

写真を用いた詩歌療法の効果の検討

2019

田村 ひなの

目次

第一章	歴史的概観	1
第二章	問題と目的	6
第三章	第一研究	10
	第一節	方法
	第二節	結果・考察
第四章	第二研究 予備調査	17
	第一節	方法
	第二節	仮説
	第三節	結果
	第四節	考察
第五章	第二研究 本調査	21
	第一節	方法
	第二節	仮説
	第三節	結果
	第四節	考察
第六章	結論	46

要約

参考文献

付録

【第一章 歴史的概観】

1. これまでの詩歌療法について

今日の心理療法の一つである芸術療法の中に、詩歌療法が挙げられる。詩歌療法とは詩歌を媒体とする心理療法のことを言い、この詩歌療法は世界的にも広く取り上げられている芸術療法の代表的な分野であり、1987年に専門誌『Journal of Poetry Therapy』（季刊）も刊行されている（中川，2005）。詩歌療法では詩を作り、あるいは詩を読むことにより、鬱積した感情のカタルシスと認知的変容を生じさせようとする（小山田，2012）。今日、カタルシスは心理療法の重要な側面であると考えられ（Nichols & Zax, 1977）、集団精神療法における治療上の要因の一つである（Yalom, 1995）とされている（Mazza, 2016）。詩歌療法の公式的な認識は1969年に Association for Poetry Therapy（以下 APT）が設立されたことで広まり、APT は1981年に National Association for Poetry Therapy（以下 NAPT）が設立された（Mazza, 2016）。

詩歌療法の起源は古く、プラトンやアリストテレスは、散文に対する韻文的なものが持つ力を強調し、情動的ストレスの解放やカタルシスをひきおこすものとして詩を推奨している（飯森，1981）。詩歌がもたらす効果は病跡学の視点からも述べられており、心に障害をきたすほど抑圧された欲動や葛藤をもつ詩人にとって詩作とは、ことばによる可能な限りの欲動の充足や葛藤の氷解を目指す作業であり、無意識の秩序立てと平穏化、新たな世界を開く自我の成長に向かうための洞察を得ようとする企てであったとされる（飯森，1980）。また、精神分析、ユング心理学、アドラー心理学、ゲシュタルト療法、サイコドラマなど様々な

立場からの理論構築が Mazza (1999) によって実施されている (平宮, 2010)。Mazza は, 詩的な介入が健康問題に対処する個人の能力をどのように高めることができるかについての考察を示している (Mazza, 2016)。また, Schauffler (1931) は『A First-Aid Kit of Verse for the Young of All Ages (青少年の詩の治療法: 全年齢の若者のための応急処置キット)』を出版, Smiley Blanton (1960) は『Healing Power of Poetry (詩の癒しの力)』を出版し, 詩の治療的価値を述べている (Mazza, 2016)。Julia Darling と Cynthia Fuller (2005) は, 健康問題に伴って組織された詩のコレクションである『The Poetry Cure (詩的治療)』を編集する (Mazza, 2016) など, 海外においては数十年前から近年に渡り, 詩歌療法の研究が行われている。

日本での詩歌活用の実践例として, 伊藤 (2010) によるスクールカウンセリングにおける実践や寮 (2010) による少年刑務所での実践があり, 詩の活用研究としては, 山本 (2010) の構成的グループエンカウンター中における詩を用いたエクササイズの実施や, 平宮 (2003, 2007) の詩的活用エクササイズの研究などがあげられる。

詩歌療法の有用性として先述した詩歌のもたらす効果の他に, 生まれた時からことばに囲まれことばに飼い馴らされてきた人間にとって, ことばがもっとも手っ取り早い武器である (飯森, 1980) ことや, 「詩のこころによる療法」には, 薬物による療法のような副作用もなく, 肉体や精神を傷めることもない (堀内, 1995) こと, 費用も手間もあまりかからず, 日常的に比較的容易に行うことができる (堀内, 1995) ことなどが指摘されている。Cartwright (1996) は書かれた言葉の力について論じ, 彼の「詩の防衛 (1840)」の中で Shelley (1996) は「言

語自体が詩であるため、全ての書き手は必然的に詩人である」と書いたことを述べており（Mazza, 2016）、言語を使用する詩は誰しもが作成しうるものであることが指摘されている。また、インターネットにおける私的な生活や「内面」の暴露にも典型的に示されているように、個人が内面に葛藤を抱えるというパラダイムは通用しなくなっている（河合, 2005）現代の社会的背景からも、言葉を用いて内面にある心的世界を書き表す詩歌療法は、現代の日本のカウンセリング現場において、用いられる価値が十分にある心理療法であると考えられる。

2. 詩歌療法における様々な手法

詩歌療法には詩の黙読や朗読、聴取、詩作といった手法があり、詩作においても個人制作や、セラピストや他の参加者と連詩・連句を行なう場合（浅野, 1988）、複数人での集団詩歌療法など実施体系は様々である。心理劇を提唱し、グループ精神療法の父とされる Moreno（1946, 1948, 1969）が詩を心理療法に用いたことは、詩歌療法の理論的基盤に大きな貢献をしている（Mazza, 2016）。連詩を用いた心理的治療例として、詩人チェイスが物言わぬ若者に詩を用いて会話を回復させた記録がある（小山田, 2014）。朗読については、橋（2008）が朗読療法を提唱しており、不登校、睡眠障害、摂食障害などの事例に効果を挙げたことが示されている。朗読が気分に与える効果について藤野・藤井・菅野（2013）は、朗読はカタルシス効果と「心が落ち着く」という効果を持つことを示唆し、佐田（2000）は、朗読による積極的休息によって知覚—運動学習の効果が上昇することを示した。人間の「声」や「ことば」には科学には把握できない、実に不可思議な「心を癒す力」があるように思われる（堀内, 1995）と言われ、患者（来談者）にと

っては自分の「からだ」と「こころ」をつなぐように声を使えるように促すことが自己治癒へ導くことになる（齋藤，2016）とされる。

3．芸術療法とイメージについて

臨床場面でよく用いられている箱庭療法や描画療法といった芸術療法は、「イメージ」を重視した療法である。飯森（1980）は、詩はことばで見た夢であるとしており、描画や箱庭などにおいて重要視されるイメージは詩においてもしばしば用いられ、イメージとは詩人の想像力によって描かれた「言葉の絵」（word picture）とすることができるとされている（小山田，2012）。

「イメージ」を重視する表現媒体の一つとして、写真がある。写真を用いた心理療法として代表的なものに山中（1978）によって創案された写真療法があり、その都度目にとまった印象的なものを写真に撮影してくるという手法で、心身症の中学生男子を対象に写真療法を行なったことが記録されている（山中，2005）。山中は写真で「心の中のイメージを追っかける」（山中，1978）と述べており、写真はイメージを重視し、心理療法に活用し得る媒体の一つであることが分かる。

4．詩歌療法とうつについて

うつは現代において社会現象となるほど注目されており（春日，2012），北西（2017）は、うつ病の集団療法について、メンバーと率直に話し合うことがグループ・プロセスを促進させ、うつ病の心理的行動的、対人パターンをメンバー同士の相互作用から修正するチャンスとなると指摘している。また、うつ病の集団精神療法では、軽症から中程度のうつ病で慢性期や回復期の患者が対象になること、若年性のうつ病の

グループワークで仲間意識を発展させることができれば，成長促進的で有意義であるとも述べられている。Widroe and Davidson（1961）は，書くことが統合失調症の患者にとって，彼らの日常活動における秩序と具体性を表現するための手段を提供することによって特に有用であると述べている（Mazza, 2016）が，詩歌療法は統合失調症などと同様に先述したよううつ病患者に対しても行われてきた。うつ状態を呈する人に対して詩歌療法を用いた例として，詩歌療法の先駆的な研究者である Leedy（1969）が，抑うつ状態であったジョン・スチュアート・ミルにワーズワスの詩「オード・靈魂不滅の啓示」を処方したことにより，ミルは抑うつ状態から回復し，そして再び抑うつ状態に陥ることはなかったという事例がある（小山田，2015）。また Mazza は，あまりひどくない抑うつ症状を示す大学生六名を対象に，抑うつ気分，ネガティブな思考，不適切な罪悪感を軽減・除去し，対人関係を改善するという治療目的で行なった，集団詩歌療法の適応例を報告している（小山田，2012）。

【問題と目的】

歴史的概観で示したように、詩歌療法は様々な視点から見て、現代の日本の臨床現場において適用する意義のある芸術療法の一つであると考えられる。しかし、詩歌療法としての日本での実践例は少なく、今後の研究・実践の広がりが望まれている（平宮，2010）。海外においては APT や NAPT が設立され、1973 年に詩人で心理学者の Arthur Lerner がロサンゼルスに詩治療研究所を設立する（Mazza, 2016）など、以前から詩歌療法への様々な取り組みが行われていることと比較すると、日本での詩歌療法への取り組みや研究はまだまだ少ないのが現状である。

先行研究において、詩歌も他の芸術療法と同様に「イメージ」と関連するものであるとする見解があるにも関わらず、心理療法実践において詩歌療法が用いられることは、他の芸術療法に比べて圧倒的に少ない。そこで詩歌療法がイメージを用いた療法として用いられやすくなることを目的に、本研究では詩を作成する際にイメージ喚起を補助するものとして、写真を用いる。現代における写真の呈示・共有形式は、従来の在り方はもちろん、Eメールへの添付やブログ、ソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）など、その方法は広がっている（江本，2016）。このように SNS などでは文章と共に写真が呈示される機会が増加している現代社会において、特に SNS になじみのある世代である思春期・青年期の若者にとって、詩作という文章表現を行なう際、写真が付随された方がよりなじみのある形式になるのではないかと考える。フィルムの使用（Hesley & Hesley, 2001）やしばしば映画療法と呼ばれるもの（Sharp, Smith, & Cole, 2002）も詩歌療法に組み込むことができる（Mazza, 2016）とされていることから、写真を詩歌療法に組み込

んだ手法を確立することには意義があると考えられる。また、先行研究においても朗読は重要な心理的効果を持つことが示されていることから、本研究では詩歌療法の効果を最大に発揮するために、詩歌療法の過程に詩の朗読を取り入れて実施することとする。

詩の治療効果についての多くの記述は、エピソード的な報告であり、研究としては不十分なものである（小山田，2012）という課題が詩歌療法には残されている。そのため、今後は詩歌療法の効果について、数値的にも示す必要があると考えられる。そこで、本研究では詩歌療法の実施前後に質問紙によって測定した尺度の得点の変化を、統計的に検討する。まず、気分調査票（坂野・福井・熊野・堀江・川原・山本・野村・末松，1994）を用いて、実施前後の気分変化を測定する。次に、詩歌療法が参加者の社会的生活に関連する能力に与える影響を検討する目的で、詩歌療法の実施前後における、内省機能の変化を測定することとする。内省機能とは、Fonagy et al.(1991)が提唱した概念であり（Cassidy&Shaver，2016）、自分や他者の心の状態（考え、感情、欲求、信念、意図など）に思いをめぐらせる能力である（北川，2013）。いわゆるメンタライゼーションの能力であると言えるが、近年メンタライゼーションの概念に対する関心は著しく増加している（Elliot，2018）。内省機能に関連する新しい尺度として、Greenberg(2017)は、60項目から成る、メンタライズされた感情統御（Mentalized affectivity）を測る尺度（Mentalized Affectivity Scale：以下 MA 尺度）を作成した。Mentalized affectivity は自身の自伝的記憶（AM）に焦点を当て、情動の識別、調整、表現を含む（Elliot，2018）能力であることから、MA 尺度は自分自身の内面に焦点を当て、それを詩に表現する詩歌療法の効果を検討する際に用いることができると考えられる。

また、メンタライゼーションとは自他の心の中に志向的な精神状態を見出し、それを自他の表出される行為と結び付けて行為や経験に心理的な意味合いを見出すことが必要である（石谷，2012）ことから、芸術療法を含む多くの表現活動にも大いに関連する能力であると考えられ、詩歌療法と内省機能の関連を示すことは意義があると考え、本調査において MA 尺度を用いることとした。MA 尺度は近年作成された新しい尺度であり、まだ日本語版は作成されていないことから、日本語版 MA 尺度を作成し、その信頼性および妥当性を検討することを本研究における第一研究とする。

詩歌療法の量的研究として、森田・菅村（2014）は詩の黙読が感情状態と気晴らしに与える効果について検討しており、ポジティブな詩を読むことによって気分が向上し、ネガティブな詩を読むことは気分の向上に繋がらないことを質問紙法の効果研究によって示しているが、これは詩歌療法の先駆的な研究者である Leedy（1969）における、詩を用いた心理療法（詩歌療法）において、抑うつ患者に詩を処方するとき、詩の初めは悲しく物憂げな雰囲気がありながら、詩の終わりに向かって希望とオプティミズムが感じられる詩がよいとする（小山田，2015）見解と異なり、対象者の精神健康状態には着眼していない森田らの研究は、臨床場面で詩歌療法を実施することを仮定した研究としては不十分であると考えられる。そこで本研究では、詩歌療法の実施前後における抑うつ傾向の変化を測定し、抑うつ状態に対する詩歌療法の効果を検討する。先行研究で述べられたように、うつになる日本人が多いとされる現代において、詩歌療法をうつ病に効果的である心理療法の一つとして確立していくことには意義があると考えられる。

この“うつ”について、米国の National Comorbidity Survey-

Adolescent Supplement のデータからは、13 歳～18 歳における大うつ病性障害の 12 カ月有病率は 11%であることが示され (Avenevoli et al, 2015), 成人のうつ病有病率 (Kessler et al, 2003) に引けを取らないことが分かっている。このような現状を背景として、中学生の抑うつ症状改善, 予防をターゲットとした取り組みや授業プログラムの実行などが行われている (中野・森崎・吉川・中川・大野, 2016)。このように、思春期の子どもたちの抑うつ傾向改善についての取り組みは今後も重要となってくることが推測され、児童生徒を対象にした集団での詩歌療法の効果を示すことで、抑うつ傾向のある児童生徒のメンタルケアや抑うつ状態の防止など、教育現場において学級活動の一環としても詩歌療法を用いることができるという可能性を示唆することができるだろう。そこで本研究では、詩歌療法がカウンセリング場面のみではなく、教育現場など幅広い臨床現場においても有効に実践されること促進する目的で、高校生を対象にした集団詩歌療法の実施前後での抑うつ傾向と内省機能の変化を調査し、詩歌療法の有用性を示すと共に、写真を用いた新たな詩歌療法の手法を提示することを第二研究とする。

【第三章 第一研究】

日本語版 MA 尺度の作成および信頼性、基準関連妥当性の検討

詩歌療法の実施によって、内省機能における感情統御の能力がどのように変化するかを測定するため、Greenberg（2017）によって作成された Mentalized Affectivity Scale(以下 MA 尺度とする)の日本語版を作成することを第一研究とした。

MA 尺度の 60 項目を日本語文に翻訳した後、教育臨床心理学専攻の大学院教員 1 名、大学院生 2 名と共に推敲を行ない、修正した上で質問紙に用いる項目を作成した。

因子分析によって再構成され作成された日本語版 MA 尺度の妥当性を検討する目的で、今里・東條・上地（2017）における養育内省機能質問票(PRFI)の妥当性を検討する手順を参考にし、辻（1993）の自己意識尺度の下位尺度である「私的自己意識（7 項目）」と、中尾・加藤（2004）の「ECR-GO 尺度（30 項目）」との相関を調べ、基準関連妥当性を検討した。今里ら（2017）は「ECR-GO 尺度」ではなく、これを元に作られた古村・村上・戸田（2016）の「ECR-RS 日本語版尺度」との相関分析を行なっているが、これは愛着スタイルを測定する愛着対象を指定した項目であるため、日本語版 MA 尺度との関連を見る基準としてはふさわしくないという考えのもと、本研究では「ECR-GO 尺度」を採用した。

1. 方法

（1）調査時期

2018 年 7 月中旬

（2）調査対象者

大学生 121 名（男性 41 名，女性 80 名，平均年齢 19.34 歳， $SD=0.71$ ）を対象に，集団で調査を行なった。

（３） 調査内容

質問紙法により調査を行なった。使用した質問紙の構成は以下の通りである。

- ①フェイスシート（性別・年齢・所属）
- ②MA 尺度を日本語訳した 60 項目の測定（7 件法）
- ③私的自己意識尺度 7 項目の測定（5 件法）
- ④ECR-GO 尺度 30 項目の測定（7 件法）

２． 結果・考察

①因子分析による日本語版 MA 尺度の作成

調査で得た②のデータから因子分析を行い（最尤法，プロマックス回転），どの因子においても因子負荷量が.350 以下であった 19 項目を排除し，MA 尺度と同様に 3 因子を抽出した（Table.1）。逆転項目については，逆転処理を行なったのち，分析を行なった。各因子の信頼係数は第 1 因子が $\alpha = .895$ ，第 2 因子が $\alpha = .874$ ，第 3 因子が $\alpha = .690$ であった。全 41 項目の信頼係数は $\alpha = .882$ であり，十分な信頼性を示した。

MA 尺度の 3 因子は第 1 因子「Identifying」，第 2 因子「Processing」，第 3 因子「Expressing」であり，因子分析の結果，41 項目のうち「自分が同時に 2 つ以上の異なる感情を感じていることに気付くことは，簡単である」「私は自分の周囲の状況における自分の感情について，理解することができる」の 2 項目が第 2 因子「Processing」から第 1 因子へ，「私は自分の感情を管理する努力をする」「今の自分の感情経験を理解している」の 2 項目が第 1 因子「Identifying」から第 2 因子へ，「私は自分の感

情を特定するのが得意である」「私は自分の感情についてたくさん考えなくても、すぐに感情を特定することができる」「私は本当にどう感じているのかを知るのに時間がかかる」の 3 項目が第 2 因子「Processing」から第 3 因子へ、「私は同時に組み合わせたいいくつかの感情を感じているかどうかを伝えることができる」の 1 項目が第 1 因子「Identifying」から第 3 因子へ移動した。これを受け、同じ因子内の項目に共通する内容から、第 1 因子（22 項目）を「自己理解」、第 2 因子（11 項目）を「自己管理」、第 3 因子（8 項目）を「感情表現」と命名した。以上の 3 因子 41 項目をもって「日本語版 M A 尺度」とする。

Table 1. 日本語版MA尺度の因子分析（最尤法，プロマックス回転）

質問項目	F1	F2	F3	M	SD
第1因子「自己理解」（$\alpha=.895$）					
他者の感情的経験について考えることは、私が私自身について考えることの助けになる。	.793	-.151	-.131	4.63	1.096
私は、過去の信頼関係が現在の信頼関係に影響を与えていることが分かる。	.741	-.148	-.138	4.98	1.245
自分の感情が、家族の中でお互いに影響を及ぼす心の動きからどのように生じているのか考えることは役に立つ。	.689	-.049	-.061	4.69	1.103
自分の行動に影響を与えた主な人生の出来事（ライフイベント）を理解することは重要である。	.665	.039	.003	5.16	1.155
私が自分をより理解するのに役立つので、他者の私に対する考えを受け入れる。	.587	.199	-.179	4.89	1.063
私は以前の信頼関係が、現在の感情に影響していることが分かる。	.579	-.142	-.079	5.54	1.040
自分の子どもの頃の経験を知るとは、より様々な状況にある現在の自分の感情を引き出すことを助ける。	.562	-.086	.017	4.65	1.094
私はしばしば、現在感じている感情を理解するために過去の経験について考える。	.544	-.055	.271	4.65	1.303
私は自分の感情を特定しようと努力している。	.540	-.049	.115	4.32	1.324
私は自分が感じていることを知るために、私のことについて他者が言うことを受け入れる。	.536	.070	-.149	4.74	1.203
自分自身の本当の感情を認めることは、私にとって重要である。	.526	-.020	-.014	5.02	1.291
私は難しい感情状態にある時に、今までに学んだ解決策を用いる。	.497	.060	-.099	4.74	1.203
私はしばしば、自分の現在の感情的状態や状況についての情報収集に役立てるために、自分の人生の歴史を振り返る。	.479	-.049	.099	4.06	1.416
私はしばしばどこから自分の感情が生じるかを見つけ出す。	.463	.015	.308	4.41	1.453
私は自分の複雑さを理解しようとしている。	.439	.068	.024	4.60	1.158
私は自分の頻発する感情のパターンに気付いている。	.430	.085	.175	4.74	1.129
自分が同時に2つ以上の異なる感情を感じていることに気付くことは、簡単である。	.418	.062	.238	4.55	1.335
私はしばしば、幼い頃の経験に由来して感じる感情について、考えることがある。（例えば、子どもの頃の家族の中での、お互いに影響を及ぼす心の動きなど）	.413	-.167	.231	4.54	1.698
私の考え方や感じ方に影響を与えた幼少期の経験はこれである、と具体的に分かる。	.410	-.167	.357	3.96	1.480
なぜ自分がそう感じるか、背景にある理由を知ることは私を助ける。	.409	.215	-.138	4.70	1.188
私は自分の周囲の状況における自分の感情について、理解することができる。	.384	.338	.300	4.62	1.010
私は自分の感情を特定することに興味がある。	.361	.054	.231	4.14	1.496
第2因子「自己管理」（$\alpha=.874$）					
私は自分の感情をコントロールするのが得意である。	-.218	.901	-.131	4.13	1.426
ネガティブな感情でいっぱいになった時、私はそれをどうやってコントロールするかを知っている。	-.045	.787	.013	4.27	1.384
私は自分が感じたくない感情について、コントロールすることが得意である。	-.192	.757	-.086	3.77	1.257
感情が自分を不快にした時、私はそれを簡単に取り除くことができる。	-.152	.658	.207	3.26	1.326
私にとって自分の感情を操作することは難しい。	-.298	.638	.051	3.67	1.508
私は自分の感情をより正確なものに調整することができる。	.066	.607	-.069	4.07	1.097
私は自分の感情を管理する努力をする。	.323	.595	-.383	5.10	1.261
ポジティブな感情でいっぱいになった時、その感情をどうやって維持するかを知っている。	.100	.583	-.038	4.46	1.297
もし私の感情が複雑であったとしても、合理的に考えることができる。	.164	.536	-.093	4.41	1.256
私は自分の感情に従って行動するのを待つことができる。	.068	.444	-.030	4.81	1.227
今の自分の感情経験を理解している。	.281	.428	.140	5.01	1.180
第3因子「感情表現」（$\alpha=.690$）					
私は自分の感情を特定するのが得意である。	.168	.215	.620	4.31	1.183
私は自分の感情についてたくさん考えなくても、すぐに感情を特定することができる。	-.145	.398	.610	4.06	1.113
私は本当にどう感じているのかを知るのに時間がかかる。	.012	-.035	.464	4.12	1.288
その感情を表現するのが適切でない時、私は自分の感情を留めておくことができる。	-.242	-.375	.435	2.99	1.255
私は同時に組み合わせたいくつかの感情を感じているかどうかを伝えることができる。	.049	.395	.432	4.00	1.265
私は自分の感情を他者にはっきりと示すことができる。	.063	-.107	.422	4.53	1.472
私はしばしば、自分の感情を内に留める。	-.171	-.195	.396	2.73	1.348
私はすばやく自分の感情に従って行動する。	-.015	-.086	.362	4.20	1.289
因子間相関					
F1	—	.246	.192		
F2		—	.209		
F3			—		

②基準関連妥当性の検討

まず，作成した「日本語版MA尺度」と「私的自己意識尺度」の相関分析を行なった。「私的自己意識尺度」の各項目における平均値および標準偏差は以下の通りである（Table.2）。信頼係数は $\alpha=.895$ であり，十分な信頼性を示した。

Table 2. 私的自己意識尺度の平均値と標準偏差

質問項目	M	SD
私的自己意識 ($\alpha=.895$)		
常に自分を理解しようと心がけている。	3.818	0.837
自分の感情や気持ちに注意を払っていることが多い。	3.826	0.873
自分の動機や気持ちをいつも分析している。	3.471	1.096
自分の心の動きを、他人の目で眺めているような気がすることがある。	3.413	1.093
何かの課題に取り組んでいるときでも、心の動きを意識している。	3.124	0.971
自分についてよく考え込む。	3.868	1.095
知らぬ間に自分の感情や心の動きに注意を向けている。	3.496	1.081

「日本語版MA尺度」と「私的自己意識尺度」の相関は以下の通りである (Table.3)。 $r=.507$ であり、中程度の正の相関が見られた。これは今里ら (2017) における「PRFI 尺度」と「私的自己意識尺度」との間で得られた正の相関よりも強い相関が見られた。

Table 3. 日本語版MA尺度と私的自己意識尺度の相関分析結果

	日本語版MA	私的自己意識	M	SD
日本語版MA	—	.507 **	4.393	0.531
私的自己意識		—	3.574	0.704

** $p < .01$

次に「日本語版MA尺度」と「ECR-GO 尺度」の相関分析を行なった。逆転項目については、逆転処理を行なったのち分析を行なった。「ECR-GO 尺度」における全 30 項目の信頼係数は $\alpha=.877$ であり、十分な信頼性を示した。「ECR-GO 尺度」の各項目における平均値、標準偏差は以下の通りである (Table.4)。

Table 4. ECR-GO尺度各項目の平均値と標準偏差

質問項目	M	SD
心の奥底で何を感じているかを人にみせるのはどちらかというと好きではない。	5.091	1.565
私は、見捨てられるのではないかと心配だ。	4.620	1.714
私は人と親密になることがとてもこころよい。	3.008	1.357
私は、いろいろな人との関係について、非常に心配している。	4.661	1.486
私が人のことを大切に思うほどには、人が私のことを大切に思っていないのではないかと私は心配する。	4.661	1.573
私は、知り合いを失うのではないかとけっこう心配している。	4.165	1.739
私は人に心を開くのに抵抗を感じる。	4.430	1.672
私はいつも、人が私に対していてくれる気持ちが、私が人に対していてくれる気持ちと同じくらい強ければいいのになあと思う。	4.959	1.546
私があまりにも気持ちの上で完全に一つになることを求めるがために、ときどき人はうんざりして私から離れていってしまう。	3.463	1.592
私は一人ぼっちになってしまうのではないかと心配する。	4.074	1.836
私は、心の奥底にある考えや気持ちを人に話すことに抵抗がない。	4.413	1.621
私が人ととても親密になりたいと強く望むがために、ときどき人はうんざりして私から離れていってしまう。	3.240	1.522
私は人とあまり親密にならないようにしている。	3.521	1.489
私には、人が私に対して好意的であるということを何度も何度も言ってくれることが必要だ。	4.116	1.593
私は比較的容易に人と親密になれると思う。	3.570	1.347
私は、人にもっと自分の感情や自分たちの関係に真剣であることを示させようとしているのを感じるがときどきある。	4.289	1.207
私は、自分が人に依存することをゆるすことがなかなかできないと思う。	4.107	1.476
私は（知り合いに）見捨てられるのではないかと心配になることはほとんどない。	4.008	1.605
私は人とあまり親密になることがどちらかというと好きではない。	3.306	1.425
私は人に自分のことを好きになってもらうことができなかったら、私はきっと気が動転して、悲しくなったり腹が立ったりする。	3.785	1.479
私は、人に何でも話す。	4.612	1.573
私が親密になりたいと望むほどには、人は私と親密になりたいと思っていないと私は思う。	3.942	1.428
私はたいてい、人と自分の問題や心配ごとを話し合う。	3.777	1.381
私は誰かとつき合っていないと、何となく不安で不安定な気持ちになる。	3.785	1.634
私は人に頼ることに抵抗がない。	3.777	1.546
私は、私がいてほしいと望むぐらいに人がそばにいてくれないと、イライラしてしまう。	3.264	1.459
私は、人になぐさめやアドバイス、助けを求めることに抵抗がない。	3.711	1.387
私は、人が必要なときにいつでも私のためにいてくれないとイライラする。	3.066	1.465
人にダメだなと言われると、自分は本当にダメだなと感じる。	4.628	1.694
私は、知り合いが私のことをほっといて自分一人で何かをすることが重なってくると腹が立ってきてしまう。	3.545	1.538

「日本語版MA尺度」と「ECR-GO尺度」の相関は以下の通りである（Table.5）。 $r = -.220$ であり、弱い負の相関が見られた。これは今里ら（2017）における「PRFI尺度」と「ECR-RS尺度」との間で得られた負の相関よりも強い相関が見られた。

Table 5. 日本語版MA尺度とECR-GO尺度の相関分析結果

	日本語版MA	ECR-GO	M	S D
日本語版MA	—	-.220*	4.393	0.531
ECR-GO		—	4.010	0.735

* $p < .05$

以上の結果から「日本語版MA尺度」は使用するのに十分な信頼性，妥当性を得た尺度であるとし，第二研究で用いることとする。

【第四章 第二研究 予備調査】

写真を用いた詩作活動への印象評定の検討

第二研究における本調査を行なう前に、現代の若者にとって、写真からのイメージを参考にしながら詩作を行なう方が、写真なしで詩作を行なうよりも取り組みやすいことを示す目的で、大学生を対象に予備調査を行なった。平均年齢に差が出ないように考慮した上で無作為に写真あり群と写真なし群に分かれて詩作を実施した後、寺崎・岸本・古賀（1992）によって作成された多面的感情状態尺度の「倦怠」「敵意」「集中」「親和」の4因子、各10項目ずつを用いて、行なった詩作活動に対する印象を調査した。

1. 方法

（1）調査時期

2018年8月下旬

（2）調査対象者

大学生16名（男性7名、女性9名、平均年齢19.56歳、 $SD=1.03$ ）を対象に、集団で調査を行なった。

写真あり群：大学生8名（男性3名、女性5名、平均年齢19.63歳、 $SD=1.19$ ）

写真なし群：大学生8名（男性4名、女性4名、平均年齢19.50歳、 $SD=0.93$ ）

（3）調査内容

各群に分かれて詩作を行なった後、今行なった活動に対する印象について質問紙を用いて調査した。使用した質問紙の構成は以下の通り

である。

- ① フェイスシート（性別・年齢・所属）
- ② 多面的感情状態尺度における「倦怠」「敵意」「集中」「親和」の4因子（各10項目）の測定（5件法）
- ③ 自由記述欄（写真あり群には「先ほど行なった写真を用いて詩を作成する活動を通して感じたことや思ったことなどを、自由に記述して下さい。」、写真なし群には「先ほど行なった詩を作成する活動を通して感じたことや思ったことなどを、自由に記述して下さい。」と教示）

（4）調査手順

各群における調査の手順はそれぞれ以下の通りである。

<写真あり群>

（ア）机に30枚の写真を並べ、「ここに30枚の写真があります。この中からあなたの気持ちに合っていると感じているもの、しっくりくるものを1つ選んでください。」と教示をし、各参加者に写真を1枚選んでもらう。

（イ）詩作用の用紙を配布した後、「先ほど選んだ詩に沿って詩を作り、ここに書いてください。詩の長さや詩作にかかる時間などは問いません。」と教示した上で、自由に詩を作ってもらう。

（ウ）（3）で示した質問紙に回答を求める。

<写真なし群>

（ア）詩作用の用紙を配布した後、「自分の気持ちに沿った詩を作り、ここに書いてください。詩の長さや詩作にかかる時間などは問いません。」

と教示した上で、自由に詩を作ってもらう。

(イ)(3)で示した質問紙に回答を求める。

2. 仮説

第二研究の予備調査における仮説は以下の通りである。

仮説 1：詩作活動に対する印象評定において、写真あり群の方が写真なし群に比べて、倦怠因子の得点が有意に低い。

仮説 2：詩作活動に対する印象評定において、写真あり群の方が写真なし群に比べて、敵意因子の得点が有意に低い。

仮説 3：詩作活動に対する印象評定において、写真あり群の方が写真なし群に比べて、集中因子の得点が有意に高い。

仮説 4：詩作活動に対する印象評定において、写真あり群の方が写真なし群に比べて、親和因子の得点が有意に高い。

3. 結果

写真あり群と写真なし群における、多面的感情尺度の各4因子をt検定を用いて比較した (Table.6)。

Table 6. 多面的感情状態尺度の4因子における写真あり群と写真なし群の比較 (t検定)

	親和			集中			倦怠			敵意		
	M	SD	p	M	SD	p	M	SD	p	M	SD	p
写真あり群	2.568	1.088	.827	2.488	0.544	.249	2.138	0.094	.040*	1.881	0.533	.814
写真なし群	2.450	0.930		2.850	0.657		2.588	0.175		1.938	0.393	

* $p < .05$

「親和」「集中」「敵意」因子では両群における有意な差は見られなか

った。しかし「倦怠」因子の得点において、写真あり群が写真なし群よりも有意に低いことが示された ($t(14)=2.267, p<.05$)。

4. 考察

詩作活動への印象評定において、写真あり群の方が写真なし群よりも有意に倦怠因子の得点が低かったことから仮説 1 が支持され、詩作という活動において写真があった方が無いよりも「つまらない」「だるい」といった倦怠因子に含まれるネガティブな印象を持ちづらいことが示された。親和因子、集中因子、敵意因子において、写真あり群と写真なし群の間に有意な差は見られず、仮説 2、仮説 3、仮説 4 は棄却された。これらの 3 因子において有意な差が見られなかったことの原因として、N が少なく、十分な検定が行えなかったことも推測される。しかし、少数の N であっても倦怠因子においては有意な差が見られたことから、歌療法を行う際に写真を用いることは取り組みやすさに繋がるのではないかと考え、本調査では写真を用いた詩歌療法を実施することにする。

【第五章 第二研究 本調査】

写真を用いた詩歌療法の効果の検討

本調査では、高校生を対象に写真を用いた集団詩歌療法を全3回実施し、実施前後の気分変化と抑うつ傾向の変化および内省機能の変化を調査した。また、全3回で参加者から得た感想をグラウンデッド・セオリー・アプローチ（Grounded Theory Approach; 以下 GTA）を用いて質的に分析を行なった。分析手順は戈木(2005)の「質的研究方法ゼミナール—グラウンデッド・セオリー・アプローチを学ぶ—」、および戈木(2008)の「実践グラウンデッド・セオリー・アプローチ—現象をとらえる—」に準じて行なった。

1. 方法

(1) 調査時期

2018年10月中旬～11月中旬 全3回（1回 約90分間）

(2) 調査対象者

京都にある某公立高校の1年生、2年生の中から有志で調査協力者を募り、高校生4名（男性2名、女性2名、平均年齢16.25歳、 $SD=0.50$ ）を対象に、写真を用いた集団詩歌療法を行なった。

(3) 調査内容

① 気分の測定

毎回（全3回）の実施前と実施後に、気分調査票（坂野ら，1994）の爽快因子と抑うつ因子の項目に回答を求めた。質問紙の構成内容は以下の通りである。

（ア）フェイスシート（性別・年齢・所属・実施日時）

(イ) 気分調査票の「爽快」「抑うつ」の2因子(各8項目)の測定(4件法)

②抑うつ傾向の測定

第1回詩歌療法の実施前と第3回詩歌療法の実施後に、日本語版BDI-II(小嶋ら, 2003)を用いて抑うつ傾向を測定した。質問項目は倫理面に配慮した上で「自殺念慮」と「性欲減退」の項目を省いた全19項目で構成した。なお、参加者一人ずつに別室で調査者が質問を行なう口頭質問の形式で測定をした。口頭質問の手順は日本語版BDI-IIの手引に準じて調査を実施した。

③内省機能の測定

第1回詩歌療法の実施前と第3回詩歌療法の実施後に、第一研究で作成した日本語版MA尺度を用いて、感情統御に関する内省機能を測定した。質問紙の構成内容は以下の通りである。

(ア) フェイスシート(性別・年齢・所属・実施日時)

(イ) 日本語版MA尺度(全41項目)の測定(7件法)

(4) 調査手順

実施した写真を用いた詩歌療法の手順は、以下の通りである。

①気分調査票の質問紙に記入してもらう。(第1回のみ日本語版MA尺度の質問紙の記入と日本語版BDI-IIの口頭質問も行なう。)

②挨拶をし、活動内容をICレコーダーで録音させてもらうことの許可を得る。

③調査者が写真を30枚机に並べ、その中から参加者は今の自分の気持

ちに合っていると思う写真を1枚選ぶ。参加者全員が選び終わった後、調査者も同様に1枚選ぶ。第2回以降は前回使用した5枚の写真は省き、新たに別の5枚の写真を追加して常に写真は30枚あるように保たれている。(今回使用した写真は全て調査者がミラーレス一眼 OLYMPUS PEN Lite E-PL7 を用いて撮影したものである。)

- ④ 調査者が「今選んだ写真をじっくり眺めて、今の自分の気持ちに沿ったような詩を、写真のイメージも参考にしながら作ってみてください」と教示をし、参加者は詩作を行なう。調査者も同様に詩を書く。
- ⑤ 全員が書き終わった後、まずは調査者が自分の書いた詩を朗読し、詩を聴いて感じたことなどを参加者に自由に話し合ってもらう。
- ⑥ 参加者間の話し合いで発表の順序を決め、⑤と同様に自分が書いた詩を朗読して紹介してもらい、その詩に関する感想や意見を話し合うという活動を順に、参加者全員の詩で行なう。
- ⑦ 今日の活動の感想を一人ずつ自由に述べてもらう。
- ⑧ 気分調査票の質問紙に記入してもらう。(第3回のみ日本語版 MA 尺度の質問紙の記入と日本語版 BDI-II の口頭質問も行なう。)
- ⑨ 感想では述べられなかったことや追加で感じたことなどを感想用紙に記入してもらう。

なお GTA を用いて分析を行なったのは⑦と⑨で得たデータである。

2. 仮説

第二研究の本調査における仮説は、以下の通りである。

仮説 1：詩歌療法実施後の方が実施前に比べて、爽快因子の得点が有意に向上する。

仮説 2：詩歌療法実施後の方が実施前に比べて、抑うつ因子の得点が有意に低下する。

仮説 3：詩歌療法実施後の方が実施前に比べて、日本語版 MA 尺度の得点が有意に向上する。

仮説 4：詩歌療法実施後の方が実施前に比べて、抑うつ傾向が低下する。

3. 結果

①気分変化の検討

気分調査票の爽快因子と抑うつ因子の項目において、実施回ごとに実施前と実施後の値を t 検定を用いて比較した (Table.7)。

Table 7. 気分調査票の爽快因子と抑うつ因子における実施前後の比較 (t 検定)

	第 1 回爽快			第 1 回抑うつ			第 2 回爽快			第 2 回抑うつ			第 3 回爽快			第 3 回抑うつ		
	M	SD	p	M	SD	p	M	SD	p	M	SD	p	M	SD	p	M	SD	p
プレ	22.00	1.414	.128	12.25	2.062	.014*	20.50	3.317	.104	13.75	7.676	.312	19.75	4.787	.082 [†]	10.25	3.304	.252
ポスト	24.75	3.775		9.25	1.500		24.50	1.291		10.00	1.826		24.00	4.243		9.25	1.893	

* $p < .05$ [†] $p < .10$

第 1 回の抑うつ因子において、実施後の方が実施前よりも有意に低いことが示された ($t(3)=5.196$, $p < .05$)。また、第 3 回の爽快因子において、実施後の方が実施前よりも有意に高いことが示された ($t(3)=-2.573$, $p < .10$)。

②内省機能の変化の検討

次に第 1 回の実施前と第 3 回の実施後における、日本語版 MA 尺度の値を t 検定を用いて比較した (Table.8)。

Table 8. 第1回実施前と第3回実施後における日本語版MA尺度の比較（t検定）

	尺度全体			自己理解因子			自己管理因子			感情表現因子		
	M	SD	p	M	SD	p	M	SD	p	M	SD	p
プレ	171.25	21.226	.057 [†]	104.50	11.818	.027*	40.50	14.888	.243	26.25	3.500	.095 [†]
ポスト	198.25	25.395		115.00	13.736		47.50	7.767		35.75	5.774	

* $p < .05$ [†] $p < .10$

日本語版 MA 尺度全体において，第3回の実施後の方が第1回の実施前よりも有意に高いことが示された（ $t(3)=-3.016$, $p<.10$ ）。また，日本語版 MA 尺度の自己理解因子において，第3回の実施後の方が第1回の実施前よりも有意に高いことが示された（ $t(3)=-4.041$, $p<.05$ ）。感情表現因子においても，第3回の実施後の方が第1回の実施前よりも有意に高いことが示された（ $t(3)=-2.407$, $p<.10$ ）。自己管理因子においては，有意な差は見られなかった。

③抑うつ傾向の変化の検討

第1回の実施前と第3回の実施後における，参加者別抑うつ傾向は以下の通りである（Table.9）。

Table 9. 第1回実施前と第3回実施後における抑うつ傾向の比較

参加者	BDIプレ点数	BDIプレ判定	BDIポスト点数	BDIポスト判定
A	11	極軽症	8	極軽症
B	11	極軽症	10	極軽症
C	14	軽症	15	軽症
D	24	中等症	12	極軽症

重症度の判定は日本語版 BDI-II の手引きに準じて行なった（0-13：極軽症，14-19：軽症，20-28：中等症，29-63：重症）。第1回の実施前と比

較して第3回の方が得点が低下しているのは4人中3人であった。また重症度の判定が変化したのは4人中1人で、中等症から2段階低い極軽症に変化した。

④GTAによる分析

調査手順の⑦と⑨で得たデータをGTAの分析手順に則って分析を行ない、全59切片を得た。それらを全24のカテゴリーに分類し、4つの現象を得た。現象ごとのパラダイム一覧は以下の通りである(Table.10)。

Table 10. 現象ごとのパラダイム一覧

パラダイム	1つ目の現象	2つ目の現象	3つ目の現象	4つ目の現象
状況	詩へのネガティブなイメージ 参加前の心理状態	書き手の意図と異なる解釈	写真がもつ要素 写真を用いるメリット	個性・個別性
行為/ 相互行為	暗い詩を書くことによる落ち着き 活動の楽しさ 気持ちの変化の実感 承認欲求の充足	対話による解釈の広がり 新たな考えへの気づき 自分の気持ちへの気づき	表現技法による影響 詩による感情表現	自分の気持ちの共有 他者の詩を味わえること
帰結	活動後のすっきり感 活動後のすっきりしなさ	偏った着眼点の傾向	詩歌療法の魅力 貴重な時間	参加者間の関わり

(注) 余ったカテゴリー：心理学への興味

1つ目の現象では「気持ちの変化の実感」、2つ目の現象では「新たな気持ちへの気づき」、3つ目の現象では「詩による感情表現」、4つ目の現象では「他者の詩を味わえること」をコアカテゴリー、その他のサブカテゴリーとし、現象ごとにカテゴリー関連図を作成した(Figure.1, Figure.2, Figure.3, Figure.4)。

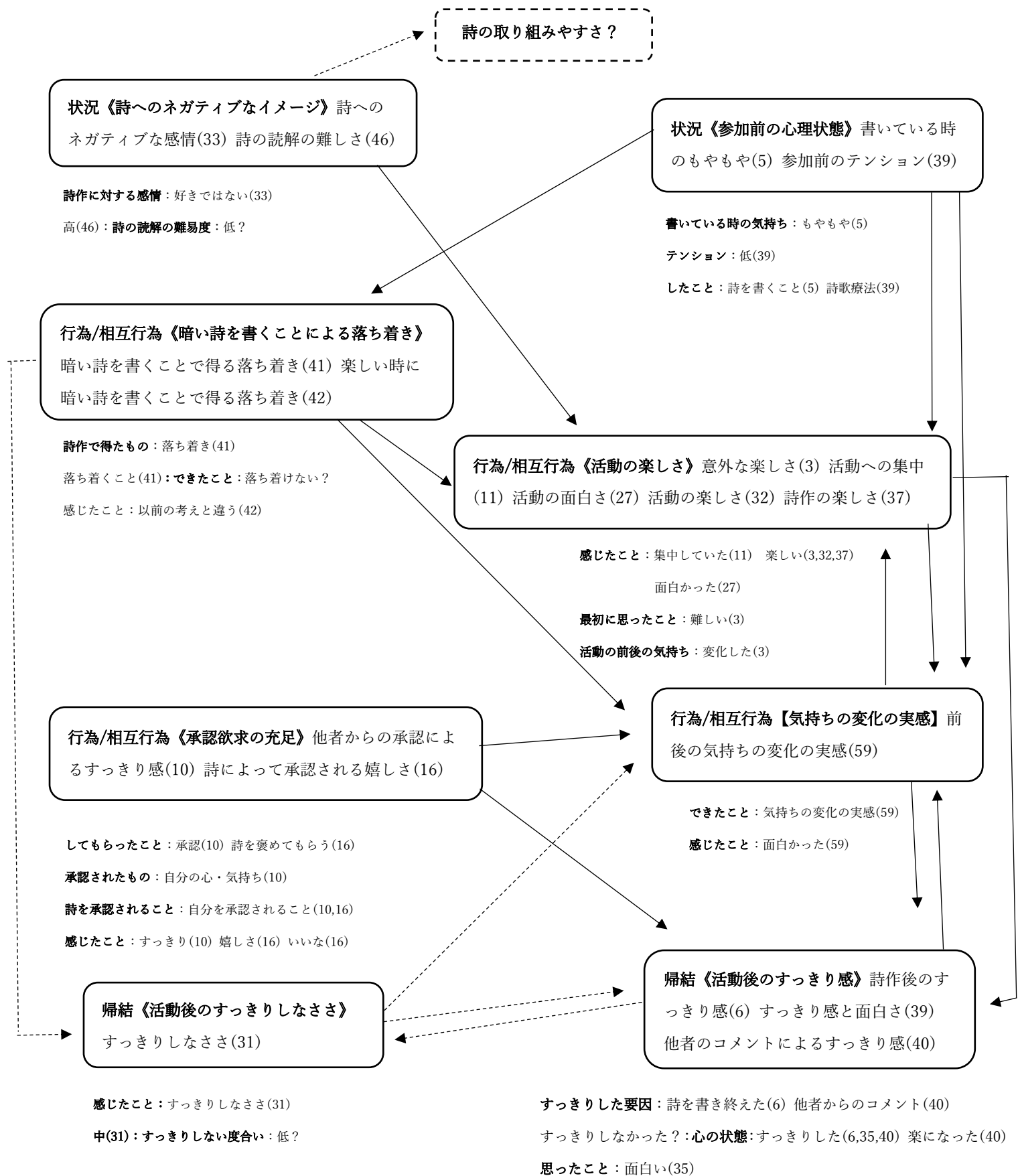


Figure 1. 【気持ちの変化の実感】現象に関わるカテゴリー関連図

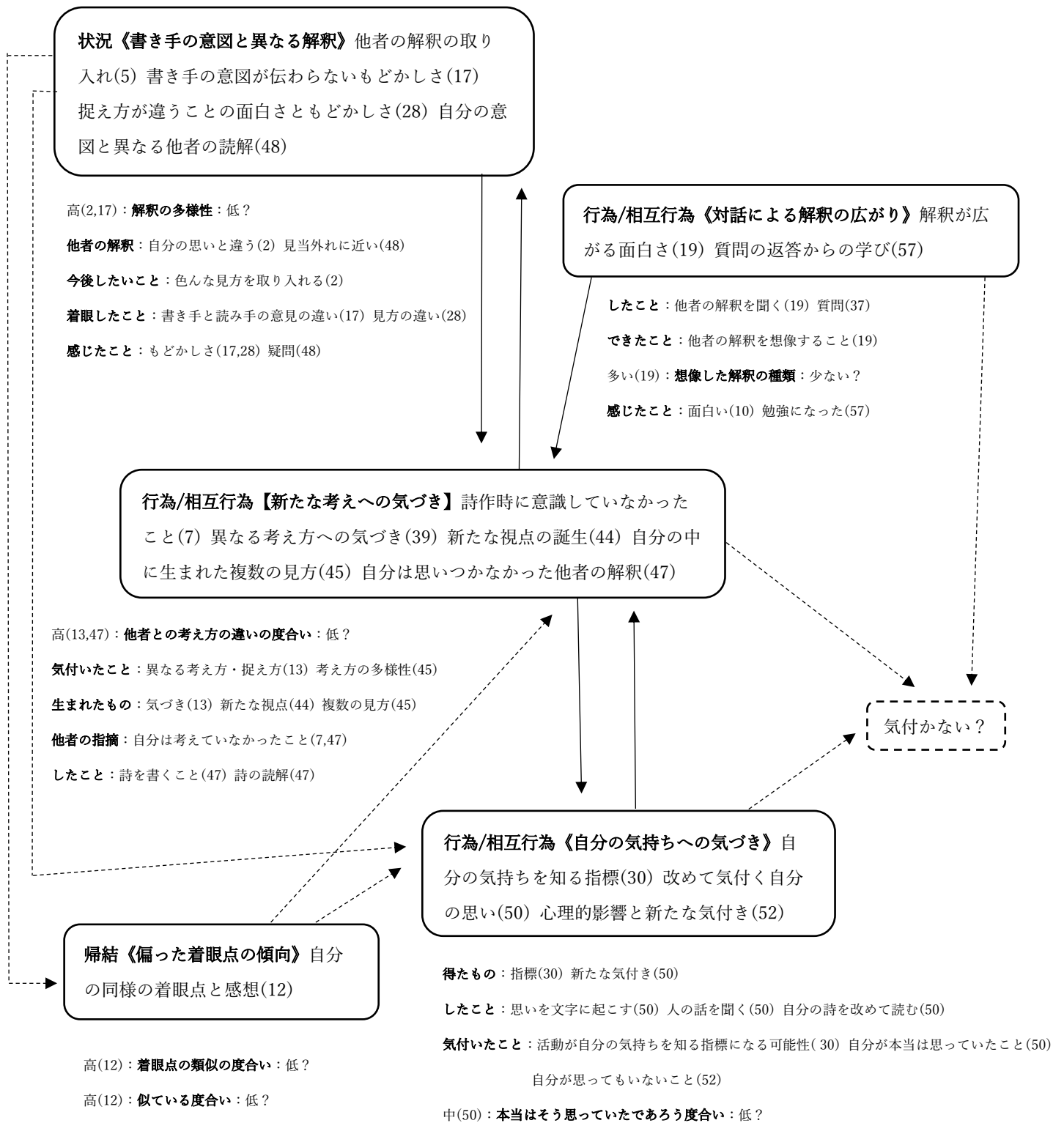


Figure 2. 【新たな考えへの気づき】現象に関わるカテゴリー関連図



Figure 3. 【詩による感情表現】現象に関わるカテゴリー関連図

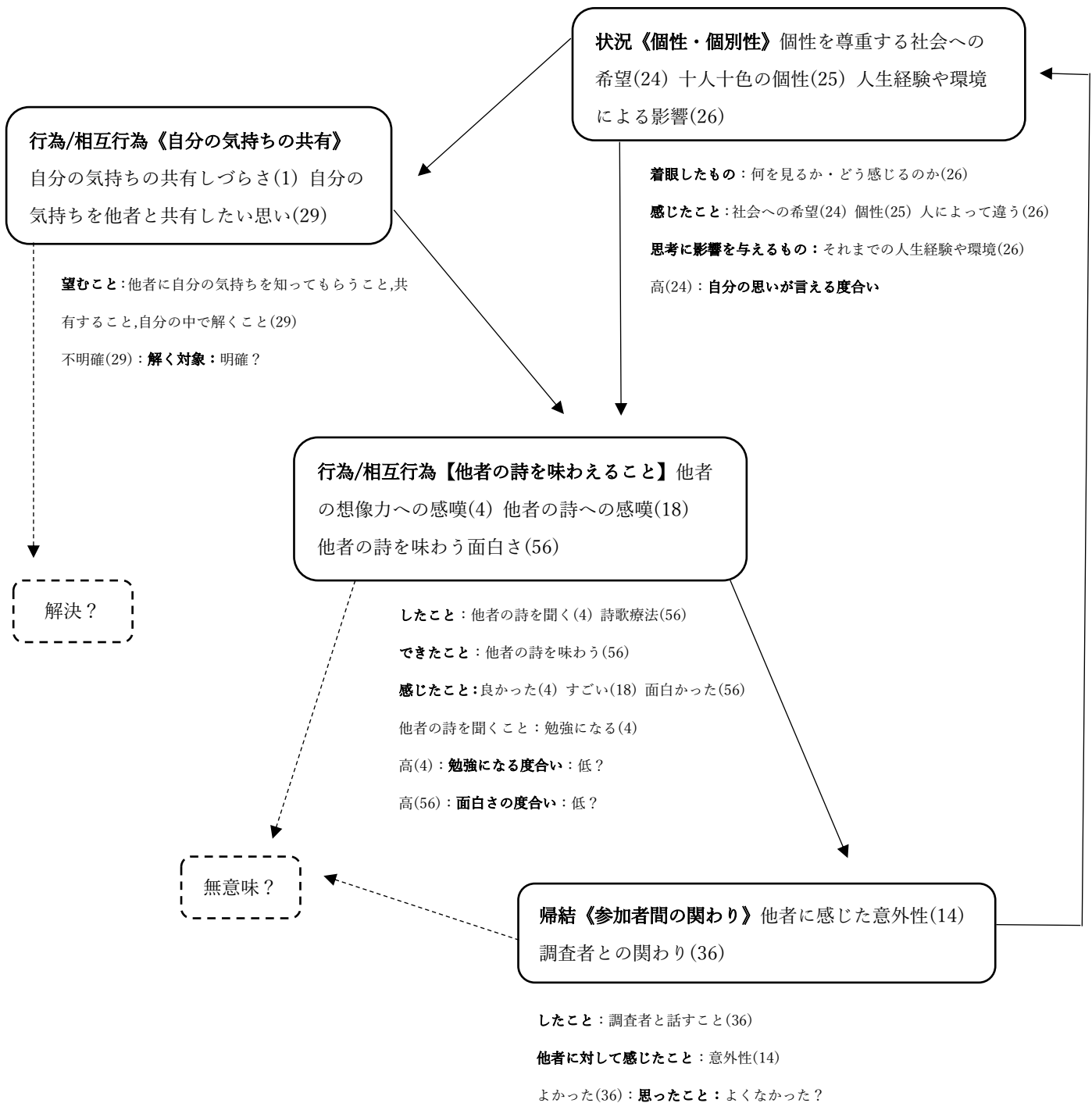


Figure 4. 【他者の詩を味わえること】現象に関わるカテゴリー関連図

4. 考察

①気分変化について

気分調査票の爽快因子と抑うつ因子を用いて、詩歌療法実施前後の気分変化を検討したところ、第1回の抑うつ因子において、実施後の方が実施前よりも有意に低いことが示され、仮説2が一部支持された。また、第3回の爽快因子において、実施後の方が実施前よりも有意に高いことが示されたことから、仮説1が一部支持された。その他の実施回の爽快因子と抑うつ因子において、実施前後の有意な差は見られなかったが、どの回においても、実施前よりも実施後の方が爽快因子の得点の平均は高く、抑うつ因子の得点の平均は低くなっている。このことから、他の実施回で有意な差が見られなかったのは、Nが少なく十分なt検定が行えなかったことが原因であり、Nが充分であれば、他の実施回においても有意差が見られたのではないかと推測する。

これらの結果から、写真を用いた詩歌療法の実施は「すっきり」「充実している」といった爽快感をもたらし、「気が重い」「つらい」といった抑うつ気分を減少させることが示され、良い気分変化をもたらすという効果があると分かった。爽快感や気分変化について、参加者の発言からもデータが得られており、GTAの分析により、写真を用いた詩歌療法を集団療法という形で実施したことにおける様々な要素が爽快感の増加に影響していることが示されたため、気分変化の効果について、GTAによる分析で得た結果と併せた考察は総合的考察で述べることにする。

②内省機能の変化について

第一研究で作成した日本語版MA尺度を用いて、詩歌療法参加前と3回の詩歌療法参加を経た後の内省機能の変化を検討したところ、参加後

の方が参加前よりも有意に日本語版 MA 尺度の得点が高くなっており、仮説 3 が支持された。Greenberg (2017) によって作成された MA 尺度は、メンタライゼーションに関する尺度であるが、特にメンタライズされた感情統御に焦点を当てた尺度であることから、写真を用いた集団療法詩歌療法に参加することは、このメンタライズされた感情統御を促す効果があると言えると考えられる。①で測定した“気分”というものは、日常生活で起こる様々な出来事にも影響され、その時々で異なる様態を示すものであるが、内省機能は比較的変動しづらいものであることから、詩歌療法による内省機能の変化の測定により、参加者の社会的能力の変化という視点からも詩歌療法の効果を検討することができると考える。本調査における参加者は 4 人で、十分な t 検定を行なうことができる N の数ではなく有意差が出づらいつ況の中であつたにも関わらず、日本語版 MA 尺度の得点変化において有意な向上が見られたことは、詩歌療法が一時的な気分改善だけではなく、メンタライゼーション能力の向上という、参加者の社会的能力への治療効果を持つ可能性を十分に示唆するものであるだろう。

日本語版 MA 尺度の下位因子ごとの t 検定では、自己理解因子と感情表現因子において有意な向上が見られ、自己管理因子では有意な差は見られなかった。

最も自己理解因子で有意な向上が見られたことから、写真を用いた集団詩歌療法に参加することは、内省機能の中でも特に自己を理解する能力を促すことが示唆された。詩歌療法を集団形式で行ない、詩を媒介として自分の気持ちを他者に伝え、それらについて他者からも意見をもらうという活動をしたことにより、自己理解が促されたのではないかと考えられる。

その次に促され得る能力として示されたのが、感情を表現する能力である。これは、詩を書いて自分の気持ちを表現するという詩歌療法が持つ要素に関係するものであると考えられる。自己を理解することや感情を表現することについて、参加者の発言からもデータが得られており、GTA の分析と併せて、詩歌療法が自己理解や感情表現に与える影響を総合的考察で述べることにする。

自己管理因子の得点は、詩歌療法実施前よりも 3 回の参加を経た後の方が向上はしていたが有意差はみられなかったことから、N が十分な数であれば有意な差が見られた可能性も考えられる。しかし、自己理解や感情表現に比べると、詩歌療法が「自分の感情をコントロールする」というような自己管理能力に与える影響は少ないことが考えられる。これは詩歌療法の間では、状況に合わせて自分の感情をコントロールすることよりも、今のあるがままの自分の感情を表現することが求められていたからではないかと推測する。

③抑うつ傾向の変化について

日本語版 BDI-II を用いて、詩歌療法参加前と 3 回の詩歌療法参加を経た後の抑うつ傾向を測定したところ、得点においては 4 人中 3 人が低下し、重症度の判定においては 4 人中 1 人が中等症から極軽症になり、仮説 4 は一部支持された。小嶋ら (2003) の日本語版 BDI-II の手引によると、一般日本人男性の BDI-II の平均得点は 8.2 ± 6.5 、一般日本人女性の平均得点は 9.6 ± 6.3 であり、名古屋市立大学病院精神科において、DSM-IV に基づき大うつ病性障害と確定診断された外来および入院患者 75 名の平均得点は 28.4 ± 14.5 であったことから、0-13 の極軽症判定は一般的な健常者に該当するものであり、治療的介入を要するいわゆる抑

うつ状態保持者は主に中等症以上の判定に該当することが分かる。得点が低下した3人のうち2人は参加前の時点で重症度の判定は極軽症であり、元から抑うつ傾向が十分にあるとは言えない状態であったため、得点は低下したが詩歌療法によって抑うつ傾向が低下したとは言えない。重症度の判定が変化しなかった1人は、参加前も参加後も軽症であり、詩歌療法に参加したことで抑うつ傾向の低下は見られなかった。しかし1人の参加者において、参加前は中等症であり、何らかの心理的介入が望ましいとされる程度の抑うつ傾向であったが、3回の詩歌療法参加を経て日本語版BDI-IIの得点は大幅に低下し、重症度判定においても参加前の中等症から2段階低く、一般健常者の範囲に該当するとされる極軽症にまで下がったことから、この参加者においては抑うつ傾向の大幅な改善が見られ、詩歌療法が抑うつに対する治療効果を持つことが期待される結果となった。この参加者は活動の感想において、詩歌療法に参加することで承認欲求が満たされ、自己肯定感が高まったことを述べており、この自己肯定感の高まりが抑うつ傾向の改善に大きく影響していると推測する。この点については、GTAによる分析と併せて総合的考察で述べることとする。

北西（2017）では、うつ病の集団精神療法では軽症から中程度のうつ病が対象になるとされ、今回の調査でも同様に中等症の抑うつ傾向を持つ参加者において最も詩歌療法が治療効果を発揮したという結果になったが、今回の調査ではNが少なく、中等症以上の抑うつ傾向を持つ参加者はいなかったため、更に幅広い抑うつ傾向をもつ多数の参加者を対象に調査を実施することで、集団詩歌療法が最も効果的に作用するのはどの程度の抑うつ傾向を持つ人に対してであるのかを検討することが可能であると推測する。また、抑うつ傾向の変化が見られなかった参加者に

においても、気分改善や内省機能の向上という良い効果が見られていたので、更に詩歌療法の実施回数を重ねて長期間の実施をすることで、変化が見られた可能性もあると考える。

④GTAによる分析について

作成したカテゴリー関連図を基に、現象ごとのストーリーラインを作成した。ストーリーラインは、筆者と同じ大学院臨床心理学コースに所属する大学院生2名からの協力を得て、検討を行なった。

【気持ちの変化の実感】現象のストーリーライン

詩歌療法に《参加前の心理状態》として、“テンション”が低かったり、“書いている時の気持ち”がもやもやしているといった状態が挙げられた。また詩歌療法に参加する前は《詩へのネガティブなイメージ》を持っている参加者もあり、好きではないといった“詩作に対する感情”を持っていたり、“詩の読解の難易度”が高いというイメージを持っていた。しかし、実際に詩を書くこと、詩歌療法を“したこと”によって、楽しい、面白かった、集中していたと“感じたこと”が挙げられた。このような《活動の楽しさ》が《活動後のすっきり感》に繋がったと考えられる。また“最初に思ったこと”として、詩作は難しいという思いが挙げられたが、実際に取り組むと楽しく、“活動の前後の気持ち”は変化したとされ、【気持ちの変化の実感】が“できたこと”が語られた。また、そのように【気持ちの変化の実感】が“できたこと”に対し、面白かったと“感じたこと”も挙げられた。“詩作で得たもの”の一つとして落ち着きというものがあり、暗いイメージの詩を書くことによって落ち着くことが“できたこと”が感想として挙げられ、詩歌療法には《暗い詩を書くことによる落ち着

き》が得られるという効果もあることが推測された。ここで詩作をしても落ち着けないと感じた場合、《活動後のすっきりしなさ》に繋がったと考えられる。暗い詩を書くことで落ち着きを得るということが意外であり、以前の考えと違うと“感じたこと”が語られ、この点においても【気持ちの変化の実感】が見られる。詩歌療法の中で、他者から“してもらったこと”として、詩を褒めてもらうことや承認してもらうことがあった。自分が作った“詩を承認されること”は、自分を承認されることに繋がり、詩歌療法を通して“承認されたもの”として詩そのものだけではなく、自分の心・気持ちといったものも感じられることが考えられた。そのように詩を通して自分を承認されることで嬉しさやいいなという気持ち、すっきり感を“感じたこと”が挙げられ、《活動後のすっきり感》に繋がっている。“すっきりした要因”としては、詩を書き終えたことや他者からのコメントが影響しており、“心の状態”がすっきりしたり、楽になったとされる。またそれらの実感を通して、詩歌療法を面白いと“思ったこと”が語られた。ここで“心の状態”がすっきりしなかった場合、《活動後のすっきりしなさ》で語られた内容と同様の事が起こるのであろうと推測される。詩に表現したことが他者に上手く伝わらなかったり、理解してもらえなかった場合、活動後の心の“すっきりしない度合い”が中程度となり、すっきりしなさを“感じたこと”が述べられた。ここで“すっきりしない度合い”が低かった場合は、活動前後で【気持ちの変化の実感】をすることが可能なのではないかと推測される。

【新たな考えへの気づき】現象のストーリーライン

集団詩歌療法において、誰かが書いた詩を参加者みんなで味わった際、“解釈の多様性”は高く、時には“他者の解釈”が自分の思いと違うという

ことや、自分が意図したことに対して検討外れに近いということも起こってくる。このように集団詩歌療法における話し合いの過程の中で《書き手の意図と異なる解釈》が出てきた時、書き手は自分の意図が伝わらないもどかしさや、他者はどうしてそのような解釈をしたのかという疑問を“感じたこと”を語る場合がある。その一方で、書き手と読み手の意見の違いや見方の違いに“着眼したこと”により、【新たな考えへの気づき】が生まれ、他者によって提示された色んな見方を取り入れることを“今後したいこと”として挙げる場合もある。また、集団詩歌療法において自分の詩を紹介した後に、それに対する他者の解釈を聞いたり、他者からの質問に答えるという活動を“したこと”により、他者の解釈を想像することが“できたこと”が語られ、《対話による解釈の広がり》が生まれたことが推測された。“想像した解釈の種類”は多く、想像しうる解釈の多様性を面白いと思ったり、勉強になったと“感じたこと”が語られた。このように対話を通して解釈が広がることも【新たな考えへの気づき】を促す一要素となる。他者が書いた詩の読解だけではなく、自分自身で詩を書く活動を“したこと”により、自分自身の中から新たな気づきが生まれたという側面もある。話し合いにおける“他者からの指摘”は時に自分は考えていなかったことであったりなど、“他者との考え方の違いの度合い”は高く、そこで異なる考え方・捉え方や考え方の多様性に“気付いたこと”により“生まれたもの”として、様々な気づきや新たな視点、複数の見方などがある。詩作をすることで自分の思いを文字に起こし、話し合いの過程で他者の解釈などを含む人の話を聞き、そこで自分の詩を改めて読むという一連の流れを“したこと”により、詩歌療法の活動が自分の気持ちを知る指標になる可能性や、自分が本当は思っていたこと、逆に自分が思ってもいないことに“気付いたこと”が挙げられ、【新たな考えへの気

づき】は《自分の気持ちへの気づき》にも繋がっていった。活動を通して“得たもの”として、そういった新たな気づきだけではなく、自分の気持ちを知るための指標も挙げられることが分かった。他者から指摘されたことにおいて、指摘されるまで意識には上っていなかったが、自分も本当はそう思っていたであろう度合いは中程度だとされたが、この度合いが低かった場合は《自分の気持ちへの気づき》とはならなかったであろうと推測される。他にも《対話における解釈の広がり》の過程で想像した解釈の種類が少なかったり、【新たな考えへの気づき】の過程における他者との考え方の違いの度合いが低かった場合も、解釈の多様性に気付かなかったであろう。その一方で、他者の詩に対して意見を言う時に毎回自分の“着眼点の類似の度合い”が高く、述べる感想が“似ている度合い”が高いという《偏った着眼点の傾向》が出てくる場合もある。これは“解釈の多様性”が低かった場合に起こり得るであろうと推測され、“着眼点の類似の度合い”や“似ている度合い”が低ければ、【新たな考えへの気づき】や《自分の気持ちへの気づき》に繋がると推測される。

【詩による感情表現】現象のストーリーライン

写真を用いた詩歌療法では、まず複数の写真の中から自分の今の気持ちに合った1枚を選ぶが、その写真を“選んだ方法”は直感であったり、潜在意識的なものでこれだと思って選ぶことが多い。《写真がもつ要素》として、その“写真を見て伝わる物”がある一方で、“写真を見て伝わらないもの”もあり、写真だけで参加者の今の気持ちが全て表現され得る訳ではない。しかし写真が持つ“イメージの多様性”は高いため、自分の気持ちと照らし合わせた写真を選ぶことが可能となる。写真を見ることによる“インスピレーションのわきやすさ”は高く、このようにインスピレー

ションを与えてくれるという“写真の効果”は詩歌療法において《写真を用いるメリット》である。写真がないよりも“写真がある場合”のほうが良いと感じたり、写真がある方が詩が書けることが述べられた。このように自由に写真を選ぶ場合、参加者が直感的に選んだ写真からインスピレーションを受けることで詩作が促されており、【詩による感情表現】が可能となる。また、参加者が“着眼した状況”として擬音語に写真が付属する場合といったものがあり、擬音語だけでは何を表現したいのかが分かりづらいが、写真が詩に付属することによって、詩が文章的なものではなく擬音語で構成されるものであっても、書き手が伝えたいことが伝わりやすいという点も《写真を用いるメリット》であろう。このように写真を用いた詩歌療法においては、写真も表現ツールの一種であるが、他に表現方法として“着眼したもの”の中に、先ほどの擬音語擬態語や詩の題名がある。“擬音語擬態語によって他者に伝わるもの”はポイント・要所であり、そこに写真が加わることでより明確にイメージが伝わりやすくなる。擬音語擬態語を使うことで伝えたいことが“他者に理解できる度合い”や“他者に認められる度合い”は中程度とされ、これらがもし低程度であった場合は、書き手が詩で表現したかったことが伝わらないと推測される。“題名が与える影響”としては、同じ詩の内容であってもどんな題名であるかによって解釈の変化があるという点が挙げられる。このように詩で心情を表現する際、用いる《表現技法による影響》は大きく、これらの表現技法もまた【詩による感情表現】に関連する。自分の心の中にあるものを“詩に表すこと”は感情表現の一環であり、感情を詩に表すことや感情を文字に起こすといったことを“したこと”で、自分の感情表現や他者に感情を伝えることが“できたこと”が分かった。詩歌療法での詩作における“感情表現の自由度”は高く、他者に思いを“伝えられた度

合い”が高かったことにより、難しい感情でも詩を通して伝えられたことに対して感動したり、詩歌療法の活動をいいなと“思ったこと”が挙げられた。ここで感情表現の自由度が低かった場合、表現したいことが十分に表現できず、伝えたいことが他者に伝わらなかったであろうと推測される。このように【詩による感情表現】を通して、詩歌療法の魅力を“感じたこと”や詩歌療法が半端ないと“感じたこと”が語られた。詩歌療法の活動の中で“生まれたもの”として、新しい気づきがあることも《詩歌療法の魅力》である。詩歌療法における“詩作時間確保の度合い”は高く、そういった時間が貴重であるというのが“詩歌療法の時間への印象”であり、いいなと“感じたこと”が挙げられた。このように《貴重な時間》を過ごせることも《詩歌療法の魅力》の一つである。仮に詩歌療法の時間確保の度合いが低かった場合、十分に詩作ができないことが推測される。

【他者の詩を味わえること】現象のストーリーライン

詩や写真に対して自分や他者が何を見るか・どう感じるかに“着眼したこと”により、それらは人によって違うことや個性があることを“感じたこと”が分かった。また詩歌療法の活動をしたことは、“自分の思いが言える度合い”が高く、個性が認められるような社会への希望を感じるきっかけとなった。“思考に影響を与えるもの”の一因として、それまでの人生経験や環境などがあり、それらが人それぞれ異なることによって詩にも《個性・個別性》が存在している。そして、それぞれ異なる思いを抱えながらその《自分の気持ちの共有》をするということも集団詩歌療法では起こってくる。自分の思いを他者に共有してもらうことは容易ではないが、詩歌療法の中で他者に自分の気持ちを知ってもらうことや共有すること、そしてややもやしている何かを自分の中で解くことを“望むこ

と”が示された。ここで自分の中で“解く対象”となるのは不明確でもややもやとした何かであるが、もしそれが元々明確であったならば、詩歌療法という活動以外の場で解決するのではないかと推測される。このように集団詩歌療法では《自分の気持ちの共有》を行ない合うが、その媒介として存在するのが詩である。他者の詩を聞くことや詩歌療法に参加“した”ことによって、他者の詩を味わうことが“できたこと”は集団詩歌療法における重要な要素である。他者の書いた詩を聞いてすごい、面白いと“感じたこと”や、【他者の詩を味わえること】に対して良かったと思えることは、集団で行なう詩歌療法の強みであるだろう。また人それぞれに《個性・個別性》が備わっているからこそ、【他者の詩を味わえること】が貴重な経験となるという側面もある。“他者の詩を聞くこと”は自分にとって様々な方面で勉強になるという面もあり、“勉強になる度合い”は高く、そうした活動の“面白さの度合い”も高いとされた。これらの度合いが低かった場合は、他者の詩を聞くことに対してあまり意義が見い出せなかったり、無意味だと感じる可能性があると推測される。他者の詩を聞くことで、詩とその人の印象のギャップを感じる場面もあり、意外性を“他者に対して感じたこと”も挙げられた。また参加者間で話すことができただけでなく、調査者と話すという活動を“した”こと”も良い経験であったと語られ、集団詩歌療法におけるファシリテーター、セラピストの存在意義も確認された。こうした《参加者間の関わり》ができたことに対して、参加者はよかったと“思ったこと”が分かったが、ここでもしよくなかったと感じた場合は、詩歌療法を集団で行なう意味は無意味となってしまう可能性もあると推測される。

⑤総合的考察

今回の調査では、気分変化、内省機能の変化、抑うつ傾向の変化という視点から写真を用いた集団詩歌療法の効果を検討したが、これらの点において詩歌療法が治療的效果を持つことが期待される結果となったと考える。また統計による量的研究だけでなく、GTAを用いた質的研究も行なったことにより、どのような過程を経て今回実施した詩歌療法が気分改善や内省機能の向上、抑うつ傾向の低下という治療効果を発揮するのかを考察することが可能となった。

気分変化については【気持ちの変化の実感】現象で取り上げられており、詩歌療法の活動が楽しかったことや詩を書くことですっきりしたり気持ちが落ち着いたこと、また自分が作成した詩を他の参加者に認めてもらうことで自分自身が承認された嬉しさを感じたことなどにより、活動後にはすっきりとした爽快感を感じ、気分の改善がもたらされたのだと考えられる。このように集団詩歌療法には、心の中にあるものを詩に書きだすことによるカタルシス効果に加えて、他者の詩の鑑賞や話し合いの過程も含めて活動に楽しさや面白さを感じることで、他者から承認されることによって良い気分になるという効果が期待されることが分かり、この点は個人心理療法としてではなく、集団で実施する詩歌療法の大きな利点であると言える。

内省機能の中でも最も促されたとされる自己理解については、【新たな考えへの気づき】現象で取り上げられており、集団詩歌療法における話し合いの過程で他者の意見を聞くことで新たな視点や捉え方に気付いたり、他者からの指摘を受けて改めて自分が書いた詩を読み返すことで、更なる自分の気持ちに気付くことという経験をしたことにより、自己理解が促されたと考えられる。飯森（1980）は、詩作行為は、欲動の代償的

充足、昇華やカタルシス作用などをもたらすばかりでなく、自己探求の機会を与え、葛藤の輪郭を明らかにし洞察を生じさせる意識を持っているとしており、これは【新たな考えへの気づき】現象の《自分の気持ちへの気づき》で得たラベルの内容と一致すると考えられる。これらのことから、写真を用いた集団詩歌療法によって内省機能の自己理解能力が向上するのは、詩歌療法が持つ自分の気持ちを詩に表現する行為が自己の内省機能を高め、集団療法で他人の気持ちを推測したり、自分の気持ちを推察してもらう行為により他者への内省機能が高まることを介してメンタライゼーションの一部である自己理解能力が改善した結果生まれた治療効果だと考えられる。

内省機能の中で自己理解の次に促された感情表現については、【詩による感情表現】現象で取り上げられており、心の中にあるものを詩という自由度の高い形式で表現することで、自分の感情を他者に伝えることが出来るという経験をしたことにより、感情表現の能力が向上したのではないかと考えられる。ここで詩による感情表現を促した要素として、今回の調査で筆者が詩歌療法の過程に独自に組み込んだ写真の効果が見られた。参加者が直感的に選んだ写真からインスピレーションを受けたことにより、詩による感情表現が促されたことがGTAの分析から分かり、感情表現を補助する要因として写真という視覚情報が存在することは意義のあるものであると言える。また山中（2015）が、患者やクライアントはその心の中に苦しみや、悲しみや、怒りや恨み、つらみをいっぱい抱えているはずで、そうした感情をまず「表現」することが第一に要請され、いわゆる negative な表現こそが当面一番大切だとしていることから、まず自分の感情をネガティブなものであっても率直に詩を媒介として表現することも治療効果を持つと考えられる。参加者たちは、自

分自身の作品であっても、グループにもち出されるのは自分自身（の問題）ではなく「詩」であるために、それが隠れ家となる（飯森，1981）ことで、ネガティブな感情であっても、集団の場で表現することができたのではないかと推測する。

抑うつ症状の特徴の一つとして自己肯定感の低さが挙げられ、日本語版 BDI-II の「自己嫌悪」「自己批判」「無価値感」の項目でも自己肯定感に関する内容を測定しているが、【気持ちの変化の実感】現象の《承認欲求の充足》にもあるように、自分の詩を他者から承認されたことによって自分自身が承認されたように感じたことが、すっきりとした爽快感や良い気持ちの変化に繋がっていることが分かる。杉山・坂本（2006）は、抑うつ傾向者の対人関係の特徴として他者の愛情、承認、関心の喪失に敏感で、被受容感の低さが自尊心を低下させ、日常の気分を否定的に偏らせて抑うつを増強するとしていることから、他者からの承認、被受容感 は抑うつの低減に影響することが考えられる。このように承認欲求の充足が自己肯定感の向上を促し、結果として抑うつ傾向の低下という治療効果をもたらしたのではないかと推測する。また内因性うつ病者は同調性をその病前性格として持つため、うつ病の集団精神療法では、セラピストはメンバーの個性、自律性を尊重しながらオープンな話し合い、メンバー同士の相互作用を促すことが望まれる（北西，2017）ことから、【他者の詩を味わえること】現象の《個性・個別性》にあるように、集団詩歌療法の中で参加者それぞれの個性が尊重されたこと、自由な話し合いができたことも、抑うつ傾向の低下に繋がった可能性がある と推測する。

また本研究では、高校生を対象にした効果研究において、写真を用いた集団詩歌療法の治療効果を示す結果を得たことから、今回実施した

ような集団形式で行う写真を用いた詩歌療法は児童・生徒を対象とした実施が充分可能である技法であることが分かり、教育現場における学級活動などにも適用できる可能性が示されたと考える。

今後の課題

今回の第二研究の本調査では、Nが少ないにも関わらず、t検定において気分変化や内省機能の有意な向上が見られた。しかしもっとNを増やすことで、有意差が見られなかった検定においても、有意な差をみられた可能性があると考えられる。そのため、今後はNの数を増やして詩歌療法の調査を行なうことで、詩歌療法の効果をより明確に量的に示していく必要があると考える。また、写真を用いた詩歌療法を臨床現場において、抑うつ状態を呈する患者・クライアントに適用していくためには、より幅広い抑うつ傾向の度合いや病態水準をもつ参加者を対象に、調査を重ねる必要があるだろう。

またGTAによる質的研究において、今回の調査で得たデータを基に理論的比較と理論的サンプリングを行なって次のデータ収集先と収集内容を定め、更なる調査を重ねることで、より充実した理論を構築していく必要がある。特に今回の調査では、詩歌療法特有の効果や集団療法として実施することによる効果、詩作に写真を用いることによる効果についてのデータは得られたが、自分で書いた詩を朗読することによって他者に紹介するという、朗読の過程に着眼したデータがほとんど得られなかったため、写真を用いた集団詩歌療法の過程の一つに朗読を組み込む意義を今後検討していく必要があると考える。

【結論】

本研究における結論は以下の通りである。

- ・写真を用いた集団詩歌療法は、気分改善に効果がある。
- ・写真を用いた集団詩歌療法は、内省機能、特に自己理解能力と感情表現能力を向上させる効果がある。
- ・写真を用いた集団詩歌療法は、抑うつ傾向を低減させる効果がある。
- ・詩歌療法に写真を導入することは、写真からインスピレーションを受けることで詩作が促されるという点において効果的である。

【要約】

The effects of poetry therapy using photographs.

Hinano Tamura (*Educational clinical psychology studies, Kyoto university of education*)

In this study, I examined the effects of poetry therapy using photographs in terms of reflective functioning, depressed tendency and mood change. In the first study, I made a Japanese version of the Mentalized Affectivity Scale (MA scale) prepared by Greenberg (2017) and examined on the reliability and the criterion-related validity with the Personal Self-Consciousness Scale and the ECR-GO scale (N = 121). In the preliminary examination of the second study, it showed that the group with photographs in poetry activities was significantly less fatigued than the group without photographs, using the Multifaceted Emotional State Scale (N = 16). In the main examination of the second study, four high school students were given poetry therapy three times

in a procedure to write a poem after selecting a photograph that suitable for now feeling from thirty pictures. BDI-II and the Japanese version of MA scale were measured before the first survey and after the third survey, and Mood Inventory were measured before and after in every survey. Then, statements gained from participants were analyzed by GTA. As a result, it was shown that depression mood decreases, exhilaration feeling increases, reflective functioning improves, depression tendency decreases by the execution of poetry therapy using photograph. The process by group poetry therapy using photos showed such a therapeutic effect was revealed by GTA analysis.

Keywords: poetry therapy, art therapy, photograph, depression, reflective functioning, mood changes, GTA

【参考文献】

Avenevoli, S, Swendsen J, He JP et al (2015). Major depression in the national comorbidity survey-adolescent supplement : Prevalence, correlates, and treatment. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 54(1) ; 37-44.

浅野 欣也 (1988). 1. 連句による治療の試み 2. 句の共作による連句クール 3. 連句構造の精神療法的意義 東京女子医科大学雑誌, 58(8), 790-791

Barney G.Glaser・Anselim L.Strauss (1999). THE DISCOVERY OF GROUNDED THEORY strategies for qualiatative research. Transaction Publishers

Elliot Jurist(2018). Minding emotions:cultivating mentalization in psychotherapy. Guilford Press, [2018]series: Psychoanalysis and psychological science|Includes bibliographical references and index.

江本紫織 (2016). 能動的プロセスとしての写真—コンテキストに対する有機的関わりの点から映像学, 96, 110-129

- 藤野雄教・藤井靖・菅野純(2014). 朗読が気分に与える効果 早稲田大学臨床心理学研究 12(1), 73-80
- Greenberg DM, Kolasi J, Hegsted CP, Berkowitz Y, Jurist EL (2017). Mentalized affectivity: A new model and assessment of emotion regulation. PLoS ONE 12(10): e0185264. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185264>
- 平宮正志(2010). 教育とカウンセリングの視点よりみた日本の詩歌の歴史的考察 ―読書療法, 詩歌療法, poetry therapyの起源と現状を列記して― 二松学舎大学論集, No.53
- 堀内利美(1995). 病気を癒す詩のころろ 仙台白百合短期大学紀要, No.23, 1-16
- 今里有紀子・東條光彦・上地雄一郎(2017). 養育内省機能質問票(PRFI)の作成ならびに信頼性・妥当性の検討 兵庫教育大学 教育実践学論集, 18, 37-48
- 飯森眞喜雄(1980). 詩と無意識―詩歌療法を通して― 詩学, 35(11), 72-80
- 飯森眞喜雄(1981). 詩歌療法の諸技術とその適応決定 芸術療法講座3―芸術療法の諸技術とその適応決定 大森健一・高江洲義英・徳田良仁(編) 清和書房 pp.89-110
- 飯森眞喜雄(1998). 俳句・連句療法 三木善彦・黒木賢一(編) 日本の心理療法 朱鷺書房
- 石谷真一(2012). 人形遊び技法による子どものメンタライゼーションの評価 神戸女学院大学論集, 59(1)
- Jude Cassidy, Phillip R.Shaver(2016). Handbook of ATTACHMENT― Theory, Research, and Clinical Applications. THE GUILFORD PRESS New York London
- 春日武彦(2012). 現代の「うつ」とは何か?―「うつ」が主訴となる時代 臨床心理学, 12(4), 464-474
- 河合俊雄(2005). 精神分析の歴史性と「無意識」の概念 臨床心理学, 5(5), 668-669
- Kessler RC, Berglund P, Demler O et al(2003). The epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). JAMA 289; 3095-3105.
- 北川恵(2013). アタッチメント理論に基づく親子関係支援の基礎と臨床の橋渡し 発達心理学研

- 究, 24(4), 439-448
- 北西憲二(2017). 集団精神療法入門(3) うつ病 精神療法, 43(5), 18-22
- 小嶋雅代・古川壽亮(2003). 日本語版 BDI-II -ベック抑うつ質問票- 手引 株式会社 日本文
化科学社
- 小嶋雅代・永谷照男・徳留信寛・古川壽亮(2003). 日本語版 Beck Depression Inventory-II (BDI-II) の開発 Journal of epidemiology 12(1), 197
- 古村健太郎・村上達也・戸田弘二(2016). アダルト・アタッチメント
スタイル尺度 (FCR-RS) 日本語版の妥当性評価 心理学研究, 87(3), 303-313
- 森岡正芳(2012). 「うつ」の現在—基本的な考え方 臨床心理学, 12(4), 459-463
- 森田晴香・菅村玄二(2014). 詩の黙読が感情状態と気晴らしに与える効果 心理学研究, 85(5),
437-444.
- 森谷寛之(2003). 芸術療法 田嶋誠一(編) 臨床心理面接技法2 誠信書房 pp.98-153
- 中川美保子(2005). 芸術療法・表現療法 乾吉佑・氏原寛・亀口憲治
成田善弘・東山紘久・山中康裕(編) 心理療法ハンドブック 創元社
- 中野有美・森崎智子・吉川愛里・中川敦夫・大野裕(2016). こころのス
キルアップ授業が行われている学校環境における中学生のこころの成長—抑うつレベルが
高い生徒の変化と, 抑うつレベルに問題のない生徒の変化 精神療法, 42(3), 385-394
- 中尾達馬・加藤和生(2004). “一般他者”を想定した愛着スタイル尺度の信頼性と妥当性の検討 九
州大学心理学研究, 5, 19-27
- Nicholas Mazza(2016). Poetry Therapy. New York, NY; Routledge
- 大森健一(1981). 芸術療法と病跡学 大森健一・高江洲義英・徳田良仁(編) 術療法講座3—芸
術療法の諸技術とその適応決定 清和書房 pp.184-187
- 大沼小雪・原敬造(2006). うつ病の大学生とのファンタジーセラピー—ダンス, ドラマ, 音楽に
よる癒し— 精神療法, 32(4), 466-475
- 小山田隆明(2012). 詩歌療法—詩・連詩・俳句・連句による心理療法— 新曜社

小山田隆明（2014）. 連詩の心理治療的効果—物言わぬペンの事例の検討— 岐阜女子大学紀要,

44

小山田隆明（2015）. 詩歌に救われた人びと—詩歌療法入門— 風詠社

寮美千子（2010）. 空が青いから白をえらんだのです—奈良少年刑務所詩集— 新潮文庫

佐田吉隆（2000）. 朗読による精神面での積極的休息が知覚—運動学習に及ぼす効果— 教育心理学研究, 48, 138-14

戈木クレイグヒル慈子（2005）. 質的研究方法ゼミナール グラウンデッド・セオリー・アプローチを学ぶ 医学書院

戈木クレイグヒル慈子（2008）. 実践 グラウンデッド・セオリー・アプローチ 現象をとらえる 新曜社

齋藤考由（2016）. 「ヴォーカル・サイコセラピー」としての音楽療法— 日本サイコセラピー学会雑誌 17(1), 22-25

坂野雄二・福井和美・熊野宏昭・堀江はるみ・川原健資・山本晴義・野村忍・末松弘行（1994）. 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討— 心身医学 34(8), 629-636

杉山崇・坂本真士（2006）. 抑うつと対人関係要因の研究：被受容感・被拒絶感尺度の作成と抑うつの自己認知過程の検討— 健康心理学研究 19(2), 1-10

寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人（1992）. 多面的感情状態尺度の作成— 心理学研究, 62(6), 350-356

山中康裕（1978）. 少年期の心—精神療法を通してみた影— VII 写真を媒体にした精神療法— 中央公論新社 pp138-173

山中康裕（2005）. 総論 心理臨床における医療との連携— 6 写真療法と「窓」論— 山中康裕・河合俊雄（編）心理療法と医学の接点— 創元社 pp17-18

山中康裕（2015）. 精神療法における治療者の心性—表現療法の立場から— 精神療法, 41(5), 25-32

