

身体イメージ彩色図法

—抑うつ傾向にある者に与える心理的作用—

今野紀子

(東京電機大学 情報環境学部)

キーワード: 身体イメージ彩色図法, 抑うつ, 心理的作用

Body state Coloring Diagram Method

-Psychological effects to depression -

KONNO Noriko

(Tokyo Denki University)

Key words: Body state Coloring Diagram Method (BCDM), Psychological effects, depression

1.目的

身体イメージ彩色図法(BCDM:Body state Coloring Diagram Method)とは,対象者が自身の心身の状態をイメージして身体図に彩色することで,心身の気づきを促進させ,心身問題の有無や傾向などを知る手がかりとなるものである。同時に彩色作業自体により,対象者のストレス軽減・癒し効果もたらされることが認められている。年齢・言語能力などに左右されにくい「身体図への彩色」という方法は,幅広い人々の支援に役立つものと考えている。BCDMは,対象者の心身の状況や身体感覚,セルフ・イメージなどを把握するためのアセスメント機能だけでなく,心理教育やメンタルヘルスの促進・向上に役立つツールとしても期待される。本稿では,抑うつ傾向のある者に対してBCDMが与える心理的作用について検討する。なお,抑うつ傾向のある者については,University Personality Inventory(UPI)の抑うつ傾向高得点者とした。

2.方法

2.1 身体イメージ彩色図法(BCDM)

BCDMの手順をTable1に示す。

Table1 Body state Coloring Diagram Method

	内容	目的
1	ストレス状態をイメージ <目を閉じて想起する>	気分の落ち込んでいる自分や,悩み・疲れ・痛みなどの各種問題を抱えている自分といった「ストレスを感じている自分」を想像し,そのときの自己の身体感覚について想起・意識してもらう。
2	身体図Aの彩色	ストレス状態の身体イメージを図に彩色する。(1.で想起した身体感覚を身体図に色彩で表現する。)
3	リラックス状態をイメージ <目を閉じて想起する>	悩みや痛みから解放され,ストレスのない快適な状態の自分の身体感覚を想起・意識してもらう。
4	身体図Bの彩色	リラックス状態の身体イメージを図に彩色する。(3.で想起した身体感覚を身体図に色彩で表現する。)
5	シェアリング	作成した自身の身体図A・身体図Bを見直して,どのようなことに気づいたか,また彩色作業を行なっているときはどのようなことを感じたかについて振り返る。

BCDMに使用する身体図は,A4判(縦297mm×横210mm)のサイズである。彩色は12色クレヨンを使用する。BCDM身体図Aでは,「『ストレス状態をイメージ』で想起・意識した体の感じを,身体図Aに色で表現してください」の教示,BCDM身体図Bでは「『リラックス状態をイメージ』で想起・意識した体の感じを,身体図Bに色で表現してください」の教示を行う。BCDMの施行は20名~40名での集団方式とした。

2.2調査対象者:2010年11月中旬,大学生79名(男性67名,女性12名,平均年齢20.4歳,SD:1.1)を対象とする。UPIのうち「いつも不幸でゆううつである」「やる気が出てこない」「悲観的になる」など

の抑うつ傾向項目(20項目)中,16項目以上該当する者を抑うつ傾向高得点者とする。その結果,調査対象者のうち19名(男性16名,女性3名,平均年齢20.9歳,SD:1.3)が抑うつ傾向高得点者に該当した。なお,実施にあたり,十分な説明を行った上で同意を得た。

2.3 評価方法:Visual Analog Scaleによる主観的心理評価をBCDM施行前,身体図A,B各実施後に施行する。評価項目は,疲労感,不安感,緊張感,混乱,活気,抑うつ,怒り,気分のよさの8項目である。統計手法としてWelchのt検定を使用する。

3.結果と考察

BCDM施行前の抑うつ傾向高得点者[P]と非高得点者[N]の主観的心理評価には有意差が認められなかった。

抑うつ傾向高得点者のBCDM施行前,身体図A,B後の結果をFig1に示す。身体図A施行後に活気[(M34.2±19.8)⇒(M28.0±18.1), $t(18)=2.5, p<0.05$]が有意に低下した。身体図B施行後には,疲労感[(M65.2±22.7)⇒(M56.6±22.3), $t(18)=1.8, p<0.05$],不安感[(M40.8±30.1)⇒(M28.6±22.3), $t(18)=2.4, p<0.05$],抑うつ[(M44.3±22.8)⇒(M30.1±20.6), $t(18)=3.1, p<0.01$]が有意に低下した。

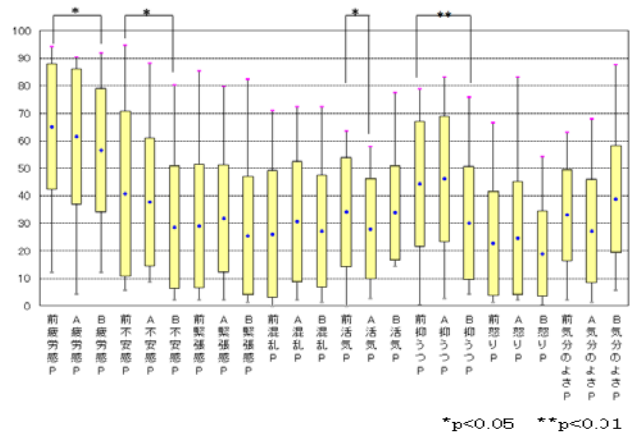


Fig1 Results of psychological assessment

抑うつ傾向のある者は,そうでない者と比較し,BCDM施行前での特徴は見られなかった。BCDMが抑うつ傾向のある者に与える心理的作用について検討した結果,ストレス状態のイメージ彩色では,非高得点者の場合,有意な変化は認められなかったが,抑うつ傾向のある者の場合は,活気が低下した。リラックス状態のイメージ彩色では,抑うつ感,疲労感,不安感が軽減したが,非高得点者と比較し,緊張感が解消しづらいこと,気分のよさを感じにくいもわかった。

今後の課題としては,さらに身体図A,Bのパターン,シェアリング内容の分析・検討をする必要がある。

追記:この研究は22年度東京電機大学ハイテクリサーチセンター重点研究の一部である。