが気を遣わずに活動できるということがわかる。

以上のように、活動内容や描き進め方が自分に合っていたということから他学年混合グループでの活動のほうが楽しかったという参加者がいた。一方他学年には気を使うということで活動を思いきり楽しめなかったり、遠慮してしまったりすることから、同学年グループでの活動を好む参加者の方が多かったのだろうと考えられる。

4. まとめ

以上、人間関係の深さがどのように人とのかわり方に影響してくるか、同学年グループと他学年混合グループでグループフィンガーペインティングを行った結果をまとめてきた。

普段一緒にいるような人間関係の深い人たちと一緒にグループで行った時の方が、「楽しかった」と回答したり POMS での数値の変化にカタルシス（心の中に溜まっていた澱のような感情が解放され、気持ちが浄化されること）としての高い効果を確認できたりする参加者が多かった。同学年グループでの活動の時の方が話す回数が多かったり、内容としても普段の生活の中で話すような軽い話などを多くしたりする姿が見られた。よく一緒にいることが多いからこそ、自由に活動できた参加者が他学年混合グループよりも多かったのではないかと考えられる。

他学年混合グループにおいても、POMS において効果的な変化は見られたのだが、学年が異なるということで緊張したり遠慮して楽しみ切れなかったりする参加者もいた。また、個々で自分の思うように描き進めたり、4人全員で1つのものを完成させたりするなどのフィンガーペインティングの描き進め方の違いが見られた。その描き進め方の好みにより他学年混合グループでの活動の方が好きだと答えた参加者もいたが、緊張感がない状態で活動ができたのは、やはり同学年のみのグループのときだったようだ。自分のスペースを埋めるだけでなく、他のメン

バーの所へ手を伸ばす参加者はいたのだが、自分と同学年のメンバーの所へ行く姿の方が多く見られ、ここからも他学年に対して遠慮をしているのではないかということが予測される。

上記のように、描き進め方から他学年混合グループでの活動のほうが好きだったと答える参加者もいたが、筆者が予想していたように、人間関係の深い同学年グループでの活動のほうが自分を出し切り楽しめたと話す参加者が多かった。また、活動の楽しさは人間関係の深さだけでなく、活動の内容も関係してくるということが分かった。

5. 引用・参考文献

- 1) 岡本直子 (2005) 『パーソナリティ傾向と表現体験との関連性についての研究
—大学生のグループ・フィンガーペインティングを通して—』
- 2) 岡田敦 (2006) 『表現療法技法としてのフィンガーペインティング —精神科臨床における適応とその実際—』
- 3) 井上清子 (2011) 『コラージュ制作による気分変化とその要因』
- 4) 杉浦京子・鈴木泰明・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—』
- 5) 山崎暁・内田利広・伊藤義美 (2010) 『コラージュ制作における制作者の主観的体験 —フォーカシングと体験課程理論の視点から—』
- 6) 山脇眞美 (2013) 『粘土による心理的效果について』
- 7) ルース・フェゾン・ショウ (1982) 『フィンガーペインティング：子どもの自己表現のための完璧な技法』(深田尚彦訳) 黎明書房
- 8) 横山和仁 (2005) 『POMS 短縮版 手引と事例解説』金子書房