

Highly Sensitive Person における コラージュ制作が及ぼす効果の検討

○城墻眞子・稲月聡子
(岡山大学大学院社会文化科学研究科)

背景と目的

Highly Sensitive Person(以下 HSP とする)とは、感覚処理感受性 (Sensory-Processing Sensitivity: 以下 SPS とする) が高い人のことであり、全人口の 15~20%程度いる (Aron & Aron, 1997)。SPS とは、身体の内外的刺激への敏感さや反応性を表す生得的な特性であり、SPS の高さは不安や抑うつ傾向の高まり、自尊感情の低下など、精神的健康のリスク要因になりやすい (e.g., 上野他, 2020; 矢野・大石, 2017)。一方で、HSP の特性は豊かな想像力をもつというポジティブな側面もあり、HSP のストレス対処には、イメージ技法が推奨されている (串崎, 2022)。

そこで本研究では、コラージュ制作を実施することによって、高い SPS を持つ大学生の自尊感情の向上及び抑うつ傾向の低減に効果があると仮定し、その有効性について検討することを目的とする。本研究は、所属機関の倫理審査委員会の承認を得て行われた (承認番号: 社_2023_06)。

研究 1

大学生の SPS の高さや自尊感情、抑うつ傾向の関係について検討及び、コラージュ制作 (研究 2) 参加者を選定した。

方法 2023 年 7 月~10 月に、大学生を対象に Google フォームを用いた質問紙調査を実施し、有効回答 284 名 (平均年齢 19.3 歳, $SD=1.1$) を分析対象とした。質問紙は、①フェイスシート (年齢・性別・調査への同意)、②HSP-J10 (Iimura et al., 2022)、③日本語版 RSES (Mimura & Griffiths, 2007)、④日本語版 CES-D (島他, 1985)、⑤コラージュ制作 (研究 2) の調査協力依頼とメールアドレス収集項目 (任意回答) によって構成された。

結果 先行研究 (矢野・大石, 2017) に倣い、HSP-J10 の合計点における上位 25% を HSP 群 ($n=69$)、その他を非 HSP 群 ($n=215$) とした。対応のない t 検定の結果、自尊感情では HSP 群は非 HSP 群より有意に低く ($t(282)=3.85, p<.01$)、抑うつ傾向では HSP 群は非 HSP 群より有意に高いことが示された ($t(282)=3.34, p<.01$)。

研究 2

研究 1 の結果をもとに、同意を得ることができた大学生にコラージュ制作に取り組んでもらい、コラージュ制作実施前後の自尊感情及び抑うつ傾向を測定した。

方法 2023 年 9 月~11 月に、大学生 7 名 (平均年齢 20.3 歳, $SD=1.0$) にコラージュ制作に取り組んでもらい、コラージュ制作実施前後に Google フォームを用いた質問紙調査を実施した。質問紙は、①フェイスシート (年齢・性別)、②日本語版 RSES (Mimura & Griffiths, 2007)、③日本語版 CES-D (島他, 1985)、コラージュ制作実施後はこれらに加えて、④コラージュ制作経験回数、⑤普段しているストレスケア方法、⑥自由感想の項目を設定し、自由記述で回答を求めた。

結果 コラージュ制作実施前後の自尊感情及び抑うつ傾向については、調査対象者が少なく統計的に有意な差は見られなかった。自由感想については、KJ 法 (川喜田, 1967) を用いて分類した結果、大グループ 2 つ、中グループ 7 つ、小グループ 6 つが抽出された。体験後の効果として、夢中になれる、気晴らし、満足感などが見られた一方で、疲労感や手軽さに欠けるといった日常的に行う難しさも示された。また、HSP 群と非 HSP 群で比較すると、特にリフレッシュやリラックスといった気晴らし効果の実感については、HSP 群の調査対象者全員が記述していた。

総合考察

本研究により、HSP の特性を持つ大学生に対するコラージュ制作を用いた支援の可能性を示唆することができたと考える。今後は、コラージュ制作実施による自尊感情及び抑うつ傾向への影響を明らかにするために、調査対象者の人数や選定方法、質問紙の構成を再検討する必要がある。また、コラージュ制作以外のイメージを用いた支援の可能性についても検討していきたい。

利益相反

本研究に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。