

# 自分描画法 (Self-Portrait Method) の実施手順

小 山 充 道

## Self-Portrait Method (SPM) User Manual

Mitsuto KOYAMA

### Abstract

This study was the final phase of a basic clinical research project on the Self-Portrait Method (SPM). In the study, detailed data regarding procedures for SPM implementation were obtained with undergraduate students as subjects. The participating volunteers were 10 female junior students who had settled into campus life and were living stably. The selection of junior students as study subjects is considered appropriate.

The data obtained from the study were treated as supplemental materials for the SPM. The 10 subjects were videotaped for the whole SPM process to create related audiovisual materials.

The subjects engaged in six activities: sketching, being interviewed about their sketches, pre-learning about SPM research, implementing the SPM, filling out a survey sheet (the attached questionnaire) and undergoing an overall interview. The subjects were videoed sketching, but their faces were not shown for reasons of privacy. Crayons, colored pencils and ballpoint pens were supplied for implementation of the SPM. After the application of the method, the subjects were asked to fill out the survey sheet, and an overall interview was conducted at the end of the process. In terms of the effects of the SPM, comments from the subjects included "My drawings represent my enjoyment of fruit," "My drawings represent feelings that can't be expressed in words," and "It helps me focus on my own thoughts." In terms of improvements, comments included "I can express myself more freely when working alone" and "When nothing comes to mind, I feel frustrated." Based on the findings, an overall examination was conducted. An SPM user manual was also created using the findings from previous studies and this study.

キーワード：自分描画法・思いの理論・対話療法

## I 問題と目的

Oster ら (1987) によれば、「描画は思慮深い臨床家であれば補助面接技法としても使用できるが、診断と治療の補助具としての描画の有用性は、臨床家が蓄えてきた知識と分別の程度により決まってくる」という。描画を心理療法の中でどのように使うと有用かという問いかけは、今も答えが導き出せないで

---

所属：

藤女子大学人間生活学部保育学科

Department of Early Childhood Care and Education, Faculty of Human Life Sciences, Fuji Women's University

いる。自由画では描者は主観的に描画し、完成後それを客観的に眺める。描画することにより溜めていた感情の自浄作用に注目するのは描画過程重視の立場であろう。しかし感情のみならず嫌な出来事もまとめて「思いの吐き出し」の手段として描画を使うこともあるだろう。あるいは「思いを浮かび上げらせる方法として使うことも考えられる。その立場はさまざまであろう。しかし描画を通して描者がある思いを深め、再び生きる力を活性化するということを期待するのは、描画を利用する心理臨床家共通の立場と思われる。自分描画法 (Self-Portrait Method; 以下 SPM と略す) は思いを浮かびあがらせるひとつの手段として開発された (小山; 2005)。SPM は「描画を用いた心理療法の効果検証 (A→作業→A': A と作業は別種のもの)」という発想ではなくて、「心理療法における描画の変容過程 (A→A'→A'→…: この場合、A (描画行為) それ自体が心理療法となるプロセス)」を重要視する (小山; 2008a)。この場合、A という描画行為が次の A' という描画を生み出している。引き続き、A' という描画行為が次の A'' という描画を生み出す。その連鎖 (積み重ね) を重視する。嫌な自分という自己イメージを現在の自分の力で、嫌な自分もあってもよい方向へと変えていく。SPM では「描画者はどのような思いでその絵を描き、その絵で何を伝えようとしているのか」に心を寄せる。

本研究は SPM に関する臨床基礎研究の最後にあたり、SPM の実施手順を明らかにすることを目的とする。本研究で得られた資料は、SPM に関する補完的資料として扱われる。また本研究では SPM に関する視聴覚教材を作成する目的もあり、SPM 実施における全過程を映像に収めた。映像教材については、SPM の実際としてのちに映像記録としてまとめる予定である。

## II 実施内容と結果の考察

### 1. 対象者

対象者は A 大学人間生活学部 3 年次女子学生 10 名。年齢は 20 歳が 8 名、21 歳が 2 名で、家族構成は親子のみの家族が 8 名、2 世代家族が 2 名で、父母の年齢は 44 歳から 53 歳だった。

居住状況は家族同居が 6 名、4 名は一人暮らしであり、一人暮らしの 4 名全員が「寂しくはない」と答えた。大学生活にも慣れ、安定的な毎日を過ごしている学生と見立て、本研究への協力を求めた。対象となった 10 名の学生は、本研究の対象者として適切と判断した。

### 2. 実施時期

2014 年 7 月に集中して行った。

### 3. 実施方法

各自が体験した 6 つの作業内容とその結果は次のとおり。網目の部分は質問内容であり、質問文の前にある数字は調査表の番号である。

#### 1) 事前調査

1-8 あなたはお絵かきが好きですか？

〔好き 1-2-3-4-5 嫌い〕 (数字のどれか一つに○印をつけてください)

1-9 1 か 2 に○をつけた方にうかがいます。好きな理由をお教えてください。

1-10 4 か 5 に○をつけた方にうかがいます。嫌いな理由をお教えてください。

以上 3 項目の結果は、次のとおり。

描画を好む度合いに関する 5 段階 (1 好き～5 嫌い) 評価結果、1 が 3 名、2 が 4 名、3 が 1 名、4 が 2 名、計 10 名となった。多数は描画を好むが、描画を嫌う人もいた。描画を好む理由には、「何気なく描くことができるから (筆者補足: 暇つぶし)」「自分の考えていることを絵で表現できるから (清清)」「周りからも絵が上手と言われ嬉しいから (喜び)」「何も考えずに自分の好きな物や描きたいものを自由に描けるから (開放感)」「上手には描けないけれど、イラストのようなシンプルな絵を描くのは好き (達

成感)」「お絵かきは小さい頃から大好きでいっぱい描いていたし、描くと楽しい気持ちになるから(愉快)」「考えたことを自由に表現できるから(具現化)」等があげられた。一方、描画を嫌う理由には「絵が下手だから」「絵は苦手」「私の絵は単純だから」「絵心がないと思うから」など、「自分の絵を人に見せるのが恥ずかしい」など絵を人に見られることを意識した“羞恥心”を理由とするものが多いが、「頭の中にあるものを、絵ではそのまま表現できない」と、描画そのものがもつ治療的役割に関する限界を指摘する声もあった。難しいところであるが、「絵を人に見られる」という描画者の意識を払拭することができれば、SPM に対する抵抗も薄らぐと思われる。

## 2) 落書きの実施と落書きに関するインタビュー

2-3 画用紙に「落書き」してください。その際、何を使って描いてもかまいません。どのようなものを描いてもかまいません。

2-3.1 この絵に題名をあえてつけるとしたら何になりますか？

2-3.2 これはどのような落書きなのか、教えてください。

結果を以下に示す。10 事例の落書き絵、落書きの題名と内容および落書きの構成要素に関する筆者の補足の順にその詳細を記した。

### 事例 1



1. 題名「ジャッキーとお花畑」
2. 内容「花柄のジャッキーのペンケースを見て描きたくなり描いた絵」
3. 落書きの構成要素：人気絵本の「くまの学校」に登場するジャッキーは「気になるもの」、お花畑は「背景」に相当すると考えられる。

### 事例 2



1. 題名「Friends!!」
2. 内容「いつも一緒にいる友達を描いた。一人ずつ特徴をとらえながら描いたつもり」
3. 落書きの構成要素：友達は「気になる人」に相当すると考えられる。

### 事例 3



1. 題名「Lollipop」
2. 内容「目の前にあったお菓子から派生して、夢に出てきたもの。海外旅行での思い出のお菓子たち」
3. 落書きの構成要素：お菓子から海外旅行を懐かしむのは「気になる出来事」に相当すると考えられる。

#### 事例 4



1. 題名「ハッピーワールド」
2. 内容「楽しい世界を表現した。昔から芋虫の絵を描くのが好きなので、芋虫を大きく描いた。皆が楽しく愉快的歌を歌っている」
3. 落書きの構成要素：芋虫は「自分像」か「気になる生き物」。「楽しく愉快的歌声」は「背景」に相当すると考えられる。

#### 事例 5



1. 題名「EIGHTRANGER∞」
2. 内容「今大好きな関ジャニ∞の絵。エイトレンジャーという映画があり、そのヒーローのブラック役の人が一番好き！」
3. 落書きの構成要素：ヒーローのブラックは「気になる人」に相当すると考えられる。

#### 事例 6



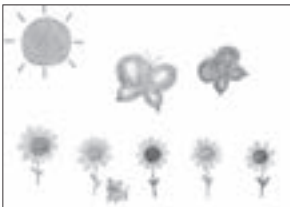
1. 題名「ディズニーランド」
2. 内容「何を描こうか悩んでいたら、今一番行きたいと思ったディズニーランドが浮かんできた。自分の頭の中で思い出されるものを順に描いていった。ディズニーランドの全体像。各テーマパークで印象に残っているアトラクションを絵にした」
3. 落書きの構成要素：ディズニーランドにある多数のアトラクションはすべて「気になるもの」に相当すると考えられる。

#### 事例 7



1. 題名「最近お気に入りのキャラクター」
2. 内容「これは「ぐでたま」というキャラクター。何とも言えないゆるい感じが好きです」
3. 落書きの構成要素  
「ぐでたま」はサンリオのキャラクター。これは「気になるもの」に相当すると考えられる。

#### 事例 8



1. 題名「SUMMER」
2. 内容「夏っぽい絵を描きたかった。ひまわりが好きで、ひまわりの絵を描いた。本物の蝶々は嫌いだが、絵だと好きなので描いた」
3. 落書きの構成要素  
蝶々は「気になるもの」。花と太陽は「背景」にあたり、花の間の子犬は「隠れているもの」に相当すると考えられる。

### 事例 9



1. 題名「お昼休み」
2. 内容「あまり考えずに描いたら、今の自分の気持ちに近いものになった。とても眠い」
3. 落書きの構成要素  
実がなっている木の下で寝ているウサギは「自分」に相当すると考えられる。「気になるもの」は木にぶら下がっている糞虫。相乗効果で気持ちよさそう。太陽は「背景」。暖かい日差しの中で気持ちよく昼寝を楽しむウサギ、という構図である。

### 事例 10



1. 題名「家」
2. 内容「城を描こうと思ったが、途中から、こぢんまりとした3階建ての家になった。街から離れた森の入り口の近くに立っているという設定。住んでいるのはおじいさんとおばあさんと犬。」
3. 落書きの構成要素  
城は街と森を区分する「気になるもの」。「背景」は空。「隠れている人」は高齢者夫婦と飼い犬。城（あこがれ）が3階建ての家（現実）に変わったところがユニーク。夢と現実の混同がうかがわれる。

以上、10例の落書きから、落書きの主たる構成要素は「気になるもの」であることがわかる。「背景」は次に描かれやすいが、「自分」と「隠れているもの」は思いが深まらなないと描かれにくい。また落書きは、「自分」「気になるもの」「背景」そして「隠れているもの」の4つの構成要素で多くが占められていて、構成要素の断片が描かれるに過ぎないことがわかる。これらの結果は小山（2011）の知見に合致している。

引き続き、以下の質問を行った。その結果を記す。

2-1 あなたが描く絵のどこかに、何かしらの思いが表現されることがありますか？（①ある ②ない）

思いの表現の有無に関する質問結果、7名が「思いが表現される」と答え、3名が「思いは表現されない」と答えた。

2-2 あなたが普段何気なく描く落書きは、どんな落書きですか？

質問結果は次のとおり。

- 1) 人間の絵（そばにいる友達、母親等）
- 2) 生き物の絵（犬、ウサギ、熊、蛙、芋虫等）
- 3) 花の絵（ひまわり、ハマナス、ラベンダー等）
- 4) キャラクター（好きなキャラクター（ふなっしー）、絵描き歌で描けるキャラクターの絵、オリジナルのキャラクター等）
- 5) アニメ、漫画、簡単なイラスト
- 6) そのときに読んでいる本やドラマの絵
- 7) 目の前にあるものの模写、レタリング、ロゴ
- 8) ネイルのデザイン
- 9) ノートの隅に何か小さいものの絵を描く



### 3) SPM 研究についての事前学習

小山 (2008) の文献資料を読み、SPM に関する事前学習を行った。

### 4) SPM の実施

SPM 実施の際、対象者の同意を得て SPM 教材作りのためのビデオ録画を行った。描画場所を撮影したが、その際、個人情報保護のため顔は映さない。なお描画の際は、クレヨン、色鉛筆、ボールペンを事前に用意した。対象者はこれを自由に選択し利用した。

### 5) 「自分描画法事後調査表」への記入

3-1 「自分の絵」を描いているとき、どのような気持ちでしたか？

3-2 「気になっているもの」を描いているとき、どのような気持ちでしたか？

3-3 「背景」を描いているとき、どのような気持ちでしたか？

3-4 「隠れているもの」を描いているとき、どのような気持ちでしたか？

3-5 今描いた絵の内容にもっとも近い感情を①～⑤の中から選び、どれか1つ数字に○印をつけてください。そして後、括弧 [ ] で示したより詳細な感情の中から近い感情を選び、○印をつけて下さい (複数選択可)。

①願 い : [希望、期待、あこがれ、勇気、決意、その他 ( ) ]

②喜 び : [うれしい、楽しい、幸せ、安心、自信、感謝、感動、意欲、満足、その他 ( ) ]

③興 味 : [関心、好奇心、その他 ( ) ]

④不安 : [心配、あせり、こわい、その他 ( ) ]

⑤苦しい : [つらい、苦痛、しんどい、苦悩、その他 ( ) ]

⑥怒 り : [しつと、軽べつ、くやしい、不満、敵意、嫌悪感、不信、攻撃心、憎しみ、その他 ( ) ]

⑦悲しい : [さびしい、孤独感、無力感、絶望、むなしい、失望、その他 ( ) その他 : ( ) ]

なお左欄が主感情、右欄が副 (派生) 感情となっている。感情の分類については宗像ら (2003) の SAT カウンセリングシートを参考にした。

以上、3-1 から 3-5 の結果については以下のとおり。

なお提示 10 事例については、SPM の 4 要素 (自分→気になるもの→背景→隠れているもの) 描画時の気持ちと、絵に表れる感情 (主感情と副感情)、そして絵の物語の順に記した。

#### 事例 1



1. 自分：今の自分の姿がどのような感じか、しっかり描こうとした。
2. 気になること：冷蔵庫に入っている桃が心配だった。腐ってないかと…。
3. 背景：桃と関連するものを描こうとした。
4. 隠れているもの：ジャッキー。スイカの後ろにいる。動物が出てきたら可愛いし、楽しげになると思った。
5. 主感情：喜び、副感情：楽しい
6. 物語：題名は「フルーツ大好き!!」

あるところにフルーツの大好きな女の子がいました。その子の家には年中たくさんフルーツがあり、たくさん食べることができます。しかし女の子の家には森じゅうのフルーツが集められるので、動物たちはお腹がぺこぺこです。とうとう困った動物たちは女の子の家に行き、フルーツを分けて欲しいと頼みました。すると女の子とその家族は、森からフルーツを集めすぎたことを謝り、たくさんフルーツを分けてくれました。それから女の子と家族は、動物たちの分のフルーツを森に残すようになり、動物たちも女の子もおなかいっぱいフルーツを食べられるようになり、みんなで仲良く暮らしました。

## 事例 2



1. 自分：洋服の色と靴の色を考えていた。
2. 気になること：モモンガ。モモンガに髭があるか考えていた。
3. 背景：森の中に花。森にいるモモンガは見たことがないが、想像して描いた。そこに可愛い花があったらいいなと思った。
4. 隠れているもの：鳥。木といたら、まず青い鳥が浮かび、鳥に決定。

次に飛んでいる鳥にするか地面にいる鳥かで迷った。

5. 主感情：喜び、副感情：幸せ
6. 物語：題名は「～モモンガ～」

ある日、森に出かけたゆきちゃんは、きれいなお花を見つけてうれしくなりました。そして木の影にいる青い鳥と友達になりました。青い鳥と友達になり、きれいな花もたくさん摘んだゆきちゃんが家へ帰ろうとすると…モモンガがぴょ～と出てきました。「ぼくも連れて行って!!」とモモンガに言われた。ゆきちゃんはその後モモンガと仲良く暮らしました。

## 事例 3



1. 自分：自分を描くのは恥ずかしい。バランスがおかしくなりそうだし…顔を描くのが嫌だ。用紙を横にして描くとしっくりいく。
2. 気になること：ピアノ、サクソフォンから流れる音楽。ワクワクした気持ち。
3. 背景：ベンチがある空間。空と雲。自然、開放感がある感じが好き。無意識的にクレヨンを使った。クレヨンは使いやすい。

4. 隠れているもの：ベンチ左下隅にハリネズミ。飼いたくて、写真みたりしている。描くのに少し緊張した。

5. 主感情：願い 副感情：あこがれ
6. 物語：題名は「ゆっくり流れる時間」

何の予定もない晴れた日の夕方。風にあたりたくなって、散歩をすることに。頭の中に BGM を流して歩いていると、ベンチがあったので一休みすることに。足元に一匹のハリネズミを見つけ、癒され、平和だなあと感じる事ができる日だった。

## 事例 4



1. 自分：少し恥ずかしかった。
2. 気になること：クレヨンで描いたから、耳が大きくなった！ 眉毛を付け足したら変な絵になった。自分が思っている通りに絵が描けなかったが、結果としてとても面白い絵になり、最後は楽しくなり愉快的な気持ちになった。
3. 背景：高原。「自分の絵」と「気になっているもの」の絵に対して、ふさわしい背景にしたいと思っていた。ルンルンした気持ちで描いていた。
4. 隠れているもの：飼い犬のマックスとマメ。面白いなと思って描いた。犬をもう一匹欲しいなという願望を抱いて描いた。
5. 主感情：喜び、副感情：嬉しい、楽しい、幸せ、感動

6. 物語：題名は「犬と私」

ある日のこと、とっても天気が良かったので、私は愛犬 2 匹と散歩に行こう！と思いました。愛犬の名前は、大きい方が「マックス」、小さい方が「マメ」と言います。2 匹は外が大好きなので、きゃんきゃんと吠え、とても喜んでいました。散歩をしていると、とってもきれいな蝶々が飛んできて、私とマックスとマメは蝶々の美しさにとっても感動しました。気持ちの良い風も吹き、みなはとてもハッ

ピーな気持ちになりました。しばらくしてから私はお腹がすいたので、マックスとマメに「帰ろうか！」と言って、家に帰ることにしました。

#### 事例 5



1. 自分：上手に描けるかなー？と思った。
2. 気になること：思いを寄せている彼。描くのにちょっと恥ずかしかった。でも描き始めたら大丈夫だった。
3. 背景：草、花、空、雲、太陽がある野原。いろんなものが描けて楽しかった。
4. 隠れているもの：彼の横にハート二つ。ハートを描きたいと思っていたので、ちょうど良かった。
5. 主感情：願い、副感情：期待
6. 物語：題名は「いつ会えるかな??」

今日は天気が良い。こんな日は外に出て散歩をしよう。空もきれいだし、花もきれい。大切なあの人にも見せてあげたいな。いつか一緒にここに来よう。そんな日が来るのが楽しみだ。

#### 事例 6



1. 自分：どう描こうかととても迷い、今日の自分の服装を何となく描こうと思った。
2. 気になること：前髪の手入れのとき、アイロンでおでこを火傷した。最近おでこにできた傷あとが、どうしたら消えるか考えていた。
3. 背景：こんな適当な感じで良いのかと思った。
4. 隠れているもの：隠れているものなんて無いと思ったけれど、火傷のあとは前髪で隠れていると発見して、嬉しかった。
5. 主感情：怒り、副感情：不満
6. 物語：題名は「今の自分」

今日女の子は大学へ行きました。とても自然豊かなところです。山や木もたくさん見えます。今日は雨が降っていて曇り空です。湿気で髪の毛はボサボサ。少し気持ちが落ちています。

#### 事例 7



1. 自分：少し照れくさい気持ちになった。
2. 気になること：早くカフェに行って飲みたいと思った。
3. 背景：そのお店に行ったときのことを考えていた。すると行きたくなくなった。
4. 隠れているもの：猫がいたら可愛いだろうと思っていたが、猫が好きという訳ではない。こういう場面に猫がいたら可愛いだろうという感じ。
5. 主感情：興味、副感情：関心
6. 物語：題名は「ひと休み」

女の子は買い物の途中で、ひと休みしたくなりました。前から気になっていたカフェの飲み物の新作の発売日だったので、さっそく飲むことにしました。

とてもおいしかった！



## 事例 8



1. 自分：思ったより上手に描けなくて、描き直したかった。自分のことはあまり描いたことがない。
2. 気になること：昨日見た映画のキャラクター、オラフ。またこの映画を見たと思った。
3. 背景：花と太陽。夏を思い浮かべて描いたので、楽しかった。
4. 隠れているもの：ひまわりと子犬。もう少し可愛く描きたかったけれど、楽しかった。
5. 主感情：喜び、副感情：楽しい
6. 物語：題名は「楽しい夏」

ある夏の晴れた日です。私は散歩をしていました。歩いていると「アナと雪の女王に出てくるオラフと出会いました。オラフに「何してるの？」と尋ねられた私は、「お散歩」と応えました。するとオラフは「僕も一緒にお散歩する」と言いました。そのあと私とオラフは友達になり、一緒に散歩をすることにしました。ひまわりと犬は散歩の途中で見ただけ。犬は笑ってた～。

## 事例 9



1. 自分：自分の姿（理想）のように描いた。ニコニコ笑っている。
2. 気になること：最近あった出来事が思い浮かび、そのときの気持ちを思い出した。
3. 背景：幼稚園にあるおもちゃ、積木、車、机。自由に描くというより、出来事に合ったものを描いた。
4. 隠れているもの：下の花。何か明るい気持ちになるものを、と頭に浮かんだもので、自然に描いていた。
5. 主感情：悲しい、副感情：さみしい
6. 物語：題名は「子どもと一日。預かりのアルバイト体験」

幼稚園で小さな女の子と遊んだ。初めて会ったその女の子は、部屋に入るなり、急に泣き出してしまった。はじめは緊張しているからだと思った。その証に少しすると手をつなげるくらいまで慣れてくれたが、また急に泣き出して、一緒に遊べなくなってしまった。その子どもの姿が気になって、今も時々考える。そんな子どもとの一日…私は子どもを怖がらせてはいけなと思いずっと笑顔でいたけれど、途中から悲しくなり、どうすればよいのかが分からなくなってしまった。その子はほんとうは元気に走り回って遊ぶのが好きみたい。またその子と笑顔で会いたい…

## 事例 10



1. 自分：自分に似せられるかな、という気持ち。自分ってどうだろうな？って、思い返した。自分画を描いたことは最近ない。
2. 気になること：ゆるキャラのジンくん（筆者注：北海道のゆるキャラ。ジンギスカンがモチーフ）。可愛くて好き。いつも見ているのに思い出せなくて、少し焦った気持ちになった。
3. 背景：外の風景。蝶々、草、花、雲、太陽。今日も青空だなあと外に行きたい気持ちになった。あと気になっているジンくんが、宙に浮かんだ感じになったので、もっと下に描いておけばよかったという後悔の気持ち。
4. 隠れているもの：左下にいるウサギ。小さい動物で、一人いる感じがいいな

と思える生き物を描いた。草に隠れている。お散歩していたら人がいる。小さいので人からは隠れているように見える。絵に加えても不自然でないものを描こう、という気持ちがあった。

5. 主感情：喜び、副感情：楽しい

## 6. 物語：題名は「お散歩日和」

ある日、野原を散歩しているとき、私はゆるキャラのジンくんに出会った。「こんにちは、一緒にお散歩しようよ」「うん、一緒に歩こう」…こうして私とジンくんは、二人で歩き出した。しばらく歩いていると、チューリップが咲くお花畑に到着。「うわぁ、きれいだね！」「きれいだねえ」…二人でチューリップを見ていると、ガサッと草が揺れた。「誰？」「こんにちはぴょん」…草むらから現れたのはウサギだった。「あっちにもっとたくさん花が咲いているところがあるぴょん。一緒に行くぴょん」…そうして3人でお花畑に行きました。

以上、10 事例による SPM 体験後、SPM が心理臨床において役立つ点と改善点について感想を求めた。

## 6) SPM が心理臨床において役立つと思う点と改善点を含む総括インタビュー

3-6 自分描画法の長所（人の心の理解に役立つ点）と短所（改善点）について、感じたことをお話下さい。

【SPM が心の理解に役立つ点に関する応答内容の分類結果】は次のとおり。

### イ. 今の思い（思っていること）を浮かび上がらせることができる

「フルーツが好きな気持ちが絵に表れた」→ 好きという思いが表れた。

「思っていることが言葉で伝わらなくても絵だと伝わる」→ 言葉が要らない点が良い。

「犬と一緒にいたいという思いができました」→ 一緒にいたいという思いがわいた。

「たとえば同じものを必ず2つペアにして描く、二人を引き離して描く等から、その人の今の思いの特徴を知ることができる」→ 分析視点から解釈が可能かもしれない。

### ロ. 今の思いが具現化され、自分に対する気づきを深めることができる

「自分の考えていることに目を向けることができる。具現化するので気づくことができる」→ 自分の思考内容を振り返る手段となりうる。

「絵をみたらさみしいなと思った。今の気持ちが浮かんできた」→ 自分の感情がわかる。

「自分の興味がどこにあるのかわかる」→ 自分の興味内容がわかる。

### ハ. 彩色を用いるので、思いが伝わりやすい

「鮮やかな色づかいで親近感が湧くような描画になり、できた絵を見ているとハッピーで明るい気持ちになった」→ 色彩は描き手の感情を触発する。

「色や模様、表情があるとより気持ちがつかみやすくなるが、細かい顔の表情や色使いが少なくても、マイナスの気持ちはわかる」→ 輪郭がわかれば大方の気持ちはつかめる。

「色づかいなどで明るい気分なのか暗い気分なのかわかる」→ 感情を把握できる。

「色鉛筆やクレヨンでカラフルに描けるので、心理状況が分かりやすそう」→ 彩色効果。

### ニ. 実施内容に関すること

「とっさに言われて絵を描くので、余計な先入観にとらわれずに絵を描けたところがよかった」→ 余計な先入観がいらぬ手法である。

「最後に一つ付け足して描いた絵は本当に無意識的だったので、その時の気持ちがよく出ると思う」→ 隠れているものを描く意味はある。

「花は実際には部屋の中になかったが、明るいイメージを作り出すために描いた」→ 描画イメージがもとになり、次のイメージがわくという事実を語っている。

「気になっているものと背景を描くことで、自分が好きなものを描くことができた」→ SPM の構成要素は描画者の欲求を満たしている。

「気になっているものが決まれば、だいたいの絵の構図は決まる」→ 絵の構図を決定づけるのは「気になっているもの！」

「描くもののテーマがざっくりしているなので、描きたいものを描くことができる」→ SPM は自由度が高い。

「いざ描きだすと、わりとスムーズに描くことができる」→ 思うよりもやってみると意外と難しくない。

「絵を描く順番については、描きやすかった」→ 描画順はこれでよし。

「自画像は描くのに抵抗はなかったが、隠れているものを描くのに力を使った」→ 無意識的なものを探るには、自己洞察力が必要。セラピストは描画者の洞察力が機能するまで、静かに見守る。

【SPMに関する改善点】については、次のとおり。

イ. 絵を利用する点に関して（苦手意識）

「絵に自信がないと戸惑う」→ 例えば、自分画であれば「これが自分だってわかればいいんです。絵の上手下手は関係がありません」と追加の教示をする。

「絵は下手で単純な絵しか描けないので描きづらい」→ 上述と同様。

ロ. 実施状況に関して（通常は対面で実施）

「一人のときのほうが自由にのびのびと表現することができる」→ ときにセラピストは描画場面から目を上手に反らすことも大事。描画者に「監視されている」と思われないように、場に応じて適切な行動をとる。

ハ. 思いに関して

「自分を描くときに、どのような自分なのか（表情、気持ち）などを含めて、それがわかるように描いてもらおうと、もっと気持ちが出るかもしれない」→ どの程度、自分を詳細に描くかは描画者の判断に委ねられるが、そのこと自体が描画者の心を把握する手掛かりとなることを理解する。

「心の中で思っていることは一つだけでなく、いろいろなことを思っているときもあるから、気になっているものや隠れているものは一つだけでなく何個か描くようにしたら、より心の理解が深まるのではないかと思う」→ 気になるものを何個描いても自由。理解することが難しそうなときは、追加の教示が必要。

「何も思いつかないときは焦ってしまう」→ これもよし。静かに見守る。

ニ. 空間配置について

「左側に自分を描き、右側に動物を描いたが、自分と動物の空間がまとまらなかった」→ まだ2者間に対する思いはつながっていないとみる。

「次に何を描くのがわからないので、最終的な絵のバランスを考えたときに、不満が残る場合もあるかもしれない」→ このこと自体が、バランスをとる力をみるヒントとなる。

「自分をどこに描くか？ そのあと何を描くかわからないので、バランスをとるため自分を真ん中に描いた」→ この場合、自分像の位置に意味があるのではなく、あとのことを考えただけのこともかもしれない…。空間配置に関する象徴的意味を画一化しない。

「最後、隠れているものを描くスペースが限られていた」→ 隠れ場所を自ら作り出すことが難しい状況にあるとみる。

ホ. 使用道具について

「改善点というか、消しゴムが欲しいなと思った。最初に絵を描くとき、消しゴムがないと描いたものを消せないと思い緊張した。そして描けるものを描こうと思ってしまった」→ 描き損じが怖い。描き直してもよいという教示を欲しがっている。失敗をも含めたありのままの状態を描画してもらうため、原則的には消しゴムは与えない。よほど不安感が強いときだけ消しゴムを与えるようにする。

ヘ. SPMの4要素について

「隠れているものを描く際、絵のどこに隠れられるかを考えた。机の下なら隠れられるから、机の下に描くことにした」→ 隠れるものと隠れ場所をまずイメージしたということ。

以上6つの手順を経て作業終了となった。各個人ごと作業終了までおよそ10時間を要した。

### III 自分描画法実施手順（第2版）の提示

本研究は、SPM の心理療法的効果について、再確認することを目的とした追加研究であった。日常よく適応している女子大学生 10 名を対象として、細やかな点について検討した。その結果を踏まえて、SPM の実施手順（第2版）を以下に提示する。なお実施手順の第1版は小山（2008a）によって示されている。

#### 自分描画法実施手順（第2版）

自分描画法（Self-Portrait Method：略して SPM と呼ぶ）	
内容	① 心理療法の中で、見えにくい心の部分である“思い”を浮き上がらせる心理学的道具として用いる。 ② 描画内容（“思い”の部分）と物語構成（“思い”の全体）から、“思い”に焦点をあてた対話を行なう手がかりを得る。 ③ 発達水準および病的水準の把握がある程度可能。疑いある場合は、他の心理アセスメントを適宜追加実施し、発達水準および病的水準に関する信頼性を高めていく。SPM は発達水準および病的水準に関する情報の一端を与えてくれる。 ④ アセスメントの視点からは、SPM は「バウムテスト」とテストバッテリーを組むと、より効果を発揮する。その際、導入のしやすさおよび心理的抵抗を考慮し、「バウムテスト」を最初に実施し、その後「SPM」を実施するのが望ましい。
対象年齢	幼児～高齢者（原則として、落書きができる人なら誰でも実施可能）
所要時間	対象者および施行者との関係性の深まり状況や対象者の特性にもよるが、通常 15 分から約 1 時間程度で終わることができる。

#### 1. 思いのとらえ方

SPM では、“思い”は「何かに押し上げられ出現する」ととらえる。人は日常、多くの思いを沈潜させ、さらに今の瞬間は思いの一端がのぞく程度だととらえる。SPM と対話療法により対象者が抱いている“今の思い”を浮かび上がらせ、その思いにふれ、つかみ、収める過程を心理療法過程としてとらえていく。

思いの理論（2002）はこの「苦しむ→ふれる→つかむ→収める」という 4 つの心理的展開プロセスによって支えられている。“思い”を重視する観点から無意識的なものにふれながら、人間主義的・実存的アプローチから人間の深層に接近していく。

#### 2. 特徴

SPM は対象者自身が、自分自身との、あるいは他者との対話力を高めることを第一目的とする。“思い”が表現された描画を対話素材として用い、対象者自身が“今の自分の思い”にふれる。セラピストは触れ感じ取った心理的内容を対象者に伝え返し、対象者から次の応答をもらう。これを繰り返しながら、対象者の“今の思い”をつかんでいく。ある思いに苦しむ対象者が自ら“ある思い”にふれ、それをつかみとり、最後に収める過程は、対話力の向上プロセスと同期する。

心理療法が深まらないときというのは、思いの変容過程の順序に乱れが生じていることが示唆される。たとえば、セラピストは今、対象者の思いを「つかみとった」と感じているが、対象者はまだまだ「その思いにふれるのに精一杯の段階にある」といった場合である。このとき対象者は言いようのない焦りを感じさせられ、心理的改善を図ることを焦らされているように感じたりする。セラピストは一向に深まらない面接過程に対象者とは違う意味で言いようのない焦りを感じたりする。たとえばゆっくりとした面接展開には我慢がならないといった状況がその一例である。思いの変容過程を対話力の向上と同期させることを目安としながら、セラピストは対象者の思いを育み、その場に応じた心理的援助を適切に行う。具体的には双方がもつ思いをゆっくりと深めていく。



SPMは描画法として用いることを役割としているのではなく、面接における対象者の“思い”を深めるためのひとつの心理療法のツールとして用いることを想定している。

### 3. 実施方法

#### 【用意する道具】

12色程度のクレヨンと、12色程度の色鉛筆を用意する。対象者の中には汚れを気にしたりする人やあることにこだわる人がいるため、クーピーペンシルを追加してもよい。また色鉛筆は12色より多く用意してもかまわない。細部を描きたい人のために、鉛筆やボールペンも用意しておくもよい。SPMにおいては、とくに描画道具にはこだわらない。そしてA4版白画用紙を1枚用意する。描画者はセラピストの指示に従い、その用紙に一定の描画順序で、自由にイメージを膨らませながら描画をしていく。用紙を縦にするか、横にするかは描画者の自由であるが、縦にすると上下の距離が長くなり、意識から無意識的領域に拡がりやすくなり、より深層が表現されやすい。

#### 【SPM実施における教示内容】

実際のセラピーの流れについては、おおむね次の7つのステップを踏む。SPMが直接関わる段階は第1段階から5段階までである。

#### 1) 【導入期＝つなぎ】

面接中、セラピストがSPMの実施が今対象者にとって効果的だと判断したときに、頃合をみて対象者に次のような話をする。

「ちょっとお絵かきをしてみませんか？ むずかしくはありません。やりかたについて順番にお伝えしますので、心配はありません」と描画を提案する。

対象者が絵を描くことを了承したときのみ、以下の手続きに進む。描画は強要してはならない。

#### 2) 【第1段階＝自分像】

「それでは最初に“自分の姿全体”を描いてみてください。その用紙にどのように描いてもかまいませんし、用紙のどこに描いてもかまいません」

『自己像』の描画である。つまり「イメージとしての自分」を描く。ためらいの時間が長いようであれば、「これが自分だとわかれば、どのように描いてもかまいません」等の追加の教示を行う。

自分像は絵でも、文字等での代用でもかまわない。

#### 3) 【第2段階＝気になるもの】

「次に、今、気になっている人や物、または出来事などを思いつくまま描いてみてください。描く内容も描く場所も自由です。どのように描いてもかまいません」

または「では次に、今気になっている何かを思い浮かべてください。気になっている人でも、物でも、出来事でも、なんでもかまいません。思いついたら、ひとつその用紙のどこかに描いて下さい」

『自分と関連ある人や物、あるいは出来事』の描画を行う。具体的には自分のそばに在る気になる人物や物品、あるいは出来事等を描く。自意識的にはこれが今の心理的テーマとなる。

#### 4) 【第3段階＝背景】

「次にこの絵にぴったりする背景を描いてみましょう」と教示。背景が風景画の場合、“空”が描いていなければ「空も描いてみましょう」と描画を促す。“背景”の意味がわからない場合は、「たとえば家の中とか、外とか、イメージの世界とか、なんでもかまいません。今、描いていただいた絵全体にぴったりした感じの背景であれば、なんでもかまいません」と追加の教示を行なう。

『自分が置かれている心理的環境』の描画を行う。つまり絵の“背景”を描く。教示は「では今度はその絵全体にぴったりな感じの背景を描いて見ましょう」と伝えてもよい。風景画の場合、背景に空が示されていないときは、気分と関連する空をイメージし、描くように促す。

#### 5) 【第4段階＝隠れているもの】

「あれ！ この絵のどこかに何かが隠れていますね。何が隠れているのでしょうか…よく考えて、何か思いついたらその絵のどこかに描いてみてください」と教示。対象者が「よくわからない」とい



う顔をしたときは、再度ゆっくり教示を繰り返し、「描くものは何でもかまいませんよ。絵でも文字でも図形でも何でもかまいません」と追加の教示を行なう。

そして最後に対象者は『この絵のどこかに隠れているものの存在』、つまり深層にふれる。「その絵をよーく見てください。何かが隠れています。何が隠れているのでしょうか…何か思いついたら、その絵のどこかに自由に描いてください」という教示でもよい。

#### 6) 【第5段階＝物語と題名】

「絵ができましたね。ではこの絵をよーく見て、思いつくまま何かお話しをつくってみましょう。私はそのお話をメモしますので、ゆっくりとお話し下さって結構です」と教示。セラピストは焦らず待つ。対象者が話し終えたら「ではこのお話に題名をつけてみましょう」とネーミングを求め、応答を待つ。

注：第1～5段階における教示について、教示内容は一定だが、対象者によって教示の際の言葉使いは適宜変えてもよい。

#### 7) 【第6段階＝振り返り】

描画後、セラピストは対象者に「絵を描いてみて、今、どんな感じがしていますか（例：楽しかった、むずかしかった、気分が悪い等々）」と尋ね、描画中、わき起こった描画者の心の中での体験（例：最初は抵抗があったけど、描き出すと面白くなってきた）などの話を聴いていく。さらに描画体験をひとつのきっかけとして、わきあがった“思い”の内容をその後の対話につなげていく。

多くの場合、以上の順序で描画を行いながら治療的対話を深めていく。対象者によっては落書き（自由画）を求める場合もある。その際は、対象者が描きやすい内容で描画してよい。落書きについては「自分関連の絵、気になるもの関連の絵、気分を示唆する背景となる絵、深層と関わる隠れているものの絵」のいずれかが構成要素となっていることが知られている（小山；2011）。

### 4. 整理方法

#### 1) SPM の整理用紙

SPM の整理用紙は、次に示したものを使用する。整理用紙の使い方であるが、左ページから順に当該結果を記入していくと、SPM を手がかりとした対象者の今の思いが浮かびあがってくるように作成されている。

なお整理用紙に記載のある対話分析の実際については「実在的・身体的事実」「心理的事実」そして「社会的事実」を見極める作業（小山；2002a）と、「誰にも話せない私」とか「自分の振る舞いに自信がない私」等々、“私”に関する思いの分析（小山；2002b）も行うと、より深く双方の心にもふれることができる。

### 5. 対話療法実施の際の留意点

次に思いの理論にもとづく対話療法を実施する際の留意点について次に記す。

SPM では「思い」に視点をあてた対話を実施し、以下のことを重視する。

- ① 小山（2008a）が提示した必要3原則、つまり「必要なことを、必要なときに、必要なだけ」行うという心理療法における基本方針を堅持する。これは心理療法における枠組み作りに貢献するとともに、心理的負担の軽減および思いの焦点づけに役立つ。
- ② 心理臨床の場では「思い」という言葉を意識して使わないようにする。そもそも思いは、「思いやり」とか「家族思い」というように、意識されずに使う言葉であり、言語化しすぎると、今の瞬間にある“思い”から遠ざかってしまう危険性がある。思いがもつ微妙な響き、つまり関係性と心理的特質にふれるには、周到な慎重さがセラピスト側に求められる。
- ③ 「思い」には4つの心理的変容過程〔苦しむ（他に悩む、気になる等、初発内容はさまざま）→ふれる→つかむ→収める〕がある。この流れは思いの深まりを反映する。心理的回復を意図した心理療法において、セラピストは対象者と同じ変容過程で出会うことが鍵となる。より正確に述べると、「対



で、年齢を問わず実施可能な道具であることを事例報告が示している（小山；2004；2006；2008b）。  
今後は基礎的研究による知見をもとに、SPM の臨床応用研究へと展開していくことが望まれる。

補記：本論文は 2014 年度日本学術振興会科学研究費（基盤研究 C、研究課題番号：23530912）による研究である。

## 文献

- Gerald D. Oster & Patricia Gould. (1987) Using drawings in assessment and therapy. (加藤孝正監訳 2005 描画による診断と治療 黎明書房) 13, 14, 18-19, 21, 68-69, 71-73.
- 小山充道 (2002a)：『思いの理論と対話療法』誠信書房 50-52, 78-80.
- 小山充道 (2002b) 学校における思春期・青年期の心理面接 金剛出版 60-83.
- 小山充道 (2004) 「自分描画法研究——保育園児から 40 歳代まで適用の結果わかったこと」日本心理臨床学会 第 23 回大会発表（東京国際大学）
- 小山充道 (2005) 「自分描画法研究——心理療法における自己像」信州大学教育学部紀要，第 115 号，155-166.
- 小山充道 (2006) 「脳外科手術を受けた女子中学生の苦悩と心の成長」日本心理臨床学会第 25 回大会発表（関西大学）
- 小山充道 (2007) 「高齢者の自分描画法～成人資料との比較」日本心理臨床学会第 26 回大会発表（東京国際フォーラム）
- 小山充道編著 (2008a)：必携臨床心理アセスメント 金剛出版
- 小山充道 (2008b)：「自分描画法を用いた高齢者に関する臨床心理学研究——高齢者と大学生の思いの特徴」高齢者問題研究，24，17-33.
- 小山充道 (2009)：「多彩な身体症状と就労困難を訴えた男性に対する自分描画法の適用」名寄市立病院医誌，第 17 巻 1 号，42-48.
- 小山充道 (2011) 落書きの心理学的分析 藤女子大学紀要 第 48 号（第 II 部）159-176.
- 小山充道 (2013) 「幼児の自分描画法」日本心理臨床学会第 32 回大会発表（東京大学）
- 小山充道 (2015)：第 6 章 思春期（教育場面）〔高橋依子・津川律子編 臨床心理検査バッテリーの実際〕遠見書房（印刷中）
- 宗像恒次・小森まり子・矢島京子 (2003) SAT カウンセリングの便利シート（2003 年版）  
<http://twia.info/goods/feel.pdf>（2014 年 11 月 1 日閲覧）