



# インスタレーション作品の制作による心理的影響について —箱庭療法における治療効果を参考にして—

田戸萌子<sup>1)</sup>, 妹尾武治<sup>1)</sup>  
Mooko TADO, Takeharu SENO

1) 九州大学大学院 芸術工学系研究院 (〒) 〒815-8540 福岡市南区塩原 4-9-1

**概要：**箱庭療法を参考に制作した VR ゲーム「バーチャル箱庭」の実証実験と、ギャラリーを借りて制作・展示を行ったインスタレーション・アートの二つの活動を比較する。これらはどちらも制作者自身の意志と感性で一つの意図を持って空間を形成する活動であり、その作品の中には、制作者の人生にとって重大な意味を持つものが表れている。

**キーワード：** VR、箱庭療法、インスタレーション

## 1. 序論

本稿では、「箱庭療法から着想を得た VR ゲームに関する心理実験」と「インスタレーション・アートの制作を通じた芸術活動」の二つの活動を記述しながら、人の心を癒す方法について探った「私」についての理解を記載する。

箱庭療法とは、1929年にイギリスにおいてローエンフェルト(Lowenfeld, M.)によって子どものための心理療法の一手段として考案されたものである。その後、スイスのカルフ(Kalff, D.)が、同じくスイスの精神医学者ユング(Jung, C.G.)の分析心理学の考え方を導入し、成人にも効果のある治療法として発展させた[1]。その後京都大学の河合隼雄により日本へ紹介され、現在は心理療法の技法の一つとして、精神医療やスクールカウンセリングの現場など、さまざまな領域で導入されている[2]。治療内容は、内側を青く塗った木製の砂箱に砂を適量入れたものと、人、動物、木、花、乗物、建築物、橋、柵、石、怪獣などの玩具を用意し、患者にそれらの砂を自由に盛り玩具を配置してもらおう、というものである[3]。その箱の中で世界が構成されることは即ち心の投影であり表現であると考えられている[3]。また、砂箱や治療者の存在が患者にとって「守り」となり、患者に「自由にして保護された空間」を提供しており、ここにも治療効果があるとされている[4]。

箱庭が作られる間、治療者は患者を見守っており、この関係性が成立することで患者自身の自己治癒の力が働いていく。

この箱庭療法に見られる「空間美術」を、VRに拡張し、その効果が維持されるかどうかをまず検討した。次に、現実のギャラリーを箱庭に見立てて、インスタレーション・アートを制作した。それらを通して、人の心を癒す方法を模索した自分「私」を見つめた。最後に、その自己が今後形成に尽力する空間デザインについての展望を示す。

## 2. 心理実験

「VR上で箱庭を製作することでストレス値は軽減する」という作業仮説の検証を行うため、VRゲーム「バーチャル箱庭」を作成した(図1参照)。HMD(ヘッド・マウント・ディスプレイ)を着用し、バーチャル空間上の植物園を探索する中で気に入った植物を採集する。これを持ち帰りプレイヤーの管理するバーチャル箱庭を作る。

空間が持つ要素は、人の心に影響を及ぼす。照明の揺らぎ[5]、木などの緑が多い空間[6]などにストレス低減の効果があることが既にわかっていたため、ゆらぎのある照明下の植物園という世界観を用いて空間を制作した。本稿ではこの空間を「癒し空間」と定義する(図1参照)。

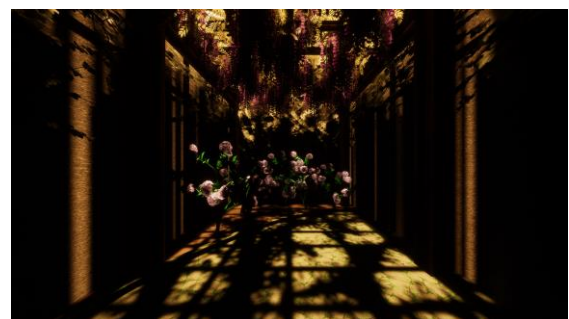


図1：制作した癒し空間

最初にストレス負荷を与えるため、15分間の内田クレペリンテスト[7]を実施した。その後、生理指標(唾液中のアマラーゼ活性)と心理指標(短縮版 POMS, Profile of Mood States[8])を用いて、ストレス値を測定した。POMSは1. 緊張—不安・2. 抑うつ—落ち込み・3. 怒り—敵意・4. 活気・5. 疲労・6. 混乱の6つを7件法で回答させるものだった。計測後、空間体験として、先述した癒し空間もしくは統制条件である実験室を模した VR空間(図2参照)のいずれかを体験してもらい、被験者間要因計画を用いた。

その後、箱庭を作成する条件（当条件を空間制作と定義する）と箱庭を作成せず過ごすだけという2条件のいずれかを行わせた(図3参照)。最後に、ストレス値の再計測を行った。実験場所は九州大学大橋キャンパス内の部屋で、期間は2022年9月25日～10月7日、被験者は九州大学の学部・大学院生計40名(男性21名、女性19名)であった。



図2: 統制条件(実験室を模したVR空間)

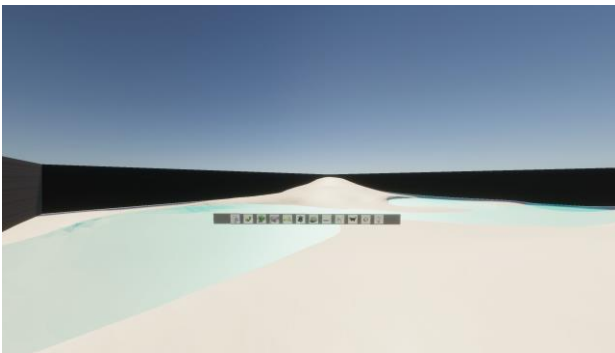


図3: 空間作成を行うVR空間

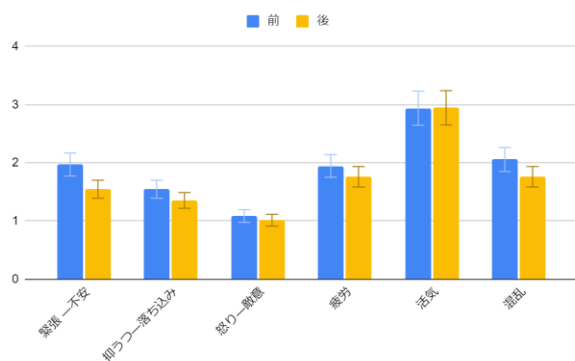


図2: 実験前後のストレス値(心理指標)の比較

実験で収集したデータの解析については、それぞれの評価指標に対して多元配置分散分析を行った。独立変数は、前(空間を体験もしくは制作する前)と後(空間を体験もしくは制作した後)である「前後」、「癒し空間」「空間制作」の三つとした。「前後」は被験者が同一のため被験者内要因とし、「癒し空間」と「空間制作」は被験者間要因として多元配置分散分析を行った。POMSで得た得点は、T得点(T得点;  $50 + 10x$  (素得点 - 平均値) / 標準偏差)に換算し標準化した。生理指標として測定した唾液アミラーゼ量においては、空間制作と癒し空間の、いずれの条件においても有意差は見られなかった(癒し空間,  $p=0.11$  空間制作,  $p=0.42$ )。唾液の量や口内の乾き方に個人差があること

やVR体験における気分の高揚の可能性、HMDを装着することへの不快感、VR酔いによるストレスなど様々な交絡が存在したのではないかと考えられる。

心理指標では「緊張不安」において、癒し空間と空間制作のどちらの条件にも有意な主効果は認められず、それらの交互作用においては有意傾向が確認された( $p=0.07$ )。

「怒り敵意」では、空間制作と交互作用(癒し空間と空間制作)に有意傾向が見られた(空間制作,  $p=0.052$  交互作用  $p=0.099$ )。「混乱」の指標では、交互作用において(癒し空間と空間制作)有意差が見られた( $p<0.05$ )。その他の指標では、有意な主効果は無かった。

心理指標において、ほとんどの項目で有意差は見られなかった。その一方で、有意差はないものの全ての項目でストレス値が低減していることも確認できた。箱庭療法では患者が砂に触れて、形作ること治療要因のひとつでもある。つまり、VR箱庭に触覚再現が無いことが療法としての欠陥だったのではないかと解釈できる。

1934年に、シャーロット・ビューラーは箱庭療法の標準化を試み、箱庭療法から砂を撤去した[9]が、それは失敗に終わっている[10]。箱庭療法自体は、治療の現場で多く用いられ、人に回復の効果が見られていることは客観的に事実だと思われるが、それを規格化し、その効果を再現性ある形で命題化することは今の人間の言語、数式では不可能なのかもしれない。

さらに、効果を信じて心理実験を追加していくことは、メッセージ性から科学的再現性を損なう危険性が高まると実験者自身が感じ始めていた。

そして、そもそも実験者がこの実験を通して分かろうとしていたことが何だったのかという問いを立てた。それは誰にでも当てはまる科学的、再現可能な事実ではなく、人を幸せにすることであったはずだと考えた。そのため、次のフェーズとして心理実験ではなく芸術活動を採用することに決めた。

### 3. 芸術活動

河合隼雄は箱庭療法を“意識と無意識、内界と外界の交錯するところに生じたものを、視覚的な像として捉えたもの”“嬉しいとか悲しいとか言語によって表現される代わりに、それは箱庭の中に具象的に示され、われわれの胸に直接働きかけてくる”と言い表した[1]。箱庭の中には、患者本人ですら認識していなかったような、心の奥底に潜んでいた本心が表れることがあり、それが患者の心に強く響く唯一無二の作品となる。脳科学者の茂木健一郎は「箱庭は極めてプライベートな**芸術体験**である」[11]と述べた。

箱庭療法は科学的記述の枠を超える。それはこれまでの社会では芸術という枠組みを与えられてきたもの。だとすれば、次のフェーズとして芸術を実践する。現実には自分の箱庭を作る。それはサイズの的には既に箱庭ではないので「庭」を作るという感覚に近い。ヘルマン・ヘッセの小説「夢の家」の中で、父ネアンダーは息子ハンスにこう語り

かけた。「やっかいな問題を自由意思で徹底的に研究しようと思うならば、庭作りに励まなければならない。(略)決しておまえがその灌木をまったく自由に選んで植えたのではないことが何年も経ってからようやく分かることもあるからだ。ある無意識の願望、思い出、必然性がその背後に隠れているのだ。[12]」

私は私の庭を作るために、インスタレーション・アートの制作・展示を行った。インスタレーション（空間展示）とは、非現実空間を自分の意志と感性で一つの意図を持って形成する芸術活動であり、現実庭を作ることもあった[13]。箱庭療法では、「他者に介入されることのない、絶対安全な箱の中で自分を表現する」ため、この展示空間を「絶対安全な空間」として表現するという意図を持ちその実現を目指した。鑑賞者が胎児に戻り、誰にも攻撃されることのない胎盤の中にいるような感覚を得られる空間の制作を、白木3m相当の立体造形で天井を覆うことで表現した（図3）。福岡市警固のギャラリー「tresallir」を2023年3月31日から5日間レンタルし、本展示を行った。



図3: 制作したインスタレーション・アート「胎盤」



(図4: 来場者らが撮影した作品)

来場者数は153人であり、多くの来場者の方が作品を写

真に残してくれた（図4参照）。また来場した作家のうちのひとは「アプローチは様々ですが、”胎盤”というものの、この世に生を受けるということへの希望ある認識にそれぞれが向かっていて安心できる展示と感じました。安らぎ、温かさ、優しさ、拙さを求める私たちの根本的な甘えのようなものをポジティブに体験できました。」と感想を残してくれた。私の作品は解体されもはや残っていないが、写真は情報として長く残り続ける。そして思い出はその人の中でもっと長く残り続ける。

#### 4. 見つめ直す作業の中に

完成した作品と対面したとき、私は言い様のない感動と愛着を感じた。科学を通して芸術に至る中で、そのどちらにも価値があること、当事者にとってそれが自由に選べること、他者に価値づけされないこと、作業を中断されないことが大切であるという、「自由で保護された空間の中の自己表現[3]」が箱庭療法の治療過程であることの意味を理解した。箱庭を作る作業には、間違いなどないということ、その空間は、VR空間であっても、現実空間であっても構わないだろうと推察する。必要なことは、治療者によって安全が保たれた空間であるということである。

芸術を鑑賞している瞬間は、その意味に気づかなくとも、その後何年か経ってその作品が持っていた意味に気づくことがある[10]。それは箱庭療法にも同じことが言え、その人の人生にとって何か重大な意味を持つものが箱庭の中に現れており、箱庭を作ることによって自分の無意識の領域の一部を認識し、自分を受容したり、揺り動かされたりするからだ[11]。

さらにその揺り動かしは、治療者にも波及している。治療者が患者に影響を与えられるのは、治療者が患者によって触発されている場合だけである[14]。助けられている時、助けてもいるということだ。作品を作るのは自分のためだけでは無い。多くの人に共感される中で、ともに助け合えること。その効力を忘れてはいけないだろう。映画、漫画も、論文も言葉も、庭作りだ。ものが現実にあるか、情報か、リアルかバーチャルか？それは自分で決めていい。治療者はその人に適切な場所と媒体で庭を造らせれば良い。これは新しいことではない。

滑稽な自己愛の発露であっても、本人にとって唯一無二の心動かされる存在を作る過程は心理学の目指した場所だったと考えている。その名前が科学やアートにふさわしくないと追い出されるなら、心理学でさえも名乗れないなら、私たちはこの活動を「ベクション」と呼ぼうと思う。人に蔑まれても、自分には価値があるというという事実をフォーカスし続けて欲しい。

#### 5. 今後の展望

2023年の5月、作家清藤なつえのアートワークショップでは、彼女に見守られながらアート作品を制作し、最後はそれを全員の前で発表するという体験が多くの人にもたらされていた。自分の内面を表現し自己治療を行う精神活動を相互に肯定し、楽しむ。人が健やかに生活を送れる

ように、何でもない個人のベクションが多くの人に必要とされる時代も、いずれやってくる。

2023年6月、某博物館のリニューアルに伴い空間デザインの意見出しに、妹尾ラボのメンバーとして中心的に関わっている。エントランスに大規模なVRないしはARの誘目誘導性ある映像展示を求められている。個人の小さな愛情をその大きな場所にどうすれば埋められるだろうかと日々考える。

#### 参考文献

- [1] 河合隼雄：箱庭療法入門。誠信書房, 1969.
- [2] 吉成千絵：被災地でのスクールカウンセラー活動の報告 箱庭を用いた2事例を通して, 箱庭療法学研究, Vol.26, pp.41-52, 2014.
- [3] 北添紀子：グループでの箱庭療法トレーニングに関する一考察, 鳴門教育大学研究紀要, vol. 18, 2003.
- [4] 楠本和彦：箱庭療法における体験と治癒・変容との関連, 人間関係研究, Vol. 8, pp.89-118, 2009.
- [5] 熊澤貴之：室内空間における照明のゆらぎと癒しに関する研究, 人間・環境学会誌, Vol. 11, No. 2, pp.39, 2008.
- [6] 元子怡, 土橋豊, 萩原新, 菅百合恵, & 浅野房世：主観的幸福度からみた癒しの緑空間, 人植関係学誌, Vol. 17, No. 1, pp. 1-6, 2017.
- [7] 日本・精神技術研究所：内田クレペリン精神検査・基礎テキスト.日本・精神技術研究所, 1996.
- [8] 後藤靖宏：インテリアによる精神的疲労および肉体的疲労の低減効果の検証. 北星論集, 2007.
- [9] 小川モモ子：箱庭療法の作品評定について, 犯罪心理学研究, vol. 10, No. 1, pp. 27-35, 1973.
- [10] 河合隼雄, 茂木健一郎.: 心と脳の対話. 潮出版社, 2008.
- [11] 松岡和子, 茂木健一郎, 高野祥子, 河合俊雄, 川戸圓： 河合隼雄と箱庭療法. 創元社, 2009.
- [12] ヘルマン・ヘッセ：庭仕事の愉しみ. 草思社, 1996.
- [13] 小林美香：インスタレーション・アートにおける写真：ブレット・ウィルソンのインスタレーション作品を一例に. デザイン理論, Vol. 41, pp. 19-31, 2002.
- [14] C.G. Jung: Modern man in search of a soul. London: Routledge & K.Paul, 1961.