

「癒し」評価スケールを用いた児童書画鑑賞による癒し

— 3つの年齢群間の特徴について —

内田 誠也¹ 木村 友昭¹ 岡田 雄太¹ 山岡 淳¹ 松本 洸²

抄 録

目的：日芸版「癒し」評価スケールを用いて児童書画の鑑賞による癒し度を計測し、年齢群間の癒しの特徴を評価する。

対象：被験者は110名（男性33名、女性77名）であった。

方法および解析：児童書画の作品展で作品を鑑賞した後、日芸版「癒し」評価スケールに記入した。児童群（10代以下、22名）、両親群（20代-40代、49名）、祖父母群（50代以上、39名）の3つのグループに分けて、総合得点および、6つの下位尺度（和、浄、極、潤、弾、空）および2つのエネルギー尺度（自己啓発的癒しエネルギー、治療的癒しエネルギー）を算出し比較した。

結果：総合得点では児童群、両親群、祖父母群の順に有意に高かった。 $(p=0.025)$ 。下位尺度では、和は祖父母群が有意に高く $(p<0.001)$ 、浄は両親群が有意に高く $(p=0.004)$ 、弾は児童群が有意に高く $(p=0.003)$ 、空は両親群が有意に低かった $(p=0.03)$ 。治療的癒し得点は児童群、両親群、高齢者群の順に得点が有意に高くなった $(p=0.003)$ 。ただし、総合得点およびすべての下位尺度の得点において、有意な性差はなかった。

結論：児童書画鑑賞によって、すべての群の総合得点は、＜平均的癒し領域＞の平均値より高かった。さらに、群の年齢が高いほど癒し度は有意に高くなる傾向にあり、群間で下位尺度のパターンが違っていた。児童書画鑑賞による癒しの効果を評価する上で、日芸版「癒し」評価スケールは有効である。

キーワード

児童書画鑑賞、「癒し」評価スケール、年齢群による違い

1. 緒 言

現代の人々は、心理的および身体的、社会的なストレスを受けながら日常生活を行っており、そのストレスからの解放を求めて、旅行や運動を行い、あるいは

趣味（音楽、映画、絵画など）を楽しみ、癒しグッズ（香り、マッサージ器具、癒しロボット等）等を利用して、「癒し」を求めている。1980年代後半、この「癒し」という言葉は、単に身体の病気や傷を治療するという意味だけではなく、心の状態も改善し、人間を全体的に健やかにするという意味で使われるようになってきた¹⁾。また、上田¹⁾は「癒し」は個体の中だけに存在するものではなく、「人と人」、「人と宇宙」、「心と体」のネットワークがあり、そのネットワークがうまく創造されたとき人は癒されると考えている。

このように「癒し」という言葉や考え方が社会的に使われるようになってきた一方で、この「癒し」の客観的な研究は非常に少ない。そこで、松本らは芸術作

¹一般財団法人MOA健康科学センター
〒413-0038 静岡県熱海市西熱海町1-1-60

²日本大学芸術学部
〒176-8525 東京都練馬区旭丘2-42-1

連絡先：

内田誠也. TEL: 0557-86-0663, FAX: 0557-86-0665,
E-mail: seiya-u@mhs.or.jp

受付日：2014年7月22日，受理日：2014年9月6日。

品や建物空間から得られる心理的な「癒し度」を計測するアンケートとして日芸版「癒し」評価スケール²⁾を開発した。その評価スケールには総合得点による癒し度のほか、6つの下位尺度（和、極、浄、潤、弾、空）、2つのエネルギー尺度（治療的癒しエネルギー、自己啓発的癒しエネルギー）がある。その評価スケールを用いることで芸術作品や建物空間だけではなく、庭園散策による癒し³⁾、花や紅葉、演芸の鑑賞、足湯、運動、生け花、岡田式浄化療法等の体験、食事等^{4,5)}による癒しも評価が可能である。また、下位尺度を評価することで癒しの質も評価でき、応用性の高い評価スケールであることが明らかとなってきた。

しかし、この評価スケールを用いて癒し度を評価する際に、年代群による癒しの質の違いについてまだ十分に検討されていない。そこで、本研究では、児童書画の展覧会において、それらの鑑賞後の癒し度を計測し、年齢による癒しの特徴を調べることを目的とする。

2. 対象

2011年11月12日、13日に児童書画の作品展（静岡県伊東市）が開催され、開催時間内に参加された方に被験者の協力をお願いした。被験者は110名（男性33名、女性77名）であり、表1に性別年齢の分布を示す。ただし、対象者はアンケートにおいて年齢ではなく、年代を記入した。

まず調査を行う前に、口頭で実験の趣旨を十分に説明し、同意を得られた対象者のみがアンケートに記入した。

3. 方法

被験者は、児童書画の作品展において、300点ほどある作品を開催時間内に自由に鑑賞した後、展示会場内に設置された椅子に座って、日芸版「癒し」評価スケールに記入した。その際、被験者にはすべての作品展を鑑賞した感想として、そのスケールに記入してもらった。

日芸版「癒し」評価スケール^{5,6)}は30問の質問からなり、総合得点の最高点が60点となるアンケートであ

る。総合得点については、6種類の音楽を聞き、6種類の写真や絵、建物空間を鑑賞したときの「癒し」について、1748例のデータを解析して基準値23.7（SD16.92）を算出し、4段階の評価領域が作成された。0～14点が〈癒されない領域〉、15～31点が〈平均的癒し領域〉、32～48点が〈かなり癒され領域〉、49～60点が〈すごく癒され領域〉と名付けられている。

また、総合得点のほかに、6つの下位尺度（和、極、浄、潤、弾、空）、2つのエネルギー尺度（治療的エネルギー、自己啓発的エネルギー）によって評価される。和（なごみ）とは、安心感、あたたかい気持ちでほっとする気分の癒し。極（きわみ）とは、自分をより磨き、発展させるエネルギーを感じる癒し。浄（きよらか）とはところが静かに、清らかな気分になる癒し。潤（うるおい）とは、気が晴れ、リフレッシュでき、ゆとりを感じる癒し。弾（はずみ）とは、ところが楽しく、軽やかな気分、弾む気分になる癒し。空（むしん）とは、何も考えないで、ボーっとしている状態を楽しむ癒し。また、自己啓発的エネルギーとは被験者の自己向上心や自己実現を触発するのに機能するエネルギーであり、治療的エネルギーとは、被験者の心の不安やストレスなどによる心的な不適当な状態を良い方向に立て直すのに機能するエネルギーと意味づけられている。

4. 解析

対象者は表1に示すような性別年齢分布であったので、3つの群に分けて解析を行った。年齢に児童群（10代以下、22名。男性6名、女性16名）および両親群（20代～40代、49名。男性12名、女性37名）、祖父母群（50代以上、39名。男性15名、女性24名）に分けて解析した。3つの群間で、総合得点および6つの下位尺度、2つのエネルギー尺度の平均値を算出し、ノンパラメトリックの検定（Kruskal Wallis 検定）を行い、群間の違いを評価した。

ただし、6つの下位尺度に関しては、群間の特徴を明確にするために、6つ下位尺度の相対値（〔6つ下位尺度実データ〕－〔6つ下位尺度実データの平均値〕）に変換して評価した。

表 1 被験者の性別年齢構成

	10代以下	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
男性	6	0	2	10	5	3	7	33
女性	16	3	11	23	5	9	10	77
合計	22	3	13	33	10	12	17	110

	児童群	両親群	祖父母群	合計
男性	6	12	15	33
女性	16	37	24	77
合計	22	49	39	110

5. 結果

図1は、3つの群における総合得点の4つ評価領域の割合を示す。児童群では〈癒されない領域〉が4.5%、〈平均的癒し領域〉が50.0%、〈かなり癒され領域〉が31.8%、〈すごく癒され領域〉が13.6%であった。〈平均的癒し領域〉の被験者の割合が一番多く、児童群の半数が平均的な癒しと評価された。両親群では、それぞれ0.0%、34.7%、40.8%、24.5%であり、〈かなり癒され領域〉の参加者がもっとも多く、平均的な癒し領域も比較的が多かった。祖父母群では、それぞれ2.6%、5.1%、64.1%、28.2%であり、〈かなり癒され領域〉の参加者がもっとも多く、6割以上の方がかなり癒されたと評価された。

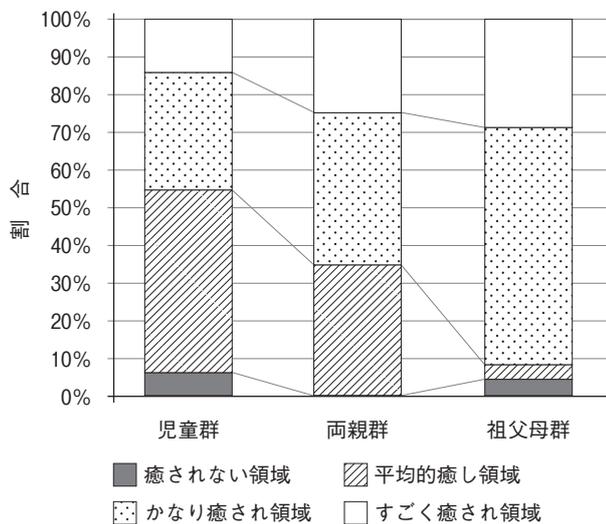


図 1 3つの群における日芸版「癒し」評価スケールの総合得点の4つ評価領域の割合

総合得点が0~14点の場合は〈癒されない領域〉と評価し、15~31点の場合は〈平均的癒し領域〉と評価し、32~48点の場合は〈かなり癒され領域〉と評価し、49~60点の場合は〈すごく癒され領域〉と評価した。

親群では、それぞれ0.0%、34.7%、40.8%、24.5%であり、〈かなり癒され領域〉の参加者がもっとも多く、平均的な癒し領域も比較的が多かった。祖父母群では、それぞれ2.6%、5.1%、64.1%、28.2%であり、〈かなり癒され領域〉の参加者がもっとも多く、6割以上の方がかなり癒されたと評価された。

総合得点の平均値を図2に示す。児童群が33.5 (SD13.17)、両親群が38.12 (SD11.95)、祖父母群が42.15 (SD9.16)であり、祖父母群、両親群、児童群の順に癒し度が有意に高かった ($p=0.025$, Kruskal Wallis 検定)。

6つの下位尺度得点の相対値 (下位尺度得点 - 総合

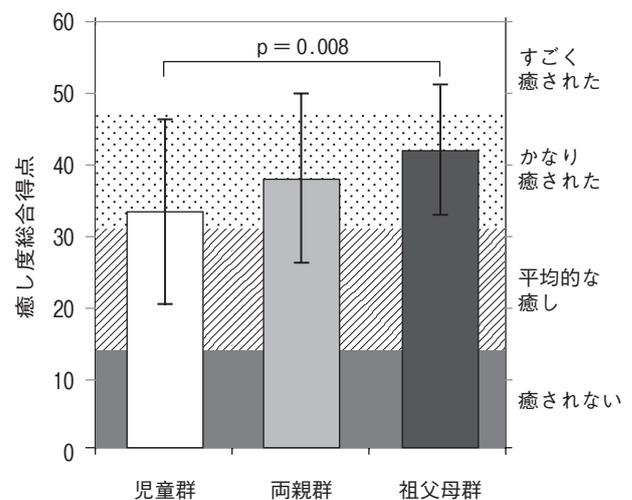


図 2 3つの群における日芸版「癒し」評価スケールの総合得点の平均値

得点/6) を計算し、3群の平均値のレーダーチャートを図3に示す。3群間で有意差がみられた下位尺度は、和、浄、弾、空であった。和の下位尺度得点は、両親群および祖父母群が、児童群と比較して有意に高かった ($p < 0.001$)。浄の下位尺度得点は両親群が有意に高くなり、逆に児童群が有意に低くなった ($p = 0.004$)。弾の下位尺度得点は児童群が有意に高くなり、祖父母群が有意に低くなった ($p = 0.003$)。空の下位尺度得点は両親群が有意に低くなった ($p = 0.03$)。

図4は自己啓発的癒しと治療的癒しの下位尺度に関する3群間の比較を示す。自己啓発的癒し得点は高齢者群が高い値を示したが、有意ではなかった。治療的癒し得点は児童群、両親群、高齢者群の順に有意に高

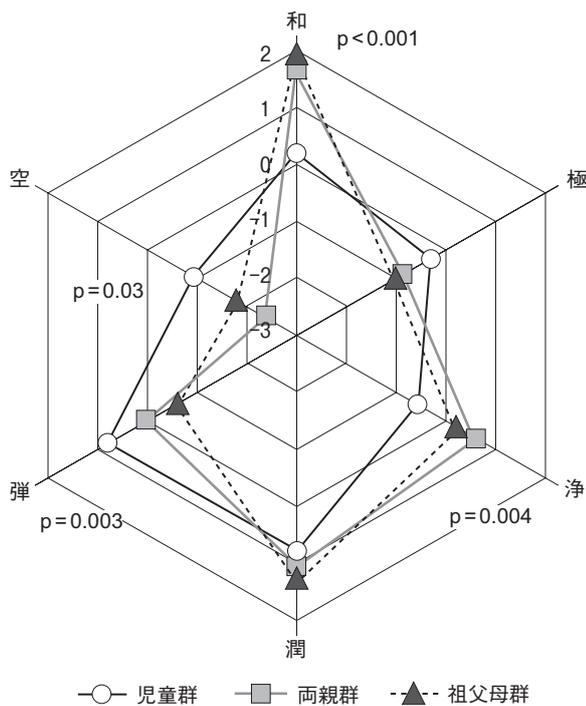


図3 6つの下位尺度得点の相対値(下位尺度得点-総合得点/6)のレーダーチャート

6つの下位尺度の意味について次に示す。和(なごみ)とは、安心感、あたたかい気持ちでほっとする気分の癒し。極(きわみ)とは、自分をより磨き、発展させるエネルギーを感じる癒し。浄(きよらか)とは、こころが静かに、清らかな気分になる癒し。潤(うるおい)とは、気が晴れ、リフレッシュでき、ゆとりを感じる癒し。弾(はずみ)とは、こころが楽しく、軽やかな気分、弾む気分になる癒し。空(むしん)とは、何も考えないで、ボーっとしている状態を楽しむ癒し。

くなった ($p = 0.003$)。

総合得点および6つの下位尺度、2つのエネルギー尺度に関して、性別による有意な違いはみられなかった。

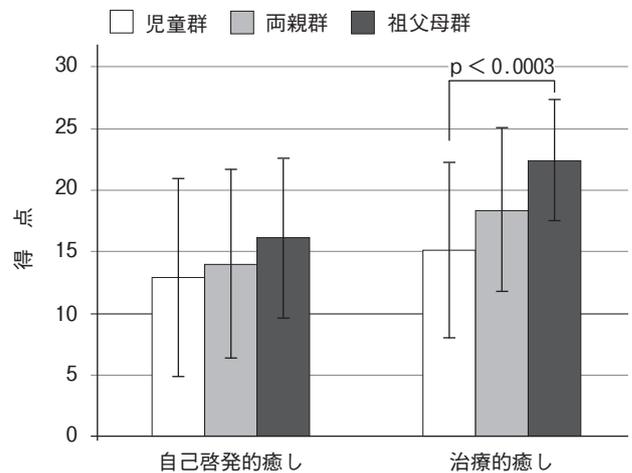


図4 自己啓発的癒しと治療的癒しの下位尺度に関する3群間の比較

下位尺度の意味について次に示す。自己啓発的エネルギーとは被験者の自己向上心や自己実現を触発するのに機能するエネルギーであり、治療的エネルギーとは、被験者の心の不安やストレスなどによる心的な不適当な状態を良い方向に立て直すのに機能するエネルギーである。

6. 考察

本研究では児童がかいた書画による癒し度を日芸版癒し評価スケールで計測し、群間の癒しの特徴を調べた。松本²⁾らが報告した癒し評価スケールの総合得点について、10代から60代までの被験者を対象に、音楽を聞き、写真や絵、建物空間の鑑賞時、1748例のデータを解析して平均的な癒し、23.7 (SD16.92) を算出した。児童書画の鑑賞について、すべての群の癒し度の総合得点は平均的な癒し得点以上であった。単純に比較することはできないが、対象となっている年代もほぼ同じであることから、先行研究で使われた音楽や写真や絵、建物空間の鑑賞に比べ児童書画の鑑賞はすべての年代群で人の心をより強く癒す可能性があると考えられる。さらに、児童群、両親群および祖父母群の順に総合得点が高くなったことは、年齢が高くなると児童書画によって癒されやすくなる傾向があると考えら

れる。

6つの下位尺度のパターンについて、児童群は弾が相対的に高く、両親群は和と浄が高く、空が低く、祖父母群について和が相対的に高く、弾が低かった。年齢によって下位尺度のパターンに違いがみられたことは、癒しに対する感受性が年齢群間で違うことが推測される。児童群の世代は児童書画鑑賞によってこころが楽しくなるような癒しを感じたと考えられる。授業や遊び等で絵を描くことは一つの楽しみであり、子供のストレス発散にもつながり、癒しとなると考える。両親群の世代は、児童書画鑑賞によって安心感や清らかな気分になる癒しを感じたと考える。また、両親群の世代は仕事や育児などによるストレスを日々受けて生活しており、ほっとするような空間や心を静かに落ち着ける時間を欲しており、児童書画鑑賞によって安心感や心を落ち着けるような癒しを感じたと考えられる。祖父母群の世代は、孫世代の児童書画を鑑賞してほのぼのと和むような癒しを受けたと考える。

自己啓発的癒しと治療的癒しの2つのエネルギー尺度に関しては、児童群、両親群、祖父母の順で得点が高くなり、治療的癒しでは有意差がみられた。祖父母群の世代は児童書画を鑑賞することによって、心理的な治療効果や慰めが高いことが考えられる。ストレスが高い場合や不安やうつ気分があるとき、児童書画を鑑賞することで心を癒す可能性があると考えられる。介護施設や病院などの高齢者が多く集まるような施設に児童書画を飾ることは、その空間を和ませ、こころを癒すことが期待される。

7. 結論

- 児童書画鑑賞によって児童群、両親群、祖父母群すべてで癒し度は高かった。
- 年齢が高くなると癒し度の総合得点および治療的エネルギーが有意に高くなる傾向があった。
- 群間で下位尺度のパターンが違っていた。
- 児童書画鑑賞の癒しの効果を評価する上で、日芸版「癒し」評価スケールは有効である。

8. 研究限界

研究限界として、児童の両親や祖父母から見れば、その書画に対して子や孫がかいた書画だから素晴らしいと感じるような心理的なバイアスがかかって、祖父母群の癒し度や治療的エネルギーが高くなり、3つの群間の6つの下位尺度のパターンが違った可能性がある。児童書画とは関係のない書画で検討することが今後の課題である。

謝辞

本研究を行うに当たって、MOA美術館伊東市児童作品展実行委員会の方々にご協力頂きました。誠に感謝申し上げます。また、当財団スタッフの柴田和廣様には計測を協力していただき、感謝申し上げます。

【参考文献】

- 1) 上田紀行. 癒しの時代をひらく. 法蔵館. 京都. 8-15. 1997
- 2) 松本洸, 秋元貴美子, 高久暁. 『日芸版「癒し」評価スケールの完成』. 芸術と癒しの調査研究報告書. 日本大学芸術学部. 105-115. 2005
- 3) 松本洸. 日本庭園の癒し評価スケールにおける特徴: 西洋庭園との比較を含めて. 日本大学芸術学部紀要. 55, 57-63. 2012
- 4) 内田誠也, 岡田雄太, 山岡淳ほか. 東京療院における健康プログラムのストレス緩和効果について. MOA 健科報. 17, 21-30. 2013
- 5) 内田誠也, 岡田雄太, 木村友昭ほか. 庭園や美術品の鑑賞による癒しが人の心理や生理に及ぼす効果. MOA 健科報. 16, 31-39. 2012

Healing-Scale-Based Age Differences on the Healing Effects of Children's Paintings and Calligraphies

Seiya UCHIDA¹, Tomoaki KIMURA¹, Yuta OKADA¹, Kiyoshi YAMAOKA¹ and Ko MATSUMOTO²

Abstract

Aim: We investigated the healing effects of children's paintings and calligraphies and the age- and sex-based differences of these effects, by using the Healing Scale.

Participants: In all, 110 subjects (33 men and 77 women) participated.

Methods and analysis: Participants completed a questionnaire on healing—the Healing Scale—, developed by the Nihon University College of Arts, after they had appreciated approximately 300 paintings and calligraphies at a children's art exhibition. The subjects were then divided into three groups: the children group (n = 22; age, ≤19 years), the parent group (n = 49; age range, 20-49 years), and the grandparent group (n = 39; age, ≥50 years). The total healing scale score consisted of six subscale scores: *Nagomi*, relieved healing; *Kiwami*, self-developed healing; *Kiyoraka*, pure healing; *Uruoi*, refreshing healing; *Hazumi*, merry healing; and *Mushin*, selfless healing. For all 3 groups, we calculated the total healing scale score and two energy subscale scores consisting of therapeutic energy and self-development energy.

Results: The total healing scale score of the grandparent group was significantly high. Moreover, the *Nagomi* score of the grandparent group and the *Kiyoraka* score of the parent group was significantly high ($p < 0.001$ and $p = 0.004$, respectively). Furthermore, the *Hazumi* score of the children group was significantly high ($p = 0.003$). On the other hand, the *Mushin* score of the parent group was significantly low ($p = 0.03$). In addition, the therapeutic energy score of the grandparent group was significantly high ($p = 0.003$). There was no significant gender difference either in the total scores or in any subscale scores.

Conclusion: Healing effects of children's paintings and calligraphies were different in the three age groups, with the effects significantly increasing with age. Thus, the healing scale is a useful questionnaire for easy assessment of the healing effect of children's paintings and calligraphies.

Keywords:

children, paintings and calligraphies, Healing Scale, aging

¹MOA Health Science Foundation, 1-1-60 Nishi-Atami, Atami, Shizuoka 413-0038, Japan. ²Nihon University, College of Art, 2-24-1 Asahigaoka, Nerima-ku, Tokyo 176-8525, Japan.

Corresponding author: Seiya Uchida, Ph.D. TEL: (+81)557-86-0663, FAX: (+81)557-86-0665, E-mail: seiya-u@mhs.or.jp

Received 22 July 2014; accepted 6 September 2014.