

## 絵画療法

徳田良仁\*

### Art Therapy

Yoshihito Tokuda, M.D.

Hasegawa Hospital

The Japanese Society of Psychopathology of Expression and Arts Therapy

Through mediations of painting and drawing, art therapy is one technique of healing sickness of mind. When a person mentions the word “art therapy”, however, it is often taken as if just drawing a picture suffices treatment of the illness. But it is not simply so. In the act of drawing a picture, several psychological mechanisms are concerned. Also, if the psychological mechanisms situated behind the expressive images are understood, not only for the client himself but it would be meaningful for the therapist. Especially in expressing one’s images, cases where normal verbal communications are insufficient or impossible, and when one tries to express the images by some other way, art therapy is an enlightening means. Besides, a richer significance is presented by images that surpass verbal communication, images that exceed in forms and colors. Here, individual art psychotherapy and group art psychotherapy are discussed.

#### キーワード

individual art psychotherapy

group art psychotherapy

image art psychotherapy

---

\* 長谷川病院・日本芸術療法学会

絵画療法とは、絵画・描画を媒介として心の病を治す一技法である。ただし絵画療法というと、ただ絵を描くことによって、それだけで病を治すと受け取られがちであるが、決してそう簡単なものではない。絵画を描く行為のなかにはきわめて多くの心理的メカニズムが関連している。また表現されたイメージの背後にある心理的メカニズムを解明することができれば、クライアント自身のためはもちろんのこと、治療者にとっても意義の深いものになる。特に、自己のイメージを表現するためには、通常の言語的コミュニケーションの不十分な状態にある者、あるいは不可能な者、または他のなんらかの方法で表現しようとする者にとっては有益な手段である。そればかりではなく、言語以外の形態や色彩に含まれる象徴が言語を超えたものとして、より豊かな意義を提供する場合がある。

## I 絵画療法のアプローチと適応

絵画療法のアプローチにおいて、本稿においては個人精神療法的アプローチと集団療法的アプローチとに分けてそれぞれ記述することにする。治療セッション（個人・集団療法）において、治療者として考えている描画水準、受容できる広がりなどについて提示しておくことが必要である。

- ・描出されたイメージによる絵画の巧拙といった価値基準や判断とはいっさい無関係であることを理解させる。

- ・どのような表出行為も、また形式も自由であること。

- ・いわゆる写実画や具象的表現を第一義的には求めないこと。そのかわり感情や気分支配された表現でもよいし、空想、夢、幻想幻覚などの体験から出たものなどでも受け入れる。絵画療法を心理療法の一過程として利用する場合、主治医が直接絵画療法を行う場合と絵画療法士が行う場合がある。



表現の継続の過程のなかでその言語的ラポールもその密度を次第に濃くし始める。治療的成果への道程も、治療者の感受性や洞察の豊かさが深く関連してくる。自由画・課題画の中に意識的なもの、無意識的なものの表現を読み取ることが重要となる。

#### 4. イメージ絵画面接における強化・内省形成期

中期から後期へかけて、継続的にイメージ絵画面接が可能であると、自発的意欲も増大し、各種の課題や自発的描画に対してある一定の水準を維持することができる。描画に対して言語性の比重が増してくる時期でもある。描画に対して行為者としての自己と、対象として描かれた中における自己のあり方、描き手としての自己と見るものとしての自己のあり方など、それぞれにおける相互間の意味関連性を、より深く模索し始める。そこから自己認識が次第に明確化し始める時期でもあるし、したがってそれに関連した内省も期待される。

#### 5. 後期（洞察期）

患者の心理状況や葛藤に関する精神療法的アプローチが次第に効を奏するとき、よき洞察へと導かれていくが、この場合すでに行われているイメージ絵画という非言語的な水準に対する多次元的な洞察が可能となることは、特に意義が深い。このようにして得られたイメージ絵画の情報では、身体性・言語性といった両面から次第に浸透していった記憶も体験的に強化されているとみることができる。

#### 6. 終結期

治療開始期に、あるいは中期において立てられた治療の見通しや治療プランが、すべて円滑に進行するとは限らないが、このイメージ表出を伴った治療過程は、経過をよく見ているとその表現に対する意欲の変化と問題意識の解決に関連する事柄などを見るうちに早晚終結期にあることを知らされる。そればかりではなくて、イメージ表出の水準に寄りかかるよりも、より言語化の内容や

比重が勝った時期には、すでにこのイメージ絵画表現による治療的水準はほぼ終結を迎えているとみてよい。この際、イメージ絵画表現による精神療法的治療ならびに治療的かかわり合いの水準はいちおう終結を迎えたことを患者に告げ、引き続きどのような治療的かかわりをもつかについて明確にすべきである。

#### IV 精神療法的絵画療法の概要

表現活動をすること、イメージ表出による自己治療的意義を求めること、さらに絵画を媒体としながら面接を行うことによる言語化のプロセスを重ねることによって、イメージ表現の認識水準を高めること。それらによって起こることは治療者－患者関係における相互理解を強化すること、自己実現の努力を補助するように努める。さらに、重ねられたイメージ表現について、あるいは象徴表現などを検討することによって、内省・洞察、病識醸成、などから精神療法的水準の成果を求めようとするのである。

#### V イメージ絵画精神療法 (image art psychotherapy) について

イメージ絵画精神療法とは、徳田らが臨床的に行っている絵画療法の治療手技のシステムの総称である。ここでは、クライアントの描画システムの総称である。ここでは、クライアントの描画（絵画）表現をイメージ表出行為と見なし、その表現の背景をなす心理面の理解を中軸的テーマとして、またその周辺のテーマとしてその表現されたイメージの説明をめぐっての言語的コミュニケーションによる精神療法的アプローチも併せて行う。この場合、システムとしては、その描画を精神療法の際の媒体として用いる以外に、描画をイメージ分析表に従って分析記録することが必要なのである。しかし、この分析はかなり専門的な説明を要する。絵画表現に伴う表現病理学的知見には必要欠くべからざるものであるが、ここでは冗長となるので省略することにするが、分析表は治療チーム相互間のイメージ理解の水準の規準化を図る目的にも利用されている。

絵画療法のうえで、イメージ表現をどのように治療上有効に引き出すかについて、徳田が1982年来行っているイメージ絵画精神療法について触れてみよう。まず、具体的には次のように始める。

「視覚図形の描画を用いての導入」として、次の6題があげられる。

- (1) ぬり絵法
- (2) スクリップル法 (ナウムブルグ・M. 法と同じ)
- (3) 画面分割法
- (4) 枠づけ法
- (5) 自由画法
- (6) 描出課題の提示によるイメージ誘発法

このなかでスクリップル法は、ナウムブルグや中井らの研究でも有用な描出法の1つである。徳田は特にイメージ誘発法において、イメージ表現に4種のカテゴリーを設けている。

### 1. 具体的イメージの課題

個人的なイメージの他に、自己の周辺・環境にかかわるものであって、比較的狭いものから広いものへと関連する。「家・木・人」を含んだものを描くことが指示される。これは、自己、環境、対人関係、家庭のあり方に対して関連したイメージを表出するものとして期待されるものであり、無意識の変化も豊富に現れる。「耳・口・眼・手・体」などは、これら全部、あるいはそれぞれ個々のイメージを別々に取り上げてよいとする。この場合は、感覚・知覚・幻覚・身体諸器官の機能、あるいはそれらに関連する体験の出現を期待するのである。具体的なイメージの例としては次のようなものを用いる。自画像、自分の姿、鏡の中の姿、男性と女性、道、大地、地平線、水平線、穴、夢、風、火、水、空気、円、渦巻き、光、太陽、月、星。

### 2. 心理的イメージに関連するもの

色から連想するもの、好きなもの、嫌いなもの、欲しいもの、なりたいたいの、

心に残る思い出、楽しかったこと、つらかったこと、気になること、などなどを題とする。

さらに抽象的なものとしては、希望、罪、信仰、善・悪、愛情、上昇、下降、時間、音楽から連想するもの。

### 3. 家族イメージに関連するもの

父親、母親、親と子、家族、子ども、祖父、祖母、舅・姑、義父・義母など。これらに理想的な、あるいは私の、といった形容詞をつけることによってイメージを出しやすくすることもある。

### 4. 社会的イメージに関連するもの

社会、社会と自分、自分と周りの世界、社会の中の自分、病院と自分、主治医と自分、気になる人、学校と自分など。

このような課題に、それぞれ「から連想するもの」という、枠組みを広げた形式の表題にすることがある。課題画は、自由なイメージ表現の自発画に対して連想を広げるのに役立っている。

## VI 各種の絵画療法について

ここではイメージ絵画精神療法を参考にあげたが、絵画療法には各種の理論がある。それらのいくつかをあげてみよう。たとえば、力動指向的絵画療法は、ナムブルグによって始められたものであるが、その治療過程のなかで用いられる1つの手法のなかに「なぐりがき法」がある。この方法は自発的絵画表現を解放しやすいものであったり、絵画療法への導入を容易にするものとして利用されている。

その他、分析心理学的絵画療法・自己心理学的絵画療法・ゲシュタルト絵画療法・行動論的絵画療法など各種のものが、それぞれの理論に基づいて組み立てられている。それぞれのアプローチを解説するには、本稿では余裕がない。

## VII 集団絵画療法

個人的絵画療法に対比されるものとして集団絵画療法がある。現実には絵画療法が行われている場面は、この集団絵画療法のほうが機会的に多いのではないかと思われる。

集団絵画療法という名のもとに、コミュニケーション・メディアとして絵画（描画）をグループ・ワークの局面に導入することによって、クライアント自身の心理的情報量が、より豊かになるとみなされる。言語的な水準におけるコミュニケーションに加えて、さらに描写の中に表現されるイメージの要素が加味される。それだけにコミュニケーションのための情報量はより大となる。つまり、言語的な手段に加えて、描くという行為、それによってどのようなイメージが出現するか、それに対してどのような感覚がどのように関与しているか、またそれがどのような思考に裏付けされているのか。この場合、意識されたもの、あるいは無意識の要素を含めて描き込まれてゆく。それらがどのような感情のもとに行われるかなど、描画行動のなかに盛り込まれる各要素は広くかつ深いものである。

これらはやがて統合的なものとして結集してくる。この過程が重要なのであり、このことが集団の中で行われることに意味があるのだと考えられる。このようにして、言語的な手段に加えて、描画表現が加わることによって、心理的葛藤についての自覚を広げ、現実についての歪曲を減少せしめ、破壊的行動などを抑制する力を増大させることができる。また描画することによって、混乱した考えやイメージや感情をより明確にする手段を与えることにもなる。また描かれたものは、自己の価値観を高め、完成の喜び、さらにまた自尊心の基礎をつくり上げるもとともなる。

このような心理的な力点を合わせもって、集団の中で相互に共有し、かつ相互の話合いの対象を提供することによって、治療に役立つ情報を交換し、分かち合うことができる。集団絵画療法について、Liebmann は次のように総括し



ている。

(1) 集団はそれぞれの水準で、時間を共有し、一緒に集まって活動する過程が重要である。スクリップルひとつでも、完成した描画に比する有益なものとして見なすことができる。

(2) 描画（絵画）は表現されたコミュニケーションの手段として重要なものである。それは特に言語的交流が十分でない場合に、有益な手段となる。

(3) 描画（絵画）は創造性の局面を促進することができる。

(4) 描画（絵画）は空想や無意識の領域の表現を可能にする。

(5) 描かれた作品は1つの有形なものであり、表現形態として固定したものとして存在する。そのために後でも十分に分析・検討し確認することが可能である。

(6) 描画（絵画）に際しては、描いている行為の遂行のなかで楽しむことができる。さらにその集団においては、それらの喜びを分かち合うことができる。描画のもっている心理的力動は、ここに掲げたのみでは、個人的な絵画療法とそれほど違いや意義が強調されてはいない。ここで重要なのは治療的意識の中で、集団療法のもっている治療的因子を常に考慮する必要があるということである。

#### 参考文献

- 1) 河野友信・末松弘行・新里里春編：心身医学のための心理療法と心身医学的療法，朝倉書店，1990，p.246.
- 2) 水島恵一・小川捷之編：イメージの心理学，誠信書房，1984，p.279.
- 3) ナウムブルグ，M.，（中井久夫監訳・内藤あかね訳）：力動指向的芸術療法，金剛出版社，1995，p.244.
- 4) オーンスタイン，P. H. 編，伊藤洸監訳：コフォート入門，岩崎学術出版社，1987，p.346.
- 5) Rubin, J.A. : Approaches to Art therapy, 1987, p.337, Brunner/Mazel, Publishers(New York).
- 6) 徳田良仁・村井靖児編著：アートセラピー，日本文化科学社，1988，p.253.