

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 30 日現在

機関番号：32205

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2011～2013

課題番号：23653208

研究課題名(和文) 香りを用いた芸術療法「アロマコラージュ療法」の開発および効果の検討

研究課題名(英文) Development and examining effects of Aromacollage therapy, art therapy using aromatherapy

研究代表者

福島 明子 (FUKUSHIMA, Meiko)

作新学院大学・人間文化学部・准教授

研究者番号：20334568

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,900,000円、(間接経費) 570,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、精油を使ってフレグランスを制作し、その香りをコラージュで表現するという香りを使ったアートセラピーを開発し、効果の検討を行った。アロマコラージュ療法後、ネガティブな気分、身体感覚は緩和され、ポジティブな気分、身体感覚は高まっていた。フレグランス、コラージュ作品、パーソナリティ特性の関連が認められた。アロマコラージュ療法によって充足できる欲求として、創造性、自己表現、自尊感情、協調、依存の5因子が抽出された。3回体験することにより社会的スキルが向上し、作品に変化が生まれ、自己表現が深まっていた。以上のようにアロマコラージュ療法による効果は、心理、社会、身体的側面に及ぶことが示された。

研究成果の概要(英文)：In this study, Aromacollage therapy, a new form of art therapy in which fragrances are made using essential oils and expressed in collage compositions was developed and its effects were examined. Negative mood and physical senses were significantly improved and positive mood and physical senses increased post-Aromacollage therapy compared to pre-Aromacollage therapy. There were correlations between the fragrances, the collage compositions and personality traits. The results of a factor analysis yielded five factors of creativity, self-expression, self-esteem, cooperation, and dependence as underlying psychological benefits that could be fulfilled with Aromacollage therapy. By performing Aromacollage therapy three times, social skill significantly improved, changes of compositions and deepening of self-expressions were verified. The above results indicated that Aromacollage therapy had psychological, social and physical effects.

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：アロマセラピー フレグランス コラージュ 芸術療法

## 1. 研究開始当初の背景

アロマセラピーは「身体的、かつ感情的ウェルビーイングの向上を助けるために、精油（植物から抽出された100%天然の芳香成分）を体系的に使用すること」である（国際アロマセラピスト連盟）。日本では1995年の阪神淡路大震災をきっかけにメディアで取り上げられるようになった。環境省所轄・公益社団法人日本アロマ環境協会の2010年9月1日現在の会員数は個人47,323名、法人240社にのぼり、日本においてアロマセラピーが定着したことが窺われる。アロマセラピーの利用法は①専門家（アロマセラピスト）による施術、②個人によるセルフケア（芳香浴、沐浴等）であり、最近では補完代替療法として取り入れる病院も増えている。生理的指標や主観的評価を用いた研究により、精油の薬理的効果、リラクゼーション、ストレス緩和、抗不安・抗うつ、皮膚病軽減効果などが確かめられている。またアロマセラピーを学ぶことで自然に対するイメージや感謝感情が高まることも確かめられ、環境教育や香育的効果があることも示唆される（福島、2010）。

## 2. 研究の目的

本研究では、人間の自然治癒力に働きかける自然療法の一つであるアロマセラピーに、個人心理療法であるカラーージュ療法を導入することにより、香りを使った初めての芸術療法「アロマカラーージュ療法」(ARCT: Aromacollage therapy)を開発した。すなわち、好きな精油を用いてフレグランスを作り、その香りで芳香浴しながら、香りをカラーージュ作品で表現するというものである。そしてさまざまな観点から効果の検討を行った。

## 3. 研究の方法

アロマカラーージュ療法において、およびその前後で質問紙調査を実施した。下記4(1)については、アロマカラーージュ療法を実施し、フレグランスのレシピ、およびカラーージュ作品を回収して分析を行った。(2)については、フレグランスのレシピ、カラーージュ作品を回収し、またアロマカラーージュ療法実施前にBig Fiveによりパーソナリティ特性を測定し、作品とパーソナリティの関連について分析を行った。(3)については、アロマカラーージュ療法前後に気分(POMS)および身体感覚(人のイラストに感覚を記入)を測定し、前後の気分、身体感覚について比較検討を行った。(4)については、アロマカラーージュ療法後に質問紙調査を実施し、どのような欲求をどの程度充足できたか回答を求め、因子分析を行った。また作業の楽しさ、作品満足度と欲求充足の関連について検討を行った。(5)については、グループで1週間おきに3回アロマカラーージュ療法を実施した(アロマカラーージュ療法群:  $N=16$ )。比較として統制群( $N=21$ )を設けた。初回の1週間前(Time1)、および最終回の1週間後(Time2)に自尊感情、社

会的スキルを測定し、前後の比較検討を行った。また3回の作品について分析を行った。(6)については、アロマカラーージュ療法後、シェアリングを行い、その後、「作品と向き合うワーク」を実施してもう一度シェアリングを行い、2回のシェアリングにおける語りを録音し、プロトコル分析を行った。

## 4. 研究成果

### (1)作品の検討

制作された作品の特徴について分析を行った( $N=121$ )。最も多く使用された精油は柑橘系で、オレンジスイートは半数以上の人に使用された。作りたいフレグランスのイメージを自由記述で求めたところ、大きく「すっきり」(50.00%)、「やわらかい」(39.66%)、「その他」(10.34%)にカテゴリー化されたが、柑橘系はどちらのイメージにも使用されていた。柑橘系はすっきりしながらもやわらかいイメージをもたれているといえ、これが多くの参加者に好感をもたれている理由のひとつかもしれない。柑橘系以外ではバニラAbs.を使用した人が多く、基調とした精油でもトップを占めた。バニラAbs.は主にやわらかいイメージのフレグランスを作りたい人に使用されていた。

カラーージュ作品については、杉浦(1994)の形式分析、内容分析にもとづいて分析を行い、さらに中央に貼った切り抜きの内容についても検討を行った。自然や季節をタイトルにした作品、中央部に自然・風景、植物を貼った作品では緑を主な色彩とする作品が目立ち、植物の緑がカラーージュ作品における主な色彩となっていた。

フレグランスとカラーージュ作品の関連について検討を行った。すっきりしたフレグランスを作りたい人は、一般的に台紙に淡い明るめの色調の切り抜きをたくさん貼り、中央部には自然の切り抜きを貼るか空白のままにしておき、主に緑や青を使うことでフレグランスのすっきりしたイメージを表現していた。一方、やわらかいイメージのフレグランスを作りたい人は余白を多くとり、暗い色調でまとめ、中央部に人間を貼り、フレグランスのやわらかいイメージを表現したことが示唆された。また、多くの種類の精油をブレンドした人ほど重ね貼りやはみ出しが多く、台紙のスペースをたくさん使っていたことから、作品づくりにおける思い切りの良さは、フレグランスとカラーージュ作品に共通しているといえる。さらに、精油の滴数が多かった人は、文字を貼らず、空白が全体にあり、中心性のある作品を作っており、文字(観念)ではなく構図やバランスに注意を向けてカラーージュ作品を作ったことが示唆された。フレグランスでは嗅覚、カラーージュ作品では視覚・触覚と異なる感覚を使っているにもかかわらず、表現方法には共通点が見いだされた。

このように作りたいフレグランスのイメ

ージはコラージュ作品のなかにも込められており、また自由で思い切った表現はフレグランスとコラージュ作品に共通していた。フレグランス制作とコラージュ制作は独立しているのではなく、作りたいフレグランスのイメージを明確化するところからコラージュ制作に至るまでが一連の作業としてつながっている、あるいは同じ枠組みの中で2つの作品を制作していることが示唆された。

このことは、フレグランスとコラージュ作品に同じタイトルをつけたり、2つのタイトルに同一語や同義語が含まれていたり、タイトルのカテゴリーが同じという人が目立ったことからわかる。一方で、2つのタイトルには差異もみとめられた。自然・植物に関するタイトルをつけた人はフレグランスでは4分の1以上にのぼったのに対し、コラージュ作品では13.22%にとどまった。精油の香りが植物のみならず自然全般に対するイメージを喚起させることが示唆された。また、フレグランスではコラージュ作品に比べ時間や食べ物に関するタイトルが目立ったが、香りが記憶と結びつきやすいこと、味覚には嗅覚も大きく関わっていることと関連があるのかもしれない。コラージュ作品では、フレグランスに比べ気分・感情に関するタイトルが多く、コラージュ制作ではより自己表出がなされやすいこと、あるいはフレグランスとの相乗効果で自己表出が高まったことが窺われた。コラージュ作品では季節、色、空間、生活に関するカテゴリーが目立ち、またフレグランスになかった生物、物体のカテゴリーが出現したことから、嗅覚をとおして制作するフレグランスに比べ、視覚や触覚をとおして制作されるコラージュ作品ではより物理的、現実的表現がなされたといえる。

## (2) 作品とパーソナリティ

パーソナリティ特性とフレグランス、コラージュ作品との関連を検討した。情緒が不安定な人はやわらかい香りを求め、安定している人はすっきりしたイメージの香りを求めることが示唆された。使用した25種類の精油の中で性格特性との関連がみとめられたのは、フランキンセンス、柑橘系、オークモス Abs. などであった。

コラージュ作品とパーソナリティ特性の関連については、余白が少ない人、余白が特定の部分にある人、はみ出しや重ね貼りがある人、主に物の形で切った人、文字を貼らなかった人、中心性のある作品を作った人は、外向性、情緒安定性、開放性、調和性のいずれか、または複数が高かった。また、主な色彩が青系の人は外向性が高く、寒色系の人は情緒安定性が高く、主な色彩が赤系の人は外向性が低かった。したがって、情緒が安定し外界に向かって開かれている人は自由な表現で、すっきりと中心性のあるコラージュ作品を作り、逆に情緒が不安定で外界に向かって開かれていない人ははみ出したり重ね貼

りしたりせず、余白を均等にとり、「きちんと」とした作品を作っていることが示唆された。

## (3) 気分、身体感覚の変化

アロマコラージュ療法前後に気分と身体感覚を測定した ( $N=76$ )。気分については、POMS のすべての下位尺度で有意差がみとめられ、アロマコラージュ療法後に有意に緊張と興奮、抑うつ・落ち込み、怒り・敵意、疲労、混乱が緩和され、活気が高まっていた。アロマコラージュ療法によるリラクゼーション効果、およびネガティブな気分は緩和しポジティブな気分は引き上げるという気分調整効果を示すものといえる。

アロマコラージュ療法後、不快な身体感覚の部位数は有意に減少し、快適な感覚の部位数は有意に増加していた。部位別にみるとすべての部位でアロマコラージュ療法後に不快な部位数が減少した。アロマコラージュ療法前に最も多く不快感が記述されていた部位として、頸・肩(痛い、こり、張りなど)で、その他、顔・頭部(痛い、ボーっとする、違和感など)、脚・足(痛い、重い、張り、冷たいなど)が目立った。上半身は緊張感が表れやすいこと、アロマコラージュ療法により身体の緊張が緩和されたことが示唆された。

## (4) 欲求充足

因子分析の結果、アロマコラージュ療法によって充足できる欲求として、創造性、自己表現、自尊感情、協調、依存の5因子が抽出された。重回帰分析の結果、アロマコラージュ療法前に活気が高かった人ほどアロマコラージュ療法において自己表現し、緊張・不安がなかった人ほどアロマコラージュ療法において協調し、混乱していた人や活気が低かった人ほどアロマコラージュ療法において依存していた。また、アロマコラージュ療法により創造性を発揮した人ほどアロマコラージュ療法後の緊張・不安、疲労、混乱が低く、自己表現した人ほどアロマコラージュ療法後の活気が高く、協調した人ほどアロマコラージュ療法後の抑うつ・落ち込み、怒り・敵意が低く、依存した人ほどアロマコラージュ療法後の混乱が高かった。さらに、創造性を発揮した人、依存しなかった人ほどフレグランスやコラージュ制作を楽しみ、創造性を発揮した人、自尊感情を満たした人ほどフレグランスに満足し、創造性を発揮し、自己表現した人ほどコラージュ作品に満足していた。

## (5) 3 回体験することによる自尊感情、社会的スキル、作品の変化

2 要因分散分析の結果、社会的スキルについては交互作用が有意であった ( $F(1, 35)=6.06, p<.05$ )。統制群は Time1 と Time2 で有意差はなかったが、アロマコラージュ療法群は社会的スキルが有意に高まっており、

また Time1 では 2 群間に有意差はなかったが、Time2 では統制群よりもアロマコラージュ療法群の方が社会的スキルが高い傾向にあった。自尊感情については、群、測定時期、交互作用、いずれについても有意差はなかった (各  $F(1, 44)=.01, p>.10, F(1, 44)=.61, p>.10; F(1, 44)=.03, p>.10$ )。

毎回異なるフレグランスをイメージし、使用する精油の種類が広がっていた。すっきりしたイメージのフレグランスを作りたい人が増えたことから、情緒的に安定していったことが示唆された。コラージュ作品においても、第 1 回では物の形の切片、明るいか中等度の明度、暖色系、余白が全体にあるなど作品の傾向が似通っていたが、第 2 回以降変化し、最終回においては、色相、余白の位置、切り方、明度、切り抜きの内容などがバラエティに富み、各被験者の個性が発揮されていた。情緒的に安定し外界に向かって開かれていったことや、自己領域の広がり、自己表現の深まりが示唆された。

3 回をとおして制作を楽しんだ人が多く、第 2 回以降は作業の手順に慣れ、フレグランスにおいてもコラージュ制作においても工夫を凝らし、回を重ねるごとに作品満足度が高まっていた。さらに、アロマコラージュ療法後に社会的スキルが有意に高まったことが確かめられ、香りや作品作り、作品などが媒介となり、コミュニケーションが促進されたことが示唆された。

#### (6) 作品と向き合うワークの効果

「作品と向き合うためのワーク」(以下、ワークと表記) 前後に、2 回シェアリングを行い、それぞれの語りを文節に分けた。ワーク前は  $70.33 \pm 26.22$ 、ワーク後は  $123.33 \pm 41.39$  で、ワーク前よりもワーク後の方が文節数が有意に多く ( $t(5)=3.32, p<.05$ )、ワークを行うことでシェアリングにおける語りが増えたといえる。

ワーク前後のシェアリングで語られた内容は「フレグランス」「コラージュ作品」「体験」にカテゴリー化された。全員、ワーク後のみ、フレグランスとの関連でコラージュについて語った。

自己についての語りは、欲求、感情・気分、評価、気持ち、気づき、嗜好、経験、体調、想像、性格に分類された。ワーク前は自己について語らなかった被調査者もいたが、ワーク後は全員、自己について語り、全体的にみるとワーク後は自己についての語りが 4 倍以上増えていた。ワーク前は感情・気分が最も多かったが、ワーク後は欲求が最も多く、以下、感情・気分、評価、気持ち、気づき、嗜好などと続いた。

以上の結果から、ワーク後の語りの変化は以下の 7 つにまとめることができる。① 語りの内容の広がり、② 自己への視点の転換、③ 自己の欲求が多く語られた、④ 作品や自己に対する気づき、⑤ 自己肯定、自己受容に至っ

た、⑥ 作品と自己がストーリーとして統合され作品の世界観が語られた、⑦ 人前で語りやすくなった。感覚へのアプローチでは「今、どう感じているか」「どのように感じたか」という問いが投げかけられ、こうした問いをきっかけに意識を自己の内面に向け、自らの感覚体験を言葉で表現し、他者に伝えようとするが、ワークは感覚体験を促進させ、作品への自我関与を高めるといえる。

以上(1)~(6)から、アロマコラージュ療法の効果は心理(気分、欲求充足、自己への気づき)、社会(社会的スキル)、身体(身体感覚)的側面に及び、またフレグランス、コラージュ作品、パーソナリティの関連、複数回体験することにより作品が変化し、自己表現が深まっていくことなどが示された。

#### 5. 主な発表論文等

[雑誌論文] (計 2 件)

福島明子 2011 精油を用いたアートセラピー「アロマコラージュ療法」の開発——フレグランスおよびコラージュ作品の検討 アロマセラピー学雑誌、11、25-40

福島明子 2012 アロマコラージュ療法を複数回実施した場合の作品および心理社会的変化 2012 アロマセラピー学雑誌、12、1、50-65

[学会発表] (計 5 件)

福島明子 アロマコラージュ療法による欲求充足 日本健康心理学会 日本健康心理学会第 24 回大会 2011 年 9 月

福島明子 アロマコラージュ療法が自尊感情および社会的スキルに及ぼす効果 日本民族衛生学会 第 75 回日本民族衛生学会総会 2011 年 11 月

福島明子 アロマコラージュ療法の開発および効果の検討 日韓国際健康科学ワークショップ 2011 年 11 月

福島明子 アロマコラージュ療法における作品と気分の関連 日本健康心理学会 日本健康心理学会第 25 回大会 2012 年 9 月

福島明子 アロマコラージュ療法における作品と向き合うワークの効果 日本健康心理学会 日本健康心理学会第 26 回大会 2013 年 9 月

[図書] (計 1 件)

福島明子編著 2012 感覚療法への招待 風間書房

[その他]

●ホームページ

<http://www.aromacollage.com/>

●メディア紹介

Aromatopia, 114号, 103頁 2012年9月  
発売 フレグランスジャーナル  
おすすめ BOOK のページに編著者を務めた『感覚療法への招待』が紹介された。

教育医事新聞 2012年10月25日付 第338号  
編著者を務めた単行本『感覚療法への招待』に関するインタビュー記事が掲載された。

●普及記事寄稿

英国 IFA (国際アロマセラピスト連盟)  
Aromatherapy times 日本語版, 春号,  
22-23頁 2013年4月  
香りを使ったアートセラピー、アロマコ  
ロジー療法 PART1 (寄稿)

英国 IFA (国際アロマセラピスト連盟)  
Aromatherapy times 日本語版, 夏号,  
16-17頁 2013年7月  
香りを使ったアートセラピー、アロマコ  
ロジー療法 PART2 (寄稿)

●アロマコロジー療法を用いた支援活動  
(ボランティア)

【東日本大震災の仮設住宅での支援】

2012年1月30日  
福島県矢吹町一本木応急仮設住宅・集会所  
2012年2月18日  
宮城県亘理町公共ゾーン応急仮設住宅・集  
会所  
2012年2月27日  
福島県矢吹町一本木応急仮設住宅・集会所  
2012年3月25日  
福島県白河市中田応急仮設住宅・集会所  
2012年6月25日  
福島県矢吹町一本木応急仮設住宅・集会所

【不登校小中学生が通う栃木県高根沢町教  
育委員会・適応指導教室での支援】

2011年度  
2011年6月15日、10月5日、11月  
2012年1月18日  
2012年度  
2012年7月11日、11月5日、12月5日  
2013年度  
2013年7月3日、10月2日、11月27日、  
12月18日 2014年1月29日

【自閉症児親の会での支援】

2013年12月4日

●一般向けアロマコロジー療法普及活動

2014年10月17日・11月14日・12月12  
日 (全3回) 平成23年度作新学院大学  
公開講座  
2011年7月5日 東京  
2011年7月29日 東京

2011年7月31日 東京  
2011年9月6日 東京  
2011年12月9日 栃木県宇都宮市  
2011年12月13日 平成23年度宇都宮市民  
大学・東日本大震災と日本人の心、そして  
「こころ」のケア (全7回) 第6回  
2012年4月1日 茨城県石岡市  
2012年6月22日 栃木県宇都宮市  
2012年9月22日 神奈川県逗子市  
2012年11月25日 神奈川県逗子市  
2012年11月30日 栃木県宇都宮市  
2012年12月16日 大阪市  
2013年1月13日 神奈川県逗子市  
2013年4月10日 栃木県宇都宮市  
2013年5月11日 神奈川県逗子市  
2013年7月6日 宇都宮市北生涯学習セン  
ター  
2013年9月8日 札幌市  
2013年12月4日 三重県志摩市

【高校での出張講義】

2011年6月 作新学院高等部

6. 研究組織

(1)研究代表者

福島明子  
(作新学院大学人間文化学部准教授)

研究者番号：20334568

(2)研究分担者 なし

(3)連携研究者 なし