

ぬり絵はストレス反応を緩和するのか？

B73068 酒井詩織

〔研究史〕 ストレスは、心理面、行動面、身体面など心身の健康に様々な悪影響を及ぼす。2020年、新型コロナウイルスの影響により、今まで当たり前だった生活を送ることが制限され、人々は強い不安やストレスを感じている。こうした状況が長期間続き、「コロナ疲れ」、「コロナうつ」という言葉も生まれた。このコロナ禍で注目を集めているものが、自宅で作れる「ぬり絵」である。近年、ストレス解消や癒し効果、脳の活性化効果があるとされ、ぬり絵を趣味として楽しむ人が増えている。ぬり絵は、老若男女楽しむことができ、上手い下手に関わらず、手軽に取り組むことができる。ぬり絵は、色を塗るという作業に集中するため、雑念が無くなり、リフレッシュにつながるとされており、さらに、ストレス解消に必要な要素が全て揃っているという。伊藤・西尾・北川・佐々木(2013)の研究で、パターンや画材に関わらず、ぬり絵実施前よりもぬり絵実施後の方が、有意に不安が低減することが確認されている。また、埜崎・宮崎・中館(2014)の研究では、ぬり絵実施後に「緊張・不安」「抑うつ・落ち込み」「怒り・敵意」「活力」「疲労」「混乱」の全ての値の低下が見られ、心的に落ち着いた状態になっていることが推測されており、心身への負担感に繋がるような気分状況をもたらすことは少なく、むしろ軽減する方向に働く可能性を示唆しているという。

〔目的〕 現在流行している新型コロナウイルスの影響は大学生も大きく受けており、ストレスを感じる場面がより多いと予想される。そこで、本研究では大学生を対象に、緊張や不安の低減効果が期待されているぬり絵を実施する。本研究を通じて、ぬり絵の実施がストレス反応に影響を与え、ストレス緩和効果が見られるのか、さらに、ぬり絵が効果的なストレス対処方法となりうるのかを検討する。

〔方法〕 調査対象者：関東地方の私立大学にて、授業の掲示配信を通じて247名に参加者を募集し、参加希望を得られた学生3名と、追加募集としてスノーボールサンプリングにより、参加承諾を得られた学生4名の計7名（女性7名 平均年齢20.00歳）

実施場所：スマートフォンやPCで利用可能なビデオ・Webアプリケーション「Zoom」を使用し、リモート形式でそれぞれの自宅から実施した。

実施時期：2020年8月と10月～11月に実施した。

手続き：ぬり絵と質問紙の回答を含め、プログラム名をぬり絵エクササイズとした。ぬり絵エクササイズの実施は週1回のペースで、全3回実施した。1回の実施時間はおよそ40分～60分である。エクササイズの流れは、(1)エクササイズの流れを確認(2)質問紙Ⅰに回答(3)ぬり絵の実施(30分間)(4)感想の発表・共有(5)質問紙Ⅱに回答(6)次回日程の確認 というものであった。

ポストインタビュー：ぬり絵エクササイズ全3回実施後、ストレス反応の増加が見られた1名に対し、ポストインタビューを行った。①ストレス反応の増加について思い当たること、②因子別の2点以上の増加項目についての心当たり、③増加した項目の変化は、ぬり絵に対してであるのか、それとも他の事に対してかの3つである。

素材：大人の塗り絵 夏の花編(佐々木, 2006)より朝顔の絵柄、大人の塗り絵 海のファンタジー編(玉神, 2017)より海の生き物が描かれた絵柄、春夏秋冬 和の塗り絵ブック(石村, 2016)からうちわの絵柄の3つが選ばれた。また、画材としては12色の色鉛筆(赤、橙、黄、黄緑、緑、水色、青、紫、桃、薄橙、茶色、黒)を使用した。

質問紙の構成：ぬり絵実施前後のストレス反応や心理状態の変化を見るために、ぬり絵実施前に回答するものを質問紙Ⅰ、ぬり絵実施後に回答するものを質問紙Ⅱとして、2種類の質問紙を作成した。鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野(1997)の新しい心理的ストレス反応尺度(SRS-18)、佐藤・安田(2001)による日本語版PANAS(10～11月実施者のみ)、ぬり絵行為の好みの項目、フェイスシート(性別、年齢、学年、所属学科、ID番号)であった。質問紙Ⅱには上記に加えて、実施したぬり絵の絵柄の好みと感想の自由記述欄を作成した。

〔結果〕 1. ストレス反応の変化

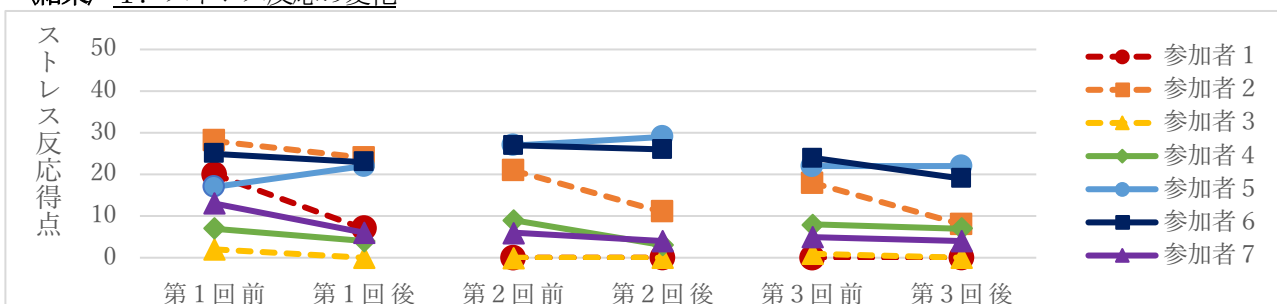


図1 ぬり絵エクササイズ実施前後の全体のストレス反応の変化

図1より、ぬり絵実施前後のストレス反応の変化を比較すると、ほとんどの参加者で実施前に比べ、実施後の方がストレス反応得点が減少し、ストレス反応の低下が見られた。また、元々ストレス反応が無かった人に関しては、ぬり絵を実施したことによって得点が増加することはなかった。しかし、参加者5では、第1回目、第2回目ともにストレス反応得点の増加が見られ、第3回目は変化が見られず、ストレス反応の低下は見られなかった。以上のことから、ストレス反応が減少する傾向はあるが、ストレス緩和効果があるとまでは言えなかった。

2. 各因子の変化 因子ごとに比較すると、得点の低下が多く見られたのは、抑うつ・不安因子であった。また、3つの因子のうち、あまり低下が見られなかったのは不機嫌・怒り因子であった。

3. ポジティブ・ネガティブ情動の変化 ぬり絵実施前後のポジティブ情動得点の変化を比較すると、参加者4の第3回目で2点の低下が見られたが、全体的にはぬり絵実施後にポジティブ情動得点の増加が見られた。また、ぬり絵実施前後のネガティブ情動得点の変化を比較すると、個人では参加者4の第1回目で増加が見られているが、それ以外では全体的にはぬり絵エクササイズ実施前に比べて、ぬり絵エクササイズ実施後の方がネガティブ情動得点は減少した。

〈考察〉 図1より、多くの参加者でぬり絵実施後にストレス反応の低下がみられた。しかし、反対にストレス反応が増加した方もいた。そのため、本研究の目的である「ぬり絵の実施がストレス反応に影響を与え、ストレス緩和効果が見られるのか」は、今回の研究では、ストレス緩和効果があるとまでは言えなかった。

ストレス反応が増加した参加者にポストインタビューをした結果、増加した要因は、ぬり絵をしてリラックスし、思考が整理され、現在抱えている問題・感情を再認識したことによるものであると推測された。ぬり絵中は「楽しかった」という発言が見られることから、ストレス反応の増加はぬり絵行動自体への反応ではなく、ぬり絵をしたことによって想起されたものへの反応であると考えられる。このことから、ぬり絵をすることで心理的に混乱した人はおらず、ぬり絵自体がストレスになることはなかったといえる。

また、参加者の感想を比較すると、増加した参加者は、ぬり絵をしている際に実物の色や自分の理想の色と、実際に自分が塗ったものにギャップを感じていた。その後、理想と現在を切り離して塗った際はぬり絵を楽しむことができていた。大人になるほど、描く行為自体を楽しむことよりも、初めにイメージが優先し、それを表すことを目的としてしまい、描く行為自体を楽しめなくなってしまうという。ぬり絵においても、現実や理想にばかり意識を向けるのではなく、塗ること自体に意識を向けて自由に塗る方が、ぬり絵を楽しむことができると考えられる。また、初めて塗る物であったり、想像で塗らなければならない時に、「うまくできない」、「少し難しいと感じた」、「配色に悩んだ」といった感想が見られた。一方、朝顔など身近なもの、馴染みがあるものであると色の選択にも悩みすぎず、塗りやすかったという感想があった。馴染みが無い題材であると、色の選択に悩み、行き詰ってしまう可能性があるため、身近なものや馴染みがある題材を選択すると、取り組みやすいと考える。

さらに、ぬり絵をした後にポジティブ情動の増加、ネガティブ情動の低下が見られた。何かに集中している間は、そのものに意識を集中させるため、過去の嫌なことや未来への不安を忘れて幸せを感じることができるといえる。実際、参加者の感想にも「無心でできて楽しかった」「集中してできたので楽しかった」といった感想が多く見られた。ぬり絵に集中したことで不安や雑念から解放され、前向きな情動に変化したと思われる。また、ぬり絵を完成させ、達成感を得られたといった感想もあり、それらも情動の変化に良い影響を与えたと考えられる。

本研究の結果からは、ストレス緩和効果があるとまでは言えなかったため、効果的なストレス対処方法とは言い切れない。しかし、ぬり絵をしている間は、日頃抱えている不安や悩みから解放され、ポジティブな気持ちに変化していることから、気分転換の1つとしての効果は期待できると考えられる。今後の課題としては、より幅広い人に実施すると共に、ぬり絵に対する要求水準が高い人や、「うまくできない」と感じてしまう人もいるため、難易度を選択できるような形で研究を実施し、効果を見ていくことが必要であると考えられる。

文献

石村和代 (2016). 春夏秋冬 和の塗り絵ブック パイインターナショナル

伊藤宗親・西尾彰泰・北川裕美・佐々木恵理(2013). ぬり絵によって不安は低減するのか? 岐阜大学カリキュラム開発研究 vol. 30 no, 1 p. 62-65

埜崎都代子・宮崎友晃・中館俊夫(2014). 作業療法の効果:「ぬり絵」の「内田クレペリン精神検査」との対比による検討—生理・心理的指標を用いて— 昭和学会誌 第74巻 第4号 p413-420

佐々木由美子 (2006). 大人の塗り絵 夏の花編 河出書房新社

佐藤徳・安田朝子 (2001). 日本語版 PANAS の作成 性格心理学研究 第9巻 第2号 p 138-139

鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二(1997). 新しい心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究 4巻 1号 p22-29

玉神輝美 (2017). 大人の塗り絵 海ファンタジー編 河出書房新社