

芸術療法における塗り絵の実施時間に関する予備的検討

Preliminary Experiments for conducting times about collaring in Art therapy

○佐藤涼香, 小幡知史

樹の子クラブ

Suzuka Sato, Satoshi Obata

KINOKO Club

keywords: 芸術療法, 塗り絵, 実施時間

問題と目的

芸術療法とは、様々な芸術作品を創造する活動（以下、芸術活動）に従事することを通じて、心身の健康を回復することを目的とする心理的治療全般のことである（中島ら、1999）。芸術活動には、絵画や陶芸、ダンス、詩歌、心理劇など様々な活動が含まれ、そのどれもが、言葉のみでは説明できない感情や心の世界を、目に見える具体的な形として表現しやすいという特徴を持っている。芸術療法は抑うつや不安障害、PTSDを伴う人々に対する治療の一つとしても用いられ（Guzman, 2020）、さらに近年では自閉症を伴う子どもに対する早期介入のツールとしても活用されている（Martin, 2009）。

芸術療法における様々な芸術活動の中でも、描画（drawing）や塗り絵（coloring）は、その実施の簡便さもあり、数多くの研究が報告されている（例えば Turturro & Drake, 2020 など）。また近年では、円と幾何学模様で構成されたマンダラをモチーフとした塗り絵が注目を集め、その研究実践が数多く報告されている（例えば Curry & Kasser, 2005 や Campenni & Hartman, 2020 など）。しかし、Store & Jakobsson (2022) は成人の状態不安におけるマンダラ塗り絵と自由画（free drawing）効果に関して報告した研究に対してメタ分析を行い、マンダラ塗り絵と自由画はどちらも状態不安に対して有効である一方、その効果において両者に差はないと報告した。また彼らは、塗り絵の適切または最小の時間を調べることが必要であることを述べていた。

そこで本実践では、成人を対象に10分、15分、20分の時間設定ごとに塗り絵を実施し、その実施時間が対象者の印象にどのような違いを及ぼすのかを考察した。

方法

参加者 本実践の参加者は30代の成人2名（男性1名、女性1名）であった。

実施場所 本実践の実施は、参加者それぞれの自宅や職場（休憩時間中）に行われた。

実施期間 実施期間は2022年9月の1カ月間であった。

手続き 参加者に3種類のマンダラ塗り絵を配布し、それぞれ10分、15分、20分の時間設定ごとに塗り絵を実施してもらった。塗り絵はインターネットにあるフリー素材のものから、マンダラに似た3つを使用した。3つのうち、どの塗り絵をどの時間設定でやるかは、参加者が選択した。塗り絵の彩色には24食の色鉛筆を使用した。さらに参加者には実施中や実施後の塗り絵に関する感想を自由記述してもらい、その記録を分析した。

結果と考察

結果については現在分析中であるが、「時間設定」については、取り組む時間に関わらず「楽しい」、「満足感がある」「集中できた」等良い点が挙げられていた。と同時に、10分では「あっという間」、「塗れずに終わっちゃった」、15分では「終わって残念」、「最後まで塗れた」、20分では「じっくり塗れた」、「余裕があり気持ちが楽」と印象の違いがあった。どの時間設定でも塗り絵に前向きに取り組む一方で、時間設定が短くなるほど、残り時間に対する焦りや不安が強くなる傾向が見られた。また「図案」についても、「複雑で塗り終わらなかった」、「時間内に終わるものにすればよかった」など時間に関連する記述があった。「達成感」に関する記述も多く、塗り絵を完成させることができた、参加者が決めたところまで塗り終えられたりした時に達成感を得られたことが分かった。したがって今後の研究では、塗り絵の適切または最小の時間に完成の有無は影響しないのか、塗り絵を完成できる最小の時間設定が望ましいのか、という点をより詳細に検討することが求められるであろう。

引用文献

- Campenni, C. E., & Hartman, A. (2020). The effects of completing mandalas on mood, anxiety, and state mindfulness. *Art Therapy, 37*(1), 25-33.
- Curry, N. A., & Kasser, T. (2005). Can coloring mandalas reduce anxiety? *Art Therapy, 22*(2), 81-85.
- Guzman, L. (2020) *Essential Art Therapy Exercises: Effective Techniques to Manage Anxiety, Depression, and PTSD*. Rockridge Pr.
- Martin, N. (2009) *Art as an Early Intervention Tool for Children With Autism*. Jessica Kingsley Pub.
- 中島義明 (1999) *心理学辞典*, 有斐閣
- Store, S. J., & Jakobsson, N. (2022). The Effect of Mandala Coloring on State Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Art Therapy, DOI: 10.1080/07421656.2021.2003144*
- Turturro, N., & Drake, J. E. (2022). Does coloring reduce anxiety? Comparing the psychological and psychophysiological benefits of coloring versus drawing. *Empirical Studies of the Arts, 40*(1), 3-18.