

## 作成方法が影響する童話療法効果について － 童話研究（8）－

蘭 香代子

### Research on the Effects of Using Fairy-tales in Art Therapy －The Research of Fairy-tales (8)－

Kayoko ARARAGI

This research presents an ongoing investigation into the effects, characteristics of and findings in the use of creating fairy-tales through art therapy. Cases were divided into three different categories for observation and data acquisition. From these, the characteristic topics presented in the fairy-tales were observed and the meanings of the topics chosen, were diagnosed for similarities. For example; if the subject reflected any longing or missing for their old days, or did or did not display any nostalgia for their childhood, a rejection of the past.

The first case category was a *SELF-INTEGRATION* activity with fairy-tales, where one person, alone was asked to create a fairy-tale, and subliminally depict in the fairy-tale, experiences they had never evidently forgotten from childhood. Once the topic or core theme was defined, it could be possible to be interpreted and reveal key indicators of what and where the possible problem areas or issues were evident presently now.

The second case category was a *CO-RELATING* one, where a pair of subjects was asked to do the same activity together, create a fairy-tale. It was observed that the subjects found a sense of pleasure in the pair work activity. They displayed enjoyment in their verbal and non verbal communications.

The third case category was an *INTER-RELATING* one, where four subjects or a group were asked to create a fairy-tale together. It was observed that this third category displayed pleasure in helping and promoting themselves as well as for the other participants with their input to the tale. Further more, in the use of free-association in the creation of fairy-tales, it was interesting to observe unexpected creative and inspired expansions to the tales, however the subjects often later criticized their input as too simple or without enough deep consideration. This hyper-repetitive behaviour is a common occurrence.

Finally all three case categories encountered, through similar effects and characteristics, experienced a form of healing. This method lends it's self important to promoting self-help, in expanding the creative imagination, and the satisfaction that comes from realizing that implementing the activity of making fairy-tales is also very helpfully therapeutic.

## 「問題」

今日の文明社会では、システム依存や社会機能(保険制度や人材サービスなど)の充実によって、ひとがもっていた人間おしの関係力が弱体化し、互助機能が少なくなり、コミュニティ機能が弱くなっている。つまり、ひとがひとと共に生きる力の弱まりがみられ、ひととひととの切り離しにつながり、のみならず自分の感情とからだをつなぐ表現力さえ薄れがちである。

そこで筆者は①ひとがもつ動物や植物としての野生を取り戻し、②からだところの関係づけでひと全体として統合し、③ひととひととの関係づけを回復し、④切断された人間や環境とのつむぎ直しを構築していくことに、現代の心理療法の意義を考えて、そのひとつの心理療法として「童話作成による心理療法」を紹介してきた(蘭、2007、2008a,b,c,d)。そして童話療法を、懐かしいところを呼び戻し、疲れを知らない子どものように実感に根ざした揺るがない楽しい世界づくりとなる心理療法につなげていくことにした。

童話療法は、子どもの心性になることによって、①気がかりやこだわりをコンパクトにとらえなおし動物や植物の力に肩代わりしてもらいながら、②そのこだわりを支配し操作するクリエイティブイマジネーションをはたらかせ、③納得した関係づけを開拓する心理療法だと言える。その体験過程は、①主体感覚の呼び起こし(吉良、2002)、②イメージ自立(成瀬1988)していくものであり、③主動感からの自己の確実化である(田嶋、1989)。そこには起承転結のストーリー(蘭2007)と展開における創造がみられドラマ性がみられる(蘭 2007)。しかも展開のあり方が童話作品の納得につながっていく現象がみられる。また童話というアニミズムの心性のはたらきによって、自由になれ、建設的な想像(創造)が生まれていると言える。

ここから童話療法の特徴として、次の3点をあげることができる。

①関係づくり(主人公、脇役、背景の関係の更新)を楽しみ自分の心の世界を上げ柔軟にする療法、②物語と描画によるストーリー(起承転結・合)の表現原理を土台とした心理療法、③イメージ自立をめざす(アニミズムの心理でパワーアップしていく想像遊びのなかで主体感覚を活性化していく)、などである。①意識(文章化)と無意識(描画)の統合による人格統合(しかもそれは多くの描画療法と異なり、一回の面接で起承転結(合)の系列をもった文章と描画でできる小さな完結型の問題解決を内包しているものである)。そして②自分を主人公として主体的に関係づけしていく世界をこころの核として育てることである。五感から発する身体感覚的言語でつくる物語は、誰でもない自分のところを拠り所とすることである。

しかし童話作成をひとりで行うことに苦手なひとみられ、誰にでも同じ効果を期待できるものではなかった。子どもの心性になって自由なイメージを楽しみながら、関係づくりという筋道を描いていく力は、ホートンら(1981)やステューブソン(1954)のいう幼児期に移行対象や移行関係をもてたか否かに影響を受けていた。移行対象はほぼ良い母子関係を元にしていたので、移行対象をもてない子ども時代を過ごしたひとには、過度の依存傾向や自立傾向があり、童話療法は疲労感が多く楽しめないばかりか、苦痛な課題となっている場合が少ないがみられた。

そこで本研究は、童話作成の手法を変化させることによってみえてくる心理特性を探り、童話療法を幅広く活用できるような基礎的知見を提供することを目的とした。ひとり童話作成、ふたり童話作成(相談して作成する場合と自由に交互に作成しあう場合)、四人童話作成(相

談して作成する場合と自由に交互に作成しあう場合)などの5つの手法を用いて、それぞれの場合の作成後に生じた心理効果を測定し、童話療法の新たな開拓への知見としていくことを目的とした。

### 「方法」

R 大学生51名の協力を得て、2009年6月に一週間おきに3回(ひとり作成、ふたりで作成、四人で作成)実施した。指示は「これから童話を作成していただきます。6枚のA4用紙を配布します。1枚は下書き用で1枚は作成後の心理について書いてください。童話のテーマは《私が幼児期だった頃》です。原則として4枚のA4用紙を横にして文を縦書きにし、絵を描いて、起承転結のある童話を作成してください。原則ですので描きたくない場合や文が浮かばないなどの場合は自由にしてください。できたあとに作成後の心理について自由記述してください」と与えられた。1回目は①ひとりで童話作成として全員作成。2回目は②ふたり相談交互童話作成と、③ふたり自由交互童話作成の群にわけられて作成。そして3回目は④4人相談交互童話作成、と⑤4人自由交互童話作成群にわけられて作成。それぞれ3回について全員に作成後の心理の感想文を書いてもらい回収。

なお協力者は1回目51名であったが、2回目、3回目と若干変更している。

### 「結果」

結果の検討は次の視点からおこなった。主に①童話作成直後の心理(内省感)にみられる意味のあることば、②童話作品の描画やストーリーにみられる特徴、の2つの側面を、①個人童話作成、②ふたり相談童話作成、③ふたり交互自由童話作成、④四人相談童話作成、⑤四人交互自由童話作成などの5つの方法による共通

点、独自な点などを知見できるように検討した。これらの結果は次のようにまとめられる。

### (1) ひとり(個人)で作成した童話作成の結果

総数51名が作成した童話の主人公の内訳は、人間が33人で64.7%、動物15人で29.4%、星3人で5.9%である。全体の描画では、シルエット風が1.96%、簡略化が5.88%、抽象化(星)が5.88%で、多くは具体的人間(子ども)や動物を主人公としてしかも全体を描いていた(58.82%)。しかし顔や手、脚まで描いても足や靴は描いていないなどの部分化も27.45%にみられている。人物でのこの部分化は三つの群に分かれ、①感情的に辛かった体験や寂しく悲しい体験、疎外体験などが思い出としてあり、それを童話作成によって統合できたというシャドー統合型が50%、②感情体験を重視し楽しいや嬉しいなどの顔の表情をクローズアップした童話で、エピソード的な体験強調型であり、これが25%である。しかし童話としてとぎれとぎれの思い出をつないだものの面白くない、今更童話なんかに楽しめない、などの過度の大人化もみられ、これが3%を占めていた。

しかし動物化して描いた幼児期の体験は、擬人化と別な動物に肩代わりさせた思い出体験の童話となり、むしろ快感、爽快感を感じたのが87.5%に及んでいる。つまらないの場合は12.5%である。さらに人間の童話(全体33名)では簡略化は2名で6%、シルエット風は1名で3%、全体像は22名で66.6%、部分化は8名で24.2%である。動物の場合(15名)の簡略化(顔なし)は、1名で6%であり、部分化は6名で40%である。また全体像は8名で50%である。

### (2) ひとりで作成した童話作成後の心理

作成後の心理記述から、心理状態を示すこ

とば（ひとりひとつ）を拾い出して、その人数の多いことばを示したのが次の図1である。

また、主に3つの心理療法的効果（特性）が得られたとまとめることができる。

#### ①癒し・リフレッシュ感・躍動感の獲得

- 小さい頃を思い出し、とてもおだやかな気持ちになり、楽しかった
- 懐かしい気持ちになり、安心感がもてた
- 子どもに戻った楽しさを十分満喫した温かい気持ちになり、うれしくなった
- 実体験は書いていないが似たような感情体験を書いたことに気づき感慨深く楽しかった。●タイムスリップしたような懐かしい感のなかでピュアな幸せ感。
- 書いていくうちに当時の記憶が甦っていく、書くのは大変だったが楽しさ、面白さの方が大きかった。●無償の愛の時代が甦って楽しかった。●心にかぶせてきたフタのようなものがとれて気持ちがとても楽になった。●夢中でただただ楽しい。
- うれしさ、屈託無しに楽しかったことが甦ってきたので生き生きしてきた

#### ②達成感・成就感の獲得と自信形成

- 苦勞してハッピーエンドにしようと創造したので大きな充実感ができた

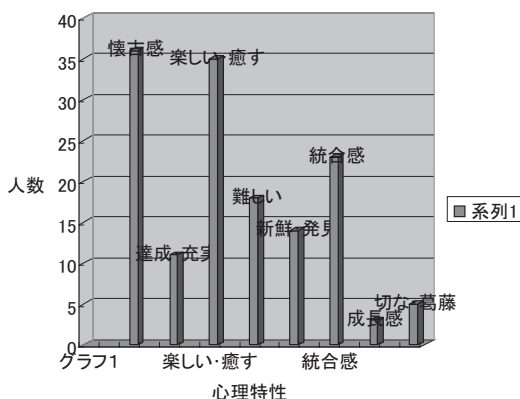


図1. 一人童話作成後の心理特性

- 自分のモデルに創作が入り、願望が生きてハッピーエンドに。大満足のわくわく感。
- 夢中で作成して充実感・達成感があつた。
- 遠足で苦手なブロッコリーを食べることができ、母にほめられたという克服感ができ、成就感をもてて自信になった
- とぎれとぎれで、消えかけていた思い出をつなぐことができ、自分の歴史が形成できた自信ができた。●今は忘れていた大切なことを思い出させてくれた成就感。

#### ③無意識の気づきと洞察を得て自我の再形成・やり残していた問題の解決

- 理想の自分を反映して新たな無意識の発見。●過去の自分の反省やふり返りである頃の自分が未解決にしてきたものが解決。
- あの頃のコンプレックスに気づき、今もあるなあと再発見。●自分をみなおすきっかけになった。●あの頃の疑問だったのが、想像が入り反省して解決になった。●辛い経験や寂しさに向き合えて、今ならこんな風に解決できるという自信になった。●今はあの頃の問題を別な展開にできて、本当の自分を改めて知った成長を感じる。●意地悪いっこだったけど、童話にして根は悪い子ではなかったと気づき大満足。●入院生活をしていてあの頃はぬいぐるみでお話を作って遊んでいたが、いつも悲しい話になってしまっていた。今回は自分の代理をおいて童話作成し、ハッピーエンドになったので、晴れやかな気持ちになれた。かわりが溶けて新しい自分が生まれた感じで楽しかった。●いつの間にか世間づれして心に裏ができてしまって寂しさや悲哀を感じていたが、童話をつくることで純真な心に戻れた発見ができた。ピュアになれた。

しかし、なかなか童話ではカタルシスにも、達成感にも洞察・成長感にもいたれなかった場

合もあった。

④子ども心に戻れない、大人化しすぎた自我

●今更クレヨンでのお絵かきなんて、もう「心が戻れない」という切なさを感じた。●今更クレヨンでなんて、と臭いが気に入らず色がのらなかった。文はうまくできたのに。

#### ⑤共依存的・評価型

●ひとりでなく何人かで作成するのだったら、もう少し楽しかったと思うし、色んなひとの意見をとりいれて良い作品になれたと思う、などである。

### (3) ふたりで作成した童話後の心理

次にふたりで相談して交互に童話を作成した群と、相談はしないで交互に自由にふたりで童話を作成した群の童話作成後の心理は、次のようになった。群間の人数が違うので、心理を表すことばの頻度を調べて、比率として、グラフに表している。相談しながら作成した場合は、①相談して作り上げる楽しさが一番高く6割以上のひとにみられていて、次に②協力感、協同感と③交流して共感を抱くことが、5割にみられている。そして④達成感を感じ、ふたりで作るという⑤安心感や負担減を感じている。また相談しないでふたりで交互に作成した場合は、

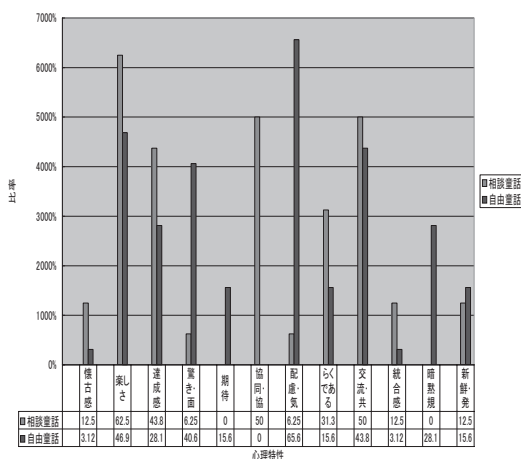


図2. 二人作成童話の心理特性

①相手への配慮や気遣いを6割5分ほどに一番高く感じ、ノンバーバルなコミュニケーションに尽力している。さらに②交流、共感を4割5分弱感じており、相談せずとも無言の通じ合いの喜びを感じている。そして③楽しさや④驚き、面白さという心理が4割以上にみられ、相談しただけに相手の童話作成に驚きや新鮮さ、発見を感じている。これらの結果を図示したのが次の図2である。

### (4) 4人で作成した童話後の心理

四人の集団ですると、他のひとのことを考え、やりやすいような童話作成をする。簡単とかシンプルとかで伝えたいものを大事にする。また安易なものになる傾向もあり、社会化、一般化で共通テーマを見いだそうとする。最初の起がポイントになり、決めてで方向性を出せる自信や自由さを感じずが、結（合）ではみんなの納得、収まりを考え、ポジティブ志向、ハッピーエンドを描く。集団圧力、集団期待を背負いながらまとめることになる。社会人としての立場が要求される。

4人という集団での童話作成は、話し合いも多く、皆でストーリーを考え役割分担のように作成する方法と、皆であらかじめ相談することはなく誰かの後を引き受けて展開していく方法と、2種類ある。あらかじめ相談した場合はまさに集団影響が大きい、ひとりずつ作成して引き継ぐ場合は、自分が思い描いたストーリーとは全く異なったり、いろんな物語りになるという心外性、驚きを感じたりする。しかし双方においても集団で作成するという協同意識や感情が芽生え、①楽しい、②盛り上がる、③協力、共同の達成感、に満たされ、参加、参与の集団心理が大きい。反面個性に走れず、つなぐのが難しく感じたり、いまひとつ自己充足感が乏しいと感じたりする。それでも最後にみんなで題

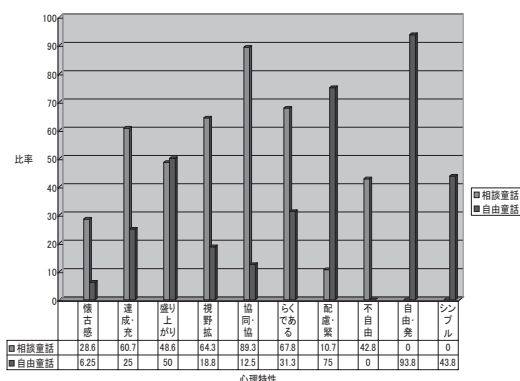


図3. 四人作成童話の心理特性

名をつける時には、共通のイメージが出ていて、集団雰囲気が盛り上がっている。

これを図示すると図3のようになった。

#### (5) 5種類の手法における童話作成がもたらす心理療法的効果

ところで、これらの童話作成（ひとり、ふたり、4人）のしかたで、その後の心理に統計的な有意差が生じるのかを検定したところ、①一人作成、二人相談交互作成、二人自由交互作成、四人相談交互作成、四人自由交互作成の間で、カイ自乗 (36) = 747.66、 $p < .01$  で有意な差がみられた。これを図示したのが、図4である。

②また、一人作成、二人自由交互作成、四人自

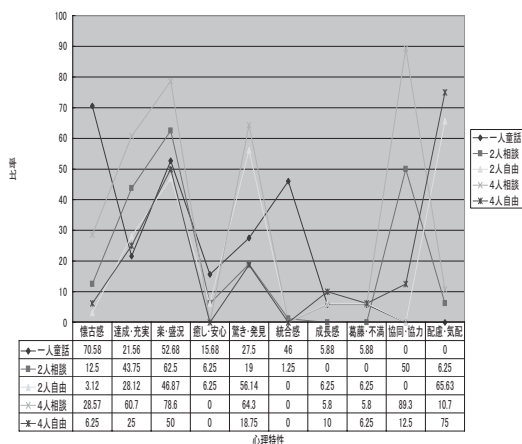


図4. 童話作成の方法による心理変化

由交互作成の間でも、カイ自乗検定で有意な差がみられた。カイ自乗 (18) = 325.40  $p < .01$  で有意となった。

③しかも、二人相談交互作成と四人相談交互作成の間では、有意な差はみられなかった。

これらの5種類の手法による主な結果は、図4のようになった。

#### 「考察」

##### (1) それぞれの童話手法による作成後の心理報告にみられた考察

これらの図に結果として表されたものから、考察として主に次の5つにまとめることができる。

①ひとり童話作成では、懐古感、統合感が特に高く、癒しを含んだ楽しさが高くなっている。過去のできごとを統合する、やり残してきた疑問やこだわりを今なら、こんな童話の形にしたら理解できる。あの頃の周りのひとのことが、改めて気づいたなどの、他の童話作成では少ないシャドー統合型が半数近くにみられる。内省的な問題解決が促進されている。ひとり作成の方が、自分の内面または象徴的な内面を描きやすく、彷彿させることができる。その結果として癒しによる安心感が高くなっている。しかし反面、自分に向き合う苦しさやひとりで表現する難しさや葛藤も感じている。多くのひとり童話作成が、懐古感、安心感、癒し、統合感をもてる心理療法となる反面、わずかのひとにはかえって苦い苦しい思い出の巻き戻しとなることも考察できる。

②ふたり相談童話作成では、達成感や充実感、盛り上がりの楽しさ、協力・協同感の意識が高くなっており、4人相談童話では特にこれらの心理が高くなっている。他のひとの意見や発想への驚きや発見、視野拡大などの感激も多い。ふたりで作成しているという共感、話し合い、

描き合いを通して喜びの交流の深まり、共感的な理解が生じている。4人童話作成では、集団のもつ目的性や達成感、相互作用、規範、役割の分化などがみられ、自分の得意な部分で貢献できるやりやすさや自信がみられている。困難さが薄くなっている。補い合いができる喜びで達成感、充実感を抱いている。

③ふたり自由童話作成や4人自由童話作成では、気配りや配慮が高く、自由でなければ相手の方への気遣い、暗黙の了解や配慮で、疲労感も感じているが、むしろ暗黙の目標達成への感情を汲み取ることができて、楽しさや充実感を感じている。楽しさや盛り上がりはふたり相談が高く、4人で相談の方が顕著に高いが、自由作成では面白さや驚きという意外さの興味をより高く感じている。気配りも多いが想像を超えた面白さや新鮮さにリフレッシュ感を抱いている。しかも自由童話作成には、無言の社会規範を感じさせ、暗黙の裡の共感を感じ、晴れ晴れとした自由感を感じている。しかし自由感の問題、勝手にやられているといった不自由さも少ないがみられている。しかし相談しないで自由に交互に作成していく童話では、簡易化や省略なども起こりやすく、自由がありすぎる緊張や心配も感じているひともいる。楽しさや盛り上がりも減少し、達成感充実感もかなり減少している。協同感や協力感も非常に低くなっている。

④これらの手法の違いによる童話作成のそれぞれの個性としての心理特性がみられる。

ひとり童話作成は難しいが35.29%にみられ、ふたり相談童話作成ではお互いの交流、共感的理解が50.0%を占めている。またふたり自由童話作成では暗黙の社会規範28.12%、思いがけない面白さ40.62%などの特性がみられる。ノンバーバルなつながりにしみじみと感じ入ることができている。そして4人相談童話作成では、得意面で補い合え負担が楽が67.8%と高い反面

自由になれない不満も42.8%にみられている。そして4人自由童話作成では自由感が93.75%と非序に高くなる反面、幼稚化シンプル化したと感じてしまうのが43.75%にみられている。ゲーム的な感覚や偶然性などを感じている。

⑤これらの結果と考察から、4人自由童話作成となると集団での遊戯療法的意味合いになっている。また4人相談童話では明らかに集団心理療法であり、異なった意味合いがみられる。ふたり相談童話作成では対人関係の心理療法になり、話しながらカタルシスとイメージ自立を目指すことになる。ふたり自由童話作成ではノンバーバルな芸術療法、センスフルな感受性の心理療法の意味合いが考察できる。

## (2) それぞれの手法で描かれた童話の描画にみられる心理の結果と考察

ここで、童話の描画を主に、背景の色彩、主人公の表情、主人公の動き、主人公のぬりつぶし（目）、主人公の切断などを比較すると、下の図のようになった。

①背景の色彩は環境や周囲への気づきや配慮を示し、2人相談童話や2人自由作成童話などにおいて顕著に明るく多彩に背景が描かれている。ひとり作成童話では一番低く30%であったのに比べ、4人相談童話で62.5%、4人自由作成童話で75%となっている。対人感情の交流が活発で情緒が活性化されるのが、2人での童話作成と言えよう。

②主人公の表情は、ひとり童話作成の方が－（泣き顔、困り顔）から＋（明るい笑顔）への表情変化が多く、ストーリーにそって変化しているのが74%と多かった。2人相談や2人自由では最初から笑顔とか明るい表情が多く、表情そのものが良好になっているのが多かった。しかし4人童話になると表情は笑顔が少なくなっている。

③主人公の動きをみると、4人相談やひとり作成、4人自由作成の方が動きが少なくなっている。考えることによる抑制が集団や個人で多くなることが考えられる。2人で作成する方が動きが描かれやすく、精神的な交流、活性化が起りやすいと考察できる。

④描画にみられる登場人物は、ひとり作成や2人作成、4人作成でも大きな違いはなく、ふたりの登場人物を描く童話がどの作成法でも半数以上を示している。

⑤主人公またはその他の塗りつぶしは、主人公の目にもみ表現されているが、ひとり童話では46%だったのが、2人相談、4人相談と増加し、2人自由、4人自由が100%となっている。目を塗りつぶす心理は、自己への防衛とも考察でき、作成が複数になるほど自己を抑圧し、防衛しながら参画していると言える。

⑥主人公の切断は、2人自由、4人自由の方が少なくなっている。4人相談が一番多く無意識の逃避がみられる。これらを図示したのが図5である。

## 「全体的考察と童話療法の今後の課題」

今回、童話作成のしかたを五種類用いたことによって、それぞれの手法での心理療法的効果

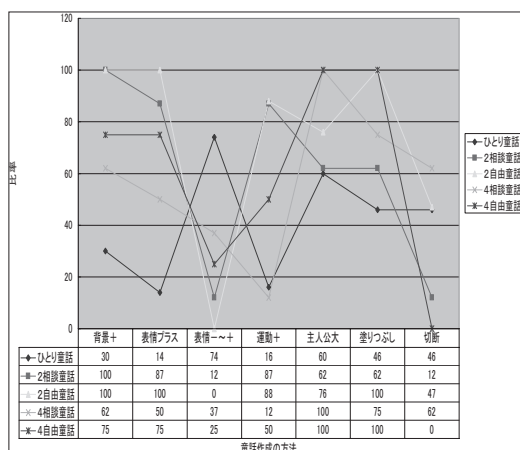


図5. 描画にみられる変化

が特徴的・個性的である部分と、共通している部分がみられた。いずれの童話作成においても楽しさや達成感が感じられており、新鮮さや発見を感じていた。これは童話作成そのものがつカタルシスと創造によるイメージ自立の効果であると考えられる。

そしてひとり作成は難しさや負担感はあるものの、懐古感や統合感、成長感などがみられ、個人的心理療法効果を示している。さらにふたりに相談したり、自由に交互に作成する童話では、コミュニケーション力や対人関係の共感性などを賦活させ、ノンバーバルなほど共感性や配慮力を高めていた。そして四人相談になると、集団療法としての効果がみられた。しかし集団自由交互作成となると遊戯療法的効果となり、本来の童話療法の意味からずれていくと考察できた。いずれにしてもクライアントの状況に応じて、童話作成の手法を変えて童話療法ができるという期待がもてれたことは、意義のあることである。

今後の課題としては、①実際の心理療法への適用と、②クライアントの状態に応じた手法の選択を客観的にしていくこと、などがある。また手法に関わる人数ではなく、③童話の主人公の種類の変更や大きさ、色の変更などによる具体的な心理療法への介入である。④カラーセラピーのように背景を変えることも新しい心理療法効果を生み出すかもしれない。とにかく童話作成を用いた心理療法は、2008年8月に産声をあげたばかりである（蘭、2008）ので、今後の研究の積み重ねが必要である。

## 引用・参考文献

- 蘭 香代子 2007a 水（海）の中の生きものの童話にみられる心理の考察－主として  
①主人公への自我投影、②テーマにおける母性原理、③ストーリーにみられる自我不

安とイドー 駒沢学園心理相談センター紀  
要 第3号 2-11頁

蘭 香代子 2007b 童話作成に及ぼす心理特  
性 - 童話研究2 - 駒沢女子大学紀要  
第14号 1-12頁

蘭 香代子 2008a 水（海）のなかの生き  
ものの童話における内容分析 - 童話研究  
4 - 駒沢学園心理相談センター紀要 第  
4号 2-11頁

蘭 香代子 2008b 「描画」研究の歴史と  
考察 - 童話研究5 - 駒沢女子大学紀要  
第15号 1-14頁

蘭 香代子 2008c 童話療法 誠信書房

蘭 香代子 2008d 童話作成に内在する心  
理機能の因子分析的研究 童話研究6 駒沢  
学園心理相談センター紀要 第5号 2-5頁

蘭 香代子 2009 童話に表現されるアニミ  
ズムの心理 童話研究7 日本文化研究第  
八号 駒沢女子大学 日本文化研究所  
77-101頁

吉良安之 2002 主体感覚とその賦活化 九  
州大学出版会

成瀬悟策 1988 自己コントロール法 誠信  
書房

ホートン、P.C 児玉憲典訳 1985 移行対象  
の理論と臨床 金剛出版

Stevenson,O 1954 The first treasured  
possession. Psychoanalytic Study pf the  
Child, 9,199-217

田畠誠一 1989 イメージの体験様式 翔門  
会編 『動作とところ - 成瀬悟策教授退官  
記念シンポジウム』 九州大学出版会

(附記:本研究は心理臨床学会の倫理基準に則っ  
て、R大学の51名の学生に協力を得て資  
料としました。ご協力に深く感謝申しあ  
げます。)