

# 描画活動を通じた社会的交流が精神的健康に及ぼす効果

松村 智子

(広島国際大学大学院 心理科学研究科)

## 目的

芸術療法は絵を描いたり楽器を演奏したりすることで心身の安定をもたらす心理的治療である。しかし最近この芸術療法が心理的治療場面としてではなく、健常者の健康増進に役立つという指摘がある。例えば Jeannine, Lynne & David (2012)は、継続的な芸術活動によって人々の健康状態が改善することを報告した。5000名程度の高齢女性を調査対象とし、絵を描くことや楽器演奏といった芸術活動を3年間行わせた。その結果、継続的に芸術活動へ参加した人は、3年の間で参加をやめた人に比べ、QOL(SF-36の日常的役割機能)の数値が高かった。

一方、描画はコミュニケーション(社会的交流)の媒体として有効である点が指摘されている(村瀬, 2014)。そのため、Jeannine ら(2012)の結果は、芸術活動そのものの影響だけではなく、それを伴うコミュニケーションの機会増加の影響も考えられる。そこで、本研究では描画活動を通じた社会的交流が精神的健康に及ぼす効果について検討する。

## 方法

**被験者:** 広島県下の大学生 47(男 23, 女 24)名。

**質問紙:** 気分を測定する日本版 POMS 短縮版(以下 POMS)、二次元気分尺度(以下 TDMS)を用いた。精神的健康を測定するため、回答者の主観的健康を測定する日本版 GHQ28(以下 GHQ28)、社会的交流による効果を測定するため対人志向性を測定する親和動機測定尺度を用いた。また絵を描くことと文章を書くことを好きな程度を6件法で記入してもらった。

**手続き:** 被験者を描画交流群・交流群・描画群・統制群の4群に分け、一回の実験につき1~6名までの被験者を集めた。男性と女性は各群5~7名程度に分けた。各群に4種類の質問紙を回答してもらった(プレテスト)後、「あなたの好きなものや夢」という課題について、描画交流群・描画群では描画活動を行い、交流群・統制群では文章作成を行った。描画群・統制群では、課題を10~20分程度行った。描画交流

群と交流群は課題を10分程度行ったあと、引き続き課題について未知の他者1名と10分程度話してもらった。各群に再度質問紙を回答してもらい(ポストテスト)、実験を終了した。本研究では被験者の作業時間の測定や会話の記録、絵の解釈は行わなかった。

## 結果

気分(POMS、TDMS)と主観的健康(GHQ28)ではいずれの項目でも群間に差はみられなかった。対人志向性(親和動機測定尺度)の各因子について、その変化量(ポストテスト-プレテスト)の平均値をTable1に示した。括弧内は標準偏差を示している。

Table1.親和動機測定尺度の下位因子の平均値

	情緒的支持	ポジティブな刺激	社会的比較	注目
描画交流群	-1.77(6.94)	0.15(4.88)	-1.15(3.00)	-0.69(6.01)
交流群	5.36(9.11)	3.90(5.84)	3.27(5.33)	1.27(6.80)
描画群	2.92(8.24)	3.00(8.42)	0.92(4.17)	3.08(6.83)
統制群	-1.55(7.97)	-2.27(6.78)	-1.36(7.78)	-2.27(7.85)

各因子毎に描画の有無×交流の有無の被験者間の二要因分散分析を行ったところ、社会的比較においてのみ交互作用がみられた( $F(1,43)=4.76$   $p<.05$ )。下位検定を行ったところ、交流群が他の3群に比べて高い数値を示した( $p<.05$ )。そのため、10分間の他者との交流は親和動機を高めるが、それは描画よりも文章作成を行った場合の方が強い結果となった。

## 考察

短期間の描画活動と短期間の社会的交流では精神的健康への影響が明確には分からなかった。しかし、描画ではなく文章作成後に交流を行った場合は、交流群は他者との親和性が高まるという結果になった。初めて出会う人に対して文章で自分の好きなものや夢について伝えるという今回の課題が自己評価の向上につながった可能性がある。表現内容があいまいになる描画よりは表現が明確な文章作成の方が未知の他者とのコミュニケーションを容易するのかもしれない。