



RAKUWA
lecture of health

第211回 らくわ健康教室

2014年10月3日



アートセラピー (芸術療法)とは？

洛和会京都医療介護研究所
洛和会京都医学教育センター
とむらこ 戸村 ゆり子
アートセラピスト

アートセラピー(芸術療法)とは?

はじめに

アートセラピー(Art therapy)という療法をご存じですか? 絵画や粘土などを使った造形による「芸術療法」です。これに音楽療法やダンスセラピー、ドラマセラピー、ムーブメントセラピーなども加えた、より広義の芸術療法は、アーツセラピー(Arts therapy)と呼ばれます。



アートセラピー(芸術療法)とは?

クライアント(患者)がセラピストとの信頼関係のもと、絵具、クレヨン、粘土などで絵画や造形活動に取り組み、心のうちを視覚的に表現するセラピーです。作品は、上手下手で評価されず、言葉ではない、個人的な声明が外在化したものとされます。心に抱えている問題を開放させ、“表現”することで解決につながることもあり、心身のバランスを保つための心理療法の一つです。



アートセラピーの歴史 ~絵画を通して~

1 後期旧石器時代 洞窟壁画

洞窟壁画は、狩りの成功を願う祈りの説や宗教的な意味合いを含む説など、さまざまな説があります。

2 中近世 キリスト教絵画

王様の祈りの奇跡体験の夢を絵画で表現したと言われている画家のフラ・アンジェリコ。この時代は、キリスト教に関する芸術が、癒やしをもたらしたり、人の思いを表現する方法として用いられたと言われています。

3 19世紀 象徴主義

芸術や美しいものを表現する時代を経て、自己の内面や思考状態を表現しようとする時代になります。分析心理学の創始者 カール・ユングや精神分析の創始者 ジークムント・フロイトの影響を受けた画家のグスタフ・クリムトラが有名です。

4 19世紀 後期印象主義

フィンセント・ファン・ゴッホもユングやフロイトの影響を受けました。ゴッホが神経発作のために精神病院入院中に描いた「星月夜」が有名です。

5 19世紀後半～20世紀 表現主義

不安や葛藤などの感情を作品中に反映させるなど、感情表現が中心です。エドヴァルド・ムンクは、夕暮れ時に突然幻覚や幻聴に襲われた人物を描いています。

6 20世紀 超現実主義(シュルレアリスム)

サルバドール・ダリもフロイトに影響を受けました。夢を絵画化したとも言われ、さまざまな仮説が成り立っています。

7 1920年代 アールブリュット・アウトサイダーアート

正式に美術教育を受けていない人々や障がいのある人たちが、既成概念にとらわれない自由な表現をすることで注目され始めました。ルイス・ウェインや山下清などが有名です。



アートセラピーの先駆者たち

● マーガレット ナウムブルグ (米国)

1940年代～50年代にかけて活躍し、精神医学と芸術表現のかかわり合いの中で“治療”という関連性を見出したことがアートセラピーの発展のきっかけと言われている。

● エイドリアン ヒル (英国)

自らも結核患者であったが、病気療養中に絵を描いていた体験から、ほかの患者にも描画活動を促し病院内での活動を広める。

● エドワード アダムソン (英国)

エイドリアン ヒルのもとで働いていた。1946年にロンドンの精神病院でオープンスタジオ形式のグループアートセラピーを開設し、以降そのスタイルは多くの精神病院で行われるきっかけとなりました。

草創期の二つの流れと発展

教育領域



子どもたちの自由表現としての描画活動に注目。啓発的な美術教育から発展しました。

医療領域



患者に描画活動を促し、不安やトラウマから解放。戦争による精神的外傷を負った兵士たちを救うことや、牢獄の囚人たちの更正にも用いられました。

アートセラピーの発展

美術教育とは分離し、治療的アート (Remedical Art) としてのアートセラピー養成コースが、米国、英国、カナダなどの大学教育の中で設置され始めました。トレーニングを受けたセラピストが、医療、教育、更正などの分野でセラピーを実践しています。

【1960年代】

米国、英国で芸術療法学会設立

米国では、1971年には3カ所だった養成コースが、現在は30カ所以上、英国では10カ所以上の大学院で学べ、政府認定の資格の取得ができます。

【1969年】

日本芸術療法学会設立

日本では現在も、養成コースのある高等教育機関は少なく、民間企業開設の養成コースでの資格取得が一般的で、普及も遅れています。

アートセラピーは以下のようなところで行われます。

アートセラピー実践領域

- 病院の精神科
- 学校・教育現場
- 緩和ケア病棟
- 障がい児/者施設
- 高齢者施設
- 災害後の被災者ケア
- デイセンター
- 患者会・家族会
- デイケア
- 犯罪者への矯正治療
- ケアする人のケア
- など

アート制作を体験してみましょう

感情を表現する(目に見えるカタチにする)活動です。A4の白い紙2枚とB4の画用紙、クレヨンをご用意ください。

■ 感情を表現 (見えるカタチに)

画材

- A4の白い紙2枚
- B4画用紙
- クレヨン



- ① ネガティブな感情を表現してください。好きな色を1色選び、A4の白紙に自由に描いてください。(10～20秒で)
- ② 同様に、今度はポジティブな感情を表現してください。(10～20秒で)
- ③ B4の画用紙に、身近な感情を自由に表現してください。(5～7分で)

体験して、どう感じましたか?

- 制作する前後で気持ちや体調に変化がありましたか?
- 印象深いのは、何枚目の作品ですか?

など、セラピストと話し合います。

なぜアートセラピーか

- アートは、言葉ではない方法で自己表現することを可能にし、言語化しにくい内的世界が作品に投影される。
- アートが自己表現の媒体であることにより、クライアント(患者)の怒りや攻撃性が分散、昇華されやすい。
- アート自体、リラックス効果や癒やしの働きを内在している。(有効性には個人差がある)
- 粘土や絵の具などの画材を用いることで、感覚刺激が与えられる。
- 個々がもつ創造性を刺激する。
- 制作の過程で、テーマを決めることや、画材・色の選択肢があることで、自発的または積極的な参加を促すことができる。
- グループセラピーでは、アート制作をすることによって、セラピストやほかのメンバーとのコミュニケーションが促される。
- アートセラピーでは、作品が後に残るため、クライアントは自分の作品やセラピーのプロセスを振り返ることができる。

洛和会ヘルスケアシステムでのアートセラピー

高齢者を対象にしたアートセラピー



- 高齢者** 認知症、高次能機能障害、パーキンソン病、精神疾患、糖尿病など
- 実施場所** デイセンター、グループホーム、小規模多機能、医療(病院)、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設
- 参加人数** 4人～28人
- 時間** 60～90分
- テーマ** 季節にちなんだ作品
- 画材** 絵の具、クレヨン、色鉛筆、紙、粘土、布 など

画材は、できるだけ安全なものを用います。季節にちなんだ作品制作をテーマに、なじみある画材や色の選択ができるよう支援を心掛け、達成感、充実感、満足感、自信を得ていただきたいと考えています。グループセラピーでは、ほかの参加メンバーと関わり、共に作品を制作することで、楽しみや満足度が増したり、気持ちの落ち着きなどを促す効果も期待できます。作品が出来上がることで、高齢者の楽しみや満足度が増す効果も期待できます。

子どもを対象にしたアートセラピー



■ 3歳～小学1年生までの子ども

- 特徴** ① 団体生活から得られにくい細かい配慮や援助の必要がある
② 発育に遅れがある
③ 自閉症スペクトラム
- 参加人数** 4～5人
- 時間** 20～40分(80分中)
- テーマ** 季節にちなんだ作品
- 画材** 絵の具、クレヨン、紙、粘土、シール など

療育施設などで行っています。臨床心理士や保育士と協力し、感情の発散を助け、社会生活での精神的なストレスからの開放や、技術的な面で劣っていることの補いを含めた支援を行っています。