

## 牧師のメンタルヘルスをテーマとしたカラージュ療法の取り組み

——三×五インチカードと、日めくり式という発想から

藤掛 明

### 一 はじめに

#### (一) カラージュ療法の営み

カラージュ療法とは、芸術療法に属する心理療法のひとつである。その方法は思いのほかシンプルで、雑誌やカタログにある写真やイラストを自由に切り抜いて、画用紙などの台紙に貼り付けるといふものである。

通常の描画技法はイメージを描き出すことに対して、カラージュ療法は、イメージを「貼り付けていく」ところに、すなわち、描き手が既存の絵を集めながらも、イメージを再構成していくところに重点がある。それは厳密な手続きによって、自分の心の奥底にあるイメージをすくいとろうとする無意識の作業ではなく、今、どのような方向に向かおうとしているかという描き手の構えのようなものを描画行為の中で体験的に考え、再発見していく営みであるといえる（藤掛、一九九四）。

## (二) アレンジの許容

このようなユニークな営みを内包したカラージュ療法は、その実施にあたって、多様なアレンジが許容されている。そのためカラージュはそれぞれの臨床領域に応じたやり方を工夫し、また個々のセッションの目的や意図に基づいてその技法や手順などをアレンジすることができる。カラージュは実践領域も多岐にわたり、臨床群ばかりでなく、一般の対象者にも広がっているが、そのような中で、対象者の特質にあつた変法が生み出されていくことが期待されている。

## (三) 筆者のカラージュを使った牧師研修

筆者はキリスト教プロテスタント牧師のメンタルヘルスについて、研修講師を担当することがある。ある時期、カラージュを使ったワークショップを行ったところ大きな反響があり、驚くことがあつた。それに関連するのであるが、「カラージュを作る体験」を組み込んだ研修をしてほしいという依頼が来るようになった。こうした牧師の好反応は何からくるもののだろうか。また牧師集団の特質に応じた変法を創造することはできないであろうか。

## (四) 本稿の目的

本稿では、まずこのカラージュという方法が牧師集団にどのような点で適し、受講牧師の好反応を示すのかを考察したい。その上でカラージュのアレンジのひとつとして、三二日方式の日めぐりカレンダーを模したカラージュ作品を制作する方法（以後、「日めぐりカラージュ」と呼ぶ）を提示し、それが心理臨床上どのような特徴をもった技法となり得るのかを検討したい。

## 二 牧師研修におけるコラージュの試行とその魅力

### (一) 牧師研修とコラージュ

最初に筆者が牧師研修の方法としてコラージュをどのように使い始めたのか、その経緯を振り返りたい。

牧師にコラージュを適用する筆者の試みは、一九九四年の雑誌の企画から始まった。筆者がベテラン牧師と対談し、最後にコラージュ作品を作ってもらい、その作品を味わうという趣向の連載を担当したことからだった(藤掛、一九九四〜一九九六)。そこで触れたコラージュは、たとえば老練の牧師が幼いこどものような純真な世界を表現するなど、肩書きや業績では思い知れない世界と出会うことになった。

二〇〇三年にそれまでの公務員を辞め、ミッション大学の教員に転じたことで、堰を切ったように牧師研修の依頼を受けることになり、次第に筆者の大きなテーマとなっていく。当初、研修や講演の内容は深刻な対人トラブルをいかに理解するかといったものが主であったが、次第に、援助者として自らのメンタルヘルスを良好に維持する方法に移っていく。そのなかで、前述したように牧師研修にコラージュを取り入れるようになった。

その後、東京神学大学(二〇〇八―二〇一三年)や私塾の牧会塾(二〇〇九―二〇一七年)、神戸改革派神学校(二〇一四、二〇一六、二〇一八年)などで、非常勤講師として授業を担当し、牧師や神学生と交流できたことは大きな経験となった。授業ではグループによるコラージュを実施し、時間の制約のあるなかで、作品を簡単にしか取り扱えなかったが、予想を超えて参加者が作品制作とそのわかちあいの中で多くの気づきを得ていった。

また二〇一一年には東日本大震災が発生したが、「被災地の牧会者のためのセミナー」(二〇一一―二〇一五年)

に講師として参加した。コロージュを中心に据え、対応したのであるが、危機場面でのコロージュの大きな力を確認することができた。

## (二) 牧師にとってコロージュの魅力

このようにコロージュに対する牧師の良好な反応はどのようなところから来るのか。本来ならコロージュ作品に象徴的な解釈を行い、無意識の深い心の世界を掘り下げるような働きかけも可能であったかもしれないが、実際には、二人一組か数名のグループを作り、作者が自分の作品を説明し合うシンプルなものであった。それでも作品からいろいろな気づきが与えられるのである。筆者はそこには次のような魅力が存在していると考えた。

第一は、言葉の世界からの解放である。牧師は神の言葉と格闘しながら、自らの靈性を養い、説教を語る。また教会の管理者、教育者、カウンセラーなど多彩な責務を担うリーダーとして論理的な思考力や判断力が求められ、「言葉」の世界に自らを置かざるを得ない。ところがコロージュ作成は、人を「言葉」から「イメージ」の世界に誘う。言語表現によらずにイメージの次元で自分を表現することになり、非常に新鮮な体験になる。今まで概念的に捉えていた言葉が、いきいきとした実態のあるものとなり、自分や他者を新しい発見に導く。こうした感動は、牧師以外の人々も体験するのだが、牧師の場合は特に大きいと思われる。

第二は、役割解除の経験である。人は社会的な自分の役割を学習し、職業人として社会に順応していく。かたや中期になると、そうした役割を外して、本来の自分の全体性を意識するようになる。コロージュのプログラムで、牧師は、宗教的リーダーという役割や、牧師という強固な援助者役割の鎧を脱ぎ、素の自分を取り扱う機会となってくる。

第三は、自他の作品を通しての深い交流の体験である。まったく自由に切り・貼りをを行い、それを意味づけしながら自分を説明する作業は、自分を大切に、肯定する体験でもある。またその作品をグループで見せ合い、感想を交換する作業は、先入観を揺さぶり、「人と自分は違う」「自分の知らない自分らしさがある」「人はそれぞれ固有の世界をもって生きている」ことを実感する体験になる。牧師は、日頃、せわしなく目先の問題解決を迫られることが多く、コラージュのわかちあいのように、ゆったりと、いつもとは異なる大きな視点で自他の心の世界を味わう経験は新鮮なものとなる。

このようにコラージュ体験は牧師にとって特別な魅力があると考えられる。こうしたことを前提に、コラージュの変法である日めくりコラージュの構想を検討してみたい。

### 三 日めくりコラージュの構想

#### (一) 日めくりコラージュの試み

二〇一八年二月のことであったが、筆者は自分のブログとフェイスブックに牧師向け寸言を挿絵とともに連続して掲載した。「気晴らしに一日一回、見ていただく助言集」というコンセプトのもと発表し、最終的には、三一の寸言に終り、たまたま日めくりカレンダーの体裁をとったものであった。しかしそれがきっかけで、日めくりコラージュのアイデアが広がっていった。

それは、①牧師のメンタルヘルスにまつわる寸言を提示し、その感想あるいは応答をコラージュ作品として作っ

てもらう。②それを三二枚作ることで、日めくりカレンダーとして使い、飾ることが出来る、というものであった。

## (二) 日めくりの寸言の用意

日めくりコラージュにおいては、日めくりの寸言が大きな役割を果たす。ある程度含蓄があり、短い文章が望ましい。既存の日めくりカレンダーでは、晴佐久昌英(二〇〇六)、向谷地生良(二〇一八)などを使うことができるだろう。カレンダーに限る必要は無く、短いエッセイ集や寸言集なども活用できるし、聖書の言葉を使うこともできる。

筆者が用意した寸言は、牧師向けに特化した寸言で、筆者自身が研修会や面接室で、牧師をサポートするのに実際に有益であった考え方やキーワードを基に選んだものである。可能な限りすでに発表しているものなから選んだ(藤掛、二〇一〇、二〇一六など)。

## 四 日めくりの標準的実施方法

日めくりコラージュもまた各人の工夫によって多様なアレンジが可能であるが、現時点での筆者の日めくりコラージュの標準的実施方法を述べる。

### (一) 台紙や素材の準備

台紙は、三×五インチカード(七五×一二五ミリ)を使用。ハガキサイズ(二〇〇×一四八ミリ)より一回り小

を  
す。

素材の提供は、写真素材をあらかじめ切っておく方式でも、不要雑誌を用意しておき、制作者がそこから切り取る方式でもかまわない。

## (二) カードの準備

あらかじめ準備した①三一枚のカード（寸言提示用）及び②三枚のカード（感想応答用）を準備する。寸言提示用には寸言と挿し絵が印刷されており、感想応答用には挿し絵がなく余白があり、そこに参加者がコラージュを自由に作ることができる。

## (三) 制作時間の目安

一枚目一〇―三〇分。連作する場合は二枚目からは幾分早くなり、一枚あたり五―一五分。

## (四) 教示

教示については以下のとおりである。

また【カードの説明】の部分に相当するが、とりあえず日めくりコラージュを体験することを目的としたセッションの場合は、三二日分のフルセットでなく、実施者側であらかじめ選んでおいたカードのみを配ることもできる。

なお、実際に筆者が作成し、使っているカードを示す（図1-1、2）。

### 【カードの説明】

「まず二セットのカードを配ります。三一日方式のカードになっています。

カードの左上の数字が「日付」です。左や下に、ながもち牧師を考えるための「寸言」が、右側は、絵を印刷してあります（寸言提示用）。また、自分で切り抜いた絵を貼るために余白のままのものがあります（感想応答用）。

### 【手順一】

「三一枚のカードから「気に入った・あるいは印象に残った寸言を一つ選びます。そして、日めくりカード（余白版）の余白部分に、自分で写真素材を選び、自由に貼り付けます。」

実際にはワークショップのデザイン次第で、一枚でなく、二〜四枚と増やして行うこともある。

### 【カラージュをどう作るのか】

「カラージュとは、不要な写真やイラストを自由に貼り付けるイメージ遊びです。くれぐれも上手い下手ではありませんので、自分の思いを自由に表現してみてください。余白部分は狭いですが、何枚貼っても、どんな形に切っても、自由です。」



図 1-1 寸言提示用カード (1)



図 1-2 応答用カード (1)



また、何枚も貼らねばならないわけではありません。寸言の挿絵を作るつもりで、イメージに合う写真やイラストを一枚貼るだけでも楽しい体験です。

いずれにしろ、寸言だけを頭で読むだけでなく、自分で写真やイラストを切り貼りすることで、新たに感じるこ  
とがあれば、それは素晴らしいことです。」

#### 【手順二】

「このようにご自身で絵を貼り付けた日めくりカードは、同じ日の寸言提示用カードと差し替えます。今回のセッションが終えても、自分のペースですこしずつさらに自作し、もう数枚挑戦してみてください。自作のカードを少しずつ増やしていくと、三二枚全部がオリジナル作品になります。」

#### (五) わかちあい

普通のグループコラージュの場合と同じである。筆者がよく行つたのは、次のような方法である。一つとは限らず、例えば i と iii を続けて行うなどした。多くの場合、会場の制約があり、それに対応する必要からわかちあい方法も選ぶことになる。

(i) 座席の隣り合わせのひとつ、作品を互いに見せ説明し、感想を交換する。

(ii) テーブルごとに、あるいは円座ごとに四―六名でわかちあいを行う。

(iii) 一人ずつ前にて、会場全体に向けて自分の作品を見せ、説明する。

(iv) 机やテーブルの上に、自分の作品とそれを短く説明した用紙を置き、「見学タイム」として参加者が一斉に

会場を歩き、比較的自由に他人の作品を見て回る。

## 五 日めくり「ラーージュ」の作例

前述の標準的方法により作られた作品を紹介する。グループでの実施で、四作品を作ることを目安に行ったワークショップであった。AさんとBさんの作例である。

### (一) Aさん (五〇代、牧師夫人)

#### ①第一作品 図2-1

カード九番 (牧師らしくない趣味を持つ)

「ワインの写真」。自分は飲めない。友人とレストランにいつてラベル見ておいしいねと体験を共有してみた。

「こども向けカードゲームのパッケージ」こどもらしさを大切にしたい。

「ネイル」自分はないが、素敵できれい。

「お辞儀をする女性」対面で、いらっしやいませ。体験してきたが接客はラク。

#### ②第二作品 図2-2

カード二四番 (お祝いをする)

「たくさんのカップ」。仕事や趣味に集中すると運動をせず、足腰が痛くなる

運動するようモチベーションのためにも  
ときどきカップをご褒美に。カラフルがいい。

③第三作品 図2-3

カード二六番（牧師の孤独対策を）  
「夫婦の人形とお札」。今、孤独。ひとりでお茶をしたり。  
お金の話しは教会堂ではできない。

④第四作品 図2-4

カード一九番（助けられ・助ける）  
「へたれる人物」。そうだろうなと思う。  
これは私にとつて子育てのテーマ。  
親が子に見せないといけない。  
助けてといえない母親の自分がある。

(二) Bさん（六〇代、女性牧師）

①第一作品 図3-1

カード二番（状況は変わらない）

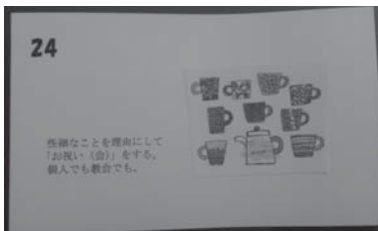


図 2-2

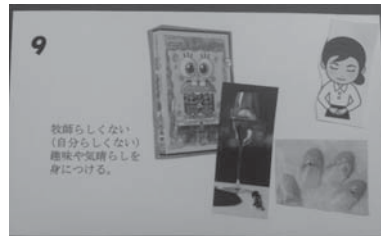


図 2-1

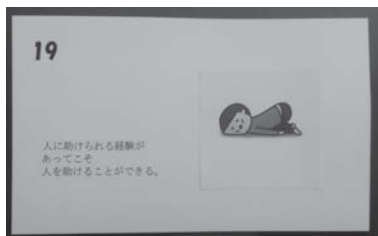


図 2-4

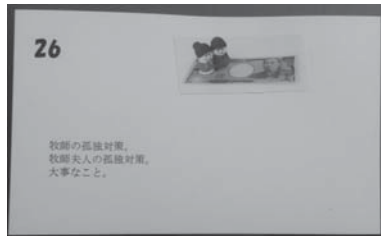


図 2-3

「岩と虫眼鏡」石ばかりのところを、虫眼鏡で見ている。  
悲観的な現実。

「日没」空をみる。天を仰ぐ。

「ステンドグラス」その先は天国。

②第二作品 図3-2

カード一八番（素手で戦う）

「こども」「滝」滝からヒーローが出てくる。助けに。

「小動物」おびえている。ヒーローにはなりたいたいが現実  
はおびえている自分がいる。

③第三作品 図3-3

カード二〇番（グリーンを味わう）

「花」これまで葬儀をしてきた。

「写真フレーム」顔を忘れない。写真を飾る。

④第四作品 図3-4

カード二七番（愛するとは）

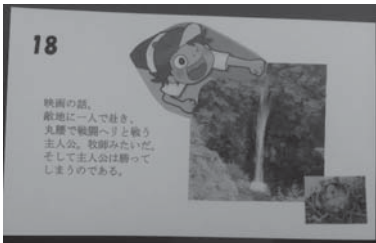


図 3-2



図 3-1

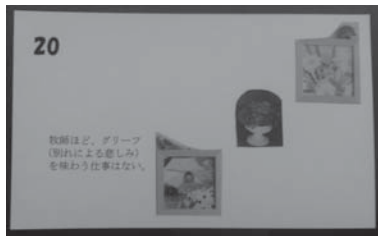


図 3-3

「断崖絶壁の絵」。ここに（左下）行きたいが行けない。

これまで信徒を愛してきたが、愛がなくなってきた。

語るべきことがある。

自分の立ち位置が変わってきた。

### （三） 作例のまとめ

AさんもBさんも、四枚の作成時間は合計二〇分程度であった。これまでもコラージュのワークショップ参加経験があり、コラージュ作成の時間は短かった。ただし、二人とも日めくりコラージュは初体験であった。

二人とも寸言の誘導する内省的な世界に入っているというのと表現した。Aさんは、これまでの子育てのあり方や、自らの孤独について踏み込んだ表現をしている。Bさんは、おびえる自分や、対信徒にまつわる葛藤テーマを出している。双方の作例共に短時間で一定の自己開示が行われ、かついたずらに深めないうような適度な抑制も働いていると思われた。

日めくりコラージュの感想をお尋ねすると、Aさんは、「台紙サイズが小さいので）写真やイラストを一枚しか貼らなかつた。それでかえって作品の意図がわかりやすいかな。」という。Bさんは、「その日に出でくるカードが決まっている。選ぶ手間がない。自発的につくるといえるのは難しい。」という。

Aさんのコメントは、日めくりコラージュの強いメッセージ性を、Bさんのコメントは、日めくりカレンダーの比喩性を示唆していると考えられた。

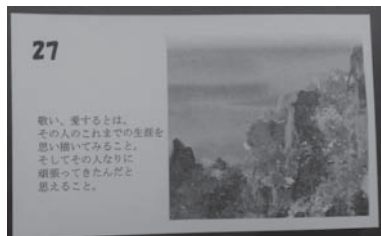


図 3-4

## 六 心理療法としての日めくりコラージュ

日めくりコラージュの独自性について、以下に論じたい。

### (一) 深層表現か表層表現か

青木(二〇〇五)が述べるように、同じコラージュであっても個人面接の場合は、個人の無意識の深い部分に着目する治療目的に使われることが多く、グループの場合は、意識部分や無意識の浅い部分に着目し、参加者の相互作用性を体験するなかで自己啓発目的に使われることが多い。筆者も牧師研修による日めくりコラージュは、グループで行い、意識部分や無意識の浅い部分に着目していくものと考えている。

このことは、台紙を大胆に小さくしたことも符号する。日めくりコラージュの筆者の試みでは、台紙をハガキサイズよりもさらに小さい三×五インチカードを使っている。これはコラージュの表現としては、かなり意識して狭い空間に写真素材を展開することになり、知的、意識的に素材を使うことになる。そのため、作者は無意識の深い部分の表現ではなく、意識部分や無意識の浅い部分による表現が優勢になる。実施者としては、作品のメッセージ性や意図性を受け止めることが重要になる。

### (二) 言葉から入るコラージュ

日めくりコラージュは、導入部に言葉を使うコラージュである。言葉から入り、イメージに至るといふ展開であ

る。カラーージュの一般的な変法でも、まず言葉によるワークを行い、次いでそのワークの結果を受けてそれをカラーージュで表現するという方法がある。導入がしやすく、深層表現にはならないがメッセージ性をくみ出すことに優れた方法である(藤掛、二〇二四)。そこで日めくりカレンダーの場合もまず寸言を読み、その感想や応答をカラーージュで表現することで同じようなことが期待される。また言葉から入るカラーージュは、絵を描くことなどに漠然とした苦手意識のある人には、作業がイメージしやすく、取り組みやすい。このことも大きな特徴である。

### (三) 日めくりという比喩

日めくりカラーージュでは、毎日テーマ(寸言)が与えられる。心が動けばいつでも作品を作ることができる。そして自作品に一巡して再会するとき、また新しい作品に作り替えてもかまわないのである。こうしたカラーージュ体験はそれ自体、描き手にとつての比喩となる。すなわち「物理的な感覚としての枠付け「メタファー」のし直し」(Riley, S. 一九九〇)を図ることができ、その世界観や準拠枠組みを変えることにつながっていく。日めくりカラーージュは、日々新しい世界が始まり、新しい自分を展開できるといふ、強力なリフレーミングの機会を提供しているのである。

## 七 終わりに

牧師のメンタルヘルス研修の経験を基に、カラーージュという方法が、言葉から解放され、役割から解除され、また深い交流を促す体験となるなど、大きな魅力があることを述べた。そして、牧師向けにアレンジした「日めくり

コラーージュ」という方法を提示したが、ここでは、コラーージュ一般に共通する魅力があると同時に、メッセージ性の高さや、日めくりとしての比喩など、独自の魅力のあることを確認した。日めくりコラーージュについて、今後もさらなるアレンジの可能性を検討していきたい。

(注) 作例の掲載にあたっては匿名性に配慮した。快く協力いただいたAさん、Bさんにはこの場を借りて感謝申し上げます。また日めくりカードに使った写真やイラストは、著作権フリーの「写真A C」「イラストA C」のものを使っている。

(二〇一七年一〇月二五日「キリスト教と諸学の会」発表)

## 引用文献

- 青木智子(二〇〇五) コラーージュ療法の発展的活用 風間書房
- 藤掛明(一九八四) 非行少年の素顔に触れるとき 月刊少年育成六月号一六―二二
- 藤掛明(一九九四～一九九六) 牧師コラーージュ訪問記(一)～(四) 教会ジャーナルNo.1, 2, 4, 6
- 藤掛明(二〇一〇) 信徒がかかわる牧師のメンタルヘルス いのちのことば、いのちのことば社
- 藤掛明(二〇一四) 言葉から入るコラーージュ(一) 教会のためのコラーージュ入門八。教会ジャーナル電子版(有料)  
[http://www.journal-pastors.jp/html/fujikake/Introduction\\_to\\_Collage\\_2014-04-07a.html](http://www.journal-pastors.jp/html/fujikake/Introduction_to_Collage_2014-04-07a.html)
- 藤掛明(二〇一六) 牧師が失敗しないための一〇箇条 MINISTRY 二八、キリスト新聞社
- 晴佐久昌英(二〇〇六) きつといい日 聖パウロ女子修道会
- 向谷地生良(二〇一八) まいにちべてる いのちのことば社



Riley, S (一九九〇) A strategic family systems approach to art therapy with individuals. *The American Journal of Art Therapy* 二二八(三): 七二―七八 (鈴木恵訳) (一九九二) 個人アートセラピーの戦略的家族システム論的アプローチ。臨床描画研究、VII 八七―一〇六、金剛出版)