

IT技術を利用した応用的箱庭療法に関する一考察

A Study on sandplay therapy using IT technology

--ブログと動画配信における共感覚と音楽療法と自己カウンセリングの可能性

堀川 澄弘†
Sumihiro Horikawa

1. まえがき

現在IT技術の発展により通信端末の普及が急速に進んでいる。そしてPCで利用されてきたインターネットも携帯端末から接続できるようになった。いまや携帯端末は国民ひとり一台またはそれ以上の時代がきている。本研究では、PCでのみ利用可能であったブログや動画サイトが携帯端末でも利用できることを確認し、その利用法について検討しながら、実際にブログを作成し箱庭療法の手法を応用した自己カウンセリングをこころみる。そして、利用者の変化を記録していく。携帯端末は外出先でも使用することができ操作も比較的容易であるため箱庭療法における遊具として非常に適している。

2. はじめに

近年カウンセリングが重要視されるようになってきている。多くの企業や教育機関などでカウンセリングが行われている。しかし、その手法はさまざまであり効果の評価についても統一されていない。本論文ではIT技術を利用して、わが国でポピュラーな心理療法の一つである箱庭療法の応用的な手法を検討した。

結果として、箱庭療法とIT技術は相性が良く一定の効果もたらされることが分かった。

3. 目的

本実験ではブログや動画サイトを利用して文章を書いたり動画や音楽を鑑賞している。箱庭療法の理論に沿って作業をすすめることを十分に配慮しなければならない。被験者については不要な作為を加えないで傍観者の立場を維持しながら観察を続けたい。

筆者も被験者として、作品作成・語学学習・動画鑑賞を継続した。

4. 実践

本実験の概要は次のとおりである。

・環境

機材…PC(Windows 7/vista) Mac iPad iPodTouch スマートフォン DSI

ブログ…Yahoo! ブログ Lang-8 アメーバブログ Seesaa ブログ はてなブログ Excite ブログ ココログ FC2 ブログ Youtube ニコニコ動画、ライン(LINE)

使用ソフト…Craving Explorer SMPlayer ペイント スプレッドシート ワードプロセッサ 翻訳サイト(Excite Google)

・ブログ書き込み…複数ブログに約20000件程度

・利用者…延べ約5000名程度の利用状況を観察
・鑑賞作品…延べ約20000曲程度の動画作品と感想を記録

・外部社会との交流状況を確認するために定期的に外出先の様子も記録する。外出先とは被験者によって学校や職場、サークル、フィットネスクラブ、図書館などの公共機関、カルチャーセンターなど積極的な会話のできる場所とする。

5. 考察

創作の継続に効果があり技術・作品の質の向上も見られた。また動画の鑑賞においては、色彩感覚や音楽の理解についても向上がみられた。

語学学習において言語の持つ音とリズムに対する理解のプロセスは心理作用に影響を与えることがわかった。とくに今回の実験においては中国語の詩を創作する行為が言語習得への効果が確認できた。

本実験中に知ったニコニコ動画やラインはこれまでになかったコミュニケーションの方法をもたらす。非常に使用者の興味をそそる技術であるが依存症が発生する恐れがある。

6. 結果

IT技術を活用した応用的箱庭療法には、自己分析の効果のみならず語学学習や芸術理解への効果も期待できる。特にYahoo!ブログやAmebaブログでの交流や、Lang-8における語学学習のプロセスにおいてはノンバーバルなコミュニケーションや言語の持つニュアンスの違いが経験できることがわかった。

7. 参考文献

・音楽関連

音楽の基礎, 芥川也寸志, 岩波新書
和声 理論と実習
音のおもしろ雑学事典
知育ずかん なぜなぜ おんがくとえ
やさしいピアノ即興演奏
パーフェクトMIDIブック
MIDIブック
絶対音感

・音楽療法関連

元気の出る音楽療法 呉竹英一 浅田庚子 ドレミ楽譜出版社

音楽療法の基礎
 子供の音楽療法ハンドブック
 音楽療法のための即興演奏ハンドブック
 痴呆症に効くやさしい音楽療法
 ゆらぎと癒し効果の科学
 歌声が心に響くとき 音楽療法との出会い
 音楽の癒しのちから
 モーツァルトで癒す
 モーツァルトを科学する
 絶対モーツァルト法
 モーツァルトとクジラ
 右脳クラシック鑑賞法

・マルチメディアの資料
 視聴覚を刺激するメディア活用 星野昭彦 東洋館
 出版社

視聴覚教育 榎田薫 学芸図書株式会社
 目が人を変える

・異文化交流の資料
 異文化コミュニケーション教育、青木順子。溪水社。
 生きることと人間関係
 人間関係を学ぶ心理学
 コミュニケーション心理学
 笑いの科学
 テンダー・ラブ
 人間関係の心理学
 人間関係を学ぶための11章
 出会いについて 精神科医のノートから

・心理学関連
 心理学ワールド 日本心理学会編 50号刊行記念出
 版

入門臨床心理学 加藤義明 八千代出版
 名作童話の深層 森省二 氏原寛 創元社
 童話の謎2

・実験のための資料
 はじめてまなぶ心理学 木村裕 アートアンドブレ
 ーン

・IT技術関連
 参考書。
 情報技術の基礎の初歩
 ケータイ学入門
 クラウドソーシング

・ブログ関連
 ウェブログのアイデア!, デジペン, アスペクト

・カウンセリング関連
 河合隼雄のカウンセリング講座 創元社
 カウンセリングを考える 下 創元社
 図解雑学よくわかる心理カウンセリング
 閉ざされていた心との対話 河合隼雄 講談社
 心にある癒す力治る力 河合隼雄 講談社
 こころの処方箋 河合隼雄 新潮社
 セルフコントロールの医学

愛と心理療法
 青年の心理学
 心の病気
 心理トリック
 HELP! キレル子どもたちの心の叫び
 なぜキレル子どもたちの心のナイフ
 子どもたちはなぜキレルのか
 他人を見下す若者たち
 心を病む人とのつきあい方
 なぜ「いい人」は心を病むのか
 どうして「まじめな男」「頑張る女」が満たされな
 いか

<自己発見>の心理学
 「自分の居場所」をつくる心理学
 心理学ほどドキッとする学問はない
 思春期ブルー
 教師のための分析の技術

・色彩学関連
 音に色が見える世界 岩崎純一 PHP新書
 ひとりで学べる色彩検定 岩井ますみ ナツメ社
 色と形の深層心理
 色彩療法
 色の深層心理と応用 色彩の力
 8つの色で「本当の自分」がわかる
 カラーイメージスケール
 自分を変える カラー・マジック
 心を元気にする色彩セラピー
 音に色が見える世界 「共感覚」とは何か
 色彩検定 2級・3級試験
 カラフルイングリッシュ
 花言葉「花図鑑」

・語学関連
 ゼロから始める中国語
 中国語三週間
 今すぐ話せる中国語 入門編
 3語で通じる英語術

・論文
 箱庭関連
 サンドトレイと箱庭療法 田畑光司
 箱庭制作に伴う物語生成過程の検討 長谷川 千
 紘

Youtube
 高齢女性の化粧顔写真が観察者の心理・生理面に
 与える影響について 小森絵美
 カウンセリング
 仮想的な抱擁を取り入れた遠隔カウンセリングシ
 ステム 森川 治
 メールカウンセリングにおける抵抗感の検討 宮
 崎 圭子
 性役割観と依存欲求許容予測の関係がカウンセリ
 ングへのためらいに与える影響 一卷祐佳
 日本におけるスクールカウンセリングの現状分析
 瀬戸 瑠夏

以上