箱庭制作における「よい子」の気分変容

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2021-09-27 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 前田, みなみ メールアドレス: 所属:
URL	https://osaka-shoin.repo.nii.ac.jp/records/4578

箱庭制作における「よい子」の気分変容

前田みなみ
臨床心理学専攻研修員・滋賀県中央子ども家庭相談センター

要約
「よい子」は，“まわりの人に気に入られようとして，自分の本音を抑えてでもその期待に応えようとする人”と定義されており（宗像，1997），ネガティブ感情やストレスを強く感じやすいという特徴を持つことから，神経症や心身症に陥りやすい性格であると考えられている。本研究では，箱庭制作を通して，「よい子」の気分状態がどのように変化するのか，質問紙と面接を行い，一般群と比較検討することを目的とした。分析の結果，箱庭制作をすることで，(1)「よい子」群の抑うつ感は一般群よりも大きく低下すること。(2) 両群ともにストレスが低下することが明らかになった。さらに，気分状態をより詳しく知るために面接の内容を検討した結果，箱庭制作の過程において，箱の中で自由に自身の感情を表出し，その感情を自身で敏感に感じ取れたことが抑うつ感の低下に繋がったと推察された。

キーワード：「よい子」，箱庭，感情，PAC 分析

Ⅰ　問題と目的

日常生活において，「よい子」という言葉はよく使われる。数名の学者によって「よい子」の説明がされているものの，学術用語としての定義はなく，意味が曖昧に使われていることが多い。そこで，本研究においては，「よい子」について系統的な研究を行っている，宗像（1997）の“まわりの人に気に入られようとして，自分の本音を抑えてでもその期待に応えようとする人”という定義を採用する。この「よい子」傾向を持つ人について，菊池・岡本（2008）は，“自分にとって重要な他者に気に入られるために期待に応えようとすることから，さまざまな生活上の要請や刺激にさらされやすく，しかも，自分の感情を抑えてでも応えようとするため，不快感，不安，不満などを持ちやすい”と述べている。また，「よい子」と類似した概念である過剰適応は，“環境からの要求や期待に個人が完全に近い形で従おうとすることであり，内的な欲求を無理に抑圧してでも，外的な期待や要求に応える努力を行うこと”と定義されている（石津，2006)。本研究では，菊池・岡本（2008）に従い，「よい子」を過剰適応と同義として捉える。この過剰適応は，抑うつや強迫などと正の相関があり，心身症の病前性格となり得ることが，益子（2009）によって指摘されているため，「よい子」においても同様であると言える。

神経症や心身症に用いられる心理療法の一つに，箱庭療法がある。箱庭療法の治療要因として，木村（1985）は，箱庭の砂を扱うことが心の防衛を解くと示している。したがって，砂による適度な退行が神経症者の過度な抑圧を弱め，有効な治療効果をもたらすのではないかと考えられる。しかし，箱庭療法によるクライエントの感情変化についての研究は少ない。一方で，コラージュ療法と気分変容についての研究はあり，近喰（2000）などによって，コラージュ療法の前後で抑うつ感や不安が有意に減少したことが示されている。コラージュ療法は，箱庭療法を簡便にしたものとして森谷（1988）によって考案されたため，箱庭療法においてもコラージュ療法と同様の効果が得られることが示唆される。

そこで本研究では，抑うつ感情などのネガティブな感情や，ストレスを強く感じていると推察される「よい子」が箱庭制作をすることで，気分状態にどのような変化をもたらすのか，一般群と比較検討することを目的とする。これを踏まえて，(1) 箱庭制作の前後で，「よい子」群は一般群よりもネガティブ感情の得点の変化に差がある，(2) 箱庭制作の前後で，「よい子」群は一般群よりもストレス得点の変化に差がある，という 2 つの仮説を立てた。

Ⅱ　方法

1. 調査対象者

大学生 121 名，大学院生 15 名，一般成人 3 名の計 139 名に，質問紙調査（自己抑制型行動特性尺度，箱庭制作協力の可否）を実施した。対象者は全員女性であった。箱庭制作については，大学生と大学院生には，質問紙調査（自己抑制型行動特性尺度，箱庭制作協力の可否）の際に協力者を募った。また，一般成人には個人的に依頼し，協力者を募った。その結果，箱庭制作対象者は大学生 23 名，大学院生 14 名，一般成人 3 名の計 40 名となった。調査対象者の 40 名には，後日，箱庭制作を実施した。本研究では，40 名のうち自己抑制型行動特性尺度の得点の上位 11 名を「よい子」群，下位 9 名を一般群とし，計 20 名を分析の対象とした。40 名全員に質問紙調査を行った後，箱庭制作を実施し，箱庭制作後に再び質問紙調査と，PAC 分析の第 1 回面接を実施した。その内 4 名については，後日 PAC 分析の第 2 回面接を行い，事例研究の対象とした。

2. 質問紙

質問紙は，自己抑制型行動特性尺度（宗像，1993），気分調査票（坂野ら，1994），SRS－18（鈴木ら，1997）を使用した。

(1) 自己抑制型行動特性尺度（宗像，1993）

自己抑制の度合いについて尋ねる 3 件法の質問紙である。尺度は，「自分の考えや感情を抑えようとする因子」「人に気に入られたいと思う因子」「自己喪失の因子」の 3 因子で構成されている。この質問紙により，対象者 40 名を「よい子」群と一般群とに分類した。

(2) 気分調査票（坂野ら，1994）

気分の変化を多面的に測定できる 4 件法の質問紙である。尺度は，「緊張と興奮」「爽快感」「疲労感」「抑うつ感」「不安感」の 5 因子から構成されている。この質問紙を箱庭制作の前後に実施して，気分変容を測定した。

(3) SRS－18（鈴木ら，1997）

日常的に経験するストレスを測定できる 4 件法の質問紙である。尺度は，「抑うつと不安」「不機嫌と怒り」「無気力」の 3 因子で構成されている。全体の項目を一因子と捉えてストレスを測定することも可能な尺度であるため，本研究では一因子として捉えた。この質問紙を箱庭制作の前後に実施して，ストレスの変化を測定した。

3. 手続き

大学生，大学院生には 2 回に分けて質問紙調査（自己抑制型行動特性尺度，箱庭制作の可否）を行い，後日，箱庭制作を実施した。一般成人には，箱庭制作当日に質問紙調査（自己抑制型行動特性尺度，箱庭制作の可否）を実施した。調査実施の前には，倫理的配慮について説明を行った。なお，本論文では，筆者の質問や教示を〈　〉で示した。箱庭制作前に 2 つの質問紙（気分調査票，SRS－18）の記入を求めた後，〈今から箱庭を作ってもらいます。ここにあるものを使って，この中に自由に作って下さい。時間は 20 分程度を考えています。完成したら教えて下さい〉と教示し，箱庭制作をしてもらった。箱庭制作開始から 20 分経過したところで，〈今で 20 分です〉という声掛けをしたが，20 分未満の完成または 20 分以上の制作も認めた。箱庭制作後，2 つの質問紙を再び記入してもらった。箱庭制作後の質問紙への記入後，PAC 分析の第 1 回面接を実施した。本研究では，箱庭制作の対象者 40 名全員に対して，第 1 回面接を行い〈箱庭制作をする前，している途中，した後で，あなたの中にどのような気持ちが浮かびましたか。作ってみてどうでしたか〉と書かれた用紙を提示しながら，質問をした。対象者には，

表１　気分調査票の因子分析の結果（n＝40）

項目	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ
第1因子　不安定感　α＝.918			
9 自分の考えがまとまらない	0.834	−0.204	0.147
34 集中できない	0.794	−0.005	0.110
19 なんとなく不安だ	0.783	−0.024	−0.159
29 わけもなく疲れたような感じがする	0.743	−0.088	−0.168
8 将来のことをあれこれ考えてしまう	0.737	−0.141	−0.028
4 そわそわする	0.672	−0.065	−0.075
22 ぐったりしている	0.635	0.100	−0.041
7 自分のことが気になる	0.635	−0.069	0.006
21 面倒くさい	0.617	0.080	0.109
11 物事に気乗りがしない	0.616	0.162	0.008
32 緊張している	0.564	−0.143	−0.184
15 何もしたくない	0.559	0.098	−0.109
3 興奮している	0.521	−0.046	0.366
16 しらけている	0.477	0.251	0.113
24 いろんな思いが心をよぎる	0.473	0.065	0.091
33 何か物足りない	0.430	0.184	0.162
40 焦っている	0.407	0.185	−0.053
13 いてもたってもいられない	0.379	0.265	0.157
6 何か具合の悪いことが起こりはしないか心配だ	0.364	0.338	−0.191
第2因子　抑うつ感　α＝.924			
30 怒っている	−0.319	0.921	0.095
1 いらいらしている	−0.111	0.913	−0.080
26 むなしい	0.065	0.794	0.010
2 みじめだ	0.054	0.734	−0.111
20 がっかりしている	−0.100	0.727	0.025
18 気分が沈んで憂うつである	0.275	0.569	−0.054
31 とまどいを感じている	0.240	0.547	0.036
12 気が重い	0.335	0.547	−0.057
37 誰にも話しかけられたくない	0.280	0.506	0.151
10 つらい	0.310	0.398	−0.143
第3因子　爽快感　α＝.771			
17 生き生きしている	0.079	−0.079	0.716
27 元気いっぱいである	0.209	−0.095	0.687
38 充実している	−0.113	0.160	0.674
35 物事を楽にやることができる	−0.007	0.001	0.576
28 くつろいだ気分だ	0.072	−0.134	0.527
39 頭の中がすっきりしている	−0.254	0.094	0.520
14 気持ちが引き締まっている	0.167	0.193	0.419

因子相関行列	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ
Ⅰ	—	0.679	−0.410
Ⅱ		—	−0.443
Ⅲ			—

思いついたことを単語やキーワードで用紙に記入してもらった。用紙記入後，はさみで用紙を切り，対象者が考える重要度順に用紙を並び替えてもらい，非類似度記入表への記入により連想項目間の距離を測定した。その後，作った箱庭を眺めながら，箱庭について感想を求めた。質問紙調査の結果や，PAC 分析で用いる非類似度記入表の連想項目の数を考慮し，事例研究の協力者 4 名を抽出した。この 4 名には，後日，PAC 分析の第 2 回面接を実施した。第 2 回面接では，前回制作した箱庭の写真を見せて前回の様子を思い出してもらった後，筆者が作成したデンドログラムを見せながら面接を行った。まず，対象者との間でクラスターの分け方について確認し，その後，各クラスターのイメージについて語りを求めた。

4. 因子分析

本研究の母集団における妥当性を検討するために，気分調査票の因子分析（重みなし最小二乗法/プロマックス回転）を行った（表 1）。いずれの因子にも十分な負荷量（.35）を示さない 1 項目と，2 つの因子にわたって高い負荷量を示す 3 項目を削除し，再度プロマックス回転を行った。その結果，元の因子を組み替えた 3 つの因子が抽出された。なお，全ての因子において信頼性が見られた。

Ⅲ　結果

1. 対象者の分類

対象者 40 名に対して事前に行った，自己抑制型行動特性尺度のヒストグラムをもとに，上位 25%（13 点以上）を「よい子」群，下位 22.5%（9 点未満）を一般群とした。一般群については，10 点未満に設定すると 37.5%になるため，25%に満たないが，9 点未満の対象者を一般群とした。したがって，「よい子」群は 11 名，一般群は 9 名となり，この 20 名を以降の分析の対象とした。

2. 群によるネガティブ得点の変化

仮説 1 を検証するため，時期（箱庭制作前・箱庭制作後）を被検者内要因，群（「よい子」群・一般群）を被検者間要因とする二要因の分散分析を行った（表 2，図 1）。その結果，時期の主効果が有意であり，箱庭制作の前後で抑うつ感が減少することが明らかになった（$F(1,18)=12.028$, $p<.01$）。なお，群の主効果は有意ではなかった（$F(1,18)=.206$, *n.s.*）。したがって，箱庭制作前（$F(1,18)=.76$, *n.s.*），箱庭制作後（$F(1,18)=.01$, *n.s.*）それぞれの群の主効果も有意ではなかった。また，両要因の交互作用は有意であった（$F(1,18)=6.272$, $p<.05$）。そこで，単純主効果の検定を行った結果，「よい子」群の抑うつ感得点が箱庭制作前後で有意に減少したが（$F(1,18)=19.82$, $p<.001$），一般群ではこの効果は認められなかった（$F(1,18)=.42$, *n.s.*）。このことから，「よい子」群でのみ，箱庭制作の前後で抑うつ感得点が減少することが明らかになった。

3. 群によるストレス得点の変化

仮説 2 を検証するため，時期（箱庭制作前・箱庭制作後）を被検者内要因，群（「よい子」群・一般群）を被検者間要因とする二要因の分散分析を行った（表 3，図 2）。その結果，時期の主効果が有意であり，箱庭制作の前後でストレスが減少することが明らかになった（$F(1,18)=10.797$, $p<.01$）。なお，群の主効果は有意ではなかった。（$F(1,18)=.002$, *n.s.*）。また，両要因の交互作

表 2　箱庭制作前後の抑うつ感得点と群における二要因分散分析の結果

	抑うつ感得点		*F*値		
	制作前	制作後	群	時期	交互作用
「よい子」群	15.07	12.32	0.206	12.028**	6.272*
n＝11	(6.225)	(4.149)			
一般群	12.96	12.51			
n＝9	(4.161)	(4.162)			

( )内は*SD*を示す　　*$p<.05$, **$p<.01$

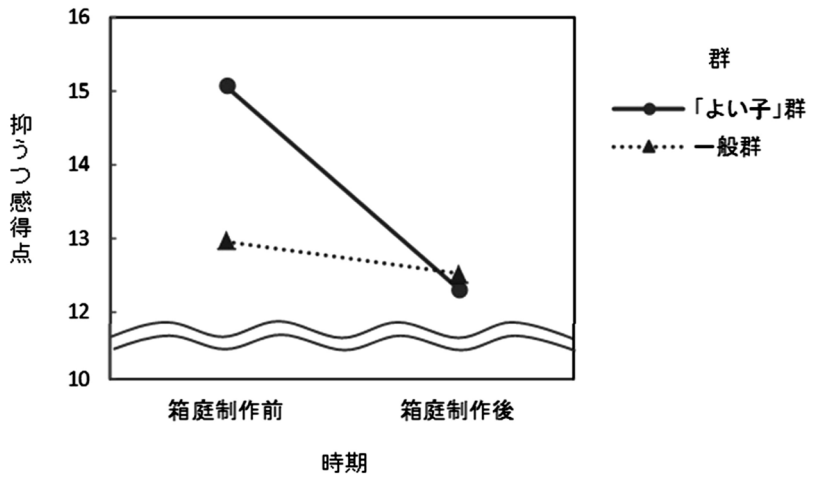


図 1　箱庭制作前後の抑うつ感得点と群における二要因分散分析の図

表 3　箱庭制作前後のストレス得点と群における二要因分散分析の結果

	ストレス得点		*F*値		
	制作前	制作後	群	時期	交互作用
「よい子」群	30.91	24.82	0.002	10.797**	0.924
n＝11	(11.768)	(9.315)			
一般群	29.33	26.00			
n＝9	(8.846)	(6.500)			

(　)内は*SD*を示す　　**p<.01

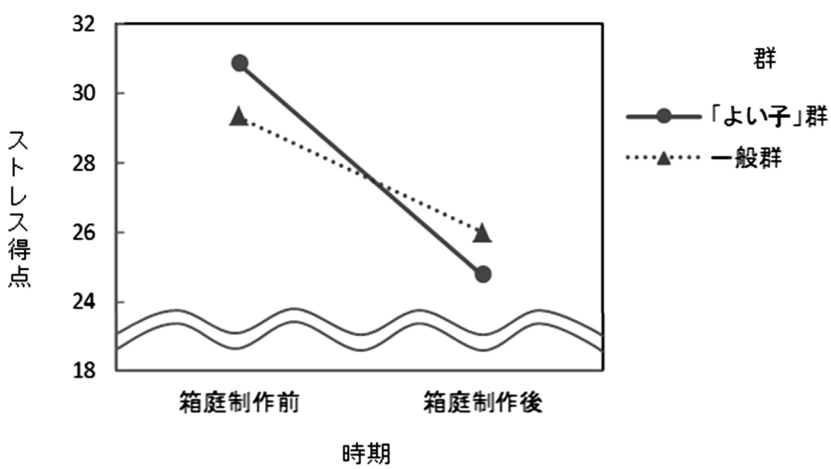


図 2　箱庭制作前後のストレス得点と群における二要因分散分析の図

用は有意ではなかった（$F(1,18)=.924$, *n.s.*）。このことから，群の違いに関わらず，箱庭制作の前後でストレス得点が減少することが明らかになった。

4. 事例研究

箱庭制作による気分の変化を詳しく知るため，PAC 分析を行った。PAC 分析の第 1 回面接は 40 名の対象者全てに対して行い，第 2 回面接は，

PAC 分析の第 1 回面接での連想項目の数を考慮し，「よい子」群 2 名，一般群 2 名の計 4 名を抽出した。本論文では，各群 1 名ずつの事例を掲載する。

(1) 対象者 A の事例

A は 20 代の大学院生であり，「よい子」群（自己抑制型行動特性尺度：14 点）に分類された対象者である。対象者 A が制作した箱庭が図 3 であり，クラスター分析の結果は図 4 のようになった。連想項目の中で，対象者が重要であると思う順番を項目の横に記した。また，横軸は項目間の距離を表す。まず連想項目の中で，重要順位の高い順にほぼ 1/3 となる 5 項目を取り上げると，［楽しい］［自由］［満ち足りた感じ］［達成感を感じる］［気持ちがおちついている］となる。これらの項目から，ポジティブな印象を受ける。以下に対象者自身による構造の解釈を取り上げ，その後で筆者が総合的に解釈する。

ｉ）各クラスターのイメージ

①クラスター 1［なぜこのようなことになったのか］〜［まあこんな日もあるか］6 項目。タイトル：どうにもならない問題

「イメージとしては，まあ，ネガティブな感じで，社会の荒波にもまれている感じです。」

②クラスター 2［達成感を感じる］〜［集中している］9 項目。

タイトル：自分らしくあれる



図 3　対象者 A の箱庭

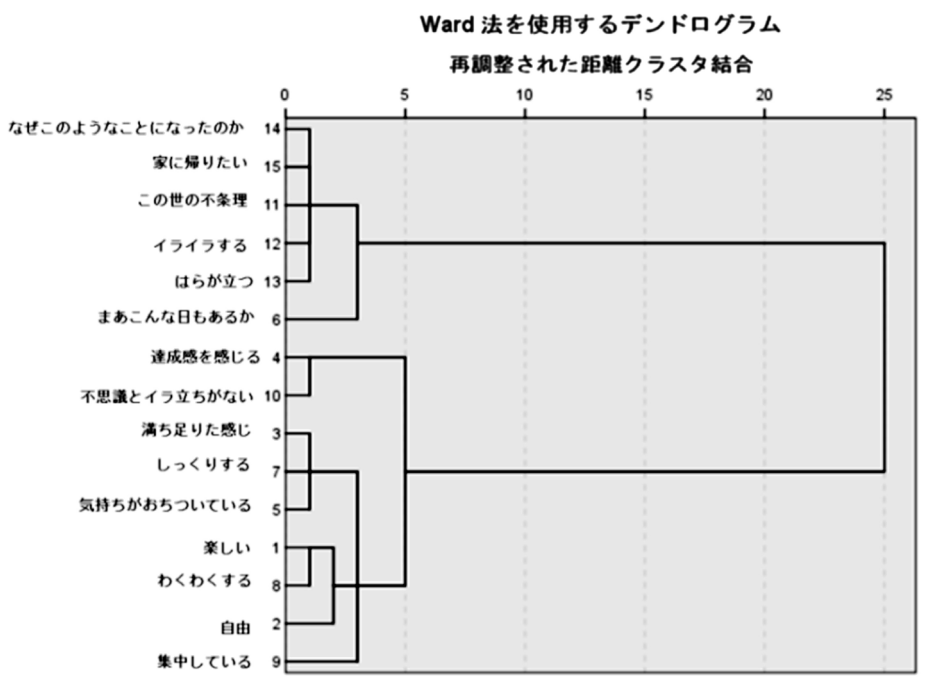


図 4　対象者 A のデンドログラム

「満ち足りた感じですね。満ち足りた感じっていうのがこのイメージの中で一番重要です。」

ii）クラスター間の比較

①クラスター1【どうにもならない問題】とクラスター2【自分らしくあれる】について

「同じところは，自分の感情体験っていうのが同じところです。違う所は，ポジティブな感じを受けるのと，ネガティブな感じを受けるのです。両極端っていう感じです。何か［家に帰りたい］とか［なぜこのようなことになったのか］とか［この世の不条理］とか［イライラする］っていうのは，何か問題からこう，問題にこう揺れ動かされてるような感じで，どうしようもないっていうような感じなんですけど，後半のグループは何かそれとは真逆の感覚を受けて。うーん…苛立ちがなくなったり，自分に対して満ち足りた感じを受けたりとか，気持ちが落ち着いたり，自由でいられている感覚とか，真逆かなって。箱庭をする前に，ちょっとどうにもならない問題があって，結構あのストレスがいっぱいいっぱいな状態で箱庭をして。で，こう箱庭で表現してるうちに落ち着いてきて，何か真逆の感情である満ち足りた感じみたいなのが自分の中に生まれてきたっていう感じです。何か，箱庭をこう触りながら，置いていくこと自体が楽しいし，こう自分の内側をこの中で表現するみたいなので出来上がってく感覚っていうのがこの満ち足りたものを感じさせるっていうのに繋がっているのかもしれないです。何か自分のこのトラブルとか問題があって，それをこの箱庭の中で上手くこう表現できたって感じていて，何かそれが出来上がって目の前で表れていくっていうのが，何か分からないけど，達成感とか満ち足りた感じっていうのを受けました。」

iii）補足質問

［まあこんな日もあるか］→「あの，その上の気持ち（【どうにもならない問題】）っていうのは何か問題に対してどうしようもないっていう感覚で，腹が立って，もう逃げたいような感覚になっているんですけど，［まあこんな日もあるか］っていうのは，どうにかして受け止めようっていう気持ちが入っていて。まあそんな日もあるよなって自分を諭すような感情が入っているのが上の項目と違うところです。上に比べると下の方（【自分らしくあれる】）がすごく近くて，まあグループに入れるなら下の方やなって思ってて，［まあこんな日もあるか］って，ネガティブというよりはポジティブなイメージを自分の中では持ってるので，下っていうのは達成感を感じるとか楽しいとかそういう所，まあこんな日もあるよね，仕方ないよねっていうようなところから似てるんかなって思います。」

iv）全体について：「感じられることとしては，うーん…。そうですね，何かこの箱庭をやる前とやった後で自分の中の感覚が全然違って，これをこう作るだけでこんなにも自分の中で感情の変化が生まれるんやったら，何かこういう問題とかが起こる度にこういう風に自分を作品の中で表現するとかできたら，生きやすくなるんじゃないかなって思いました。」

v）対象者Aについての総合的解釈

①クラスター1【どうにもならない問題】：クラスター1は，箱庭制作をする前の感情であることが分かる。箱庭制作前は，対象者がある出来事を経験したことで，感情が左右され，対象者がネガティブな気分を感じていたと思われる。経験した出来事に対して［はらが立つ］［イライラする］という感情がありながらも，それが【どうにもならない問題】であるとして，［家に帰りたい］という諦めの気持ちが出てきたことが推察される。

②クラスター2【自分らしくあれる】：クラスター2は，箱庭制作中もしくは箱庭制作後の感情であることが分かる。このクラスターにある項目を見ると，対象者が箱庭制作に対してポジティブな感情を持っていたのではないかと考えられる。［不思議とイラ立ちがない］という項目から，制作前に感じていたイライラした感情は制作後には治まっていたと考えられる。［集中］して［自由］に制作し，自分の感情が箱庭の中に［しっくり］と表現された結果，［満ち足り

た感じ］をもたらしたと言える。

vi）考察：重要度の上位 5 項目がポジティブな感情であることから，箱庭制作全体を通し，この対象者が良いイメージを持ったのではないかと考えられる。クラスター 1 とクラスター 2 を比較してみると，箱庭制作前後で気分の変化が見られた。気分変容の理由として，箱庭を通して自由に自己表出できたことが挙げられる。また，作り上げた箱庭を見て，［達成感］や［満ち足りた感じ］を感じており，自由な自己表出に達成感が加わったことも，対象者がポジティブなイメージを抱いた理由であることが推察される。

(2) 対象者 B の事例

対象者 B は，10 代の大学生であり，一般群（自己抑制型行動特性尺度：8 点）に分類された対象者である。連想項目の中で，重要順位の高い順にほぼ 1/3 となる 4 項目を取り上げると，［自然］［平和］［人の手が入っていないありのまま］［厳しい］となる。これらの項目から，箱庭の内容についての項目が高い重要度を示していることが分かる。対象者 B が制作した箱庭が図 5 であり，クラスター分析の結果は図 6 の通りである。

i）各クラスターのイメージ

①クラスター 1［物の大小のバランスを考えて作りたい］～［自分の嫌なものはあまり入れたくない］3 項目。

タイトル：便宜的

「えーと。決められた箱の中っていう制約の中で，うまく，その世界を表現するために，仕方なく出てきた項目。あと数量的な感じがする。うーん，形式的。人工的。」

②クラスター 2［厳しい］～［平和］10 項目。

タイトル：世界



図 5　対象者 B の箱庭

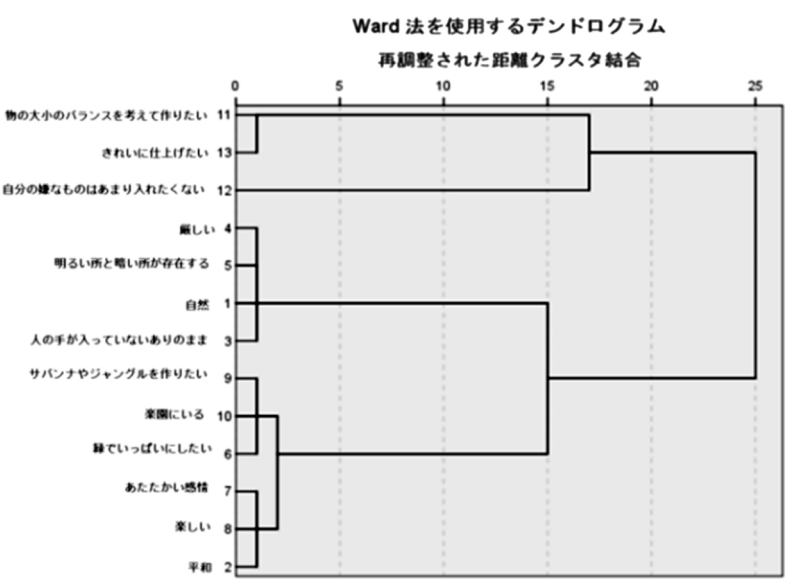


図 6　対象者 B のデンドログラム

「プラスとマイナスの両方の面が存在していて，世界っていうタイトルを付けたんですけど，世界っていうのは混沌としてて，いろんなものが含まれているっていう状態があって，このグループの中でもプラスとマイナスの面がそれぞれ入ってるし，［明るいところと暗いところが存在する］っていうのとか，［人の手が入ってないありのまま］っていうのは混沌とした状態を表していると思います。うーんと…【世界】っていうタイトルにしたけど，ちょっと希望的観測っていうところがあって，今人間が生きてる世界っていうのは本当はこういう感じじゃないと思うけど，人の手が入っていない，もともとの世界っていうのは多分こういう感じかなって思います。」

ii）クラスター間の比較

①クラスター 1【便宜的】とクラスター 2【世界】について

「うーん。ちょっと違うところから。違うところは，えっと【便宜的】な方は，これは私が作ったやつやから私の意思が入ってるけど，下の自然っていうのは私の意思は入っていないっていうのが一番大きい違いで。同じところは，うーん。あっ，［物の大小のバランスを考えて作りたい］っていうのは，自然の世界っていうのはやっぱり大も小もあると思ったから，それは自分の意思が入ってるけど，結果的には【世界】っていうグループの状態にも入ってると思います。［きれいに仕上げたい］っていうところも，自然のありのままの綺麗さって言えば，下の【世界】とも共通してるものがあると思うし，［自分の嫌なものはあまり入れたくない］はあんまり共通点がない。」〈他には？〉「一番大きな違いっていうのは意思が入ってるか入ってないかっていうところやと思ったんですけど。下のところにも作りたいとか，［緑でいっぱいにしたい］が入ってるけど，まあそれは私の意思も入ってるかもしれないけど，自然の世界はそうやと思ったから，下のグループでいいと思います。」

iii）補足質問

①［楽園にいる］→「ギリシャ神話とかに出てくる天使の世界みたいなイメージです。人の手が入る前っていうか，元からここに存在している世界。人が触っていないような世界で，嫌なことっていうのは何もないと思います。」②［平和］→「争いが一つもない世界。穏やかで平穏。ゆったりとした時間が流れてる感じ。」

iv）全体について：「最初に箱庭作った時に自分で考えて分類分けしてる時は，あの，こう分けたりしてる時にどことどこが近いとか遠いとかしてる時は，すごい分かりにくいと思ってたんですけど，分けられたのを見てみると，すごい整理されてて，何か 2 つに分かれてるのもすごくしっくりきました。あと，1 番最初の細かい分類分けも気になりました。」〈他には？〉「代わりに気持ちを整理してもらったみたいな，すっきりとした気持ちになりました。」

v）対象者 B についての総合的解釈

①クラスター 1【便宜的】：自分がイメージする世界を作るための希望が含まれている。［きれいに仕上げたい］［物の大小のバランスを考えて作りたい］の項目に見られるように，置きたいと感じたアイテムを単に置いていったというよりは，現実通りの世界を作ることを意識して制作していたことが推察される。

②クラスター 2【世界】：自然の世界を忠実に表現するために，自然のありのまま作っていったことが分かるグループだと言える。感情面では，［楽しい］や［あたたかい感情］というように箱庭制作において，ポジティブな感情を抱いていたと思われる。

vi）考察：全体として見てみると，感情の項目が少ないように思われる。このことから，箱庭制作において，感情の変化があまりなかったことが推察される。面接中，対象者 B が「自然の世界はそうやと思ったから」と話していたように，箱庭を自由に作ったというよりは，自然の世界を忠実に箱の中で再現することを重要視していたのではないかと考えられる。

Ⅳ　考察

1.「よい子」群と一般群のネガティブ感情の変化について

箱庭制作の前後で，一般群の抑うつ感得点の変化が有意でなかったのに対して，「よい子」群では抑うつ感得点が有意に低下し，仮説 1 は支持された。この結果から，箱庭制作が「よい子」の抑うつ感減少に有用であることが推察される。神経症者の防衛機制の基礎に働くものが抑圧であり（氏原ら，2004），「よい子」も同様に自らの感情を抑圧する傾向にある。このことから，本研究の結果が鵜木（2008）の，神経症傾向がある人は，神経症傾向がない人と比べて抑うつ気分の軽減において，コラージュ制作がより効果的であるという結果と類似しているとも言える。また，神経症や心身症に陥りやすいとされている「よい子」であるが，日常生活では問題なく適応できており，本人が抑うつ感を抱いていることに気が付いていないため，箱庭制作前後の抑うつ感得点において，群による差が見られなかった可能性がある。しかし，まわりの人に気に入られようと手立てを講じる「よい子」群においては，様々な自己表出の方法の中でも，他者から見て正解がない，箱庭での自由な表現により，気持ちが解放されたことが抑うつ感の大きな低下につながったと考えられる。

2.「よい子」群と一般群のストレスの変化について

箱庭制作をすることで，両群ともにストレス得点が有意に低下することが明らかになり，仮説 2 は支持されなかった。この結果から，群の違いに関わらず，箱庭制作がストレス低下に有用であることが推察される。心理的ストレス反応について，鈴木ら（1997）は“日常体験するするさまざまなストレッサーによって引き起こされる情動的，認知的，行動的変化である”としている。本研究で用いた SRS−18 では，ストレスを「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の三因子で捉えており，「抑うつ・不安」については，気分調査票を用いて，「よい子」群の抑うつ感が低下することが示された。しかし，「不機嫌・怒り」や「無気力」が「よい子」群でどのような動きをしたかは不明である。そのため，本研究では，「よい子」群，一般群ともに箱庭制作によってストレスが低下するという結果にとどまった。

3. 事例研究について

対象者 A（「よい子」群）の連想項目は，感情を表す項目のみで構成されていることから，対象者 A は感情の動きに敏感であることが推察される。また，面接内では，不安定な感情状態で箱庭制作を始めたことが語られており，デンドログラムからも，箱庭制作前後の数十分間で感情が大きく揺れ動いたことが見て取れる。一方，対象者 B（一般群）の連想項目は，感情を表す項目が少なく，箱庭制作を通して気分状態の変化があったのかどうかが見えにくい。また，箱の中に自然の世界を忠実に再現しようとしたため，制作途中で，置いたアイテムからのフィードバックを受けずに淡々と作っていったことが示唆される。以上 2 名の事例より，「よい子」は，もともと不安定な感情状態にあったが，箱の中で自由に自己の感情を表出できたことで，箱庭制作前のネガティブな感情からポジティブな感情に気分が変容したと推察される。このことは，本論文に掲載していない残り 2 名の事例からも言える。また，連想項目の内容から，「よい子」群は一般群よりも感情の揺れ動きが大きく，さらに，感情の変化を敏感に感じ取る傾向があると考えられる。

4. 総合考察

本研究の結果から，箱庭制作をすることで（1）「よい子」群の抑うつ感が一般群よりも低下すること。（2）両群ともにストレスが低下することが明らかになった。「よい子」群の抑うつ感の変化が大きかった理由としては，日常的に適切な自己表出ができている一般群と比べて，他者の目を気にして，あまり自己表出ができていない「よい子」群が，箱庭で自由に自己を表出し，その感情を敏感に感じ取れたことで，抑うつ感が大きく低下したと考えられる。また，筆者は，「よい子」群のネガティブ感情が，平常時から一般群よりも高いと考えていた。しかし，本研究では，箱庭制作前の抑うつ感とストレスにおいて，群による有意な

違いがないという結果になった。本研究での「よい子」は，学校には適応している人であり，自己抑制型行動特性尺度の高得点者を抽出して「よい子」群とした。そのため，先行研究の母集団との違いがこの結果に影響した可能性がある。さらに，「よい子」群は自らの感情を抑圧する傾向があり，他者の期待に応えようとして，特にネガティブ感情を抑圧するために，群間の差としては表われなかったとも考えられる。以上のように質問紙を用いた分析では，箱庭制作前の感情に群間の有意な違いは見られなかったが，PAC 分析の結果を見ると，「よい子」群は箱庭制作前に不安定な感情を抱いていたことが推察される。この要因として，「よい子」は日頃抑圧しているネガティブな感情が，箱庭で表出されることに不安を感じていたのではないかと考えられる。したがって，質問紙の結果には表れていないが，事例分析を行った 4 名以外の対象者についても研究を進めることで，「よい子」の気分状態がより明確になる可能性がある。

本研究の限界としては，「よい子」群，一般群ともに，箱庭制作を行わずに時間の経過を見る統制群を設けなかったため，箱庭の効果を見るという点では不十分だったことである。また，箱庭の内容や性差によって気分変容に違いがあるのかという点についても不明である。さらに，本研究では質問紙と面接により調査を行ったが，「よい子」の他者からの目を気にする特性を考えると，これらの調査で「よい子」の気分状態が正しく測れているのか疑問である。今後は，その点についても考慮し，研究を進める必要がある。

付記

本論文は，平成 26 年度大阪樟蔭女子大学大学院人間科学研究科臨床心理学専攻修士論文をまとめ直したものです。ご指導とご助言をいただきました，高橋依子教授，川上正浩教授，奥田亮准教授，橋本秀美教授に深謝致します。

文献

石津憲一郎（2006）．過剰適応尺度作成の試み．日本カウンセリング学会第 39 回大会発表論文集，137.

菊池由莉・岡本祐子（2008）．大学生の「よい子」傾向と心理社会的発達段階の関連．広島大学心理学研究，**8**，99−106.

木村晴子（1985）．箱庭療法―基礎的研究と実践―．創元社.

近喰ふじ子（2000）．コラージュ制作が精神・身体に与える影響と効果―日本版 POMS とエゴグラムからの検討―．日本芸術療法学会誌，**31**，66−75.

益子洋人（2009）．高校生の過剰適応傾向と，抑うつ，強迫，対人恐怖心性，不登校傾向との関連―高等学校 2 校の調査から―．学校メンタルヘルス，**12**，69−76.

森谷寛之（1988）．心理療法におけるコラージュ（切り貼り遊び）の利用（抄）．精神神経学雑誌，**90**，450.

宗像恒次（1993）．燃えつきおよびその関連尺度．桃生寛和・早野順一郎・保坂隆・木村一博（編）．タイプ A 行動パターン．星和書店．pp. 218−235.

宗像恒次（1997）．本当の自分を見つける本“イイコ症候群からの脱却”．PHP 研究所.

坂野雄二・福井知美・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**，630−636.

鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二（1997）．新しい心理的ストレス反応尺度（SRS−18）の開発と信頼性・妥当性の検討．行動医学研究，**4**，22−29.

氏原　寛・亀口憲治・成田善弘・東山紘久・山中康裕（共編）（2004）．心理臨床大事典（改訂版）．培風館．pp. 1063−1064.

鵜木恵子（2008）．神経症傾向者に対する効果的なリラクセーション法の検討―コラージュ制作と自律訓練法の比較―．十文字学園女子大学人間生活学部紀要，**6**，197−207.