

# 臨床心理相談研究

第21巻 2025年

## 巻頭言

### 投稿論文

- ＜事例論文＞  
 双極性障害と診断を受けた男性との心理面接……………伊藤佐陽子・安藤 満代・中西 善久  
 —Thの大きな動揺から始まった心理面接過程を振り返る—……………信國 知恵

### 実習体験報告

- ＜臨床心理実習報告＞ 燐野温泉病院「実習報告……………梁井 麗白
- ＜医療法人財団友朋会 発達医療センター」実習報告……………梁井 麗白
- ＜佐賀実習報告＞……………梁井 麗白
- ＜見学実習報告＞……………梁井 麗白
- ＜独立行政法人 友朋会 発達医療センター「見学実習報告」……………吉富 本規
- ＜医療法人財団 慈恵会 児童養護施設 聖華園」見学実習報告……………宮内 美佑
- ＜社会福祉法人 見学実習報告……………宮内 美佑
- ＜心の教室相談員活動報告……………吉力 中美
- ＜A中学校……………徳本 麗白
- ＜B中学校……………吉力 中美
- ＜C中学校……………宮内 美佑
- ＜D中学校……………宮内 美佑

### 令和6年度修士論文要旨

- フアンテンタグループにおけるイメージの受容について—元型心理学に基づいて—……………池上 友希
- 母親が育児を通して成長する過程について—母親の行動の受容に着目して—……………池上 友希
- 大学生が友人関係に苦痛を感じるとき—その過程……………池上 友希
- 初任の心理職が抱える困難と対処法—リアリティ・イン・アクションの視点から—……………池上 友希
- トラウマ・イン・エンタテインメントが「自分らしさの確立」に至るまでの探求的研究……………池上 友希
- 箱庭制作における違和感について—イメージと違和感との関係—……………池上 友希
- 箱庭とコラージュの制作過程の比較—Jungのタイプ論を用いて—……………池上 友希
- 物語ることこの基本的性質の検討—大学生における「箱庭物語作り法」を通して……………池上 友希

### 臨床心理相談センター活動報告

- 令和6年度西九州大学臨床心理相談センター活動報告……………今別府 拓志
- 西九州大学臨床心理相談センター規程・西九州大学臨床心理相談センター運営委員会規程……………今別府 拓志
- 西九州大学心理教育相談センター規程・西九州大学心理相談センター規程……………今別府 拓志
- 令和7年度臨床心理相談センター活動報告……………今別府 拓志

西九州大学生活支援科学研究科

## 臨床心理相談センター紀要

# 目次

巻頭言 ..... 安藤 清代  
投稿論文

1 (事例論文) こともヨーガ・カウンセリングにおける描画法導入の有効性 ..... 伊藤 佐陽子・安藤 清代・中西 善久  
15 双極性障害と診断を受けた男性との心理面接 —1thの大きな動揺から始まった心理面接過程を振り返り— ..... 信園 知恵

## 実習体験報告

25 (臨床心理実習報告) 「医療法人財団友朋会 嬉野温泉病院」実習報告 ..... 梁井 麗白  
31 「佐賀養護学園 ことも発達医療センター」実習報告 ..... 森本 華梨  
37 「独立行政法人 国立病院機構 肥前精神医療センター」見学実習報告 ..... 吉富 雅人  
43 「医療法人財団 友朋会 嬉野温泉病院」見学実習報告 ..... 戸内 美佑・徳本 凌大  
49 「社会福祉法人 慈恵会 児童養護施設 聖華園」見学実習報告 ..... 宮村 一珠・力岡 優綺  
55 「憲刑務所」見学実習報告 ..... 室中美瑠紀  
61 (心の教室相談員活動報告) A 中学校 ..... 徳本 凌大  
65 B 中学校 ..... 戸内 美佑・吉富 雅人  
71 C 中学校 ..... 宮村 一珠・力岡 優綺  
77 D 中学校 ..... 室中美瑠紀

## 令和6年度修士論文要旨

81 フアンタジグループにおけるイメージの変容について—元型心理学に基づいて— ..... 池上 翼  
82 母親が育児を通して成長する過程について—母親の行動の変容に着目して— ..... 中村 友海  
83 大学生が友人関係に居場所を感じるまでの過程 ..... 樋口玲緒奈  
84 初任の心理職が抱える困難と対処法—リアリティ・シヨツクの視点から— ..... 武藤 玲  
85 トランスジェンダー当事者が「自分らしさの確立」に至るまでの探索的研究 ..... 森本 華梨  
—トランス女性のライフストーリーから— ..... 梁井 麗白  
86 箱庭制作における違和感について—イメージと違和感との関係— ..... 宮本 愛依  
87 箱庭とコラボージュの制作過程の比較—Jungのクアイフ論を用いて— ..... 村田 凌輝  
88 物語ることの基本的性質の検討—大学生における「箱庭物語作り法」を通して—

## 臨床心理相談センター活動報告

89 令和6年度西九州大学臨床心理相談センター活動報告 ..... 今別府哲志  
93 西九州大学臨床心理相談センター—規程・西九州大学臨床心理相談センター運営委員会規程  
97 西九州大学 心理教育相談業務に関する倫理要項  
令和7年度臨床心理相談センタースタツプ一覽

# こともヨーガ・カウンセリングにおける描画法導入の有効性

龍谷大学文学部心理学研究科博士後期課程 伊藤 佐陽子  
西九州大学子ども学部心理カウンセリング学科 安藤 清代  
中西心療内科・内科医院 中西 善久

## 抄 録

**背景と目的:** DV 目撃によるトラウマ症状が懸念される10歳の神経発達症児に対する有効な介入モデルを検討する。本研究はこともヨーガ・カウンセリングに描画法(バウムテレスト、グッドナイナ法)を導入した事例を通し、非言語的自己表現の促進と臨床的効果を検証することを目的とする。

**方法:** 対象児(10歳、神経発達症)に対し、こともヨーガ・カウンセリングを提供するに際し、アセスメントに描画法を導入し、バウムワークに描画を併用した介入を実施した。こともヨーガ・カウンセリング介入前後にバウムテレストおよびグッドナイナ法を行った。

**結果:** 介入の結果、バウムテレストの描画分析では、初回の萎縮した印象から、最終時には樹冠のバランス改善や根・枝・実の描出が認められ、自我機能の適応的な高まりと環境への関わり方の表出が示唆された。グッドナイナ法では手指や足先が表現されスコアも大きく変化した。診察当初の主訴「寝寝・起床困難」に変化はないものの、食欲増進、対人関係の改善、情緒の安定といった好転が確認された。面接での描画法はこともヨーガによる体幹の安定や呼吸統制能力、心理的な安定、留意力の変化を知る上で役立つとともに、自由描画のホームワークはクライアントの生活での主体的な意識と達成感、微細運動の練習につながる様子が理解できた。

**結論と示唆:** 身体志向アプローチであることもヨーガ・カウンセリングのプロトコルに描画法を活用することは、クライアントの非言語的自己表現の促進に相応しいこと、微細運動の質の向上、自己理解や第三者による理解に有効なアプローチであることが示された。本知見は思春期を迎える神経発達症に対する臨床的アプローチの有効性を示唆する。描画法や自由描画活動をこともヨーガ・カウンセリングに組み合わせることは適切であったと考える。

**Keywords:** 神経発達症、ヨーガ、自己表現、芸術療法

### 1. はじめに

バウムテレスト(Koch, K.)は、描画法(描画テスト)に分類される心理検査の一つである。被験者に「木を一本描いてください」というシンプルな指示で絵を描いてもらい、その絵(樹木画)から、無意識に隠された感情や思考が、絵という非言語的な表現に「投影」されると考え、それを解釈する投影法として、あるいは絵を描くという行為を通じて心理状態を探る描画法として活用されている(Koch, K. 2010)

また、グッドナイナ法(Goodenough, F.L.)は、人物画知能検査として開発された代表的な描画法で知能測定が可能となるが、臨床的な解釈におい



にのりで張る作業となる。A子は難なく理解し、直ぐに取り組みはじめた。Moは「うちの子、手先が器用でこういうの好きですわ」と答えた。また紙コップを通しての糸電話の仕組みも理解し、適切な音量で声を発するなども理解できた。ただ、指示通りのノルマをこなしたら、ぐにやりと坐ったままであった。モザルのコップのようにもつと貼ったり、ペンで色をつけたりシールをつける事をすすめたが「これ\*でいい」と目の前の紙屑を片付ける動きもなく次の指示を待っている。(喉が渴いているのかお腹がすいているのではな〜い?)と尋ねるとMoはA子は飲み水も食べものにもこだわりがあり、冷たい水しか飲めないという話を話した。冷水を用意し、同室で紙コップやその他の遊び道具を活用し、また、妹との遊び姿を見ながら、A子やMoとのやりとりを継続した。

ThはMoにこどもヨーガ・カウンセリングの方法を説明し、関心や可能性の程度をたずねた。説明としてMoと子で受講できること、身体表技を伴うこと、カウンセリング以外の自宅での日々の暮らしでのホームワークがあること、二週間に一度合計3回1か月間継続的にこどもヨーガ・プログラムを行っていたことである。また、妹は誰かに預けA子とMoと二人で来院できないかを尋ねたが、どうしてもそれは難しいという答えの為、姉妹とMoで実施することで了承した。その際、生活の中でA子とMoだけになれる時間があるのかと尋ねたところ、週に一度だけ戻ってくる父(以下Pa)が妹と二人で二階の寝室で休むため、毎週その時間だけは、Moと本児A子が二人になることができると話した。

Moには医師より指示のあった心理テスト(UCLA 心的外傷後ストレス障害インデックス / 養育者用: UCLA PTSD Reaction Index for DSM-5 Parent/Caregiver Report および強さと困難さアンケート SDQ: Strengths and Difficulties Questionnaire)の記入を依頼した。Moとは日程を決定し、A子とは腕相撲と指相撲の遊びをして

別れた。ルール理解もあり、腕力も小学生高学年並みであると感じた。

## ＃2. X月X日+2週目 こどもヨーガ1回目

Moらは11時半からの約束より少し前の時間から玄関に到着し、A子は2歳の子どもの靴を上手に脱がせて、入室した。髪は後ろに一つ動きやすそうなズボンをはいている。Moもお下げに三つ編みをして動きやすい服装で来室。妹は髪の毛は結ばず姫さま風、スカート姿であった。

Moが車に忘れ物を取りに行っている間、ThはA子に「A子ちゃんよくきてくれたね。ママがねA子ちゃんか寝られないからここに来たんだってよ。眠れないと困るの?」と聞くと「うん」と答えた。(どうして?)と尋ねると「学校に行きたいの」と答える。(そっか学校好きなんだ。良かったね。学校行けると楽しいのね?)と尋ねると「うん。(先生もやさしいの?)」「うん」(それは良かったねえ)等と話す間にMoが戻ってきたのでセッションを開始する。

### 【セッション1の開始】

#### ■はじめの儀式■

①ごほうびシールは：まずはA子にシールを選ぶという作業を頼み、ThはMoに近況をたずねた。Moは2週間乗 (抗精神薬:アリピプラゾール) を辞め、寝起きの様子は変わらな気が、目さます回数が増えていくような気がするとのことであった。A子はシール選択を即決したので妹の方も選んでもらう。A子は自分に青系の乗り物を選んだ。妹には赤や黄色のものを選んだ。

②パスタテスト: (今日は最初に絵をかいて欲しいの)と「実のなる木」の絵をリクエストする。A子はMoに困った顔みせ、Moが「きーやん、きー」というと、ふんふんとうなづき「うん」と考えはじめた。見つめていると描きに「い」と思

い、Moとの話をしながら絵の様子をみた。びゅつびゅつと幹から描きはじめ、冠の木をつけるとさつさと片付けるかのように一瞬で描いた。(わあ、あつという間に描いてくれたのね。この実は

なあに)と尋ねるとリソバだという。(図1)

### ■ヨーガ・プログラム■

(今日はお待ちかねヨーガをするよ)といい、フレイルしていたメニユー(表1)の文字を指で触りながら、声をだして読み上げ、(今日はこれだけ全部するよ〜①②……)ここであめちゃんの時があるからね)というと、A子は「あめちゃん」と小声で叫びMoの顔を探す。Moが「こりすると、A子も楽しみな様子みせると、プログラムメニユーはMoとA子で一緒にするものばかりで、Moも無理がないところは共に実施してくれるため、それが楽そうであった。「あめちゃんワーク」は特に嬉しそうで、Thが妹を抱えてモザルをみせると、Moは「正解やなあ、いつも家で抱っこしてるやんなあ」と語りながらA子を抱えた。(いつもなさっているなら慣れられますね)と安堵の思いを伝えた。ボジションを変えずにまでヨーガをするとA子は気に入ったとみえ「もう一回」ThとMoにリクエストをした。お別れ前のプログラム「ひっぱりっこ」ではA子のものつ強いエネルギーを感じた。

まねまねヨーガでは呼吸を兼ねて擬音をだすが、A子は模倣に必死になり、声をだすことはしなかった。時には痛いと声を出したが、一連のポーズを笑顔で行い、親も感心するほどであった。リラクゼーションでは二人ともほつとする姿がみられた。その後、両手を胸にあて腹筋で起き上がった操作で一度に起き上がるのが難しい様子があった。Moは日常のA子の運動は14時から日々2時間程の放課後アニメサービスしか行っておらず、家ではゴロンと寝転がりスマホで動画視聴ばかり、運動不足だと話した。

■ホームワーク■ここで実施した「まねまねヨーガ」の動画と入眠に使用する「月の妖精たち」の動画の二次元コードを提供、それぞれできたら〇を、睡眠時間と排便(大便)時間\*の数字記録するようA子に依頼し用紙を渡した。その後、診察室に向いたMoは「私が楽になりました」と話していたという報告を医師から得

た。

## ＃3. X月X日+4週目 こどもヨーガ2回目

前回同様11時半からの約束より少し前の時間からの到着、入室があった。ホームワークセットの持参もあり、A子には直ぐにシールを選ぶように伝えた(はじめの儀式)。次に描画の様子を見守りながら、Moにこれ迄の二週間の睡眠の様子を尋ねた。

描画では(今日は人を描いてもらおうかなあと思うの。頭から足先まで人の絵を描いてもらえかな(新版DAM指示))という少し困った様子があったため、Thが再び(ほら人には頭があつて足があるでしょ、どんなでもいいよ)と指示すると、うんうんと頷き、強い筆圧で書き始めた。頭の無い服の肩から、服の上着とズボンそして足、首から顔、髪の毛もついたが、手先が出ないままで描画が終わったとみえ、近くにあって小道具を見つけて、紙風船を膨らませることに必死になった。絵を描いてくれたことに感謝を伝え、性別を尋ねたが首を傾げたのみで紙風船に意識がある。行動を観察しながらMoとの対話を継続した。A子は膨らんだ紙風船を無言ではあるが自慢げに見せに来たためThは(あら風船が上手にふくらんだね、早速ヨーガで使おうね)というMoはA子を「また言われてないことを勝手にやっ〜」と微笑みながら諷めた。

ホームワークの記録をみると動画の視聴は二つともできていなかった。ただ、睡眠時間と排便の時間がA子の文字で記録されていたのでA子に御札を伝え(動画はみなかった?)と聞くと、Moは「あんたはし〜んかんかったなあ、私はしたけど」とMoは視聴したことがわかった。家でA子で動画ばかりみているといっていたが、スマホでQRコードを読み取り、動画を聞く迄には及ばない生活の流れの様子である。就寝時間の遅いのは変化がなかった。

次に「睡眠の常識的な仕組み」を伝え(心理教育)「朝起きたらすぐカーテンを開けるなどして

日の光をあびるといいよ」とA子に投げかけるとMoから「うち窓がないんですわ」という答えがあった。(じやあ電気の光でも〜あと、顔を洗うとか歯を磨くとかで目を醒ますといいね)というMoから「この子、歯磨き嫌いやし顔もあらうのお風呂も嫌いで」と返事があった。時間が迫るのでプログラムを実行しながら、生活の状況を聴取した。

#### 【セッション2の開始】

Thがメニュー表をみせて、文字を指しながら読み上げ(こどもヨーガ・プログラムの実施)

「今日もこの順番で始めるけれど、前は何が一番楽しかった?と尋ねるとA子は「ひっぱりっこ」と答える。(じやあ今日のお楽しみにしようね)と順序よくプログラムを進めた。擬音を長くのばして行うポーズの際に(一緒に声をせるかな?さあんしい!)とリズムをつけていこうと共に「ぶーん」と声を出した。その他の擬音も共に笑いながら声をだした。いずれも胸から咽頭にかかる細い高めの声だった。動作の後の仰臥位はA子もMoもすつとできていた。あめちやんワークの際にA子がMoに「もう一回」と嬉しそうにするのも前回同様であった。この時Moが従来より自分がハグを大切にしていること、夫とA子の関係もつくりたいと考えて、帰ってきたら触れ合えるよう子ども達とのハグを取り決めにしたいと夫に提案したことで、これが決まった話をA子にする。「じやあババとハグする」と嬉しそうに答えたという報告をうけた。また、MoはA子は変わらずスワホ三昧、Faも自分もスワホ使用で、2歳の妹が取り残された感じになることに気が付き、ご飯の時間その後30分だけはスワホ無タイムをつくろうと取り決めてみたところだと語った。

アセスメント時にSDQの数値の高かった情緒不安が発達(思春期)に由来するものであることも想定し、思春期向け解説「細胞が分かれるよ」を図示と共にした(心理教育)。そしてイライラやカッカをどのようにも現わせることができるよう(スウェッチング)に好きなように一日一枚何

か描いて欲しい)という提案をした。また、もしできるようならば、と、前回同様のこどもヨーガ動画のQRコードを提供した(ホームワークの提示)。さらに、子どものためのトラウマ治療シリーズ絵本「こわいめにあったアライグア君(誠信書房)を貸出し、Moに読み聞かせを頼み、反応を教えてくださいと告げた。更にUCAインテックスで数値が高めであった項目についてMoには口頭で様子を確認する時間をもった。

#### ＃4. X月X日+6週目 こどもヨーガ3回目

いつも時間通りに到着されるMoに(きちんと連れてきてくださって有難うございます、大変じゃないですか、ご遠路のようすし)と尋ねるとMoは「この子にもええやろし、約束した日にはちやんとしたいし。」と答えた。返却された絵本の様子を尋ねると、Moがどの部分がよかったかとAに尋ねた際、頁を指示したため、何故かと聞くと、「一番文字が少ないから」と答えたという。

A子が記録をみせてくれたため、感動の御礼を言い、ご褒美シールを選んでもらった。また、ゾム風船を提供しThがきちんとお願いし、ふくらませてもらう、暫く風船で自由に遊べるようにした。その間、記録を見ながらMoから話を聞くと、夜は相変わらず寝るのが遅い事が語られた。生活のスタイルを尋ねたところ、18時には夕食を済ませるがその後は20時におやつ。更に0時頃Moが空腹になり、カウン・ラーメン等を食べ始めるとA子も二歳児も加わり楽しい集まりが始まり、最近はずます寝るのが遅くなってきたという。従来から妹が寝ないので夜中も動画を見たまま音や光のある環境の中で、A子はスワホを見ながら寝落ちするのが習慣であるという。また、Thが記録をみて(セッションにきた日や翌日は便がでている様子ではないですか)と伝えるとMo1ただのスイカの食べ過ぎですわ」とカウンセンシング効果無しの意味あいの強い返事だった。

この日A子には自律神経の仕組みを知らせる

「うんこちゃんの旅」を図示と共にした(心理教育)。

Th(今日は三人で木を描こうと思うの)とスウェッチングを3冊用意してそれぞれが見あわないうようにして絵を描いた。A子が描き終わるのにあわせて、三人で向いあい見せて笑いあった。Moの絵にはかわいいうめの実が鈴なりであり、A子の木にもしつかり実がついていた。聞くと二人ともリンゴの実であった。Th(お二人共なんだか明るく素敵なお木ですわね)と感動を伝えた。

その後はホームワークにしていた日々のスウェッチングをめぐりながら何の絵であるかを一枚ずつ尋ねた。見て写すアニメーションやキャラクターが殆どであり、脳裏の記憶を想起しながら再現する描画はスイカ等の食べ物以外はみられなかった。最後の方は「何を描いたらいいかわらなくなってきた」という理由から、自分のスワホを四角く象ったり、ハサミを象って描画する等いつもと違うものを描こうと探究をする工夫がみられていた。絵の配置のバランスは日を追うごとに安定していた。

何時どのような時間に行ってきたのかを尋ねると、夕食時スワホを見る事が禁止されている30分の間であることがわかった。

#### 【セッション3の開始】

こどもヨーガのプログラムを読み上げ、(どうかな、今日もいけるかな)と聞くとA子は無言でうなずき、セッションが開始された。「息止め」遊びを忘れていたとA子が自ら教えてくれた。A子もMoも床面ですわのリラクゼーションをしていると、これまで言葉の遅れで発語の無かった妹が急に大きな発声をし、次に一所懸命何かを言おうとした。(Moさん、妹ちゃんもの凄く言葉が発達したのでは)と尋ねると「最近急にこんななんですわ」との回答があった。リラクゼーションの後の起き上がりの力がついて、1回で起き上がっていた。A子が平素歯を磨かないというので、今回はあめちやんワークの時間を歯磨きワークにかえて、A子の口の中をMoが、妹の口

をThが磨く等で遊んだ。歯磨きが終わった後二人をうがいと連れて行きA子に(どうだった)と聞く「うーん」と笑うため(気持ちよかったでしょ)という「うんうん」と頷いた。(歯が喜んでくれたはずよ)などと言いつつながら歯ブラシをプレゼントし、また遊んでみてねと伝えた。時間によりプログラムを制愛しながら進めた。終了時にもう一度、A子に人の絵を描いてもらった。尋ねると女の子であったため、もう一枚男の子を頼んだ。(図4) その間Moには再度のSDQの実施を依頼した。Moは別れた際、便秘の話(心理教育)が自分の勉強になったと答え、平素の自身の体調が様々に不調である様子を語った。

A子が必要とする申請書類作成のために医師が具体的なセラリングを行ったところ、睡眠のみならず、小食、便秘、歯磨き入浴の嫌悪、運動不足等基本的な生活習慣に課題がある事が明確になった。

#### ＃5. X月X日+8週目 ふりかえりの日

いつものようにシールを選び、そしてスウェッチングに木を描いてもらった。「ソフォンスカーフ」を紹介すると、その場で色々と身体を動かして踊りをみせてくれる(初めの儀式)。その間にMoに近況を聞くと、前回のセッション帰りに学校に連れていき、たまたまプリント等をもらった。その後、一回だけ起きたので学校に連れて行ったとの事であった。

本時はこれまで3回のことどもヨーガ・カウンセンシングの結果をふりかえる日であるため編成して進めることを伝えた。先ず、Moに依頼していた二つの調査の照合で気になる項目を本人に詳細を尋ねることとした。

＜アがここにA子ちゃんを連れてきた理由には夜眠れない為だったのだけど、A子ちゃんが眠れない理由に目には見えない「気持ち」に理由があるかもしれない、と思つてアに質問して○をしてもらったの。その中でThがA子ちゃんにもつと教えてもらいたいと思つたところがあるのだけど、ちょっと聞いてみていいかな)といつ

て、複数の質問について尋ねた。

〈まずね、落ち込んで泣くことがあるというのは、どういう時なのかなあ〉と尋ねるとA子は首をかしげた。Moが明け船を出して「いろいろあるなあ〜悔し涙、イライラの涙、嫉に足踏りされたり、叩かれて痛い涙、ゲームで負けたりする涙」〈ああそういう涙なんだ〉A子頷く。〈わかった〜そういうことかあ、辛かったねえ。他、いいものにも〇がついているのよ「年下に優しいです」とか。あと他に「怖がってすぐ怯えたりする」というのがあるんだけど、これはどういう感じなのかあ、何か怖いのかな?〉A子「幽霊が怖い」〈あから幽霊みたことあるの?〉A子「TikTokでみた」〈あ〜そういうことなのかなあ〜〉Mo「ほらあと、音に敏感で。朝雷なつてたりしたら怖がるし。」とその他ちよつとした音で恐がるとMoが説明した。〈他に怖いものは?〉A子「...」〈普通、地震・雷・火事・おやじは怖いっていわれるよ。A子ちゃんもそう?おやじってわかる?お父さんという意味上、お父さんはどう?〉「優しいけど怖い」Mo「言いい方がね〜(怖い)」「ああそうかそうか、でも優しいのね」というと「うん」とうなずく。〈そつつかあ(良かったというトーンで)怖いって大切なことなんだよ、地震も雷も火事が怖いから、人は日頃から気を付けなきゃと考えるんだし、お父さんが怖いからお家でもちゃんとしとかないと思えるの、だからお父さん怖い子は多いかもね) Mo「ご飯の時はスズホだめ、夜10時になったらスズホダメといってるのに、お父さん一週間一回しかかえってきーへんからその時だけになってしまふなあ」〈ああそうなんだあ〉と皆で笑う。〈A子ちゃんが泣いてしまうことと怖いことがしたい何かかわかったし、それじゃあ気持ちが変わるまねまねヨーガをしようかな〉と、こどもヨーガ・プログラムのうち、気分調整、まねまねヨーガとリラクゼーションのみ実習した。

終了後はMoにA子は身体性が高い事、メインのリラクゼーションが落ち着いてとても上手にできていること、初回からの描画が大きく変化した

事を説明し(就寝については生憎変わらなかったのですが、これだけ描画が変わっているのです。気持ちが変わっているところはあと思うのです。妹Mちゃんも急に発語が増えましたし、環境の変化に何か思いあたることはありませんか)と尋ねると、Moは特に思い当たらないという。それではハグやスズホ時間の制限等家庭での新しい取り決めが作用している可能性があるのではないかと伝えると、Mo「うーんそうなんですかねえ」とあまりピンと来ない返事であった。しかし、Moとしては「無理に朝起きて学校に行かんでも、放課後児童センターで友達もできてるし、これでもええかと思ひ始めて」。但し、学校の行事の時だけは、何としても起こして参加させてやりたいとFaの協力も取り付けていると話した。

Moには3回のことどもヨーガでは睡眠状況が変化しなかったため、こ1か月辞めていた薬を再度開始するかどうかを医師と相談してもらった。Moは「このまま薬を飲まない方向で様子を見た」という希望を申し出、医師もMoの意見を尊重した。

IV. 結果

バウムテストおよびグッドナイナ法を実施したものが以下である。

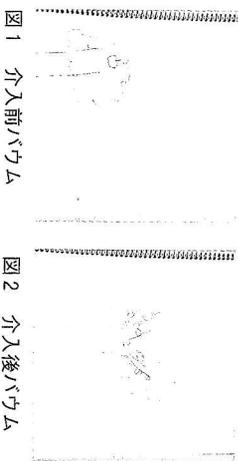


図1 介入前バウム



図2 介入後バウム



図3 介入前人物画



図4 介入後人物画

表2 バウムテスト法での特徴

	介入前	介入後
根	根がなく、心が不安定。	根が出てきて、心の安定が伺える。
地面	地面がなく、現実世界の認識や適応能力がやや低い可能性がある。	地面がなく、現実世界の認識や適応能力がやや低い可能性がある。
幹	幹はしつかりしており自我の能力はある。	1回自より幹は長く、中心に位置し、太くなっており、自我の機能は高くなっている。
樹冠	樹冠が幹にかぶさっておりやや不自然な形である。他者や環境との接し方が上手く機能してないのではないか。	幹と樹冠のバランスもよくなっている。境が夫大きく描りか出でてきて、心がのびのびとしているのではないか。
枝	枝がなく、他者や環境との接し方がわからない。	枝が出てきて、他者や環境への関わりが出てきている。
実	宙に浮いたような不自然なつきだが、リンゴがあることは、自分の自認や、実現したいことをもっていることを示唆するのではないかと。	実はかさいが、枝から生えており、自然で、複数ある実や関心が出てきているのではないかと。
配置	左下隅にあり、過去にこだわりの印象がある。	中央に位置しており、自己を表現できるようにしている印象がある。
全体的印象	現実認識が低く、現実とイメージや空想の世界の境界が不明。自我の機能が弱く、他者や環境と十分に関われない印象がある。	現実の認識が特であるようになり、自我も適応的に機能している。他者や世界との関わりに伸びていくこととして印象がある。

表3 グッドナイナ法 DAM-IQ

評価時点	スコア(点)	歴年齢 (CA)	知能年齢 (MA)	推定IQ (CAMA×100)
介入前	22	10歳3か月≒10.25年	7歳0か月=7.0年	10.257.0×100≒68.3
介入後	39	10歳4か月≒10.33年	9歳0か月=9.0年	10.339.0×100≒87.1

表4 PTSD-RI (カットオフ値35)

評価時点	介入前	フォローアップ(3ヶ月後)
スコア	37点	34点
変化	-	-3点(改善)

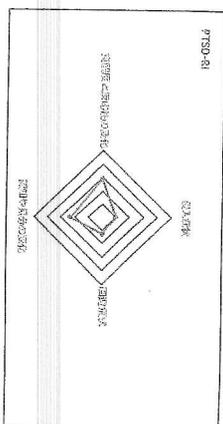


図5 PTSD-RI 介入前傾向

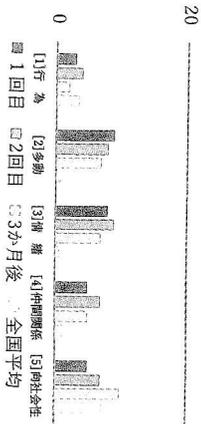


図6 SDQ (強さと困難さアンケート)

1. 描画について

最初に描画法バウムテストについてである。バウムテストの介入前後は図1、2で示した。その内容の変化(橋本, 2017)は表2で示した。実際のところ介入後では安定を象徴する「根」が現れ、「幹」からは太くなった自我機能が、「冠樹」からははのびのびとしたエネルギーが生じ、「枝」では末端が四角に閉じられるという幼稚性はあるが、他者や環境への関わりが象徴される。また、自己顕示の象徴である実が宙に浮いたような単数から複数のリンゴの実として、枝から安定的に並べられている。

次にグッドナイナ法についてである。介入前後を図3〜図4で示した。本研究では、DAMグッドナイナ法人物画知能検査新版 (Draw-A-Man

Test : DAM) を使用した (小林・伊藤, 2017)。

この技法では描かれた人物の「芸術的才能」や「絵の上手さ」ではなく、人物画に盛り込まれた部位の数や細部の正確さ (例: 頭、胴体、手足の有無、各関節の表現、指の数、服装の付加など) を見て子どもが人間という概念をどう正確に捉え、それを抽象的に表現する能力 (概念的成熟度) があるかを評価するものとされている。

新版の採点基準に基づき、DAM 知能指数 (DAMIQ) を採用した。新版は知能年齢10歳1か月定となっているが、広汎性発達障害児には年齢12歳10か月の適用例がある事から実施を決定した。介入前の描画時は不慣れ、かつ不安や抵抗感がある等で知能検査としての信頼性が低いことを前提に、参考までの数値化を算出した。分析結果は表2であり、実際のところ1か月の間で24ポイントの差で向上していた。介入後は平均の下領域、即ち学習や認知の発達に軽度な遅れや困難を持つ可能性領域に上がった。

## 2. UCLA 心的外傷後ストレス障害インデックス (PTSD-RI-5) および強さと困難さアンケート (SDQ)

結果は表4と図5に示した。UCLA PTSD Recognition Index for DSM-5 (PTSD-RI-5) 最新版でのカットポイントは35点であり、介入前は37点であることから、トラウマ症状としては寛重度と反応性的変化が強めにみられる状態であった。2回目はフォロワー調査として3か月後に行ったが、結果は34で、カットポイント値以下に変化した。

強さと困難さアンケート (SDQ) は健全な全国平均値 (9~12歳児) に比して殆ど高数値であった (図6)。

3か月後のフォロワー調査の結果やMoからの聞き取りからは、運度は変化しないが、食べることが毎日あるようになり、四日に1度であった排泄 (便通) が毎日あるようになり、放課後デイスビスでも友達もでき、情緒も安定している等の変化がみら

れていた。

## V. 考察

### 1. 描画法導入の有効性

1) アセスメントに用いた描画について  
実践期間の前後において主観的なインパクトの差異を感じることができた。いずれの描画においても介入前の萎縮した感じに比べ、介入後はのびのびとした雰囲気が見られる。特にバウムは根の部分、グッドポイント法では介入後は手と足が描かれており、空間への広がりや身体的な安定性が表現された。

鬼丸 (1981) は「表現されるべきものは体験であり、心であって、単なる知覚に映じた対象ではない (78頁)」画とは見たように描くことではない。体験を表現することだ。この体験は決して目だけで知覚したものではなく、身体性を含んだ精神の全体にかかわるものである (110頁。) と身体的体験と描画との関係を主張している。バウムテストでは樹木がグッドポイント法は人が描写される。プログラムで実施するまねまねヨーガは、近年の日常生活だけでは体験のできない身体活動を行い、その感覚を味わうための意識を促す言葉などがかけられている。例えば手指や四肢を床につけて支え顔だけを前に向けたり、片方の掌は床に片方は上に頭部を下にしたまま上肢胴体首共にねじり上げたり、下腹部の力を使用して両足をあげたりで空間に保持し、その都度身体感覚を意識化する (こどももポーズ名称の事象になりきるイメージ)。また、ポーズの合間や、仰臥位のリラクゼーションでは頭部から末端迄の全身をイメージしながら行う呼吸が誘われる。

緊張と弛緩を繰り返す身体感覚へのさまざまな刺激や大筋群の活用体験が、本人の呼吸の仕方を変え、心情変容を促し、描画への変化をもたらせたと考えることができると。

2) ホームワークとしての描画について  
日々のホームワークのスケッチブックの筆圧は

軽く細くさつさと書いた薄いが殆どであるが、紙面に対する事物の配置のバランスが安定していった。日々の取り組みは体幹の安定と関連のある呼吸統制に関連する微細運動の練習になったと考えられる。これらが有効に働いたためか、プログラムで実施する描画への取り組みには、以前のようないびつな感覚を見せず、画用紙に向き合う姿勢をつくり、すんなりと手首を動かして集中できる様子があった。あわせて来賓したら先ず「描画で何かを描くと、第三者からの関心が得られる」ことの繰り返しも、描画による表現への意欲をもたらせていたとみることができると。

Moによると、学校に行かないA子は言語的学習も全てスラホで行っているという。これまではスラホの画面で指先だけを使うのみであったため、鉛筆やペンを握って描画をする微細運動のホームワークは新たな表現方法の獲得に結び付いたと考えられる。

また、従来こどもヨーガ実技のホームワークの実施 (伊藤・成瀬, 2018; 伊藤, 2022) では日々の入浴後等に設定される事が殆どであったが、入浴後にはA子にはそれが難しい様子であった。たまたまこの時期、夕食後30分のスラホ禁止という家庭内ルールが決まり立であった事が功じ、スケッチブックへの一枚ずつの描画がA子主体で継続されることになった。描画はスベースをとらず人知れず実施することもできる。繰り返し練習を一つ身に付けることができたことや、自分から何かを模倣や想像をし、微細運動でコントロールをして表現をする体験する時間を取れた事は大きな成果であったと考えられている。

## 2. UCLA 心的外傷後ストレス障害インデックス (PTSD-RI-5) および強さと困難さアンケート (SDQ) について

僅かではあるが、カットポイント以下に数値が移動していた。PTSD-RI-5で前回より数値が悪化した項目「私の子どもは危険なことや怖いことが起こらないか気をつけている。」について Mo

に尋ねると、神経発達症由来の感覚過敏の反映が幾分あることが予想できた。しかし、A子は特に4歳頃の面前DVといったトラウマ記憶をどこかに替えている可能性があり、数値を高める理由も考えられる。

こどもヨーガ・カウンセリングではトラウマケアの初段階、自己調整や心理教育を提供し、次段階、トラウマ処理を促して「耐性の窓」(Siegel, 2020) を広げることが目的にして実践をしている。自己調整への方法や意義 (心理教育) をA子に実施しMoに共有できたことにはメリットがあったが、大きな低減にはならなかった。ホームワークの実施が重要であることの説明や時間帯や場所迄をMoと相談する必要があったのではないかと考えている。

強さと困難さアンケート (SDQ) は一般に思春期は、情緒的な不安定さや友人関係、学業など社会的なストレスが多いことから、SDQでのトータル数値は全国的に増える時期ではあるが、多動については低下あるいはわずかな横ばいを示すことがわかつている。

介入後のA子にも同様な数値変化の増減がみられ、多動ポイントのみ減少し、また、向社会的性は増え、平均値並みになった。特にSDQでの向社会的性の得点が高まっていた。

こうしたこどもヨーガ・カウンセリングセッションへの参加や、ホームワークとしての起床・就寝・排泄記録、描画日記等で自分から進んで何かをする行為は、他人を手伝う、助けるなどの配慮に移行したと考えることができる。今後、長期的な変化を期待してみたい。

## 3. こどもへのヨーガ・プログラム実践からの考察

こどもヨーガ・プログラムで活用されるこどもヨーガは、こどもヨーガ三つの見守り (伊藤, 2022) を遵守した大人の下で、こどもヨーガ四原則を踏まえて提供される。こどもヨーガは禁止・命令・指図二者択一の言葉を使わずに、彼らの主

本性を伸ばし、自己受容、自己肯定感を促す言葉かけながら、世界の古典「ヨーガ」の型を模倣する活動である。

A子はプログラムなどの内容にも拒むことなく、時には身体刺激から生じる感覚に声をあげ、積極的に快適に実行する姿で一つ一つのプログラムをこなしていた。同じ動作の繰り返しであることから、日に日に落ちて取り組む様子もようやく見え

た。こどもヨーガによる大筋群の活動と粗大運動を通じて獲得された体幹の安定は、酸素供給の効率化、脳血流量の増加、および呼吸統制能力の向上といった生理的基盤を整える。こうした身体的変化による影響としての微細運動の質の向上や、心理的な安定、留意力の変化を知る術に、描画法や自由描画活動をこどもヨーガ・カウンセリングに組み合わせたことは適切であると考えられた。

## VI. まとめ

こどもヨーガ・カウンセリングでは主に困難事項（主訴）を明確にし、これらに対峙（軽減や解決）しながら生活するためのスキルの習得支援を行う。本ケースではトラウマケアの初段階である自己調整スキルと心理教育を提供した。Thは自己調整の意義を伝え（心理教育）こどもヨーガで実技による自己調整（安定化）の体験を促し、家庭内での実施継続をホームワークとして課した。親子は取り決めの3回を休まず通ったが、こどもヨーガ課題（ホームワーク）は継続されず、アセスメントや終了時の描画法に類した自由描画課題のみ継続された。

その結果、A子の主訴である遅獲・起床困難への効果は見られなかった。しかし、描画には変化がみられ、A子の健康度は身体面、社会面共に好転していた。

描画課題は時も場所も選ばず人知れず手帳にできるという簡易さがあるが、A子が一日1度、本課題に取り組めたのは、丁度、Moが取りきめた

スワホ禁止タイムの効果が大きかったと考えられる。

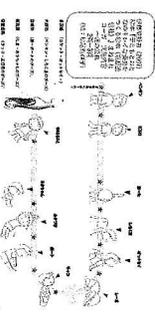
こどもにホームワークを課す場合は、こどもヨーガに対する意義理解や関心に繋がる心理教育と共に生活環境からの配慮が必要になること、特にこどもヨーガのように空間が必要で、周囲の干渉が容易になる課題（ホームワーク）の提案時に ついては場所・時間を含めたコーディネートが必要になることを学んだ。

セッション期間中、A子がスワホのゲームに負けた時に、物に当たって暴れるという報告がMoよりあったが、描画活動は細やかな心情を現わす言語や文字での出力が難しいまま思春期を迎える発達症の子どもにとって、自己を表現し気づきをもつための、また、第三者側からの理解のツールとして有効な活動になると考えられた。

描画法は投影法・描画法の領域を越えた自己表現を支える芸術療法に成り得る。こどもヨーガ・カウンセリングにおいて、こうした描画活動を導入することは、大変有効であると考えられる。

### 注)

- \* 1 OLTアスコア (Body Oxygen Level Test) は二酸化炭素耐性のこと。  
<https://qr.paps.jp/Ndghy> (2025/4/25閲覧)
- \* 2 こどもが理解できる自己調整に関する内容を選抜した。「睡眠の常識的な仕組み」「細胞が分かるよ」「うんこちゃんの旅」「地震・雷・火事親父」
- \* 3 まねまねヨーガ一連のポーズ(伊藤華野, 2007)



- \* 4 紙コップのコーラージュには白地に赤線で描かれたガーベラ絵を切り取り、一枚丁寧にのりではったが、それ以外は何も装飾をしなかった。
- \* 5 排泄(便) 状況は自律神経系の指標として調査。

### 引用文献

- 深川 (2014) 踵足人および脚のある人物画と幼児の身体概念の相連に関する検討: 「おなか」と「からだ」の関係性 神戸大学発達科学部研究紀要巻号 第22巻 第1号p.43-49
- 橋本和幸 (2017) はじめての芸術療法 ムイヌリ出版 (Hashimoto)
- 原谷他 (2011) 広汎性発達障害児とパワムの特徴 発達障害研究 33巻3号
- 一般社団法人こどもカルチャー Education, JPN (2019) 「こどもヨーガで生きる力を！」ヨーガおそび Vol.1
- 伊藤華野 (2006) 「子どもとおとなのキレイな姿勢をつくる絵本おねえさまあえにまねまねヨーガ」京都通信社
- 伊藤華野 (2007) 「はじめよう！キッズヨーガ」『眠りやすくなる』p.52, p.53 KADOKAWA
- 伊藤華野 (2017) 場面性疾患に対する不安軽減プログラムの実践的効果の検証—マインポフルネス・プログラムの活用した介入効果—明治安田研究助成報告論文集通巻第53号
- 伊藤華野 (2020) 「SOOTHONG YOGA 2なので愛おむ」『病院と安全教育: コロナ対策』\*\*特設サイト寄稿
- 伊藤華野 (2020) 模倣遊び絵本 「まねまねヨーガ」の姿」からの考察 京都西山短期大学紀要 15号
- 伊藤華野 (2022) トラウマを有することへのヨーガ: こどもヨーガとトラウマケア—ヨーガ四原則の意義—京都西山短期大学 西山学苑研究紀要 17号
- 伊藤華野 (2022) 「こどもの発達とマインポフルネス」
- ヨーガ」日本アエロゾロジー学会第44回大会論文集(名古屋国際会議場)
- 伊藤華野 (2023) 「特別な配慮を必要とすることへのヨーガ」京都西山短期大学 紀要19号p.108「引つ張りっこ」の方法掲載
- 児玉恵美他 (2018) パワムラストの特徴および描画説明とレゾリエンスとの関係 健康科学研究 第2巻 第1号
- 小林重雄・伊藤健次 (2017) DAM新版ハンドブック 三景房
- カール・コッホ著、岸本他翻訳 (2010) パワムラスト [第3版]—心理的見立ての補助手段としてのパワムラスト研究(底本ドイツ語原著「Der Baumtest. 3. Auflage」(1957年))
- Licht M.(2011) "DRAW A MAN"—MACROVER TEST—AND ITS ROLE IN THE EDUCATIONAL PROCESS. <https://qr.paps.jp/YHh09> (2025/10/19参照)
- Joan Lovetta: 児童精神科医の講義事例を参照。2012年 EMDR 第七回学術大会に招き講演および研修が開催された。
- 鬼丸吉弘(1981) 「児童画のロケス—視覚と身体性—」 勁草書房 p.77, p.110
- 坂入洋右 (2022) DMS 身心の自己調整: こころのダイアグラムとからだのモニタリング 誠信書房
- 島谷康司 (2008) 人物描画、股位模倣からみる幼児の自己身体認識 理学療法の臨床と研究 17号
- Siegel, D. J. (2020). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are (3rd ed). Guilford Press. 341-342頁