



ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 58

～書の美学 感じて心 癒される～

<http://hb8.seikyou.ne.jp/home/pianomed/>

私たちの心には、眞善美に憧れたり、芸術を求めるのりする自然な欲求があるのではないか？ 身体に栄養が必要なように、心にも質がよい栄養が必須と思われる。

前号では、芸術と科学、芸（ウン）と藝（ゲイ）との違い、芸術療法の概要などに触れた。今回も引き続いて、芸術療法や書について、述べみたい。

芸術療法には、まず自分で創造していくというプロセスがある。そして、作品が完成された時点で鑑賞することで、自己を治癒させる効果がみられる。

心の中に存在するものが表れてきて、それを実際に目に見えるように現すことを「表現」という。つまり、表現すること自体が、自分の心を洗濯して気持ちよくなるように、カタルシス効果を有しているのだ。さらに、心の表面には見えなくとも、深層に隠れている無意識レベルの感情が、

表現することで投影され、明らかになってくる。

以上のプロセスによつて、心に生じる問題の解決につなげていくのが、芸術療法なのである。

絵画療法

絵画療法とは、診察やカウンセリングなどで用いられているセラピーの一つ。別名、描画療法とも呼ばれる。患者が描く絵から、専門家が推測して判断し、治療手段の一つとして適用される。

たとえば、精神・心理学

領域の検査として「バウム

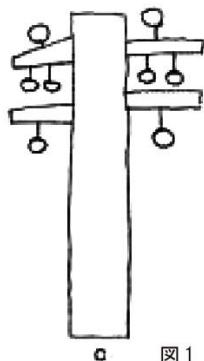


図1

表 治療法の概略

芸術療法
絵画療法
箱庭療法
遊戲療法
舞踊療法
自律訓練法
内観療法
催眠療法
短期療法
森田療法
家族療法
行動療法
認知行動療法
認知行動療法
集団精神療法
精神分析的精神療法
表現的精神療法
支持的精神療法

治療専門家は、画を見て、傾聴から治療の方向へ導いていく（表）。

また、教育の分野でも、絵画療法は広く応用がなされているようだ。デジタル的に数字で表せる科学的評価ではない。しかし、アナルゴグ的で曖昧だが、心理や感情を理解し、コミュニケーションのきっかけを作り

てみると、患者が心に抱いている諸問題を浮き彫りにさせることができとなる。

とにかく、木の絵を描かせてみると、患者が心に抱いている諸問題を浮き彫りにさせることができる。

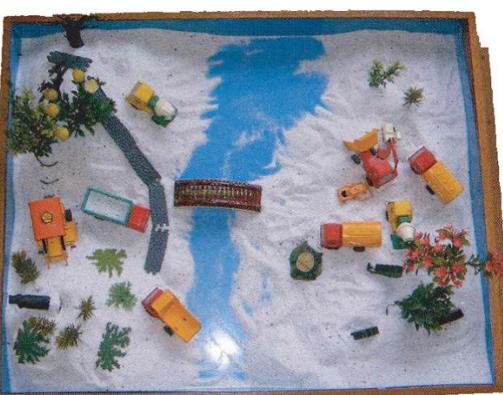


図2

絵画療法に類似するのが「箱庭療法」だ（図2）。卓上にプレートがあり、その中には砂が敷かれ、家や川、木、人物などの模型が準備されている。患者あるいはクライアントが思うよ

だしていくことができる特長を有している。

箱庭療法

