

# 自画像にみるストレス

## Investigation of Stress in Undergraduate using Self Portrait

山田 ゆかり, 天野 寛  
Yukari YAMADA, Hiroshi AMANO

大学生における適応障害の増加が指摘され、大学は、学生相談に訪れる学生に対して、心理的適応にこれまでになく配慮を必要とする事態に直面している。こうした問題意識を背景として、適応性のスクリーニングテストとしての“自画像”によるアセスメントの可能性が検討されてきた。そして、前稿までの検討で、自画像が適応性の査定に有効であること、また、学生においてはストレスレベルが一般的な平均レベルよりも全体的に高く、適応性にストレスが関与していることが明らかにされた(山田・天野, 2002, 2003)。

そこで、本稿では、ストレスレベルと自画像にみられる適応性の指標との関連性を考慮し、ストレスが自画像での描画にどのように投影されるかを検討することを目的とした。

その結果、自画像は、全体的な印象、顔の表情、特異な表現や不自然な表現、詳細さ、描画全体のバランスなどから、ストレス事態から何らかの行動化の可能性が指摘されるA群、ストレス事態に対する緊張・不安が強いS群、抑うつ傾向が指摘されるD群、適応状態にあることが示唆されるN群、テスト事態に対する拒否的傾向や自己防衛的傾向が前面に出たR群の5群に分類された。5群の自画像の描画には明らかに異なる特徴のあることが指摘され、特にA群ではストレスレベルの高さとストレス事態に対する行動化を表すサインの出現に明らかな関連性が認められたことから、自画像から適応性を査定することの妥当性が示唆された。

キーワード：自己意識、自画像、ストレス、適応性

self consciousness, self portrait, stress, adjustment

### 1 問題

近年、大学生における適応障害の増加が指摘されている。多くの大学において「学生相談室」や「カウンセリング・ルーム」といった学生相談のための施設が設置され、大学は、学生相談に訪れる学生に対して、心理的適応にこれまでになく配慮を必要とする事態に直面している。

こうした問題意識を背景として、適応性のスクリーニングテストとしての“自画像”によるアセスメントの可能性が検討されてきた。山田(1996)は、大学生

における自画像と意欲減退傾向との関連性について検討を行い、意欲減退傾向と自画像の表情に強い関連性があることを見出した。また、適応性の一つの指標である学業成績と自画像との関連性の検討からも、自画像が適応性の査定に有効であることが示唆された(山田・天野, 2002)。前稿(山田・天野, 2003)では、ストレスとそれへの対処(コーピング)を適応性の指標として取り上げ、大学・短大生を対象として、ストレスとコーピングおよび生活意識に関わる調査を検討した。その結果、ストレスレベルが学生においては一

一般的な平均ストレスレベルよりも全体的に高い値が示され、適応性にストレスが関与していることが明らかにされた。

そこで、本稿では、前稿で使用したストレスレベルと自画像にみられる適応性の指標との関連性を考慮しながら、ストレスが自画像での描画にどのように投影されるかを検討することを目的とした。また、意識調査で得られるストレスレベルの結果からは、深層における衝動性を把握することは困難である。それに対して、自画像はより深層に近い部分に焦点を当てたアセスメントであり、意識調査で意図的に隠しようとして抑圧されたストレスを探ることが可能である。両者の関連性が指摘されれば、次元の異なる二つのフィルターを通して適応性を査定することになる。すなわち、より深い判断材料を提供することになり、意義は大きい。こうした点も考慮して、自画像での描画特徴の分析を試みることにする。

## 2 方法

### 1) 調査方法

生活意識にかかわる項目、ストレスチェック、コーピング尺度の3つの部分から構成される調査用紙を作成し、自画像の描画と併せて調査を実施した。

調査用紙は、I 生活意識、II ストレスチェック、III コーピング尺度の3領域で構成されている(山田・天野, 2003)。

自画像は、「あなたの自画像を描いてください。できるだけ全身を丁寧に描いて下さい。」という指示により、A4版白紙に鉛筆(2B)で描画を求めた。「自画像」の描画は、著者の担当する講義の時間内に、自己分析の実習の一環として実施した。描画のための時間には特に制限を設けなかったが、全員が30分以内に描画を終了した。

描画後に、講義のなかで描画による心理アセスメントについて一通りの解説を行い、一旦自画像を回収したのち、学生個人々人に対して描画の解釈コメントを加えてフィードバックを行った。

### 2) 調査対象

大学生151名(男子123名, 女子28名), 短期大学女子学生92名, 計243名。すべて、著者の講義担当科目(心理学および人間関係論)の受講者である。

### 3) 調査の実施時期

2001年12月および2002年5月。

### 4) 手続き

今回は、調査用紙(I 生活意識, II ストレスチェック, III コーピング尺度)のうち、IIのストレスチェックの得点からストレスレベルを分類した結果を中心に、自画像における描画特徴との関連性を検討することにした。ストレスのレベルについては段階別に、L群(～8点), M群(9～16点), H群(17点～)の3群に分類することとした。

また自画像については、一般的な「人物画」の解釈を行う際の、形式分析、内容分析の方法(高橋 1974, 高橋・高橋 1992)を参考にして、著者2名の了解観察によって分類した。分類は、山田・天野(2002)と同様の手続きに従って、はじめに全体的な印象評価を行い、さらに、顔の表情の表現、腕や手の描写にみる特徴、特異な表現や不自然な表現の有無、詳細さや描画全体のバランス、描線の強さ、滑らかさといったタッチなどに注目して行われた。

## 3 結果と考察

### 1) 自画像の分類

上述の手続きにしたがって、自画像の分類を行った結果、自画像について、次のような特徴ある5群が抽出された。

- ① A (acting out) 群：描画の特徴から、敵意や攻撃性、緊張感、不快感、衝動性などの存在が示唆され、ストレス事態において何らかの行動化が見られる可能性が指摘される群
- ② S (strain) 群：描画の特徴から、ストレス事態における直接的な行動化の可能性は指摘されないものの、ストレス事態に関連した強い緊張感や不快感の存在が示唆される群
- ③ D (depression) 群：描画の特徴から、意欲減退、無力感、自己不確実感、逃避傾向、エネルギー水準の低下などが示唆され、抑うつ傾向が指摘される群
- ④ N (normal) 群：①～③の各群で認められるような強いストレスの存在を示す描画の特徴は指摘されず、おおむね適応状態にあることが示唆される健康群
- ⑤ R (reject) 群：テスト事態に対する拒否的傾向、あるいは自己防衛的傾向が指摘され、何らかの病理

的傾向が存在する可能性も示唆される群

## 2) 自画像の描画特徴とストレス段階との関連性

表1は、ストレスレベルの段階別に、N群以外のA, S, D, Rの各群に分類され、何らかの病理的傾向の存在が示唆される自画像（ここでは病理画と表記）が出現する傾向を示したものである。同表に示すように、L群とM群では病理画の出現率に大きな差は認められないが、H群では出現率が89%と顕著に高くなっている。ストレスレベルの高さと病理的な自画像の出現には関連性があるということであり、自画像に投影されたストレスから適応性を評価することの妥当性を示す結果といえる。

表1 ストレスレベルと病理画の出現傾向

	ストレスレベル		
	L群 (～8点)	M群 (9～16点)	H群 (17点～)
病理画(人)/総数(人)	20/45	74/151	42/47
出現率(%)	44%	49%	89%

## 3) 各群の自画像の描画特徴の分析

次に、各群の自画像の描画特徴について検討していく。図1, 2, 3, 4は各群から代表的な自画像を選び示したものである。なお、各図は、原画のタッチを損ねないように、原画から忠実にトレースした後、縮小したものである。

### (1) A群の自画像

はじめに、A群について図1を見る。ここに取りあげた9点の描画は、すべてストレスチェックにおいて17点から30点（この尺度での最高点）の高得点を示しており、ストレス状態にあることを示している。

いくつかの自画像に共通する特徴を見ていくと、まず、目の強調や眼差しの鋭さといった目についての特徴的な表現（A-2, 3, 5, 6, 7, 8, 9）が目立ち、他者や外界への敵意、攻撃性、猜疑心、怒りの感情の存在が示されている。A-7とA-9においては、表情全体からも怒りや嫌悪が感じられ、かれらの生活感情を投影している。また、単線で描かれた口がA-1, 5, 8でみられる。他者や外界への強い攻撃衝動を抑え込もうとしていること、あるいは自らが他者や外界から拒否されていることに関する圧力を示唆している。外界への積極的な働きかけや自己表現を投影する手の表現にも特徴がある。敵意や攻撃性、ある

いは強い緊張感を象徴するこぶしが描かれ（A-5, 6）、また、こうした敵意や攻撃性を直接行動に表しがちなことを示す鋭く上がった指先の表現がA-4, 8, 9で認められる。

次に、個々の自画像にみられる特徴について見ていく。A-1では、不安定なタッチの描線や頭部や胴体での透明性の表現にもみえる描写から、自我機能の低下やそれともなう現実吟味力の低下が懸念される。また爪が強調され、攻撃衝動が強まりこれを強迫的に統制しようとする傾向に関連している。いずれもpsychoticな傾向を示唆する描画である。A-2は、身体他の部分に比較して強迫的な詳細さをもって描き込まれた顔が印象的である。対人関係にかかわる緊張感や過敏性にかかわるものであろう。A-3は「できるだけ全身」という教示を無視して画面いっぱい大きく頭部だけが描かれ、緊張感を感じさせる。現在の生活空間から圧力や窮屈さを感じ怒りっぽい傾向を持つと同時に、自己顕示的でもあることが認められる。また、目が強調されている反面、瞳は空白のままである。現実をありのままに見るのではなく、自分の空想世界に入り込む傾向もうかがわれる。A-4は、小さな頭部が特徴的であり、自分にとって苦痛となる考えや罪悪感を否定しようとしている。A-5では、困惑したような、思い詰めたような表情が印象的であり、自分の行動化傾向を持て余しているようにも見える。A-6は裸体であり、足の指も描かれている。社会規範からの逸脱や攻撃性を示している。A-7は口をへこの字にして怒りを抑えている表情が特徴の絵である。A-8では、刃物のような鋭い指先とともに、相手を威嚇するような、あるいは軽蔑しているようにも感じられる表情が印象的である。A-9では、顎の線が強調され、強い支配欲求や攻撃欲求が投影されている。

このように、A群の自画像には、外界や他者に対する強い敵意や攻撃性を持ち、ストレス事態においてこれを行動化させる傾向のあること、一方でこうした衝動を強迫的に統制しようとして一層緊張感が高まりやすいことを示すような特徴が多く出現していることが認められる。

### (2) S群の自画像

図2は、S群の代表的な自画像である。ここに取りあげた9点の描画のうち、S-2, 3, 4, 7, 8, 9の6例は、ストレスレベルH群であり、S-1, 5, 6の3例はストレスレベルL群である。

この群に共通してみられる特徴は、緊張感や硬さを

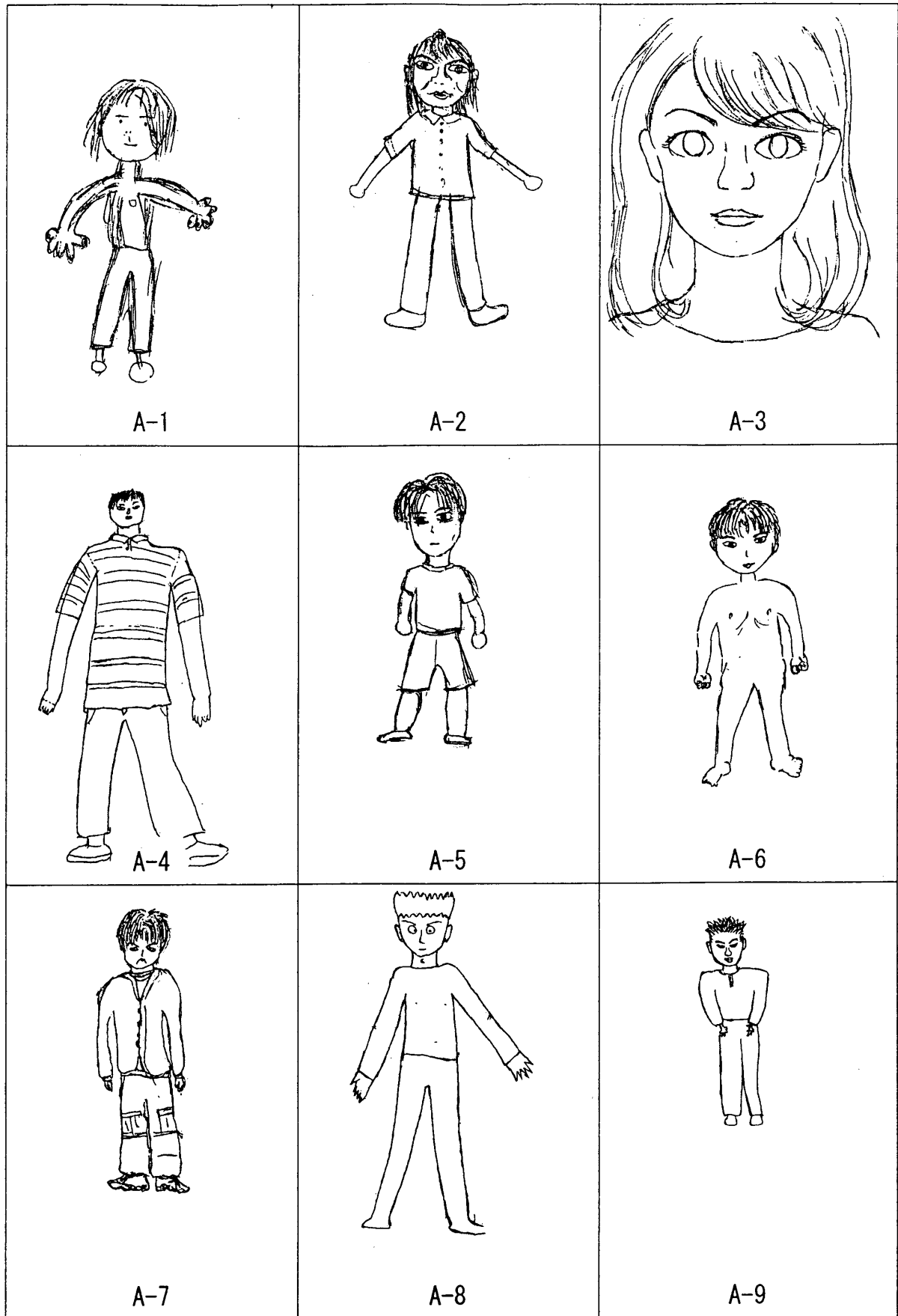


図1 A群の自画像

感じさせる顔の表情と、そうした顔の部分の詳細さに比べて衣服が単純に描かれていることである。外界や他者に対する過敏性があり、それらとの関係で緊張感が高まりやすいが、自己への関心が強く内向的な傾向をもつため直接的な行動化を示すことは少ないと考えられる。

個々の描画について、まずストレスレベルの高いものから見ていく。S-2では、A群と同様の単線で描かれた口が見られるが、表情全体をみると、怒り・敵意というより緊張や防衛的な印象が強く、姿勢からも硬さが感じられる。S-3もやはり全体的に不自然な硬さのある自画像であり、胴体にぴったり付けた腕は精神的な緊張感の強さを示している。S-4は目の強調と鋭い視線が印象的であり、この点A群にも共通する特徴が認められるが、この自画像では視線は眼鏡を通して間接的なものになっている。顔の描写はややアニメキャラクターのようでもあり、直接的な表現を避けようとしている。腕は、S-3と同じように胴体に付けられており、身体の後ろに隠しているようにもみえる。これも直接的な行動化を避け逃避的になりやすい傾向に関連するものであろう。S-7では、頭部と身体部分のバランスが悪く、2つの部分を結ぶ首は細く不自然である。自分の感情や衝動を理性的に統制することに困難さを感じ緊張感が高まっている。しかし、手は曖昧に描かれ全体の描線もとぎれがちであり、自分を積極的に開示していくことについては自信がないようである。S-8は顔の部分が詳細に書き込まれている。この点、上述のA-2と類似しているが、表情から受ける印象はA-2とは異なっており、直接的な敵意は感じられない。S-9はスケッチ風の描線の補強が特徴的であり、強迫性や完全癖に関連した緊張感の存在が示唆される。

一方、ストレスレベルの低いものについて見ると、まずS-1とS-6はよく似た印象を受ける。サイズが小さく、不適応感を持ち自己評価が低下し自己抑制しがちな傾向を示している。手は鋭い指先が描かれているようでもあるが、明確ではなく曖昧にされている。幼く未成熟な印象もいだかせる人物である。S-5でも、頭部と身体部分のバランスが悪く、奇妙な表情がみられ、圧力に対する緊張感が示唆される。

このように、S群の描画においては、ストレス事態に対する緊張感が示されているものの、A群で認められるような直接的な行動化の可能性が顕著に表れるとはいえない。この群の自画像からは、かれらがス

トレス事態に対し、どちらかという受動的・自己抑制的に対応する傾向があり、結果として一層緊張感が強まり、そのことについて不快感を抱いていることが示されている。

### (3) D群の自画像

つぎに、図3はD群の自画像であるが、このうちD-1, 2, 9はストレスチェックでのH群、D-3, 5, 7, 8はL群、D-4, 6はM群である。この群ではストレスレベルの多様なものが混在している特徴がある。

この群では、全体としては、詳細さの欠如や省略が大きな特徴となっており、衣服の単純な描写や身体を構成する重要部分の省略(D-1, 2, 5, 6)が認められる。ただし、これらの省略は、描画をいい加減に済ませようとしたものではなく、描こうとして描けなかったものである。D-9にみられる「かけません」というコメントもこうした傾向に関連している。全体に筆圧も弱くなっている。これらの特徴から、内向的で自己愛傾向が強く、外界とのかわりに満足を見出せないこと、エネルギー水準が低下し引きこもりがちになることなどが認められる。また、描画位置が上寄りのものが目立つ(D-2, 5, 6, 7)。空想に満足を求め現実との接触が不十分になりやすいこと、自己不確実感を抱きやすいこと、自分自身を他者から離れたところに置き近づきにくい存在にしようとしていることが示唆されている。

この群では、一見して奇妙で不自然な印象をもつ自画像も出現している。これらについてみていくと、まず、D-1は特に印象的な自画像である。抽象的で単純な全身像であるが、「自分には顔はない」というコメントが書かれている。これはそのまま作者が自己不確実感を持ち空虚な生活感情を抱いていることを示すものであろう。表情が省略された顔には斜線がひかれており、人間関係への強い警戒心や逃避傾向を示している。ストレスレベルも高くなっている。D-5は、頭部と身体部分のバランスが悪く、退行的な特徴が強く認められ、基本的な認知能力や、外界へ働きかけ自己表現するスキルの低下をうかがわせる。D-6も非常に奇妙な表現が目立つ自画像である。頭部と身体部分のバランスは極端に悪く、非常に小さな身体が申し訳のように描き加えられている。単に、身体的エネルギーの低下や劣等感を象徴しているだけとは言い切れず、空白のままにされた目の描写とともに、病理的傾向が強く表れている描画である。しかし、D-5, D-6ともス

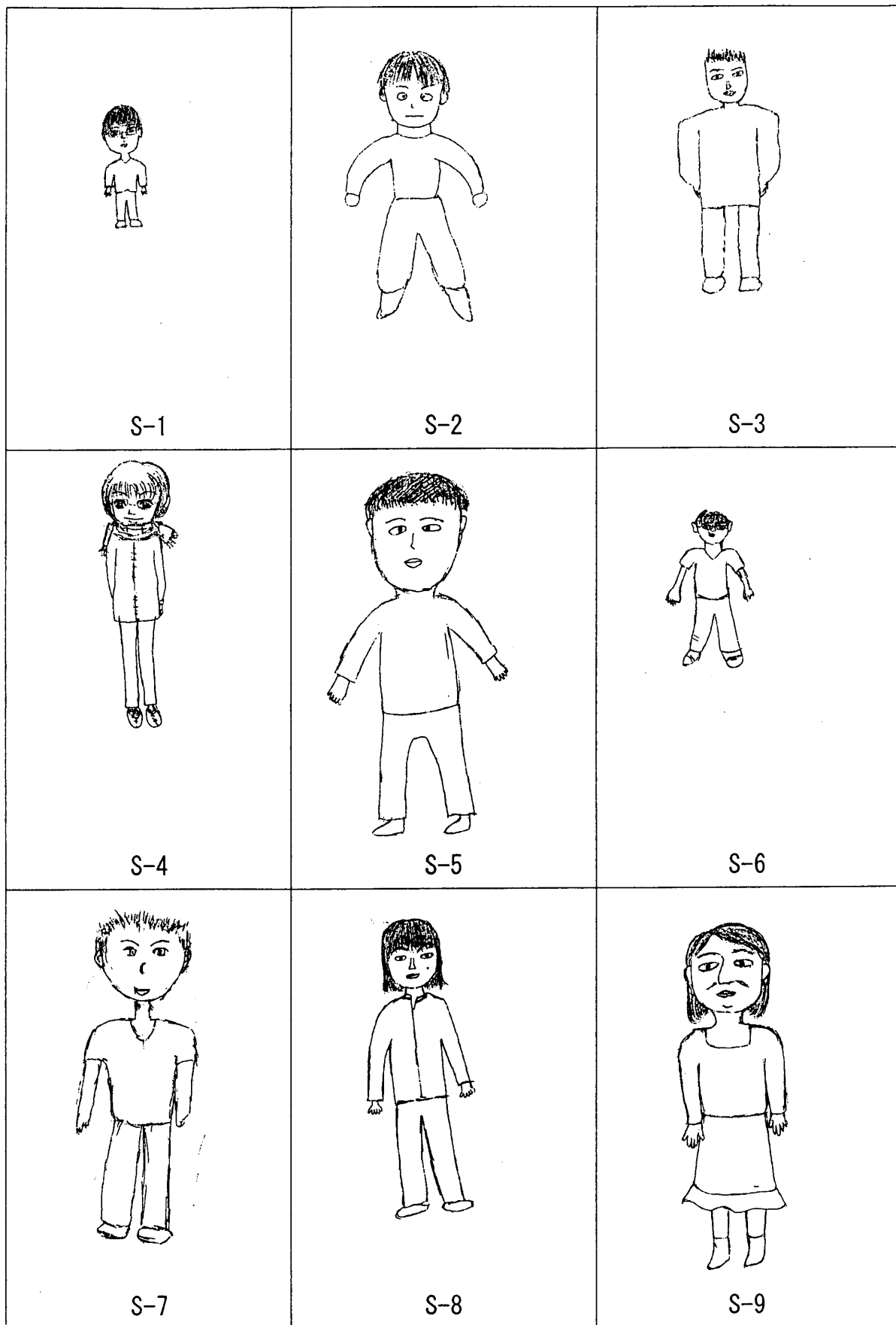


図2 S群の自画像

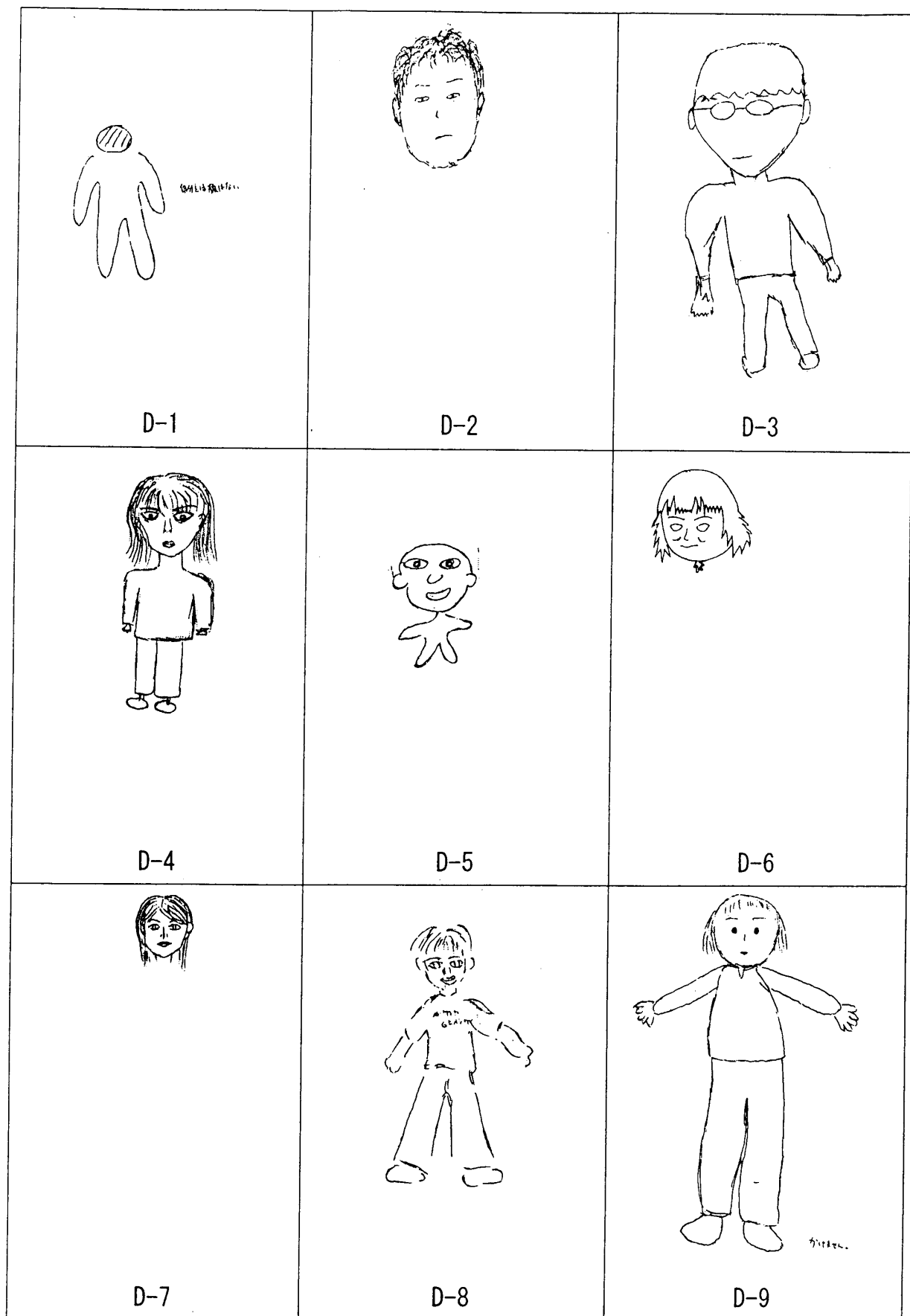


図3 D群の自画像

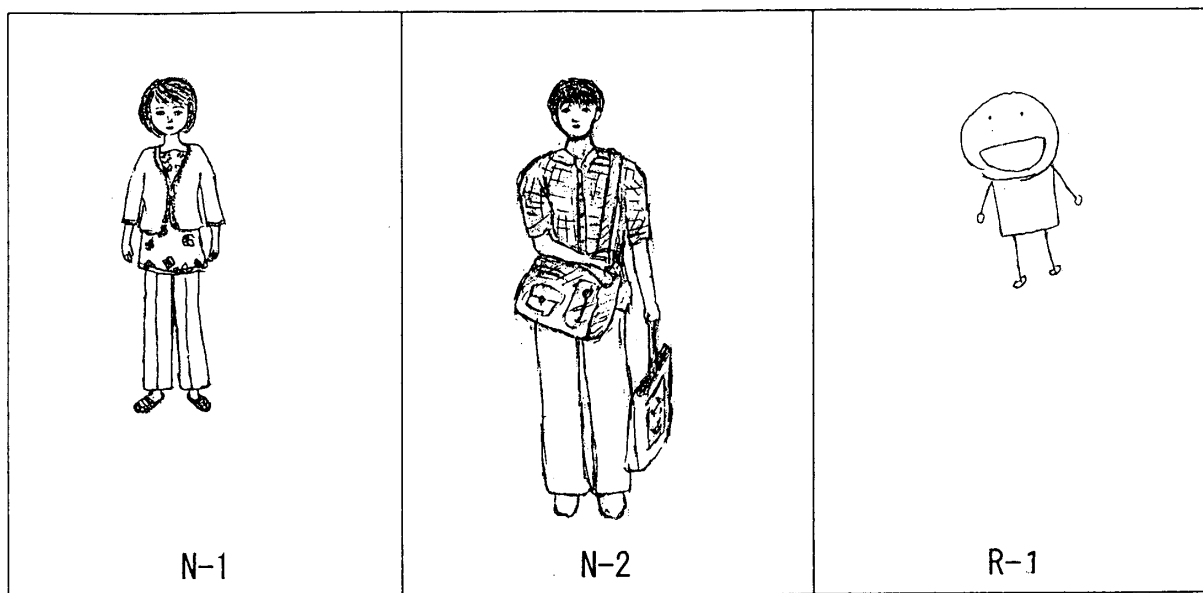


図4 N群・R群の自画像

トレスレベルは高くない。ここでの病的傾向は、ストレス事態における行動化とは直接結びつかず、抑うつ的でひきこもりがちになる傾向に関連するものといえる。

#### (4) N群の自画像

N群の自画像のうち典型的な特徴を有する事例(N-1, N-2)を図4に示してある。2例とも、ストレスレベルではM群である。N群では、これまでに見てきたA群, S群, D群と比較して、明らかに適応的であることをうかがわせる描画特徴が認められる。衣服の描写に見られるように、適切な詳細さがあり、描き込みや推敲がおこなわれている。また、頭部と身体各部のバランスが適度にとれている。こうした特徴は、かれらが日常生活の実際的・具体的な面を十分に意識しながら行動し、現実の課題に適切に対処していく能力を持っていると同時に、相対的にみて明確な自己像の把握がなされていることを示している。適切な詳細さは、顔の部分の描写にも現れており、概して表情も穏やかである。他者とのかかわりが適度に意識され、自我の適切な発達、情緒の安定、自己統制などが示唆される。

#### (5) R群の自画像

R群の自画像のもっとも典型的なものを図4に1例示した。この群の描画では、抽象的であったり、単純で図式的であったりする自画像が描かれる。あるいは、アニメキャラクターやマンガの登場人物のような、現実の人物の描写とは異なる表現がなされている。いず

れも、テスト事態に対する自己防衛的な態度や警戒心をもち、拒否的になっていることを示している。また同時に、人間関係における敵意や不安感を持つが、それに積極的・攻撃的に対処するのではなく、逃避的になりがちな傾向も投影されている。R-1はこうした自画像の代表的なものであるが、決していい加減に描いたり、ふざけて描かれているのではない。具体的な表現ができない、あるいは避けているのであって、拒否的・逃避的対応に関連するものである。なお、R-1のストレスチェックの得点は0となっており、信頼性の低い結果である。実際のストレスレベルの低さを示している結果とは考えられず、自分自身のストレスの程度に関心を払おうとしていなかったり、感受性の欠如を示していると考えられる。こうした結果からも、自画像に表れた特徴とストレスチェックの結果は強く関連しているといえる。

## 4 結語

以上、大学生の自画像について、ストレスレベルと自画像にみられる適応性の指標との関連性を考慮しながら、ストレスが自画像での描画にどのように投影されるかを検討してきた。検討結果を総括すると以下のようなものである。

① 自画像は、全体的な印象、顔の表情、特異な表現や不自然な表現、詳細さ、描画全体のバランスなどから、ストレス事態から何らかの行動化の可能性が指摘されるA群、ストレス事態に対する緊張・不安が強



いS群、抑うつ傾向が指摘されるD群、適応状態にあることが示唆されるN群、テスト事態に対する拒否的傾向や自己防衛的傾向が前面に出たR群の5群に分類された。

② N群以外の病的傾向をもつ自画像(A, S, D, R群)の出現傾向と、ストレスレベルとの関連性を検討したところ、ストレスレベルの高い群では、大多数がなんらかの病的傾向を示す自画像であり、ストレスは自画像に投影されることが認められた。

③ A群, S群, D群, N群, R群では、それぞれ特徴的な描画の傾向が認められた。

A群：目の強調や眼差しの鋭さなど目についての特徴的な表現が目立ち、他者や外界への敵意、攻撃性の存在が示されており、表情全体からも怒りや嫌悪が感じられる。外界への積極的な働きかけや自己表現を投影する手の表現にも特徴があり、こうした敵意や攻撃性をストレス事態において行動化させる傾向のあること、一方でこうした衝動を強制的に統制しようとして一層緊張感が高まりやすいことが認められる。

S群：この群に共通してみられる特徴は、緊張感や硬さを感じさせる顔の表情や姿勢と、衣服などに見られる単純な描写である。外界や他者に対する過敏性があり、それらとの関係で緊張感が高まりやすいが、自己への関心が強く内向的な傾向をもつため直接的な行動化を示すことは少ないと考えられる。ストレス事態に対し、むしろ受動的・自己抑制的に対応する傾向があり、結果として一層緊張感が強まりそのことについて不快感を抱いていることが示されている。

D群：この群では、自画像に詳細さを欠き、省略が見られるのが特徴であり、内向的で自己愛傾向が強く、エネルギー水準が低下し引きこもりがちになることが示されている。また、外界に積極的に働きかけ自己表現していく能力の低下をうかがわせる特徴が認められる。

N群：明らかに適応的であることをうかがわせる描画特徴が認められる。適切な詳細さがあり推敲がおこなわれていることは、日常生活の実際的・具体的な面を十分に意識ながら行動し、自己を統制しながら現実の課題に適切に対処していく能力を持っていると同時に、相対的にみて明確な自己像の把握がなされていることを示している。

R群：この群の自画像は、抽象的で図式的な表現が特徴である。テスト事態に対する自己防衛的で拒否的な反応を示していること、同時に、人間関係における

敵意や不安感を持つが、それに積極的・攻撃的に対処するのではなく、逃避的になりがちな傾向が示されている。

## 文献

- ・ Hammer, E. F. 松本真理子 (抄訳) アクティン  
グ・アウトは描画にどう投影されるか 臨床描画研  
究 I (1986)
- ・ Machover, K. 深田尚彦 (訳) 人物画への性格投  
影 黎明書房 (1998)
- ・ 高橋雅春 描画テスト入門 -HTP テスト- 文  
教書院 (1974)
- ・ 高橋雅春・高橋依子 人物画テスト 文教書院  
(1992)
- ・ 山田ゆかり・天野寛 自画像による大学生の適応性  
の検討 名古屋文理大学紀要第2号 pp. 3-12  
(2002)
- ・ 山田ゆかり・天野寛 大学生におけるストレスとコ  
ーピング 名古屋文理大学紀要第3号 pp. 1-11  
(2003)
- ・ 山田ゆかり 青年期における自己概念 -意欲減退  
傾向との関連性について(3)- 日本心理学会第60回  
大会発表論文集 p. 79 (1996)