
「こころの絵」を描くことで自分自身を知る

—「こころの健康」についての授業から—

仙 田 志津代

要旨

精神看護学概論における「こころの健康とは」の授業で、「こころの健康とは、よりよい人間関係を形成することが基盤にある。そして人と人との関係においてお互いを理解することであり、お互いを理解するためには自分自身を知ることが大切である。そのために、まずは今のこころの在り様を理解することで自分自身を知ることができる。」このことを目的にして、看護短期大学（3年課程）1年生18歳から28歳の46名の学生を対象に、B4板画用紙に色鉛筆、クレヨンを用いて「こころの絵を描く」ことを行なった。描いた絵には、学生が1. 絵の説明 2. 今の気持ち 3. こころの居場所について記述した。了解の得られた42名の学生の記述したものを内容分析した。その結果、今のこころの状態を形や色を絵に表現し自分自身の絵を説明することで、自分自身を知ることができた。今、どんな気持ちか自分に確かめることで、すっきりした、もやもやしている、いろいろな自分があることに改めて気づかされた。こころの居場所については、こころの拠り所としてのひと・場所・現在のこころの状態の中で起こっていることが明確になり、青年期の特徴である自分探しをしているこころの状態が明らかになった。

キーワード：こころの健康 絵 色 居場所

I. はじめに

精神看護学概論では、人間の精神機能の理解を基盤に、健全なこころの発達とそれに影響を及ぼす要因、及び精神の危機的状況について理解し、精神保健福祉活動の概要を理解し看護の役割、機能について学ぶことを目標としている。

その中で、健全なこころとはいわゆるこころの健康であり、広義の意味では精神保健の分野でもある。その精神保健について、WHOでは、「精神保健とは、生物学的、医学的、教育的および社会的な側面から精神保健を促進して、よりよい人間関係をつくることである」と定義している。では、こころとはどのように説明されているのか調べてみると、こころの働きとは、人間の内部で生じる情報処理機能である。その中には感覚、知覚、感情、記憶、注意、学習、思考、創造、動機づけ、意思、自己意識がある。コミュニケーションについては、認知機能による情報処理に該当する。そして、こころの構造の発展過程には、素質、性格、人格、社会的特性、持ち味がある。この中の人

格を構成する3つの要素はフロイトが提唱した、イド、スーパーエゴ、エゴであり、自分と現実の中で生きることのバランスを保ちながら、調和を生み出すことをパーソナリティの機能であるとした。この自我機能には、「自立的機能、現実検討機能、衝動調節機能、対象関係形成機能、自我防衛機制、統合機能がある」といわれている（宮本、2006）。

授業では、自分自身の身体をとおして、健康の面から、こころの健康と身体の健康について考えることにしている。

こころとは、どこにあるのか、何なのかの問いは、授業の中でも学生に問いかける。人間のほとんどの人たちが持っているこころは、学生の自分自身への問いにもつながる。

精神の健康については、穏やかなこころをもって現実を受容できること、また必要に応じて現実を変えようという積極性をもっていること、そして、自己実現できていること、精神的に健康とは、病的でないだけではなく、まず主体的であること、独立的であること、積極的であること、創造的であること、活動的であること、そして成熟を目指して成長していることである。こころの健康という場合は、気分、感情、意欲などの状態が心の健康にも深く関係している。また、本人が自分のこころを十分自覚するしないにかかわらず、自我意識を含んでいるものと考ええる。

また、「自我意識はまずはその人が本来もっている能力を伸ばし、自分自身に対しても、周囲の人々に対しても快適に生活できている状態であり、成長という要素も大切にできることと考える。」というように報告されている（吉松、2006）。

そして、こころが身体のどの部分にあるのかは、一般的に心臓の部分を示しても脳がこころを支配していると考えている人が多い。

また、学生は、18歳から28歳であり、生涯人間発達論における思春期、青年期、成人前期の発達段階にある。それぞれの段階には発達危機があり、思春期では自己中心性対孤独感、青年期では同一性対役割の混乱、成人前期では、親密生対孤立性がある（服部、2000）。このような発達段階の特徴が、こころの状態にも影響していることが考えられる。「自分とは何か」「自分は何をしたいのか」と悩み戸惑う時期でもある。エリクソンは、自我同一性の確立といい、人生における最大の発達課題であるとしている。特に青年期の危機とは、青年期は大人への移行段階としてさまざまな危機的状況に陥りやすい。一般的に多くの人がこの時期に反抗、孤独など、精神の内面での不安と葛藤を乗り越えて、自分を確立していく足がかりを見出す。

そのような学生たちが、こころの拠り所をどのようなところに置いているのか、居場所について取り上げてみた。

現代社会における人間の居場所とは、他者との関係性、居場所とは発達のプロセスという「動的な場」、周囲との関係性の中で自分の存在を新たに生成していくことのできる場所、居場所は成長・発達が保障された空間である（萩原、1997）、こころの避難場所として安心感や解放感、自身が承認され生き生きでき、希望をもてるような場、安心して身を置くことのできる場所（上野、1992）、自己存在感が得られる場所（坂本、1993）、等、居場所には心理的内面的な面があること、居場所の根底に社会の影響や人間関係が影響していることに注目し、学生たちのこころの居場所について興味をもった。

今回、精神看護学概論における「こころの健康とは」の授業で、こころの健康とは、よりよい人間関係を形成するために、まずは今の自分自身を知ることによってこころの在り様を理解し、自分のこころの健康について考えることを目的に、自分自身のこころを知るために「こころの絵を描く」方法を用いた。それは、絵を描くということが、絵だけの変化だけでなくこころの変化にも投影するということが報告されているからである（三沢、2002）。

学生自身が自分の描いた絵を描いた直後に見て絵を説明することで、今の自分自身を知ることにつながるのではないかと考えた。絵を説明する記述内容は、「絵の説明」「絵を描いている時の気持ち」「今のこころの居場所について」である。そして、学生が描いた絵について説明文を記述することで、絵と自分について距離をおいて見つめ、自分自身を知る手がかりになるのではないかと考えた。実際に精神看護学の授業で自己を知ることが目的に絵を用いた研究は見あたらなかった。

本研究は、学生の描いた絵を著者が分析することではないことを付け加えておく。

II. 研究目的

学生自身が描いた「こころの絵」を説明した「絵の説明」「絵を描いている時の気持ち」「今のこころの居場所について」の記述内容から、その時の学生のこころの状態を明らかにすることで、学生が自分自身を知る。

III. 研究方法

1. 対象

看護短期大学（3年課程）1年生18歳から28歳までの43名

2. 期間

2007年5月から2007年7月

3. データ収集方法

学生の現在のこころの状態をB4板画用紙にクレヨン、色鉛筆で描いてもらい、画用紙の裏面に質問紙である、①絵の説明、②絵を描いている時の気持ち、③今のこころの居場所について、回答を得た。

4. データ分析方法

学生43名が今のこころの状態を絵に描いた直後に、記述した絵の説明、今の気持ち、こころの居場所の記述内容を、それぞれ、単語、文節、一文、文章の意味を読み取ってコード化、カテゴリーを抽出し、今の自分のこころの在り様に視点をおき内容分析を行なった。

5. 倫理的配慮

データ収集の前に研究の意図やデータ収集の説明を行ない口頭で承諾を得る。同意の意思を得る時には本授業における評価には関係しないこと、自由参加が原則であることを付け加え、口頭で説明した。また、個人が特定できないように配慮することとし、記述内容からも個人が特定されない

ようにした。

6. 研究の信頼性

データ収集および分析するにあたっては、質的研究を行っている心理学専門分野の教員によるスーパーバイザーの意見の一致をみて、信頼性と妥当性を高めている。

IV. 結果

本研究では、こころの絵を描いた直後に、絵の説明、今の気持ち、こころの居場所を記述内容から単語、1文、文章の意味を読み取ってコード化し、カテゴリを抽出した。今の自分のこころの在り様に焦点をおいて内容分析した。

それぞれの質問紙の記述内容についてカテゴリ、第2段階コード、第1段階コード説明する。

以下より、カテゴリの要素を【 】, 第2段階コードを〔 〕, 第1段階コードを〈 〉で示す。

1. 絵の説明

絵の説明の記述から92コードが抽出された。8カテゴリ、第2段階16コード第1段階42コード、が抽出された、8カテゴリは【充実している】【欲求が満たされない】【自分探し】【いつも誰かが側にいてくれる】【ありのまま】【いつも気持ちがもやもやしている】【形で表現する】【色で表現する】が抽出された。(表1)

1) 【充実している】

【楽しく充実している】の第2段階コードに、第1段階コード〈今はとにかく楽しくて充実している〉〈光が見える明るい気持ち〉〈気分的に暗いでもちょっと楽しい〉〈わくわくどきどきする気持ち〉〈楽しく幸せでいても〉〈楽しい事がたくさんあって毎日充実している〉〈笑って楽しい時もある〉〈全力で生きている〉が抽出された。【わくわくどきどき】の第2段階コードに、第1段階コード〈わくわくどきどきする気持ち〉〈うれしい〉〈たのしい〉が抽出された。【リラックスしている】の第2段階コードに、第1段階コード〈リラックスできている〉が抽出された。【マイペース】の第2段階コードに、第1段階コード〈マイペース〉〈時間がゆっくり進んでいくような感じ〉が抽出された。

2) 【欲求が満たされない】

【欲求が満たされていない】の第2段階コードに、第1段階コード〈欲求が満たされていない〉〈好きなことをしているけれど、欲しいものばかり〉〈少し暖かい風が吹いてこちいいはずなのに考えなきゃ、やらなきゃいけないことがいっぱいあって詰まっている感じ〉が抽出された。【夢が達成できない】の第2段階コードに、第1段階コード〈夢が達成できず終わろうとしている〉〈こころに穴があいている感じ〉〈さびしくぼつんとしている〉が抽出された。【現実逃避】の第2段階コードに、第1段階コード〈現実逃避〉〈たまに全部めんどくさくなる〉〈何も考えたくない〉〈今の現状から抜け出したい〉が抽出された。

表1 絵の説明

N=92

カテゴリ	第2段階コード	第1段階コード
充実している	楽しくて充実している	今はとにかく楽しくて充実している、光が見える明るい気持ち 気分的に暗いでもちょっと楽しい、わくわくどきどきする気持ち 楽しく幸せでいても、楽しい事がたくさんあって毎日充実している 笑って楽しい時もあれば、全力で生きている
	わくわくどきどき	わくわくどきどきする気持ち、うれしい、たのしい、
	リラックスしている	リラックスできている
	マイペース	マイペース、時がゆっくり進んでいくような感じ
欲求が満たされない	欲求が満たされていない	欲求が満たされていない、好きなことをしているけれど、欲しいものばかり、少し暖かい風が吹いてこちいいはずなのに考えなきゃ、やらなきゃいけないことがいっぱいあって詰まっている感じ
	夢が達成できない	夢が達成できず終わろうとしている、こころに穴があいている感じ さびしくぼんとしている
	現実逃避	現実逃避、たまに全部めんどくさくなる、何も考えたくない 今の現状から抜け出したい
自分探し	どうしたらよいかわからない	自分探し、自分がどこに行けば良いのかどうすれば良いのか悩んでいます、最終的に、今、自分が何をすべきで何が大切なかはわかっているはず、今、大変だと思っていることを捨てて、今欲しいと思っているものを手に入れる
	視野を広く持つ	視野を広くもった持ち主になりたい、広いところでありたい
	願望	ライブがやりたい、願望がある
	目標を目指す	前に向かってまっすぐに目標に目指して歩んでいこういつも思っている、扉の向こうは光が輝いていました、幸せがつかめるはずとの未来がある予定、うれしい、楽しい、光が見える明るい気持ち 自分がもう少しで独り立ちしなきゃいけない
いつも側に誰かがいてくれる	いつも側に誰かいてくれる	つらかったり、苦しくてもいつも側に誰かいてくれる 大好きな音楽や、家族や恋人の愛が癒してくれる
ありのまま	言いたいのが難しい	何でこのような絵になったのかは、言いたいのが難しい
	心の中のイメージ	今のわたしの心の中のイメージ 思い浮かんだものをそのまま描く
いつも気持ちがいちいち不安定な	さびしい	何かさびしい気持ち、さびしい
	不安定な気持ち	気持ちが不安定、表は柔らかな気持ちでいるけれど、内心はさまざまな気持ちで複雑、今の自分の心境は暗雲立ち込めた状態でさまよっている、楽しみな気持ちとさびしい気持ち、喜怒哀楽

	もやもやしている	良いことも悪いことだと解釈している、もやもやしている、考え事や悩み事が多い、実際は明るい所と暗い所を行ったり来たりしている いつも涙が出そうになる
	不安	不安・心配、泣きそうなくらい、不安なときもある
	ストレス	ストレス、いろいろ考えていて疲れている感じ、悩んでいるからつらい
形で表現する	動物	紫色の鳥・・・ 気持ちが落ちている、コジコジ・・・
	人間	少女・・・歩くことを決してやめない、髪・・・何色にでも変わる気分と性格
	自然	太陽・・・表情は自分のこころのイメージ、月・・・表情は自分のこころのイメージ、海・・・太陽で荒れていない穏やか 荒れている 悩みや苦しみ 森・・・考え事や悩み事が多く、出口が見えない、 雷・・・荒れている 悩みや苦しみ、 雨・・・荒れている 悩みや苦しみ
	橋	橋・・・分かれ道
	十字路	十字路・・・時々悩んだり迷ったりする
	柱	黄色の柱(耐震住宅のような)・・・ 精神的な支え
	形	シャボン玉・・・あふれ出す自分の喜怒哀楽、ハート、丸い・・・自分のこころ
	道	左の道・・・友達と楽しくしている自分、まっすぐの道・・・恋をした時の自分、右の道・・・一人ぼっちになった気分
色で表現する	黒	悩んでいる 風邪菌、悩みがこころの奥まで入ってきて全部侵食されそうになっているのを表している、どの色に自分が染まればよいかわからない、今の自分の精神状態、楽しい、
	紫	精神的な疲れ、不安、身体がつらい、暗く悲しい感じ、幸せな気分
	青	精神的な疲れ、不安、寒さ、暗く悲しい感じ、さびしい気分
	水色	さびしい気分
	赤	幸せな気分、微妙な熱
	ピンク	幸せな気分、何事もなく平穏で幸せな状態
	オレンジ	もう1人の自分、微妙な元気、自分の健康
	黄色	解決策の出口

3) 【自分探し】

〔どうしたらよいかわからない〕の第2段階コードに、第1段階コード〈自分探し〉〈自分がどこに行けば良いのかどうすれば良いのか悩んでいます〉〈最終的に、今、自分が何をすべきで何が大切なかはわかっているはず〉〈今、大変だと思っていることを捨てて、今欲しいと思っているものを手に入れる〉が抽出された。〔視野を広く持つ〕の第2段階コードに、第1段階コード〈視野を広くもった持ち主になりたい〉〈広いところでありたい〉が抽出された。〔願望〕の第2段階コードに、第1段階コード〈ライブがやりたい〉〈願望がある〉が抽出された。

〔目標を目指す〕の第2段階コードに、第1段階コード〈前に向かってまっすぐに〉〈目標に目指して歩いていこうといつも思っている〉〈扉の向こうは光が輝いていました〉〈幸せがつかめるはずとの未来がある予定〉〈うれしい〉〈楽しい〉〈光が見える明るい気持ち〉〈自分がもう少しで立ち止まらなきゃいけない〉が抽出された。

4) 【いつも側に誰かがいてくれる】

〔いつも側に誰かがいてくれる〕の第2段階コードに、第1段階コード〈つらかったり、苦しくていつも側に誰かがいてくれる〉〈大好きな音楽や、家族や恋人の愛が癒してくれる〉が抽出された。

5) 【ありのまま】

〔言い表すのが難しい〕の第2段階コードに、第1段階コード〈何でこのような絵になったのかは、言い表すのが難しい〉が抽出された。〔心の中のイメージ〕の第2段階コードに、第1段階コード〈今のわたしの心の中のイメージ〉〈思い浮かんだものをそのまま描く〉が抽出された。

6) 【いつもきもちがもやもやしている】

〔さびしい〕の第2段階コードに、第1段階コード〈何かさびしい気持ち〉〈さびしい〉が抽出された。〔不安定な気持ち〕の第2段階コードに、第1段階コード〈気持ちが不安定〉〈表は柔らかい気持ちでいるけれど、内心はさまざまな気持ちで複雑〉〈今の自分の心境は暗雲立ち込めた状態でさまよっている〉〈楽しいな気持ちとさびしい気持ち〉〈喜怒哀楽〉が抽出された。〔もやもやしている〕の第2段階コードに、第1段階コード〈良いことも悪いことだと解釈している〉〈もやもやしている〉〈考え事や悩み事が多い〉〈実際は明るい所と暗い所を行ったり来たりしている〉〈いつも涙が出そうになる〉が抽出された。〔不安〕の第2段階コードに、第1段階コード〈不安・心配〉〈泣きそうなくらい、不安なときもある〉が抽出された。〔ストレス〕の第2段階コードに、第1段階コード〈ストレス〉〈いろいろ考えていて疲れている感じ〉〈悩んでいるからつらい〉が抽出された。

7) 【形で表現する】

〔動物〕の第2段階コードに、第1段階コード〈紫色の鳥・・・気持ちが落ちている〉〈ゴジゴジ〉が抽出された。〔人間〕の第2段階コードに、第1段階コード〈少女・・・歩くことを決してやめない〉〈髪・・・何色にでも変わる気分と性格〉が抽出された。〔自然〕の第2段階コードに、第1段階コード〈太陽・・・表情は自分のこころのイメージ〉〈月・・・表情は自分のこころのイメージ〉〈海・・・太陽で荒れていない穏やか、荒れている 悩みや苦しみ〉〈森・・・考え事や

悩み事が多く、出口が見えない〉〈雷・・・荒れている 悩みや苦しむ〉〈雨・・・荒れている 悩みや苦しむ〉が抽出された。〔橋〕の第2段階コードに、第1段階コード〈橋・・・分かれ道〔十字路〕の第2段階コードに、第1段階コード〈十字路・・・時々悩んだり迷ったりする〉が抽出された。〔柱〕の第2段階コードに、第1段階コード〈黄色の橋（耐震住宅のような）・・・精神的な支え〉が抽出された。〔形〕の第2段階コードに、第1段階コード〈シャボン玉・・・あふれ出す自分の喜怒哀楽〉〈ハート〉〈丸い・・・自分のこころ〉が抽出された。〔道〕の第2段階コードに、第1段階コード〈左の道・・・友達と楽しくしている自分〉〈まっすぐの道・・・恋をした時の自分〉〈右の道・・・一人ぼっちになった気分〉が抽出された。

8) 【色で表現する】

〔黒〕の第2段階コードに、第1段階コード〈悩んでいる〉〈風邪菌〉〈悩みがこころの奥まで入ってきて全部侵食されそうになっているのを表している〉〈どの色に自分が染まればよいのかかわからない〉〈今の自分の精神状態〉〈楽しい〉が抽出された。〔紫〕の第2段階コードに、第1段階コード〈精神的な疲れ〉〈不安〉〈身体が辛い〉〈暗く悲しい感じ〉〈幸せな気分〉が抽出された。〔青〕の第2段階コードに、第1段階コード〈精神的な疲れ〉〈不安〉〈寒さ〉〈暗く悲しい感じ〉〈さびしい気分〉が抽出された。〔水色〕の第2段階コードに、第1段階コード〈さびしい気分〉が抽出された。〔赤〕の第2段階コードに、第1段階コード〈幸せな気分〉〈微妙な熱〉が抽出された。〔ピンク〕の第2段階コードに、第1段階コード〈幸せな気分〉〈何事もなく平穏で幸せな状態〉が抽出された。〔オレンジ〕の第2段階コードに、第1段階コード〈もう1人の自分〉〈微妙な元気〉〈自分の健康〉が抽出された。〔黄色〕の第2段階コードに、第1段階コード〈解決策の出口〉が抽出された。

高橋（2005）が示している色の持つ一般的なイメージと、学生の色の意味づけを比較してみると、表2のとおり、ほとんどの色の意味が高橋の色のもつ一般的な意味とイメージに類似していた。

2. 絵を描いた後の今の気持ち

絵を描いた後の今の気持ちの記述から78コードが抽出された。7カテゴリ、第2段階10コード、第1段階31コード、が抽出された。7カテゴリは、【絵を描きながらあふれる気持ち】【絵を描くことでこころがすっきりした】【不思議な気持ち】【こころの中がもやもやする】【心の中が絵に表現されている】【絵を描きながら自分と向き合う】【自分の気持ちを絵に表すことはできない】が抽出された。（表3）

1) 【絵を描きながらあふれる気持ち】

〔描きながらあふれてくる〕の第2段階コードに、第1段階コード〈描いていてだんだんのめりこんできてしまい、とめるのが大変だった〉〈次からつぎへとあふれてくるので、この紙1枚で収まらないと思った。〉〈意外とすらすら書けた〉が抽出された。〔描きながら心の中が変わる〕の第2段階コードに、第1段階コード〈描いていてだんだんと心の中が変わってきていると思う〉が抽出された。

表2 色の表現 色の持つ一般的なイメージと学生の色の意味づけ

色	高橋（色彩心理学）	学 生
赤	前向き、情熱、激しさ、欲望	幸せな気分、 微妙な熱
オレンジ	活発、躍動感、 寂しさ、焦燥感	微妙な元気、自分の健康 もう1人の自分、
黄色	無邪気さ、明るさ、甘え、 自由な心	解決策の出口
緑	心の平静、リラックス、癒し、感情の 疲れ	使われているが説明はない
水色	やさしさ、穏やかさ、未熟さ、寂しさ	さびしい気分
青	理性、落ち着き、 寂しさ、孤独	精神的な疲れ、不安、寒さ、暗く悲しい感じ、さびし い気分
紫	高い理想、個性的、 不安、体調不良	幸せな気分 精神的な疲れ、不安、身体が辛い、暗く悲しい感じ、 さびしい気分、
ピンク	愛、ロマンチック、夢見がち、傷つき やすさ	幸せな気分、何事もなく平穏で幸せな気分
茶	安心感、落ち着き、収穫、 保守	使われているが説明はない
灰	知的、洗練、迷いと不安、心配	使われているが説明はない
白	誠実、純粋、空虚、不確かさ	使われているが説明はない
黒	成熟、自己確立、 不安 こだわり、	楽しい、 どの色に自分が染まれば良いのかわからない、 悩んでいる、風邪菌、 悩みがこころの奥まで入ってきて全部侵されそうに なっているのを表している。 今の自分の精神状態、

2) 【絵を描くことでこころがすっきりした】

【こころがすっきりした・少しだけ気持ちがすっきりした。】の第2段階コードに、第1段階コード〈こころがすっきりした〉〈すっきりしたけれど恥ずかしい〉〈何となくすっきりした〉〈絵で表してみると何だか気持ちが楽になった〉〈描いてみてすっきりした〉〈自分のこころを表現してすっきりした〉〈少しすっきりした〉〈少しもやもやする気持ちがとれた〉〈発散する〉が抽出された。【楽しかった】の第2段階コードに、第1段階コード〈楽しかった〉〈ありえない現実で下手な絵だけれど描いていてもルンルンでした〉〈描き終っても「あーおもしろかった」というような感じでした〉〈とても楽しかった〉〈こんなに絵を描けてすごく楽しくて、うれしい気持ちです〉〈うれしい〉〈楽しい〉〈光が見える明るい気持ち〉〈楽しい気分〉が抽出された。【現実がいい】の第2段階コードに、第1段階コード〈現実がいい〉が抽出された。【穏やかな気持ちになった】の第2段階コードに、第1段階コード〈優しい気持ちになった〉〈気持ちが少し落ち着いた〉〈穏やかな気持ちになった〉が抽出された。【癒された】の第2段階コードに、第1段階コード〈癒された〉〈自分の気持ちを絵に表現したことの効果〉が抽出された。【ゆったりした時間に身をまかせたい】の第2段階コードに、第1段階コード〈南の島でのんびりしたい、ゆったりした時間に身

をまかせたい)が抽出された。[気持ちが充実している]の第2段階コードに、第1段階コード<気持ち的に安定している><楽しいことばかり考えていて充実しているなど感じた>が抽出された。[気持ちが安定している]の第2段階コードに、第1段階コード<気持ちが上がったり下がったりして安定している>が抽出された

3)【不思議な気持ち】

[不思議な気持ち]の第2段階コードに、第1段階コード<不思議な気持ち>が抽出された。[複雑な気持ち]の第2段階コードに、第1段階コード<複雑な気持ち>が抽出された。

4)【こころの中がもやもやする】

[もやもやしている]の第2段階コードに、第1段階コード<少しこころがもやもやしている><よくわからない気持ちになった><実際、今、どんな状況なのかわかって複雑になった><描いたことによって改めさせられ、もっともやもやした><すっきりはしない><特に何も晴れません><いらいらする>が抽出された。

[つらい]の第2段階コードに、第1段階コード<つらい><どこかに消えてしまいたい>が抽出された。

5)【心の中が絵に表現されている】

[心の中の全てが絵に出ている]の第2段階コードに、第1段階コード<心の中の全てが絵に出ている><目で見えるものにあらわしてみると、自分が今何を考えているのがわかった><自分が思っていること全部が出ていて驚いた><素直に絵に表れていると思った>が抽出された。[心の中は必ず絵に出る]の第2段階コードに、第1段階コード<嫌なことは絶対あるからそれは必ず絵に出る><思っていたより暗いイメージ・絵を描いてみて「あーこんなに暗闇にいるんだ」と思った><思ったより現在は沈んだ状態にあると思った><描いていてももっとも暗い色を足していきたくなった>が抽出された。[いつになったら明るい楽しい絵にできるのか]の第2段階コードに、第1段階コード<いつになったら何が起ったら、明るい楽しい絵にできるのかな><でも、どうやったら黒い部分は取れるのかなと思いました><無理かな><夢は現実にしようとしてはいけないのかな>が抽出された。

6)【絵を描きながら自分と向き合う】

[自分の周りには自分を助けてくれる人がいるんだと思えた(改めて見えたこと)]の第2段階コードに、第1段階コード<すごく自分の周りには自分を助けてくれる人がいるんだと思えた(改めて見えたこと)><今まで人に頼ることが多く、これからは自分ひとりでもやっていけるられるような力みたくないものをつけていきたい>が抽出された。[楽しい自分でいたい]の第2段階コードに、第1段階コード<これからもこんな楽しげな自分でいたいと思います><再度がんばろうと思った><黒いハートがこころの中からいなくなってくれないかなと思います><明るい色のハートを増やしていけたらいいなと思います>が抽出された。[笑っている時が楽しい]の第2段階コードに、第1段階コード<笑っている時が楽しいから、毎日笑顔でがんばろうと思った>[孤独]の第2段階コードに、第1段階コード<孤独>が抽出された。

表3 絵を描いたあとの今の気持ち

N=78

カテゴリ	第2段階コード	第1段階コード	
絵を描きながらあふれる気持ち	描きながらあふれてくる	<ul style="list-style-type: none"> 描いていてだんだんのめりこんできてしまい、とめるのが大変だった。次からつきへとあふれてくるので、この紙1枚で取まらないと思った。 意外とすらすら書けた 	
	描きながら心の中が変わる	<ul style="list-style-type: none"> 描いていてだんだんと心の中が変わってきていると思う 	
絵を描くことでこころがすっきりした	こころがすっきりした	<ul style="list-style-type: none"> 少しだけ気持ちがすっきりした。こころがすっきりした すっきりしたけれど恥ずかしい。何となくすっきりした 絵で表してみると何だか気持ちが楽になった 描いてみてすっきりした。自分のこころを表現してすっきりした 少しすっきりした。少しもやもやる気持ちがとれた 発散する 	
	楽しかった	<ul style="list-style-type: none"> 楽しかった ありえない現実で下手な絵だけれど描いていてもルンルンでした 描き終っても「あーおもしろかった」というような感じでした こんなに絵を描けてすごく楽しくて、うれしい気持ちです うれしい。光が見える明るい気持ち。楽しい気分 	
	・現実がいい	<ul style="list-style-type: none"> 現実がいい 	
	・穏やかな気持ちになった	<ul style="list-style-type: none"> 優しい気持ちになった。気持ちが少し落ち着いた 穏やかな気持ちになった 	
	・癒された	<ul style="list-style-type: none"> 癒された（自分の気持ちを絵に表現したことの効果） 	
	・ゆったりした時間に身をまかせたい	<ul style="list-style-type: none"> 南の島でのんびりしたい、ゆったりした時間に身をまかせたい 	
	・気持ちが充実している	<ul style="list-style-type: none"> 気持ち的に安定している 楽しいことばかり考えていて充実しているなど感じた 	
	・気持ちが安定している	<ul style="list-style-type: none"> 気持ちが上がったりがったりして安定している 	
	不思議な気持ち	・不思議な気持ち	<ul style="list-style-type: none"> 不思議な気持ち
		・複雑な気持ち	<ul style="list-style-type: none"> 複雑な気持ち
・初めての体験		<ul style="list-style-type: none"> 自分のことをこのように表現したことがない 初めての体験で新鮮 	
こころの中がもやもやする	・もやもやしている	<ul style="list-style-type: none"> 少しこころがもやもやしている。よくわからない気持ちになった 実際、今、どんな状況なのかわかって複雑になった 描いたことによって改めさせられ、もっともやもやした すっきりはしない 特に何も晴れません。いらいらする 	
	・つらい	<ul style="list-style-type: none"> つらい どこかに消えてしまいたい 	
こころの中が絵に表現されている。	・心の中の全てが絵に出ていた	<ul style="list-style-type: none"> 心の中の全てが絵に出ていた 目で見えるものにあらわしてみると、自分が今何を考えているのかわかった 自分が思っていること全部が出ていて驚いた 素直に絵に表れていると思った 	
	・心の中は必ず絵に出る	<ul style="list-style-type: none"> 嫌なことは絶対あるからそれは必ず絵に出る 思っていたより暗いイメージ 絵を描いてみて「あーこんなに暗闇にいるんだ」と思った。 思ったより現在お沈んだ状態にあると思った 描いていてもっともっと暗い色を見つけていきたいと思った 	

	・いつになったら明るい楽しい絵にできるのか	・いつになったら何が起ったら、明るい楽しい絵にできるのかな ・でも、どうやったら黒い部分は取れるのかなと思いました。 ・無理かな ・夢は現実にしてもいいかな
絵を描きながら自分と向き合う	・自分の周りには自分を助けてくれる人がいるんだと思った(改めて見えたこと)	・すごく自分の周りには自分を助けてくれる人がいるんだと思った(改めて見えたこと) ・今まで人に頼ることが多く、これからは自分ひとりでもやっていけるような力みたいなのをつけていきたい
	・楽しい自分でいたい	・これからもこんな楽しい自分であってほしいと思います ・再度がんばろうと思った ・黒いノートがこころの中からいなくなってくれないかなと思います ・明るい色のハートを増やしていけたらいいと思います。
	・笑っている時が楽しい	・笑っている時が楽しいから、毎日笑顔でがんばろうと思った
	・孤独	・孤独
自分の気持ちは絵に表すことができない	・自分のきもちはことばや絵には表せない(描いてみて気づいたこと)	・自分のきもちはことばや絵には表せない(描いてみて気づいたこと) ・すべて描けたわけでもないし、描いてないものがわかるわけでもないから ・あまり本当の気持ちは描けていないと思う

7) 【自分の気持ちを絵に表すことはできない】

【自分のきもちはことばや絵には表せない(描いてみて気づいたこと)】の第2段階コードに、第1段階コード〈自分のきもちはことばや絵には表せない(描いてみて気づいたこと)〉〈すべて描けたわけでもないし、描いてないものがわかるわけでもないから〉〈あまり本当の気持ちは描けていないと思う〉が抽出された。

3. こころの居場所

62コードから4カテゴリ、第2段階9コード、第1段階25コードが抽出された。5カテゴリは、【理想の世界】【わからない】【現実から離れている場所】【具体的な現実の場所】【その場その時その瞬間】が抽出された。(表4)

1) 【理想の世界】

【夢に描いている世界】の第2段階コードに、第1段階コード〈夢に描いている世界〉が抽出された。

2) 【わからない】

【常に浮遊している】の第2段階コードに、第1段階コード〈浮遊しているが縛れている感じ〉〈常に浮遊している〉〈こころここにあらず〉〈魂と一緒にふわふわと浮かんでいます〉が抽出された。【どこにあるかわからない】の第2段階コードに、第1段階コード〈明るいところ〉〈所属無し〉〈いつもどこにあるのかわからない〉〈どこにあるのかわからない〉〈本当に看護師になりたいのか考えている〉が抽出された。

3) 【現実から離れている場所】

【暗闇の中】の第2段階コードに、第1段階コード〈低くて暗いところ〉〈暗闇の中〉〈ずっと深いところ〉が抽出された。【知らない道】の第2段階コードに、第1段階コード〈知らない道〉〈何本かの分かれ道の前〉が抽出された。【自分の中】の第2段階コードに、第1段階コード〈自分の中〉

表4 こころの居場所

N=62

カテゴリ	第2段階コード	第1段階コード	
理想の世界	夢に描いている世界	夢に描いている世界	
わからない	常に浮遊している	浮遊しているが痺られている感じ 常に浮遊している ころころここにあらず、魂と一緒にふわふわと浮かんでいます	
	どこにあるかわからない	明るいところ ・ 所感無し いつもどこにあるのかわからない・・・どこにあるかわからない 本当に有感情になりたいのか考えている	
現実から離れている場所	暗闇の中	低くて暗いところ ・ 暗闇の中 ・ ずっと深いところ	
	知らない道	知らない道 ・ 何本かの分かれ道の前	
	自分の中	自分の中 ・ 自分のところの中 ここは自分だけのもの	
	身体の中	頭・・・悩んだり考えたりすると頭が痛くなるので 心臓より右	
具体的な現実の場所	友達	自分が悩んでいるとき一緒にいてくれる友達 友達 友人との関係について考えている	
	家族	家族の中 ・ 家族	
	ペット	ペットと一緒にいるとき ・ ペット	
	自分の部屋	自分の部屋・・・落ち着けるところ、嫌な所から逃げられる場所、 自分1人になれる場所 忘れられる場所	
	自分の家	土浦と相模原 家・実家 家の居間 自分の家・・・ほっとするとところ、リセットできるところ	
	自分には居場所がある	自分には居場所があると思っている	
	外	外・・・家には居場所がありません 夜空の見える場所	
	現実にある場所		車の中
			お風呂
			仕事場
			学校
	自分が立っているところ	自分が立っているところ ここにある。どっかに行ったりはしない。私がわらっていられる場所	
	絵で描いた黒い円の位置	絵で描いた黒い円の位置	
	リラックスできる	リラックスできる	
その場その時その瞬間	その場その時その瞬間	その場その時その瞬間	
	誰かの心のなかにもある	誰かの心のなかにもある	

〈自分のところの中〉〈ころは自分だけのもの〉が抽出された。〔身体の中〕の第2段階コードに、第1段階コード〈頭・・・悩んだり考えたりすると頭が痛くなるので〉〈心臓より右〉が抽出された。

4) 【具体的な現実の場所】

〔友達〕の第2段階コードに、第1段階コード〈自分が悩んでいるとき一緒にいてくれる友達〉〈友達〉〈友人との関係について考えている〉が抽出された。〔家族〕の第2段階コードに、第1段階コード〈家族の中〉〈家族〉が抽出された。〔ベット〕の第2段階コードに、第1段階コード〈ベットと一緒にいるとき〉〈ベット〉が抽出された。〔自分の部屋〕の第2段階コードに、第1段階コード〈落ち着けるところ〉〈嫌な所から逃げられる場所〉〈忘れられる場所〉が抽出された。〔自分の家〕の第2段階コードに、第1段階コード〈土浦と相模原の家〉〈実家の居間〉〈自分の家〉〈ほっとするところ〉〈リセットできるところ〉が抽出された。〔外〕の第2段階コードに、第1段階コード〈家には居場所がない〉〈夜空の見える場所〉が抽出された。〔現実にある場所〕の第2段階コードに、第1段階コード〈車の中〉〈お風呂〉〈仕事場〉〈学校〉が抽出された。〔自分が立っているところ〕の第2段階コードに、第1段階コード〈自分が立っているところ〉〈ここにある〉〈どこかに行ったりはしない〉〈私が変わっていられる場所〉が抽出された。〔絵で描いた黒い円の位置〕の第2段階コードに、第1段階コード絵で描いた〈黒い円の位置〉が抽出された。〔リラックスできる〕の第2段階コードに、第1段階コード〈リラックスできる〉が抽出された。

5) 【その場その時その瞬間】

〔その場その時その瞬間〕の第2段階コードに、第1段階コード〈その場その時その瞬間〉が抽出された〔誰かのところの中にもある〕の第2段階コードに、第1段階コード〈誰かのところの中にもある〉が抽出された。

V. 考察

1. 絵の説明

記述内容には、自分自身で絵を説明することで自分とところの距離を置きながら、ところの状態が記述されていることが示されている。

思春期の心理的特徴に不安があり、「今この瞬間に確かなものは何もない」等、安定した自己の存在基盤を見出すにいたっていない不安を示すことが多いとされ（服部，2000）ように、欲求が満たされない、いつも気持ちちがもやもやしている、自分探しの記述はこれに関連するものと考えられる。

また、8つのカテゴリの中に、絵を描くことで、抽出された形〈動物・人間・自然・橋・柱・十字路・道〉と色〈黒・紫・青・赤・ピンク・水色・オレンジ色・黄色〉で喜・怒・哀・楽・ころの状態を表現している。学生の描いた絵の中には自分や他者に対する実感が乏しく、曖昧なイメージしか形成されていないということも示されている。

学生は、18歳から28歳であり、発達段階の特徴が、ころの状態にも影響していることが考えられる。「自分とは何か」「自分は何をしたいのか」と悩み戸惑う時期でもある。エリクソンは、自我

同一性の確立といい、人生における最大の発達課題であるとしている。特に青年期の危機とは、青年期は大人への移行段階としてさまざまな危機的状况に陥りやすい。一般的に多くの人がこの時期に反抗、孤独など、精神の内面での不安と葛藤を乗り越えて、自分を確立していく足がかりを見出す。

絵を描くことで、こころの在り様を確認しながら、今の自分自身を見つめ、こころの内面から青年期の特徴でもある、自己同一性にもつながる〈自分探し〉をしていることが明らかになった。

2. 今の気持ち

絵を描いた直後のこころの絵を形や色にして、自分自身を実感している。

こころの中がもやもやする等は、青年期の発達危機でもあり、自己意識や自己感情にもっとも強くこだわり、自己中心性が高まるとともに強烈的な孤独感という深淵にも引き込まれそうになるという発達危機に遭遇しているのではないだろうかといわれている。（服部，2000）

学生は今どんな気持ちか自分に確かめ、絵を描くことによって自己表現をし、自分と向き合い、自分を見つけ弱点を長所にすることや、環境を変えることで、自分自身の成長を促し精神の安定を目指している様子が、絵を描いた後の記述内容から伺える。

3. こころの居場所

学生が絵を描くことで、自分に今の心のよりどころとして居場所はどこにあるのか問いかけることをとおして、家・自分の部屋、1人になれる場所など現実的な場所、友達・家族・ペットなど物、夢、リラックス、浮遊している場所などこころの在り様、から、場所、人（もの）、こころの状態であることを示していることが明らかになった。

また、1と3の絵の説明と居場所を関連させたところ、今のこころの状態が、楽しい、明るい、悩んでいる、暗い等の現実を直視している内容については、居場所が現実の具体的な場所と重なっていた。しかし、夢やもやもやしてははっきりしない不安等のこころの状態の内容については、現実の居場所はなかった。

学生が記述した居場所は、他者との関係性、居場所とは発達のプロセスという「動的な場」、周囲との関係性の中で自分の存在を新たに生成していくことのできる場所、居場所は成長・発達が保障された空間である（萩原，1997）、こころの避難場所として安心感や解放感、自身が承認され生き生きでき、希望をもてるような場、安心して身を置くことのできる場所（上野，1992）、自己存在感が得られる場所（坂本，1993）、等、居場所には心理的内面的な面があること、居場所の根底に社会の影響や人間関係が影響していることがわかった。

以上から、絵を描くことにより、非言語的コミュニケーションの中で、質問内容に対して文章化し学生が絵を通して納得しているプロセスが伺える。

学生は、絵を文章で説明することで自分自身への確認を行なっている。そのことが、学生を現実に戻す作業であり、知性化することで、客観的に自己を見つめることができたのではないかと考える。

絵をとおして無意識化を意識化することで、学生の力で自己を振り返ることができ、絵を描くことで普段の学生が内面の視覚をとおして自分自身を理解することに繋がったものと考えられる。

VI 結論

「こころの健康について考える」授業の中で、学生が、自分自身のこころの絵を描くことを試みた。その後、絵を描いた後に、絵の説明・描いた今の気持ち・こころの居場所について記述した内容から、分析した結果、学生自身が絵を描くことで今のこころの状態を表現し、自分自身を知ることができることが明らかになった。

学生は青年期にあり大人として未完成であり、教育をとおして、大人として支援していくことで、教師として学生のこころを支えるということが求められているものと考ええる。

今回の、学生の記述した内容を分析することで、教師と学生が絵をとおして相互関係を築き理解を支えることにつながった。

VII. おわりに

絵を描くことは、人間の成長過程の中で行なうことのできる身近な作業でもある。今後は絵の分析を通して、学生個々の指導に役立てることも考えていきたい。

今後の授業方法としては、学生がグループになり絵を見せあい1人1人が説明し、学生の思っていること、考えていること、悩んでいることなどを聴く事をとおして、自己を表現する場となり、学生相互の理解につながり、支えあう関係にもつながるものではないかと考える。

授業をしていると、当校では、質問してもなかなか自ら表現する学生がいない傾向にある。しかし、記録物や、グループワークの意見の内容をまとめると、内容に具体性と深まりがあり改めて学生理解が深まることがある。

教師は学生の自己表現の場づくりを、学生に合わせて作り上げていく必要があると考える。授業の中で教員と学生の相互関係を大切にしながら、今後も自己研鑽していきたい。

形については分析、対象者の数の限界があり、一般化できないものと考え、今後の課題としたい。

文献

- 1) 上野ひろ美, (1992), 「居場所」(身体)と「関わり」(対話) — 共同感情の組み換え —, 現代教育科学, 10, 28-30.
- 2) 金子隆芳, (1990), 色彩の心理学, 岩波新書.
- 3) 坂本昇一, (1993), 登校拒否のサインと心の居場所, 小学館.
- 4) 杉本希映他, (2006), 「居場所」の心理的機能の構造とその発達的变化, 54巻, 3号, 教育心理学研究, 289-299.
- 5) 高橋佳子, (2005), 色彩心理学入門, 文芸社.
- 6) 田中治彦編著, (2001), 子ども・若者の居場所の構想, 学陽書房.
- 7) 萩原健次郎, (1997), 「若者にとっての『居場所』の意味」『日本社会教育学紀要』No.33, 37-44.

- 8) 服部祥子, (2000), 生涯人間発達論, 医学書院.
- 9) 福田真也, (2007), 大学生のこころのケア・ガイドブック, 金剛書房.
- 10) 三沢直子, (2002), 描画テストに表れた子どもの心の危機, 誠信書房.
- 11) 宮本真巳編集, (2006), 精神看護学, 中央法規, 1-18.
- 12) 吉松和哉他編集, (2006), 精神看護学 I, NOUVELLE HIROKAWA, 2-6.

Self-Discovery through “drawing one’s feelings” — from a class on psychological well-being —

Shizuyo Senda

Psychological well-being is a topic covered in an introductory course to Psychiatric Nursing. With the notion that “psychological well-being is the foundation for building a richer human relationship, which can be generated by better understanding of one’s own feelings,” 46 students aged 18 to 28 in the first-year of Junior College of Nursing (three years) were asked to express their feelings by drawing on B4 papers using colored pencils and crayons. The students were also asked to explain about 1. their drawings, 2. present feelings, and 3. where their hearts lie. Forty-two students agreed to have their descriptions analyzed. The results show that giving shape and color to their feelings and explaining what they had drawn allowed the students to better understand themselves. By reflecting on their feelings, they began to be aware of the different selves, e.g. free of concerns, annoyed with worries, or complicated self, etc. Regarding where their heart lies, they came to see clearly the people, place, and their present state of mind. This enabled them to realize that their mind is searching their “own selves”, a characteristic of adolescence

Key words : psychological well-being, drawing, color, where one’s heart lies