

交互色彩分割法研究の概観

－その活用実態と技法の特徴－

杉山 佳菜絵

1. はじめに——心理臨床における描画法と相互性

心理臨床の現場では、言語でのやりとりだけでなく、箱庭療法やプレイセラピーといった非言語的な手段も用いられる。その中でも描画法は、紙と筆記具があれば実施できることもあり、多く活用されている。描画法を用いる目的としては、まず「診断」が挙げられ（福井，1990）、クライアントのアセスメントに用いられる。加えて、「治療関係を深め、進展させるものとして」治療場面でも描画法が活用されており、さらに言えば「治療効果を期待するものとして」も描画法が活用されている（福井，1990）。このように、描画法はクライアントをアセスメントするため、治療関係の進展のため、治療効果を得るためなど、多様な目的で活用されている。また、病態水準の重い患者（中里，1978）や言語だけではやりとりが難しい子ども（上手・上手，2015）などでは、治療者がクライアントとなんとかつなげるために描画法が活用されることもある。加えて、非言語療法が必要な場合としては「治療の主題となっている傷つきが前言語期にある、または前言語的な事象である」（増澤，2008）ことも指摘されている。このように、描画法の活用が特に有効である対象が存在すると考えられる。

描画法の多くは、治療者が課題を与え、実際の紙面上にはクライアントが一人で表現をするものである。中里（1978）は患者に描画法を実施しているとき、「ただじっと見ているだけではやはり『退屈』で疲れること」や、「患者に対して『何かをやらせている』という罪悪感」があることに言及している。また、Winnicott（1971/2015）は「心理療法は、一緒に遊んでいるふたりの人々にかかわるものである」とし、治療者とクライアントの相互関係を重視している。アプローチ方法にかかわらず、「クライアントとセラピストの相互関係は、臨床心理実践の基礎研究として重要な課題」（山本，2022）である。このような心理臨床における相互関係の重要性を鑑みると、描画法においても、セラピストも実際に描き手となり、紙面上でクライアントと交流するような相互性をもつ技法に意義があると考えられる。

このような相互性をもつ描画法としては、squiggle game（Winnicott，1971/2015）、交互なぐり描き物語統合法（Mutual Scribble Story Making: MSSM）（山中，1984）などが有名であるが、その他にも交互色彩分割法という技法が存在する。交互色彩分割法は、中里（1978）が慢性統合失調症患者とのやりとりを難しく感じている中で考案した描画法である。中里（1978）が紹介した交互色彩分割法の実施方法は以下の通りである（中里（1978）より筆者がまとめた）。

用意するものは画用紙（B 5 ～ A 3）、黒のフェルトペン、30 色くらいのクレヨンである。

患者と治療者は90度あるいは向い合せに座り、治療者が画用紙にペンで枠付けをして「さあ、この枠の中を二人で好きなようにしきっていきましょう」（傍点ママ）と言う。はじめに治療者が分割線を1本引き、「さあ、あなたもしきってください」と画用紙とペンを渡す。患者が描線したら、「今度はまた私がしきります」と治療者が描線する。分割があまり細くなる前に「それじゃあしきるのはこのくらいにして、これに色をつけましょう」と治療者から1区画にクレヨンで好きな色を塗る。次に患者が別の1区画を彩色し、交互に彩色していく。二人の間で「1枚の絵が完成しましたね」という合意がなされたとき、本法は終了する。

交互色彩分割法は、必要な用具が少なく、簡便で広く活用しやすい技法である。そのため多様な現場で活用されているが、後でみていくように体系的な検討がなされておらず、実施を報告する文献も少ないのが現状である。そのため本稿では、文献レビューから交互色彩分割法が実際にどのように用いられ、どのように活用されているのかを明らかにし、交互色彩分割法という技法の特徴や今後について検討する。

2. 交互色彩分割法の実際

交互色彩分割法が実際にどのように活用され、研究されているのかを明らかにするため、文献レビューを行った。

検索方法 2024年5月～2024年11月に①CiNii, J-STAGE, 医中誌 Web, Google Scholar において「交互色彩分割法」で検索した。②また、以上から見つかった文献が引用している文献の中で、交互色彩分割法を取り上げている文献を探した。

検索結果 ①のように文献を収集したところ、39件の文献がヒットし、そのうち17件が本稿の目的に合致した。また、②でさらに5件の文献が本稿の目的に合致したため、計22件の論文や報告を文献レビューの対象とした^{1) 2)}。なお、交互色彩分割法の英語名である「Reciprocal Division-and-Coloring Method」(中里, 1978)をWeb of Science, PubMed, Google Scholarで検索したところ、英語での言及があったのはNagashima (2016)とIkeda (2014)の2件であった。Nagashima (2016)はポスター発表の抄録、Ikeda (2014)は研究の中で検討された技法の一つとして交互色彩分割法を紹介するものだった。また、ブルガリア語の文献に中里(1978)を引用しているものが1件あった(Christova-Slavcheva, 2016)。今回の調査では、日本語以外の文献については以上しか見当たらず³⁾、いずれも交互色彩分割法を中心とした研究や、研究内容の詳細を記すものではなかったため、本稿では日本語文献のみがレビューの対象となった。

収集した文献からは、中里(1978)が「要は『やりとり』ということであるから、治療者は患者の種類に合せ、自分の性格に合せて」、「原法をいくらかでもモディファイしてかまわない」と述べた通り、多様な現場において多様な方法で活用されていることがわかった。特に、実施機関、実施対象、実施方法、実施時期は中里(1978)の原法からの変更や文献による違いが多くみられたため、概要とともに表1⁴⁾にまとめた。表1からは以下のことが明らかになった。

実施機関 考案した中里(1978)と同様に精神科もしくは心療内科が最も多く、他にも司法領域や教育現場などでも用いられていたことがわかり、多様な現場で活用されていると言える。さらに、治療場面のみならず、対人援助職の養成課程でも活用されており(梶原, 2016; 三宅, 2009)、実習での体験意義が検討されている。

杉山：交互色彩分割法研究の概観

表 1 交互色彩分割法についての文献の概要

著者	出版年	概要	実施機関	実施対象	実施方法	実施時期
中里均	1978	交互色彩分割法の考案者による原法の紹介。考案の経緯や技法の在り方、反応類型などについて論じる。	精神科	慢性分裂病の長期入院例	(原法)	不記載
志村実生・荒木志朗	1984	交互色彩分割法を中心とした面接を実施した分裂病患者の事例を挙げ、その描画の変化についてふれながら、交互色彩分割法の「間接的療法」以上の治療可能性について指摘している。	精神科	寡黙な精神分裂病	患者が使いたい画材で実施。/患者側と治療者側に領域を二分し、柔らかな線や類似色を活用した。/好きな向きを尋ねた。	経過を通して
志村実生・荒木志朗	1986	抑うつ状態の患者の面接において交互色彩分割法を活用した事例を紹介し、うつ状態への適応可能性について述べている。	精神科	躁鬱病(うつ状態)	経過の中で、交互なぐりがき法と一緒にを行うこともあった。	経過を通して
山下洋・松谷克彦・志村実生	1989	強迫神経症患者とその妻に対する家族療法の中で、家庭での宿題として交互色彩分割法を実施した事例を中心に報告し、交互色彩分割法が家族療法に役立つことを述べている。	精神科	強迫神経症患者とその妻	夫婦で行う。/宿題(裏に行った日時・状況・話したこと等を書く)。	経過を通して
志村実生	1991	夫婦療法におけるアートの活用について、方法の一つとして交互色彩分割法を活用した事例を取りあげ、家族で交互色彩分割法を実施する意義について述べている。	精神科	躁うつ病の夫と神経症性うつ病の妻	家族内からペアを選び、それぞれ発起者と相伴者とする。/宿題。/画材は家にあるもの、用紙の大きさは時間の余裕によって選択。/最後の彩色は相手の塗りたい色を当てるまでは是非を問う。/気に入った向きを決める。	不記載
矢幡洋	1991	慢性分裂病への実施経過から反応の特徴について述べる。また、分裂病の症例について取りあげ、描画行動の変化が治療上の指針として有益であったと述べ、技法のメリットについても述べている。	精神科	分裂病	患者のエネルギーによっては小さな用紙で行う。/色選びや領域選びは相手の妨害を避ける、暖色系の色をとっておくなどの留意をしている。	経過を通して
吉野啓子	2000	治療場面での絵画の活用を論じ、治療場面での緊張を緩める方法の一例として交互色彩分割法を実施した事例を紹介している。	不記載	女子高生(自傷行為)	不記載	初期
志水紀子・山崎一馬	2001	非行少年の試験観察において、家族間で交互色彩分割法を実施した事例を挙げ、家族間交互色彩分割法がもつ「間」の調整機能について述べている。	司法(試験観察)	非行少年とその家族	発起人(見守り役)を置く。/宿題。/最後の彩色は相手の塗りたい色を当てるまでは是非を問う。/無言で行う。/気に入った向きを決める。	経過を通して
小嶋玲子	2006	学校臨床場面で中学生に交互色彩分割法を活用した2事例を報告し、「やりとり」、「自由度の高さ」といった点から学校現場での交互色彩分割法の有効性を論じている。	中学校(SC)	中学生	事例2については家族で宿題として。	初回/経過を通して
定塚江美子・定塚南	2008	精神科で交互色彩分割法が実施された27例について検討している。枠付けの意義や現実面での変化、副反応の少なさなどに言及している。	メンタルクリニック	健常群(8例)/患者群(19例)	不記載	不記載
志水紀子	2008	家族間で交互色彩分割法を実施した事例を挙げながら、家族間交互色彩分割法の実施方法と特徴について紹介している。	司法(試験観察)	非行少年とその家族	マネージャー役を置く。/その他志水・山崎(2001)と同様の方法。	経過を通して
定塚江美子・定塚南	2009	医療心理面接で交互色彩分割法とバウムテストを実施した30例のうち、代表的な5症例について検討している。全体において心理社会的改善がみられたと報告している。	心療内科	分裂感情障害(2例)・適応障害(1例)・強迫性障害(1例)・思春期危機(1例)	不記載	不記載
三宅理子	2009	教員養成課程における実習で交互色彩分割法を実施し、ペアのタイプの分類や、実習生が体験する意義について述べている。	大学(教員等養成)	教育学部の学生	無言で実施。/ふりかえりを行う。/絵に題名をつける。	—
定塚江美子・山本紗奈衣・荒深千景他	2010	心療内科外来での55例について交互色彩分割法を導入し、3年経過後に治療効果をまとめている。交互色彩分割法は治療法として高い有効性・汎用性を持つことを指摘している。	心療内科	統合失調症(9例)・分裂感情障害(9例)・うつ病(7例)・思春期危機(6例)・摂食障害(5例)・不安障害(5例)・境界型人格障害(4例)・強迫性障害(3例)・双極性障害(2例)・外傷後ストレス障害(1例)・身体化障害(1例)・ADHD(1例)・性同一性障害(1例)・適応障害(1例)	不記載	不記載

表1 交互色彩分割法についての文献の概要（続き）

著者	出版年	概要	実施機関	実施対象	実施方法	実施時期
定塚江美子・定塚南	2014	心理療法として交互色彩分割法を取り入れ、社会との交流を認めるようになった症例を報告している。自己治癒力を導き出す有効な方法であると指摘している。	医療機関	社会不安障害	不記載	不記載
上手幸治・上手由香	2015	小学生との初回面接で交互色彩分割法を実施した4例を挙げ、交互色彩分割法が関係構築や心面の理解に役立つと述べている。	小学校（SC）	小学生	分割線、彩色共にクライアントから。/絵にタイトルをつける。	初回
桑原晴子	2015	箱庭療法を実施した事例について報告する中で、より侵襲度の低い方法として経過の初期に交互色彩分割法を活用している。	不記載 (週1回の面接)	不登校 (中学生女子、場面緘黙)	不記載	初回 /初期
梶原律子	2016	看護学校の実習で交互色彩分割法を実施し、実習生の書いた感想シートから技法の特徴について考察している。体験が看護師に必要なスキルにも繋がるかと述べている。	看護学校	看護学生	黒のクレヨンで描線。/クライアント役とセラピスト役になって行う。	—
大川ふみ	2018	交互色彩分割法を実施した事例について紹介し、絵画療法はクライアントが自分の葛藤に向き合い、折り合いをつける時間にただ寄り添い支えてくれるものだと言及している。	精神科	不登校・引きこもり (高2男子)	不記載	経過を通して
文山知紗・清重英矩・豊原響子他	2021	力動的な心理療法における描画について、交互色彩分割法を一例として取り上げ、事例を検討したことを報告した。実施によってクライアントの主体が発揮されるようになったことや、交互色彩分割法の「色」をそのまま用いるという特徴に言及している。	不記載	不記載	不記載	不記載
寺沢英理子	2021	様々な絵画療法を活用した心理療法の事例について紹介し、その中で交互色彩分割法も活用している。分割することと離人感の関係について述べている。	不記載 (週1回・50分の面接)	20代後半女性	経過の中でいろいろな絵画療法を実施。交互色彩分割法の実施の前の回で色彩分割法を実施。	中盤
友竹悠香	2023	研究ノート。交互色彩分割法の描画やその過程に、クライアントの相互交流の中での対人関係の在り方が見られるのではないかと指摘した。	—	—	—	—

実施対象 最初に中里（1978）が対象とした通り、統合失調症患者が多いが（例えば、志村・荒木，1984；矢幡，1991），精神科領域内でも対象がうつ病など他の疾患にも広がっていた。さらに非行少年や児童・生徒など、さまざまな対象に用いられていた。加えて、治療者と患者の間のみならず、家族のメンバー間での実施もあった（例えば、志村，1991；山下ら，1989）。

実施方法 実施場面に応じて画材や画用紙の大きさの変更がなされていることがあった。また、気に入った向きを尋ねる・相手の塗りたい色を当てる（例えば、志水・山崎，2001；志村，1991），できあがった絵に題名（タイトル）をつける（上手・上手，2015；三宅，2009）といった手順が取り入れられることもあった。三宅（2009）は作品に題名をつけることは無意味なものに意味づけをすることであり、相手とのイメージの共有に役立つと指摘している。なお、本稿では分析対象としなかったが、文献を収集する中で交互色彩分割法に類似した技法や変法の存在も明らかになった⁵⁾。

実施時期 治療の経過を通して実施されること（例えば、志村・荒木，1984；矢幡，1991）や、治療の初期に実施されること（例えば、桑原，2015；吉野，2000）が多かった。交互色彩分割法はその実施しやすさや拒否の少なさから、治療初期にも活用しやすい。特に病態水準の重い対象に実施する場合や、家族間での実施といった治療者のいない場面で実施される場合、経過を通して活用されることが多いと考えられる。一方、他の描画法や箱庭療法などが実施できる場合には、交互色彩分割法は経過の初期にのみ活用されることが多かった。

以上のように、交互色彩分割法についての文献は少ないものの、交互色彩分割法は精神病水準の患者から健常な学生まで幅広い病態水準に対して、また、子どもから大人まで幅広い年齢の対象に活用されていることが明らかになった。さらに、専門家のいる病院から、家庭など治療者のいない場面まで多様な現場で用いられていること、目的に合わせた多様な方法で用いられていることが明らかになった。しかし、こうした現場での多様な活用にもかかわらず、実証的な研究が行われていないことも明らかになった。

3. 交互色彩分割法の特徴

表1に挙げた文献の記述を中心に、交互色彩分割法という技法の効果や問題点について検討する。まず、交互色彩分割法の長所について検討していく。中里（1978）自身は交互色彩分割法の長所として、以下の五点を挙げている。

1）熟練を要さない 中里（1978）は、治療者は患者の一挙手一投足に気を使って患者と対話するが、交互色彩分割法ではそうした気づかひの多くが不要になると指摘している。また、手技が優れていても使える人が少なければ価値が少ないため、「簡単であるにこしたことはない」（中里、1978）とも述べている。

2）従来の描画法より時間が短くてすむ 中里（1978）は、「方法を了解するまでの時間や恥らいのための時間」が短縮される、つまり技法自体の実施時間ではなく、それ以外の時間が短縮できると述べている。実際、実施方法が了解しやすいため、宿題として治療者のいない場面において家族間で実施することが可能となっている（例えば、山下ら、1989；志水、2008）と考えられる。また、志村（1991）は使える時間に応じて用紙の大きさを選択しており、技法の実施時間を調整する工夫がなされている。

3）治療者の疲労が軽減される 中里（1978）が交互色彩分割法を考案した理由の一つにもあるように、交互色彩分割法では患者にやらせるという罪悪感が軽減される。また、治療者が描画状況をみるだけでなく、参加することで、治療者も楽しむことができ、疲労が軽くなると述べている。

4）拒否が少なく、自然な場ができる 中里（1978）は交互色彩分割法の導入を患者に拒否されることはほとんどなく、それは侵襲の少なさのあらわれであると考察している。また、治療者も描画によって“自分を出す”ことになるので、患者も“自分を出し”，「やりとり」という形になって患者が安心して乗ってくれる。そうすると自然な場ができ、そこで行われる言語上の対話も充実してくるという「副産物」もうまれるとしている（中里、1978）。

5）バリエーションがふえる 中里（1978）は、単独で行う色彩分割法では単純な格子模様しか描かない患者の一群がいるが、交互法にすることで微妙な表現の差がみえてきて、バリエーションがふえることを指摘している。治療者との交流によって患者の表現は変化し、一般にもバリエーションが増加すると考えられ、交互色彩分割法では単独ではみえてこなかったクライエントの表現がみえると考えられる。

続いて、中里（1978）以降指摘されてきた交互色彩分割法の長所や効果について検討する。まず、侵襲性が低く（志村・荒木、1986；矢幡、1991）、拒否が少ない（上手・上手、2015；矢幡、1991）ために導入しやすい。これは中里（1978）も指摘している通りで、交互色彩分割法

の大きな長所だと考えられる。導入のしやすさという点では、言語や具体的なイメージを使わないという特徴もある。言語での表現が難しいクライアントにも導入でき（大川, 2018 ; 志村・荒木, 1984）, 色や形を扱うことで「言葉になりづらいものを扱うこと」になる（文山ら, 2021）。また、志村・荒木（1986）は「作品を共同で創るという作業の中で、一種の治療同盟が形成されていく」とし、大川（2018）は「まずは関係性をじっくり作りたいクライアントには適している」と指摘している。実際、初回面接で多く活用されており、関係性や治療構造をつくるところから取り組みたい場合にも有効であると考えられる。また、志村・荒木（1986）は実施中に「緊張や不安が軽減される」とし、山下ら（1989）は「緊張の高い関係を遊びの関係性へとずらす効果」があると指摘しているように、交互色彩分割法の実施によって緊張や不安が緩む効果があると考えられる。

交互法であることは、前提として治療者が参加するということを意味する。志村・荒木（1984）は「治療者が直接、素材に介入することができる」ことを交互色彩分割法の大きな特徴であると述べている。梶原（2016）は、交互色彩分割法はセラピストが「そのときに最良と思われる線を返していく」ものであり、そうした反応は「バーバルなコミュニケーションでの相槌と同じである」と指摘している。また、矢幡（1991）は交互色彩分割法を「病者に対するさまざまな感情が生起するものである」と指摘している。このように治療者の心の動きや働きかけについての言及があるように、交互色彩分割法は二者が対等な関係として紙面上に表現していく中で、治療者も心を使ってクライアントのことを感じ、また、紙面上でクライアントとコミュニケーションを取ることができる技法だと考えられる。

交互色彩分割法のやりとりは、自己治癒力を引き出すことができ（定塚・定塚, 2014 ; 志水, 2008）, 「繰り返し用いることによって、自己表現が可能」となる（定塚ら, 2010）という指摘もあり、交互色彩分割法がクライアントの持つ力を引き出していると考えられる。また、交互色彩分割法は振り返りやすいという特徴もある。三宅（2009）は「作品に表れた自分の特徴や相手との関係に気づき、注目することが可能となる技法である」とし、「他の描画法に比べて、より作品から完成に至るプロセスをふりかえりやすい」と考察している。また、山下ら（1989）は家族間での実施について、セッションに作品を置くと家族のメンバーが普段と違う表現をし、「やりとりが生き生きしたものになる」と指摘している。このように、交互色彩分割法は実施そのもの、そしてその振り返りにおいてもクライアントの持つ力を引き出すことができる技法だと考えられる。

さらに、交互色彩分割法の実施によって他者や自己の存在が意識されるという指摘も多い。相手が塗っている間は待たなければならず、必然的に相手の色が目に入り、相手の影響を受けるため、「他者との関係上にある自分を意識する視点を持てる機会」になる（志水, 2008）。また、自分の彩色を相手が気に入るか、相手の彩色を踏まえて自分はどうかなど、あれこれと思いを巡らせるため、「相手の気持ちを推し量る練習ができる」（志水・山崎, 2001）。山崎（2017）が家族間で実施した事例においても、交互色彩分割法の実施によってお互いの気持ちを推し量り、家族の関係の変化に繋がっている。さらに、志水・山崎（2001）は相手の彩色次第で自分が塗った色のイメージが変わる中で、自分が存在する実感を抱き、『相手あつての自分』を意識でき、相手の存在も尊重できること」も指摘している。加えて、彩色することは自

分の領域を確保し、大事にすることであり、自分の領域を作ることによって自己主張ができることも指摘している（志水・山崎，2001）。三宅（2009）が交互色彩分割法の本質を、「他者と出会いその他者をどう受け入れていくかということにある」とするように、他者の存在が意識され、さらに自己が意識されていくことは、交互色彩分割法の大きな特徴であると考えられる。

加えて、交互色彩分割法はアセスメントに活用できることも指摘されている。上手・上手（2015）はクライアントに先に分割と彩色をさせることで、新奇場面での反応を把握している。山下ら（1989）は交互色彩分割法を「関与しながらの観察」とし、実施がクライアントを観察する材料になると考えられる。また、友竹（2023）は「クライアントの相互交流の中での対人関係の在り方が見られるのではないかと」考察している。実際、寺沢（2021）や小嶋（2006）の事例からは、交互色彩分割法と、面接内容やクライアントの変化が関連していることが読み取れ、交互色彩分割法がアセスメントに活用できる可能性が考えられる。

続いて交互色彩分割法の問題点についても検討する。中里（1978）自身も交互色彩分割法に侵襲性がないわけではなく、拒否が少ないということは巻き込む力が強いということに触れるなど、いくつか問題点についても指摘している。他の文献においても、特に病態水準に関連した問題点が指摘されている。酒木・小山内（1990）は、交互色彩分割法においてはどの領域を誰が彩色したか区別出来なくなるため、「自他の未分化」、「自分と他者との融合状態」にある「主体性の障害を示す」患者の場合は適用に慎重になる必要があると指摘している。また、矢幡（1991）は、投影とは異なる「過剰な異常意味活動」として、本来抽象的な交互色彩分割法の絵に意味を見いだす患者がいることを指摘しており、患者の病態水準が重い場合には注意が必要であると考えられる。一方で矢幡（1991）は、交互色彩分割法を大きな障害の目立たない病者には「物足りない」ものとしており、実際、比較的健康なクライアントにおいては初期のみに実施され、その後、他の技法に移行する傾向にある。こうした問題点から、交互色彩分割法は多様な対象に活用できる方法ゆえ、クライアントに応じて適用時期や実施方法を考える必要があると言える。そして、そうした工夫によって交互色彩分割法をより効果的に活用できると考えられる。

4. 交互色彩分割法における反応の特徴

中里（1978）は、治療者が反応の類型化に夢中になりすぎることで、実験者の感覚が生じ、交互色彩分割法の本質から外れてしまうことに注意を促しつつ、実施経験から目立った現象を類型化している。また、その他の報告においても、事例の経験等から交互色彩分割法で起こる反応をどのような視点で分けることができるのかについて検討がなされてきた。ここではそうした類型や反応に着目する視点についてみていく。

表1の文献を中心に、これまで指摘されてきた反応の分類や特徴を捉える視点について表2⁴⁾に整理した。まず、中里（1978）は描線について「模倣反応」、「無関係反応」、「有機的反応」に分類した。模倣反応の一つである「対称反応」が最も多くみられ、健康な人では有機的反応がみられることが多いと指摘している。実際に、梶原（2016）は看護学生の実習で行ったため全てが有機的反応だったと述べ、加えて二回目以降の実施で出てくることの多い「遊べる線」の存在にも言及している。また、矢幡（1991）は中里（1978）の類型に加えて「遠慮反応」の存在を指摘している。

表2 反応の類型・種類（記載の文献より筆者が作成）

着目点	反応	内容	文献
相手の線との関係 描線段階	模倣反応	画用紙の縦軸、横軸あるいは中心を基準として、治療者の線と対称の位置に似た線を描く現象。最も頻繁にみられる。	中里 (1978)
	対称反応	治療者の線の近くに、その線をなぞるように描線する現象。慢性分裂病者、脳炎後遺症の患者にみられた。	
	なぞり反応	治療者の線に左右されず自分の線を描線する現象。「我関せず」。	
	無関係反応	治療者に対する「おつきあい」で仕方なく描線する現象。治療者への生き生きとした呼吸が見られない。	
	いい加減反応	両者の描線に生き生きとした呼吸がみられ、完成後に一種の満足感が感じられる。健康人との間で行うと多い。	
線	有機的反応	画用紙の中心に筆を走らせない、大胆に分割することを避けるなど、「画用紙を分割しない反応」。安全感の乏しさと萎縮のあらわれ。	矢幡 (1991)
	遠慮反応	激しい描線。病状不安定な病者が引くことがある。	矢幡 (1991)
	稲妻型	波線・ジグザグ線・グルグル線、ハートや星のような具象図形など。初回からはあらわれず、二回目以降の面接であらわれることが多い。	梶原 (2016)
	遊べる線	健康な人は選択しにくい患者は選択することが多い。何も塗らなかつたような結果となる。	中里 (1978)
	白の選択	治療者の選んだ色と同じ色を選択することが多い。急性期離脱より間もない病者が回復につれて中間色を用いるようになることがある。	
色	模倣反応	治療者の選んだ色と同一色を選択しない。急性期離脱より間もない病者が回復につれて中間色を用いるようになることがある。	矢幡 (1991)
	原色のみの使用	原色のみを選択し、中間色を選択しない。急性期離脱より間もない病者が回復につれて中間色を用いるようになることがある。	矢幡 (1991)
筆圧	弱い	ほとんど消え入るような筆圧。急性期を脱して間もない分裂病者や、エネルギー・ポテンシャルの低い病者。回復につれて筆圧が強くなることもある。	矢幡 (1991)
	強い	ムラがなくなるまで強い筆圧で塗る。一次的に緊張が高まった分裂病者であらわす。集因困難な場合にも一緒に隣を塗りつぶしてしまうことがある。	矢幡 (1991)
塗り方	枠無視	分割線をより越えての荒々しい彩色。自己制約の困難をあらわす。集因困難な場合にも一緒に隣を塗りつぶしてしまうことがある。	矢幡 (1991)
	接触忌避（接触回避）	1区画の中央のみを彩色し、周囲に余白を残してしまふ現象。中里 (1978) は単独の色彩分割法でみられ、交互法では見られないとしているが、矢幡 (1991) は交互法でもみられるとしている。	中里 (1978) 矢幡 (1991)
	枠付け	領域のへりから、枠をつけるように周囲から塗っていく。接触回避を示す患者よりは人格水準の高い患者でみられる。	矢幡 (1991)
	選択回避	端から順に機械的に選択して彩色する現象。「外界の秩序にまかせることによって主体的な選択を回避する」傾向。	矢幡 (1991)
	治療者回避	治療者の選択する領域から遠く離れた領域を取って塗り、治療者が今彩色した領域と接触しないようにする。	
領域	治療者への寄り添い	治療者がある領域を彩色すると、それに寄り添うかのように隣接する領域に彩色する。	矢幡 (1991)
	小さい領域の選択	面積が小さいという理由で領域を選んでいるとみられる現象。萎縮のあらわれやエネルギーの使用の回避。	矢幡 (1991)
他	途中放棄	途中で完成を放棄する。急性期を脱して間もない分裂病者、慢性分裂病者にみられる。自我の縮小、エネルギー・ポテンシャルの低下。	
	意味づけ	抽象的な描画に具象物を描き込むなど、具象画にする。投影ではなく、過剰な異常意味活動。	矢幡 (1991)
全体的タイプ	寄り添い型	お互いがお互いの様子を見ながら、相手のやり方を取り入れていく。バランスの良い、まとまった作品ができやすい。	三宅 (2009)
	疎遠型	分割も彩色もお互いが自分に近い部分の紙面を埋めていく。硬さが感じられる作品が多い。	
	闘争型	お互いが作業の中でどんどん新しいことに挑戦し、相手から受けたものにプラスアルファをのせて返す。積極的によりとを行うベア。動きのある独創性に富んだ作品になることが多い。	

彩色の特徴的な反応として、中里（1978）は色彩でも「模倣反応」が起こること、「白の選択」という現象、「接触忌避⁶⁾の消滅」に言及している。白の選択については、何も塗らない「パス」のようだと述べている。接触忌避について、中里（1978）は単独の色彩分割法でみられるが、交互法になると消滅するとしている。しかし、矢幡（1991）が交互色彩分割法での「接触回避」について指摘しており、必ずしも交互法において消滅するとは言えないと考えられる。さらに矢幡（1991）は、統合失調症患者の彩色段階における反応をいくつか紹介している。色の選択に心理的な問題があらわれるのは様々な場合がありうるとし、その一つとして「原色のみの使用」を挙げている。上述の「接触回避」、それとは逆に領域のへりから塗る「枠付け」の存在を指摘し、「接触回避」を示す患者よりも人格水準の高い患者で「枠付け」がみられるとしている。

また、三宅（2009）は交互色彩分割法を実施した実習生のペアの特徴に着目し、「寄添い型」、「疎遠型」、「闘い型」に分類している。その上で、相手の反応、時間の経過によって感情の変化が生じ、タイプが変わってくることもあるとし、こうした変化はノンバーバルコミュニケーションが行われているためだと考察している。

5. 交互色彩分割法という技法と境界

ここまで交互色彩分割法の長所や問題点、反応の特徴についてみてきた。交互色彩分割法は交互法であること、つまり相互性を含む技法であることが大きな特徴であると考えられる。例えば中里（1978）の挙げた五つの長所では、3）・4）・5）が交互法であることに起因していると考えられる。前章でまとめた反応についても、交互法であることによって起こっている反応が多いと考えられ、相互的なやりとりが描画面上で行われることの効果がうかがえる。さらに、類型や特徴的な反応をみると、対人関係の在り方や、描画面上の領域の境界の持ち方に着目して反応が掴み取られている。例えば模倣や遠慮は相手がいてこそその反応であるし、端まで彩色するのか、相手と近い領域を選ぶのかといった点は相手や自分との距離の在り方、自他の境界の持ち方の特徴があらわれていると考えられる。

寺沢（2021）の取り上げた事例において、経過の中でクライアントが「自分と外との間に境界ができた」ことに言及している。寺沢（2021）は、交互色彩分割法の実施では「空間を区切ることが、心の内界を区切り分化させていく契機」となったと考察している。上でも言及したように、交互色彩分割法は他者に出会い、受け入れていく、また、自分の領域を確保し、相手あつての自分が意識される技法である。また、“分ける”側面だけでなく、酒木・小山内（1990）が指摘したように、誰が彩色したかわらなくなるという特徴があり、二者が“融合する”側面があると考えられる。二人で一つの作品を作るという交互色彩分割法の性質上、物理的に線が交わったり、色が混ざったりすることも生じ、その過程において二者の境界はゆさぶられ、曖昧になっていく。こうした“融合する”側面も交互色彩分割法の二者が実際の紙面上でやりとりするという相互性による特徴と考えられるのではないだろうか。実際、反応の類型をみても相手を模倣することや、枠をはみ出すことが指摘されており、交互色彩分割法の体験過程では相手と融合する動きが起こると考えられる。酒木・小山内（1990）はこうした融合の側面を危険性として指摘しているが、確かに病態水準の重い患者への適用は、彼らの境界の曖昧さを刺激してしまう可能性があり、注意が必要かもしれない。しかし、融合が生じる感覚が起こりな

がらも、紙面上に自らの領域を作り、分かれていくことが治療的に働くとも考えられるのではないだろうか。以上から、交互色彩分割法では曖昧だった自他の領域を分ける、逆に相手と共同で作品を作ることで融合していくことの両面があると言える。つまり、交互色彩分割法の実施によって“分ける”，“融合する”といった「境界」に関連するテーマが浮かび上がってくると考えられる。

交互色彩分割法と同様に交互法である交互スクイグルにおいては、実施によって自我境界が生成されることが指摘されている（松井，2019）。治療者とクライアントの相互性から境界の存在がはっきりと体感されることと、自分の世界が外的な世界へと混じりながら切り離され渡っていく動きとが同時に起こっていることが指摘されているが（松井，2019），交互色彩分割法においても似た動きが起こっていると考えられるのではないだろうか。交互色彩分割法では必然的に、紙面を分割する過程において相手の線と交わる、または避けることになる。彩色段階でも、目に見えて自分と相手の色と領域が立ち上がっていき、相手と接触したり回避したりすることになる。こうした過程では相手を意識せざるを得ず、その結果自分と相手の境界についても意識され、自他の境界を分けていく、もしくは融合していくことになるのではないだろうか。

以上から、交互色彩分割法の実施には、境界をゆさぶり、実施対象のもつ境界に関連したテーマを浮かび上がらせるという特徴があり、さらにそれが治療で取り組む課題として認識されたり、アセスメントに活用されたりするなど、治療に活かされることがあると考えられる。

6. おわりに——交互色彩分割法のこれから

ここまでみてきたように、交互色彩分割法は治療関係づくり、アセスメントのための活用、境界のテーマのあらわれなど、様々な可能性を持つ技法だと考えられる。中里（1978）は、交互色彩分割法はあくまで「間接的治療法」だと述べているが、志村・荒木（1984）や小嶋（2006）が「間接的治療法」以上の治療可能性にも言及するなど、その治療可能性も指摘されている。

本稿でみてきたように、交互色彩分割法については事例を紹介する文献が多いが、治療過程の中では当然交互色彩分割法のみを使っているわけではないため、治療効果が過剰に見積もられていると考えられる場合もある。また、アセスメントに交互色彩分割法を活かすためにも、実証的な研究は必要不可欠である。過度な類型化や過度に治療可能性を考えることは危険だが、今後交互色彩分割法の効果について実証的な検討がなされていくことが望まれる。特に、本稿でみてきたテーマである、相互交流の在り方や、境界への着目が有効であると考ええる。例えば、発達障害をもつ者では自己感が乏しいと指摘されている（松岡，2019）が、そうした対象に交互色彩分割法を活用することで、自他が分かれたり、主体感を持つことができたりし、自己感の立ち上がりにつながるかもしれない。このように、相互交流の在り方や境界に着目した研究が行われることで、さらに交互色彩分割法を効果的に活用することができると考える。

<注>

- 1) 文献の内容を確認したところ、交互色彩分割法に関係のないものが6件含まれたため、除外した。また、交互色彩分割法が、例の一つや他の技法との比較対象として挙げられているのみで、それ以上言及のないものは除いた。

- 2) 吉野 (2000) は「相互分割彩色法」と記述しているが、内容から交互色彩分割法のことを指していると判断した。
- 3) 交互色彩分割法の考案者である、中里均の個人サイトの 2011 年 4 月の記事において、「中国や台湾に紹介されていることも分かった。英語で検索をしてみたら、ロシア語の論文が 1 件ヒットした」(<https://blog.goo.ne.jp/nakazato-hitoshi/e/68cd0ae367fcaf4d9022e746a7c64cc9> (2024 年 9 月 1 日取得)) という記述があるが、今回の調査においては確認できなかった。
- 4) 表 1, 表 2 において、分裂病等の病名の表記は引用した文献内の語を用いている。
- 5) 松下 (1990) は四角い枠ではなく、形あるものを枠として分割と彩色を行う形態色彩分割法を紹介している。また、使用する色を限定している方法もあり、酒木・小山内 (1990) は黒と黄色のみを用いて行う黒黄交互彩色法 (YB 法)、酒木 (1994) は有彩色と無彩色の二色で行う HB 法を紹介している。また、塗り絵の要素がある技法としては正方形を 5 マスに分割した図形に彩色をする色塗り法 (CPM) があり、重度知的障害者 (貞木ら, 2000) や認知症の高齢者 (貞木ら, 2003) のアセスメントに活用されている。他にも、交互に限らず二人で一緒に分割と彩色を進めるスタンドグラス法 (小山内ら, 2008 ; 河口ら, 2009) といった技法が存在する。
- 6) 中里 (1978) が「接触忌避」と呼んだ現象を、矢幡 (1991) は「接触回避」としている。本稿では文脈に応じて両者の呼び方を用いている。また、志村・荒木 (1986) でも同様の現象が指摘されている。

6. 文献

- Christova-Slavcheva, E. (2016). Symbolic expressiveness of line, form and color. *Annual of Sofia University "ST.KLIMENT OHRIDSKI" Faculty of Philosophy Psychology*, **106**, 405-442.
- 福井康之 (1990). 対人関係促進技法としての「2 人で絵を画く」技法についての検討. 愛媛大学教育学部紀要, **36**, 11-22.
- 文山知紗・清重英矩・豊原響子・山岸礼門・大村枝里・嶋見優希・平子侑里絵・星野春香・松本優馬・水野鮎子・大坂陽子・西岡小春・橋本由布子 (2021). 力動的心理療法のプロセスにおける描画のあり方——なぐり描き法 (Mess Painting) と交互色彩分割法を中心に. 京都大学大学院教育学研究科附属臨床教育実践研究センター紀要, **24**, 63-67.
- Ikeda, C. (2014). Study on Color Art Therapy Techniques ——An examination of techniques which allow elderly patients with severe dementia and motor impairment of the hands to express themselves to the same extent as healthy people. *International Conference on Kansei Engineering and Emotion Research*, 1277-1297.
- 定塚江美子・定塚甫 (2008). 交互色彩分割法による臨床的意義 (第一報). 心身医学, **48** (6), 536.
- 定塚江美子・定塚甫 (2009). 交互色彩分割法の臨床的意義 (第二報) ——表層と内的世界. 心身医学, **49** (6), 676.
- 定塚江美子・山本紗奈衣・荒深千景・中西康介・柵木美佳・杉浦英子・定塚甫 (2010). 交互色彩分割法の臨床的意義 (第三報) ——3 年間の臨床経験より. 心身医学, **50** (6), 596.

- 定塚江美子・定塚甫 (2014). 40 歳にて初めて社会との交流を認めるようになった社会不安障害の一例——交互色彩分割法を介して. 心身医学, **54** (5), 459.
- 梶原律子 (2016). 看護学生の傾聴体験授業への描画法導入の検討——交互色彩分割法を用いた人間関係論の授業. 九州産業大学大学院臨床心理センター臨床心理学論集, **11**, 3-8.
- 上手幸治・上手由香 (2015). 小学生に対する交互色彩分割法を用いた初回面接における関係性の構築. 学校メンタルヘルス, **18**, 14-21.
- 河口恭子・馬場佐和子・玉田尚子・小山内實 (2009). ステンドグラス法の進化と拡大——開発後に得られた新知見と施行法の工夫をめぐって. 三重大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, **29**, 99-102.
- 桑原晴子 (2015). 場面緘黙傾向の不登校中学生女子の箱庭療法過程——リズムと身体症状に着目して. 箱庭療法学研究, **27** (3), 3-15.
- 増澤菜生 (2008). 非言語療法に関する研究——ナラティブを生み出す三項関係と MSSM. 現代社会文化研究, **41**, 45-62.
- 松井華子 (2019). 対話としての交互スクイグル. 心理臨床学研究, **37** (5), 445-456.
- 松岡利規 (2019). 「自己」の感覚はいかにして生ずるか? ——自己感をめぐる心理学的研究の概観と展望. 京都大学大学院教育学研究科紀要, **65**, 109-121.
- 松下博 (1990). 形態色彩分割法——場面緘黙児の1例について. 臨床描画研究, **5**, 142-154.
- 三宅理子 (2009). 交互色彩分割法の活用の可能性——教員養成課程におけるカウンセリング実習への適用から. 島根大学教育臨床総合研究, **8**, 101-112.
- Nagashima, A. S. (2016). Reciprocal Division-and-Coloring Method in Acute Psychiatric Ward. *International journal of psychology*, **51**, 1171.
- 中里均 (1978). 交互色彩分割法——その手技から精神医療における位置づけまで. 芸術療法, **9**, 17-24.
- 小嶋玲子 (2006). 交互色彩分割法の学校臨床場面での適用——「やりとり」と「自由度」に注目して. 心理臨床学研究, **24** (3), 335-346.
- 大川ふみ (2018). 絵画療法という杖——沈黙しつつ待つための, 交互色彩分割法. 統合失調症のひろば, **11**, 99-104.
- 小山内實・河口恭子・馬場佐和子 (2008). ステンドグラス法——自尊感情と仲間意識を育む最適な方法の導入. 三重大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, **28**, 7-12.
- 貞木隆志・長屋正男・黒田聖一・下田裕子 (2000). 色塗り法の研究——重度知的障害者の心理アセスメントにおける塗り絵課題の有用性. 心理臨床学研究, **18** (4), 396-401.
- 貞木隆志・小海宏之・朝比奈恭子・岡村香織 (2003). 色塗り法に反映される痴呆性老人の臨床像. 心理臨床学研究, **21** (2), 191-195.
- 酒木保 (1994). 有彩色と無彩色とによる交互彩色法 (HB 法) ——場面緘黙児ならびに内閉神経症の患者への適用を通して. 臨床描画研究, **9**, 183-199.
- 酒木保・小山内實 (1990). 黄黒交互彩色法 (YB 法) ——主体性奪回をめざした一描画法について. 日本芸術療法学会誌, **21** (1), 55-61.
- 志水紀子 (2008). 家族間交互色彩分割法. 家裁調査官研究展望, **36**, 100-103.

- 志水紀子・山崎一馬（2001）.「間」の調整機能としての家族間交互色彩分割法——父母を復縁させようとしたN男. 臨床描画研究, **16**, 144-155.
- 志村実生（1991）. アートによる夫婦療法——機能主義的なアートの利用, 構造主義的なアートの利用. 臨床精神医学, **2**（7）, 1061-1071.
- 志村実生・荒木志朗（1984）. 交互色彩分割法における治療可能性——分裂病者への適用に基づいて. 九州芸術療法研究会誌, **12**, 1-8.
- 志村実生・荒木志朗（1986）. うつ状態への交互色彩分割法の適応について. 西日本芸術療学会誌, **14**, 34-39.
- 寺沢英理子（2021）. ヤングケアラーだった女性との心理療法——絵画表現を導入した事例を提示して. 田園調布学園大学紀要, **16**, 71-84.
- 友竹悠香（2023）. 交互色彩分割法にあらわれる対人関係の特徴——相互交流のある描画法という視点から. ヒューマンサイエンス, **26**, 55-57.
- Winnicott, D. W.（1971）. *Playing and Reality*. Tavistock Publications. 橋本雅雄・大矢泰士（訳）（2015）. 改訳遊ぶことと現実. 岩崎学術出版社.
- 矢幡洋（1991）. 分裂病者への交互色彩分割法の適用. 日本芸術療学会誌, **22**（1）, 81-89.
- 山本沙也加（2022）. ずれに着目した二者間の相互関係に関する基礎的研究の試み. 心理臨床学研究, **40**（2）, 150-160.
- 山中康裕（1984）. 箱庭療法と絵画療法. 佐治守夫・福島章・越智浩二郎編 ノイローゼー現代の精神病理（第2版）. 有斐閣, pp.75-91.
- 山崎一馬（2017）. 家族員間の橋渡しとしての家族描画法——非行少年や夫婦紛争の事例を中心に. 臨床描画研究, **32**, 34-50.
- 山下洋・松谷克彦・志村実生（1989）. 夫婦交互色彩分割法の強迫神経症患者への適用——新しい関係性の処方によって起こること. 西日本芸術療学会誌, **17**, 19-23.
- 吉野啓子（2000）. 個人絵画療法. こころの科学, **92**, 38-42.

謝 辞

日頃よりご指導いただき、本稿の執筆にあたって多大なるご指導をいただきました梅村高太郎先生に心より感謝申し上げます。

（臨床心理学コース 博士後期課程1回生）

（受稿 2024 年 9 月 2 日, 改稿 2024 年 11 月 18 日, 受理 2024 年 12 月 19 日）

交互色彩分割法研究の概観

—その活用実態と技法の特徴—

杉山 佳菜絵

心理臨床の現場で用いられる相互性のある描画法の中で、交互色彩分割法は実施が簡便で広く活用しやすい技法である。本稿では、交互色彩分割法について文献レビューを行い、活用の実態や、どのような特徴や問題点、活用可能性があるかについて検討した。その結果、交互色彩分割法は多様な現場、対象に、多様な方法で活用されており、治療やアセスメントのために活用できる可能性が示唆され、一方で実証的な研究がなされていないことが明らかになった。また、交互色彩分割法の特徴的な反応についても検討し、交互色彩分割法において相互交流の在り方が重要であることが明らかになった。さらに、技法の特徴から、交互色彩分割法の実施によって境界に関するテーマがあらわれてくる可能性が考えられた。交互色彩分割法がより有効に活用されるためには実施状況や対象に合わせた工夫が必要であり、特に相互交流や境界に着目した実証的な研究が必要であると考えられる。

A Review of Studies on the Reciprocal Division-and-Coloring Method: Its Applications and Characteristics

SUGIYAMA Kanae

Among the reciprocal drawing methods used in psychoclinical practice, the Reciprocal Division-and-Coloring Method is easy to implement and widely utilized. This paper presents a review of the literature on the Reciprocal Division-and-Coloring Method and an examination of its actual use, characteristics, potential issues, and possibilities. As a result, the method is used in a variety of ways across different settings and with diverse subjects. The findings suggested that the Reciprocal Division-and-Coloring Method has potential for use in treatment and assessment. To date, however, there have been no empirical studies regarding its effectiveness. In addition, examination of the characteristic responses to the method demonstrated the importance of mutual communication. The characteristics of the Reciprocal Division-and-Coloring Method also suggest that its implementation may uncover issues related to boundaries. For the method to be used more effectively, it is essential to develop approaches tailored to situations or subjects of implementation, and empirical research focusing particularly on mutual communication and boundaries is needed.

キーワード：交互色彩分割法，相互交流，境界

Keywords: Reciprocal Division-and-Coloring Method, Mutual communication, Boundaries