

催眠暗示を利用した描画活動の研究

松元知美

A study of the drawing activity that used a hypnotic suggestion

Tomomi Matsumoto

問題と目的

生育歴の中で、一度も絵を描く機会を得なかった人は稀であろう。乳児は言語表現を行う以前に描画表現（なぐりがき）を行う。これは主として身体運動であって、手を自動的に動かすことによって己れの内界にあるものを何らかの形として表そうとする（岩井、1981）自己表現方法の1つである。描画には人間の内界に存在する無意識の世界や、不安・葛藤が投影されやすいと言われており、幼い頃から用いられる人間にとって最も必要な自己表現の方法であるといえよう。

しかし、人間にとって重要な自己表現方法のひとつでありながら、たやすく自然に自己表現できていたことを忘れ、いつからか描画活動に対する苦手意識をもつ大人へと成長してしまうこともある。描画活動は自由度が高く、うまく動機付けができれば、楽しんで行うことができるが、できていないと子どもであっても絵を描くことを拒否することがある。人間にとって心地よいはずの自己表現である描画活動も、苦手意識を持つと苦痛になってしまうのである。

また、描画活動に対する抵抗は、やはり成人に多く、描画道具を握ろうとしなかったり、握ってもなかなか描き始めようとしなかったりする（鶴、1972）。このように成長していくに従って苦手意識をもつ可能性が高いと考えられるため、本研究では、被験者に20代から30代の成人を選んでいる。

人間の自己表現方法である描画活動の中には、描画を用いた心理検査も含まれる。この描画検査は、運動表現の一つの形式で、気楽に受け入れられ、他の心理検査に比べても不安を感じずことは少ないといわれている。しかし、中には、絵に対する抵抗が強く、描画検査がうまくなされない場合もある。

確かに、描画を行わないことにも意味があるという考え方もある。しかしながら、今日、臨床の現場において描画テストは多く用いられており、現状としてうまく動機付けが必要であることが多い。また動機付けだけでなく、描画検査後における被検査者の気持ちのフォローについても研究されたものはほとんどみられない。心理検査の際、クライアントの心理的な負担を気に掛けること

は大切であるとされるが、現実的には、ほとんど対処されていないのが現状である。

また、描画活動に対しての苦手意識を感じていない人でも学校での美術課題、描画検査などに対する負担を多少なりとも感じている。決められたものを描くという状況の中で、自分の思い通りに絵が描けず、得意意識を持っている場合には特に、「自分の絵はこんなものじゃない。失敗した。どんな風に評価（解釈）されるんだろう。」等というネガティブな感情を抱いて疲れてしまうことも少なくない。さらに、上手に描こうとするあまり、もっと自由に表現できるものが、ステレオタイプ的な型にはまった描画になってしまうこともある。このことから描画活動の前後における心理的負担を減らし、描画活動を自己表現方法としてうまく活用し、楽しめるようになることは重要ではないだろうかと考える。

L.R ウォルバーグ（1967）は、著書『催眠分析』の中で、「描画は遊戯療法と同じように罪悪感に悩まされずに内面の衝動を投影できる。だが残念ながら、成人は多くの場合、簡単には絵画を描こうとはせず、描画の教示が与えられても相当の抵抗を示す傾向がある。催眠は、多かれ少なかれこの抵抗を軽減するもので、暗示をあたえれば自然に、あるいは暗示された主題で描くものである。」と述べている。

また、創作活動に催眠を用いた研究としては、教育催眠学の分野で芸術的感受性の指導への催眠という視点からみたものがある。その中で辰野（1975）は、催眠暗示によって、のびのびとした気持ちで創作できるようにする心情をつくる「感受性の背景となる心情の解放」に言及している。

これらのことから、本研究は、『催眠暗示』を用いることで、描画活動の中でも特に心理検査に対する意欲付け（動機付け）と検査中・検査後の被験者の心理的な負担を軽減することをねらいとするものである。催眠状態（日常の心理的枠組みをはずした状況）における暗示を利用することで、教示の内容が受け入れやすくなり、描画活動の促進につながるのではないかという仮説をたて、以下の点において検討し考察する。

(1) 催眠暗示により、描画活動に対して苦手意識を持っている人の苦手意識の希薄化や心理検査に対する意欲

付け（動機付け）ができることを検証する。

- (2) 催眠暗示により描画活動に苦手意識を持っている人が楽しい気分でのびのびと取り組み、描画中及び、描画後の心理的な負担が軽減することを検証する。
- (3) 描画に苦手意識を持っていない場合でも、描画活動において抱える心理的な負担が軽減し、さらに自由に表現できるようになるのではないだろうか。

方法

1. 調査・実験期間：2005年8月～12月

2. 実験方法

①被験者：4名（男性2名、女性2名）

調査対象者35名の中から催眠に対するイメージがよく、被催眠性の高い実験協力が得られる該当者を被験者11名として選び出した。今回は、そこから描画内容において特に変化が感じられた4名の被験者に絞り、検討した。

②催眠誘導の手続き

全被験者（選出した4名）に対して、「催眠誘導教示マニュアル（標準催眠尺度 改）」で催眠状態に誘導し、暗示により描画を促した。

「催眠誘導」は覚醒暗示、運動催眠、知覚催眠の順で行った。

③覚醒状態、催眠状態、後催眠状態のそれぞれの状態においてDAM（Draw-a-man）テストに基づき、人物描画を行ってもらった。その際に描画中の被験者の、表情や態度をよく観察し、記録をとった。

3. 実験の流れ

第1回目；覚醒状態での描画実施。『一人の人』をA4白紙に描いてもらう。描画後、アンケート（資料2）を用いた面接の実施。

第2回目；催眠に誘導した後に、1回目と同じ描画を被験者に、課題として与える。解催眠後、アンケート（資料2）を用いた面接の実施。

第3回目；（一週間後）

後催眠状態に誘導し、1、2回目と同じ描画を被験者に、課題として与える。その後、アンケート（資料2）を用いた面接の実施。

4. 教示・暗示について

被験者の達成すべき課題として、実験者が催眠熟練者と共に検討し設定した。

覚醒時の教示

覚醒暗示

「これから絵を描いてもらいます。では、『一人の人』を鉛筆で、頭から足の先まで自由に描いて下さい。」

質問が出た場合には、「あなたが思うように描いてい

いでしょ」と返した。

催眠時の教示

催眠誘導後、次のような描画の教示を与える。

催眠暗示

「なんだかすごく絵が書きたい気分がしてきました。これから、『一人の人』の絵を描いてみましょうか。あなたには、『一人の人』の形が頭から足の先まではっきりと見えています。あなたは、今、催眠にはいますが、目を開けることはできます。目を開けても、催眠から覚めたり、変な感じがしたりはしません。楽に目をあけることができます。目をあけるとあなたの前に鉛筆がありますから、『一人の人』を自由に描いてください。目をあけるとスムーズに、自分の思い通りの絵を描くことができます。こんな風に描いたらおかしとか、下手だから恥ずかしいとか、そんなことを考えないで楽しく描かけますよ。さあ、目を開けて描き始めてください。」

後催眠時の教示

後催眠暗示

「催眠が覚めると、今日はなんだか絵が書きたい気分がしてきました。鉛筆で『一人の人』の絵を描いてみましょうか。あなたには、『一人の人』の形が頭から足の先までしっかりと見えています。こんな風に描いたらおかしとか、下手だから恥ずかしいとか、そんなことを考えないで楽しく描かけます。それでは、これから10数えるとすっきりと目覚め、目が覚めたあと、私が『描きはじめてください』という、楽しい気分ですスムーズに、自分の思い通りの絵を描くことができます。」

解催眠後にA4白紙と鉛筆を提示し、「一人の人を鉛筆で頭から足の先まで描いて下さい」と教示した。

5. 結果の整理方法

①描画時間の計測

教示後、被験者が描画道具を手に取り、描き始めるまでの時間を計測した。

②描画時の表情観察

被験者が描画をはじめたら、描画中の被験者の表情をよく観察し、記録した。結果は、以下の香原（1995）の「個々の顔面筋の作用と顔表面上の動き」を参考に実験者が表面上、観察することができた顔の筋肉の動きからまとめた。

微笑の場合、大頬骨筋が収縮し、口角が斜め上方に引かれ、鼻唇溝は側方に若干移動し、溝もさらに深まり、目じりが下がり、そこから横皺が二、三条走る。悲しみの程度が軽いときには、皺眉筋が動いて、眉根に縦皺が寄るが、悲しみが深まるにつれ、表情運動は下方へ広がり、上唇鼻翼挙筋（眼角筋）、さらにその外方の上唇挙筋に及び、一方、眼輪筋（強く）が働き、目は細まる。

さらに表情運動の下降は口裂の下に達し、下唇下制筋が収縮し、口裂がへの字状に開き、唇が攣縮し、呼吸が大きくなり、泣き声を発し、完全に泣き顔になる。**不平や嫌悪**を示す際には、口角下制筋が動き、口がへの字状に曲がるが口裂は閉ざされている。怒りに変ずると、眼はかっとな開き、息を大きく吸い、鼻孔は開く。口角下制筋はいつそう強く引かれる。(香原、1995)

③描画評定方法

描画の評定に用いる評定表(資料1)を絵画鑑定のポイントをもとに研究室にて検討し作成した。

被験者A、被験者B、被験者C、被験者Dの絵について評定者5名(大学教員1名、大学院生4名)に評定表を用いて評定してもらった。その結果(表2、表3)から、描画から受ける印象においてどのように変化したかを検討した。

④被験者の気持ちの分析

アンケート(資料2)を用いて、描画後に被験者の意識変化を調査する面接を行った。

資料1 絵の評定用紙

I. この絵(一人の人)を見て、感じたことを記入してください。

II. 絵を見て、あなたが感じていることについてお尋ねします。各項目において選択肢のいずれかにマークしてください。

	5	4	3	2	1
全体のバランスが取れている					
力強く、堂々としている					
のびのびとしている					
詳細な部分まで描いている					
明るい					
あたたかい					
重い					
生き生きとしている					
萎縮している					
暗い					
つめたい					
軽い					
生彩に欠ける(元気がない)					

資料2-I 半構造化面接に用いたアンケート

I. 以下の項目について、あなた自身の感じ方を回答してください。

① 絵を描いてみて、現在どんな気分ですか?

② 絵を描いているときは、どういう気分でしたか?

③ 現在、あなたは絵を描くことに対してどういう印象をもっていますか。(当てはまるものに○をしてください)

1. 得意 やや得意 やや苦手 苦手
 |-----|-----|-----|

2. 好き やや好き やや嫌い 嫌い
 |-----|-----|-----|

④ ③で嫌い・苦手と答えた方に質問です。そのように感じはじめたのはいつ頃からですか?

_____の頃から

⑤ 絵を描くのが嫌い・苦手になる理由(きっかけ)は何だと思えますか?

⑥ この先、機会があれば絵を描いてもいいと思えますか?
(当てはまるものに○をしてください)

はい いいえ

資料2-II 半構造化面接に用いたアンケート

II. 絵を描いた上で、あなたが感じていることについてお尋ねします。例にならい、各項目において選択肢のいずれかにマークしてください。

(例) 思う やや思う やや思わない 思わない
 |-----|-----|-----|

自分の思うように絵を描くことができた 思う やや思う やや思わない 思わない
 |-----|-----|-----|

のびのびと描くことができた |-----|-----|-----|

絵の上手下手を気にしないで描くことができた |-----|-----|-----|

描いている間中、楽しい気分であった |-----|-----|-----|

思い通りの道具が使えた |-----|-----|-----|

すっきりした |-----|-----|-----|

これまで描いてきた絵よりも上手に描くことができた |-----|-----|-----|

自分の描いた絵が好きだ |-----|-----|-----|

嫌な気分になった |-----|-----|-----|

絵を描くことに自信が持てた |-----|-----|-----|

達成感がある |-----|-----|-----|

面白いと感じた |-----|-----|-----|

描き終わった後、楽しいと感じている |-----|-----|-----|

これからも機会があれば絵を描きたいと思う |-----|-----|-----|

結果

①時間の計測結果

全体的に覚醒時と比較すると催眠中、後催眠状態での描画においては、課題に取りかかる反応時間が速くなる傾向があるという結果となった。(表1)

表1 描き始めるまでの時間の変化

被験者	状態	秒
A	覚醒時	5
	催眠中	1
	後催眠	1
B	覚醒時	25
	催眠中	20
	後催眠	3
C	覚醒時	60
	催眠中	35
	後催眠	1
D	覚醒時	3
	催眠中	1
	後催眠	1

②観察結果

描画中の被験者の表情観察の結果、描画に対して苦手意識を持っている人も得意意識を持っている人もどちらも**覚醒時**が「困惑、不平、嫌悪」を含んだ表情であるのに対し、**催眠時**には「微笑」を含んだ快の表情に変化していた。また**後催眠時**にも、眼輪筋が弛み「微笑」を含んだ快の表情に変化したことが観察された。

③面接の結果

アンケート(資料2)を用いた半構造化面接の結果を元に描画中・描画後、被験者の気持ちの変化を以下にまとめた。

被験者Aは、描画に苦手意識を持っている29歳の男性である。苦手になったきっかけは、手先が不器用で、自分より上手な絵を見たときにがっかりしたからとのことであった。覚醒時は、絵を描いた後の感想として「嫌な気分」と答えていたが、催眠状態を経ての描画後は「気持ちが良い、楽な気持ちになった」と述べている。また、絵の上手、下手を気にせずのびのびと描くことができたとの意識の変化が見られ、催眠描画後は、「楽しいと感じ、絵を描くことに自信が持てた」とのことであった。

被験者Bは、描画に苦手意識を持っていない21歳の女性である。意識調査時、描画が好きだと答えていたにもかかわらず、覚醒時の絵を描いた後の感想は、「うまく描けなかったので気恥ずかしい気分」、「イメージがうまくわいてこず難しかった。」とのことであった。しかし、催眠状態を経た後は「イメージがはっきりしていたので描きやすく楽しかった。」、「楽しく描けてすっきりしました。」と述べている。また、「自分の思うようにのびのびと描くことができたので描き終わった後、楽しいと感じている。」という意識の変化が見られた。さらに、催眠描画後は、「自分の描いた絵が好きだ。」と述べている。

被験者Cは、描画に苦手意識を持っている30歳の男性である。写生の時間に思うように描くことができず、中学生頃に絵の上手、下手がわかり始めて苦手になったと

のことであった。覚醒時は、絵を描いた後の感想として「自分のイメージと別物で気味悪い感じです。」と答えていたが、催眠状態を経ての描画後は「前回よりイメージは明確でした。」と述べている。また、「描いているときに多少なりとも楽しい気分を感じ、のびのびと描くことができたように思う。」と意識の変化が見られた。さらに催眠描画後は、「すっきりした。少し違うものが描きたくなくなった。」とのことであった。

被験者Dは、描画に苦手意識を持っていない23歳の女性である。描画が好きでやや得意だと答えており、覚醒時は絵を描いた後の感想として「楽しい。」と答えていたが、催眠状態を経ての描画後は「頭の中で見えた絵を描いたので不思議な感じ。変な感じもした。」と述べている。覚醒時、催眠時、後催眠時、一貫して「楽しい気分が描くことができたように思う。」と述べており、催眠時は特に「のびのび描くことができた。」としている。催眠描画を経て、「もっと上手に描きたい」と意欲的であった。

④描画評定の結果

被験者それぞれの3つの状態では、描画内容に変化が見られた。描画結果は、資料A図1からD図3までの通りである。

ここでは、被験者A、被験者B、被験者C、被験者Dの絵について評定者5名に評定表(資料1)を用いて評定してもらった結果からどのように変化したかを検討した。評定結果は表2、表3の通りである。

表2 評定結果

(I. この絵を見て、感じたことを記入してください。)

	覚醒時	催眠時	後催眠時
A	寂しい 軽い 楽しい	堂々とし勇ましい 男性的で乱暴な感じ 荒っぽい 解放感がある	楽しそう 細かく立体感がある 幼い感じ 生き生きしている
B	可愛らしい コミカル 見栄っ張り 人形みたい	奇妙 影のよう 宇宙人みたい	かわいい ぼんやりした感じ 透明な感じ 影のよう
C	暗い ごつい感じ 硬い 幼い	寂しさ ごつい 硬い 若い	楽しそう 力強い 荒っぽい 大人っぽい感じになった
D	ステレオタイプ 面白い 小さい 爽やか	不思議な絵 暗く重たい 古い 整っている	寂しい感じ 落ち込んだ感じ 可愛らしい

表3 評定結果 (II. この絵を見て、あなたが感じていることについてお尋ねします。)

	A			B			C			D		
	覚 醒 時 平 均	催 眠 時 平 均	後催眠時 平 均	覚 醒 時 平 均	催 眠 時 平 均	後催眠時 平 均	覚 醒 時 平 均	催 眠 時 平 均	後催眠時 平 均	覚 醒 時 平 均	催 眠 時 平 均	後催眠時 平 均
II 全体のバランスが取れている	2.2	3.4	3.6	3.8	3.0	3.2	3.6	3.6	4.0	5.0	4.0	1.0
力強く、堂々としている	1.6	4.2	3.4	3.6	2.6	2.2	3.6	4.0	4.2	5.0	4.0	3.0
のびのびとしている	2.8	4.0	4.8	3.6	2.8	3.4	2.2	3.2	4.0	5.0	5.0	3.0
繊細な部分まで描いている	1.0	4.6	4.6	3.2	1.4	1.4	2.8	3.0	3.6	2.0	3.0	1.0
明るい	2.8	3.4	4.4	4.2	1.6	1.8	1.8	3.0	3.0	5.0	5.0	3.0
あたたかい	2.2	2.4	4.4	3.6	1.6	2.0	1.6	3.2	2.4	3.0	4.0	3.0
重い	1.4	3.0	2.2	2.4	3.4	2.8	3.4	2.2	2.8	1.0	1.0	1.0
生き生きとしている	3.0	4.2	4.6	3.6	2.2	2.0	1.6	2.4	4.0	5.0	5.0	3.0
萎縮している	3.4	1.4	1.0	1.8	2.4	2.4	3.4	2.0	1.4	2.0	1.0	4.0
暗い	3.0	1.6	1.8	1.4	3.8	2.8	3.2	2.6	2.6	1.0	1.0	2.0
つめたい	3.0	2.6	1.8	1.2	3.6	2.6	3.4	2.2	2.2	1.0	1.0	1.0
軽い	4.0	1.8	1.8	2.6	2.2	3.0	2.0	2.0	2.2	3.0	2.0	4.0
生彩に欠ける(元気がない)	3.2	1.6	1.8	2.4	4.2	3.2	3.8	2.8	2.6	1.0	1.0	2.0

被験者Aの催眠状態、後催眠状態での描画は覚醒時に比べ、全体のバランスがとれ、明るくあたたかくなり、のびのびと力強く堂々としたものに変化しているとされた。催眠状態で描いたものの方が覚醒時に比べ、詳細な部分まで描いており、軽さが減り、生き生きとしたものになっている。催眠状態において、絵が堂々と勇ましいものに変化し、後催眠状態では生き生きとしたものになったと評定者によって解釈されている。

被験者Aは、面接の中で覚醒時よりも気分よかったと述べていた。

被験者Bの催眠状態、後催眠状態での描画は力強く堂々とした明るくあたたかい、生き生きとしている覚醒時の描画から重く、暗く、つめたく、元気がない絵へと変化しているとされた。催眠・後催眠状態において、絵が生彩に欠ける影のような怖い印象を与えるものになったと評定者によって解釈されている。

被験者Bは、面接の中で覚醒時よりも「イメージがはっきりしており、すっきりした」と述べていた。

被験者Cの催眠状態、後催眠状態での描画は覚醒時に比べ明るく生き生きとしており、萎縮せず、のびのびとしており、あたたかいものに変化していると解釈された。

被験者Cは、面接の中で覚醒時よりも「イメージ」が明確であった」と述べていた。

被験者Dの催眠状態、後催眠状態での描画は覚醒時に比べ、明るさ、生き生き感が低下し、つめたく、暗い絵へと変化しているとされた。さらに面白くさわやかな感じから、暗く重い、寂しい落ち込んだ感じに変化したと評定者によって解釈された。

被験者Dは、面接の中で「頭の中で見えた絵を描いたので不思議でほんやりした感じ」と述べていた。

考 察

本研究は、描画活動に『催眠暗示』を用いることで、心情の解放がおこり、のびのびとした気持ちで創作でき

るようになると仮説を立てていた。その際には、苦手意識の希薄化、意欲付け(動機付け)ができ、心理的な負担が軽減することを被験者の表情変化と意識変化から明確にすることを目的としていた。

(1) 被験者の描画に対する意欲付け(動機付け)

教示後、被験者が描画道具を手に取り、描き始めるまでの時間を計測した結果、覚醒時と比較すると催眠中、後催眠状態での描画において全体的に課題に取りかかる反応時間が速くなる傾向があるという結果となった。これは、「催眠被験者が統制群より意欲的になり、かき出しが早かった」という先行研究(辰野、1975)の結果とも一致している。催眠状態における催眠暗示により被験者の中でイメージが明確になり、そのイメージを紙面上にすぐに描き出したいという意欲の現れが描き出すまでの時間を早めたと考える。

(2) 描画活動における心理的な負担の軽減

絵に対して苦手意識を持っている人も得意意識を持っている人も覚醒時においては、「困惑、不平、嫌悪」を含んだ表情であるのに対し、催眠時には「微笑」を含んだ快の表情に変化し、後催眠時にも、眼輪筋が弛み「微笑」を含んだ快の表情に変化していると解釈された。この被験者の表情変化から本研究で用いた催眠暗示には、被験者の心理的な負担を軽減する効果があると考えられる。

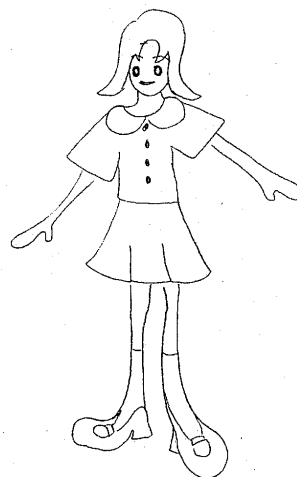
苦手意識を持っている人はいつからどのようなきっかけでそうなったのかも調査したところ、苦手になるのは、義務教育の期間に限定されており、成長過程で自分の意思に関係なく、授業中などの決められた時間に決められた主題を描かされてきた感があり、他人の絵と比較した結果にがっかりしたり、人からの評価において下手だからという意識をうえつけられたところに大きな原因があるのではないかと考えられた。また描くもののイメージがはっきりせず、自分の思うように描けないという意識

資料

A 図1 1人の人 <覚醒時>



B 図1 1人の人 <覚醒時>



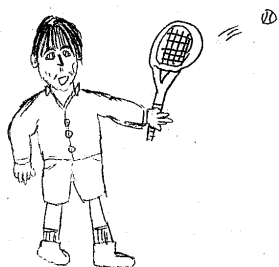
A 図2 1人の人 <催眠時>



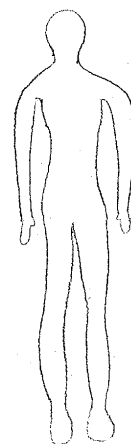
B 図2 1人の人 <催眠時>



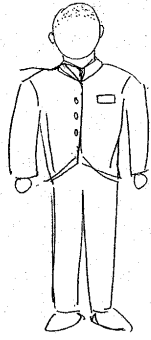
A 図3 1人の人 <後催眠時>



B 図3 1人の人<後催眠時>



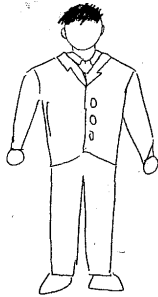
C 図1 1人の人 <覚醒時>



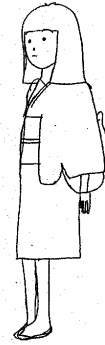
D 図1 1人の人 <覚醒時>



C 図2 1人の人 <催眠時>



D 図2 1人の人 <催眠時>



C 図3 1人の人 <後催眠時>



D 図3 1人の人 <後催眠時>



から、手先が不器用という自己認識がでてくるようである。描画能力における自己評価の低さが描画活動に対する苦手意識を強めていると思われる。

覚醒時とは違い、催眠時と後催眠時には、全員が評価を気にしないで描くことができたということが明らかになり、催眠時においては、覚醒時・後催眠時と比較するとこれまで描いてきた絵よりも上手に描くことができたと感じている結果となった。また4名とも覚醒時に比べ、催眠時に描いた自分の絵が好きだと感じている。後催眠時よりも催眠時の描画活動にこの効果が強くでた結果であった。催眠暗示は、自己肯定感をも高め、それが自己評価の低さの緩和につながると考えられた。

(3) 被験者の心情と描画内容の変化

被験者Aは、面接の中で「覚醒時よりも気分よかった」と述べていたことから、催眠暗示により楽な気持ちで描画できたことが描画の変化に結びついたと考えられる。

被験者Bは、面接の中で「覚醒時よりもイメージがはっきりしており、すっきりした」と述べていたところから、描画内容の変化は、催眠暗示によってイメージの明確化ができ、そのイメージのまま描いた結果であると考えられる。描き出された絵の与える印象はネガティブであるが、被験者が感じたままに描くことによって感情の発散がなされ、すっきりとしたと感じたのであろう。

被験者Cは、面接の中で「覚醒時よりもイメージが明確であった」と述べていた。描画の変化は、Cの中にある明確されたイメージを上手い下手などの評価を気にしないでそのまま表出した結果であると考えられる。

被験者Dは、面接の中で「頭の中で見えた絵を描いたので不思議」と述べているところから、描画の変化は、催眠暗示によって自己のイメージが明確化され、そのイメージをリラックスして、感じたままに表出し、描くことができた結果であると考えられる。

以上のことから催眠暗示によって、描画活動に対する意欲付け（動機付け）、イメージの明確化がうながされ自由さの向上と被験者の心理的負担軽減において効果があったことが明らかにされた。創作活動における催眠暗示の効果は高く、今後も成果が期待されると考えられる。

(4) 催眠時と後催眠時の特徴

面接の結果から読み取れる催眠時と後催眠時における被験者の気持ちの特徴を検討した。催眠時は、後催眠時に比べ、「自分の思うように描くことができた」、「これまで描いてきた絵よりも上手に描くことができた」と感じている。さらに覚醒時に比べ、催眠時の描画では「自分の描いた絵が好きだ」と感じ、描いている間中、「楽しい気分ですっきりした」と強く感じているのは、後催眠時よりも催眠時であった。

これらのことから催眠時には、覚醒時に比べ、催眠時

の描画で自分の描いた絵が好きだと感じていることが明らかになった。後催眠時にも比べると、描いている間中、楽しい気分だとはっきり感じていた。さらに描き終わって、面白みやすっきりしたという感じをもっているようであった。

後催眠時は、催眠時に比べ、特に描きたいイメージが明確になったと感じ、のびのび描けたと強く感じている結果となった。また、催眠時よりも後催眠時に描写した絵には、自信が持てたようであった。

以上のことから、催眠時の描画活動には、「**楽しい気分**で自分の絵を前向きに受容し、感情の発散ができる」という特徴があると考えられた。

後催眠時には、催眠時よりもイメージが明確になったと感じているようであったことから後催眠時の描画活動は、「**イメージが明確化されるので、自信をもって、のびのび描けたと強く感じる**」特徴が被験者の意識にあると考えられた。

一概に催眠・後催眠どちらの状態に、より大きな効果があるとはいえず、ねらいとするものや被験者の状態によって、どちらを用いるのかを検討することが必要であると思われた。

これからの課題

描画活動の教示として催眠暗示を利用した場合、描画活動に対する意欲付け（動機付け）、イメージの明確化、被験者の心理的負担の軽減において効果があることが本研究において、示唆された。もちろん慎重な手続きが必要であるが、創作活動における催眠暗示の効果は高く、未だ不確かな部分においての成果が期待できると考えられる。今後の課題を以下に述べる。

まずは、①暗示文のさらなる工夫を図ることである。催眠暗示文の内容によってどのような影響が起りえるのかを吟味検討していきたい。そして、被催眠性の低い人々も含め、どの被験者にも適応できる暗示の可能性を探っていく必要性を感じている。

次に②今回、絵の内容に関しては、ほとんど触れず、解釈もしなかった。被験者の心情の変化に伴い、絵の内容も大きく変化しており、被験者の心情をさらに理解するためにも描き出された絵を心理的な面からも分析していくことは必要であると思われる。

最後に③描画に限らず、創作活動に対する苦手意識は、学童期など義務教育期間中に生じてくるのではないかという仮説が本研究の調査により浮上してきた。描画に対する苦手意識をどこでどのように持つようになるのか、調査人数を増やし、さらに詳しく調査し、その結果が年齢退行法による苦手意識の緩和に活用していけるのではないかと考えている。また、学校教育の創造活動における指導の中でも利用できるように、(場合によっては催眠状態を利用しない)心理的負担を軽減する教示・暗示も

検討していきたいと思う。そのためには、創作活動や暗示そのものの仕組みをもっと研究し、深めていかなくてはならないと考えている。

【謝辞】

本稿の作成にあたり、ご指導くださいました米川先生、お世話になりました先生方に心より御礼申し上げます。また、被験者としてご協力いただきました皆様に深く感謝致します。

【参考・引用文献】

1. 赤塚大樹ら共著、2003、心理臨床アセスメント入門、培風館、88-89
2. 岩井 寛 編著、1981、描画による心の診断、日本文化科学社
3. 生月 誠、1995、プラス暗示の心理学 講談社現代新書
4. 上里一郎編著、1980、心理療法入門 福村出版
5. L. R ウォルバーク、1995、催眠分析 HYPNOANALYSIS、(株)新興医学出版社
6. 香原志勢、1995、顔と表情の人間学 平凡社
7. 河合隼雄、1991、イメージの心理学、青土社
8. 田嶋誠一、1992、イメージ体験の心理学、講談社現代新書
9. 成瀬悟作、1968、催眠面接法、誠信書房
10. 成瀬悟策編、1972、催眠療法サイコセラピーシリーズ、文光堂
11. 成瀬悟作編、1975、教育催眠学 催眠シンポジウムV、誠信書房
12. 成瀬悟作、1988、自己コントロール法、誠信書房
13. 野村勝彦、2005、福岡女学院大学大学院紀要 臨床心理学 第2号、催眠による年齢退行法の基礎研究35-39
14. 林 茂男、催眠学研究、1995、40巻、第1・2号、34-38
15. 藤原勝紀、心理臨床大辞典 改訂版 第3部 心理療法
16. 三井田惇郎監修、2003、教育催眠とその技法 文化書房博文社
17. 三井田惇郎監修、1988、教育催眠とその技法 文化書房博文社
18. 武藤安隆、2001、図解雑学催眠、ナツメ社