

アートセラピー

～クライアントとセラピストの「相互性」について～

上淵真理江

1 問題と目的：

心理療法では、セラピストとクライアントの「相互性」（相互作用）があると考えられる。相互性の種類は様々である。「介入」とクライアントの受け止め、「転移」、「逆転移」など常に影響しあっている。セラピストのクライアントへの「共感」、「受容」等も然りである。本論文では、「アートセラピーにおける相互性」を問題にする。その理由は、臨床現場で、筆者が非言語的相互作用を、大変必要としたことから始まる。話題がクライアントとセラピストの間で進まず、気まずくなり、セラピーが進展しなかったため、コラージュ療法を「お互いに」作品を作り、見せ合うことでクライアントの回復が見られた（上淵、2011）。

そこで、本研究では「言語的相互作用」ではなく「非言語的相互作用」（アートセラピー）においてどのようにクライアントとセラピストが影響しあっているかについて論じる。

本研究で強調をしたいのは、筆者の方法が、クライアントとセラピストが「各々」作品を作るという「相互性」だということである。マイペースで作品をお互いが作り、最後に見せ合うことで、相互に影響を与えたり受け取ったりするものである。セラピストはクライアントのためにメッセージ性を大事にしながら作品を作る。さらにセラピストは作品を作成するときに「自己開示」を行うことになる。時にはセラピストも作品で発散することで、クライアントもおおらかに作品を作れるという「波長があった」ということがみられたこともある（上淵,2011）

2 先行研究

スキグル、色彩分割法などはまさに「非言語的相互作用」である。「はがきアンサーコラージュ療法」も相互性がある（藤掛、2007）。

ここで「相互性」をもたらすアートセラピーについての先行研究について述べることにする。

- ① 色彩分割法：志木、山崎（2002）では「『間』の調整機能としての家族間の交互色彩分割法」と題し、夫婦関係においてアートセラピーを行った事例を述べている。

方法としては、画用紙を分割して線を引き交互に好きな色を塗っていくというものであ

る。何回か繰り返していくうちに、相手を気遣うことにより、「調和する作品」が出来上がり「非言語的相互作用」をもたらし、結果的に相互のわだかまりが和らぐというものである。しかし、これはセラピストとクライアントという関係ではなく、家族間において行うものであった。

- ② スクイグル療法：「スクイグル技法」は殴り描きを行い、相手がそれをもとに殴り書きを活かして絵を作成するものである。その行為を交互で行う。セラピストとクライアントで行うものである。

スクイグルの特徴と適用、注意点について、田中（1993）は以下のように述べている。

- ・相互の波長合わせが重要：クライアントの描画や投影にどのように波長を合わせるか
- ・クライアントとのコミュニケーションが目的
- ・相互関与性が豊かである
- ・治療者とクライアントの波長合わせや相性を可視的にする

このように、クライアントとセラピストの間でスクイグルは、強い度合いで直接「相互性」を作り上げるものである。セラピストの介入の度合いが強いものである。次にコラージュ療法について述べる。

- ③ コラージュ療法1：藤掛（2007a）では「はがきサイズの台紙を使ったコラージュ療法について」と題し、はがきコラージュについて述べている。

また藤掛（2007b）では「描画における相互作用性」と題してセラピストとクライアントの関係をのべている。そこでは描画療法の二つの在り方が書かれている。それは「鑑賞型」と「介入型」である。

「介入型」というのは、構造的にセラピストが仕掛け（紙を裏返してみる、切り離す、並べ替える等）を行うものである。そこでは筆者が上で述べたセラピストの「自己開示」の相互性には触れてはいない。次にアートセラピーにおけるより直接的な相互性について論じる。

- ④ コラージュ療法2：串崎（2007）では大学院生を対象にクライアント役とセラピスト役になり、コラージュ療法を行っている。「相互コラージュ・ウォッチワード・テクニクの試み（2）」というテーマである。これは二人組でコラージュ療法を行う。相手と青手の切り抜きをつきあわせ、そこから連想するイメージをさらに切り抜いて行く。この作業を繰り返すことにより、相互主観的な関係をもとにしたコラージュ作品ができあがるというものである。この方法は「意外な展開」、「取りいれ」など効果があると思われる。

3. 筆者の実践の特徴：串崎（2007）と異なり、本論文においては、ラポールが十分に出来ない時点においてもセラピストとクライアントが各々、作品を作り、距離感をもちつつ、

「相互主観的な関係」を保つことである。

筆者の研究の特徴はこの「セラピストとクライアントの程よい距離感」と「介入性」の微妙なバランスである。「程よい距離感」とは、スキュグルほど侵入的ではないし、色彩分割法のように向き合う距離感ではなく、また、はがきコラージュのように常に相手を想定しているものではないということである。前述のように本研究で強調をしたいのは、筆者の方法は、クライアントとセラピストが各々作品を作るという「相互性」である。マイペースで作品をお互いが作り、最後に見せ合うことで、相互の影響を与えたり受け取ったりするものである。さらにセラピストが自分の作品を作成する際に「自己開示」を行っている点も本研究の特徴であると考えらえる。

次に事例エピソードをもとに実践における「相互性」についてふれる。

4 事例エピソード

- ① まず、虐待のケースでは（上淵，2012）、筆者からのクライアントへの癒しの非言語的メッセージをクライアントが受け止め、クライアント自身の作品にもその癒しが現れ、回復の手立てとなったものがある。セラピストの作品をお守り代わりに持ち帰るクライアントがいた。臨床面接の枠を破ったと言えるが、現実世界では虐待が行われている、せめてもの気持ちで筆者は作品をあげることを了承した。筆者がハートの絵を贈ったりしたり、クリスマスは、クライアントの家の経済的理由で楽しめないでクリスマスツリーの絵をあげた。ハートのついた絵は穏やかに愛があることを念じて筆者は作品を作った。それに対してクライアントはハートをとり入れた作品を次の回に描いた。筆者のメッセージを受け止めてくれたのだろう。

クライアントの作品は回をふむにつれて、だんだんと穏やかな絵となった。

- ② さらに、思春期に多い言語化不可能な気持ちについて、非言語的なコラージュ療法の用い、対人恐怖が和らいだ事例も筆者は体験した。目や口が切り抜かれた奇怪なコラージュを初回にクライアントは作成した。筆者は対人恐怖のクライアントに対して人間のあるコラージュを作成した。最終的にクライアントの作品は、年齢的に等身大の人間が穏やかに居るものとなった。

上述のように、従来の、クライアントの作品をセラピストが受け止め、ときには解釈を行うのではなく、セラピスト自身も「自己開示」し、クライアントの回復に向けて、「メッセージ性の高い作品」を共有の場で作成することは意味のあることであると考えられる。

- ③ 講義の中でもアートセラピーの学習場面において、「アンサーコラージュ療法」を筆者独自の方法で行ったことがある。

その独自の方法とは、ペアになった学生二人が互いに「最近のストレス」についてまず話しあい、次に、お互い相手のためにはがきコラージュを行い、はがきを渡すことである。

受講者の感想を以下に挙げる。

「相手のことを思いながら作るのが面白かったです。癒し効果があることが納得できました。」「とても癒されてストレス解消になりました。相手に送るメッセージを切って貼りつける作業も楽しかったです」、「相手が自分のことを思って作ってくれたのがうれしかったです」、「相手の為にやることは意識が（自分のためだけでなく）変わって違った楽しみ方が出来ました」、「相手のはがきを見たりすることが出来たので違ほかのカラージュ療法とはまた違った感覚で作業することが出来ました」、「ほんとにストレス解消になりました」などがあった。

このように治療関係ではなくても、健常者においても相互性を利用することにより癒しが得られることが感じ取れると考える。

- ④ そのほかのケースでは「人が苦手、嫌い、悪口を言われていると思う」とヘッドホンを常にしながら、面接を受けるクライアントがいた。対人恐怖症であると思われる。カラージュを一回行った。そこには、夕焼けと青空が一面に貼られていただけであった。それに対して筆者は人物が沢山登場するカラージュを作成した。5回目の面接ではヘッドホンがとれて、落ち着いたようであった。

5. 考察：

① 「相互性」のメリット

i 上で述べたように、アートセラピーの相互性は本論文では「セラピスト参加型」であることがポイントとなる。作品づくりを見守り、受け止めるのではなくさらに「介入的に」セラピストがアートによってクライアントへメッセージを贈るのである。

ii スクウィグルや色彩分割法と「相互法」との違いについて述べる。クライアントとセラピストの「距離感」と「介入」のバランスが異なると考えられる。相互法は距離感がある程度ある。またセラピストの作品をみせることは、セラピストの「自己開示」になるので強いメッセージ性を持つ。

iii 筆者の印象ではアート作品の相互法では対人恐怖のクライアントに役立つことが多い。クライアントとセラピストの「距離感」がちょうど良かったのではないか。

また子どもの虐待の事例のように子どもが「非言語的」でコミュニケーションを行うほうが、クライアントの素直な気持ちが現れると考える。特に「虐待」というものについては言葉で語ることは抵抗があると考えられる。

② 相互性の留意点

あるケース（上淵,2011）では面接最終回に「未知なる時間」と筆者が文字を切り抜いて貼ると、クライアントが不安になり、必死にフォローしたという反省すべきケースもあった。しかしだからこそセラピストのメッセージ性は相互法で高いと考えられる。

他の事例での相互法の適用範囲については今後の課題である。

引用文献

- 藤掛明 2007a 描画における相互作用性 臨床心理学, 7(2), 181-187.
- 藤掛明 2007b ハガキサイズの台紙を使ったコラージュ療法について 聖学院大学総合研究所紀要, 41, 327-353.
- 串崎真志 2007 相互ウォッチワード・テクニックの試み(2) S D法を用いた測定 関西大学文学部心理学論文集, 4, 1-6.
- 大野裕 2007 認知行動療法トレーニングブック 医学書院
- 岡昌之 2007 心理臨床の創造力 新曜社
- 志木紀子・山崎一馬 2002 「間」の調整機能としての家族間相互色彩分割法～父母を復縁させようとしたN男～ 臨床描画研究, 16, 144-155.
- 田中勝博 1993 スクイグル法の実際 臨床描画研究, 8, 19-34.
- 上淵真理江 2011 クライアントとセラピストのコラージュ「相互法」を用いた面接過程～対人関係で悩む大学生の事例～ 共立女子短期大学 文科紀要, 54, 27-49.
- 上淵真理江 2012 母親からの虐待を相互アートセラピーで癒していった事例～セラピストとクライアントのメッセージ～ 日本心理臨床学会 第31回大会論文集, 161.