

黄黒交互彩色法(YB法)の活用—主に色彩の誘目性の知覚強度が不安の低減に及ぼす効果について

The use of Yellow-Black Alternate Coloring Method(YB-method):Reducing anxiety mainly through effect of perception strength of color attractiveness

安永英彦 Hidehiko Yasunaga

宇部フロンティア大学 Ube Frontier University

キーワード: 不安 黄黒交互彩色法(YB法) 状態・特性不安尺度(STAI)

Key words:Anxiety Yellow-Black Alternate Coloring Method:YB-method State-Trait Anxiety Inventory:STAI

1. はじめに

今日、不安という言葉は様々な場面で耳にする言葉である。鈴木(1991)は「不安という言葉はおそらく精神医学の中で最もよく用いられる言葉であり、この言葉は精神医学の隅々まで根を張り、その臨床の随所で顔を出す」と述べ、不安という言葉や概念の頻繁さとして「症状としての不安の重要性」と裾野という点で「不安と正常心理とのつながり」の2点を挙げており、加えて鈴木(1995)は「不安は精神と身体のキー・コンセプト」であったと述べている。こうした不安は自分の置かれている立場や状況により、また個人的な問題から個人では解決が困難なレベルまで幅広く使われる言葉である。

2. 黄黒交互彩色法(Yellow-Black Alternate Coloring Method:YB法)とは

黄黒交互彩色法(Yellow-Black Alternate Coloring Method 以下、YB法とする)は神作・酒木(1974)の実験から黄色(5Y8/12)は背景の明度が低いほどに誘目性が高くなるという結果を基底とし、酒木・小山内(1990)は色彩の誘目性を利用し自閉症児や神経症者の主体性の回復を目論むための芸術療法として創出された描画による治療技法の一つである。YB法では一般的に治療者は黒いクレヨンを受療者は黄色いクレヨンを使用する。治療者が一枚の画用紙に黒いクレヨンで枠を薄く書き、左下から右上に斜線を引いた物に治療者と受療

者が交互に線を引いていき、受療者が納得した段階で黄と黒の二色の線によって分割された区画の中を治療者と受療者が交互に塗色していき、最終的に治療者は黒いクレヨンで黄色に塗色された縁の部分を上から濃く塗り黄色の縁の部分の部分を強調することで黄色に塗色された場所は、より鮮明となり受療者は自らが塗色した場所(黄色)に自己を投影し塗色した場所が強調され、受療者の主体性を引き上げることにつながるという技法である(図1はYB法の一例)。



図1 YB法塗色後

3. 目的

本研究は治療効果の検証が難しいとされる芸術療法について、臨床場面で診断の下されていない者を対象にYB法を実施し、YB法の主たる治療目的である主体性の回復効果を活用し、受療者の黄色が強く引き上げられることで受療者の不安感情を撥ね返すことにつながり、不安が低減するのではないかと仮説からYB法による不安感情の低減を検証するための基礎研究である。

4. 準備ならびに方法および手順

状態・特性不安尺度日本版(STAI 日本版), A4版画用紙を用意しYB法は、黄と黒の二本のクレヨン・A4版画用紙を準備する。YB法の前にSTAIに記入し、記入後

YB 法を実施し(統制群は約 30 分程度特別な作業はさせない), YB 法終了後再び STAI に記入後退出してもらった。

5. 調査協力者

YB 法群 54 名 (黄色使用群 27 名(M13, F14)平均年齢 24.19(SD=5.60), 黒色使用群 27 名(M10, F17)平均年齢 27.25(SD=9.26)), 特別な作業をさせない統制群 29 名(M9, F20)平均年齢 24.17(SD=9.18)の 2 群の作業時間前後にて STAI を施行した。なお, いずれの群の参加者も大学生・大学院生・一般成人を無作為に群別し 2 群は別の日時に集団施行した。

6. 結果ならびに考察

各群の YB 法前後(統制群は 30 分の間を設けた)での STAI の状態・特性不安の平均得点と SD の結果を表 1 に示す。また, YB 法群は黄色使用群と黒色使用群にわけ, 3 群の作業条件前後での結果を t 検定にかけた結果, YB 法の黄色使用群の状態不安の平均得点のみに有意差が認められた($r=0.66, d(26)=2.49, p<.05$)。この結果から, 自己が他者と一枚の画用紙を共有し, そこに描線・塗色するという行為は酒木・小山内(1990)が「互いの交通(やりとり)」と表現しているものであり, 一枚の紙面の上で自らの主体を他者に譲渡し, 他者から返された自らの主体を受け取ることを繰り返す体験過程により, 自らがその場に存在していることを確認できる。主体について Lacan(1966)は「シェーマ L」という図式において主体は他者によってのみ認識・証明されることを描き出しており, 藤田(1995)は「シェーマ L」を「相互主観性の弁証法」の図式表現したものと述べている。黄色使用群では眼前に常に他者(黒色)が存在し, 同時に紙面を介し自己(黄色)が存在することを知覚体験することにより, 自己(黄色)は他者(黒色)に対し, 紙面において視知覚上, 図として知覚されるため受療者は明確に自己の存在を宣言できると考えられ, それにより STAI の状態不安が低減したと考えられるのに対し黒色使用群は視知覚上, 黒色が地となるため先の黄色使用群の黄色の領域に圧倒され, YB 法後の状態不安

の低減に有意差が生じるには至らなかったと考えられる。また統制群は特別な作業をさせていないことから STAI の前後の得点差には個人特有の時間の過ごし方によるところが大きいと推察される。以上を踏まえると, YB 法での黄色の使用が不安感情低減に一定の効果があると考えられるため, 今後は臨床場面において YB 法が不安症状の治療に活用できれば幸いである。最後に 3 群の特性不安だが, 状態という“いま”ではなく特性という“いつも”の不安に対する反応であるため, 短時間で大きな得点差が生じなかったと考えられる。

表 1 YB 法前後の STAI の平均得点

	STAI 状態不安		STAI 特性不安	
	YB 法前	YB 法後	YB 法前	YB 法後
黄使用群	44.96(10.94)	40.89(9.64) *	49.59(13.98)	48.19(12.39) n.s.
黒使用群	41.22(9.55)	39.93(9.77) n.s.	43.81(12.53)	43.48(12.98) n.s.
統制群	42.59(11.39)	40.14(11.73) n.s.	46.90(11.68)	46.28(11.28) n.s.

* $p<.05$ ()内の数字は, 標準偏差 (Standard Deviation:SD) である。

7. 引用文献

- 藤田博史 (1995) 精神病の構造—シニフィアンの精神病理学 (新装版) 青土社
- 神作博・酒木保 (1974). 色彩の誘目性に関する実験的研究-V-背景明度の影響 中京大学文学部紀要, 8, 14—50.
- Lacan, J. (1966) *Écrits* Paris: Editions du seuil (宮本忠雄・佐々木考次・他 (訳) 1972—1981. エクリ I・II・III 弘文堂)
- 酒木保・小山内實 (1990). 黄黒交互彩色法 (YB 法) —主体性奪回をめざした一描画法について— 日本芸術療法学会誌, 21, 55—61.
- 鈴木國文 (1991). 「不安」の精神医学—精神病理学, 精神分析はどうとらえるか 精神医学, 33, 1277—1285.
- 鈴木國文 (1995). 神経症概念はいま—我々はフロイトのために百年の回り道をしたのだろうか 金剛出版

ⁱ 黄色以外の原色(赤や青等)では, 誘目性が最も高くなるのは背景色が白の場合である。白い画用紙を使用した場合, 黄色は Liebmman effect により誘目性は低い(白い画用紙を黒色で塗色していくことで黄色の誘目性が高くなる。