

## 早期回想を題材にしたグループ絵画療法の実際

中島弘徳(岡山)、田辺れい子(兵庫)

### 要旨

A Practice of the Art Therapy Group Using Early Recollections.

The authors present an experience of an adult art therapy using early recollections. We discuss effect and some problems concerning Adlerian art therapy group.

キーワード :

### 1. はじめに

アドラー心理学において、早期回想は、ライフスタイル診断のための重要な情報として扱われる。早期回想解釈は、クライアントのライフスタイルの変容まで試みる心理療法で、特に重要視される。アドラー自身も早期回想の重要性がアドラー心理学のもっとも重要な研究結果のひとつであると考えていた。モザック<sup>1)</sup>は、早期回想はTATにまさる投影法テストだと述べている。そのため、過去の『アドレリアン』誌上でも、多くの著者が早期回想の解釈技術について論じている。例えば、前田<sup>2)</sup>はオルソン(Olson,H.A.)の早期回想の解釈技法を翻訳し、野田<sup>3)</sup>は解釈技術について詳細な解説をしている。さらに伊東<sup>4)</sup>は、本学会の心理療法士資格試験において早期回想を使ってライフスタイル分析を行った自身の経験をもとにライフスタイル診断の修得について述べている。

早期回想とは、

- ① ある日ある所での特定のできごとの思い出であり、
- ② 始めと終わりのあるストーリーであること、
- ③ ありありと視覚的に思い出せること、
- ④ 感情をともなっていること、
- ⑤ できれば10歳ぐらいまでの思い出であること、

の条件をみたす回想である<sup>5)</sup>。

早期回想は、単に性格診断のために使われるのではなく、早期回想を実際に再現することによる治療法も報告されている。その多くがグループ療法で行われている。早期回想の再現の技法としては、サイコドラマと絵画療法がある。サイコドラマについては、スター(Starr, A.)<sup>6)</sup>の研究があり、絵画療法ではサディー・ドライカース(Dreikurs,S.)<sup>7)</sup>、フレミング(Fleming,M.)<sup>8)</sup>の研究がある。

過去の『アドレリアン』誌上においては、柳<sup>9)</sup>が早期回想を治療期における治療効果の判断材料として用いたのが診断以外に利用した例としてあるが、治療的な利用については報告されて

いない。

そこで本論文では、筆者の一人がシカゴのアドラーズスクールで、サディー・ドライカースの弟子のサザーランド (Sutherland, J.)<sup>10)</sup> から学んだ早期回想を用いたグループ絵画療法の実践について述べ、その効果や留意点について考察したい。

## 2. 方法と結果

方法：サディー・ドライカースのアドレリアン・アートセラピーメソッドによるグループ絵画療法のうち、早期回想を用いたもの。

用意したもの：色画用紙、画材（クレヨン、色鉛筆、絵の具等）、音楽用 CD 等

参加人数：11名

手順：まず、メンバーの一人に早期回想を話してもらい（以下、提供者）。その間、他のメンバー（以下、参加者）は聞いている。そして、参加者は、提供者の早期回想をあたかも自分の早期回想として聞いて、語られた場面に自分をおいてみて、自分だったらその場面でどう反応するかをイメージして絵にしていける。サディー・ドライカースの参加者への教示の仕方は、「今聞いた話を注意深く聴いてください。そして、あなたが覚えているものを絵にしてください。この回想をあたかもあなた自身の回想のようにして、その場面にあなた自身をおいてみてください」である。絵を描き終わったら、まず参加者がそれぞれの絵を見せながら、その絵について自由に語ってもらい。次に提供者が自分の絵を見せ、絵について自由に語ってもらい。最後に全体のフィードバックとシェアリングを行って終了する。

事例（提供者 A さんの早期回想）：弟が何か悪いことをしたということで父がすごく怒って物置のようなところに閉じ込めたんです。閉じ込められた時に弟が中ですごく暴れたんです。で、椅子をその前に持ってきておいて、ちょうど食事時だったんですけども、私はその椅子に戸に背を向けて座らされて、その前に机が置かれて、そこに食事を乗せられて、そこで食べることになったんです。で、私はそこで食べたんですけども、そのとき、そんなに、そのことで感情的にならなかったんですけども、弟がすごく中で泣いていて、戸を蹴ったりしてて食事が終わったんです。で、その後、中から弟が蹴っていて困ったってことを話したんですけども、それは、多分そのころに家政婦さんがいて、その人に話したんです。

一番印象的な場面：最後に、家政婦さんに聞いてもらっている場面。すごく困ったって言っているところなんです。



(図1)

感情：あまり感情がないのですが、今思うと不思議な感じがしています。

参加者1（図1）：感情がないって思って描き始めて全部透明というか、薄い色で描き始めたんですけども、だんだん感情が入ってきて楽しかったです。で、絵としては、弟さんを怒っている。家族は、暗い雰囲気、冷めていて、もう放っておきましょうという感じで、弟さんが間にちょうど立っている。で、Aさんは間を取り持っている、そういう絵です。この状況を何とかしてあげたいなあと思うんですが、どうしたらいいかわからないって感じで戸惑っているというのを家政婦を見たということを表現した絵です。



（図2）

参加者2（図2）：最初話を聞いたときに感じたのは、私自身は食に思い入れがあるので、この状況での食事はたまらないなと思いました。話を聞き終わって一番印象に残ったのは、この思い出に今のAさんがすごく動揺しているという感じが一番激しく伝わってきました。それで、弟さんが足で蹴っている様子を、音が外へ出てきて叫んだりもしているのかな、と思って描きました。本当は怖いお父さんを描きたかったんですけど、どうしても恐く描けないので、お父さんの話とか、事情を家政婦さんに話しているときの動揺したところを、髪の毛の感じで現しています。で、家政婦さんっていうのは中庸っていうか、公平な立場っていうか、この場合の利害というかトラブルとは関係のない場所にいる第三者みたいな感じとして描いて見ました。

## 他の参加者の意見

以下8名が同様のことを行ったところ、感想とともに自分がこの立場なら

「戸を開けて弟の様子を見る」

「様子を見て、話せそうだったら、弟とどうするか相談する」

「ごはんを半分こする提案をする」

「一緒に近所に、ちょっと家出をして親の反応を見る相談を持ちかける」

「一緒にろう城する相談を持ちかける」

などの代替案が出た。

提供者の話（図3）：私、結局これだけなんです。結構派手な絵を描くときもあるのですが、今日はいつになくモノクロームに近いような感じになりました。お話ししたときは確かに家政婦さんに聞いてもらったところが一番印象的だったと言ったのですが、描いているときにそのことも思い出しています。でも、別に家政婦さんを描こうと思わなくて、結局、自分が描いたのは自分が食べているところだけなんです。お箸でね、こう、食べ物を口に運んでいるところだけ描い

ているんですよ、一生懸命食べているところを描きました。描いた絵を自分で見て私は、どういう状況でも食べられる子だなと思いました。他にもいろいろと気になっていたことや、引っ掛かっていたことがあったんですが、結局描いてみるとこれだけでした。参加者が絵を描いている途中や、完成後の絵を見て、自分も描くとしたらあの場面だなというのがありました。さらに、皆さんの話を聞いて、自分の思い出をより詳細に、そして、リアルに再現してくれた感じがしました。家政婦さんに言ったということもすごく覚えている



(図3)

し、体感なんかも表現してくれたので、その時の感じも最初に話したときより思い出せました。それから、同じ場面なのに対応の仕方や、感じ方の違いを見たり聞いたりしたので視野が広がった気がします。その上で、自分の絵を見ると、それにもめげず食べていたというのが、すごくおかしいです。感情があまりなかったのも、今は、こんな状況でもたくましく食べていられて、結構嬉しいという感じがあります。そういえば、他の場面でも結構たくましくやっているような気がします。

### 3. 考察

早期回想は、その性格上サイコドラマや絵画療法で用いるのに向いていると思われる。実際、多くの場合、言語化された早期回想を分析するよりも、ドラマや絵として再現してみると、より多くのことがわかる。例えば、「私が小学校に入学した初日に、隣の席の子に『こんにちは』と言ったのに、応えてくれなかったので悲しかった」という早期回想があったとする。これを、実際にドラマや絵にして再現してみると、その人の主観的世界や、実際の声の大きさなどが具体的に再現されるので解釈も容易になり、その結果、得られる効果は大きいと思われる。

アドラー派の絵画療法のうち、早期回想を用いたものは、言語的な発達が完全ではない幼児・児童に対して行われている例が多い。方法としては、子どもの印象的なできごとを聞いて絵にするという方法が取られている。

治療的効果としては、

- ① 他のメンバーからのフィードバックやシェアリングを通して洞察が得られる、
- ② 信念や思い込みが容易に浮き彫りになる、
- ③ 共感性・協調性が高まる、
- ④ グループの結束が高まる、
- ⑤ 子どもの過った人生や世界への信念を建設的なものに変容させることができる、

ことが報告されている<sup>11)</sup>、<sup>12)</sup>。我々は、成人を対象としたが、成人の場合も、直接再現することによる効果は大きいと思われる。

筆者がこの方法を学んだときは、参加者は全員成人であった。この体験では、自分が早期回想として覚えていることを、他の参加者が絵にした具体的なシーンとして見ることによって、同じ状況をさまざまな角度から検証することができた。そして、そこから代替案を得たり、自身の能力への発見があった。

本事例でも、参加者の作品を見たり、また話を聞くことで提供者が多くの発見をしたり勇気づけられたことがわかる。例えば、提供者は「お話した時は確かに家政婦さんに聞いてもらったところが一番印象的だった」と前置きしたのち「結局、自分が描いたのは自分が食べているところだけなんです。お箸でね、こう、食べ物を口に運んでいるところだけ描いているんですよ」という変化があったことを話している。

また、これをグループで行い、参加者の絵を見たり話を聞いたことで提供者は、「自分も描くとしたらあの場面だなというのがありました。(中略)その時の感じも最初に話したときより思い出せました」と言っている。そして「同じ場面なのに対応の仕方や、感じ方の違いを見たり聞いたりしたので視野が広がった」という効果があった。

筆者がサザーランドのクラスで提供した早期回想をもとにした絵画療法コースでは、リーダーであるサザーランドから筆者の絵をもとに解釈投与がなされた。その結果、筆者のライフスタイルへの洞察が起り、信念や思い込みの建設的な変容があった。しかし、本事例では、リーダーからの解釈投与は行わなかった。それは、今回のような流れでもカウンセリングレベルでの効果が十分得られるであろうと思ったからである。実際に、提供者は、「こんな状況でもたくましく食べていられて、結構嬉しいという感じがあります。そういえば、他の場面でも結構たくましくやっているような気がします」というように自身の能力についての発見があったので目的は達成できたと考える。ただし、ライフスタイルのより深い洞察にまでは至らなかったため、信念や思い込みの大きな変容は起きていない。

もし、ライフスタイルの変容というレベルでの治療的効果を考える時は、解釈をすることも必要であろう。この場合、リーダーは提供者のライフスタイルを絵から解釈できるだけの技術を持っている必要があると考える。早期回想を用いた場合は、ライフスタイルの根幹に関する情報を扱っているので、一層の配慮が必要である。筆者が最初に学んだ時も、参加者が提供者に対して直感的に思ったことを述べた一言が、正対となり提供者に大きな認識反射が起り、その後、提供者の深い洞察と誤った信念の修正が可能となった場面を経験した。この時は、提供者にとって援助となったが、その逆が起る可能性も高い。そこで、特に参加者には「私メッセージ」で話すように促し、不用意な正対がおきないように心がける必要があると考える。

実際に、解釈をする場合は、提供者の絵を元に、例えば、「赤い色を塗ったのはこんなことを意味している」「絵の中央に自分が描かれているのは、エネルギーが弱いからである」というように象徴解的に行うのではなく、アドラー心理学の分析態度による解釈が必要となる。それは、提供者の直面している課題は何か、どのようなことを提供者は課題と考えているのか、その課題はどのような状況になったら課題と考えなくなるのか、そのための手段はどのようなものを解釈していくことである。つまり「アドラー心理学の分析態度は個性記述的であって、対象者が他者とはどう違うのか、どういう私的論理をもっているのかに関心をもつ」<sup>13)</sup>という立場で解釈していく。

この立場は、他の多くの芸術療法の立場とは、明らかに流れを異にしている。他の多くの芸術療法の立場とは、普段我々は、意識下にさまざまな問題を抑圧して暮らしていることを前提としている。そして、この諸問題は、言語化（意識化）する過程で、さまざまな抵抗にあうので解決

することが難しい。そのため、言語を介さない描画行為という「意識下に抑圧された心理的葛藤をもっともストレートに表現する機会」<sup>14)</sup>をつくり、葛藤を解消し、抑圧を解消していくというのが現代の芸術療法の主流である。

グループを動かす上での他の留意点としては、提供者から早期回想を得るときの教示の仕方は、通常のライフスタイル診断時と同じ教示の仕方がよい。絵にすることを意識したり、他者が描きやすいようにする等の条件をつけて教示しないほうがよい。参加者の絵については、参加者のライフスタイルが反映されているとはいえ、提供者の思い出を「呼び水」<sup>15)</sup>にして表現されているので、提供者よりは制限されたものであることを意識しておく必要がある。

さらに、技術がないせいで省略してしまったため、絵に描かれなかったということが起きるが、これはグループで行うことで他の参加者によって補えるので問題はない。しかし参加者があまり少ないと補えないので、経験的には、最低でも5人は必要であろう。

音楽については、筆者らの経験では、開始時は音楽を聞いてイメージを膨らませようとする人が多いが、その後は、あまり音楽は気にならない人が多いようである。しかし、一度、沖縄民謡をかけたところ、沖縄民謡を知っている人のほとんどの絵に、南国をイメージするようなものが描かれたことから、音楽選曲は、いわゆる環境音楽的なものを使う方がよいと思われる。歌謡曲や、歌詞を容易に連想するような曲、映画のテーマ局等、音楽とシーンが直結しているものはイメージの幅が狭まってしまうので不適と思われる。

#### 4. 最後に

早期回想を用いた絵画療法の事例を通して、その実際と効果、そして問題点について述べた。絵画療法は大変効果的な治療技法である。特に本事例のように早期回想を用いた場合は、ライフスタイルの根幹に関する情報を扱っているので、一層強力なものとなるであろう。本論文が絵画療法を行う上での一助となれば幸いである。

#### 謝辞

絵画療法のグループに参加してくださった皆さんに感謝いたします。また、本論文のために、早期回想、感想、そして絵を載せることを許可してくださった3人の方々に誌上を借りてお礼を申し上げます。ありがとうございました。

#### 引用・参考文献

- 1) Mosak, H. H. : *On Purpose, Early Recollection as a Projective Technique*. Alfred Adler Institute, Chicago, p.65-70,1977.
- 2) 前田憲一：早期回想の解釈技術について，アドレリアン3（1）：71-78，1989.
- 3) 野田俊作：早期回想解釈についてのノート，アドレリアン7（1）：27-36，1993.
- 4) 伊東毅：早期回想を使ったライフスタイル分析のやり方，アドレリアン11（2）：136-140，1997.
- 5) 野田俊作：実践カウンセリング，ヒューマンギルド出版部，p.74，1992.

- 6) Starr, A. : *Psychodrama : Rehearsal for Living*. Nelson-Hall, Chicago,1977.
- 7) Dreikurs, S. : *Cows Can be Purple*. Alfred Adler Institute of Chicago, Chicago, p.85-89, 1991.
- 8) Fleming, M. : Personal communication.
- 9) 柳尚夫 : 早期回想の治療期における診断的意味について, アドレリアン 2 ( 1 ) : 28-32, 1987.
- 10) Sutherland, J. : Art-Related Techniques for the Classroom, *A Course Syllabus*, 1993.
- 11) Nelson, A. : The Use of Early Recollection Drawings in Children's Group Therapy. *Journal of Individual Psychology*, 42: 288-291, 1986.
- 12) Rotter, J., Horak, R., and et al : Incorporating Children's Drawings as Early Recollections in Adlerian Psychology, *Journal of Individual Psychology*, 55 ( 3 ) : 317-327, 1999.
- 13) 野田俊作 : アドラー心理学とフロイト心理学のエピソード分析法, 11 ( 1 ) : p.7, 1997.
- 14) 岩井寛 : 芸術療法の意義, 徳田良仁、村井靖児 : 講座サイコセラピー第7巻アートセラピー, 日本文化科学社, p.11, 1998.
- 15) バーナード・シャルマン、ハロルド・モザック(前田憲一訳) : ライフ・スタイル診断, 一光社, p.91-92, 2000.

#### 更新履歴

2012年6月1日 アドレリアン掲載号より転載