

イメージワークの効用についての調査研究

A Study of The Effect Using Imagework

植田 佳世* ・ 萩原 由佳** ・ 安藤 忠***
UEDA Kayo HAGIHARA Yuka ANDOH Tadashi

問題と目的

2005年10月より、子育て支援の一つの方法として「マタニティ・イメージワーク」を考案し、毎月1回神戸親和保育園で行ってきた。これは妊娠期の母親を対象として、ゆったりと静かな時間のなかで、参加者が実施者の導きで自然に浮かんでくるイメージをみて、終わったあと、みんなでシェアリングすることでいろいろなことに気づくというワークショップである。「イメージワーク」によって、まずは自分自身を意識し、自分の置かれている状況を把握して、そしてお腹のなかの赤ちゃんにも意識を寄せることが、自覚的な出産、そして自覚的な育児へとつながると考え、行なってきた(植田・萩原・安藤, 2009)。また、2008年度は育児ストレス、育児不安を軽減するために、子育てに悩んでいる母親を対象に「イメージワーク」を行った。

「イメージワーク」の効用については、John P. Miller (1997) が次のように述べている。「イメージワークには特定の生理的変化をもたらす力がある。イメージワークをつうじて、自己イメージを高めることができます。イメージワークをとおして〈自己〉にふれることができます。内なる核心である〈自己〉にふれることによって、生の充足感が高まります。またイメージワークをとおして、創造力を高めることができます。」手塚(2003)は「イメージワーク」の効果について「心とからだがりラックスする。心の安らぎや喜びが生まれる。集中力、記憶力、理解力が育つ。内部感覚がめざめる。自分に気づき、意識的に生きることができるようになる。直感力、想像力、知性が活性化する。」と述べている。

実際、「イメージワーク」を行った後の参加者の感想には次のようなものがあった(植田・萩原・安藤, 2007)

- ・人の声で導かれてイメージすることで安心感が得られ、自分と向き合えるような気がした
- ・イメージによって癒しを得ることで、自分で自分を支えて生きていくことになる
- ・色々な見方を知ること、ゆとりが持てそうな気がする
- ・赤ちゃんも意思表示をしていることを深く感じる事ができた
- ・心の中で感じていることを口にして聞いてもらうだけで楽になった

このように「癒しを得ることができた」「リラックスできた」というような感想が多く見られたが、果たして本当に「イメージワーク」を受けた後に、このような感情の変化が見られるのかどうかを確かめることは、今後「マタニティ・イメージワーク」を用いた子育て支援を行なう際の重要な課題であると思われる。

したがって本研究では、「イメージワーク」を受けることによって、人の気分や感情がどのように変化するかを確認することを目的とする。

方法

1. 調査対象

対象は、K女子大学の女子大生134名。記入漏れや記入ミスがあった回答を除外して120名を分析対象とした。

2. 調査期日

平成21年8月4日(火)3日間の集中講義「小児保健」の2日目に実施した。

3. 手続き

「イメージワーク」を受ける前に気分チェック調査票(竹中, 1999)に記入と、受けた後に気分チェック調査票(竹中, 1999)に記入と、「イメージワー

ク」に対する自由記述の感想を求めた。

気分チェック調査票(竹中, 1999)は、竹中(1999)が、McNair, Lorr, & Droppleman (1978)によって開発された Profile of Mood States (POMS) を基に示した、Bond (1992) の氷山型プロフィールシート (Iceberg Profile Sheet:IPS) にならい、さらに記入者が気分の下位尺度の内容について理解しやすいように顔の表情や言葉を添えて作成した気分チェック調査票を使用した。この調査用紙は、緊張不安、抑うつ、落ち込み、怒り、敵意、活気、疲労、混乱の6つの下位尺度からなる。最下部を0とし、そこから用紙左端の「高い」「普通」「低い」の程度を6段階で評定する(服部, 2004)。

最初に、学生にはその場で身体を少し動かしてから、目を閉じて静かに座るように指示した。そして照明を落として、少し薄暗い中で静かな音楽を流しながら「イメージワーク」を行なった。「イメージワーク」は「水の循環のイメージワーク」(Sequist, J, 1975)を使用した。

「あなたは、このイメージワークをとおして、とてもおだやかで静かな気持ちになるでしょう。あなたはこれから、楽しく、心地よい旅にでかけます。なにもむずかしいことはありません。安心して行なってください。あなたの好きなように行なってください。この旅を終えるころには元気になり、くつろぎ、やすらいで、エネルギーにみちあふれていることでしょう。

イメージワークのなかでは、あらわれてくるイメージの流れに身をまかせてください。……ゆったりと流れにのってください。……自分のペースですすんでください。では、イメージワークをはじめます。

高い山のふもとに、大きくて静かな湖があります。その湖はとてもおだやかです。……いま夜が明けようとしています。太陽が、ピンク色の雲のあいまから、ゆっくりと姿をあらわしてきます。……この平和な、静けさにみちた風景のなかへ、とけこんでください。……それに思いっきり、ひたってください。……まわりを見わたしてください。目に入ってくるものは、すべて見てください。……夜明けのしじまに響いてくる音に耳をすましてください。……さわやかな山の空気をすいこんでください。

あなたのまえには、水が見えます。……さあ、その水と、ひとつになってください。あなたが水になります。……きれいにすんだ、清らかな、すきとおった水になります。……あなたは水になって、湖に浮

かんでいます。湖に浮いている感触を味わってください。湖の水に支えら、水面に浮かんでいます。

朝の陽の光が、あなたのなかに深くさしこんできます。あなたは光でみたまれます。光を受け入れてください。光はあなたのなかを、とおりにぬけてゆきます。……太陽の明るい光が、あなたをみたまします。

陽が高くのぼるにつれて、ますます暖かくなってゆきます。……あなたは輝きがまし、エネルギーにみちてゆきます。……あなたはゆっくりと、湖から上昇しはじめます。目に見えない姿で、水面から上へ、上へと昇ってゆきます。……どんどん高く昇っていき、白い、もくもくとした入道雲のなかに吸いこまれてゆきます。

あなたは、心地よい雲にのり、運ばれてゆきます。雲にのって高く舞いあがり、ゴツゴツとした山の頂にむかっていきます。

山を越え、さらに高く昇っていきます。すると、まわりの空気は、身が引き締まるほど冷たくなり、あなたは一瞬のうちに、とても美しい粉雪に変わります。……その粉雪はゆっくり、ふわふわと舞い降りていき、やわらかい雪が深くつまった山の斜面へむかっていきます。……あなたがゆっくり降りてゆくと、明るい陽の光がさしこんできて、七色の虹が生まれます。その美しさと輝きを感じてください。

あなたは空気のように軽く、優雅に舞い降りてゆきます。……雪の斜面がクッションのように、やさしく受けとめてくれます。あなたは地面につきます。……しばらくそこで、陽の光をあびながら休んでください。そして旅の終わりにそなえてください。……太陽の暖かさを感じてください。その暖かさを迎え入れてください。……あなたの芯まで暖かくなります。暖かいエネルギーが、あなたのなかを流れているのを感じてください。

あなたは太陽の光でいっぱいになります。光が、あなたのなかを流れていきます。……光のエネルギーとパワーを感じます。……その輝きを感じます。……あなたは光とひとつになります。

あなたはもう十分に休息をとり、元気になっています。さあ、旅のつづきが始まります。……真昼の暖かい太陽の光をあびて、あなたはきらきらと光る水になります。……あなたは水にもどるのです。……あなたは山の斜面をすべり、湖へと流れこんでゆきます。……さらさらと流れていきます。……ときには速く、ときにはゆっくりと流れてゆきます。……好きなように流れてください。……流れの力強さを

感じてください。

あなたは、ほかの流れと一緒に、一列に並んだり、重なりあったりして流れていきます。……いちばん楽なほうへむかって流れていきます。……あなたのペースで流れてください。好きなように、流れてください。

さあ、もうすぐ湖につきます。……湖についたら、水面に流れこみ、のびのびと広がってください。大きく広がり、水面にゆったりと浮かびます。湖の水があなたを支えています。……変化にとんだ、エキサイティングな旅は終わり、あなたは上機嫌です。……あなたは無数の可能性があります。……あなたの美しさと力強さに気づいてください。

では用意ができたなら、この部屋にもどってきて、自分を感じてください。目をとじたまま、しばらくこの静けさにひたってください。……あなたは元気になり、くつろぎ、やすらいで、エネルギーにみちあふれています。

これからも、いまのあなたのみまいでください。……いまのあなたを忘れないでください。……あなたが水になったときを忘れないでください。あなたにできたこと……あなたの動き……あなたの力強さ……いろいろな水になれたことを覚えていてください。……あなたが虹になって美しさを放ったときを覚えていてください。……あなたが太陽のエネルギーと光にみだされたことを覚えていてください。……これからも、今日のように、あなたの存在を十分に感じとれる機会をふやしてください。……それでは準備ができたなら、目をあけて、この部屋とまわりにいる人たちを見てください。」(セイクイスト「イメージワークー水の循環」から)

結 果

1. イメージワーク前、後における気分感情の変化

イメージワーク前、後における平均得点の差をみ

るために、対応のある t 検定を行った。気分チェック調査票の平均得点と標準偏差を Table 1. に示した。イメージワーク前、イメージワーク後の平均得点について t 検定を行なった結果、各下位尺度のうち、緊張-不安 ($t(119) = 6.96, p < .01$)、抑うつ-落ち込み ($t(119) = 6.92, p < .01$)、怒り-敵意 ($t(119) = 4.83, p < .01$)、疲労 ($t(119) = 9.35, p < .01$)、混乱 ($t(119) = 6.76, p < .01$) において有意差が認められた。

イメージワーク前、後で平均得点の推移を見ると、緊張-不安は、1.77(SD=1.26) から 1.10(SD=1.06) に、抑うつ-落ち込みは、2.29(SD=1.46) から 1.52(SD=1.24) に、怒り-敵意は、1.45(SD=1.36) から 0.96(SD=1.00) に、疲労が 3.76(SD=1.40) から 2.70(SD=1.37) に、混乱が 2.46(SD=1.57) から 1.61(SD=1.33) に、イメージワーク後の得点が有意に低下した。

活気については、2.83(SD=1.35) から 2.97(SD=1.21) にわずかながらイメージワーク後の平均得点が増加した。

2. イメージワーク後の自由記述の結果

得られた自由記述形式の感想126例のうち最も多かったのは、「気持ちが落ち着いた(リラックスした)」というものであり、半数を超える74例に及んだ。次いで多かったのが「眠くなった(実際眠ってしまった)」63例、「気持ちよかった」32例、「楽になった、すっきりした」28例、また同数の28例が「イメージするのが難しかった」と記載していた(Figure 1.)。他、「気持ちが変わった」「またやってみよう」との感想があり、19例が「妊婦にとってよいと思う」と述べていた。

実例 1.

とてもおだやかな気持ちになり、優しい気持ちになりました。

Table 1. イメージワーク前、後における気分チェック調査表の平均得点と標準偏差

調査項目	イメージワーク前		イメージワーク後		t 値
	平均得点	標準偏差	平均得点	標準偏差	
緊張-不安	1.77	1.26	1.10	1.06	6.96**
抑うつ-落ち込み	2.29	1.46	1.52	1.24	6.92**
怒り-敵意	1.45	1.36	0.96	1.00	4.83**
活気	2.83	1.35	2.97	1.21	-1.30
疲労	3.76	1.40	2.70	1.37	9.35**
混乱	2.46	1.57	1.61	1.33	6.76**

**P < .01

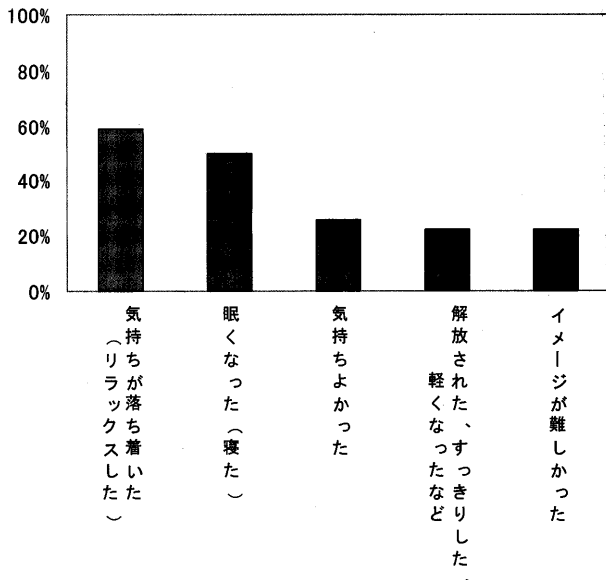


Figure 1. 記述の多かった感想 (上位5位まで)

考え方や感じ方で不安や悩みや怒りなど、負な感情が少なくなっていくのだと思いました。気持ちのコントロールやイメージの持ち方は自分の情緒を安定させるためにとても大切なことだということが今回のイメージワークで良くわかりました。今後落ち着きたい時やおだやかな気持ちで進みたい時はイメージワークを自分でしてみたいです。また、バックミュージックも自分を落ち着かせるために有効だったので、音楽を聞くことも重要なのかなと感じました。

実例 2.

教室からどこかの国? 絵本の様な所へワープした感じでした。その中で、私は何でも出来たり、変身が出来て、水になって浮かんでみたり、太陽の光を浴びた時には、すごくまぶしかったです。

また、ベールに包まれたり、川を流れる時には、ゆらゆらして、とても気持ちが良かったです。そして、「ここに戻ってきて下さい。」と言われた時、私は、絵本からとび出した様なイメージをもち、「がんばりなさい。」と背中を押された様で、温かい気持ちで絵本(扉)を閉じました。

とても不思議な感覚で、ふわふわした気持ちになりました。

実例 3.

実際にマタニティ・イメージワークを体験して、リラックスできたし、想像力がとても養われるなど感じました。先生の声や音楽の効果もあるだろうけれど、太陽の光をあびている時は本当に体がポカポカ

かしてきたし、反対に、粉雪になった時には、体が寒くなった気がしました。また、粉雪から水に戻って山の斜面を下っていく時は心の中もキレイに流されていくように感じて、本当に不安や悩みが多い妊婦さんにとってマタニティ・イメージワークはとても良い体験だなと思いました。妊婦さんだけではなく、精神的な病を抱えている人たちにも効果的な療法ではないかなと感じました。

実例 4.

実際に体験をしてみて、心がおだやかになり、眠たくなりました。

このマタニティ・イメージワークは、それぞれ個人で考えや思いや気持ちを持つことができるので、どんな人でも限定せずに実施することができると思いました。

今度は、今回とは違う聴き方をしてみたいです。

実例 5.

今回、このような体験は初めてでしたが、話の展開が進むにつれて、現実とは違う夢のような世界に入り込めたような気がしました。どンドン話の世界を目の前にイメージすることで、水や光と一つになる実感がわいてくるのがわかりました。その中で、自分の姿を外から見ているように感じ、落ち着いてリラックスできていると思いました。疑似体験することで、自分の感覚や物事に対する考え方が少し良い方向に変化したような気がして、不思議な時間が流れているように感じました。

考 察

気分チェック調査票の結果を見ても、緊張-不安、抑うつ-落ち込み、怒り-敵意、疲労、混乱といった否定的な気分が、イメージワークを行なった後には減少することが確認された。これは自由記述の結果とも関連するが、「イメージワーク」には気持ちを落ち着かせて、気持ちがよいという肯定的な気分を生む効果があるのではないかとと思われる。John P. Miller (1997) は「イメージには個人のエネルギーを甦らせる力がある」と述べている。

活気について有意差が見られなかったのは、今回使用した「イメージワーク」が自然のなかを循環するものであるから、リラクゼーション効果のほうが、活気よりも高かったと言えるのではないかと推測さ

れる。

自由記述では圧倒的に、リラックスできた、気持ちよかったという感想が目立った。それは何故かという点に触れている学生は、音楽の効果、声や言葉の効果と共に、イメージすることで現実を離れ、解き放たれるといったような想像がもたらす効果を示唆していた。

イメージ・想像というものは、決して特別な場面で特別に行っているものではなく、日常に様々な形で存在している。何らかの計画を立てるときやスポーツでの戦略などにおいても、対応するために先を見越す、つまりこういうことがあると予想を立て、実際その場面を想像しているのである。書籍の中の文字で表現されていることを、頭に思い浮かべてまるで体験したように感じることも想像力があるからである。また、人の気持ちに配慮するというのも、想像がなし得ることであろう。そして、それは自己についても同じではないだろうか。

人と人との関係が織り成す社会の中で、相手を慮ることはあっても、自分の気持ちを改めて見直すことは殆ど無い。自分が思ったり感じたりしているのであるから、それはそのまま自分なのであり、切り離して考えることはまずあまりない。しかしイメージワークのような作業をしてみると、自分はいつでもどこか違う場所へ旅立つことができ、違うものになれる感覚を得られることがわかる。日常の数多のしがらみから離れることで自分を自分としてだけ見つめることは、自己を理解することへの必要十分条件である。実際、「自分という存在を見つめなおすことができた」「ありのままの自分でいられる、受け入れられた感じがした」と書いた学生もいた。

しかしながら同時に、「イメージが難しかった」という意見も得られている。3年前にこのイメージワークを始めた初期にも同じような感想があった。確かに、目を閉じて深呼吸をするような習慣もそのような時間もない中では、いくら誘導があっても、想像だけの世界を身近に感じることは易しいことではないと思われる。大きな問題や不安、悩みを抱えている人ほど、時間があればあるだけそのことを考えてしまうというものである。けれどもこのイメージワークにおいて想像ができないことや難しいと感じることは、イメージワークによってもたらされるすっきりとした感じや充足感を欠き、「なんだかよくわからなかった……」と逆にフラストレーションが残りがねない。それ故、これまでの実践でも継続

して参加するケースも少なかったのではないだろうか。複数回のセットで施行する場合、今回のような1回限定となる場合、参加者の経験の度合いなど、多様な条件、状況、ニーズに合わせて内容を練ることが望ましい。

自分をコントロールすることで自分の身に起きていることもある程度はコントロールできる、という気持ちを持つこと、僅かでもほっと息をついてまた前へ進もうと思えること、イメージワークはその一つの手段であり、そのように認識して貰えたことは大きな成果であった。

参考・引用文献

- Bond J. 1992 Learning to check and adjust your mood states for higher quality competition performance. Australian Institute of Sports. Division of Sport Psychology.
- 服部晃良 2004 スポーツクラブ参加児童の運動実施に伴う気分、感情変化—その規定要因との関係— 早稲田大学スポーツ科学学科卒業論文
- John. P. Miller 中川吉晴、吉田敦彦、桜井みどり訳 1997 『ホリスティックな教師たち—いかにして真の人間を育てるか?』 学習研究社 p.123
- McNair D. C., Lorr M. & Droppelman L. F. 1971 Profile of mood states manual, San Diego, CA : Education & Industrial Testing Serris.
- 竹中晃二 1999 運動がメンタルヘルスに与える影響 保健の科学, 41, 899-904
- 手塚郁恵 2003 『イメージワーク』中川吉晴・金田卓也編 『ホリスティックガイドブック』せせらぎ出版 p.178
- 植田佳世 萩原由佳 安藤 忠 2007 マタニティ・イメージワークを用いた子育て支援(1) 神戸親和女子大学教育研究センター紀要第3号 67-71
- 植田佳世 萩原由佳 安藤 忠 2008 マタニティ・イメージワークを用いた子育て支援(2) 神戸親和女子大学教育研究センター紀要第4号 61-64
- 植田佳世 萩原由佳 安藤 忠 2009 マタニティ・イメージワークを用いた子育て支援(3) 神戸親和女子大学教育研究センター紀要第5号 27-32