

# 絵本セラピーではどのような主観的体験が得られるのか —参加者による自由記述の分析から—

## What Subjective Experiences are Gained in Picture Book Therapy: An Analysis of Free Writing by Participants

中藤由佳美<sup>1)</sup>・佐々木直美<sup>2)</sup>

NAKAFUJI Yukami<sup>1)</sup>・SASAKI Naomi<sup>2)</sup>

- 1) 山口県立大学大学院 健康福祉学研究科 健康福祉学専攻博士後期課程
- 2) 山口県立大学大学院 健康福祉学研究科<sup>2)</sup>

- 1) Doctoral Program, Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University
- 2) Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University

メールアドレス：nsasaki@n.ypu.jp

### 要約

柳田（2006）が「大人こそ絵本を読もう」と提唱して以来、大人が絵本を読む活動が広がってきている。絵本セラピーもその活動の1つである。

本研究の目的は、絵本セラピーに参加した参加者の「感想」を質的分析に基づき分析し、参加者の主観的体験について検討することである。絵本セラピーは、回ごとに「自分を知ろう」や「幸せを感じよう」といった異なるテーマで月1回、実施した。それはテーマに即した5冊の絵本を同一の読み手が絵本を読み語るプログラムであった。参加者の参加は義務ではなく、好きな時に参加できた。絵本セラピーに参加した参加者の主観的体験として、絵本セラピー参加前は、「絵本は子どもが読むもの」という固定観念を持ち、また絵本セラピーへの疑いを感じていたが、参加後は、絵本からさまざまなメッセージを受け取ることができ、気持ちの安定や内面への気づきが得られた。また参加者は、周囲に思いやりや関心を向けることや日常生活上でも絵本を読むといった行動変容がみられた。

キーワード:絵本セラピー、主観的体験、大人

### Abstract

Ever since Yanagida (2006) proposed that "not only children but also adults should read picture books," the activity of adults reading picture books has been expanding. Picture book therapy is one of these activities.

The purpose of this study was to examine participants' subjective experiences based on a qualitative analysis of their "impressions" of participating in picture book therapy. Picture book therapy was conducted once a month. Each session of picture book therapy had a different theme, such as "Know Yourself" or "Feel Happiness." It consisted of five picture books facilitated by the same reader. Participation was not mandatory, and participants could attend whenever they wanted. The subjective experiences of the participants in the picture book therapy were as follows. Prior to their participation, participants held the stereotype that "picture books are for children to read" and also had doubts about the effectiveness of the picture book therapy. However,

after their participation, the participants were able to receive various messages from picture books, which helped them to stabilize their feelings and become aware of their inner world. In addition, the participants showed behavioral changes, such as showing compassion and interest in their surroundings and reading picture books in their daily lives.

**Key words:** picture book therapy, subjective experiences, adult

## I. はじめに

絵本の読み聞かせについて、宮澤（2018）は、「絵本を用いた読み聞かせは、読み手、聞き手、読書材が存在すればいつでもどこでも成り立つ行為であり、様々な人々に開かれている行為である」と述べている。岡村・平松（2013）は、「子どもとともに絵本の読み聞かせに聞き手として参加した場合の母親の心理状態の検討から、子どもに気をとられず集中して参加できる環境があることや自身の意志で参加することの重要性を指摘している」ことから、読み聞かせには、聞き手の聞きたい気持ちも重要であるといえる。

「大人こそ絵本を読もう」という動きは、1999年に柳田（2006）が、「絵本という表現ジャンルは、実は子どもだけのためのものではなく、年齢や世代を超えて共有できるものなのだ。ユーモア、機智、悲しみ、別れ、思いやり、心のつながり、支え合い、愛、心の持ち方、生き方など、人間として生きるうえで大事なものを、深く考えさせられる」と述べたことから広がっていった。また、岡田（2016）は、「大人が絵本を読むと深いメッセージを受けることがある」ことから、大人を対象に絵本を読む機会を設け、2007年に「絵本セラピー®」というプログラムを作成した。セラピーというと、カウンセリングや心理療法をイメージするが、それらは、「クライアントや患者が困っていることや悩んでいることを専門家との会話や対話を通して解決または自己受容あるいは自己変容していくもの（厚生労働省 eヘルスネット）」であることに対し、「絵本セラピー®」は、「年齢・性別・立場・価値観・文化などの違う人たちが絵本の力を借りて、つながりあい、ありのままの自分で交流できる安心安全な『場』を作る技術」である（絵本セラピスト協会）。絵本セラピーについて、岡田（2021）は、「大人が絵本を読んでいる時に心の中で無意識に起きていることを出来るだけそのまま出してもらおう試み」であり「絵本をきっかけに感じたことや出てきた感情をキャッチしたり、何かを思い出したり、自分のことに置き換えて考えてみたりすること」と述べている。絵本セラピーを経験すると「絵本の感想や受け取り方に

はその人の経験や価値観や知識などが垣間見える」だけでなく、「『自分と他の人の感想との違い』に気づき、『他人の話聞きながら自分を発見』するとともに、『自分にはなかった視点や、自分とは違う価値観と出会うことで視野が広がる』」（岡田, 2016）とされている。そして、現在では、全国各地で絵本セラピストが大人を対象に絵本セラピーを行っている。

このように絵本セラピーで得られる経験については、すでに提唱されていることではあるが、それらを実践報告から検証していくことが、絵本セラピーの実践効果を示すことと考える。よって、本研究では、絵本セラピーの基礎研究として位置づけ、絵本セラピーを知らない参加者から得た「感想」の質的分析を通して、絵本セラピーから得られる主観的体験について検討することを目的とする。なお、本研究における絵本セラピーの実施者である「読み手」は、本研究の筆頭著者であり、絵本セラピーの一定の研修を受け、絵本セラピストの資格を持ち、絵本セラピーの実践経験がある者である。全回の絵本セラピーの進行および絵本の読み手を担っている。

## II. 方法

### 1. 本研究における絵本セラピーの活動の趣旨

A県のBサークル活動では、ボランティア活動や学習会を主に行っており、地域住民に憩いの場を提供している。そのプログラムの一つとして、2020年7月から、参加者の自主参加による絵本セラピーを月に1回実施している。絵本セラピーは全体の実施回数をあらかじめ決めているものではなく、Bサークル活動の継続に伴い、絵本セラピーも継続して実施している。

### 2. 本研究における絵本セラピーの方法

#### 1) 絵本を選択する基準

絵本を選択する視点について、笹倉（2015）は、「自分のことが前向きにポジティブに感じられるもの、その絵本がより発展的に多様な考え方につながっていくような絵本を用いるとよい」とが述べている。よって本研究での絵本の選択において、まずは「絵本はこ

ころの処方箋」(岡田, 2011)、「絵本はころの架け橋」(岡田, 2016)で紹介されている絵本や絵本セラピストが使用している絵本を参考にした。その上で、笹倉(2015)の視点を取り入れ、かつリズム感やシンプルな言葉でわかりやすく、イメージしやすいと考える絵本を選択した。また、「読み手」として、各回のテーマにもとづき、参加者に向けて伝えたいことが伝えられる内容の絵本、季節感のあるものを意識した。なお、絵が細かく見えにくい絵本や読む時間が10分以上となる絵本は避けた。なお、本研究で用いた各回のテーマと絵本を表1に示す。

## 2) 絵本セラピーの手順

実施方法は、岡田(2021)を参考に、以下の手順とした。

(1) 実施者である読み手は、参加者の心に働きかけるような各回のテーマを決めて、5冊の絵本を選んでプログラムを作り、絵本セラピーを実施する。時間は約60分程度である。参加者の机の上には、その日に読む絵本名と、メモ欄がある用紙を用意する。

(2) 参加者にはテーブルを囲んで座ってもらう。読み手は立って進行する。

(3) 参加者の不安や緊張の緩和を目的として、読み手は、1冊目はアイスブレイクの絵本を読む。アイスブレイクの絵本として例えば、拍手ができる『どうぶつサーカスはじまるよ(表1の1回目で使用)』、一緒に声を出して歌うことができる『しあわせならてをたたこう(2回目で使用)』、クイズ形式で、参加者がクイズの答えを言いたくなるような『やさいのおなか(6回目で使用)』や『しろくまのパンツ(8回目で使用)』などの絵本を用いる。

(4) 2冊目は、参加者が絵本をきっかけにして気軽に自己紹介ができるような絵本を読む。例えば、『やさいさん(1回目で使用)』では参加者が好きな野菜のこと、『あぶくたった(2回目で使用)』では昔遊んだわらべ歌のこと、『おにぎり(4回目で使用)』では好きなおにぎりのことについて、自己紹介の中で紹介してもらう。ここで3ポイント自己紹介として①絵本セラピー内で呼んで欲しい自身の呼び名、②住まいや生まれ月など、③絵本に関係する好きな歌や好きな食べ物などについて語る。これをまず実施者が初めに行い、その後、参加者一人ひとりが自己紹介を行う。なお、これらを自己紹介としたのは、①の呼び名については、苗字や肩書や役割で呼ぶのではなく、それ以外の愛称で呼び合うことで、フラットな関係を作ること、②は考えなくても答えられること、③は参加者が自然

と話したくなるようなことを目的としている。

(5) 3冊目は、参加者からいろいろな感想が出てきてフリートークができる絵本を選び読む。例えば、『もこもこもこ(4回目で使用)』のようになるべく少ない文章で描写が進み、絵から読み取る部分が多くあり、一冊の絵本から感じたり考えたりすることはそれぞれであることを感じてもらえるような絵本である。読み終えたあと数分時間をとり、参加者には感じたことを用紙にメモしてもらう。その後、どんなことを感じたかについて順番に参加者が発表し話し合うといったシェアリングを行う。

(6) 4冊目は、各回のテーマに沿った絵本を選び、読む。読み終わった後、参加者に対してテーマに沿った質問を投げかける。例えば、その回のテーマである「わたしにできること」について考えるきっかけとするために11回目では『おおきな木』の絵本を用い、読み手が『おおきな木』を音読した後、参加者に対して「あなたにとっての愛はどういう愛ですか?」と質問する。参加者には用紙に質問の答えをメモしてもらい、その後、どんなことを書いたかについて順番に参加者が発表しシェアリングを行う。こうした(5)および(6)において、参加者が用紙に書くという行為は、内面をそのまま表現してもらうことを目指したものであり、参加者全員でシェアリングを行うことは多様な考えを共有しあうことを意図している。

(7) 5冊目は、各回で伝えたいメッセージ性のある絵本を読み手が選び、読む。その後、参加者へのメッセージを読み手は要約して伝える。伝えるメッセージは、テーマに沿って選んだ最後の絵本から読み手である絵本セラピストが受け取ったメッセージである。

(8) 最後に参加者は、「今回の絵本セラピーの感想」を自由に記述して終了する。

## 3. 本研究の分析対象と分析方法

本研究は、以下の2点を分析対象とした。

①絵本セラピーの13回目以降から14回目開始前までの間に「絵本セラピーに関するアンケート」を実施した。そのアンケートでは、絵本セラピーに参加する前と後での「絵本に対するイメージ変化の有無」について「ある」「なし」を選択式で尋ねるとともに、「絵本セラピーに参加する前の絵本に対するイメージ」と「参加した後の絵本に対するイメージ」について自由記述で回答を求めた。

②各回の絵本セラピー後に参加者が書く「今回の絵本セラピーの感想」で書かれた自由記述の内容について

絵本セラピーではどのような主観的体験が得られるのか—参加者による自由記述の分析から—

表1 テーマと使用した絵本

回数	テーマ	絵本 (1冊目から5冊目)
1回目	自分を知らう、 自分を大切に	①『どうぶつサーカスはじまるよ』 西村敏雄/作 福音館書店
		②『やさいさん』 tupera tupera/さく G a k k e n
		③『おじさんのかさ』 佐野洋子/作・絵 講談社
		④『ぼく・わたし』 高島邦生 絵本館
		⑤『わたしとなかよし』 ナンシー・カールソン/作・絵 なかがわちひろ/訳 瑞雲舎
2回目	幸せを感じよう	①『しあわせならてをたたこう』 デビッド・A・カーター/作・絵 きたむらまさお/訳 大日本絵画
		②『あぶくたった』 さいとうしのぶ/構成・絵 ひさかたチャイルド
		③『ガンビーさんのふなあそび』 ジョン・バーニンガム/作 みつよしなつや/訳 ほるぶ出版
		④『きょうのごはん』 加藤休ミ/作 偕成社
		⑤『いつもいっしょに』 こんのひとみ/作 いもようこ/絵 金の星社
3回目	自然と共に	①『おつきさまごんぼんは』 林明子/作 福音館書店
		②『十二支のしりとり』 高島純/作・絵 教育画劇
		③『花さき山』 斎藤隆介/作 滝平二郎/絵 岩崎書店
		④『ひゆるりとかぜがふくおかで』 ふうだとしお/作 新風舎
		⑤『14ひきのおつきみ』 いわむらかずお/作・絵 童心社
4回目	和の心を味わう	①『くりくり』 ひろかわさえこ/作・絵 アリス館
		②『おにぎり』 平山英三/作 平山和子/絵 福音館書店
		③『もこ もこもこ』 たにかわしゅんたろう/作 もとながさだまさ/絵 文研出版
		④『ざぼんじいさんのかきのき』 すとうあさえ/作 織茂恭子/絵 岩崎書店
		⑤『どうぞのいす』 香山美子/作 柿本幸造/絵 ひさかたチャイルド
5回目	いろいろな愛	①『ハグしてぎゅっ!』 ナンシー・カールソン/作・絵 なかがわちひろ/訳 瑞雲舎
		②『おおきなかぶ』 A・トルストイ/再話 内田莉紗子/訳 佐藤忠良/画 福音館書店
		③『ナガナガくん』 シド・ホフ/作・絵 小船谷佐知子/訳 徳間書店
		④『ねずみのすもう』 樋口淳/作 二俣英五郎/絵 ほるぶ出版
		⑤『ちびゴリラのちびちび』 ルース・ボーンスタイン/作 いわたみみ/訳 ほるぶ出版
6回目	春	①『やさいのおなか』 きうちかつ/作・絵 福音館書店
		『いちじく にんじん』 千里子ども図書室/案 ごんもりなつこ/絵 福音館書店
		②『わたしのワンピース』 にしまきかよこ/作・絵 こぐま社
		③『いちご』 新宮晋/作・絵 文化出版局
		④『さくら』 長谷川摂子/作 矢間芳子/絵 福音館書店
⑤『はなを くんくん』 ルース・クラウス/文 マーク・シーモント/絵 きじまはじめ/訳 福音館書店		
7回目	優しい気持ち	①『コロちゃんはどこ?』 エリック・ヒル/作・絵 まつかわゆみこ/訳 評論社
		②『ねえ だっこ』 いちかわけいこ/作 つるたようこ/絵 佼成出版社
		③『ほげちゃん』 やぎたみこ/作 偕成社
		④『おへそあな』 長谷川義史/作・絵 BL出版
		⑤『おおきくなるっていうことは』 中川ひろたか/作 村上康成/絵 童心社
8回目	わたしらしく	①『しろくまのパンツ』 tupera tupera /作 ブロンズ新社
		②『はらべこあおむし』 エリック・カール/作 もりひさし/訳 偕成社
		③『まっくらネリノ』 ヘルガ・ガルラー/作 やがわすみこ/訳 偕成社
		④『わたし』 谷川俊太郎/文 長新太/絵 福音館書店
		⑤『たいせつなこと』 マーガレット・ワイズ・ブラウン/作 レナード・ワイズガード/絵 うちだやこ/訳 フレーベル館
9回目	いのちの時間を 味わう	①『ちいさなみどりのかえるさん』 フランセス・バリー/作・絵 たにゆき/訳 大日本絵画
		②『あめふり くまのこ』 鶴見正夫/詩 高見八重子/絵 ひさかたチャイルド
		③『こいぬがうまれるよ』 ジョアンナ・コール/作 ジェローム・ウェクスラー/写真 つばいいくみ/訳 福音館書店
		④『生きる』 谷川俊太郎/詩 岡本よしろう/絵 福音館書店
		⑤『あさになったのでまどをあけますよ』 荒井良二/作 偕成社
10回目	人とつながる 思いやり	①『びたっ』 よねづゆうすけ/作 講談社
		②『コロちゃんのかいすいよく』 エリック・ヒル/作 評論社
		③『てがみをください』 やましたはるお/作 むらかみつとむ/絵 文研出版
		④『てをつなぐ』 鈴木まもる/作 金の星社
		⑤『どんなかんじかなあ』 中山千夏/作 和田誠/絵 自由国民社
11回目	わたしにできる こと	①『きょうはみんなでクマがりだ』 マイケル・ローゼン/再話 ヘレン・オクセンバリー/絵 山口文生/訳 評論社
		②『びっくり まつぼっくり』 多田多恵子/作 堀川理万子/絵 福音館書店
		③『やまなしもぎ』 平野直/再話 太田大八/作 福音館書店
		④『おおきな木』 ほんだきんいちろう/訳 シェル・シルヴァスタイン/作 篠崎書林
		⑤『おいもをどうぞ』 柴野民三/作 いもようこ/絵 ひかりのくに
12回目	気持ちを伝える ことば	①『どっとこどうぶつえん』 中村至男/作 福音館書店
		②『さわさわもみじ』 ひがしなおこ/作 きうちたつろう/絵 くもん出版
		③『にゃーご』 宮西達也/作・絵 すずき出版
		④『えらいえらい!』 ますだゆうこ/文 竹内通雅/絵 そうえん社
		⑤『ことばのかたち』 おーなり由子/作 講談社
13回目	2021丑年に感謝	①『うし』 内田麟太郎/詩 高島純/絵 アリス館
		②『まどから☆おくりもの』 五味太郎/作 偕成社
		③『サンタクロースってほんとにいるの?』 てるおかいつこ/作 すぎうらはんも/絵 福音館書店
		④『かさじぞう』 大石真/文 村上勉/絵 チャイルド本社
		⑤『十二支のお節料理』 川端誠/作 BL出版



て2020年7月から2021年12月までの13回の間に参加した参加者の回答を分析に用いた。

次いで分析方法についてである。

①の「絵本セラピーに関するアンケート」について、絵本セラピーに参加する前と後での「絵本に対するイメージ変化の有無」について「ある」「なし」の回答者人数を求めた。そして、「絵本セラピーに参加する前の絵本に対するイメージ」と「参加した後の絵本に対するイメージ」の自由記述については、類似した内容をコード化してまとめた。

②各回の絵本セラピー後に参加者が書く「今回の絵本セラピーの感想」については、クリッペンドルフの内容分析(Krippendorff K., 1989)の手法を用いて行った。その手法として、記述を繰り返し読み、意味のある一文を1つのコードとし、類似した意味内容を持つコードを集めて、それらを表す表現に書き換えてサブカテゴリーとした。続いて類似の意味内容を持つサブカテゴリーを集約してカテゴリーとした。

なおこれらの分析においては、絵本セラピーに関する知識を持たないが、質的分析の経験がある第二著者からスーパーバイズを受け、分析の妥当性を高めた。

#### 4. 倫理的配慮

初回から13回目までの間に、参加回数を問わず絵本セラピーに参加したことがある参加者には、本研究の目的、研究協力は任意であり、協力しても参加者に直接的な利益はなく協力しなくても不利益はないこと、個人が特定されることはなく匿名性が確保されること、学会発表や論文投稿にて公表を行うことについて、研

究参加同意説明書を用いて、口頭および書面にて説明し、研究参加同意書に署名にて承諾を得た。

### Ⅲ. 結果

#### 1. 調査対象者の属性

初回の2020年7月から2021年12月までの13回の期間中の参加者は11名であった。属性は、20代から90代(平均62.18±22.9歳)であり、男性2名、女性9名であった。各回の参加者人数は、平均5.1±1.3名であった。表2に各回の絵本セラピーのテーマと参加者人数を示す。

#### 2. 絵本セラピーに参加する前と後での絵本および絵本セラピーに対するイメージの変化

「絵本セラピーに関するアンケート」は、参加者11名のうち9名の参加者から回答が得られた。回答が得られた9名の参加者の中には、参加回数が1~3回の者もいれば、またそれ以上の回数の方もいた。絵本セラピーに参加する前と後の「絵本に対するイメージの変化の有無」については、9名全員が「変化した」と回答した。

絵本セラピーに参加する前は、絵本へのイメージについて、「絵本は子どもが読むもの(4名)」「絵本は大人には関係ない(2名)」「絵本は幼児教育の一環(2名)」「絵本には子ども向けとは別に大人向けがある(1名)」「絵本は心を豊かにするのでは、という期待(1名)」という認識を持っていた。また絵本セラピーには、「半信半疑の気持ち(1名)」「大人の自分が絵本を読んでもらうことの気恥ずかしさ(1名)」

表2 絵本セラピーのテーマと各回の参加者人数

回数	実施月	テーマ	参加者の年齢・性別											参加者計	
			78歳 女性	50歳 女性	42歳 女性	38歳 男性	91歳 女性	65歳 男性	80歳 女性	21歳 女性	88歳 女性	78歳 女性	53歳 女性		
1回目	2020.7月	「自分を知ろう、自分を大切に」	○	○			○					○			4
2回目	8月	「幸せを感じよう」	○	○		○			○	○	○		○		7
3回目	9月	「自然と共に」	○	○	○										3
4回目	10月	「和の心を味わう」	○	○	○	○	○					○			6
5回目	2021.2月	「いろいろな愛」	○	○		○	○			○					5
6回目	3月	「春」	○	○	○										3
7回目	4月	「優しい気持ち」	○	○	○	○	○	○							6
8回目	5月	「わたしらしく」	○	○	○	○	○	○	○						7
9回目	6月	「いのちの時間を味わう」	○		○	○			○					○	5
10回目	7月	「人とつながる思いやり」	○	○	○	○			○						5
11回目	10月	「わたしにできること」	○	○	○	○					○				5
12回目	11月	「気持ちを伝えることば」	○	○	○			○			○				5
13回目	12月	「2021丑年に感謝」	○	○	○	○	○								5

「どんなものか興味半分で参加を決めた(1名)」という思いを持っていた。

絵本セラピーに参加した後は、絵本のイメージについて、「どの本もそれぞれ良さやすばらしさがあることを発見(5名)」「奥深い(3名)」「未知の本との出会いが楽しみ(1名)」という認識であった。また絵本セラピーには、「嬉しく楽しい時間(5名)」「新しい絵本への出会いへの期待(2名)」「待ち遠しい気持ち(1名)」と捉えていることが示された。

### 3. 各回の実施後の絵本セラピーの感想

初回から13回目までにおいて、各回の絵本セラピー後に参加者が書く「今回の絵本セラピーの感想」において記述された内容について内容分析を行った結果、17カテゴリ、29サブカテゴリ、77コードが抽出された。この内容分析の結果を表3に示す。ここでは各カテゴリの内容別に記述する。なお、文中においては、カテゴリを【 】, サブカテゴリを[ ], コードを< >で示す。

#### (1) 【場の雰囲気】

<絵本セラピーの時間を一緒に過ごす仲間が集う、和やかな雰囲気の良さ>というコードにみられるように、参加者は、絵本セラピーの場が和やかで良い雰囲気を持っていると感じていた。

#### (2) 【つながりあい】

[参加者同士や多世代とのつながり]というサブカテゴリにみられるように、絵本セラピーの場は多世代が自然と交流し、つながり、互いの存在が影響を与えあっている様子がみられた。

#### (3) 【絵本の装丁、文字、色彩の持つ力】

[絵本の言葉・文・色彩のインパクトに取り込まれる][絵本のインパクトやしかけに取り込まれる]というサブカテゴリにみられるように、絵本セラピーにおいて絵本の絵をじっくり見て絵の色使いや美しさを感じ取り、文に耳を傾けて文のよさやストーリーの楽しさを味わっていた。また、仕掛け絵本や大型絵本といった、絵本の装丁が多様であることへの面白さを感じている様子がみられた。

#### (4) 【絵本の内容の持つ力】

[絵本から得られる知識][広がるイメージ][安心できるストーリー]というサブカテゴリにみられるように、これまで知らなかった新たな知識を絵本から得ることや、五感に刺激を受けつつ、絵本のストーリーに入り込み、想像の世界を楽しんでいる様子

がみられた。

#### (5) 【幼少期の想起】

<子どもの頃に、母から絵本を読んでもらった経験を思い出す>というコードにみられるように、絵本セラピーで読み手から絵本を読んでもらうことは、幼少期の自分(参加者)と母親との関わりあいを想起する様子がみられた。

#### (6) 【メッセージ】

[絵本にはさまざまなメッセージがあることへの気づき][絵本から受けとるさまざまなメッセージ]というサブカテゴリにみられるように、絵本にはさまざまなメッセージがあることへの気づきを得ていた。

#### (7) 【押しつけがましくない寄り添い】

[絵本は、聞き手に指示や指導を押し付けない]というサブカテゴリにみられるように、絵本から受け取るメッセージは、指示や指導のように一方的に押し付けられるものではなく、そっと心情に入り込んで寄り添ってくれるものとして受け取られている様子がみられた。

#### (8) 【絵本への共感】

[絵本への感情移入][絵本に自分の経験を重ねる]というサブカテゴリにみられるように、絵本に感情移入し、絵本のストーリーや主人公に自分を重ねるといった絵本への共感がみられた。

#### (9) 【過去の振り返りによる感情喚起】

[過去を振り返り、当時の感情を思い出す][過去を振り返ることで新たな感情が生まれる]というサブカテゴリにみられるように、過去の振り返りによる感情喚起がみられた。なおこの感情は、当時感じていた気持ちや経験を呼び覚ます感情喚起とそれによりなつかしい、優しいなどの現在の気持ちの感情喚起がみられた。

#### (10) 【気持ちの安定】

[読み語りを聞くことによる心地よさと気持ちの安定]というサブカテゴリにみられるように、絵本セラピーは自分の気持ちに入り込んでくることによる心地よさを感じており、気持ちの安定をもたらす様子がみられた。

#### (11) 【気づきと受容】

[自分の内面への気づきと受容][過去の葛藤との向き合いと解消]というサブカテゴリにみられるように、絵本セラピーを通じて、喚起された感情やこれまで抑えてきた感情に気づき、それに向き合い、受け入れていく様子がみられた。

表3 内容分析の結果

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
場の雰囲気	場の雰囲気	絵本セラピーの時間を一緒に過ごす仲間が集う、和やかな雰囲気の良さ(1)
つながりあう	参加者同士や多世代とのつながり	絵本セラピーの回を増すごとに感じる参加者同士の繋がり(1)・多世代との交流の良い機会(1) 人生の先輩(年配の方)の参加から「生」を感じられる喜びを感じ取る(1)
絵本の装丁、文字、色彩の持つ力	絵本の言葉・文・色彩のインパクトに取り込まれる	色使いの工夫や美しさ(5) ストーリーの面白さや楽しさ(2) 文のよさ(1)・言葉の表現に共感(1)
	絵本のインパクトやしなやかに取り込まれる	仕掛け絵本や大型絵本の面白さ(6)・じっくり絵本を見ることで生じるさまざまな発見(1)
絵本の内容の持つ力	絵本から得られる知識	知らなかった新しい知識を絵本から得る楽しさ(2) 日常生活を送る上で大事なことを気づかせ、教えてくれる(1)
	広がるイマジネーション	想像の世界を楽しむ(2)・想像して非日常感にひたる(1)・五感や感性を刺激(2)
	安心できるストーリー	安心して聞いていられるストーリー(1)
幼少期の母子関係の想起	幼少時の母子関係の想起	子どもの頃に、母から読み聞かせをしてもらった経験を思い出す(2)
メッセージ	絵本にはさまざまなメッセージがあることへの気づき	絵本にはさまざまなメッセージがあることへの気づき(3) 思いやりや優しさの大切さ(3)・言葉で伝える大切さ(2)・自分の大切さ(2) 前向きに考えることの大切さ(1)・人にはさまざまな立場や役割があることへの理解(1)
	絵本から受け取るさまざまなメッセージ	短所も長所になるという理解(1)・命の繋がりの大切さ(1) 周囲の存在のありがたみへの理解(1)・他者のことを考えることの大切さ(1) 当たり前である毎日への感謝の気持ちを持つことの大切さ(1)
押しつけがましくない寄り添い	絵本は、聞き手に指示や指導を押し付けない	指示や指導のような押しつけではなく、メッセージがそっと伝わってくる(3) 絵本によるメッセージが人の心情に訴えかけるものや生きる上で道徳的な教えとなる(1)
絵本への共感	絵本への感情移入	絵本の世界に入り込む(2)・物語への感情移入(1)
	絵本に自分の経験を重ねる	絵本のストーリーや主人公に自分の経験を重ねて読む(4)
過去の振り返りによる感情喚起	過去を振り返り、当時の感情を思い出す	昔の生活を思い出して懐かしむ(2)・絵本の内容が過去の経験の記憶を呼び起こす(1) 子どもの頃に感じた気持ちを思い出す(1)
	過去を振り返ることで新たな感情が生まれる	懐かしさを感じ、優しい気持ちになる(1) 両親や自身の子どもの頃を振り返り、せつなくも楽しい気持ちになる(1)
気持ちの安定	読み語りを聞くことによる心地よさと気持ちの安定	読み語りを聞くことによる気持ちの安定(1)・読み語りを聞くことによる心地よさ(1) 絵本の読み語りは、自分の気持ちに入り込んできて、心地よい(1)
気づきと受容	自分の内面への気づきと受容	絵本から得るいろいろな自分の内面の気づき(3)・普段は抑えている自分の感情への気づき(2) 自分の内面や感情との向き合いと受け入れ(1)
	過去の葛藤との向き合いと解消	過去の葛藤に安心して向き合える(1)・子どもの頃からの葛藤が解消される(1)
新たな視点の獲得	過去の経験に対する新たな視点の獲得	過去の経験に対する新たな視点の獲得(2)
	多様な思考の獲得	絵本をもとに思考が広がる経験(1)・命の根源など哲学的なことへの思考の発展(1)
	自己の振り返りや内省の促進	自分の行動や言動の振り返りを促進(2)・内省を続けることの重要性を意識(1)
自己成長の実感	過去から現在への自分自身の成長への気づき	子どもの頃からの振り返りによる自分自身の考え方の変化の気づき(2) 子どもの頃から現在までの自分自身の成長を実感(1)
未来への展望	これからへの興味関心の広がり	新たなことに出会うことへの興味関心(1)
多様な価値観	人の価値観や視点の違いへの気づき	自分と他者が持つ感想や価値観、視点が異なることへの気づき(3) 人によって絵本からのメッセージの受け取り方が違うことへの気づき(2) 大人と子どもでは絵本の楽しみ方が異なることへの気づき(2)
	周囲への慈愛	他者や現代社会への関心の広がり(2) 他人への思いやりの重要性を意識(1)・周囲への感謝を意識(1)
日常生活における意識および行動の変容	絵本に関連する行動が増加	家で絵本を見る機会が増える(3)・新聞の絵本連載や絵本の広告を見る(2) 本屋で絵本コーナーに立ち寄る(1)・病院の本棚で絵本を探す(1) ライフイベントごとに絵本を思い出す(1)・娘や孫やひ孫と絵本の話を(1) 絵本作家の人生に関心を持つ(1)・子どもに絵本の読み語りを(1) 自分で選んだ絵本を読んで新たな学びを得る(1)
	絵本のメッセージを人生に取り入れることへの意識と意欲	絵本のメッセージを自分の生き方の道しるべや信条としたい(3) 絵本の登場人物のあり方や心がけを自身に取り入れたい(2) 絵本のメッセージをこれからの生活や人生の意識に取り入れたい(1)
	日常生活に絵本が入りこむ	日常生活の中でふとしたときに絵本の内容を思い出す(3)
	絵本のメッセージを取り入れた行動へと変化	絵本から受け取ったメッセージを取り入れて、家族や人に関わるよう変化(2) 絵本から受け取ったメッセージを取り入れて、ライフイベントや日常生活を過ごすよう変化(2) 絵本から受け取ったメッセージを取り入れて、仕事や社会に貢献する行動をするよう変化(1) 普段の身なりや身の回りのことへの気配り・関心をむけるよう変化(1) ゆったりと季節感を感じる時間をとるよう変化(1) 人とのつながりの尊さに思いを向け、人に対して感謝の手紙を書く行動へと変化(1)

注)コードの中の( )の数字は、そのコードが出現した回数を示す。

(12) 【新たな視点の獲得】

[過去の経験に対する新たな視点の獲得][多様な思考の獲得][自己の振り返りや内省の促進]というサブカテゴリーにみられるように、絵本セラピーによって振り返りや自己の内省が深まり、思考が広がり、新たな視点を獲得していく様子がみられた。

(13) 【自己成長の実感】

[過去から現在への自分自身の成長への気づき]というサブカテゴリーにみられるように、これまでの振り返りをする中で、自身の変化や成長を実感する様子がみられた。

(14) 【未来への展望】

[これからへの興味関心の広がり]というサブカテゴリーにみられるように、これから経験することや新たな発見にむけて期待感や興味といった肯定的な展望がみられた。

(15) 【多様な価値観】

[人の価値観や視点の違いへの気づき]というサブカテゴリーにみられるように、他者が持つ視点、感情、価値観などは多様であることへの気づきがみられた。

(16) 【周囲への慈愛】

[周囲への関心と思いやりや感謝の意識]というサブカテゴリーにみられるように、他者と自己との違いを理解した上で、周囲に関心を示し、思いやりや優しさ、感謝といった慈愛の気持ちを持って関わることへの気づきがみられた。

(17) 【日常生活における意識および行動の変容】

[絵本に関連する行動が増加][絵本のメッセージを人生に取り入れることへの意識と意欲][日常生活に絵本が入りこむ][絵本のメッセージを取り入れた行動へと変化]というサブカテゴリーにみられるように、絵本が身近なものとなり、日常生活において絵本のメッセージを取り入れることを意識し行動するという変容がみられた。

#### IV. 考察

##### 1. 絵本セラピーに参加する前と後での絵本および絵本セラピーに対するイメージの変化

絵本セラピー体験前と後では、参加者全員が、絵本へのイメージの変化がみられている。「絵本」とは「子どもが読むもの」という固定観念は、絵本セラピーを経験することによって変化し、「奥深いもの」、「すばらしいもの」として認識されるようになった。また絵本セラピーへの思いは、参加前は、「絵本セラピー」に対し「半信半疑」であったが、参加後には、

「嬉しい」「楽しい」「期待」という思いに変化していた。

大人が絵本を読む事について、柳田（2014）は「絵本とは言葉の発達の未熟な幼い子のために絵を添えてわかりやすくしたもの、といった先入観にとらわれている大人が大半を占めているように見える」が「絵本は生きることや人生や対人関係やいのちについて、基本的に大事なことを忍ばせている表現ジャンルなのだ。人生経験を積むほどに、絵本が秘めている深い語りかけに気づいていくものだ」というように、大人が絵本を読む経験を通して生じる可能性について述べている。本研究の参加者も、絵本セラピーの参加を通して、柳田が述べているような絵本に含まれている生きるうえにおいて大事なことを受け取ったり、語りかけに気づいたと考えられる。

また、こうした体験の変化は、本研究の参加者が自主的な参加によるものであるという影響も考えられる。つまり「絵本セラピー」と聞いて、最初から関心を持たない、参加を希望しないという選択もある中で、半信半疑とはいえ「参加してみよう」という関心を向けている人々から得られた体験の変化である。また、参加をした参加者においては参加回数を問わず絵本や絵本セラピーに対するイメージの肯定的変化がみられていることから、まずは絵本セラピーに参加経験がある人を一人でも増やしていくことで、絵本への親しみや絵本セラピーの輪が広がる糸口になると考えられる。

##### 2. 各回の実施後の「感想」から捉える、参加者の絵本セラピーの主観的体験

ここでは、各回の実施後の「感想」の内容分析の結果をもとに、参加者の絵本セラピーの主観的体験について考察する。

絵本セラピーの【場の雰囲気】は、参加者にとって和やかなものであり、回を増すごとに参加者同士、多世代同士の交流といった【つながりあい】を感じていた。

こうした場の中での「絵本」に対して、参加者は【絵本の装丁、文字、色彩の持つ力】【絵本の内容の持つ力】を捉えていた。香曾我部・鈴木（2012）は、「絵本は芸術の一形態であり、『視覚表現と言語表現が互いに補完し合っていること』、『向かいあった二つのページが同時に提示されること』、そして『ページをめくることによってドラマが生み出されること』という三要素によって構造が決定される」と述べている。また、仕掛け絵本を13回中7回、計7冊使用してお



り、こうした仕掛け絵本は、1冊目のアイズブレイクとなる絵本での使用が多く、クイズ形式になっていたり季節感のある絵本であった。特に『ちいさなみどりのかえるさん』は、絵本が広がっていくタイプの珍しいもので、参加者に驚きと感動をもたらした。生田・石井・藤本（2013）は「しかけ絵本は、平面の絵本では表現できない驚きや楽しみの要素を備え、読者に積極的に参加を促す作品や芸術性の高い作品もある」と述べている。こうした絵本の装丁、文字、色彩の個性や特徴を参加者はダイナミックに感じ取っていたようである。

そうした絵本を読み語る「読み手」と「それを聞く自分」という関係に重ねて、参加者は【幼少期の想起】を体験していた。柳田（2014）は、参加者が読み手の言葉に聞き入り、絵を見つめることについて、「五感を動員して絵本の世界に引き込まれ、いつしか自分も絵本のドラマの時空にひたっているという不思議な体験だ。そしてふと気がつけば、とうに忘れていた幼少期のみずみずしい感性と素直に感動する心が甦っている自分がそこにいる」と述べている。母親と子どもが一体化して絵本の世界を共有した幼少時代を、今ここで再体験しつつ、絵本の世界に没入するということは、参加者の健康的な退行を促していたと考えられる。馬場（2008）は、健康的な退行について、「人が意識を現実集中させて行動している時に、休憩することやお茶を飲むこと、雑談をすることなどが健康的な退行にあたり、そうした休憩をすることでまた元気を取り戻すことが出来る」と述べている。このように、絵本セラピーを通して、幼少期のみずみずしい感性が蘇り、元気を取り戻すことは、ストレスの多い現代社会を生きぬくための心の栄養となり活力となると考えられる。

読み手により語られる「絵本」から、参加者は【メッセージ】を受け取っていた。このメッセージとは、柳田（2014）がいう「絵本は生きることや人生や対人関係やいのちについて、基本的に大事なことを心ばせている表現ジャンル」「人生経験を積むほどに、絵本が秘めている深い語りかけに気づく」といった言葉の中にある「基本的に大事なこと」や、「深い語りかけ」とみなすことができると考える。しかもそのメッセージは、参加者にとって【押しつけがましくない寄り添い】であるため、参加者は反発心や抵抗感が起きにくく集中して【絵本への共感】にひたることが出来たと考える。この「押しつけ」について、岡田（2011）は、「絵本は何も押しつけない。絵本が何

かを教えてくれるわけではない」が「いつでもそばに寄り添って、自分で気づくまで黙って話を聞いてくれる」と述べている。こうした絵本のあり方が、参加者の絵本への共感を促進させたものと考えられる。

このように参加者が、絵本に自身や人生を重ね、絵本へ深く共感することは、自然と自分との向き合いへとつながっていったようである。その心の動きは本研究では6つの側面がみられた。1つ目は、読み語り心地よく気持ちに入り込み、【気持ちの安定】をもたらすことである。森（2015）は、「絵本の読み聞かせ聴取時において前頭前野の血流減少がみられたことから、絵本の読み聞かせによって心が癒されることが起きている」と述べており、本研究においても類似の結果が得られたと考えられる。2つ目には、子どもの頃の出来事や過去の経験を、当時の感情をともなって思い出したり、振り返りを通して感情が新たに生じるといった【過去の振り返りによる感情喚起】である。柳田（2009）は、絵本は「心の故郷」とし、「心が枯れ、感性が衰えがちな人生後半、改めて絵本を読むと悲しかったこと、辛かったこと、嬉しかったことなど、人生経験が絵本の物語に重なってきてなんともいえない深い味わいや感動や心の優しさが甦って来る」と述べている。3つ目には、普段は抑えているような感情や自己の内面への気づきと、それへ向き合い受け入れていくという【気づきと受容】である。岡田（2011）は、「絵本を楽しんでいるうちにいつの間にか自分の内面と向き合っている」と述べ、「自己認識（セルフイメージ）を意識することが出来れば行動への影響をコントロールでき、対処できるため、自分の内面と向き合っ気づくこと」の重要性を指摘している。4つ目には自己内省の継続やこれまでとは違った視点に思考を広げるといった【新たな視点の獲得】である。5つ目には、こうした内省や多角的な思考によって、自分が変化していることや成長している【自己成長の実感】である。なお、岡田（2016）は「古い記憶にある悩みや問題は、成長した自分から見れば幼くて微笑ましいことだったと思えるようだ」と述べている。6つ目にはこれからの自分や生活に目を向けた【未来への展望】である。

また、参加者は「他者」の発言を聞くことや行動を見ることを通して、人には【多様な価値観】があることへの気づきや、他者の受容、【周囲への慈愛】がみられた。

杉本（2008）は「集団での読み聞かせは、それを味わった一人ひとりが、互いの感想を語り合うこと

で、他者の視点に出会い、見方が広がり、思いがけない展開があったりして、読みが深まっていく」と報告している。また岡田(2016)も、「他の人との感想との違いに気づいて立ち止まることによって、無意識に持っている価値観や出来事の受け取り方の癖などに気づく」ことを挙げ、「他人の話を聞きながら自分を発見」し、かつ「自分にはなかった視点や自分とは違う価値観と出会うことで視野が広がる」と述べている。

このようにして、読み手によって語られる絵本は、安心できる場と人との関係性の上で、参加者の心に自然と入り込み、【日常生活における意識および行動の変容】へとつながっていったようである。

これらのことから、本研究における絵本セラピーの参加者の主観的体験として、絵本は、最初は子どもが読むものや絵本セラピーへの半信半疑の気持ちであった。しかし、絵本セラピーへの参加を通して、絵本からさまざまなメッセージを受け取ること、参加者自身の気持ちの安定や自己の内面への気づきが得られること、周囲への関心や自発的な日常生活上の行動変容をもたらしていたと考えられる。

## V. おわりに

本研究での絵本セラピーは、月に1回実施しており、参加者は固定ではなく、好きな回に参加できる形式で現在も継続中である。本研究は、参加回数に関わらず、絵本セラピーを通して得られる参加者の主観的体験について検討することを目的として実施した。

こうした主観的体験は、参加回数、絵本の種類、参加者人数、読み手の読み方や声などから影響を受ける可能性がある。こうした影響について一つずつ実践報告を通して検証していくことで、絵本セラピーの効果が実証され、絵本セラピーの活動が広がると考えられる。

**利益相反** なし

## 謝辞：

絵本セラピーに参加された方で本研究に快く協力してくださった参加者の皆様に深くお礼申し上げます。また、本研究の執筆にあたりご助言をいただきました絵本セラピスト協会の岡田達信代表に深く感謝いたします。

## 記：

本論文の一部は、第25回絵本学会大会(2022年6月)で発表したものである。

## 引用文献

- 生田美秋・石井光恵・藤本朝巳：『ベーシック絵本入門』、ミネルヴァ書房、京都、p115、2013。
- Krippendorff K. (著) 三上俊治 (訳)：『メッセージ分析の技法「内容分析」への招待』、勁草書房、東京、1989。
- 絵本セラピスト協会：<https://ehon-therapy.jp/about/> (2023年5月1日閲覧)
- 岡田達信：『絵本はこころの処方箋』、瑞雲舎、東京、p45、p62、2011。
- 岡田達信：『絵本はこころの架け橋』、瑞雲舎、東京、p6、p13、p44、p62、2016。
- 岡田達信：『新・絵本はこころの処方箋』、瑞雲舎、東京、p49、2021。
- 岡村幸代・平松清志：『子育て支援における絵本の読み聞かせが参加者としての母親に与える心理的影響』、読書科学、第55巻 第1.2号 合併号、1-12、2013。
- 厚生労働省e-ヘルスネット<https://www.ehealthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-088.html> (2023年5月1日閲覧)
- 香曾我部秀幸・鈴木穂波：『絵本を読むこと』、翰林書房、東京、p15、2012。
- 笹倉剛：『絵本セラピーのすすめ』、あいり出版、京都、p26、2015。
- 杉本真理子：『大学生と「絵本」を読む(その1) —ことばを大切に、お互いの交流から「学び」を深める授業の試み—』、帝京大学文学部教育学科紀要、(33)、49-74、2008。
- 馬場禮子：『精神分析的人格理論の基礎—心理療法を始める前に—』、岩崎学術出版社、東京、107-108、2008。
- 宮澤優弥：「読み聞かせ活動に関わる人々はどのような問題・要望を抱いているか」、読書科学60(2)、101-114、2018。
- 森慶子：『「絵本の読み聞かせ」の効果の脳科学的分析 —NIRSによる黙読時、音読時との比較・分析—』、読書科学、第56巻 第2号、89-100、2015。
- 柳田邦男：『大人が絵本に涙する時』、平凡社、東京、p14、2006。

柳田邦男：『生きる力、絵本の力』、岩波書店、東京、  
p 135、2014.

柳田邦男：『みんな、絵本から』、講談社、東京、p  
44、2009.