成熟したポジティビティの芸術・ユーモアによる育成：大学における事例研究とモデル構築

尾　崎　真奈美

Cultivating Inclusive Positivity Through Arts and Humor: A case study and model construction

MANAMI Ozaki

Abstract:
The purposes of this study are to introduce intervention programs to cultivate inclusive positivity and to present a model of inclusive positivity based on the practices of Japanese colleges. Three positive intervention strategies without neglecting the negativity conducted in college classes were introduced. The first strategy is called the direct reverse strategy which focuses one's negativity, then finds positivity in it through the others' mentioning. The second strategy is called the indirect reverse strategy which focuses on pain with creative, improvisational music expression. The third strategy is called the fusion strategy which accepts everything as it is through spontaneous body movement as a moving meditation, intending to foster inclusive positivity by working integrally on body, mind, and spirit. Qualitative analysis of the three strategies showed the students' enhanced vigor, positive emotion, character strengths, especially in transcendence (appreciation of beauty, humor, spirituality) and sense of connectedness. They also showed social and behavioral transformation from shy to outgoing. I integrated the three strategies to the conventional positive intervention programs in order to construct a holistic model of inclusive positivity. First, positivity-focused-methods such as solution focus therapy and finding strengths were put as the most-controlling-strategies. Next, negativity-focused-methods both direct and indirect strategies followed. Third, as it is-focused-method was placed at the most-surrendering-strategy. These strategies are continuous, and the spectrum model of inclusive positivity was presented. This inclusive positivity model contributes to the expansion of the horizon of conventional positive psychology concepts which are mostly lead by American psychologists.

Key Words: inclusive positivity, transcendence, integral approach, arts, humor,

1．問題と背景

1.1．日本人の幸福感とポジティブ介入の困難さ

健康で経済的に豊かで教育水準が高ければ幸福感が高いことが予測されている[1]にもかかわらず、日本人の幸福感は国際比較研究において、先進諸国の中で最も低いことが報告されている[2]。世界一の長寿国であり教育水準も高い日本においてなぜ幸福感が低いのか。この問題を考えるときに、日本人の幸福感が欧米と異なっていることと、米国中心に開発された尺度の日本人への適応を問題にする必要がある[3]。幸福の介入方法においても欧米の方法論を翻訳してそのまま使用するのでは効果が期待できない。内田と北山[4]は、日本人の幸福感を調べるために大学生に自由記述させて、日本人には幸福に対し負の側面があることを明らかにした。つまり、ねたみの対象となるといった、対人的な負の感情を引き起こすものとしてとらえたり、無常観に支えられて、追求すべきものではないととらえたりするというものである。特に対人的場面では、本音とは異なる自己卑下的な自己呈示が好意的にとらえられ、自己卑下が社会適応の道具となっているとの報告[5]も存在する。つまり、ポジティブ感情を促進したり直接幸福を目標にした介入プログラムは、日本人を対象にした場合困難であることが予想されるのである。

1.2．大学実践における工夫

筆者はこれまで、大学生を対象とした心理学関連授業の中で、自尊感情向上や自己開示・共感性を育むワークなどを応用し、授業受講自体が精神衛生を向上させる機会となるように工夫してきた。臨床心理学関連の様々なワークはもとより、ライフスキルプログラム[6]・プロジェクトアドベンチャー[7]など行動や身体に働きかけるワーク、サイコシンセシス[8]・表現アートセラピー[9]などイメージや心の深層に働きかけるワークなども統合してプログラム開発を行ってきた。これらはほとんどが米国由来のポジティブ介入法であるため、学生たちの反応を手掛かりに改良を重ねてきた。その経緯で明らかになったことは以下の４点である。

第一に、彼らは負の感情に親和的で、ポジティブになろうという動機が低い。特に自分の長所を見つけるワークには、自我肥大や奢りにつながる、その結果対人的に嫌われるという恐れから消極的である。そのために、彼らが心地よく感じる負の側面にフォーカスした手法が効果的である。

第二に、彼らは自己主張的ではないため、彼らの言葉の反応をそのまま鵜呑みにできない。表情や雰囲気から言葉にならない真の思いをくみ取る必要があるのと同時に、彼らがリラックスしてオープンになれるような雰囲気作りが重要である。

第三に、彼らは受け身的で自分から動こうとしない傾向がある。動くように指示して働きかけるよりも、彼らのありかたを尊重し、動き出したくなるような環境を整える必要がある。

第四に、彼らは集団で行動するほうが得意であり、個々人それぞれの行動を促すのは難しい。そのため、ワークをグループ単位でやらせるほうが効果的である。

筆者はこのような日本人学生の精神・行動的特徴を生かし、超越性の視点からネガティビティを排除しない内包的ポジティビティ（inclusive positivity）を促進するプログラムを開発してきた。本稿においては、経験より抽出されてきた芸術やユーモアを効果的に使った授業実践を中心に報告する。

2．目　的

本研究の目的は、ネガティビティを排除しない幸福感（内包的ポジティビティ）を促進するプログラム紹介と、実践から得られた内包的ポジティビティのモデル化である。まず筆者と共同研究者の大学授業実践から、内包的ポジティビティを促進するためのプログラムを３種類紹介する。また、実践より抽出されてきた内包的ポジティビティ促進戦略を、自我関与の程度により配置し、それをスペクトラムモデルとして提出する。

3．　方　法

首都圏にある３つの私立大学正規授業において内包的ポジティビティ促進の介入プログラムを３種類実施した。各プログラムは授業科目の目的によりそれぞれ焦点は異なるが、認知行動療法・イメージ

ワーク・ボディワークや表現アートセラピーなどのテクニックを統合したものである。これらの統合的なプログラムで強調しているのは、自らの弱みの受容と強みへの変容の双方である。すなわちあるがままを受け入れると同時に、コントロールする強さを養うことを目的としている。

これまでのポジティブ心理学的介入では対象者の強みにフォーカスする手法が主流であったが、わが国の学生を対象とした介入においては強み発見が困難であることにより、まず弱みにフォーカスする逆説法を試みた。

3.1. 3つのプログラム概要（Table 1）

3.1.1. 直接的逆説法（direct reverse strategy）

否定的自己表現を記述し、それを他者からの承認により書き換えていくことからこれを直接的逆説法と呼ぶ。

この方法では、対象者に、強みというより自分らしさを、強みや弱みにこだわらず記述させる。日本人が対象の場合、否定的な自己表現が多い。否定的自己表現を否定してポジティブに書き換えようとせずそのままにしておき、それを書いたあとで、呼吸法などのボディワークでリラックスさせる。そののち、クラスを二つに分けてゲームを行う。ゲームにおいては、他チームの否定的要素をどれだけポジティブにとらえて行けるかを競う。他者からのゲーム感覚の否定的自己表現の書き換え、承認は自己による作業よりスムーズであり、遊興的雰囲気が活気やユーモアを生み出し、クラス全体の元気感が促進されることを狙う[10]。

3.1.2. 間接的逆説法（indirect reverse strategy）

自己の弱みや痛みにフォーカスさせるが、それをポジティブに変容させようとせず共感的に受け入れ、音楽・ユーモアを使用した場づくりにより自然に活性化していく過程を間接的逆説法と呼ぶ。

この戦略ではまず、教師が自らの痛みをオープンに語り自作のブルースに乗せて歌う。対象者は自分詩を書きそれを教師が即興で作曲して歌う。負の感情を共感的に歌いあげクラス全体で呼応していくことにより一体感とつながりを経験する。リズム感とペーソスあるユーモアにより痛みの共感、視野の拡大と成長が起きることを目的としている[11]。

3.1.3. 融合法（fusion strategy）（Table 2）

弱み・強み・自己などあえて分析もフォーカスもせずに、自分が今ここにあるがままをリラックスしオープンになった心と体で楽しんでいく方法を融合法と呼ぶ。

この方法では、アイスブレーキングのユーモラスなゲームの後、音楽・アロマ・照明・映像・コスチューム・インテリアなどで非日常性を演出し、ヨガなどで心身の緊張をときほぐした後でイメージ法を行う。素描・ダンス・歌・即興劇などの経験の中で無意識的問題の癒しやカタルシスが自然に起き、身体表現を通じて積極性が生まれることを期待する。

Table 1. 3プログラムの概要

戦　略	フォーカス	主なターゲット	主な方法	主な効果
直　接 逆説法	ネガティブな心 自己像	心（Mind）	ゲーム	喜び・元気 自尊
間　接 逆説法	痛み 苦しみ	心（Mind） 存在（Spirit）	音楽表現	喜び・元気 一体感
融合法	あるがまま	存在（Spirit）	動く瞑想	喜び・元気 行動変容

Table２．融合法の手順

１．アイスブレイキングゲーム
２．身体（body）の気づき
３．心（mind）の気づき
４．存在（spirit）の気づき
５．自己表現
６．シェアリングとデブリーフィング

融合法は内包的ポジティビティ促進方法のうち最も斬新であるため、その統合的戦略の手順と狙いを以下に記述していくこととする。まず、アイスブレーキングのゲームは緊張感をほぐし、非日常に入る導入である。その後、身体（body）・心（mind）・存在（spirit）へと順に開いていくために、まずヨガ・呼吸法・ボディフォーカシングなどで身体に意識を向けて微細な気づきを促すとともにリラックスしていく。身体の痛みや重さなどネガティブな感覚に気づいた後に、ストレッチやマッサージなどで緊張をほぐす快感を味わう。これは、快感は不快な感覚が変容していく時にダイナミックに現れることを身体で実感するワークである。つまり、身体レベルの内包的ポジティビティの学びである。次に、心（mind）のレベルで内包的ポジティビティを確認するためにホオポノポノを導入する。ホオポノポノとは、ハワイのカフナサイエンスに伝わる伝統的マントラ[12]で、「ごめんね」「許して」「ありがとう」「愛している」の４つの言葉を繰り返し唱えることにより負の感情と正の感情が循環して溶け合っていくのを経験する。授業においてはこの経過を効果的にするため歌と身体表現を伴って繰り返し行う。そのあとで、イメージ誘導を伴う瞑想的なワークを行う。内発的に湧きあがるオーセンティックムーブメントを促すが強要はしない。この段階では、学生たちは心身が開いて存在の次元（spiritual）での自由なイメージ想起が可能となっている。イメージはニュートラルな刺激から学生が連想するものを自由に行ってもらい、そのあとでそれをテーマに絵や詩を書いたり踊ったり自己表現を行う。授業の終わりは体験を振り返り言語化し、発表・コメントカードに書くことによりシェアリングとデブリーフィングを行い、現実世界へ戻る[13]。

３.２．実践の対象とアセスメント方法

３.２.１．直接的逆説法（direct reverse strategy）

対象：A大学生男女60名程度・教職科目
「教育相談」
アセスメント：参与観察・学生のコメントシート
（2006年から2009年・秋学期）

３.２.２．間接的逆説法（indirect reverse strategy）

対象：B大学生男女200～800名程度・
全学カリキュラム「マイノリティと宗教」
アセスメント：参与観察・学生のコメントシート・フォーカスグループインタビュー
（2007年から2010年・春学期）

３.２.３．融合法（fusion strategy）

対象：C大学生女子20名程度・専門科目
「芸術療法演習」
アセスメント：参与観察・学生のコメントシート・履修学生全員のグループインタビュー
（2009年から2010年・秋学期）

４．結　果

４.１．直接的逆説法（direct reverse strategy）

コメントシートによると、ゲームによって自己の否定的な特徴を積極的でポジティブなものに言いかえる過程で、「そんなものかなと半信半疑だったけれどうれしかった」「自分のことがわかってくれているのかと思えた」というポジティブ感情の表出がみられた。発言数が増加し、立ち上がったり手を挙げたり、発言の声量が大きくなったりという行動の活発化も観察された。授業が終わった後も引き続きゲームをやっている学生たちも観察された。

４.２．間接的逆説法（indirect reverse strategy）

コメントシートは、ギターをかかえて歌う教師の姿とそれに呼応して歌い踊り出す学生の姿に対する

驚き「まるで神が降り立ったかのよう」から、感激・楽しい・感謝というポジティブ感情の表出と、コールアンドレスポンスによる一体感やつながりを感じたというものが多かった。新しい自分発見や、表現をしたくなったというコメントも多かった。学生たちが次々に自主的に歌い踊り反応する様子は、集団フロー状態のように観察された。授業終了３ヶ月後のボランティア学生対象のインタビューにおいては、何が良かったかとの質問に対し、何よりも講師自身の自己開示と人間性・音楽に惹かれたと語られた。なお、この授業に関する詳細な分析は別論文にて準備中である[11]。

4.3. 融合法（fusion strategy）

授業最後の集団インタビューにおいて、授業の癒し効果・不思議さ・行動変容が語られた。例えば次のような発言が記録されている。「授業の度にストレスがなくなり癒され、それが２、３日続き元気でいられるが、またいっぱいいっぱいになって授業に来て救われることの連続であった」。また、学生たちは自分自身が踊ったり演じたりしたことに驚き、「なぜできたのかわからない、不思議な異次元体験であった」と述べた。さらに、「授業での出来事が日常生活にも影響を与えて積極的に行動するのが怖くなくなった」という反応の学生も複数いた。その成果は、授業で行った創作ダンスを学園祭や学内イベントで発表する積極性として実現し、人格や行動の成長を観察した。

5. 考　察

5.1. ３戦略による内包的ポジティビティ促進効果

３つの戦略はそれぞれ講師・対象大学・授業形態・規模・時期・学生の学年や専攻も異なり比較することは困難である。本稿においては比較ではなく、それぞれの特性を記述していく中で形成されたモデルを提示することとする。

これら３つの戦略は、どれもがそれぞれに内包的ポジティビティ促進に効果的であった、つまり、ネガティブな感情や思いを排除することなく、ポジティブ感情が促進されたように観察されている。大きく分類すると、これらは内包的ポジティビティの扱い方に関する二つのフェーズを明らかにしている（Table３）。つまり、二つの逆説法においては、ネガティブな要素とポジティブな要素とがバランス回復していくフェーズであり、融合法は、ネガティブ・ポジティブを区別することなくあるがまま受容し二分法を超越していくフェーズである。

すなわち、初めに紹介した二つの戦略は、負の要素にフォーカスすることから最終的にポジティブ感情の促進に寄与した例である。直接的逆説法においては、負の要素を他者からの意見によってポジティブに書き換えるという戦略を使った。これは吉田[14]による日本人の自尊感情獲得手段に関する研究を支持するものである。

Table３．内包的ポジティビティの二つのフェーズ

フェーズ１  （逆説法）	ネガティビティへのフォーカスを通じて、 成熟したポジティビティへとバランス回復する
フェーズ２  （融合法）	ネガティビティ・ポジティビティを区別せず あるがままを受容し、二分法を超越する

間接的逆説法においては、意図的な書き換えはしないまま、音楽・ユーモア・場の雰囲気・教師の自己開示などの効果により、痛みや悲しみという否定的な感情が、楽しさやうれしさといったポジティブな感情に変容していった。この二つの戦略においては、まず負の感情にフォーカスするという点が特徴的であり、これは米国的なポジティブ介入法に見られない点である。負の感情にフォーカスしつつも、その癒しにとどまらず積極的で明るい活気に満ちた状態にまで変容するのがこれら戦略の特徴であり、セラピーというより教育介入という特徴をもつ。ここでは、内包的ポジティビティは、ネガティブな要素に注目することでポジティブな要素とのバランスを回復し、全体としてより包括的なポジティビティが実現されたと言えよう。これが内包的ポジティビティの一つのフェーズである。

第３番目の融合法においては、特に否定的な要素にも積極的な要素にも分類したりフォーカスしたりすることなく、学生たちは、痛みや疲れを伴いつつも元気なところもあるという、あるがままの流動的な心身を丸ごと観察・受容していった。精神・肉体に現れ、また変化していく現象を、評価しないでそのまま経験していく態度は禅、あるいはマインドフルネス的な態度と言えよう。そこでは正負という二分法は超越され、静かで穏やかな明るい感情が観察された。さらにそのポジティブ感情は積極的な行動変容を伴った。瞑想のストレス軽減やメンタルヘルスに対する貢献は知られている[15]が、ポジティブな行動変容が起きたことは特記すべきことであろう。その理由として、本戦略においては、遊びやユーモアといった原初的なポジティブ感情増進の要素が取り入れられていたことと、身体運動による肉体の活性化もその効果を発揮したためであると推察される。

５.２．内包的ポジティビティのスペクトラムモデル

以上、内包的ポジティビティの二つのフェーズに関して説明した。これらの戦略は、厳密に二つあるいは三つに分類するよりむしろ、自我の関与程度に応じてスペクトラムとして連続してとらえるほうが現実的である。そこで、ポジティブな側面に意識的にフォーカスする米国的な戦略から、意識的な関与はなく、ただあるがままを受け止める融合法までをFigure１にモデル化した。つまり、米国的な戦略においてはセルフコントロールを重視する、つまり自我関与が最大であり、融合法においては自我関与が最低となり、むしろ明け渡し（surrender）的な意識状態となる。自我関与の程度とは、換言すると自意識的働きの程度である。融合法において学生が不思議な気分・異次元体験・どうしてできたのかわからない、などと述べているのは一種の変性意識状態であったことを意味する。それがポジティブ感情をともない、対象者が行動や人格変容を遂げている

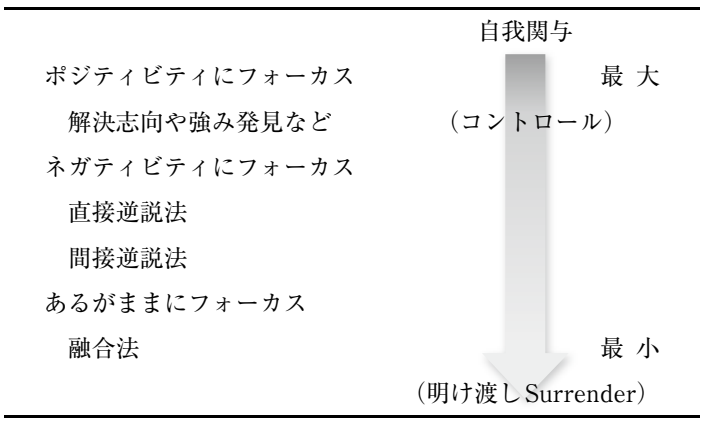

Figure１．内包的ポジティビティのスペクトラムモデル

ことより、Maslowの言う至高体験[16]に似た体験であったと言うこともできよう。つまり融合法においては、自己を超えた超越的な体験によって、主体の認知的努力を超えた存在の深いレベルで変容が起きたために、一時的な高揚感を超えた持続的な行動変容を導いたと考えられる。このような行動、さらに人格変容は間接的逆説法のインタビューでも語られているが、詳細な検討はフォーローアップ調査終了後に待ちたい。

5.3. 限界と課題

本プログラムは日本の首都圏大学生を対象とした授業実践であるため、他国民、ほかの年齢対象者、また他の教育現場やコミュニティへの応用に関しては個別に検討する必要がある。また、間接逆説法の効果は、講師の純粋な自己開示という態度とともに、即興音楽を作る才能や優れたパフォーマンス能力という個人的資質に負うところが大きいのも事実である。プログラム開発やマニュアル化と同時に、このような優れた教師の育成や開発も課題である。

また、融合法においては、存在の深い次元まで変容を促す強力な方法であるために、ファシリテーターのあり方が問われる。トランスパーソナル心理療法の一部において、ドラッグほか心身の限界状況を作り出すことにより対象者の変性意識状態を促す方法が存在するが、これらの危険性の認識と、健康的な方法との差別化を図る必要があろう。

6. 結　論

負の感情を排除しない内包的ポジティビティを促進する3つのプログラムより、自我関与の程度によるスペクトラムとして内包的ポジティビティのモデルを示した。

融合法は、超越的な視点から身体（body）・心（mind）・存在（spirit）の各次元に働きかける戦略である。内包的ポジティビティは、コントロールと明け渡し（surrender）の双方を含む統合的なモデルであり、米国的なポジティビティ概念の地平を拡大することに貢献する。

参考文献

1. Markus, H., Ryff, C., Curhan, K., and Palmersheim, K. (2004). In Their own words: Well-being at midlife among high school-educated and college-educated adults. In Brim, O., Ryff, C., and Kessler, O. (Eds.), How healthy are we? A national study of well-being at midlife. 90-123. University of Chicago Press.
2. Ingelheart, R., Basanez, M., Diez-Medrano,. Halman, L., and Lujkx, R. (2004). (Eds.) Human beliefs and values a cross-cultural sourcebook based on the 1999-2002 values surveys. Siglo XXI editours, Mexico.
3. 唐澤真弓、菅知絵美. (2010). 幸せと文化：ポジティブ心理学への文化的アプローチ. In ポジティブ心理学の展開　堀毛一也編, ぎょうせい（東京）. 141-151.
4. Uchiyama, Y., and Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: Themes and variations. Emotion, 9, 441-456.
5. 吉田綾乃、浦光博、黒川正流 (2004). 日本人の自己卑下提示に関する研究：他者反応に注目して. 社会心理学研究 20. 144-151.
6. Division of Mental Health, World Health Organization (1994). Life skills education in schools. World Health Organization.
7. Schoel, J., Prouty, D., and Radcliffe, (1995). Islands of Healing: Guide to Adventure Based Counseling. Kendall Hunt Pub Co.
8. Assagioli, R. (1965). Psychosynthesis, Psychosynthesis Research Foundation, New York.
9. MeNiff, S. (1981). The Arts and Psychotherapy. Charles C Thomas-publisher.
10. Ozaki, M. and Takahashi, M. (2009). A reverse strategy in promoting positive emotions among negative spiritual college students in Japan, Poster presentation at The First World Congress on Positive Psychology, Philadelphia.
11. 小池ゆかり (2010). 創作、表現音楽をともなった大学授業における共感性促進効果. 相模女子大学学芸学部人間社会学科卒業論文

12. Vitale, J., and Hew Len, I. (2008). Zero Limits: the secret Hawaiian system for wealth, health, peace, and more. Wiley.
13. Ozaki, M. (2010). Cultivation of "inclusive positivity" in arts: a case study in Japanese college. Symposium presentation at the 5th European conference on positive psychology, Copenhagen.
14. 吉田綾乃（2010）．文化とポジティブな自己呈示．In ポジティブ心理学の展開　堀毛一也編，ぎょうせい（東京）．165-175.
15. 坂入洋右（2000）．瞑想法の不安低減効果に関する健康心理学的研究．風間書房．
16. Maslow, A.(1993). The farther reaches of human nature. Penguin.