

# 自分描画法研究

## — 心理療法における自己像 —

小山充道 教育科学講座

**Self-Portrait Method (SPM) :**

**An outline of the clinical method to evoke client's self-image in psychotherapy**

KOYAMA, Mitsuto (Shinshu University)

**Abstract:** The purpose of this paper is to provide an overview of "Self-Portrait Method (SPM)" is a clinical method to evoke client's images of self in awareness. SPM, which was developed from the clinical experience of the author, can be applied to clients over 6 year old. It enables clinicians to tap into the subconscious in order to deepen the client's consciousness. This technique consists of the following steps that are carried out in the order as described below. First, client draws him or herself on a piece of white paper with crayons. Second, he or she draws a thing, an event or a person which he or she worries about. Third, he or she draws the background of the picture which represents his or her psychological environment. Fourth, he or she is asked to imagine and draw something that hides underneath his or her self-portrait as therapist facilitates this process with probings such as "what is it that is hiding?" and "Please draw this thing that his hiding underneath you." In the paper, six examples of the self-drawing will be presented in order to illustrate the clinical utility of this method.

**Key words:** Self-Portrait Method (SPM), "OMOI", talk therapy

### I 研究背景

自分描画法研究は『思いの心理療法』研究の一環としてあり、独立した描画研究ではない。その背景には“思い”を重視する対話療法(小山：2002a)の考え方がある。自分描画法は筆者の臨床体験にもとづいて着案されたもので、最初の研究発表は第1回日本腎不全看護学会学術集会(小山：1998)による。論文発表では当該研究発表をまとめた日本腎不全看護学会誌(小山：1999)で最初に紹介が行われ、著書では、小山(2002a)で自分描画法が身体に病気をもつ人に適用された。また小山(2002b)では思春期・青年期にも適用した。筆者は臨床体験から心理査定と心理療法の両方の機能をもつ描画法はないかと思案していたが、試行錯誤的な体験より、対話を軸にした心理療法においては次のような順序で描画するとわりあい抵抗なく思いが浮上し、臨床では有効だという実感を深めた。

①『自己像（自分を描く）』→②『自分と関連ある人や物、あるいは出来事の存在（自分のそばに気になる人や物、あるいは出来事を描く）』→③『自分が置かれている心理的環境（背景）を描く。風景画の場合、背景に空が示されていないときは抑うつ気分と関連する空をイメージし描くよう促す』→そして最後におもむろに④『私の下の方（例：足元）に隠れているものの存在（深層）にふれる。実際は“私の下の方に何かが隠れていますね。何が隠れているのでしょうか…隠れているものを描いてみて下さい”と描画を促す』といった順序で描画を行いながら対話を深めていく。

描画に関する臨床研究は研究者の数だけあり、それぞれ個性的な様相をおびている。臨床家が臨床体験から感じ取るもののがそれぞれ違うということなのだろう。たとえば日本の心理臨床でよく用いら

れている風景構成法は、1969年に中井久夫教授により創案された国産の絵画療法であると同時に描画法を用いた心理査定法でもある。その中井（1984）は、臨床体験より「一人で部屋の隅で書かれたいわゆる病理的絵画と、面接の場で描かれた絵画あるいは面接の場で何事かを伝えるために描かれた絵画とは全く質が異なる。後者は言語に直せるかどうかは別として、強いメッセージ性がある」との実感を深めたという。面接の場で描画するということは、そばにいるセラピストの存在が何ほどか描画に影響を与えていているということであろう。描画者は意識しないまでも、描画をとおしてそばにいるセラピストに何らかのメッセージを伝えがちだ。あるとき筆者はある小学校の学級全員に集団で自分描画法を実施したとき、何人かの児童が実施者を「気になる人」として描いた。よほど気になったのだろう。これは苦笑ものだが、苦笑には真実が隠されていることが多い。「描画する“今”が描画者にどのように意識されるか」が描画に影響を与えることを筆者は感じ取っている。思いの心理療法では、思いを浮上させる何かを重視する。同様に自分描画法では描画を生み出す何かに着目する。このアプローチは描画を用いた臨床研究を質的に高めると筆者は考えている。

人物画による組織的な人格投影法研究は Machover, K. (1949) に始まる。彼女は年齢、技術、教養には関わらない資料として人間の各身体器官を取り扱い、身体の特徴より心理学的象徴の意味を見出し、身体器官の描き方の違いから個人の性格特徴を引き出してみせた。描画順序に混乱はないか、ある身体部分の省略はないか同じ線をなぞったり、陰影を強調する部分はないかなどが分析の対象となった。Machover, K. は人物画を人格査定道具として開発した。一方同様の人物画を用いて Goodenough, F. L. (1926) は Machover, K. の研究以前に、知能検査としての人物画テスト DAM (Draw a Man) を開発していた。グッドイナフ人物画知能検査は小林(1977)によって日本で標準化されているが、このことは人物画にどのような視点でふれるのか、視点が違えば分析内容も随分と変わることを教えてくれる。その後、HTP 診断法(Buck; 1948)、バウムテスト(Koch; 1952)、ワルテック描画テスト(Renner, M. 1953 ; 詫摩武俊ら 1963 : 小山 1985; Av' e-Lallemand, U. 2000) と、家、木、人、風景等の描画を手がかりに投影法を用いた心理テストが開発された。同時に、Blum, R. H. (1954) による Machover, K. の人物画テストの象徴的な意味と人物画との関係に対する批判にみられるように、描画テストの妥当性、信頼性が取り上げられるようになり、描画テストも次の段階を踏むこととなった。

近年星と波を用いた人格検査 Der Sterne-Wellen-Test: SWT (1994) が Av' e - Lallemand, U. により紹介された。SWT は幼児では発達機能検査として、成人では人格診断検査として利用できる。筆跡学を行い、描画内容には描画者の体験が投影されることから「深層心理学により発展した方法と他の描画テストの分析評価を使用する」という。また Peterson, L. W. & Peterson, M. E. H. (1997) が創案した描画スクリーニング法は、今、子どもがどんな危険な状態にあるのかを見分ける簡易描画法として開発されている。これは人物描画と動的家族描画法(Burns, R. C. & Kaufman, S. H; 1972, 日比 ; 1986)を取り入れたテストであり、虐待、トラウマに悩む子どもの心理的援助を目的に小児治療に関わる精神科医らが作成したものである。単なる知能査定、パーソナリティ査定を超えて、予防的スクリーニングテストとして描画法が用いられるのは、まさに現代の要請なのかもしれない。

本論文で紹介する自分描画法は見えにくい心の部分にふれ得る一つの手法である。直接の契機は筆者の4人の子どもが書き残した多数の描画および落書きであり、病院臨床における患者の絵やスクールカウンセラーとして接した子どもの落書きノートや学生相談中に大学生が描いた描画等に筆者が接したことによる。面接体験から気づいたことであるが、不思議なことに成人は落書きをあまり残さない。成人はおそらく心の中に落書きをし、これを心の中に描く(残す)のだろうと筆者は感じ取っている。多くの場合、成人面接ではその“落書き”内容が面接で語られる。葛藤、苦渋、忍耐、矛盾、落

胆など、クライエントはある出来事を伝えるのにある感情を添えがちだ。もっと正確に言うとある感情がエピソードというある物語(個人体験)を面接の場で押し上げるという印象を筆者は強く感じている。筆者は落書きを“確かに在るが、とらえにくく、かつ見えにくい心の部分”と定義する。落書きはあるときは思いを吐き出す手段として用いられ、またあるときは時間つぶしの道具であったりもする。病理領域となれば、落書きは各種妄想となり代わり、現実が塗り替えられイメージ化されたりもする。それが感じ取れるのは落書きに“ふれる”行為のみであろう。その場合、ふれ方が重要となる。成人対象の面接では、対話を用いて落書きの内容を推し量ることができる。

筆者は落書きにはいくつかの構成要素があることを感じ取っている。また落書きには描きやすい順序があることも実感している。たとえば子どもはまず自分を何かの形で表現したあと、今気になっているもの(あるいはこと)を描く。次に背景を描き、最後に物語を加えるという流れである。一つが次を触発し、触発され出現したものがまた次の触発を生むという展開である。心の少し深いところ(前意識領域)に潜む“思い”は多くの場合何らかのメッセージ性をもち、一つの心の作業が終われば次が見えてくるというように、時間経過とともにあるメッセージは自分の心の中で感情的な高ぶりを持ち始める。人の心はそのように「何かに接し、心が動かされる(心の玉突きとも言えよう)」という運動的な側面が認められる。不登校中の我が子の問題が夫婦関係に影響を与え、夫婦仲の悪化が次の子育てに影響を与えるなどは自然な家族変容のプロセスであろう。この場合、母親は悩みを深め、育児を放棄するかもしれない。その結果、父親が子育てをしなければならなくなることもあるだろう。家族成員の役割が変わるということは、家族成員の心が変化していることを示唆する。心の玉突きは環境変化で出現するばかりではない。たとえば図1の落書きはそれをよく映し出している。

この落書きを見ると、落書きにはある要素が含まれることがわかる。それはまず自分の姿や状態(卒業式に泣く自分)が前景に出て、気になるものとして卒業式に歌う歌(あおげばとおーとし♪)があり、卒業式の背景として両側に花が描かれている。花は遠方に位置し(図1では左右両端にあり)、卒業式を祝っているかのようである。そして「Bye-Bye」という文字が左下方から、「Thank you」の文字が右上方から卒業式に挿入されている。まるで隠された挿入メッセージのようである。描画者は「ありがとう、さようなら…」と感謝の気持ちと別れの言葉を言いたかったのではないか、そのように感じ取れる落書きである。

筆者の感じでは、同一人が一度に描く落書きには、多く「自分の姿や状態」が最初に描かれ、「その自分が今気づいたこと」が次に描かれ、そして「背景」が描かれ、締め括りとして、多くの場合その絵で「言いたいこと」が何かの形でそっと描かれる。“私”は“ある人”を思い浮かべ、その人と過ごした快晴の日々を回想する。背景は大草原。そこにそっと添えたい、「ありがとう」という言葉を… あって欲しい話かもしれない。反対に“私”(主体)は“私をいじめたある人”(気になる人)をなぜか思い浮かべ、ギョッとする(感情)。心理的背景は、思い浮かべると同時に灰色と化し、それにびっくりしていると偶然にも気持ちの悪い虫(隠れた存在)をふみつぶしそうになる(前意識に潜む欲求)。そしてまたギョッとする… 悩みが深くなればなるほど、心はこのような運動を見せたりする。この場合、セラピストは「あの人のことは思い出したくないという思い」をクライエントから感じ取る。そして「あの人のことは思い出したくないという思いがあるのですね」と



図1 中学生の落書きの一例

明確化する。筆者は、落書きは「自己像」「気づきの内容」「それに見合う(ぴったりした)背景」「できた絵を全体としてみたときに、今言いたい何か」から構成されるのではないかと考えている。自分描画法は落書きに4つの構成要素を想定し、人が何かを思い浮かべるのに抵抗が少ないよう順序を考え考案してきたものである。おそらくこの描画順序は自然な心の展開なのだろう。これまで自分描画法に関する臨床研究により明らかにされたことは次のとおりである。

- ①自分描画法を導入することで、心理療法における治療的対話がスムーズになった。
- ②自分描画法を実施する過程において、クライエントの自分への振り返りが比較的短時間に行われ、抵抗なく対象者が抱く思いが深められた。
- ③自分描画法は心理査定道具として、クライエントの心の質的分析に役立っている。

これらの結果は自分描画法が心理療法になにほどか貢献していることを示唆する。

ところで自分描画法を心理療法として用いる背景には“思い”と“対話”をキーワードとした対話療法がある。筆者は思いの理論(小山; 2002)に基づき、対話を用いた心理療法を、略して“思いの心理療法”または“対話療法”と呼んでいるが、自分描画法はこのセラピーを背景に開発された。本法ではクライエントに接する態度は来談者中心の理念に沿うが、セラピストとクライエント双方の思いのつかみ方が課題となる。この場合、自分または相手の思いをどのように意識するかが重要であり、意識化が尋常でないならば、つかんだ思いが歪んだものとなることは自然な心の展開であろう。“対話”についてはどのように対話するかが課題となる。具体的には話し方、伝え方、聴き方、理解の仕方の4つが鍵となる。筆者は「思い」に視点をあてた治療的対話では次のことを重視している。

- ①必要なときに、必要なことを必要なだけ話す。これは思いの焦点づけに寄与する。
- ②「思い」という言葉はなるべく言葉に出さない。言語化しすぎると“思い”は遠ざかってしまう。  
思いがもつ微妙な響きと心理的特質にふれるには慎重さが求められる。
- ③「思い」には4つの段階【苦しむ→ふれる→つかむ→収める】がある。これは思いの深まりを反映し、回復を意図とした治療的環境の中では回復過程とも受け取られる。この場合、セラピストはクライエントと同じ回復段階で接することが重要となる。
- ④対話内容や自分描画法等の自分関連の資料には、心にふれるメッセージが隠されている。それゆえ対話分析とクライエント自身による自分描画のふりかえりが重要となる。
- ⑤セラピストは、対話の流れに沿って自分自身の内的状態と他者の内的状態を分別できる力(転移力)と、クライエントの主訴が“わかる力(共感力)”を養う。
- ⑥対話の際、接続詞は「でも…」「しかし…」ではなく、「そして； and you're aware of …」が使えるような対話力を養う。
- ⑦心の問題には解決はない。心の解決はひとつの決着であり、思いの心理療法では解決は「収める」にあたる。収めることを急がず、よく話を聞くことが何よりも大事。
- ⑧セラピストはクライエントが「話したい」と思えるような人間関係をつくることに意を注ぎ、配慮する力を養う。
- ⑨人間への関心をもち、クライエントの「思い」をわからうとする気持ちをもつ、等々。

セラピストの心理的援助の目的は、クライエントの対話力の獲得にあり、そのためにクライエントの“思い”をわかり、わかったことを伝え返し、クライエントから次の応答をもらう。対話がうまくいかないときは、セラピストがクライエントの思いが何なのかがつかめず、双方の思いがずれるときであろう。思いのずれは面接では総じて負の印象が強いが、思いがずれてひとつのきっかけが与えられることもある。クライエント自身がセラピストのずれた認識を見て、「ああ、そういう見方もある

のか」と気づく瞬間である。失敗と思われる体験も、良悪含めてすべて面接では心の材料となる。たとえば反面教師は苦渋、苦笑の一例であろう。しかし向けられたシニカルな視線には、そこに心理的事実に近いものがあるのを筆者は感じ取る。今、親子関係における思いのずれの実例をあげてみよう。親は何事もはっきりさせたいとの思いがある。親は仕事をもち多忙で時間的にも社会的にもあいまいさを抱え込めない状況にありがちである。一方、子どもは何事もはっきりさせたくないとの思いがある。はっきりさせると自分が不安定になり、ある場合は自分が不利な状況に立たされることさえするほど察知するから… 親には「子どもはずるい！」と映るかもしれないが、子どもは想像上の悪、暴力という名の悪、魅力的な悪、根源悪、盗みという悪、善意の悪など、さまざまな“悪”を通して人間を知る側面がある(河合; 1997)。悪さは「わるさやいたずら」で収まれば成長に寄与するが、悪さが悪徳や犯罪行為に結びつくのが近年の特徴である。面接場面では「悪さ」が対話のひとつのきっかけともなるが、悪さがどのように姿形を変えたとしても、いつの時代でも子どもは「わるさ」をテーマとして自己内対話を図りながら“社会性”を学んでいることは間違いない。

今日、頻発する心に関する事件に接し、自己を対象化することの難しさと、心理的環境に関するイメージの揺らぎを感じている人は多い。本研究で取り上げる自分描画法は、心を外界に投影するひとつの心理査定法であり、また治療的対話をしながら描画するため本描画法そのものが心理療法という側面をもつ。本論文は自分描画法の体系化を図るための素描(スケッチ)である。自分描画法は対話面接を実施しながら描画を行うために、対象者にとって興味深く比較的なじみやすい心理療法および心理査定技法となっている。自分描画法は身体病の人が抱く身体像の歪みを検出する心理査定として、また思春期～青年期に生じる錯綜した自己像と自分を取り巻く環境との関係を自分描画に投影、描者に自分という存在に対する気づきを高める道具として用いられてきた。本法は病者及び健常者にとって、自分というものによりふれ得る有効な道具となる可能性をもっている。対話を重視する心理療法の道具として自分描画法が用いられるのであればその有効性は拡大する。

## II 研究目的

本論文の目的は自分描画法のラフスケッチをすることで、本法を世に紹介することにある。そのために臨床発達を意識して筆者が関わった自分描画法の実施例を、幼少から成人まで年齢順に抽出し、どのような視点で描画にふれればよいのか説明を加えていく。描画対象はこれまで筆者が何らかの形で関わった事例の中で、自分描画法の特徴をよくあらわしているものを抽出した。描画の目的は「クライエントがいだいているひとつの思いを絵に描いてもらい、絵そのものと絵から思い浮かぶ物語から、クライエントの今の思いをクライエントとセラピストが共有し、この機会をひとつの契機としてクライエントの思いを深めていく」点にある。この場合の課題は次の3つ。

- ① 幼少児童に対して自分描画法は可能か？ 適用年齢幅の問題と、各発達段階における描画の特徴を明らかにする研究が必要となる。
- ② 描画中に生じる心理的変容について、対話記録をもとに考察する。
- ③ 心理臨床に役立つ手掛かりを「描画を終えて対象者が綴った物語の内容」と「描画そのものの質的分析」から得る。

生命倫理事項に関して付記する。当研究は対象者に自己像と自分を取り巻く心理的世界のイメージに関する描画を求めるために、対象者の同意・協力が欠かせない。描画対象者となる前に、対象者に課題の目的および意義について説明し、同意と協力を得た人に限定して実施する。描画は内的世界を描いた心の表現資料だけに、実施の際は可能な限り対象者の人権を守ることに配慮し描画資料の公表は

匿名で行い、対象者が不利益を受けないような工夫を可能な限り行う。本論文における資料提示はこれらの倫理事項を前提としている。

### III 方法と結果

ここでは自分描画法の手順を示し、その後で6つの描画事例を発達年齢順にとりあげる。

#### (1) 自分描画法の実施手順

12色のクレヨン、同じく12色の色鉛筆とA4版白画用紙を用意する。描画者は用紙に面接者の指示に従い、定めた描画順序で自由に描画をしていく。用紙を縦にするか、横にするかは描画者の自由。教示はおおむね次のとおり。描画者によって伝え方は変えてもよい。

- 1 面接中、セラピストが自分描画法の実施が今クライエントにとって効果的だと判断したときに、頃合をみてセラピストはクライエントに次のような話をおもむろにする。「じゃ、ちょっとお絵かきをしてみませんか？ むずかしくはありません。私の方で、描く内容をお伝えしますので…」と話す。その後、クライエントが了承した後に、道具を用意し、以下に進む。
- 2 「まず自分を描いてみてください。どのように描いてもかまいません」と教示する。
- 3 「次に今気になっている人や物、または出来事などを思いつくまま自由に描いてみてください。どの場所にでも、どのように描いていただいてもかまいません」と教示。
- 4 「次にこの絵にぴったりする背景を描いてみましょう」と教示。（注意：風景の場合、「空」が描いていなければ「空も描いてください」と描画を促す）
- 5 「あれ、あなたの下のほうに何かが隠れていますね。何が隠れているのでしょうか。よ～く考えてから描いてみてください」と教示。
- 6 「絵ができましたね。ではこの絵をよ～く見て、思いつくまま何か物語をつくりてみてください。そしてお話しください。私はそのお話をメモしますので、ゆっくりとお話し下さって結構です」と教示。
- 7 描画後、セラピストはクライエントに「描画を体験してみてどのような感じがしましたか（例：楽しかった）」と尋ね、描画中、わき起こった描画者的心の中での体験（例：最初は抵抗があったけど、描き出すと面白くなってきた）などを自由に聴く。さらに描画体験をひとつのきっかけとして、その後自由に治療的対話を展開していく。

以上が実施にあたってのおおまかな流れである。

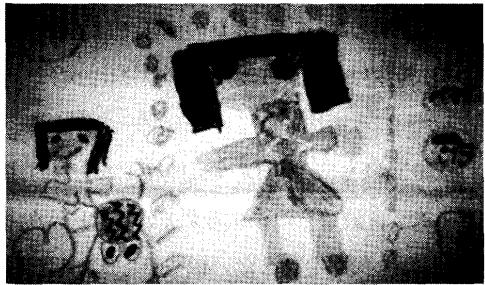
#### (2) 自分描画事例の紹介

以下、発達段階に沿って6歳から32歳までの描画者の自分描画法紹介を行う。記載方法は自分描画法の取り扱いに対する理解を深めるために、それぞれに特徴をもたせた。

##### ① 描画者：保育園年長女児Aさん、6歳。

絵を描きながらの対話からAさんの物語は次のとおり。

「真中にいるのが私。今、夢の中にいるの。だから回りが水色やオレンジやピンクで囲まれているの。綺麗なお洋服を着て、お花畠の中にいるの。暖かくて雨も全然降らないところだよ。ここにはウサギやモルモットやぴょんぴょんカエルがいるの。だから私の足元にカエルさんがいるでしょ。気になるのはママ（左の人）。今、お料理しているの。ママは（夢の中ではなく）別の世界にいるの。ママは忙しいから夢の中には出てこないの。ハートが4つあるのは私の願いなの。一緒に遊びたいの。右側の○で囲まれたのは上がおばあちゃんと私。下がパパと私。缶バッジの中で一緒に遊んでいるところ。だからね。黄色い○で囲っているのよ。これも夢の中だよ。ママは缶バッジには入らない…」



母親は多忙で、あまり遊んでくれない。Aさんは「ママに遊んで欲しいの」との思いを描画に込めていた。ウサギやモルモット、カエルは過去に描画者が抱っこしたり、触ったりできた数少ない動物である。缶バッジは写真などをバッジにできるおもちゃ。冬休みの日などは父親や近所にいる祖母と遊ぶ機会が多かったから、いつも多忙な母親は子どもの夢の中に入れなかつたのかもしれない。話を始めると次か

ら次へとストーリーが展開し、それどれに意味づけがあることがわかつた。テーマは「夢の中で楽しい私」。6歳でも自分描画法が適用可能な一例である。Aさんのイメージの膨らみに驚かされる。

### ② 描画者：小学2年生女子Bさん、8歳。

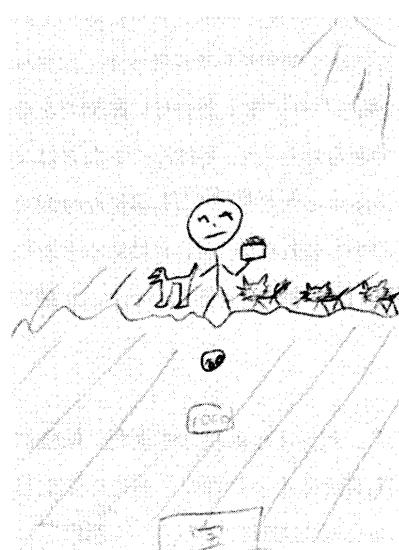


母親が再婚することになり、遠方より転校してきた。転校にあたって、苗字も名前の漢字も変えることになり、多くの変化がある中で新しい生活をスタートさせた生徒である。主訴は「転校生でクラスにとけこめない」であった。対話は次のとおり。（最初にBさんを描いて見ようか）【肌色のクレヨンで身体を描き始める】色を変えながら、すらすらと“自分”を描いていく。（水色が好きなんだ）と声をかけると、「今日はね、水色のくつを履いてきたの」と言って、丸い飾りのついた水色のくつを描いた。

（じゃ、Bさんが今気になっている人とか、物とか、最近あった出来事なんかを隣にちょっと描いてみようか…）少し考えてから「ママのお腹の中に、赤ちゃんがいるんだよ」と言い、お母さんの姿を隣に描いた。（そうなんだ、Bさんはお姉ちゃんになるんだ。今、どんな気持ち？）「うれしい」（じゃ、周りを描いてみようか）【母親の上方に水色の雲を描き、すぐその下にオレンジ色の鳥を描いた。左上に水色のクレヨンを使って雲と大きな山を描いた。そして描きながら「これはW山。前に住んでいたところからよく見えたんだよ…前ね、犬を飼っていたの」、そう言って犬を描き始めた。「白だったから水色でいいや」と独り言を言う。自分が犬の引き綱を持つ絵を描いた。（犬はどうしちゃった？）「もういないの」（今はいないんだ）「名前はコロ」（コロって言うんだ…あつ、Bさんの下の方に何かが隠れているよ。何かなあ…）「…ありんこ」…こうして描画が完成した。（この絵を見て何かお話を聴かせてくれない？）「[少し考えて]忘れちやった」と言い、描画終了となった。描画による対話で母親が妊娠中であることが初めてわかつた。Bさんの絵からはそれを楽しみにし、新しい生活への希望を感じられるものが見て取れる。しかしその一方で、以前生活していた場の風景や、以前飼っていた犬と散歩する姿を描くなど、寂しい思いも受け取れる。Bさんの生活環境の一端や心情の一部にふれたように思う。これからBさんと関わっていく上で、自分描画法は有益な機会となった。Bさんはまだ物語を語る段階にはない。セラピストがまだ物語を話せる状態でないと判断したときはそこで描画を置く。まだ思いを人に話せる段階ではないというサインと受け取るとよい。

### ③ 描画者：教室に入ることができない中学3年男子Cさん、15歳。

初回面接は1年4月15日。母親に連れられ、母子面接実施。場所はCさんが在籍する中学校の相談室。Cさんは現在、ほとんど自宅で過ごしている。内向的で優しい感じの印象を与える人で、話すときは視線をそらしながらゆっくりと自分のことを話す。対話者とうまくかみ合えば自分のことを話せるが、人に話をするのはなかなか容易なことではない様子がうかがわれた。母親が不登校中を告げるも、「そんなに休んでいないよ」とCさんは否定する。母親の話によれば、小学校6年生の2学期ごろから集団の中にいるのが苦手となり、中学2年生の2学期には週に2~3日の通学となつた。今はまったくの不登校。明日からの修学旅行も参加せず。母親によればCさんは優しい人で、猫を自宅に数匹飼っているという。頬には猫の引っ搔き傷があると母は苦笑しながらCさんの頬を触ろうとすると、Cさんは反射的に顔をよけようとした。気が弱そうに見えるが、自分は不登校ではないと否認する力がCさんにはある。セラピストが繼



続相談を促すと、母子ともにすぐに了承した。5月13日の面接では、初めてCさんひとりで来室した。面接の間、母親は気をきかせて買い物に出かけた。Cさんは制服を着用。静かにソファーに身を沈める。「毎日ゲームをする。テレビはドラえもんだけ見る。勉強は嫌い。とりあえず高校行くかという感じ。兄が今年、近くの高校へ入学した。自分もその線を考えている」という。進学意欲はある。言葉が少ない。しかし何かを話したい様子がある。しかし話せないという状況がある。セラピストは急がず、待つ姿勢を堅持した。

5月27日の面接でも感情を表にあまり現さない。何かを考えている様子あり。「今日は風邪気味で頭痛がして咳がでる」というが発熱はない。テレビは「どらえもん」と「世界まる見え」が好きだという。理由は「不思議が好きだから」とのこと。その関連で教科の好き嫌いの話となる。「理科(植物以外好き)と数学は好き。社会も好き。地理は嫌い。(どうして?)」「つまんないから」と返答あり。日本史が好き。(どうして?)「古墳とかが好きだから」と言う。やはり不思議に惹かれるという。好き嫌いがはっきりしている。

6月10日の面談では白いワイシャツと青いジャージ姿で入室。今日はよく目と目が合う。Cさんは「犬と遊ぶのが楽しい」という。その犬も「年」だという。一生懸命働く母親の「年」を気にしている。いろいろ話す中で、「1年前、友達のお母さんが川に身を投げ自殺した。水で身体が膨れあがり、とても見ることができない状態だったと聞いた。葬儀のとき、僕は出なかった」と言った。(どうして?)と尋ねると、「怖かったから…」と付け加えた。「この葬儀には「怖い」という感情がくっついている。そしてなぜ自殺したのかがわからず、Cさんの不思議に対する負の关心をおおっているのが伝わった。「死ぬのは最後の最後だね!」とセラピストが強い調子で伝えるとCさんは大きくうなづいた。Cさんは1学期の終わり頃から地域の中間教室に通いだした。進路については通信制高校を考え始めた。「アニメは好き。だけど僕には夢なんかない」とはつきりと言う。貧しい質素な暮らし。夢が思い描かれる段階はない。毎日、ゲームをしてプラモデルを作って過ごすそんな静かな毎日。しかしCさんの心のどこかに、「何かやってみたい」との思いも伝わってくる。それがなんだかは、Cさんにもセラピストにもまだわからない。Cさんと安定した関係がもてるようになった10月14日、Cさんの了承を得て自分描画法を初めて実施した。この日、Cさんは赤いジャンパーにジャージ着用。現在、中間教室に2日に一度通い、10時頃から昼まで滞在しているとのこと。

(ちょっと絵を描いてみようか….)とおもむろにセラピストがCさんに話すと、「何の絵?」(僕が言うから心配しないで。ちょっと描いて見る?)「いいよ」(じゃ、まず自分を描いてみて)「棒人間を描く。すばやい」(じゃ、今気になるものならなんでもいいよ。一つ描いてみて)【黙って犬と猫を描く】(じゃ、この絵にぴったりした背景を描いてみようか)【黙って太陽だけを描く】(あれっ…Cさんの下の方に何か隠れているぞ。何かなあ…描いてみて)【ちょっと考え込む。思いつくとすぐに100円、1000円、そして宝を描いた。(じゃ、この絵みて、何か思いつくままお話を作ってくれる?)「いいよ…ううん…僕は4階に住んでいます。猫は下にいる野良猫3匹です。餌を欲しくて待っています。僕は猫に囲まれ喜んでいます。犬は僕の横で、餌をくれないかなあって待っています。(気分はどう?)嬉しい。動物に囲まれているから…。これは太陽。僕は雨の方が好き。(どうして?)寝るとき、気分よく眠れるから。お金はあつたら嬉しいですね。100円。その下に1000円。そして地中深くに宝が隠されている。(なかなか宝まで届かない感じ?)ええ。僕はお小遣いをもらっていない。このジャージは兄のお下がりで、もともとこれは弟の服。皆お下がりを着ている。もう貧乏には慣れている。(貧乏はどう?)貧乏でもいい。でも僕は欲張り。(どういうこと?)ゲームが欲しい。クリスマスとか誕生日に買ってもらえるはず。(そなんだ…それで、Cさんの将来は?)贅沢をしたい訳じゃない。100円をまず貯金したい。(それから?)利子がついたらいいな…とCさんは思いを深めていった。

その後、猫の餌について話がはずんだ。「餌代は1ヶ月1万以上かかる、飼っている7匹の猫の中には、マグロが入

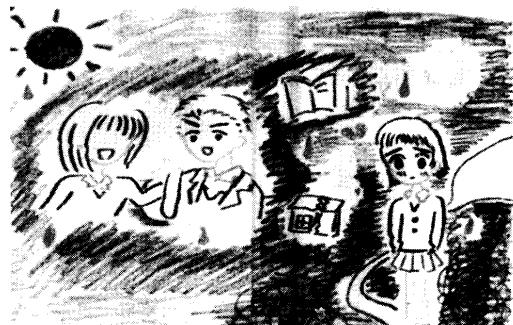
ってないと食べない贅沢な猫もいるけど家族4人とも猫好き」だという。（猫のどんなところが好きなの？）とセラピストが尋ねると「猫は気まぐれで暗くて狭いところが好き。ベッドの下とか隠れる習性がある。動作が可愛い」などと話した。セラピストは、猫はCさんの何かをよく映し出しているのかもしれないと思った。この日はとても気分よく面談を終えた。Cさんは初めて心からの笑顔を見せた。描画に自分を少し吐き出せたようだ。自分描画からは「僕は犬や猫といふと安心できる」「僕は雨の音を聴きながら寝ると安心できる」「僕はお金が欲しい」「宝は簡単には得られない」「お下がりはそれなりに意味がある」「僕は一步一步、進んで行きたい」との思いが伝わった。猫の「隠れる習性」「可愛い動作」がCさんを引き付けているのは確かだ。

10月28日の面接ではリラックスし、当地の方言が飛び出た。「ちょんこずいている（喜んでいる）ときに、飼っていたイタチは噛む」とか、「のつくむ（呑み込む）」とか話す。後者は「猫は出産時、周囲がうるさいと生まれたばかりの子猫をのくんじゃう。隠そうとしているんじゃないかな」と猫の思いを伝えた。この日は犬猫の話で盛りあがった…

Cさんの自分描画はCさんが思いを深めていくひとつのきっかけになったようだ。

#### ④ 描画者：高校3年生女子Dさん、18歳。

物思いに浸りがちで最近、少し元気がない。絵や詩作を好む。Dさんの物語は次のとおり。



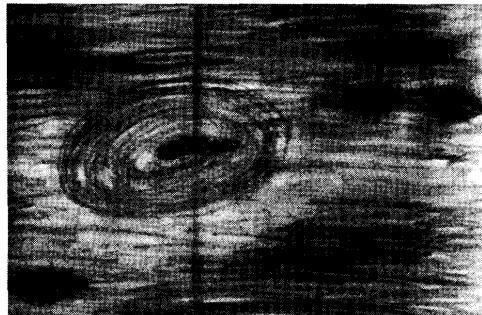
「私は曲がりくねった細い道を歩いている。周りは真っ暗で、歪んだ感じ。これは勉強のことだったり、家のこと（金銭面で心配をかけたり、家族のつながりがないと切なく思う気持ち）だったり、学校で一人ぼっちで切ないという思いがある。涙みたいなのは、すべてが悲しいという思い。でも今の私にとって、いちばんの関心事はクラスにいる大好きな彼のこと。彼のまわりはいつも太陽のように明るくて、まぶしいけど、私は遠くから眺めていることしかできない淋しさ、もどかしさがある。ただ、彼がいたからどうしようもなく落ち込んだときも、希望をもって道を歩こうという勇気が出た。希望の光が私の足元にある！ “お星様3つ”は、願い事を3つかなえてくれる、という意味がある。今、私にとって恋愛のことが大きいので、“ハート3つ”に自分の思いを託している（けな気な私というニュアンス）。悩みがすべて消えて、希望をもち生きたいと願っている」

その後面接体験を深め、Dさんは徐々に集団に入っていくことができるようになった。

#### ⑤ 描画者：人の目が気になって安心感がもてない女子大学生Eさん、22歳。

いつも自分に自信がもてず不安な日々を過ごしているEさんは、不登校もせずそれなりに大学生活を送っている。しかし「こんな毎日でよいのか」「つまらない」「自分が自分でないような感じ」がして、不十分感を抱いている。Eさんが描いた絵は、自分がやや左方の空中を漂う楕円で示され、その楕円の中心には黒い小さい円とやや大きめの円が描かれている。これがEさんの目だとすると、視覚はバランスを崩し、しっかりと物を見つけることができない状態にあると考えられる。気になるものは右上に描かれた両目であり、目だけが空間を浮遊している。隠れたものも「片目」である。物語はつくることができない。セラピストはEさんと描画をもとに対話をした。

（最初、絵を描くのは苦手だって言ってましたね…）「正直言って、絵を見て心の中のとくに闇の部分を理解したり、



何かを悟ったりするほど私の感受性は強くありません。でも自分が描いた絵を見ることで自分の心の中をのぞこうとする姿勢はなかなか新鮮でした」（苦手な“絵”だったけれど、描き終えるとそれなりに何か伝わるもののが自分にあったってことでしょうか…）「私の絵はいつも抽象的なんです。輪郭もはっきりしないし、多くの色を使う…昔からそうでした。何をあらわしているのかわからない自分の絵ですが、どんな言葉よりもよく私をあらわしているような気がします」（“私”

はこの絵の中にあるような感じがするんですね）「常に漠然とした悩みや不安を抱えて、でもそれが何なのかはつきりしない。人物の絵に目や鼻を描くことを嫌うのも、自分が確立していない証拠かもしません。けれども不思議なことに、私は自分が嫌いじゃなくてむしろ好きなんです」（確立していない自分だけど好き…）「人間ならば、悩みや不安があるのはあたりまえだと割り切っているし、私の悩みや不安なんて、人と比べると小さくて可愛いものだと思います。大げさな言い方だけれど、人の愛し方や愛され方も分かっている方だと思うし…」（小さくて可愛い悩みかもしれないけれど、そこにも深みがあるんですね）「絵を描いて、そして見て気がついたことは、私はけっこう自分が好きで、そしてアンバランスな状態の自分を冷静に理解しているということです。そしておそらくこの先も、このような絵を描き続けていくのだろうということが分かりました」（どこかで不安定な自分を、しっかりとつかんでいる感じがしますね）「そうかもしれませんね、意外と…」

Eさんはこのあと「相談するというのは相手も人間なので、自分を発信する手段はさまざまだと思う。多くの場合、言葉を介した対話が多いけれど、絵を描くことによって人に訴えかけるのもなかなか有効な手段だと思った。なぜかというと、絵は自由だから。色も描き方も…」と述べた。Eさんからは「毎日の生活に十全感をもちたい」「自分に対してわからなさをもっているが、そんな自分が好き」「人間のあり方を少しつかんでいる」「どんな小さな悩みもつめれば深い」「アンバランスな自分をつかんでいる自分も自分の中にいる」「絵では言葉では言い表せない思いを表現できる」などの思いがセラピストに伝わった。自分描画法は対話の中でその効果を發揮すると思われる。絵を見るだけでは、描き手の思いを推し量るのはむずかしい。

#### ⑥ 描画者：32歳男性、Fさん。

Fさんの描画後の物語は次のとおり。



「自分はブラックホール(やや左側の円)で中は何もない。いちばん気になるのは2ヶ月になる子ども(右上)。光っている。宇宙の中で子どもだけが輝いている。隠れていたのは天使で、魔法をかける棒を持っている。暗い宇宙は自分の悪い心。天使は自分の中のいい心」と言う。描画時の様子であるが、最初に自分を描くのに時間がかかった。「何もないから描けない」と言いながら、黒いクレヨンでブラックホールを描いた。次にまわりを紫色のクレヨンで囲う。黄色の子ども(右上)は目や鼻はないけれど、口が笑っている感じで可愛いらしい。背景は黒で隙間なく塗りつぶした。「私の下の方に何かが隠れています。それは何でしょうか…」という問い合わせに、白い天使をブラックホールの隅(右側の円上)に描いた。白い天使は魔法をかけるための棒も持っている。背景が真っ黒なため、黄色の子どもがより目立った。我が子は一番気になるものであり、自分の行動をさえぎるものもあると言った」

Fさんは「何か心にひつかかることだったり、「思わず描いてしまうもの」が心の中にあるのは確か。絵を描いていると、知らず知らずのうちに、無意識的な何かが絵に表れてしまう。それが怖い」と述べた。つまり今描いた絵が次の描画を触発させる。描画は継続的に生み出される。

### III 考察

自分描画法の有効性について描画者の感想より考察し、実施留意事項について検討する。

#### ① 有効性について

転校生でクラスの中にとけこめないで苦しんでいる13歳の中学生女子は、対話しながらの自分描画法体験について次のように語った。「初めて話したなあ〔筆者注：おそらく自分と、そして対話者と〕という感じがする。絵に描いたものは私にとって関係があるものばかりで、自分では“表現したい”という思いが強くなっているんだろうと思う。背景にはG山を描いたが、この山はお母さんと始

めて登った山。山の上には小さな湖があった。濁っている湖は、私にとって見えない何かと関係しているように思う」と。担任の話によれば、描画後、彼女から数学のプリントをなくして困っているという話があった。「これまで困っていることがあってもただ黙っているだけだった。困っていることを教えたという事実は、私にとってはすごく大きな出来事」だと担任は言う。

また別の事例であるが、10歳の小学4年生の女子が昼休みの10分ちょっとの時間で自分描画法を受けた。最初は「適当に描く」と言いながら結構しっかりと絵を描いた。絵を描くときは少し考えながら描いていたが、物語をつくるときには絵の中の自分に気持ちを向けながら自分の名前を物語に登場させ、自分自身の出来事を話した。

本論文で紹介した6つの自分描画例の描画者の気づきや感じ、考えなどを次に示す。

…「“自分”を描いているときに、表情・大きさなどもそのときの心情が現れるように感じた」「先の見通しのない状態で描くという事態は、次に何をするのか、何を期待されているのか不安になり構えてしまうという場合になることもあるかもしれない」「足もとのものも、そのときの心情と関係があるものになっている。無意識のうちにどれも関係のあるものが描かれているようだ」「“物語”を話していくうちに、初め感じていた気になることから、もっと自分の気づいていなかつたことも気づいてくるように思った。“物語”という言葉によって、実際に気になっていたりすることでも“創り話”なので、気持ちが少々楽になって相手に話していくようになっている気もした」「〔描画者は教員〕小学校1年生の場合、好きな絵を描かせる場面は多い。そのとき自分描画法の形式で絵を描かせ、絵を見てあとで気になる子どもを呼んでお話をしてみるとやりかたは有効かもしれない」「気になることを描くとき、つい自分が感じている悩み、つらさなど心の課題を描きたくなるが、嬉しいことやわくわくしていることなど、気持ちの良い方の気になることを描きたくなる」等々。これらの指摘は自分描画法の改善に役立つ。

芸術評論家の Malraux, A. (1953) は、50年も前に「子どもはしばしば芸術的だが芸術家ではない。その子どもの才能がその子どもを支配しているのであって、その子どもが才能を支配しているのではない…(中略)…子どもの作品が魅力的原因は、作品が子どもの意思とは関係をもたないから」と述べている。この場合、「才能」を「思い」と置き換えるとよい。すると「彼の思いが彼を支配しているのであって、彼が思いを支配しているのではない」という文章になる。筆者は「思いが彼を突き上げる」という視点を大切にしたいと思っている。自分描画法は、絵を意識的に構成していくには難しい手順となっている。描画者は描画の途中、どこかで「わからなさ」と出会うだろう。「私はなぜこんな絵を描いたのだろう」と。事後の物語創案はこの「わからなさ」をつかむ作業である。

ところで自分描画法は6歳ぐらいから実施可能で、適用上限はおそらくない(小山; 2004)。何らかの要因で脳の障害を受けた場合やいわゆる認知症(痴呆症)の場合でも、線画やなぞり絵の如く絵にはならない絵であったとしても描画に沿い対話すれば、その絵の象徴的な意味にふれることができる。自分描画法では、描画を絵として見るのではなくて、そこに対象者の思いが描かれているのだと伝えその描画に接する点に特徴がある。

## ② 実施にあたっての留意点

自分描画法は絵を描くことが目的ではない。セラピストにとってはクライエントの思いにふれ、思いをつかむための一つの方法としての活用を意図している。一方、クライエントにとって本法は自分の思いを深めるためのひとつの道具となるだろう。対話を重視した関わりの中で、自然な形で導入する。本法は「対話しながら」実施することを前提としている。その「対話」は心理療法を背景とした対話である。本描画法は心理療法と心理査定の両方の機能を含むが、単独よりもむしろ心理療法と心

理査定双方の離れがたい関係を大事にする。本法では私の下(足元)に隠れているものに、ひとつの思いがあると仮定する。連鎖的につなげて描画することで、浮かんだ思いを深めていく。描画の上手下手は問わず、描画の経過を重視する。どのように絵を描いたか…抵抗の有無は? 抵抗があればそれはどのような抵抗かその意味を探る。時間をかけて描いたかそれともすばやく描画したか、描画にかける思いの深さはどうだったかなどにセラピストはふれていく。

一方、自分描画法には課題もある。本法を実施しようとすると、対象者の中には「絵が下手だから」と萎縮する対象者がいる。そこを乗り越えて、描画にとりかかったとしても、「先の見通しのない状態で描く」という事態は、次に何をするのか、何を期待されているのか不安になりつい構えてしまう」という場面も生じるかもしれない。今後個々の課題に丁寧にふれ、自分描画法を心理臨床で利用できるように検討をさらに深めていきたい。

謝辞：本論文作成にあたり、お茶の水女子大学助教授、岩壁茂先生にご助力をいただきました。お礼申し上げます。

#### 文献

- Av' e - Lallemand, Ursula (2000) : Der Wartegg-Zeichentest in der Lebensberatung. (投影描画法テスト研究会責任編集 高辻玲子・杉浦まそみ子・渡辺祥子訳 2002 : ワルテッグ描画テスト 川島書店)
- Av' e - Lallemand, Ursula (1994) : Der Sterne-Wellen-Test. (小野瑠美子訳 2003 : 星と波テスト 川島書店)
- Burns, R. C. & Kaufman, S. H (1972) : Actions, styles and symbols in kinetic family drawings. (加藤孝正・伊倉日出一・久保義和 1998 : 子どもの家族画診断 黎明書房)
- Buck, J. N. (1948) : The HTP technique. (加藤孝正・荻野恒一訳 1982 : HTP 診断法 新曜社)
- Goodenough, F. L. (1926) : The measurement of intelligence by drawings. World Book Co. N. Y.
- Koch, C. (1952) : The tree test. (林勝造・国吉政一・一谷彌訳 1970: パウム・テスト 日本文化科学社)
- Machover, K. (1949) : Personality projection in the drawing of the human figure. (深田尚彦訳 1998: 人物画への性格投影 黎明書房)
- Malraux, A. (1953) : The voices of silence. Garden City :Doubleday, p280-287.
- Peterson, L. W. & Peterson, M. E. H. (1997) : A guide for screening children's art. (津波古澄子・安宅勝弘訳 2001: 危機にある子を見つける一描画スクリーニング法 講談社)
- Renner, M. (1953) : Der Wartegg-Zeichentest. Munchen Ernst Reinhardt Verlag.
- 河合隼雄(1997) : 子どもと悪 岩波書店
- 小林重雄(1977) : グッディナフ人物画知能検査ハンドブック 三京房
- 小山充道(1985) : 脳障害者の心理臨床 学苑社 p58-60.
- 小山充道(1998) : 「カウンセリングにおける“気づき”についての一考察～自分描画法を用いて」第1回日本腎不全看護学会学術集会
- 小山充道(1999) : カウンセリングにおける行動変容～特に“気づき”を中心に 日本腎不全看護学会誌、第1巻1号 p24-29.
- 小山充道(2002a) : 思いの理論と対話療法 誠信書房
- 小山充道(2002b) : 思いの理論による青年期の心理療法 信州心理臨床紀要 第1号 p1-23.
- 小山充道(2004) : 「自分描画法研究」日本心理臨床学会第23回大会発表論文集 p185. (東京国際大学)
- 詫摩武俊・渥美冷子(1963) : ワルテッグ描画テスト (井村恒郎監修 1963 : 臨床心理検査法 医学書院 p236-258)
- 中井久夫(1984) : 「風景構成法と私」(中山康裕編 中井久夫著作集別巻1「H. NAKAI 風景構成法—シンポジウム」岩崎学術出版社 p263.)
- 日比裕泰(1986) : 動的家族描画法(K-F-D)-家族画による人格理解 ナカニシヤ出版

付記：本研究の一部は平成16年度文部科学省科学研究費・萌芽研究(課題番号 16653060)の助成により実施された。

(2005年5月25日 受理)