

令和 7 年 5 月 28 日現在

機関番号：12601

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2020～2024

課題番号：20K03457

研究課題名（和文）心理的危機のアート表現と展示プログラムによる若年者自殺予防対策

研究課題名（英文）Suicide Prevention for Young Adults through Art Expression and Exhibition Program of Psychological Crisis

研究代表者

大塚 尚（OTSUKA, Hisashi）

東京大学・相談支援研究開発センター・助教

研究者番号：60735075

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,300,000円

研究成果の概要（和文）：本研究は青年の自殺対策を目的に、心理的危機を経験した青年とのアートグループ、COVID-19前後の青年の自殺関連行動の変化の量的調査、複数のアートワークショップ、関連施設の視察調査を実施した。本研究から、他者とアート表現に取り組むことで、言語では得られない自己理解や癒し、死生観の変容などが進むこと、表現を介した対等な関係性があることが明らかとなった。加えて、表現作品の鑑賞者にも様々な情動反応や気づきを与えることが示された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究はこれまで国内外で実践や調査がなされてきていない、青年の自殺対策にアート表現を活用した点や、感染症のパンデミック下における青年の自殺関連指標の変化を明らかにしたことにその独自性がある。そして、アート表現を用いることで、言語的な媒体とは異なる形で青年の自己理解や成長促進、死生観の変容が進むことや、従来の支援における関係性の問題を越えた心理支援や自殺予防のあり方を見出した点に学術的・社会的な意義がある。

研究成果の概要（英文）：This study aimed to develop suicide prevention for young people by conducting art groups with young people who had experienced psychological crises, a quantitative survey on changes in suicide-related behaviors among young people before and after COVID-19, multiple art workshops, and field surveys of related facilities. The findings revealed that engaging in artistic expression with others can lead to self-understanding, healing, and changes in views on life and death that cannot be achieved through verbal communication. Additionally, the study demonstrated that the equal relationships formed through artistic expression influence these changes. Furthermore, it was shown that viewers of artistic works can experience various emotional responses and insights.

研究分野：臨床心理学

キーワード：アート 心理的危機 青年 自殺予防 グループ 展示 共創

1. 研究開始当初の背景

我が国では青年の自殺は高止まりを続けており、国の重点課題に挙げられている。申請者らはこれまで青年の自殺対策に関する実践や調査研究を通じ、希死念慮を抱える青年の孤立、周囲の人の傍観状態、社会全体のスティグマなどの問題を明らかにし、青年と周囲を結ぶ個別的かつ全体的な自殺対策が必要であることを見出してきた。

これまでアート表現が人間の心身の健康問題に有用な効果があることは示されてきたが、青年の自殺予防に援用した研究は国内外でなされていない。そこで、個人と本人をつなぐ媒介として、情動的な次元に働きかけることが期待できるアート表現に着目し、本研究を実施するに至った。

2. 研究の目的

本研究では、アート表現を活用して、心理的危機にある青年本人の孤立の軽減、周囲の人の理解の促進、スティグマ低減の効果を明らかにすることを目的とした。しかしながら、研究期間開始時から COVID-19 の世界的流行により、対面参集での活動の制限、海外渡航の難化などが生じたため、計画の変更を余儀なくされた。そして、この状況下での青年の希死念慮や自殺関連行動の実態分析を早急に進める必要が生じたため、新たに研究 2 を追加し、パンデミック下での青年の自殺関連指標の変化を量的分析から明らかにすることを目的として加えた。さらに、心理的危機にある青年に限らず、他者とアート表現に取り組むこと自体が、青年と他者との関係性、孤独感や周囲とのつながりの感覚、自己肯定感や自己価値、主体性、死生観などに与える影響を明らかにしていくこととした。加えて、従来の言語を中心とした心理支援の形の課題や、アート表現を介在させることで得られる支援効果を明らかにすることも目的とした。

3. 研究の方法

(1) 研究 1 心理的危機経験者とのアート表現グループと展示プログラム

調査協力者

X 大学学生相談機関利用者 4 名。過去に希死念慮を経験し、現在は状態が安定しており、主治医や学生相談機関長の許可が得られることなどを条件に対象者を選定した。2019 年から実施したアートグループが COVID-19 の影響で中断・延期となっていたため、期間を延長して実施した。

手続き

美術作家 1 名、臨床心理士 2 名とともにクローズドなグループを実施した。グループの時間は 4 時間程度で、制作後は全員で作品を鑑賞し感想を話し合い、芸術療法体験尺度 (SEAT-R; 加藤ら, 2014) と自由記述で体験の振り返りを行った。なお、自殺等に関するテーマについてはグループ内では特に話題に挙げず、毎回の自由記述で思うことや感じることを書いてもらった。実施期間は 2019 年 12 月から 2020 年 11 月である。各回の概要は以下に示す通りである。

#1~#4: 2019 年度までの研究課題 (課題番号: 17K13946) として実施し、アニメーション制作、写真表現、写真からの絵画制作、自画像表現を行った。

#5 (絵葉書): COVID-19 の社会的隔離状況の中で、無事と再開を願い、個々に心情を絵葉書で送り、オンライン上で共有した。

#6 (粘土): 引き続き対面活動が困難であったため、材料を送り、ビデオ会議システムで集まり、その時の思いのままに自由に粘土による立体制作を行った。

#7 (『生・死・いのち』の表現): 最後まで対面が叶わなかったため、オンラインで集まり、各自が A10 キャンパスに『生・死・いのち』をテーマに絵画制作を行った。

#8 (展示会開催): オンライン制作の各自の作品を互いに鑑賞し、一般向けに展示するため、学外のギャラリーで 6 日間の展示を行った。

#9 (全体の振り返り): 最後までオンラインで集まり、展示や全体の感想を共有した。

倫理的配慮

参加者には自殺に関する内容を含むことを予め説明し同意を得た他、学内外の医療機関で支援を受けられる態勢を整えた。本調査は、東京大学倫理審査専門委員会の承認を受けた。

(2) 研究 2 COVID-19 前後の青年の自殺関連指標の比較

調査協力者

Y 大学の学生相談機関に、2018 年 4 月から 2022 年 3 月に新規で来談した大学生・大学院生 1801 名を調査対象とした。COVID-19 のパンデミック前後で 2 群に分け、pre 群 (2018.4-2020.3): 872 名 (男性 551 名、女性 319 名、その他 2 名、平均年齢 23.81 ± 3.72 歳)、post 群 (2020.4-2021.3): 929 名 (男性 556 名、女性 369 名、その他 4 名、平均年齢 23.60 ± 3.56 歳) のデータを分析した。

手続きと尺度

初回面接時に実施している 3 つの評価尺度の評定値を分析対象とした。

・主観的評価 - Outcome Questionnaire 45.2 J (OQ) (Lambert et al., 2013)

希死念慮 1 項目を含む、直近 1 週間の心身の状態などを来談者が 5 段階で評定する尺度。

- ・客観的評価1 - 自殺の危険性
カウンセラーが初回面接後に本人の状態をもとに3段階で評価した自殺の危険性。
- ・客観的評価2 - Clinician Index of Client Concerns (CLICC)
カウンセラーによる全44項目からなる主訴分類。項目の1つに「自殺傾向」を含む。

倫理的配慮

利用者には申込時に研究利用に関するインフォームド・コンセントを得た。なお、本研究は東京大学倫理審査専門委員会の承認を得て実施した。

(3) 研究3 アートワークショップ・アートグループの複数開催

より広くアート表現がもつ心身の健康に対する波及効果や、集団での表現やグループが及ぼす青年の自己理解や成長への効果やその要因を明らかにするため、対象を学生相談機関利用者のみならず一般学生に拡大し、単発から継続まで複数のワークショップやグループを実施した。

デッサンによる自己理解と自己表現(2023.8-9): プロのイラストレーターを講師に招き、デッサンを通して自分自身に触れ、理解し、自由に表現するための全5回の夏季ワークショップを実施した。3回のデッサンと2回の自由表現を設定し、1回あたり3時間ほどとし、延べ40名の一般学生が参加した。

ライブペインティング(2023.12,2024.3): 12/6-8の3日間、東京大学総合図書館で現代日本画家を招いてライブペインティングを実施した。青年の自死予防をモチーフに、生産性重視で自我偏重の現代の中で疲弊した青年に、自我を超えた非日常が目の前で創造される様子や、アーティストの動きや表現を体験してもらう企画とした。完成品は要望を受け、再度展示を行った。

線は私を描く - 自分の軸を知る(2024.8-9): 描線を通して自身の輪郭や感覚をなぞり確かめる過程を通して、自分や他者を深く知ることを目的として3回の夏季ワークショップを実施した。イラストレーターを招き、ドローイングと自由表現を行い、延べ15名が参加した。

継続アートグループ『非認知能力を育む』(2024.10-2025.3): 言語や論理、思考への偏りを抜け、様々な媒体や表現方法で新たな自分の表現に触れ、自由な表現を通して自分や世界への認識を広げることを目的に、全6回のクローズドなグループを実施した。5名の学生が参加し、月に1回、3時間程度グループでコラージュ、写真、描画の制作とシェアリングを行った。

動きを感じ、描く 思考の枠を外し非言語的認識を育むワークショップ(2025.3): 日常の思考を離れ、直感やイメージ、身体の動きに没頭することを通して、普段は体験し得ない自身の創造性や可能性に触れ、自己理解や癒しを得ることを目的に、単回のワークショップを実施した。プロのダンサーと美術家を招き、3時間ほど、ダンサーの動きを全員で描き、振り返りを行った。一般学生8名が参加した。

いずれも参加者には参加時に研究利用に関するインフォームド・コンセントを得た。また、本研究は東京大学倫理審査専門委員会の承認を得て実施した。

(4) 研究4 全国のアート関連の取組みの訪問・視察調査

上記研究と合わせて、アート表現を用いた介入や展示に関する留意点やポイント、スティグマ軽減のための課題や対応などを抽出し検討していくために、アートを用いた取組みを実施してきた歴史がある複数の団体や施設の訪問・視察調査を行った。

クロマニンゲン展(2020年~2024年): 心の健康問題を持つ方も参加されるアーティストの団体・展覧会に、オンラインおよび対面で参加し、複数の参加者から自身や病にとつての表現の意義、他者と作り上げることや展示の意味などについて、インタビューや意見交換を実施した。

しょうぶ学園(2022年): アートを取り入れた障害者支援施設を視察し、スタッフやメンバーからアートや表現と生活、障害という概念の捉え方などの聴き取りを行った。

工房まる(2024年): アートを用いた障害福祉サービス事業所を視察し、表現を通じた個性の活用や、人や社会の関わりの中での自立について意見交換と聴き取りを行った。

美術家・織田信生氏へのインタビュー(2024年): 長年精神障害者の芸術活動を支援してきた作家から、精神障害と表現の歴史的背景、社会的な動き、国内外の動向などを聴取した。

平川病院・造形教室『癒し』としての自己表現』展(2024年): 1960年代から精神科医療の中で創作活動を実践してきた造形教室の展示を訪問し、スタッフや利用者から創作や展示への思い、活動継続や参加のための留意点などについて聴き取りを行った。

4. 研究成果

(1) 研究1 心理的危機経験者とのアート表現グループと展示プログラム

4名の参加者それぞれに、自己感や死生観の様々な変容、希死念慮の軽減などが見られ、成熟したグループが展開した。また、表現を前に立場を超えて対等な視点で純真に遊び心を持って取り組むことや、表現を支える場の安心感などの要因がその変容に大きな役割を果たすことが明らかとなった。さらに、心理臨床家による自死予防においては、生命維持だけを強調するのではなく、クライアントの心理学的な次元での死を理解する姿勢が重要であることが示された。

展示会には100名ほどの一般市民が参加し、「1つ1つが生きていることやこの世にあるものへの出会いのように感じました」「中には重たいものもあって苦しみも感じましたが、それでも生に向かうエネルギーを感じました」など共感的なコメントが寄せられた。そしてその感想によりグループ参加者がさらに力をもらえるという新たな循環が生じた。

本調査の結果は、学術団体や一般市民向けセミナーで発表し、学術誌や一般向け書籍で公刊した(大塚ら, 2020; 大塚, 2023a; 大塚, 2023b; 大塚・古川, 2023; など)。

(2) 研究2 COVID-19 前後の青年の自殺関連指標の比較

OQの比較では、希死念慮はpre群よりpost群が有意に低く($t(1381)=2.42, p<.05, d=0.13$)、Critical Itemsもpost群の方が有意に低かった(Welch's $t(1379.854)=5.95, p<.01, d=0.26$) (Fig.1)。「自殺の危険性」は「中等度」がpre群は5.42%、post群は2.23%と有意に減っていた($U=229752.00, p<.01, r=0.07$)。CLICCの主訴分類における「自殺傾向」該当者は、pre群が33名だったのがpost群は18名に減っていた($\chi^2=5.58, p<.05, \phi=0.06$)。

結果として、来談者の主観的評価および専門家による客観的評価とともに、COVID-19後は自殺関連指標の評価値が減少していることが明らかとなった。このことは、日本の大学生全体の希死念慮等の一時的な減少を表しているのか、危機的な学生の来談が減少したことによるものかは、今回の調査からは分からないが、一人孤独に死を思う学生がアクセスしやすい支援を考え続けていくことが重要であることが確認された。

本研究の結果は、国内外の学術団体で発表・公刊した(大塚ら, 2022; Otsuka et al., 2023)。

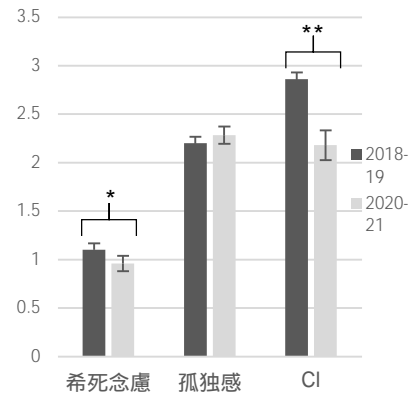


Fig.1 OQのCOVID-19前後比較

(3) 研究3 アートワークショップ・アートグループの複数開催

一般学生向けのワークショップでは、参加者が表現行為を通して「すっきり」や「しんどさ」など様々な感情体験をしながら、日常の思考や自我では気付かなかったような自分らしさや他者との違い、共通点への洞察を深める様子が確認された。また自身の作品について語る中で、他者の語りや感情に触発されて新たな感情体験が促され、自己感覚の変容、自身の幼少期への回帰、他者とのつながりへの気づきなどが深まり合うことが示唆された。

約半年間のクローズドな継続アートグループ()では、5名の参加者が個々に表現に没入し、様々な表現媒体から、自身の特徴や傾向など新たな自己理解を得たことが語られた。さらに、他者と共に制作することで、自分自身への理解や認識が深まり、言語的なコミュニケーションでは得難い気づきがあり、貴重な体験ができたことが語られた。

一般向けの展示も兼ねた2023年のライブペインティングには、3日間で学内外から約100名が訪れた。参加者からは、「勉強の間にふと、美しいものへの感情を思い出された。がんばろう」「アイデアや経験を持った大人が“思い切り遊ぶ”からこそ、見る人触れる人の印象に残り、力になるのかもしれないと感じた」など思いがこもった温かい感想が多く寄せられた。そして、専門家・非専門家という従来の支援関係の垣根を超え、真剣な遊びを通じて、それぞれの欠けている部分を補い合い共に創造する関係性が、参加者自身にもまたそれを外から見ている人にも様々な癒しや気づきをもたらすことが示唆された。この取組みは動画コンテンツにまとめ、東京大学学生相談所のウェブサイト上でも広く公開した。

本研究の複数の取組みについては、学術団体や職能団体で発表し(大塚, 2024; 大塚ら, 2024a; 大塚ら, 2024b)、今後も複数発表を予定している。

(4) 研究4 全国のアート関連の取組みの訪問・視察調査

COVID-19の影響から当初予定していた国外機関の視察調査が困難となったため、国内の関連団体の調査が中心となったが、いずれの取組みにおいても、アート表現を介在させることで言語的介入では得難い、イメージや本能に根差した人間性の回復や癒し、気づきや変容が得られることが示された。その実践から共通して、従来の支援する-されるという上下関係を超え、作品を介して共に創る対等な関係性が生じること、それが個々の所属感や自己受容感に留まらず、一人の存在としての生きがいや尊厳に影響を及ぼす可能性が示唆された。

本研究の実践やその知見は、学術団体や一般市民向けセミナーで発表し、学術誌や一般向け書籍で公刊した(大塚, 2023a; 大塚, 2023b; 大塚, 2024)。

これらの知見をもとに、今後もJSPS科研費(課題名:アート表現による若年者自殺対策の発展 実態調査・グループ・展示の複合アプローチ, 課題番号:25K06797)によるさらなる調査研究を進展させていく予定である。

<引用文献>

加藤大樹, 今村友木子, 仁里文美 (2014) 芸術療法体験尺度の改訂. 金城学院大学論集 人文科学編, 11(1), 1-6.

Lambert, M. J. et al. (2013) Administration and scoring manual for the outcome questionnaire (OQ-45.2), 4th ed. OQ Measures, Salt Lake City.

大塚尚ら (2020) 心理的危機経験者へのアート表現グループの試み 自由に表現することの土台

作りの観点から . 第 38 回日本学生相談学会発表

大塚尚ら (2022) COVID-19 感染拡大前後における大学学生相談機関来談者の自殺関連指標の比較. 第 46 回日本自殺予防学会発表

Otsuka, H. et al. (2023) Changes in suicide-related indices at a student counseling center at a Japanese University before and after COVID-19. Asian Journal of Psychiatry, 81, 103462.

大塚尚 (2023a) 生きること 表現すること (東大アートと精神療法研究会 編『描く, 観る, 演じる アートの力: 芸術療法はなぜ心に届くのか』. 三元社, p.5-50.)

大塚尚 (2023b) 生きること 表現すること (東京大学高度教養次世代セミナー (第 2 回) シンポジウム「生きるためのアートの力 イメージや身体表現がこころに語りかけるもの」)

大塚尚・古川真由美 (2023) アート表現グループから考える青年の心的危機への関わりと「自殺予防」. 箱庭療法学研究, 36(1), 3-15.

大塚尚 (2024) 共に創る関係を通じた心身の癒しと人間性の回復 新たな心理支援の拡がりと心の豊かさを考える . 東京大学学生相談所紀要, 32, 12-16.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計4件（うち査読付論文 2件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 大塚尚・古川真由美	4. 巻 36(1)
2. 論文標題 アート表現グループから考える青年の心的危機への関わりと「自殺予防」	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 箱庭療法学研究	6. 最初と最後の頁 3-15
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 Otsuka Hisashi, Fujiwara Shoko, Takano Akira	4. 巻 81
2. 論文標題 Changes in suicide-related indices at a student counseling center at a Japanese University before and after COVID-19	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 Asian Journal of Psychiatry	6. 最初と最後の頁 103462
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1016/j.ajp.2023.103462	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 大塚尚	4. 巻 28
2. 論文標題 心の危機に対するアート表現利用の歴史的変遷と可能性について	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 東京大学学生相談所紀要	6. 最初と最後の頁 9-17
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 大塚尚	4. 巻 32
2. 論文標題 共に創る関係を通じた心身の癒しと人間性の回復 新たな心理支援の拡がりとの豊かさを考える	5. 発行年 2024年
3. 雑誌名 東京大学学生相談所紀要	6. 最初と最後の頁 12-16
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計4件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 大塚尚, 藤原祥子, 高野明
2. 発表標題 COVID-19感染拡大前後における大学学生相談機関来談者の自殺関連指標の比較
3. 学会等名 第46回日本自殺予防学会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 大塚尚・古川真由美・藤原祥子・榎本真理子・伊藤理紗・高野明
2. 発表標題 心理的危機経験者へのアート表現グループの試み 自由に表現することの土台作りの観点から
3. 学会等名 日本学生相談学会第38回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 大塚尚・鬼塚淳子・穴水幸子・田中崇恵・倉光修
2. 発表標題 遊びが失われるとき、回復するとき - アートや表現を手掛かりに現代社会と心理臨床の「遊び」を考える -
3. 学会等名 第43回日本心理臨床学会 自主シンポジウム
4. 発表年 2024年

1. 発表者名 穴水幸子・大塚尚
2. 発表標題 重なる奇跡
3. 学会等名 日本精神神経学会第14回精神科臨床における多職種チームの活かし方フォーラム
4. 発表年 2024年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 東大アートと精神療法研究会, 渡邊慶一郎, 大塚 尚, 鬼塚 淳子, 澤田欣吾, 小佐野重利	4. 発行年 2023年
2. 出版社 三元社	5. 総ページ数 188
3. 書名 描く、観る、演じる アートの力 : 芸術療法はなぜ心にとどくのか	

〔産業財産権〕

〔その他〕

【the UT ART project】現代日本画家によるインスタレーション 制作動画と開催報告 https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/column/1350/

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	穴水 幸子 (ANAMIZU Sachiko) (60255544)	東京都立大学・人文科学研究科・客員研究員 (22604)	
研究分担者	古川 真由美 (FURUKAWA Mayumi) (80747519)	東京大学・相談支援研究開発センター・特任専門員 (12601)	
研究分担者	高野 明 (TAKANO Akira) (50400445)	東京大学・相談支援研究開発センター・教授 (12601)	

6. 研究組織（つづき）

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	藤原 祥子 (FUJIWARA Shoko) (80632405)	東京大学・相談支援研究開発センター・助教 (12601)	
研究分担者	榎本 真理子 (ENOMOTO Mariko) (40632394)	東京大学・相談支援研究開発センター・講師 (12601)	
研究分担者	伊藤 理紗 (ITO Risa) (10832983)	成城大学・学生相談室・研究員 (12601)	
研究分担者	鬼塚 淳子 (ONIZUKA Junko) (90585613)	東京大学・相談支援研究開発センター・特任助教 (12601)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関