

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 6 月 16 日現在

機関番号：37125

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2012～2015

課題番号：24530901

研究課題名(和文)がん患者に対するアートセラピーの効果とプログラム開発に関する研究

研究課題名(英文)A study about effects of art therapy for cancer patients and development of a program

研究代表者

安藤 満代(Ando, Michiyo)

聖マリア学院大学・看護学部・教授

研究者番号：10284457

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)：がん患者のQOLを高めるための研究を行い、以下の成果が得られた。1)アートセラピーはがん患者の「抑うつ感」や「疲労感」の軽減に効果がある、2)大学生を対象とした場合はマインドフルネス・アートセラピーはアートセラピーのみより気分により効果がある、3)マインドフルネス・アートセラピーはがん患者の「緊張・不安」、「抑うつ感」、「混乱」には低い程度の効果があり、「活力」と「疲労感」には中程度の効果がある、4)がん患者と大学生を対象に、自律神経を指標としてマインドフルネス・アートセラピーを実施すると、メンタルのリスクが低い人にはリスクが高い人より活力を活性化する可能性が示唆された。

研究成果の概要(英文)：We conducted a study about effects of art therapy on psychological aspects of cancer patients and developed a program of mindfulness art therapy. We obtained the following results. 1) Art Therapy affects on "depression" and "fatigue" of cancer patients, 2) Mindfulness Art Therapy is much more effective on mood of college students than only Art Therapy, 3) Mindfulness Art therapy affects on "tension-anxiety," "depression," "fatigue" of cancer patients with small effect size, and "vigor" and "fatigue" with middle effect size, 4) Mindfulness Art Therapy may activate vigor for college students and cancer patients with low mental health risk much more than those with high mental risk using autonomic nervous system as an indicator.

研究分野：臨床心理学

キーワード：アートセラピー マインドフルネス がん患者 気分 自律神経

### 1. 研究開始当初の背景

がん患者は、身体的苦痛、心理的苦痛、社会的苦痛、精神的苦痛を感じていることが多く、それへの支援が必要と考えられた。一般的なカウンセリングでは言語のみを用いることが多く、患者は言語化しがたい気持ちなどを表現することは難しかった。これらの問題を解決できる方法として、アートセラピーが考えられた。アートセラピーでは、表現活動を通して患者の思考や感情を表現でき、そのなかでセラピストがカウンセリングしていくという方法で、海外では研究が蓄積されつつあるが、日本ではまだ十分に用いられていなかった。

### 2. 研究の目的

(1) アートセラピーは日本のがん患者に用いることができるか、また気分やスピリチュアリティの改善に効果があるかを調べる。

(2) アートセラピーのみと、アートセラピーとマインドフルネスを組み合わせたマインドフルネス・アートセラピーは、健康な成人の気分の改善にどちらがより効果があるかを調べる。

(3) マインドフルネス・アートセラピーは、がん患者の気分の改善に効果があるかを調べる。

(4) がん患者と健康な成人を対象として、マインドフルネス前後の自律神経と気分の変化を調べる。

(5) アートセラピーによる終末期患者とのカウンセリング過程を検討する。

(6) アートセラピーにおける、ミュージックセラピーの気分及び効果等を調べる。

### 3. 研究の方法

(1) については、10名の血液のがん患者を対象として、カウンセラーが2回のアートセラピーを行った。アートセラピーでは、患者は色鉛筆やパステルで絵を描いたり、コラージュを行った。1回目と2回目には2週間を空けて行った。患者は1回目の開始前と2回目の開始後に気分プロフィール尺度(POMS)とスピリチュアリティ尺度(FACIT-Sp) QOL尺度に回答した。

(2) については、健康な大学生を対象として2回のアートセラピーを行った。患者は介入前後でPOMSに回答した。

(3) については、マインドフルネスプログラムとして、1つの動作を元にしたCDを作成した。患者はCDを聞きながら、マインドフルネスを実施し、その後、自由にアート製作を行った。介入前後でPOMSへ回答した。

(4) については、がん患者10名と大学生20名を対象とした。対象者は1回のマインドフルネス・アートセラピーの前後に気分尺度のJUMACLE(緊張覚醒:TA、エネルギー覚醒:EA)に回答した。また前後において自律神経(交感神経、副交感神経)の変動を調査者が

TAS9という機器を用いて測定した。これは患者に全く侵襲性がないものであった。

(5) 余命半年であった終末期患者と大学にて月に1回約90分のアートセラピーを用いた面接を行った。面接者は臨床心理士であった。

(6) A病院のホスピス病棟にプロのピアニストが約60分の演奏を行った。患者の家族とスタッフ25名が演奏前後に気分尺度のJUMACLEに回答した。

### 4. 研究成果

(1) については、アートセラピーはがん患者の「抑うつ感」「疲労感」を軽減する傾向がみられた。スピリチュアリティには天井効果のため、変化はみられなかった(表1)。QOL尺度は、低い効果がみられた。

(2) については、大学生を対象とし、マインドフルネス・アートセラピー群では、緊張不安、抑うつ感、疲労感が有意に低下し、活力が有意に上昇した。一方、アートセラピーのみの群では、緊張不安と疲労は有意に低下したものの、抑うつ感や活力には変化がみられなかった。これらの結果は、アートセラピーのみの群よりもマインドフルネス・アートセラピーの方が気分の改善により効果があると考えられた。

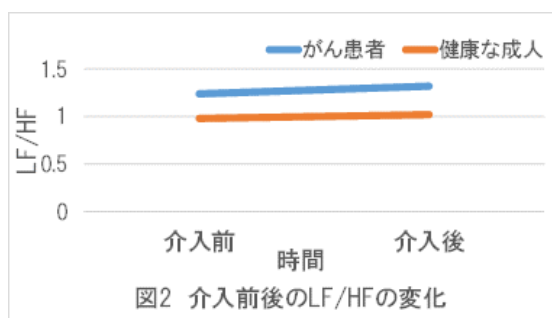
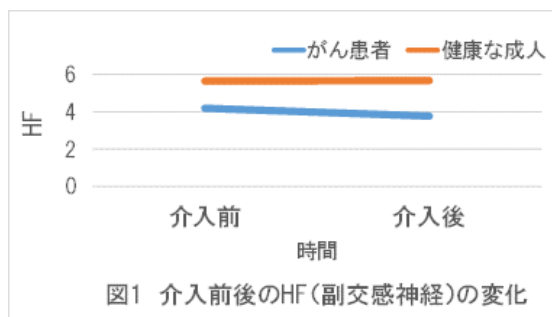
(3) については、がん患者の緊張不安、抑うつ感、混乱には低い程度の効果がみられ、活力と疲労感には中程度の効果がみられた。これより、マインドフルネス・アートセラピーはがん患者の疲労感の回復と、活力の向上に効果があることが示唆され、がん患者のQOLを高めることに有効であることが示唆された。

表1 がん患者への気分への効果

		効果量	
POMS	緊張不安	-0.46	小
	抑うつ感	-0.40	小
	怒り	0	なし
	活力	0.73	中
FACIT-Sp	疲労	-0.76	中
	混乱	-0.48	小
	意味感	0.34	小
	信心	0.15	なし
QOL	希望	0.25	小
	負担感	-0.21	小
	関係性	0.40	小

(4)については、がん患者の副交感神経のレベルは小さい程度の効果量で低下し、交感神経のレベルは小さい程度の効果量で上昇した。TA は大きな効果量で低下し、EA は中程度の効果量で上昇した。大学生については、GHQ の得点を基準にしてメンタル面のリスク高群と低群に分けた。メンタル面のリスク高群は、介入前後で全体的な自律神経活動は有意に低下していた。気分の TA は有意に低下し、EA は有意に上昇した。メンタル面のリスク低群は、介入前後で副交感神経は有意に上昇し、自律神経活動全体も有意に上昇した。また TA は有意に低下し、EA は天井効果のために変化はみられなかった。

これらの結果から、マインドフルネス・アートセラピーはメンタル面のリスク高群には疲労などが残り、自律神経活動が低下するおそれがあるが、メンタル面のリスク低群には副交感神経の活動を高め、かつ全体の自律神経活動を高め、活力や活性化を促進することが示唆された。このことは、POMS を指標とした場合に、活力が上昇していることの根拠になると考えられた。



(5) 余命が半年と告知されていた終末期がん患者にアートセラピーを実施した。9回の面接は、「死を意識しない時期」「死を意識しはじめた時期」「死を受容した時期」に分類された。「死を意識しない時期」では、治療を継続していたために、死はまだ身近ではなかった。描画でも、「海に憩う自分」を表現していた。治療を中止し、死を意識し始めた時期から、遺産、お墓など身近な問題を解決しようとしていた。描画やコラージュにもそれらは表現されていた。「死を受容した時期」では、現世のことを手放し、あの世に行く準備をしていた。コラージュではそれら明らかに表現されており、言語し難い感情を表

現することができていた。

(6)については、気分尺度 JUMACLE の演奏前後の TA は有意に低下し、EA は有意に上昇した。これより、音楽を用いたアートセラピーは患者を介護する家族やスタッフの気分の改善に有効であることが示唆された。

最後にマインドフルネス・アートセラピーのマインドフルネスに関するプログラムを4つ作成した。がん患者の活動レベルは各病期によっても異なってくる。日常生活が支障なく過ごせる場合は、「歩くバージョン」「立つバージョン」が使用できる。また座位になって体を動かすことができる場合は、「座るバージョン」を利用でき、臥床していることが安楽である場合は、「寝るバージョン」を用いることができる。それらをDVDとして完成させた。



図3 「座る」という姿勢で行うマインドフルネスの例

## 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

〔雑誌論文〕(計10件)

Ando, M., Imamura, Y., Kira, H. 2013 Feasibility and efficacy of art therapy for Japanese cancer patients The Arts in Psychotherapy, 40, 130-133.

Ito, S., Ando, M. & Ebara C. 2012 Mindfulness Yoga and sensory-motor integration. The Journal of Physical Education of young Children of Asia, 2, 33-36.

Ando, M., Ito, S. 2014 Potentially of Mindfulness Art Therapy short version on mood of Healthy people. Health, 6, 1224-1229

安藤満代・吉良晴子 2014 がん患者が病気の体験から得たベネフィット・ファインディングとスピリチュアリティとの関連. 健康心理学研究, 27, 140-147.

Ando, M. 2015 Potentiality utility of bereavement life review for depression and spiritual well-being of bereaved family members in homecare: contents of narratives. Japan Journal of Clinical psychology, 2, 1-9.

Ando, M., Ito, S. 2015 Potentiality of

Mindfulness Art therapy short version on mood of healthy people. Health, 5, 1-7.  
Ando, M., Kira, H., Hayashida, S. 2016 Changes in the autonomic nervous system and moods of advanced cancer patients by mindfulness art therapy short version. Journal of Cancer Therapy, 7, 13-16.  
Ando, M., Ito, S. 2016 Changes in autonomic nervous system activity and mood of healthy people after mindfulness art therapy short version. Health, 279-284.  
Ando, M., Kira, H., Hayashida, S., et al. Effectiveness of the Mindfulness Art Therapy short version for Japanese Patients with advanced cancer. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy association, 33, 35-40.  
安藤満代 終末期患者に寄り添ったアートセラピーの事例 . 日本芸術療法学会誌 , 印刷中

〔学会発表〕(計 10 件)

Ando, M. Imamura, Y., Kira, H. et al. Case studies of the art therapy for Japanese cancer patients. The 16<sup>th</sup> East Asian forum of nursing scholars. February 21, 2013, Thai, Bangkok.  
Ando, M., Gary S., Felicia MW. Efficacy of bereavement life review on depression and spiritual well-being for American cancer patients. The 16<sup>th</sup> East Asian forum of nursing scholars February 21, 2013, Thai, Bangkok.  
安藤満代・伊藤佐陽子・吉良晴子 マインドフルネス・アートセラピーはアートセラピーのみより気分により効果がある .2013年日本健康心理学会第26回大会 , 北星学園大学 , 東京  
Ando, M. Potentiality of mindfulness art therapy on mood and spiritual well-being. International Nursing Conference & Academy, 2013, Korean.  
安藤満代・林田繁・蓑田ヒロミ他 アートセラピーにおいてメッセージブック作成が終末期患者のQOL向上につながった事例 , 2014年 第27回日本サイコオンコロジー学会 , タワーホール舟堀 , 東京  
安藤満代・林田繁 進行がん患者に対するマインドフルネス・アートセラピー .2014年日本カウンセリング学会第47回大会 名古屋大学 , 名古屋  
伊藤佐陽子・安藤満代 一つの動作を活用したマインドフルネスなヨーガの有効性 - アートセラピーの導入の試み . 日本健康心理学会第27回大会 , 沖縄科学技術大学院大学 , 沖縄  
安藤満代 がん患者へのマインドフルネス

・アートセラピー前後における自律神経および気分の変化 . 第28回日本サイコオンコロジー学会総会 , 広島国際会議場 , 広島  
安藤満代・伊藤佐陽子 マインドフルネス・アートセラピーによる自律神経の変化 . 日本健康心理学会第28回大会 , 広島国際会議場 , 広島

Ando, M., Kira, S. Ito, S. Development Mindfulness art therapy short version program and patients' arts. International Behavioral Health conference. Hong Kong

〔図書〕(計 2 件)

安藤満代 緩和に活かすスピリチュアルケア PILARL PRESS 全 102 ページ 2015 年  
安藤満代 カールベッカー著 愛するものをストレスから守る 第3章 75-100 2015 年 晃洋書房

〔産業財産権〕

出願状況 (計 0 件)

名称 :  
発明者 :  
権利者 :  
種類 :  
番号 :  
出願年月日 :  
国内外の別 :

取得状況 (計 0 件)

名称 :  
発明者 :  
権利者 :  
種類 :  
番号 :  
取得年月日 :  
国内外の別 :

〔その他〕

ホームページ等

6 . 研究組織

(1) 研究代表者

安藤満代 (ANDO Michiyo)  
聖マリア学院大学・看護学部・教授  
研究者番号 : 10284457

(2) 研究分担者

伊藤佐陽子 (ITO Sayoko)  
京都西山短期大学・仏教学科・准教授  
研究者番号 : 50446209

(3) 連携研究者

( )

研究者番号 :