

# コラージュ制作後の振り返りが 自尊感情と自己効力感に及ぼす影響の検討 —準ランダム化比較試験—

田中彩香<sup>1)</sup>，由利裕巳<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> 森ノ宮医療大学 保健医療学部 作業療法学科

## 要 旨

【はじめに】「コラージュ療法」は、精神科臨床などから始まり、近年では自己表出、内面の意識化などの効果報告がある。コラージュ制作そのものや、振り返りが自尊感情と自己効力感に影響することが報告されているが、振り返りの有無による影響は不明である。

【目的】本研究の目的は、集団コラージュ制作後の振り返りが自尊感情と自己効力感に及ぼす影響を準ランダム化比較試験により明らかにすることである。

【方法】本研究への参加の同意が得られた森ノ宮医療大学作業療法学科1年女子20名（18～19歳）であった。コラージュ制作はマガジン・ピクチャーコラージュ方式により、「等身大の私」というテーマで5人1組の集団個人法で行った。制作時間は30分とした。効果測定は日本語版の自尊感情尺度と自己効力感尺度を用い、アンケートにより確認した。

割付けは一重盲検化試験を用いた。コラージュ制作前に全参加者がアンケートに回答した。振り返りを実施しない「振り返りなし群（以下、なし群）」の参加者は、隣の教室に移動してアンケートに回答した。振り返りを実施する、「振り返り有り群（以下、有り群）」の参加者は、コラージュ制作後に15分間自分の作品の説明と感想を交わす振り返りを実施し、その後にアンケートに回答した。分析は、両群の事前と事後の値を二元配置分散分析を用いて交互作用を確認した。群内の比較は対応のあるt検定を用いた。さらに有意差があった場合には効果量（effect size）を確認した。

【結果】自尊感情尺度の値は群と時期に交互作用（ $P=0.032$ ）があり、効果量は $\eta^2=0.25$ （効果量小）であった。群内比較では、有り群のみ有意差（ $P=0.004$ ）があり、効果量は $d=0.51$ （効果量中）であった。自己効力感尺度は群と時期の交互作用はなかった。群内比較では、有り群のみ有意差（ $P=0.016$ ）があり、効果量は $d=0.35$ （効果量小～中）であった。

【結論】集団コラージュ制作後に集団で行う振り返り（自分の作品を説明し他者から感想を聞くことと、他者の説明を聞き、感想を述べること）が、自尊感情と自己効力感に効果を及ぼすことが明らかとなった。さらに、コラージュ制作のみで振り返りを行わなければ、自尊感情と自己効力感の向上に影響しなかった。振り返りの重要性が示された。

**キーワード：**コラージュ，振り返り，自尊感情，自己効力感

---

連絡先：由利 裕巳 YURI Yoshimi

〒559-8611 大阪市住之江区南港北1-26-16

森ノ宮医療大学保健医療学部作業療法学科

## はじめに

コラージュ (collage) とは、collar (糊で物を貼り付ける) というフランス語の動詞から作られた美術用語である。雑誌などから、制作者自身が選び、切り抜き、貼り付けし、作品を制作するものである。「コラージュ療法」は、心理療法の一つである「箱庭療法」と結びつけたものである。精神科臨床などから始まり、近年は教育や研修の場での自己啓発などに使用され、自己表出、内面の意識化、コミュニケーションの媒介などの効果があると考えられている<sup>1,2)</sup>。

自尊感情 (self-esteem) は「自己に対する肯定的または否定的態度」であり、その高さは自己を尊重し、自己の価値を認めることを意味している<sup>3)</sup>。また、自尊感情と関連した自己概念に「外界の事柄に対して、自分は何らかの働きかけができるという感覚」と定義される自己効力感 (self-efficacy)<sup>4)</sup>がある。

鶴木は心理学の講義において、大学生を対象に個人でコラージュ制作を行い、制作後に自己評価や感想を記入した結果、自尊感情と自己効力感が高まったことを報告<sup>1)</sup>し、第三者からの肯定的な評価などを行わなくとも、コラージュ制作そのものに効果があるとしている。さらに倉益らは新人看護師のストレスケアを目的にした集団コラージュ療法の試みにおいて、個別にコラージュ作品の制作を行なった後に、集団による参加者相互に作品の説明と感想を述べる振り返りを用い、参加者が記述した感想の質的分析から、ストレス反応を低下させる自尊感情と自己効力感への効果を示唆している<sup>2)</sup>。これらコラージュ制作そのものや、集団による振り返りが自尊感情と自己効力感に影響することが報告されているが、振り返りの有無による比較はされておらず、その影響は不明である。

本研究の目的は、集団コラージュ制作後に行う振り返りが自尊感情と自己効力感に及ぼす影響を準ランダム化比較試験により明らかにすることである。

## 研究方法

### 1. 対象者

本研究への参加の同意が得られた森ノ宮医療大学作業療法学科の1年女子20名(18～19歳)であった。

### 2. 研究期間と場所

2021年2月16日 森ノ宮医療大学南棟5階実習室で行った。

### 3. 評価項目

自尊感情と自己効力感は以下の評価指標を用い、事前と事後にアンケートにより確認した。

1) 自尊感情: Rosenberg<sup>3)</sup>の状態自尊感情尺度の日本語版(以下、自尊感情尺度)<sup>5)</sup>を用いた。内容は、「だいたいにおいて、自分に満足している」「自己に対して肯定的である」など10項目で構成され、回答は「あてはまる(5点)(逆転項目1点)」「どちらかという当てはまる(4点)(逆転項目2点)」「どちらともいえない(3点)」「どちらかという当てはまらない(2点)(逆転項目4点)」「あてはまらない(1点)(逆転項目5点)」の5件法である。各項目評定の単純加算による得点可能範囲は10点から50点である。

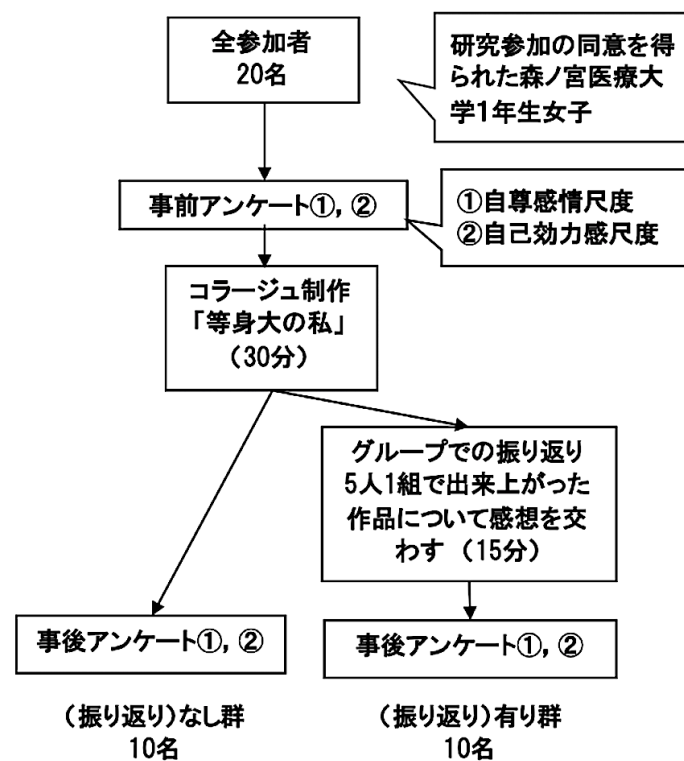
2) 自己効力感: Albert Bandura<sup>4)</sup>が提唱した自己効力感のうち、特性的自己効力感を測定する尺度<sup>6)</sup>の日本語版(以下、自己効力感尺度)<sup>7)</sup>を用いた。内容は、「自分が立てた計画は、うまくできる自信がある」「何かをしようとしたら、すぐにとりかかる」など23項目で構成され、回答は「そう思う(5点)(逆転項目1点)」「ややそう思う(4点)(逆転項目2点)」「どちらともいえない(3点)」「あまりそう思わない(2点)(逆転項目4点)」「そう思わない(1点)(逆転項目5点)」の5件法である。

各項目評定の単純加算による得点可能範囲は 23 点から 115 点である。

#### 4. 実施方法（図1）

割付けは一重盲検化試験を用いた。入室時にくじ引きを用いて 5 人で一つの作業台を囲むグループに分けた。コラージュ制作前に全ての参加者が事前アンケートに回答し、全参加者が同時にコラージュ制作を開始した。

振り返りを実施する、「振り返り有り群（以下、有り群）」の参加者は、コラージュ制作後にグループメンバーに自分の作品の説明を行い、感想を交わす振り返りを 15 分間実施し、その後に事後アンケートに回答した。振り返りの内容は観察者が記録した。振り返りを実施しない、「振り返りなし群（以下、なし群）」の参加者は、制作後に隣の教室に移動し、事後アンケートに回答した。



#### 5. コラージュの制作の方法

コラージュ制作は先行研究<sup>2)</sup>と同様に 5 人 1 組の集団（4 グループ）になり、「等身大の私」というテーマで雑誌等から製作者自身が、選び、切り抜き、貼り付けるという方法であるマガジン・ピクチャーコラージュ方式<sup>8)</sup>を用い、集団の中で参加者が個人の作品を制作した。制作時の会話は制限せず自由に交流した。制作時間は 30 分とした。

コラージュの材料は女性誌、男性誌、料理、インテリア、旅行などの雑誌やカタログを数冊用意しておき、自由に使ってよいことを伝えた。これらの雑誌等から好きなもの、気になるもの、心惹かれるもの、目に留まったものなどを切り抜いて、台紙に好きなように貼り、作品を制作するよう指示した。台紙は四つ切りの白い画用紙を用いた。

## 6. 統計学的解析

自尊感情尺度と自己効力感尺度の値は正規性を確認し、事前の両群の値を対応のないt検定を用いて確認した。両群の事前と事後の値は二元配置分散分析を用い交互作用を確認し、群内の比較は対応のあるt検定を用いた。さらに有意差があった場合には効果量（effect size）を確認した。

分析はSPSS Statistics 25 for windowsを用い有意水準は5%とした。効果量の確認はG\*Power3.1を用いた。

## 7. 倫理的配慮・利益相反

本研究は森ノ宮医療大学研究倫理委員会の承認(2020-098)を受け実施した。利益相反はない。

## 結果

全ての参加者がコラージュ制作を行い、事前事後のアンケートに回答した。振り返りでは、他者の作品を褒め、肯定する意見が多かった。自尊感情尺度の事前の値は、なし群が $29.80 \pm 5.47$ 、有り群が $34.60 \pm 8.61$ で、群間の比較において差はなかった。事後の値は、なし群が $30.90 \pm 5.55$ 、有り群が $38.50 \pm 6.29$ であり、群と時期に交互作用（ $P=0.032$ ）があり、効果量は $\eta^2 = 0.25$ （効果量小<sup>9)</sup>）であった。事前と事後の群内比較では、有り群のみ有意差（ $P=0.004$ ）があり、効果量は $d=0.51$ （効果量中<sup>9)</sup>）であった。

自己効力感尺度の事前の値は、なし群が $66.40 \pm 8.80$ 、有り群が $73.60 \pm 13.32$ で、群間の比較において差はなかった。事後の値は、なし群が $67.80 \pm 8.07$ 、有り群が $78.10 \pm 12.32$ であり、群と時期の交互作用はなかった。事前と事後の群内比較では、有り群のみ有意差（ $P=0.016$ ）があり、効果量は $d=0.35$ （効果量小～中<sup>9)</sup>）であった。

表1 自尊感情尺度と自己効力感尺度の結果

評価項目		事前	P値 <sup>1)</sup>	事後	P値 <sup>2)</sup>	P値 <sup>3)</sup>
			群間比較		群内比較 (効果量)	交互作用 (効果量)
日本語版自尊感情尺度 合計点数(10～50点)	なし群	29.80±5.47	0.154	30.90±5.55	0.120	0.032* (0.25)
	有り群	34.60±8.61		38.50±6.29	0.004* (0.51)	
自己効力感尺度 合計点数(23～115点)	なし群	66.40±8.80	0.171	67.80±8.07	0.200	0.107
	有り群	73.60±13.32		78.10±12.32	0.016* (0.35)	

1) 対応のないt検定

2) 対応のあるt検定

3) 二元配置分散分析

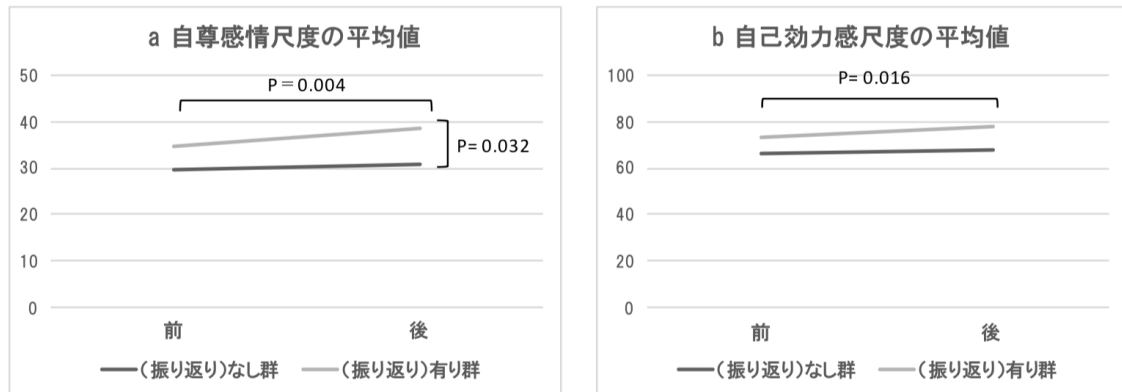


図2 a 自尊感情尺度と b 自己効力感尺度の変化

## 考察

### 1. 自尊感情に及ぼす影響

参加者の自尊感情尺度得点の平均 29.8 ～ 34.6 点は、先行研究<sup>1)</sup>の事前平均値 27 点前後のよりやや上回るが、大学生の年代平均 30.8 点<sup>10)</sup>とほぼ同等であることから、平均的であると考えられた。有り群の自尊感情の向上は、先行研究<sup>1)</sup>と同様の結果であった。なし群は変化がなく、群と時期の交互作用を認めたことは、コラージュ制作のみでは自尊感情に影響せず、コラージュ制作後に振り返りを行うことが自尊感情に影響を及ぼすと考えられた。

状態自尊感情は他者から受容（拒否）されている程度を示す内的・主観的指標であり、現時点の自分に対して感じる全体的な評価で、日常生活の出来事などに対応して変動するものであり<sup>5)</sup>、自己受容の程度を示すと考えられる。コラージュ制作過程と振り返る過程における自己理解の違い<sup>9)</sup>は、制作過程では切り抜きの内容や作り方を眺めることで自己の「再確認」や「気づき」があり、制作後の振り返りや話をする中で「自己受容」があるとしている<sup>11)</sup>。有り群は、自分の作品の説明を行い、他者から自分の作品に対して褒めてもらう感想を聞くことで、肯定される経験から、受容されていると感じ、満足したことで自尊感情が向上したと考えた。

一方、なし群の結果は、コラージュ制作過程のみの影響と考えられ、自己受容の程度を示す自尊感情には影響しなかったと考えられた。コラージュ制作の場面設定は、両群とも同じ作業台を囲む場を共有する集団の中で個別の作品の制作であった。同じテーマのコラージュ制作という課題の制約はあるが、場の共有を利用した個人の活動である部分はパラレルな場<sup>12)</sup>に近い状態であった。集団療法は、受容体験や集団帰属欲求の充足などの目的があり、他者に受け入れられることで安らぎ、自己受容が始まるとされる。しかし、場が育つには時間が必要であることから今回の 30 分間の制作過程では、自己受容に至らなかったと考えられた。

この結果を先行研究<sup>1)</sup>と比較すると、今回の研究では制作直後に自尊感情尺度に回答したが、先行研究は制作終了後に作品に対する自己評価や感想を求める振り返りシートへの記入を求めた。これは、感想を記入することで自分の考えや気持ちを整理し、読み手である他者へ報告するという間接的に自己受容の経験ができることから、自尊感情の向上に影響した可能性があると考えた。しかし、先行研究では受容経験はないと考えられるが、その違いは不明であった。



## 2. 自己効力感に及ぼす影響

今回の参加者の自己効力感尺度得点の平均 66.4 ～ 73.6 点は、先行研究<sup>1)</sup>の事前平均値 64.15 ～ 67.84 点よりやや上回るが、女性の平均 75.31 点<sup>7)</sup>とほぼ同等であることから、平均的であると考えられた。有り群の自己効力感の向上は先行研究<sup>1, 2)</sup>と同様の結果であった。一方、なし群は変化がなかったが、交互作用がなかったことから、コラージュ制作後の振り返りが自己効力感に影響する可能性が示唆されたと考えられた。

自己効力感とは、「個人の行動遂行能力に対する確信の程度」<sup>4)</sup>と捉えられ、前述の自尊感情が自己を評価して生じる感情であるのに対し、自己効力感とは個人の能力の推測・認知であり、感情ではない点が異なる<sup>13)</sup>。自己効力感とは「遂行行動の達成」「代理的体験」「言語的説得」「情動的喚起」の4つの情報源を経験し、認識することで高まる<sup>4)</sup>。心理学の授業で実施された先行研究<sup>1)</sup>では、個々の制作中には他者との会話はしないよう制限し、制作終了後に作品に対する自己評価や感想を求める振り返りシートへの記入を求めたものである。自己効力感の向上の要因を、終了後の個人の感想から、作品を完成できたことによる遂行行動の達成、他者の作品を見た事による代理的体験、制作中の想像的な体験による「情動的喚起」であると考察している。今回の研究では先行研究<sup>2)</sup>に倣い、両群とも集団で個人の作品を制作し、制作時の会話は制限せず自由に交流した。有り群の参加者は自分の作品の説明を行い他者から感想を聞く、さらに他者の説明を聞き他者へ感想を述べる振り返りを行った。自分の作品を説明し、他者からの感想を聞いた時に「遂行行動の達成」「言語的説得」を経験でき、さらに他者の説明を聞き、他者への感想を述べる際には「代理的体験」を経験し、自己効力感を高めた可能性があると考えられた。これに比較してなし群は、制作終了直後にアンケートに回答した。制作中に他者の作品を見る代理的体験や想像的な体験は行えた可能性はあるが、作品制作後に自己評価を行う先行研究と、自己評価を行わない今回の結果に相違があった可能性がある。つまり、制作だけでなく自己評価や、他者との振り返りを行うことで自己効力感が高められる可能性が示唆された。コラージュ制作だけで振り返りを行わなければ、自己効力感に影響しないことが明らかとなった。

## 結論

集団コラージュ制作後に集団で行う振り返り（自分の作品の説明し他者から感想を聞くことと、他者の説明を聞き、感想を述べること）が、自尊感情と自己効力感に効果を及ぼすことが明らかとなった。さらに、コラージュ制作のみで振り返りを行わなければ、自尊感情と自己効力感の向上に影響しなかった。

## 文献

- 1) 鷗木恵子．コラージュ制作が状態的な自尊感情及び自己効力感に及ぼす影響 ―統一素材を用いた検討―．十文字学園女子大学人間生活学部紀要．2010；8: 137-146.
- 2) 倉益直子，田内川明美，宮内幸子．「集団コラージュ療法」を活用した新人看護師のストレスケアの試み．日農医誌．2012；61(1):49-54.
- 3) Rosenberg, M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press. 1965.
- 4) A・バンデュラ．激動社会の中の自己効力．本明寛、野口京子（監訳）東京．金子書房．1997.
- 5) 阿部美帆，今野裕之．状態自尊感情尺度の開発．パーソナリティ研究．2007；16(1): 36-46.
- 6) Sherer M, Maddux J.E, Mercandante B. The Self-Efficacy Scale : Construction and Validation. Psychological Reports. 1982; 51: 663-671.

- 7) 成田健一, 下仲順子, 中里克治, 河合千恵子, 佐藤眞一, 長田由紀子. 特性的自己効力感尺度の検討 ―生涯発達の利用の可能性を探る―. 教育心理学研究, 1995; 43: 306-314.
- 8) 森谷寛之, 入江茂, 杉浦京子, 山中康裕 (編). コラージュ療法入門. 東京. 創元社. 1993:5-14.
- 9) 水本 篤, 竹内 理. 研究論文における効果量の報告のために ―基礎的概念と注意点―. 英語教育研究, 2008; 31: 57-66.
- 10) 小塩真司, 岡田涼, 茂垣まどか, 並川努, 脇田貴文. 自尊感情平均値に及ぼす年齢と調査年の影響 ―Rosenberg の自尊感情尺度の日本語版のメタ分析―. 教育心理学研究, 2014; 62: 273-282.
- 11) 齊藤勇. コラージュ制作による自己理解効果の検討―制作者の主観的体験から―. 創価大学大学院紀要, 2012; 34: 263-291.
- 12) 山根寛. 「パラレルな場」という治療構造―ひとの集まりの場の治療的利用― Treatment structure named "Parallel place". コミュニケーション障害学, 2009; 26:187-191.
- 13) 江本リナ. 自己効力感の概念分析. 日本看護科学会誌, 2000; 20(2):39-45.

## The Effects of Post-Collage Reflection on Self-Esteem and Self-Efficacy -A Quasi-Randomized Controlled Trial-

Ayaka Tanaka<sup>1)</sup>, Yoshimi Yuri<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Department of Occupational Therapy, Faculty of Health Sciences, Morinomiya University of Medical Sciences

### Abstract

#### Introduction

Collage is the art of selecting, cutting, and pasting artwork from magazines and other sources. Collage therapy is a form of psychotherapy that combines collage with sandplain therapy. Collage therapy has recently been used in education and training for self-development. It is considered to be effective for promoting self-expression, inner awareness, and mediation of communication, and has been reported to improve self-esteem and self-efficacy.

The current study sought to determine the impact of group reflection after collage production on self-esteem and self-efficacy in a quasi-randomized controlled trial.

#### Methods

Twenty female students in their first year of university were included in the study. The participants were divided into two groups: a “Reflection Group,” in which participants reflected for 15 minutes after making the collage, and a “No Reflection Group,” in which participants did not reflect for 15 minutes. Collages were produced in groups of five using magazine photos and following the theme “Life-Size Me”. The collage production time was set at 30 minutes.

The self-esteem scale and self-efficacy scale were used as evaluation indicators. Participants answered questions before and after making the collage, but only the Reflection Group answered questions after reflecting on the collage. The analysis was conducted using two-way ANOVA to check the interaction between the pre-post values for both groups.

#### Results

On the self-esteem scale, there was an interaction between group and time ( $P = 0.032$ ). In addition, we found a significant difference ( $P = 0.004$ ) between the pre-test and post-test only in the Reflection Group, which reflected an improvement.

The self-efficacy scale results revealed no interaction between group and time, and only the Reflection Group exhibited a significant difference ( $P = 0.016$ ) between the pre-test and post-test, reflecting an improvement.

#### Discussion

Reflection after engaging in group collage therapy improved self-esteem and self-efficacy, whereas the same activity without reflection had no effect on these measures. These findings indicate the importance of post-reflection.

**Key words:** College, Reflection, Self-esteem, Self-efficacy