

# 自分が撮影した写真を振り返ることの意義

—芸術療法的特徴と自己への気づきに着目して—

竹田奈央<sup>1</sup>・石田 弓<sup>2</sup>

The meaning of reviewing photographs taken by self :  
Aim at features of arts therapy and awareness of self.

Nao Takeda and Yumi Ishida

Photo therapy is one of the arts therapies advocated by Yamanaka (1976). Much of the clinical usefulness of photography has been demonstrated in case studies. In this study, I conducted two pieces of research that focused on the action of an individual reviewing her/his photographs and her/his thoughts and emotions while taking those photographs. In Research 1, I examined what type of experiences would occur while an individual reviewed her/his photographs and her/his thoughts and emotions while taking those photographs in terms of arts therapy by using the Scale of Experiencing with Regard to Arts Therapy (Kato/Imamura/Nisato, 2014). The result suggests that an individual's review of her/his photographs and her/his thoughts and emotions while taking those photographs is an opportunity for self-reflection and to form an emotional attachment to the photographs or increase her/his feelings of satisfaction associated with self-expression. In Research 2, I divided the awareness self-gained by an individual reviewing her/his photos and her/his thoughts and emotions while taking those photographs into two categories—reconfirmation and new discovery—and examined the awareness of self in terms of the number of persons who gained the awareness and its content. Results suggest that an individual who reviews her/his photographs and her/his thoughts and emotions while taking those photographs promotes the reconfirmation of her/his interest and these aspects are characteristic features rather than a new self-discovery.

キーワード : photo therapy, arts therapy, review photographs, awareness of self

---

<sup>1</sup> 児童心理治療施設広島新生学園

<sup>2</sup> 広島大学大学院教育学研究科

## 問題と目的

### 1. 芸術療法とは

芸術療法とは、様々な芸術作品を創造する活動に従事することを通じて、心身の健康を回復することを目的とした心理療法全般のことである(心理学辞典, 1999)。飯森(2000)によると、芸術療法は「表現すること」と「表現されたもの」とから成り立っており、その治療的意義は、「表現することそれ自体が包含している意義」、「表現されたものを通して患者と治療者とが交流することの生み出す意義」、「表現活動や媒体を通して集団内で生じる作用のもつ意義」の3つに大別される。

### 2. 写真療法および臨床的な写真の利用について

山中(1976)によって実施された写真療法も芸術療法に位置づけられており、写真を用いてクライアントのイメージ展開を促すことを目的としている。心理臨床大事典(1992)において、写真療法は、「ファインダーを通して、患者の心的現実と重なった現実の一瞬を切り取ることで、患者のイメージ展開を促す方法」と定義されており、「次回から自分の撮った写真のうち、その日の気分ぴったりしている、今自分がいいことを最も端的に表現していると思う写真を何枚か(1枚でもよい)もってきてください」という形で導入するとされている。藤本(2009)は、写真療法における心理的効果の基礎的知見を得ることを目的に、写真撮影行動の心理的側面への影響を検討し、実験後の写真の振り返りで実験参加者の考えなどが多く得られたと報告している。

松下・石川(1997)は、過食・嘔吐および母親役割への不安を主訴とする女性との面接において、現家族と撮影した写真を整理していった事例や、家族イメージを修正していく目的で家族アルバムを用いた事例を報告している。志村(1997)は、悲哀の作業の補助媒体として写真を用いた事例や、自身と家族の歴史を振り返る媒体として1枚の古い写真を用いた事例などを紹介している。小森(1997)は、描画と写真がどのように異なるのかを明らかにし、その差異そのものが治療的に利用できるのではないかと考え、摂食障害を有する患者に動的家族画(食卓場面)と食卓場面の写真を撮らせている。児玉(1997)の不登校の女兒の事例や大瀧(1997)の頻尿と不登校を主訴とする女兒との事例でも、写真や家族アルバムを取り入れており、臨床の場においても写真が様々な目的で用いられていることがわかる。さらに、中里・坂野・磯部・榎並・日比・青木・米澤・藤本・岡本・祖父江(1988)は、デイケア・メンバーにおける「撮影会」の様子と撮影行動の傾向から、患者にとつての写真撮影の意味について考察し、写真撮影の治療的可能性について検討を試みている。特に、「①(ファインダーで)世界をまなざし、区画づけ、世界を序列化・構造化し、②(シャッターを押すことによって)世界を切り取り、世界と一定の関係を取り結び、③(フィルムに焼きつけて)対象を所有し、優位に立ち、自由を確保すること」などを取り上げ、写真というテクノロジーは統合失調症などの精神疾患に対して応用されても良い技法であると指摘している。

### 3. 写真療法に関連する先行研究

写真投影法とは、野田(1988)によって提唱された「写真による環境世界の投影的分析方法」である。田澤(2010)は、本法の「人々の心理的世界をとらえる側面」(都筑, 2005)に注目し、大学生12名を対象に、写真投影法を用いた演習授業が進路選択に向けた自己理解を促すかどうかを検討

している。また、大石 (2010, 2012) は、自己のアイデンティティを視覚的に表現する方法として、新しく撮影する写真と過去に撮影された写真を活用する「持ち寄り写真投影法」を提唱し、「若者の自己発見・自己理解・自己表現に資するツール」として有用である可能性を示した。

酒井 (2011) が提唱する写真セラピーでは、①写真に投映された撮影者及び観賞者の意識、無意識の情動の表出を共感的、関与的に見守ることにより、自己発見、自己回復のプロセスを促すこと、②写真を使った自己表現、創作活動を楽しむことにより、心の自己治癒力を活性化し、自信や意欲、自己肯定感などの生きる力を育むことを狙っている。また、写真を撮る、撮られる、見る、加工するなどの作業を通した自己表現のプロセスが、自分を見つめ直す作業となり、ストレスを解消したり、新たな自分を発見したりする手段として有効であると指摘している。

さらに、向山 (2004, 2010) は、Combs & Ziller (1977) によって提唱された自叙写真についての研究を行っている。自叙写真とは、「あなたは誰ですか？」という問いかけに写真で回答するよう求め、撮影された写真を通して回答者の自己に関連する世界を把握しようとする方法である (向山, 2010)。向山 (2004) は、女子大生を対象に自叙写真や自叙写真について自由に記述した表現内容を20 答法の回答と比較し、両者には表現されやすい内容の違いがあることを示した。また、自叙写真で表現されやすいのは研究参加者の「好み・趣味」あるいは「日常生活習慣・生活上の事実」であることが示された。竹田・石田 (2016) では、写真療法を発展させることを目的に、「惹かれた風景」というテーマで撮影した写真から、どのような自己に関する気づきを得られるかを検討し、「好み」に関する新しい発見をした調査対象者が多いことを示した。向山 (2004) と竹田・石田 (2016) では、教示や調査方法も異なっているが、撮影者は共通して自身の好みや関心について言及している。また、竹田・石田 (2016) の調査では、少数ながら「生活状況」に関する気づきを得た調査対象者がおり、このことは自叙写真で「日常生活習慣・生活上の事実」が表現されやすいことと一致すると考えられる。つまり、写真撮影は日常に根差したところで行われており、それが写真の特徴に反映されていると考えられる。以上のことから、自分自身を表現しようと意図するか否かに関わらず、撮影者の好みや関心、日常生活は写真で捉えられやすく、表現されやすいものと考えられる。

#### 4. 本研究の目的

臨床的な写真の有用性の多くは事例の中で示されてきた。本研究では、撮影中に生じた自分の考えや感情と撮影した写真を振り返ることに焦点を当て、以下の2つの研究を行う。研究1では、芸術療法体験尺度 (加藤・今村・仁里, 2014) を用いて、撮影中に生じた自分の考えや感情と撮影した写真を振り返ること (以下、振り返り体験) が芸術療法的にどのような体験になるのかを検討することを目的とする。また、写真撮影後にも芸術療法体験尺度に回答させ、振り返り体験後の芸術療法体験尺度の結果と比較することで、振り返り体験の芸術療法的特徴を明らかにする。

研究2では、調査対象者が撮影中に生じた自分の考えや感情と撮影した写真を振り返ることによって得られた自己への気づきについて検討する。広辞苑第六版 (2008) では、気づきは「気がつくこと、心づくこと」、発見は「まだ知られていなかったものを、はじめて見つけ出すこと」と定義されている。また、杉浦 (2002) は、自己理解を「他者との関係で、今、自分の内面に生起している感情をありのままに意識し、さらに、自分の性格傾向や考え方について知り自分に対する理解を深

める」ことと定義している。自己洞察は、「自分自身の精神状態、能力がよくわかり、正当に評価すること」(岩波心理学小事典, 1979) と定義されている。本研究では、自己への気づきを「自分の感情や性格傾向、考え方など、自分に対する理解を深めるような自分自身のこと」と定義する。さらに、自己への気づきは竹田・石田 (2016) が示したように、自分自身について自覚していた事柄が確かめられたという側面 (再確認) と自分自身について知らなかったことを初めて見つけ出すという側面 (新発見) があると考えられる。よって、自己への気づきのカテゴリとして【再確認】、【新発見】という視点を設ける。【再確認】を「過去に意識したり考えたりしたことがある自分自身に関する事柄を、写真を振り返ることによって改めて意識したり考えたりしたこと」、【新発見】を「過去に意識したり考えたりしたことがなく、写真を振り返ることによって初めて考えたり意識した自分自身のこと」と定義する。ここで言う過去とは、調査以前のことを指す。以上より、研究2では、自己への気づきを【再確認】、【新発見】という視点から分類し、撮影中に生じた自分の考えや感情と撮影した写真を振り返ることは、どの視点の気づきを促しやすいのかを検討することを目的とする。

## 研究 1

### 目的

写真の撮影中に生じた自分の考えや感情と撮影した写真を振り返ることの芸術療法的特徴を明らかにするため、芸術療法体験尺度を用いて検討する。

### 方法

#### 1. 調査対象者

大学生 27 名を対象に写真撮影課題の説明を行った。そのうち、面接調査を実施できなかった 2 名を除いた 25 名 (男性 8 名, 女性 17 名) を対象とした。平均年齢は, 21.60 歳 ( $SD=1.76$ ) であった。

#### 2. 実験計画

2(体験: 撮影, 振り返り) × 5(芸術療法体験尺度: 気持ちの解放・安定, 満足感, 自己理解, 緊張感, 子ども時代への回帰) の 2 要因被検者内計画で行った。

#### 3. 調査期間

平成 29 年 10 月から 11 月にかけて調査対象者の募集を行った。調査は平成 29 年 10 月から 12 月にかけて行った。

#### 4. 使用する尺度

芸術療法体験尺度 (加藤・今村・仁里, 2014) (以下, SEAT-R) は, 芸術療法の諸技法における体験過程を包括的に検討するための尺度である。気持ちの解放・安定因子, 満足感因子, 自己理解因子, 緊張感因子, 子ども時代への回帰因子の 5 因子, 27 項目から成る。調査対象者には, 「全くあてはまらない」から「よくあてはまる」の 5 件法で回答を求めた (Table 1)。気持ちの解放・安定因子は, 表現することによるカタルシスの要素と, 心理的な安定の両方の要素が含まれているとされる。満足感因子, 自己理解因子は, 自分の作品と向き合うことによって生じる体験である。特に, 満足感因子は, 制作プロセスや完成した作品に対して生じる評価や感情など制作に対する満足感に

加え、自己表現に伴う満足感が含まれているのが特徴であるとされる。自己理解因子は、制作や作品を通して自己に向き合い、洞察を深めていくプロセスが表れているとされており、意識の変容や再統合までは含んでおらず、その手がかりとしての自己への気づきが表示されると考えられている。緊張感、制作の中で生じる不安や緊張を表すと同時に、その場にいる他者を意識するような体験を含んでおり、集団制作、個人制作といった制作状況や見守り手との関係性が反映される因子であるとされる。子ども時代への回帰因子には、制作を通じて幼少のころの体験や感覚を想起し、懐かしむような体験が含まれている。

## 5. 材料

調査対象者所有のスマートフォン、デジタルカメラなどの撮影機器、パソコン1台、プリンター1台、SDカードもしくはUSBメモリ、調査対象者が撮影した写真を使用した。撮影期間が一週間と短いことを考慮し、撮影枚数は5枚以上とした。また、撮影枚数は調査対象者によって異なると考えられるため、半構造化面接で使用する写真の枚数は3枚とした。

## 6. 手続き

調査は2回に分けて行った。1回目は、個別もしくは集団で写真撮影課題についての説明を行った。所要時間は5分程度であった。教示は、竹田・石田(2016)を参考に作成した。教示内容を示した用紙を用意し、調査対象者に示しながら教示を行った。教示内容は「この調査では写真を撮影してくる課題を行っていただきます。期間は、1週間です。撮影テーマはありません。撮りたいものを自由に撮影してきてください。この調査で対象とする写真は調査を意識して撮影されたもののみとします。人と相談はせず、自分が思うように撮影してきてください。撮影は、ご自身のスマートフォンや携帯電話、デジタルカメラ(コンパクト、一眼)を使用し、最低でも5枚程度はお撮りください。また、1日に何枚撮影しても、同じものを何枚撮影しても構いません。加工アプリなどを使って、写真の内容が大きく変わるような加工はしないでください。被写体は自由です。人物を撮影することも可能ですが、プライバシー保護のため、人の顔や個人が特定されるような情報の撮影はご遠慮ください。撮影した写真の良し悪しを評価することが目的ではないため、失敗したと思う写真があっても差し支えありません。次回、撮影した写真のすべてのデータをSDカード(USBメモリ)に保存した状態で持ってきてください」とした。

Table 1  
芸術療法体験尺度(SEAT-R)の項目

因子	項目内容	因子	項目内容
気持ちの解放・安定	すっきりした	自己理解	気づきがあった
	落ち着いた		自分についての振り返りがあった
	自信がついた		洞察が深まった
	疲れた*		自分を再確認した
	解放感があった		自分を知るきっかけになった
	リラックスした		見られていることを意識した
満足感	さわやかな気分になった	緊張感	自分の内面が見透かされる感じがした
	気分が晴れた		不安な気持ちになった
	自分らしさが表現された		自分の作品がどう見られるのか気になった
	自分の作品に愛着がわいた		緊張した
	自分の作品に満足した		童心にかえった
	イメージが膨らんだ		子どものころを思い出した
うまく作れなかった*	懐かしかった	子ども時代への回帰	
	達成感があった		

\*逆転項目

2 回目は、1 回目の一週間後に設定し、個別で半構造化面接を実施した。面接調査を始める前に、SEAT-R への回答を求めた。その際、撮影体験をしてみてどうであったかを回答するよう求めた。次に、30 分から 40 分程度の半構造化面接を行い、面接終了後、SEAT-R への回答を求めた。その際、写真の振り返り体験をしてみてどうであったかについて回答するよう求めた。質問紙の最後に自由記述欄および性別、年齢を記述する欄を設けた。質問紙への回答後、本研究の目的を説明し、終了とした。面接調査を実施できなかった調査対象者に対しては、本研究の目的を説明し、終了とした。

## 7. 半構造化面接の質問項目

半構造化面接では、一週間の写真撮影についての振り返りを行った後、撮影してきた写真を用いた振り返りを行った。調査対象者の回答に応じて、質問の追加や変更を行った (Table 2)。

## 8. 倫理的配慮

録音された面接内容や撮影した写真は匿名として扱い、個人が特定されることはないことを説明し、署名による同意を得た。また、写真撮影課題を実施するにあたり、プライバシー保護のため、人物の顔や名前など、個人が特定されるものの撮影は避けるよう教示した。調査に必要な調査参加者の個人的な情報が本研究のデータの中に紛れこんでしまうのを防ぐため、写真データは調査者が用意した SD カード (USB メモリ) に保存してくるよう依頼した。本研究は、広島大学大学院教育学研究科の倫理審査において承認を受け、実施されたものである。

## 結果

### 1. 撮影枚数および写真の内容

調査対象者が撮影してきた写真の平均枚数は、13.28 枚 ( $SD=12.64$ ) であった。調査対象者が振り返りで選んだ写真の内容としては、青空や夕焼け、紅葉した木々、雪などの風景や自然、食べ物 (食事場面)、場所、ぬいぐるみなどのお気に入りの物などが多かった。撮影の状況としては、日常の中で何気なく撮ったものや、旅行などで訪れた場所で撮影されたものがみられた (Figure 1)。

Table 2  
半構造化面接の質問項目

① 写真を撮影してみていかがでしたか。 <ul style="list-style-type: none"><li>・写真を撮影するという課題を与えられた時の感想</li><li>・撮りたいと思ったもの</li><li>・実際に実施してみたの感想</li><li>・撮影をする際のこだわりや、気にしたこと</li></ul>
ここで撮影してきた写真の中から3枚選んでいただき、印刷した写真を元にお話をさせていただきます。写真を選ぶ際の基準はありませんので自由にお選びください。
② 選んだ3枚の写真について、どういう写真なのか教えてください。 <ul style="list-style-type: none"><li>・この場面(もの、瞬間)を撮ろうと思った理由やきっかけ</li><li>・撮影した時に考えていたこと</li><li>・撮影してきた中から、この3枚を選んだ理由</li></ul>
③ 改めて写真を見て、何か思うことや考えることがありますか。 <ul style="list-style-type: none"><li>・自分らしさ</li></ul>
④ いろいろとお話しいただきましたが、それ以外にも話していないことや気づいたこと、思い浮かんだことがあれば、ぜひ教えてください。



Figure 1. 写真の一例 (筆者らが撮影)

## 2. SEAT-R についての分析

### (1) 信頼性の検討および要約統計量

加藤・今村・仁里 (2014) の因子構造に従って項目分析を行い、 $\alpha$  係数を算出した。本研究では撮影体験および振り返り体験それぞれにおける項目の因子負荷量を考慮し、気持ちの解放・安定因子は 7 項目、満足感因子は 5 項目、自己理解因子は 5 項目、緊張感因子は 4 項目、子ども時代への回帰因子は 3 項目、計 24 項目を採用した。体験 (撮影, 振り返り) における各因子の  $\alpha$  係数は、順に、 $\alpha = .828, .821, \alpha = .637, .734, \alpha = .655, .831, \alpha = .605, .737, \alpha = .757, .787$  であった。採用した SEAT-R の項目および平均値 ( $SD$ ) を体験ごとに示したものを Table 3 に示した。撮影体験において、満足感因子の平均値 (3.20) が最も高く、気持ちの解放・安定因子 (3.06), 自己理解因子 (2.98), 緊張感因子 (2.96) と続き、子ども時代への回帰因子の平均値 (2.55) が最も低かった。振り返り体験において、自己理解因子の平均値 (4.01) が最も高く、満足感因子 (3.70), 気持ちの解放・安定因子 (3.47), 緊張感因子 (3.14) と続き、子ども時代への回帰因子の平均値 (2.87) が最も低かった。自己理解因子の平均値は「あてはまる」に近似する値であり、その次に満足感因子の平均値が「あてはまる」に近い値となった。項目をみると、自己理解因子の「自分についての振り返りがあった」(4.32), 「気づきがあった」(4.20), 「自分を知るきっかけになった」(4.08) や、満足感因子の「自分らしさが表現された」(4.12) は、24 項目の中でも比較的高い値を示した。その次に、自己理解因子の「自分を再確認した」(3.92) や、気持ちの解放・安定因子の「すっきりした」(3.92), 満足感因子の「自分の作品に愛着が湧いた」(3.88) も「あてはまる」に近い値を示した。

### (2) 分散分析の結果

SEAT-R の各因子の平均値を下位尺度得点とし、2 要因被検者内分散分析を行った。体験と SEAT-R の交互作用がみられた ( $F(4, 96)=7.49, p<.01$ ) ため、単純主効果の検定を行った。その結果、気持ちの解放・安定因子 ( $F(1, 24)=11.00, p<.01$ ), 満足感因子 ( $F(1, 24)=14.10, p<.01$ ), 自己理解因子 ( $F(1, 24)=69.05, p<.01$ ) で単純主効果が有意であり、3 因子とも振り返り体験の方が撮影体験より

Table 3  
 撮影体験および振り返り体験におけるSEAT-Rの平均値(SD)

因子	平均値(SD)		項目内容	平均値(SD)	
	撮影	振り返り		撮影	振り返り
気持ちの解放・安定	3.06(0.62)	3.47(0.62)	すっきりした	3.16(0.85)	3.92(0.70)
			落ち着いた	3.16(0.75)	3.44(0.92)
			自信がついた	2.44(0.71)	2.84(0.94)
			解放感があった	2.96(1.10)	3.52(1.00)
			リラックスした	3.32(0.85)	3.52(1.00)
			さわやかな気分になった	3.08(0.95)	3.36(0.91)
			気分が晴れた	3.32(0.90)	3.72(0.68)
満足感	3.20(0.56)	3.70(0.57)	自分らしさが表現された	3.28(0.98)	4.12(0.73)
			自分の作品に愛着がわいた	3.40(0.91)	3.88(0.88)
			自分の作品に満足した	2.92(0.70)	3.36(0.99)
			うまく作れなかった*	3.08(0.86)	3.44(0.71)
			達成感があった	3.32(0.90)	3.72(0.74)
自己理解	2.98(0.66)	4.01(0.55)	気づきがあった	3.16(1.21)	4.20(0.65)
			自分についての振り返りがあった	3.00(0.91)	4.32(0.56)
			洞察が深まった	2.84(1.11)	3.52(0.92)
			自分を再確認した	2.64(0.91)	3.92(0.70)
			自分を好きかけになった	3.24(0.93)	4.08(0.70)
緊張感	2.96(0.65)	3.14(0.74)	見られていることを意識した	3.32(1.03)	3.60(0.96)
			自分の内面が見透かされる感じがした	2.52(0.92)	2.92(1.04)
			自分の作品がどう見られるのか気になった	3.64(0.95)	3.44(1.00)
			緊張した	2.36(0.95)	2.60(0.96)
子ども時代への回帰	2.55(0.88)	2.87(1.02)	童心にかえった	2.80(1.08)	2.68(1.11)
			子どものころを思い出した	2.40(1.04)	2.68(1.28)
			懐かしかった	2.44(1.08)	3.24(1.27)

\*逆転項目

有意に高かった。また、子ども時代への回帰因子の単純主効果は有意傾向であり ( $F(1, 24)=3.94$ ,  $p<.10$ )、振り返り体験の方が撮影体験より有意に高い傾向にあった。

さらに、撮影体験および振り返り体験において単純主効果が有意であった (撮影:  $F(4, 96)=4.07$ ,  $p<.05$ , 振り返り:  $F(4, 96)=15.25$ ,  $p<.01$ ) ため、体験ごとに多重比較を行った。撮影体験では、満足感因子と子ども時代への回帰因子で有意な差がみられ ( $p<.05$ )、満足感因子の方が有意に高かった。また、振り返り体験では、気持ちの解放・安定因子は子ども時代への回帰因子との間に有意な差がみられ ( $p<.01$ )、気持ちの解放・安定因子の方が有意に高かった。満足感因子は気持ちの解放・安定因子 ( $p<.05$ )、緊張感因子 ( $p<.05$ )、子ども時代への回帰因子 ( $p<.01$ ) との間で有意な差がみられ、満足感因子が3因子より有意に高かった。自己理解因子は気持ちの解放・安定因子 ( $p<.01$ )、満足感因子 ( $p<.01$ )、緊張感因子 ( $p<.01$ )、子ども時代への回帰因子 ( $p<.01$ ) との間に有意な差がみられ、自己理解因子が4因子より有意に高かった (Table 4)。



Table 4  
体験ごとの平均値 (SD) と多重比較の結果

		1	2	3	4	5	F 値	多重比較
撮影体験	平均値	3.06	3.20	2.98	2.96	2.55	4.07	2>5
	SD	0.62	0.56	0.66	0.65	0.88		
振り返り体験	平均値	3.47	3.70	4.01	3.14	2.87	15.25	3>2>1>5, 3>2>4
	SD	0.62	0.57	0.55	0.74	1.02		

1=気持ちの解放・安定, 2=満足感, 3=自己理解, 4=緊張感, 5=子ども時代への回帰

## 考察

### 1. 撮影体験および振り返り体験の SEAT-R の特徴

撮影体験における SEAT-R の結果について、どの因子の平均値も「どちらともいえない」に近い値となり、項目の平均値をみても、「あてはまらない」や「どちらともいえない」に近似する値となった。その中でも 5 因子の中で満足感因子の平均値が相対的に高かったことから、写真を撮影する段階で、調査対象者は写真に対する満足感を得ていた可能性がある。一方で、子ども時代への回帰因子の平均値は最も低く、写真を撮影することで懐かしさを感じるなどの退行的な体験は生じにくかったと考えられる。一方、振り返り体験における SEAT-R の結果では、自己理解因子が最も高く、振り返り体験を行うことによって、自己理解が促されたと考えられる。さらに、写真に対する愛着が湧き、自己表現できたことへの満足感が高くなることが示唆された。また、すっきりしたというようなカタルシスが生じやすいことが示唆された。しかし、子ども時代への回帰因子は最も低い値であり、撮影中に生じた自分の考えや感情と写真について振り返ることによって、懐かしさを感じるような体験は生じにくいことが示唆された。

次に、気持ちの解放・安定因子、満足感因子、自己理解因子の平均値は、振り返り体験の方が撮影体験よりも高かった。また、子ども時代への回帰因子の平均値は、振り返り体験の方が撮影体験よりも高い傾向を示した。さらに、多重比較の結果、撮影体験では満足感因子が子ども時代への回帰因子より有意に高かった。振り返り体験では、自己理解因子が最も高く、満足感因子、気持ちの解放・安定因子、子ども時代への回帰因子と続いた。以上より、ただ撮影するよりも、実際に写真を見て振り返ることの方がカタルシスや心理的安定が生じやすく、自分が撮影した写真や自己表現できたことに対する満足感が生じやすくなり、自己理解を深めやすくなることが示唆された。加えて、振り返り体験は撮影体験よりも、幼いころの体験や感覚を喚起させ、懐かしさを覚えるような体験を生じさせると考えられる。

### 2. 撮影体験および振り返り体験の芸術療法的特徴

撮影体験は、芸術療法的体験に繋がるようなものではないことが示唆された。しかし、SEAT-R を構成する 5 つの要素の中でも、写真に対する満足感が得られやすいことが示唆された。調査対象者は、自分が惹かれたり、撮りたいと思ったりしたものを撮影してきているため、他の 4 因子に比べて満足感が得られやすかったと考えられる。振り返り体験の芸術療法的特徴として、調査対象者の自己理解が促されることが挙げられる。実際に撮影中に生じた自分の気持ちや考え、撮影した写

真を振り返ることによって、写真に対する愛着が湧き、自己表現に伴う満足感も高くなることが明らかとなった。SEAT-R の満足感因子と自己理解因子は、自分の作品と向き合うことによって生じる体験である (加藤・今村・仁里, 2014) ことから、実際に撮影した写真を用いて振り返ることは自己理解を促し、満足感を高めるものであったと考えられる。さらに、気持ちの解放・安定因子の平均値は高くなかったものの、「すっきりした」のように、表現することによるカタルシスは生じやすいと考えられる。振り返り体験において写真で表現したものを言葉で表現していくという二重の表現が、芸術療法的な体験を促す要因として働いたと考えられる。

以上より、写真撮影は日常で気軽な体験であり、満足感や楽しみの範囲にあるものであることが示唆された。一方、撮影中に生じた自分の考えや感情と撮影した写真を他者と振り返ることは日常的に行う体験ではないと考えられる。それゆえに、他者とともに振り返りを行うことが、芸術療法的な意味を持つということが示された。

## 研究 2

### 目的

撮影中に生じた自分の考えや感情と撮影した写真を振り返ることは、【再確認】、【新発見】という2つの視点のどちらの気づきを促しやすいのかについて検討する。

### 方法

調査対象者、調査期間、材料、手続き、半構造化面接の質問項目、倫理的配慮は研究1と同様であった。半構造化面接において、自己への気づきと思われる内容については、再確認か新発見かを判断するため、過去に意識したり考えたりしたことがある内容なのか、振り返りをする中で意識したり考えたりしたことなのかを尋ねた。

### 結果

#### 1. 言語データの分類

写真の振り返りの中で得られた自己への気づきについての言語データを内容ごとにまとめ、抽出したものを分析の対象とした。まず、得られた言語データを振り返りの際に調査対象者に再確認か新発見かを尋ねた結果をもとに【再確認】と【新発見】に分類した。次に、心理学を専攻する大学院生3名に協力を求め、KJ法を援用したカテゴリ分けを行った。その際、1つのデータに対し、2つの意味を含むものがあり、分類が困難なデータがあったため、再度言語データを見直し、調査対象者が気づきであると思った内容をより適切に表現している文章を抜き出し、再度カテゴリ分けを行った。その結果、【再確認】の下位カテゴリは、《撮影時の状態》、《撮り方の傾向・こだわり》、《撮影する理由》、《写真の選択の仕方》、《好み・関心》、《性格的特徴》という6つのカテゴリに分類された。【新発見】の下位カテゴリは、《撮り方の傾向・こだわり》、《撮影する理由》、《写真の選択の仕方》、《好み・関心》、《性格的特徴》の5つのカテゴリに分類された。《撮影時の状態》のみ、【再確認】に特有のカテゴリであった。各カテゴリが表す内容と、各カテゴリに関する気づきを得た調査対象者の人数、各カテゴリに分類された気づきの個数を Table 5 に示した。個数とは、1人の調査対象者が得た複数の気づきも、別々に1つとカウントしたものである。25名全員が何かしらの気づ

Table 5  
各カテゴリで気づきを得た人数(個数)とカテゴリの説明

人数(個数)	カテゴリ名	人数(個数)	カテゴリの説明
再確認 24(45)	撮影時の状態	2(2)	撮影していた時の自分自身の気持ちや考えについて言及した内容
	撮り方の傾向・こだわり	8(9)	構図や被写体に対する撮り方が特定の方向に偏っていたり、こだわりがあることに言及した内容
	撮影する理由	2(2)	何のために撮影したのかというような、写真を撮影する際の目的について言及した内容
	写真の選択の仕方	4(5)	写真を選択する際に、どのような基準で選んでいるのかについて言及した内容
	好み・関心	10(11)	自分の好きなものや特定の物に注意を向けていることについて言及した内容
新発見 17(29)	性格的特徴	13(16)	その人に特徴的な行動や考え、自分らしいと感じることについて言及した内容
	撮り方の傾向・こだわり	4(5)	構図や被写体に対する撮り方が特定の方向に偏っていたり、こだわりがあることに言及した内容
	撮影する理由	6(7)	何のために撮影したのかというような、写真を撮影する際の目的について言及した内容
	写真の選択の仕方	1(1)	写真を選択する際に、どのような基準で選んでいるのかについて言及した内容
	好み・関心	6(7)	自分の好きなものや特定の物に注意を向けていることについて言及した内容
	性格的特徴	9(9)	その人に特徴的な行動や考え、自分らしいと感じることについて言及した内容

きを得ており、【再確認】を得た調査対象者は 24 名 (96%)、新発見を得た調査対象者は 17 名 (68%) であった。得られた気づきの総数は 74 個であり、そのうち【再確認】は 45 個 (60%)、【新発見】は 29 個 (38.7%) であった。気づきを得た人数、気づきの個数ともに、再確認の方が多かった。

## 2. 言語データの内容

《撮影時の状態》には、写真撮影課題を実施している際の自身の状態について気づいた内容が分類された。《撮り方の傾向・こだわり》には、本研究の写真撮影課題に限らず、撮影する構図や構成、カメラの設定など、写真を撮る際に気をつけていることやこだわっていることについて気づいた内容が分類された。《撮影する理由》には、あとで思い出として楽しむためなど、なぜその場面や被写体を撮影したのかということについて気づいた内容が分類された。《写真の選択の仕方》には、振り返りの中で写真を選択した際に、どういう考えでその写真を選んだのかということについて気づいた内容が分類された。《好み・関心》には、調査対象者が好きだと思っているものや、関心が向いているものについて気づいた内容が分類された。特定の被写体を多く撮ることについて言及したのも、その被写体に調査対象者の関心が向いていると判断し、《好み・関心》のカテゴリに分類した。《性格的特徴》には、写真撮影に限らない、日常にも通じている調査対象者の特徴(行動、考え方、自分らしさ)について気づいた内容が分類された。特定のものに関心があることを示す内容の中でも、それがその人らしさになっていると判断されたものは、《性格的特徴》に分類した。得られたカテゴリのうち、《撮り方の傾向・こだわり》、《撮影する理由》、《写真の選択の仕方》は写真撮影に関連した気づきであるが、その中でも、他者を意識して写真を撮影したり、選んだりしているという内容や、撮り方、選び方に自身の考え方や気持ちが影響していたりすることを示す内容がみられたのが特徴的であった。【再確認】における各カテゴリの気づきの例を Table 6 に、【新発見】における各カテゴリの気づきの例を Table 7 に示した。

Table 6

## 【再確認】における各カテゴリの気づきの例

撮影時の状態	この日最初に写真を撮ったのがこのステップで、やっぱり1枚目撮ると2枚3枚という時とでは大分周囲への配慮というか、配慮のハードルは下がってたかなって思います。やっぱり2枚目の時に「あーここ図書館だよなあ」って思いながら今面白いことしてるな自分って思いはしましたね。
撮り方の傾向・こだわり	その空間だけを切り取って撮りたいみたいな感じで、周りに車とかがあるとそこは自分だけの世界じゃないって言ったらあれなんですけど。自分的にはそれはあまりきれいなじゃないかなって思うので。 写真を消すことが嫌いなんで、消すような写真を最初から撮らないようにしようっていうのは多分なってますね。
撮影する理由	あとから写真を見直すのとかも僕は結構好きなので。アルバムみたいなのなんですけど。それを見て、この時こんなあったわみたいな感じで思い出したら、あとあと楽しいっていうのがあるんで。それが特別な瞬間を撮る理由の大元にあるんかなって思うのはありますね。
写真の選択の仕方	3枚の写真は対照的というか、同じようなものじゃないから選んで、それぞれの中で分かりやすい、とても対照的にはなるように選んだって感じですね。話してて、人が面白くないと別に話す意味ないじゃんって感じがすし、それを出来る限り分かりやすく伝えるようにしたいなどは心掛けてますけど。 今回すごく満足いく写真が撮れたからこれにしようっていうような写真はなかったんで、その中で選ぶとしたら、仲のいい人に伝えることができるような、結構帰り道でエピソードがありそうな写真を選んだ感じです。選ぶ基準が写真の質なのかなと。
好み・関心	改めてなんですけど、かわいいものが好きだなんて思ってます。 自分らしいなって思うのは、誰々さんを撮るっていうのはあまりないっていう感じですね。やっぱり景色を撮るのが多いのかなって思うんで。誰かを撮ってるわけではなくて、これとかもあんまり誰かを撮るっていうのは少ないので、それが多分自分らしいのかなって思いますね。
性格的特徴	やっぱり結構自分の性格が割と写真に出る部分があるかなっていう風に思いました。自分の思ったところ、自分がいいなって思ったもの、地味でもいいからみたいな感じもありつつ、見た目的にはきれいな写真は写したいみたいな、そういうところもありますね。 物ばかりじゃなくて50%ぐらい自由な感じがある方が自分は落ち着くのかなって思いました。今までも自由な環境がちょっとないと苦しいなと思って、それなら一人になりたいなって思うので、ちょっとのびのびできる環境が合うのかなって思っていました。

Table 7

## 【新発見】における各カテゴリの気づきの例

撮り方の傾向・こだわり	料理を撮る時は、遠くからじゃなくて周りのごちゃごちゃしたものとかが見えなくていいっていう思いでクローズして撮っているっていうものもあるんですけど、こうやってカメラ構えた時に枠からお皿の一部とかがはみ出るぐらいまで近づけて写真撮るのがすごい好きでした。 空と地面の割合を1:1にしようっていう風に意識して撮ってはないんですけど、見返したときに1:1っぽい感じで写していることが多いので・・・。きれいだなって思う位置は見えますけど、それがこういうちゃんとした、1:1みたいな規則性があるっていうのは話してて気づきました。
撮影する理由	ただ記録に残すってことをいつも思ってたんですけど、見返したときに 普段だったらSNSとかに上げたいけど上げれない箇所とか結構撮影したなっていうのを思いました、今話してて。もっとみんなに見てほしい気持ちがあるんだなって。
写真の選択の仕方	他の人と多分好みが違うから、他の人が好きだっていうやつをあんまりもともと好まないんで、多分普通に好きな写真を選んでくださいって言われても、ちょっと違うものを自然に選んじゃうと思います。いや僕は、普通に選んだんですけど、それが他の人と違うと信じてます。
好み・関心	結構人の表情が好きなんだと思うんです。で、その表情をおさめたいから自然にアップになるし、中心になったりするんじゃないかなと思います。結構、見返していた時も、友達が笑ってる写真とかが多いなと思ったんで。 私は空と海、青が多分好きなんです。だからプロフィール画像とかは空と海だけです。
性格的特徴	意外というか気づいてなかったのは3枚とも人が写ってなかったり。一番左のも後姿になってるんで、これは多分自分の恥ずかしいというところが出てるんだらうなっていう。堂々と人前で撮ってれば人の写真が多分写ってるんで。写ってないということは、思ったより気にしてるんだなって感じがしますね。 あんまり人が居ないところで写真を撮るっていうのも結構自分らしいのかなって、あとあとふとあって。あまり人込みとかが好きじゃなくて、最近はずっとしたところのんびり散歩しながら旅行するのも楽しいなって思ってます。

### 3. 写真を振り返ることに対する語りの内容について

振り返りの中で、「撮っている瞬間はほぼ反射的に撮ってるんで、そんなに考えてないけど、こうやって話してみると逆に色々自分で考えてたんだっていうのを分かりましたね」というように、写真を振り返っていく作業が全体的な自分についてや、撮影していた時の自分の考えを振り返る体験になったことを示唆する語りが得られた。また、自由記述では、「写真を撮った時は感じなかったが、撮った写真を見てその時の状況や気持ちを思い出すと、自分の考えや無意識に気をつけていたことに気づくことができ面白かったし、不思議な気持ちになった」、「自分のことについて改めて考えさせられることになるとは思ってなかったのととても嬉しく、また発見があった時間でした」など、自身が撮影した写真を振り返ることによって自分自身について再確認したり、新しい発見をしたりしたことを表す記述が得られた。

## 考察

### 1. 【再確認】、【新発見】について

【再確認】、【新発見】を得た人数と気づきの個数から、振り返り体験によって自分自身に対する新しい発見よりも、自分自身のことに関する再確認が促されたことが示唆された。【新発見】は、今まで意識したり考えたりしたことのない自分自身の関する事柄を新たに見出さなければならないが、【再確認】は、過去にも意識したり考えたりした自分自身のことであるため、比較的意識されやすいものであったと考えられる。しかし、【新発見】を得た調査対象者も7割近くおり、撮影中に生じた自分の考えや感情と撮影した写真について振り返ることは、自分自身に対する新しい発見を得る機会にもなり得ると考えられる。

### 2. 自己への気づきの内容について

本研究で得られた自己への気づきのカテゴリは、【再確認】で6カテゴリ、【新発見】で5カテゴリであった。《好み・関心》、《性格の特徴》は、向山(2004)や竹田・石田(2016)の結果とも一致することから、写真を通して得られやすい自己への気づきであると考えられる。一方で、《撮影時の状態》、《撮り方の傾向・こだわり》、《撮影する理由》、《写真の選択の仕方》は、写真撮影課題と振り返りが連続して実施されたために、どのように撮影したかなどが思い返しやす状態であったからこそ得られた自己への気づきであると考えられる。得られたカテゴリの内容から、写真撮影という特定の行為に対する自身の特徴に気づくことも、自分自身の理解を深めるような気づきとして意識され、自己理解に繋がるきっかけとなることが明らかとなった。

さらに、写真撮影に関連する気づきの特徴として、他者を意識している自分が写真の選び方に表れていたり、自分の考えや性格的な特徴が撮り方に影響していたりすることが示唆された。例えば、【再確認】の《写真の選択の仕方》に分類された、「3枚の写真は・・・、とても対照的にはなるように選んだって感じですね。話してて、人が面白くないと別に話す意味ないじゃんって感じがするし、それを出来る限り分かりやすく伝えるようにしたいなどは心掛けてますけど」(一部抜粋)という気づきは、普段から他者に話をする時には、相手に面白く、分かりやすく話そうと心掛けているという撮影者が普段から意識していることが写真の選択の仕方にも表れたと捉えることができる。また、【再確認】の《撮り方の傾向・こだわり》の「写真を消すことが嫌いなので、消すような写真

を最初から撮らないようにしようっていうのは多分なってますね」という気づきでは、写真を消すことが嫌いという価値観があった上で、そもそも消してしまうような写真を撮らないようにしているという撮り方に繋がっていると考えられた。このように、写真の撮り方、選び方という行為の中にも、撮影者自身の特徴を見出すことができると考えられる。

本研究では、カテゴリ分けを行う際に1つの気づきの中に2つの意味を含むものがあり、分類が困難なデータがあった。例えば、【新発見】の《撮影する理由》に分類された、「普段だったら SNS とかに上げたいけど上げれない箇所とか結構撮影したなっていうのを思いました、今話してて。もっとみんなに見てほしい気持ちがあるんだなって」という気づきは、写真撮影課題で、普段 SNS に載せないような箇所を撮影したという《撮り方の傾向・こだわり》に気づき、その結果として、自分には「もっとみんなに見てほしい気持ちがある」という《撮影する理由》に気づいている。つまり、【再確認】や【新発見】に至るには、写真に表れる事実気づいたり、小さな再確認や新発見を積み重ねたりしている可能性があることが示唆された。

## 総合考察

### 1. 振り返り体験の芸術療法的特徴および自己への気づきについて

研究1では、SEAT-R (加藤・今村・仁里, 2014) を用いて、撮影中に生じた自分の考えや感情と撮影した写真を振り返ること(振り返り体験)の芸術療法的特徴を検討すること、研究2では、【再確認】、【新発見】という視点から自己への気づきを分類することで、撮影中に生じた自分の考えや感情と撮影した写真を振り返ることはどの視点の気づきを促しやすいのかについて検討することが目的であった。

撮影中に生じた自分の考えや感情と撮影した写真を振り返ることは、撮影者自身を振り返る体験となり、写真に対する愛着が湧いたり、自己表現に伴う満足感が高くなったり、すっきりしたというようなカタルシスが生じやすいことが明らかとなった。さらに、自己への気づきの中でも【再確認】を促しやすいことが明らかとなった。しかし、【新発見】をした調査対象者もいることから、撮影中の自分の考えや感情を振り返り、写真を見て感じることで、考えることなどを言語化していくことは、自分自身への新たな気づきを促すきっかけになり得ると考えられる。

### 2. 自分が撮影した写真を振り返ることの意義

本研究における振り返り体験は、撮影をしていた時の自分の感情や考えを捉え直し、写真を前にして浮かんでくる考えや感情を言語化していく作業であった。高橋(2007)は「描画中にはクライエント自身も気づかなかったものが、描かれたものを検査者とともに眺め話し合うことにより洞察できることが多く、描画に表現された非言語的な心の動きが、言語化され、意識化される過程でもある」と述べており、描画後の対話(PDD: Post Drawing Dialogue)が大切であると述べている。また、描画の後に語り合う過程にカタルシス、洞察、自己実現などの心理療法としての効果をもつ要因が働くとして述べている。調査者とともに写真を振り返り、写真について語ることは、撮影した瞬間には捉えられていなかった自分自身の感情や考えを自分のものとして意識していく体験であったと

同時に、SEAT-R に示されている満足感や自己理解などの芸術療法の治療的な体験を促す上で重要であったのではないかと考えられる。

## 2. 今後の課題

統計的な分析をもとに撮影中に生じた自分の考えや感情と撮影してきた写真を振り返ることの芸術療法的特徴を示すためには、さらに人数を増やす必要がある。また、自己への気づきにも段階がある可能性が示唆された。そのため、自己への気づきに至るまでのプロセスを検討し、どのような流れで自分自身に対する理解が深まっているのかを明らかにする必要があると考えられる。

本研究では、写真撮影課題を設け実施したため、使用した写真は現在の調査対象者の状態を反映したものであったと考えられる。しかし、写真には、過去に自分が撮った写真や他者が撮った写真など、どの時点の、誰が撮った写真なのかでも様々な種類があり、どのような写真を使うかによって、芸術療法的な特徴に違いがみられたり、自己への気づきの内容に違いがみられたりする可能性がある。また、写真療法としての可能性を探るうえで、写真を持参する時点での教示を山中 (1976) のものを用いたり、撮影者の語りだけではなく、撮影者の語りと写真の示す内容との関係について検討したりしていく必要があると考えられる。

## 引用文献

- Combs, J. M. & Ziller, R. C. (1977). Photographic Self-Concept of Counselors. *Journal of Counseling Psychology*, 24(5), 452-455.
- 藤本恵里花 (2009). 写真撮影行動が心理的側面に及ぼす影響の検討 ―気分変容に着目して― 山東雲女子大学 心理子ども学科心理専攻 2009 年度卒業論文 (未刊行)
- 東山紘久 (1992). 第 3 部 心理療法 氏原 寛・小川捷之・東山紘久・山中康裕 (編) 心理臨床大事典 培風館, p.382.
- 飯森眞喜雄 (2000). 芸術療法の適応と注意点 飯森眞喜雄 (編) こころの科学 92 特別企画 芸術療法 日本評論社, pp. 24-30.
- 神村栄一 (1999). 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁樹算男・立花政夫・箱田裕司(編) 心理学辞典 有斐閣, p.215.
- 加藤大樹・今村友木子・仁里文美 (2014). 芸術療法体験尺度の改訂 金城学院大学論文集 人文科学編, 11(1), 1-6.
- 児玉睦美 (1997). 家族画と家系図と家族写真―不登校の女兒の事例から― 臨床描画研究, XII, 117-128.
- 小森康永 (1997). 初めての「写真」 臨床描画研究, XII, 107-116.
- 松下恵美子・石川 元 (1997). 家族写真・アルバムの臨床応用―マニュアル化に向けて― 臨床描画研究, VII, 79-92.
- 宮城音弥 (1979). 岩波心理学小事典 岩波書店, p.179
- 向山泰代 (2004). 自叙写真による自己概念研究 応用心理学研究, 30(1), 10-23.

- 向山泰代 (2010). 自叙写真法による自己認知の測定に関する研究 ナカニシヤ出版
- 中里 均・坂野洋子・磯部 潮・榎並恭子・日比かおり・青木滋昌・米澤良江・藤本 昇・岡本亘  
弘・祖父江光子 (1988). 分裂病者による写真撮影の治療的可能性 日本芸術療法学会誌, 19,  
49-55.
- 新村 出 (2008). 広辞苑第六版 岩波書店
- 野田正彰 (1988). 漂白される子供たち その眼に映った都市へ 情報センター出版局
- 大石光雄・中島弘徳・仲原 弘・沢口博千代・田中 明・岩永賢司・久保裕一・東田有智・福岡正  
博・中島重徳・南部泰孝・小山教子 (1997). 11. 芸術療法における『写真』の存在と位置づけ 近  
畿大学誌, 22(2), 16A.
- 大石千歳 (2010). アイデンティティの表現方法としての写真投影法 東京女子体育大学・東京女子  
短期体育大学紀要, 45, 131-141.
- 大石千歳 (2012). 若者の自己発見・自己表現としての「持ち寄り写真投影法」—各撮影テーマにお  
ける多元的アイデンティティの表現方法の比較検討— 東京女子体育大学・東京女子短期体育  
大学紀要, 47, 13-25.
- 大瀧和男 (1997). 治療者にとっての「アルバム」 臨床描画研究, XII, 129-138.
- 酒井貴子 (2011). 生きる力を取りもどす写真セラピー メディアファクトリー
- 志村実生 (1997). 治療過程における写真の役割 日本描画テスト・描画療法学会 (編) 臨床描画研  
究XII 金剛出版, pp.93-106.
- 杉浦京子 (2002). 臨床心理学講義—実習を通して学ぶ— 朱鷺書房, p. 86
- 高橋依子 (2007). 描画テストのPDIによるパーソナリティの理解——PDIからPDDへ 臨床描画研  
究, 22, 85-98.
- 竹田奈央・石田 弓 (2016). 撮影した写真の振り返りによる大学生の自己表現および自己発見 広  
島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 15, 56-71.
- 田澤 実 (2010). 写真投影法を用いた自己理解教育の試み～最終学年の福祉系専門学校生を対象に  
して～ 法政大学情報メディア教育研究センター研究報告, 23, 119-126.
- 都筑 学 (2005). 写真投影法による青少年の内面把握の試み 教育学論集 (中央大学教育学研究  
会), 47, 223-249.
- 山中康裕 (1976). 写真映像をメッセージとした思春期心身症の精神療法過程 日本芸術療法学会誌,  
7, 31-42.