

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 28 年 6 月 13 日現在

機関番号：32511

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2013～2015

課題番号：25590193

研究課題名(和文) 携帯端末機器を使用した自己表現技法の開発

研究課題名(英文) The development of self-expression techniques by the portable remote terminal

研究代表者

鷓木 恵子 (UNOKI, KEIKO)

帝京平成大学・その他の研究科・准教授

研究者番号：70383338

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,000,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、現代のインターネット環境に応じた新しい自己表現技法を開発することである。自分で撮影した写真データを素材として、1つの画面へ再構成する作業を通して、自分の内的世界を表現する技法をi-collage技法と本研究では名付けた。まず、従来のコラージュ制作を行う群、i-collage群、統制群を設定した。コラージュ制作を行う2群には1週間の間に素材を収集するように伝えた。その後、その素材を用いて、コラージュ制作してもらった。素材収集前後及び作業前後の気分変容を比較した結果、素材収集をした2群は疲労が軽減しやすく、作業前よりも後でコラージュ制作の2群は活気が高まりやすいことが示された。

研究成果の概要(英文)：The aim of this study was the development of self-expression techniques using the portable remote terminal. In this study, "i-collage technique" was named the techniques which we expressed ourselves inneral world on the tablet screen by reconstituting pictures. Original collage group, i-collage technique group and control group were established. Two groups which they would make collage works were ordered to collect materials in a week. Results indicated that fatigue was better after collecting materials and that vigor was increased after making collage works in both collage groups.

研究分野：臨床心理学

キーワード：コラージュ 携帯端末機器 自己表現

## 1. 研究開始当初の背景

日本でのインターネット環境の人口普及率(13歳~49歳)及び携帯電話保有率は9割近く、スマートフォン保有率はこの5年間で7倍の69%、タブレット端末保有率も28%と飛躍的に普及している(①メディア環境研究所, 2015)。しかし、こうした日常的な環境の変化にも関わらず、現在までの表現療法には、一般的に普及しつつある携帯端末機器を用いた技法はほとんど提案されていない。そもそも表現療法とは、心的内容・感情的葛藤を作品や行動に投影し、自分の内的世界を表現する事で心身状態を改善する心理療法である。現在のところ効果が認められている表現療法には「筆記療法」(②Pennebaker & Beall, 1986)や「よいこと日記」(③織田, 2009)がある。前者はストレスフルな情動表出を、後者は良い出来事に着目して筆記させる事で心身の健康増進効果がもたらされる技法である。しかし、筆記そのものに抵抗があり、習慣化できない者も多い。

研究代表者は、今までに「コラージュ技法・療法」--自分の気に入った雑誌や広告の写真等を素材として、画用紙に切り抜き、張り付ける表現技法(④森谷, 1988)--に着目し、大学生を対象に集団式で実施しても、肯定的に気分変容を生じ(⑤鶴木, 2009a)、自己効力感や自尊感情を向上させること(⑥鶴木, 2010)、こうした効果は継続的实施でも確認されること(⑦鶴木, 2009b)を明らかにした。しかし、こうした効果をあげるためには、十分な素材の量が必要である。ところが、継続実施する場合、既成の素材を毎回充分にそろえることは経済的にも難しく、既成素材の切り抜きでは大きさ・向きの変更や、複製などは不可能であった。こうした問題を解決する方法として、「表現者自身がある期間内、日常生活の中で心惹かれたもの、人、出来事などを携帯端末機器で撮影しておき、写真編集アプリケーションにより、その写真素材を切り抜いたり、拡大縮小、複製するなどして、より自身の内的世界のイメージにあったコラージュ作品を1枚の画面に再構成、保持する方法」(i-Collage技法)が考えられる。

## 2. 研究の目的

本研究の目的はこの新しい表現技法の開発と効果の検証にある。インターネット環境や携帯端末機器の普及は急速に進み、自己表現や人間関係の在り方に大きな影響を与えている。しかし、こうした社会環境に応じた新しい表現療法はまだ創出されていない。内的な世界を表現する際には、表現者自身にとって身近なツールや簡便化された表現方法を選択することも自然な感情の表出を促す要因の一つと考えられる。そこで本研究では、携帯端末機器を用いた新しい表現療法を開発する事を目的とする。具体的には、表現者

自身が一定の基準により撮影した複数の写真を素材とし、1つの画面への再構成(自叙写真によるコラージュ制作)を行う事で、ネガティブ気分の軽減に効果があるかを検討した。

## 3. 研究の方法

(1)実験対象者:一般大学生31名(i-Collage技法群10名(19.8±4.2歳;男性4名・女性6名)、コラージュ群10名(19.8±4.2歳;男性3名・女性7名)、統制群11名(20.5±9.3歳;男性7名・女性4名)であった。各群にはランダムに割り当てを行った。

(2)手続き:2段階から構成された。

### 第I段階

①東大式エゴグラム(TEG)及びこの1週間の気分評定用紙(POMS)を実施した。さらに、各群に対して以下のような教示を与えた。

・i-Collage群:「これから1週間後にあなたが撮影した写真データにより、自分の内面をテーマとしたコラージュ作品を作成してもらいます。日常生活の中であなたが心惹かれる対象(印刷媒体含む)があれば、なるべくたくさん撮影をしてきてください。なお、過去に撮影した写真データも含めて結構です。なお、人を撮影する際には、相手への許可が必要です」

・コラージュ群:「これから1週間後にあなたが集めてきた印刷媒体(広告・雑誌など)により、自分の内面をテーマとしたコラージュ作品を作成してもらいます。日常生活の中であなたが心惹かれる印刷物があれば、なるべくたくさん収集をしてきてください」

・統制群:「1週間後に質問紙に記入をお願いしたいので、その時に集まってください。なお、自習をしていただくのでその道具を持ってきてください」

### 第II段階

①1週間後、全員に過去1週間の気分についてPOMSの記入を求めた。さらに、今現在の状態の気分について、教示と項目を改訂したPOMSで回答してもらった。

その後、i-Collage技法群にはiPad、コラージュ群には、はさみ、のり、画用紙(A4サイズ)を渡し、「あなたが集めてきた(もしくは撮影した)素材を使って、自分の内面をテーマとしたコラージュ作品を制作してください」と教示を与えた。なお、i-Collage技法群には、papelookという画像処理アプリケーションの操作を説明した上で作業を行ってもらった。

統制群には、自習をするように伝えた。作業時間の目安は30分とした。作業前後には状態気分を測定する尺度(状態POMS)を実施した。

②i-Collage技法群、コラージュ群には、振り返りシートを配布し、所要時間、作品の満足度、素材の充分度の評定及び自由記述の記

入を求めた。

### (3) 倫理的配慮

データは個別に分析せず、統計処理されること、データの管理方法や破棄についてなどを予め実験対象者に説明を行った。同意が得られた上で研究を実施した。なお、本研究は、研究代表者が所属する帝京平成大学研究倫理委員会の承認を得ている。

### (4) 分析方法

データの解析には、PASW Statics 17 を使用した。

## 4. 研究成果

### (1) 1 週間のコラージュ素材の収集作業が与える心理的効果

1 週間の間に自分の内面をテーマとするコラージュ素材を収集することが気分どのような効果を与えるかを検討するために、3 群×時期（収集前・後）について POMS 得点を従属変数とする反復分散分析を行った。その結果、いずれの気分項目においても交互作用は認められなかった。

しかし、ネガティブ気分、抑うつ、怒り、疲労、混乱の項目について、時期の主効果が認められた。いずれの項目においても、3 群ともに前よりも後において、有意に低下していることが示された。つまり、コラージュ素材の収集を行ったかどうかというよりも、研究に参加していることそのもので心理的に肯定的な効果をもたらしたものと考えられる。

ただし、疲労に関しては、有意な交互作用はみられなかったものの、コラージュ群及び i-collage 群では減少しているのに対して、統制群ではわずかに増加を示した（図 1）。本研究では人数が少なかったが、今後は実験対象者を増やすことでより心理的効果の程度が明確になるとと思われる。

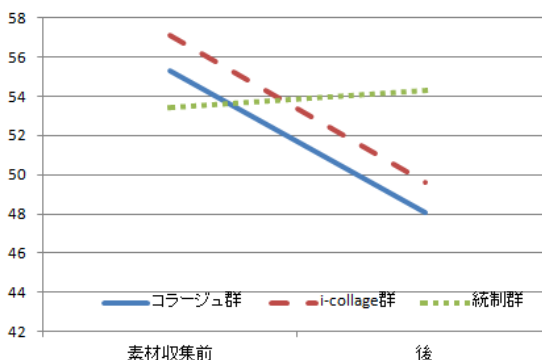


図 1. 素材収集前後の疲労得点の変容

### (2) コラージュ制作の技法が気分変容に与える効果

自分の内面をテーマとするコラージュ制作を iPad を用いて自分自身が撮影した素材

を用いて行う場合と、従来のように印刷媒体を用いて切り貼りする場合とで、その前後の気分どのような効果をもたらすのかを検討するために、3 群×時期（作業前・後）について状態 POMS 得点を従属変数とする反復分散分析を行った。その結果、活気及び疲労の項目に関する交互作用において有意傾向が示された（活気  $F(2, 28)=3.01, p<.10$ ; 疲労  $F(2, 28)=3.15, p<.10$ ）。それぞれ図 2、図 3 に示す。

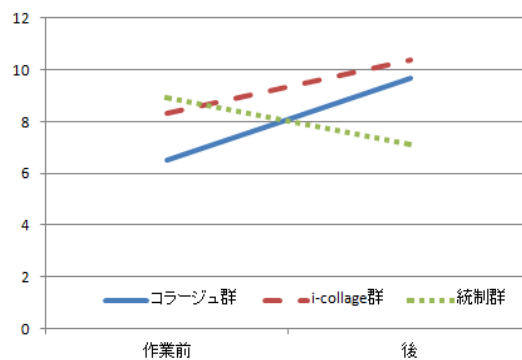


図 2. 作業前後の状態活気得点の変容

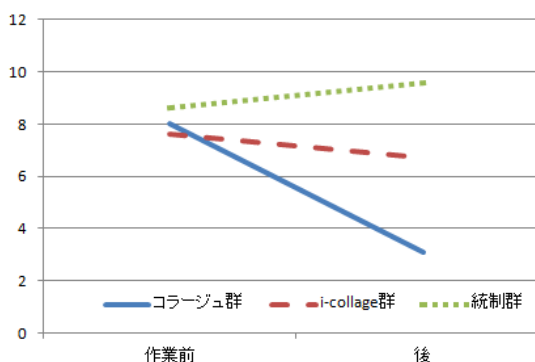


図 3. 作業前後の状態疲労得点の変容

対象者の人数が少ないこと、また統計的な有意差は示されていないことから、明言することは避けなければならないが、従来のコラージュ制作、iPad によるコラージュ制作ともに、実施者の活気を高めやすいと言えるかもしれない。また疲労に関しては、コラージュの方が i-collage 群よりも緩和しやすい可能性があると言えるかもしれない。

疲労に対する効果については、作業後の記述において、i-collage で作業した実験対象者は「iPad の操作に不慣れであった」「アプリケーションの操作に慣れるまでに時間がかかった」と書いた者が 10 人中 6 人であった。i-collage 群において、iPad を保有している者は 10 人中 1 人しかおらず、操作に充分慣れていない点が従来のコラージュに比べて、疲労解消の効果が低かったことに関連すると思われる。

また、従来型のコラージュを過去に体験したことのある者とない者では、i-collage に

よる作品の満足度が大きく異なっていた。コラージュとはそもそもどのような作業であるのかについて体験的な理解ができた上で、その発展形とも言える i-collage を実施することにより、両技法による自己表現の内容や形式の違いが比較できると考えられる。実験対象者が iPad 操作に慣れる事、また従来のコラージュ制作を事前に体験する事が必要であると言えるだろう。

#### 引用文献

- ①メディア環境研究所 2015 「メディア定点調査 2015」時系列分析 [http://www.hakuhodody-media.co.jp/newsrelease/report/20150707\\_10378.html](http://www.hakuhodody-media.co.jp/newsrelease/report/20150707_10378.html)
- ②Pennebaker, J. W. & Beall, S. K. 1986 Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- ③織田信男・堀毛一也・松岡和生 2009 日記の感情に及ぼす効果 アルテスリベラス, 85, 31-47.
- ④森谷寛之 1988 心理療法におけるコラージュ (切り貼り遊び) の利用 精神神経学雑誌 (抄録集) 90 (5), 450
- ⑤鵜木恵子 2009a コラージュ制作が心理生理的反応に及ぼす影響 十文字学園女子大学人間生活学部紀要 7, 211-218
- ⑥鵜木恵子 2010 コラージュ制作が状態的な自尊感情及び自己効力感に及ぼす影響 - 統一素材を用いた検討 - 十文字学園女子大学人間生活学部紀要 8, 137-146.
- ⑦鵜木恵子 2009b 継続的コラージュ制作がリラクセーション効果及び作品の自己評定に与える影響 十文字学園女子大学人間生活学部紀要 7, 201-210.

#### 5. 主な発表論文等

なし (現在投稿準備中である)

#### 6. 研究組織

##### (1) 研究代表者

鵜木恵子 (UNOKI, KEIKO)

帝京平成大学大学院 臨床心理学研究科  
准教授

研究者番号 : 70383338