

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 描画研究会

文山知紗、清重英矩¹、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

1. 鹿児島大学大学院臨床心理学研究科

問題

描画法とは、文字通り描画 (絵) を用いた治療法であり、絵画療法と呼ばれることもある。山中 (1999) は「絵画療法とは、広い意味での芸術・表現療法のうち、絵画を表現手段とする治療法である」と述べている。もしくは、描画テストとも呼ばれるように、描画法自体はアセスメントとして用いられることもある。TAT やロールシャッハテストのように、投影法としての役割も果たし、言葉ではうまくつながることのできない人にも施行することができる点からは適応範囲は広いと言える。描画を間に置くことで、クライアントの理解や治療を促進するとも言われている。描画の効果については「クライアントの自由な自己表現を促し、当人の描いたものがきちんと受け手 (治療者) に受容されるならば、立派に治療効果を現しうる」と山中 (1999) は言及している。

描画法の手法は多数存在する。よく使われるものは、バウムテストや風景構成法であるが、その他にも日々描画手法の研究が進められ、開発が行われている。京都大学大学院教育学研究科所属の描画研究会では、月に 1 回程度、描画研究会に所属する大学院生で、描画手法を体験したり、その理解を深めたりするための活動を行っている。今回は治療法と検査法という 2 つの側面を持つ描画法のうち、特に力動的心理療法における描画の在り方を考えるために外部講師を招聘し検討を行った。このことは、描画がいかに心理療法において重要な役割を果たすかについて示唆するきっかけとなるだろう。なお本研究会の今回の活動には、京都大学「力動的理解に基づく心理療法の効果およびプロセス研究」の助成金を使わせていただいた。

目的

力動的理解に基づく心理療法において、描画の果たす役割やその機能について再考することを目的とする。また開発途中の新たな描画法に触れることにより、描画研究について広く考察することを目的とする。

講演会概要

2020 年 2 月 5 日に神戸大学大学院人間発達環境学研究科伊藤俊樹先生をお招きし、「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) を中心に～」というタイトルでご講演いただいた。参加者は京都大学大学院教育学研究科の院生と研究会メンバーを含む 15 名、伊藤先生の指導生で神戸大学大学院人間発達環境学研究科の院生が 1 名で合計 16 名であった。当日は、伊藤先生が卒業論文執筆時から取り組んでおられる Mess Painting (以下 MP 法とする) の概要についてご教示いただいた。「なぐり描き法」全般に関する講義から始まり、MP 法についての具体的な手法、その中でどのようなことが生じているかについての考察までお聞かせいただいた。さらに実際に先生が大学生を対象に MP 法を用いた事例の概要と、描画の変化、およびクライアントの心的内容の変化についてもお発表いただいた。MP 法に初めて触れる我々にとっても、MP 法の実際やその臨床的な意義について理解が深まる内容であった。ご講演の最後には MP 法の臨床群への適応という、今後の当該手法の発展性について、先生のお考えもお聞かせいただいた。参加した院生からの質問も多く、今まで経験したことのない新しい可能性も秘めた描画技法との出会いに、活発な議論もなされた。

後半は本研究会メンバーが、交互色彩分割法を用いた面接についての事例検討が行われた。伊藤先生の指導生で、交互色彩分割法の研究を行っている神戸大学の院生の方も参加していただいた。描画を介した「交わり」や、クライアントの主体性が生まれ始めたことなど、本事例に関する議論とともに、描画に表現される「色」や「線」の様相など、「描画」そのもののあり方についての議論も盛んに行われた。

成果

1. Mess Painting との出会い

まず MP 法の概要について説明しておく。伊藤 (2001) によると MP 法は、カナダの心理学者 Luthe が開発した技法であり、新聞紙に絵の具でなぐり描きをすることによって、人の心理的成長を目指すものである。基本的には健常者を対象としている。具体的な実施方法は、①絵の具と筆を用意し、新聞紙にできるだけ大きく何も考えずになぐり描きをする。約 2 分間で新聞紙 2 ページ分の 8 割を埋めるように指示され、それを 1 セッションとして 15 枚描く。②1 週間のうちにそのセッションを 4 回行い、6 週間継続する。③3 週目からなぐり描きの延長上で、自分が描きたいと思った要素を少しずつ入れていく (これを自己進化的描画と呼ぶ)。ただし最初からこういうものを描こうと思わずに、なぐり描きをしなから心のなかに自然に出てくるイメージに従って描く。④週に 1 回面接を行い、心理的变化や自己進化的描画について話し合う。以上の 4 つの段階を 1 ヶ月半かけて行う。

これらの手続きには、(1) なぐり描きの段階、(2) 自己進化的描画の段階、(3) 面接の段階がある。

(1) で描画中の自我の統制を弱め、現実的合理的思考からの離脱、抑圧の低下、意識水準の低下などを生じさせる。この状態によって普段はあまり意識に上ってこないような心的素材に触れやすくなり、(2) のようなものを表現してもらふ。(2) では、浮かんできたイメージを、超自我の検閲や自我の防衛による加工を避けてそのまま定着させることが重要であると伊藤は述べている。上記で述べた (1) なぐり描きの段階と (2) 自己進化的描画の段階は、「自我のための退行」を人為的に引き起こすものであり、それは馬場 (1981) によると「自我に対するエネルギー充填の役割を果た」したり、感覚や感受

性を豊かにしたりする適応的な働きを持っているという。「自我のための退行」とは、Kris (1952) が自我のコントロールを失った病的な退行と、自我のコントロール下にある退行を区別したところから提唱されている。芸術家が創作過程において用いる自我の状態を「自我による自我のための退行」という概念で捉えた。

2. Mess painting での発見と限界

以上で述べた MP 法から我々が発見したことをここでは述べてみる。心理療法において描画を用いる際には、意識的には表現されないような部分をともに味わうために用いられる感覚が強かった。しかし今回出てきた「自我のための退行」という言葉に、今まで心理療法の中で行ってきた描画のあり方を改めて考えさせられた。MP 法に限らず、風景構成法においてもバウムテストにおいても、本人が意図しない表現が出てくることはしばしばある。筆者が今まで担当したケースの中でも、なかなか面接内で話せないクライアントがいた。そのクライアントにバウムテストを実施し、その絵を眺めながら2人で話し合っていると、今までは見せなかった表情になり、自分のことを語り出したことがあった。なかなか言葉にならなかったものや、話してもどうせわかってもらえないという思いが強かったクライアントにとって、自分がセラピストとの間で具体的に表現した描画を間に置きながら話し合うことは、セラピストと同じ対象を今ここで共有していることにもなり、「自分」や「自分の感覚」が実感を伴いやすいようだった。MP 法においては、なぐり描きの段階で、自我の統制を弱めるために、さらに言葉にはなりえないものが出て来やすいと考えられる。

ただし、自我の統制を緩めるということは、それなりに危険を伴う。伊藤先生のご講演では、調査協力を中断された方の話や、破壊的な描画が継続したことで中断せざるをえなかった方の話もあった。MP 法においては、普段意識していない欲動や情動にも触れることになるため、自我の強さと「自己の安全感」を持った人にしか適応できないとのことだった。つまり、意識下でない情動を賦活することになると、そこに不安が生じ、退行を起こすことになる。よって、MP 法を適応できる人は、退行から自ら戻ってくるだけの自我の強さ、もしくは不安に圧倒されないだけの安全感が必要となるのだろう。MP 法を変法させることで臨床群にも適応可能との話もあったが、臨床群では不安感に耐えきれない可能性があるため、どのように適応していくかはまだ研究途中とのことだった。

描画技法は、言葉になりえない無意識的なものを表現するのに有効なことが多いと言われるが、逆に「表現を強いてしまう」ことにもなりかねない。特に描画によって、クライアントは思わぬ形で自分の無意識と出会う経験となる可能性も高く、セラピストが心理療法の中で描画を使用する際には見立てをしっかりと行っただけでなく使用しなくてはならない。そのことを再確認する機会となった。

3. 交互色彩分割法を用いた事例の検討で見えてきたこと

講演の後半は、交互色彩分割法を用いた事例を発表し議論を行った。交互色彩分割法についてもここで簡単にまとめておく。交互色彩分割法は1970年代に、統合失調症の長期入院患者を対象に開発された技法である。考案者である中里(1978)は、フリーハンドで画用紙に枠を描き、治療者から枠内を分割線で仕切ってみせ、そのあと患者にペンを渡して分割させた。分割があまり細くなる前に切り上げて、

お互いに彩色をしていくという方法をとっていた。中里（1978）は、交互色彩分割法について厳しい作法よりも、「やりとり」が大切であることに言及した。

今回発表された事例の詳細は割愛するが、面接が進むごとに交互色彩分割法を介した非言語的なやりとりと並行して言葉でのやり取りも増えていった。

議論の中では、分割することや彩色を「交互」で行うことの意義、「交わる」ことの意義について議論がなされた。事例を検討していくうちに議論の中心となったのは、クライアントの「主体」という観点であった。今回の事例においては、他者との間では発揮されにくかった主体を、描画によって発揮させる契機となったのではないかと考えられた。セラピストから開始した描画ではあったものの、面接が進んでいく過程でクライアントがすすんで紙面の分割を開始したり、彩色したりするようになっていった。またクライアントがセラピストの色や言動を真似ていくこともあった。さらにフロアからは色彩の使用についての意見も挙げられた。クライアントが用いる色彩の特徴から、「否定」や「主張」といった表現の可能性について検討された。心理療法においては、「否定」や「主張」があつてこそ、「主体」は生まれるものだともされており、今回の事例における表現からクライアントの主体の芽生えの可能性について議論が展開された。これらの議論を行うことは、今後描画を見ていくにあたっての重要な視点を獲得の機会となった。

4. 「形」を持たない描画を扱うこと

続いて、MP 法ならびに交互色彩分割法の 2 つの描画法の特徴について考えていきたい。この 2 つに共通する点としては、明確な「形」を持たず「色」をそのまま使うということだろう。バウムテストでは「木」を、風景構成法では風景を構成していくための具体的な「アイテム」を、家族画では「人」を、と描画法の中では明確に形を持つものを描くことも多い。しかしこれら 2 つは描いてもらうもの自体に「形」がない。また「色」をそのままの「色」として扱う。このことが力動的な心理療法のプロセスにどのような影響を与えるだろうか。

明確な「形」がないという点では、ロールシャッハテストと似ているところがあると思われる。ロールシャッハテストにおいては、「偶然できたインクのしみに何が見えるか」が語られ、無意識的な領域が刺激されやすいと言われている。おそらく今回取り上げた 2 つの描画においても、よくわからないまま描き手の内的なものが動かされ、無意識が表現されてしまうことがあるだろう。クライアントとセラピストの 2 人の目の前で出来上がっていくものを 2 人で見たり、それによってところが動いたところを話し合ったりすることは、力動的な心理療法のプロセスにおいては非常に重要な機会となるだろう。

さらに、この 2 つは「色」をそのまま用いることも共通点であると言える。「色」は情動を喚起させるものであるが、それを「そのまま」用いることは、言葉になりづらいものを扱うことにもなる。言葉になりづらいものを目の前で表現し、それを振り返りつつ話し合うというプロセスが重要だとも考えられる。はじめにのところで引用した山中（1999）が述べているとおり、描画法はしっかりと受け手によって受容される必要があり、それがうまくなされない場合にはリスクが生じる可能性がある。どのように受け止めるのかについては、我々が日々考え、心に留めておかななくてはいけないことだろう。

おわりに

本稿では、描画法の中でも比較的新しい手法である MP 法を通して、力動的心理療法における描画のあり方について主に検討を行った。バウムテストや風景構成法とは異なる視点を様々に含むこの技法は今後ますます広がりを見せるかもしれない。特に、MP 法は自我の退行を強く引き起こすという特徴があるため、過度な抑圧防衛を働かせる人に対しては有効に働く可能性もあるだろう。ただし、描画法は心理療法のプロセスにおいて有効な面もあるが、リスクもあることをしっかりと理解しておく必要があるだろう。ここまで述べてきた点を踏まえて、力動的心理療法における描画のあり方について、今後さらなる研究と実践に取り組んでいきたい。

謝 辞

最後になりましたが、大変貴重なご講演を賜りました神戸大学大学院人間発達環境学研究科伊藤俊樹先生に感謝申し上げます。

引用文献

馬場禮子 (1981). こころの管制 朝日出版社

伊藤俊樹 (2001). 「なぐり描き(Mess painting)」方が個人に及ぼす退行促進作用およびそのプロセスについて 心理臨床学研究, 19(4), 376-387.

Kris, E. (1952). *Psychoanalytic Exploration in Art*. New York: International Universities Press. (馬場禮子 (訳) (1976). 芸術の精神的分析的研究 岩崎学術出版社

山中康裕 (1999). 心理臨床と表現療法 金剛出版

中里均 (1978). 交互色彩分割法—その手法から精神医療における位置づけまで 芸術療法, 9, 17-24.