

## 心理劇におけるウォーミングアップ体験の検討

### — ウォーミングアップ効果、ドラマ体験、心理劇の効果との関係から —

榎本 万里子・島谷 まき子

#### Effects of warming-up experiences in psychodrama: Correlations between warming-up, drama experiences, and psychodrama effects

Mariko Enomoto and Makiko Shimatani

This study focused on Warming-up (W-up) experiences in psychodrama. The study examined correlations between W-up effects, drama experiences, and psychodrama effects. We developed three hypotheses; (1) positive W-up experiences increase W-up effects, (2) W-up experiences and W-up effects influence psychodrama effects through drama experiences, and (3) positive W-up experiences increase psychodrama effects, especially spontaneity. Psychodrama group members ( $N = 75$ , 21 men and 54 women, mean age = 49.60 years,  $SD = 17.20$ ) participated in the study. They responded to the W-Up Experience Scale, the W-Up Effects Scale, the Drama Experience Scale, and the Psychodrama Effects Scale. The results supported all three hypotheses by indicating that W-up effects increased due to maintaining W-up experiences, which influenced the subsequent drama experience process and enhanced the effects of psychodrama, especially spontaneity.

*Key words* : *Warming-up experience* (ウォーミングアップ体験), *Warming-up effects* (ウォーミングアップ効果)  
*drama experience* (ドラマ体験), *the effects of psychodrama* (心理劇の効果)

#### 問題と目的

##### 1. 心理劇の体験過程について

心理劇とは、Moreno, J. L.が創始したPsychodramaの邦訳であり(土屋・茨木・吉川, 2020)、即興劇を行うことを通して、自発性や創造性を引き出し、自己、他者および両者の関係への気づきを促すことを目的とした集団活動の一つである(島谷, 1991)。心理劇における自発性とは、適切に新しい状況に出会うことのできる主体的な能力であり(Moreno, 1946/2006)、破壊的ではなく、より創造的に発揮されるように訓練される(増野, 1999; 磯田, 2013等)。心理劇は、舞台、監督、主役、補助自我、観客という5つの基本要素で構成され、ウォーミングアップ(以下W-up)段階でドラマを演じるための身体的・心理的な状態を準備し、ドラマ段階で行為化(アク

ション)が行われ、シェアリング段階で自分自身の体験を参加者全員で分かち合う、といった三段階の過程で構造化されている(磯田, 2013)。ここでいう過程とは、参加者やグループそのものの構造的・機能的発展を意味している(台, 2003)。つまり、心理劇参加者は、各段階に特有の体験をしており、心理劇体験は、W-up段階の体験から次のドラマ段階の体験へ、ドラマ段階の体験から最後のシェアリング段階の体験へと、影響を与えて機能的に展開していく。このように、三段階の心理劇体験は、構造的で機能的な体験過程であると考えられる。榎本・島谷(2017)では、シェアリング体験に着目してドラマ体験および心理劇の効果との関連から、シェアリングで情動的体験をすることの重要性を明らかにした。榎本・島谷(2020)では、ドラマ段階における各役割体験とシェアリング体験の心理劇の効果への影響を検

討した。しかし、心理劇の体験過程のうちW-up段階についてはまだ検討していないため、本研究ではW-up段階に着目してW-up体験とW-up効果について検討する。

## 2. 心理劇のW-up体験とW-up効果について

W-upは、セッション開始から心理劇の中核となるドラマに入るまでの局面を指し(高良, 2013)、いわばドラマへの導入過程にあたる。ドラマでの進行がスムーズにいくか否かは、このW-up次第であるともいわれる(高良, 2013)。実際には、体操やストレッチといった運動の他に、様々なゲーム的な技法を用いた身体的・言語的な活動が行われ、参加者間の相互交流や自己開示を促進していく(高良, 2013)。W-upには、グループ全体のW-upの段階から個人のW-upの段階へ、そこから個人の主役に向けてのW-upの段階、そして個人のドラマに向けてのW-upの段階へという流れがあり、W-upを実施する監督は、末梢から中枢へ、個別・具体的から抽象的へ、動作から言葉へ、一人から二人へ、二人から多数へといった原則を踏まえ、W-upの流れがスムーズとなるように留意する(磯田, 2013)。このようなW-upの活動を通じたW-up体験は、非常に複雑で多層的な体験といえる。

心理劇のW-upの目的は、参加者の自発性を高めることである(台, 2003)。心理劇によるW-upの状況は、セッションの一番初めに設定された、参加者が一同に初めて出会う新奇的な状況である。そこで、本研究では、W-up体験を様々な活動(遊び)を通して即興的に他者とかかわりながら自己を表現して、情緒的に相互交流し、心身が活性化されていくような体験であると捉える。そして、そのようなW-up体験により、参加者の緊張、不安、演じることへの抵抗は緩和され、集団としての安心感や信頼感が高まっていき、参加者個々の自発性を次のドラマに向けて徐々に高めていく効果をW-up効果と捉える。W-up段階でグループのまとまりや信頼が育ち、グループの凝集性が高まることにより、自分の問題をグループに開示してもいいという参加者が自発的にグループから現れ、主役となる(Goldman & Morrison, 1984/2003; 磯田, 2013; 高良, 2013)。主役はその後も常にウォームアップされ、W-upの過程で

高められたW-up効果は、セッションを通して続いていく必要がある(Goldman&Morrison, 1984/2003)。また、主役に限らず、参加者全員がクールダウンしないように、W-up効果は維持され、さらに高められていくことが望ましい(磯田, 2013)。したがって、W-up体験そのものは、心理劇の効果全体のうち、特に自発性の効果との関連が大きいと予想される。一連のセッションの過程を考えた場合に、W-up体験およびW-up効果は、ドラマ体験を介して心理劇の効果に影響を及ぼしていると考えられる。

## 3. 心理劇のW-upに関する先行研究

W-upについては、これまでに数々の先行研究により実証的に研究されてきた(河合, 1993; 岡嶋・針塚, 1999; 岡嶋・針塚・武藤, 2001; 本間・茨木, 2008, 石原・塩津・杉村・針塚, 2015; 水谷・島谷, 2021)。河合(1993)では、W-upが「“気分”を高め、“ノリ”を良くするための過程」(河合, 1993, p.59)であると捉え、W-up前後の心理劇参加者の気分の変化をW-up効果の指標として扱い、W-upと役割演技の効果について検討した。岡嶋・針塚(1999)では、「演技への抵抗が軽減される」体験や「集団への親密性や信頼感が高まる」体験によって自発性が高まると考え、「親和性・心的高揚感」「劇への動機づけ」「リラックス感」の3因子からなるW-up体験尺度を作成して、心理劇のW-up段階において参加者がいかなる体験をしているのかについて検討した。そして「親和性」が集団への親密性や信頼感を高め、「劇への動機づけ」が演技への抵抗を軽減し、「心的高揚感」が自発性の育成の礎になる要素であり、「リラックス感」が緊張を軽減し、心理劇の場を受け入れ、自発性を高めると考察している。岡嶋ら(2001)では、岡嶋・針塚(1999)のW-up体験尺度を改訂し、W-up前後の比較によりW-up体験得点が高まることを実証した。また、W-up様式とW-up体験との関係性の検討から、どのような種類のW-upであっても、他者に対して自分なりの方法で相互に自己を表現しあえば、集団はドラマへ向けて自発性が高まっていくと考察している。本間・茨木(2008)は、W-upが次のドラマへの橋渡しの機能だけでなく、W-up自体に治療的な意味があると考え、「凝集性」「安心感」「活動

準備性」の3因子からなるW-up体験尺度を作成して、W-upの活動内容をふまえW-up体験とその治療的意味について検討した。石原ら(2015)では、「交流感」「親和性」「凝集性」からなる心理劇対人交流尺度を作成し、W-up後よりもドラマ後に3つの因子が高まることを明らかにした。水谷・島谷(2021)では、ドラマ体験の影響因としてW-up体験を取り上げ、「ドラマへの準備性」と「安心感」からなるW-up体験尺度を用いて、W-up体験が主役・主役以外・観客の3つの役割体験に及ぼす影響を検討した。

このように先行研究を概観すると、いずれの研究においても、W-up体験と、その体験がもたらすW-up効果を分けて検討されていない。また、W-up体験と心理劇の効果である自発性との関係については、指摘されるにとどまっており、実証されていない。心理劇の評価研究においては、心理劇の活動や体験内容とは独立した客観的指標を用いることや、その指標と参加者の心理劇体験とを照合し効果を解釈する必要がある(榎本・島谷, 2020)。W-upにおける体験と効果を分けて考え、それらを独立した指標により捉える試みや、心理劇の体験過程の観点からドラマ体験、心理劇の効果との関係を検討したものは、これまでみられない。

#### 4. 本研究の目的と仮説

本研究では、W-up段階に着目し、W-upの過程に特有のW-up体験とW-up効果をそれぞれ独立した指標で捉え、実際にW-up体験によってW-up効果が高まるのかどうかを検証することを第1の目的とする。また、心理劇の体験過程の観点から、W-up体験、W-up効果、ドラマ体験、心理劇の効果の関係について検討することを第2の目的とする。本研究では、W-up体験とW-up効果を分けて捉え、自発性はあくまでも心理劇全体を通じた効果の一つであり、W-up効果とは別個のものであると捉える。そして、W-up体験そのものは、心理劇の効果全体のうち、特に自発性の効果との関連が大きいと予想される。本研究における仮説は、次の3つである。①W-up体験が肯定的であるほど、W-up効果が高まる。②W-up体験およびW-up効果はドラマ体験を介して心理劇の効果に影響を及ぼす。③W-up体験が肯定的であるほ

ど、心理劇の効果、特に自発性の効果が高まる。

## 方法

### 1. 調査時期および調査協力者(調査グループ、調査対象セッション)

2019年11月～2022年9月に、6都道府県で9名の監督により実施された10個の心理劇グループの参加者75名に質問紙調査を行った。大学と専門学校の授業の一環として行われたクローズドグループが2つ、団体や個人主催のオープングループが8つであり、いずれも一般人を対象とした心理劇の体験グループで、調査対象セッションは13セッションであった。1グループにつき複数のセッションが行われる場合には、回答者のファーストセッションを調査対象セッションとした。各セッションの参加者数は2～19名で、1セッションあたりの参加者数は平均9.08名( $SD = 4.97$ )であった。筆者が一メンバーとして参加して調査を実施したセッションは6つ、心理劇グループの運営責任者の協力の下に郵送調査を実施したセッションは7つであった。調査協力者(分析対象者)75名のうち、男性21名、女性54名で、年齢は15歳～81歳までの平均49.60歳( $SD = 17.20$ )、心理劇経験年数は0年～40年までの平均10.22年( $SD = 10.59$ )であった。

### 2. 手続きおよび倫理的配慮

心理劇グループの運営責任者には事前に調査実施の承認を得た。筆者もしくはグループ責任者が、心理劇セッション開始前に、質問紙の表紙に記載した以下の調査倫理に関する説明事項を口頭で説明し、同意を受けた参加者に質問紙への回答を依頼した。①調査への参加は自由であり、参加しなかったり途中でやめても不利益を被らないこと、②調査用紙は厳重に管理し、研究終了後、調査用紙はシュレッダーで破棄すること、③調査結果を学会や学術誌に公表する場合は匿名性を守ること。回答は、セッション開始前と終了直後もしくは当日中に求め、筆者がその場で直接回収もしくは返送用封筒を使用した郵送にて回収した。なお、本研究の調査は昭和女子大学倫理審査委員会の承認(承認番号19-33号)を得て実施された。

### 3. 質問紙の構成

#### 1) フェイスシート

セッション開始前に、性別、年齢、心理劇経験の有無と経験年数の回答を求めた。郵送調査の場合は、セッション終了後に、参加したグループと調査対象となったセッションについて、「当てはまるものに○をつけるか、( ) 内に記入をしてください」と教示し、以下の回答を求めた。①参加グループの形態（オープングループ・クローズドグループ）、②グループの目的（体験・研修）、③参加人数、④対象セッションの時間、⑤対象セッションのW-upの種類（話し合い・身体活動・イメージ・アクション・すべて・その他から複数回答可）。なお、参加グループのなかで当日中に複数のセッションが行われる場合には、1回目のセッションを調査対象とすることを明記した。

#### 2) W-up 体験尺度

W-up段階における参加者の体験を捉えるにあたり、先行研究（岡嶋・針塚, 1999；岡嶋ら, 2001；本間・茨木, 2008；石原ら, 2015）を踏まえ、W-up体験とW-up効果とが混在しないように独立した指標となることを意識して、新たに全12項目からなるW-up体験尺度を作成した。本研究では、W-up体験を、様々な活動（遊び）を通して、即興的に他者とかかわりながら自己を表現して、情緒的に相互交流し、心身が活性化されていく体験であると考え、「自己表現」「相互交流」「心身の活性化」の3因子を想定した。「自己表現」は、思うように楽しんで自己を表現することができたかどうかを尋ねる3項目からなる。「相互交流」は、グループのなかで抵抗なく楽しんで他者の表現を受けとめ、自分の表現を受けとめられたかどうかを尋ねる4項目からなる。「心身の活性化」は、日常や雑念から離れて楽しんで体を動かし、イメージを働かせて考え、色々なイメージや気持ちがわきおこったかどうかを尋ねる5項目からなる。セッション終了後に、「ウォーミングアップ中の状態や体験したことを振り返ってご記入ください」と教示し、「とてもあてはまる（4点）」から「まったくあてはまらない（1点）」までの4件法で回答を求めた。得点化については、平均値を算出し、W-up体験得点とした。

#### 3) W-up 効果測定尺度

実際にW-up体験にW-up効果があったかどうか

を測定するために、岡嶋ら（2001）と本間・茨木（2008）のW-up体験尺度を参考にして、新たに全9項目からなるW-up効果測定尺度を作成した。本研究では、W-up効果を、参加者の緊張、不安、演じることへの抵抗が緩和され、集団としての安心感や信頼感が高まっていき、参加者個々の自発性を次のドラマに向けて徐々に高めていくことであると考え、「安心感」「凝集性」「活動準備性」の3因子を想定した。「安心感」は、緊張ではなく心地よく感じられ安心しているかどうかを尋ねる3項目からなる。「凝集性」は、みんなとひとつになれて一緒にいるような気持ちであり、グループの一員であると感じられているかどうかを尋ねる3項目からなる。「活動準備性」は、ドラマに向けて気持ちが乗っていて動きたい気分であり、ドラマをやってみたいと思えているかどうかを尋ねる3項目からなる。セッション開始前（pre）に「今のあなたの状態にどの程度あてはまるかをお答えください」、セッション終了後（post）に「ウォーミングアップ直後の状態を振り返ってご記入ください」と教示し、4件法で回答を求めた。得点化については、pre得点とpost得点の各平均値を算出し、W-up効果があったかどうかをみるためにpost得点からpre得点を引いた変化量の平均値を算出して、その変化量をW-up効果の指標とした。

#### 4) ドラマ体験尺度

ドラマでの各役割体験がどのような体験であったかどうかを測定する目的で作成された全18項目からなるドラマ体験尺度（榎本・島谷, 2017）を使用した。この尺度は、主役体験、主役以外の役割体験、観客体験の3つの役割体験別の単一尺度構成であり、各回答者が体験した役割に該当する各役割体験の質問項目について、4件法で回答を求めた。得点化については、回答者が体験した役割体験の平均値を算出し、ドラマ体験得点とした。

#### 5) 心理劇効果測定尺度

実際に心理劇を体験することにより心理劇の効果があつたかどうかを測定する目的で作成された全15項目からなる心理劇効果測定尺度（榎本・島谷, 2017）を使用した。この尺度は、「愛他性」「社交性」「自己受容」「自発性」の4つの下位尺度から構成されている。セッション開始前（pre）

に「普段のあなたの状態にどの程度あてはまるかをお答えください」、セッション終了後 (post) に「今のあなたの状態にどの程度あてはまるかをお答えください」と教示し、4件法で回答を求めた。得点化については、心理劇効果測定尺度全体および各下位尺度のpre得点とpost得点の各平均値を算出し、心理劇に効果があったかどうかを尺度全体と各下位尺度からみるために、それぞれのpost得点からpre得点を引いた変化量の平均値を算出して、その変化量を心理劇の効果および各下位尺度の効果の指標とした。

## 結果

### 1. 分析対象セッションにおけるW-up活動の特徴

9名の監督による13の心理劇セッションにおいては、各監督がそのグループに合わせて、話し合い・身体活動・イメージ・アクションのうち、複数の種類を組み合わせて実施しており、セッションごとにW-upの種類組み合わせは異なっていた。

### 2. 分析対象者のドラマ体験

分析対象者のドラマ体験は、ドラマ体験尺度へ

の回答のなかった2名を除き、主役のみ ( $N=6$ )、主役以外の役割のみ ( $N=15$ )、観客のみ ( $N=14$ )、主役と主役以外の役割 ( $N=2$ )、主役以外と観客 ( $N=27$ )、すべての役割 ( $N=9$ ) の6パターンの役割体験があり、主役を体験した人は延べ17名、主役以外の役割を体験した人は延べ53名、観客を体験した人は延べ50名であった。

## 3. 尺度の構成

### 1) W-up体験尺度の構造

W-up体験尺度について、因子分析(主因子法・Promax回転)を行った。想定因子数(3)を指定し固有値の減衰傾向や解釈可能性を検討した結果、最終的に一因子構造と判断した。全項目間の信頼性を確認し、全12項目を採用した( $\alpha=.83$ )。W-up体験尺度の質問項目の平均値と標準偏差、および信頼性係数をTable 1に示す。

### 2) W-up効果測定尺度の構造

W-up効果測定尺度について、項目分析により天井効果が認められた1項目(「もう動かたくない気分である(逆転項目)」)を削除して因子分析(主因子法・Promax回転)を行った。想定因子数(3)を指定し固有値の減衰傾向や解釈可能性を検討した結果、最終的に一因子構造と判断した。全

Table 1 W-up 体験尺度の質問項目の平均値と標準偏差、および信頼性係数

第1要素：自己表現	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$ 係数
1. 楽しんで自分を表現していた。	3.16	0.68	
2. 思うように動くことができた。	3.08	0.74	
3. 自分を表現するのに戸惑った。*	2.95	0.79	
第2要素：相互交流	<i>M</i>	<i>SD</i>	.83
4. グループの中に入っていきのに抵抗があった。*	3.14	0.75	
5. 自分が表現したことを受けとめてもらった。	3.21	0.69	
6. 相手が表現したことを受けとめた。	3.35	0.63	
7. 協力してひとつのことをやるのが楽しかった。	3.32	0.66	
第3要素：心身の活性化	<i>M</i>	<i>SD</i>	
8. イメージを働かせて考えたり動いたりした。	3.13	0.75	
9. 日常や雑念にとらわれていた。*	2.91	0.78	
10. 体を動かすのは楽しかった。	3.33	0.60	
11. 色々なイメージがわいてきた。	2.91	0.74	
12. 色々な気持ちがわき起こってきた。	3.12	0.78	

$N=74$ 、\*印は逆転項目。

項目間の信頼性を確認し、全 8 項目を採用した ( $\alpha = .86$ )。W-up 効果測定尺度の質問項目の平均値と標準偏差、および信頼性係数を Table 2 に示す。

### 3) ドラマ体験尺度の構造

ドラマ体験尺度について、項目分析により天井効果が認められた 5 項目 (主役体験: 「私は、自分の気持ちや考えを十分に表現することができた」 「私は主役体験をして他者への気づきがあっ

た」、主役以外の役割体験: 「私は、役の気持ちを感じられた」 「私は役にのれなかった (逆転項目)」 「私は役を演じるのがおもしろかった」) を削除して、役割体験ごとに信頼性を確認した。ドラマ体験尺度の各役割体験の質問項目の平均値と標準偏差、および信頼性係数を Table 3 に示す。

### 4) 心理劇効果測定尺度の構造

心理劇効果測定尺度について、榎本・島谷

**Table 2** W-up 効果測定尺度の質問項目の平均値と標準偏差、および信頼性係数

第 1 要素: 安心感	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$ 係数
1. 緊張している気がする。*	2.70	0.90	.86
2. 心地よい。	2.99	0.74	
3. 安心していられる。	3.09	0.73	
第 2 要素: 凝集性	<i>M</i>	<i>SD</i>	
4. みんなでひとつになれていると感じる。	2.65	0.79	
5. グループの一員であると感じている。	2.94	0.80	
6. みんなと一緒にいられるような気持ちである。	2.98	0.71	
第 3 要素: 活動準備性	<i>M</i>	<i>SD</i>	
7. なんだかのれないかんじである。*	3.10	0.72	
8. ドラマをやってみたいと思う。	3.08	0.76	

*N* = 138 (pre・post の延べ数)

\*印は逆転項目。

post テストは語尾を過去形に修正。

**Table 3** ドラマ体験尺度の各役割体験の質問項目の平均値と標準偏差、および信頼性係数

主役体験 (全 4 項目) <i>N</i> = 16	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$ 係数
私は、即興で動くことが難しいと感じた。*	2.88	0.93	.65
私は、自分のドラマに没頭することができた。	3.39	0.50	
私は、思いどおりに主役を演じることができた。	3.12	0.78	
私は、主役になって自分のことを表現するのにとまどった。*	2.82	0.88	
主役以外の役割体験 (全 5 項目) <i>N</i> = 51	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$ 係数
私は、役の気持ちや考えを十分に表現することができた。	2.94	0.66	.73
私は、役割を演じてみることで、自分への気づきがあった。	3.06	0.76	
私は、自分らしく役を演じることができた。	2.98	0.84	
私は、役割を演じてみることで、他者への気づきがあった。	3.09	0.76	
私は、即興で動くことが難しいと感じた。*	2.94	0.87	
観客体験 (全 4 項目) <i>N</i> = 50	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$ 係数
私は、ドラマ場面を観ていて、主役の気持ちが自分のことのように感じられた。	3.10	0.76	.73
私は、ドラマを観ていて自分への気づきがあった。	3.30	0.68	
私は、ドラマ場面を夢中になって観ていた。	3.06	0.68	
私は、ドラマを観ていて他者への気づきがあった。	3.24	0.52	

\*印は逆転項目。

(2017) と同じ 4 因子構造であるかを因子分析 (主因子法・Promax 回転) により確認し、榎本・島谷 (2017) と同様に「愛他性」( $\alpha = .89$ )、「自己受容」( $\alpha = .89$ )、「自発性」( $\alpha = .76$ )、「社交性」( $\alpha = .87$ ) の 4 因子が得られた。因子分析結果を Table 4 に示す。

#### 4. W-up 体験の効果の検討

W-up 効果測定尺度の pre 得点と post 得点の有意差を検討するために、対応のある t 検定を行った結果、pre 得点よりも post 得点が有意に高かった ( $t(64) = 8.00, p < .001$ )。したがって、W-up 体験によって W-up 効果が高まったことが明らかとなった。平均値と標準偏差、および t 検定の結果を Table 5 に示す。

Table 4 心理劇効果測定尺度の因子分析結果 (主因子法・Promax 回転後の因子パターン)

	I	II	III	IV
<b>第 1 因子 愛他性</b>				
人のためになることを積極的にすることができる。	.95	-.02	.02	-.08
進んで人の役に立つことをすることができる。	.89	.05	-.22	.07
周囲の人々のために自主的に行動することができる。	.66	-.01	.24	.05
<b>第 2 因子 自己受容</b>				
自分自身に納得している。	-.10	.85	-.03	.09
欠点も含めて自分のことが好きだ。	.12	.81	.01	-.09
自分で自分自身を認めることができる。	.03	.77	.15	.01
<b>第 3 因子 自発性</b>				
何事にも縛られずに思いをめぐらすことができる。	-.14	.08	.71	-.01
新しい状況で適切に対応することができる。	.02	.01	.71	.03
体裁を気にせずに行動することができる。	-.08	.04	.65	-.01
慣れ親しんだ状況で新たな方法を試すことができる。	.19	-.05	.57	.02
<b>第 4 因子 社交性</b>				
自分から進んで人と信頼関係をつくることができる。	.06	.06	-.09	.87
自分から進んで人の輪の中に入ることができる。	-.08	.00	.02	.86
積極的に周りの人と関わりをもつことができる。	.12	-.06	.15	.68
因子間相関				
	—	.43	.54	.63
		—	.67	.53
			—	.63

Table 5 各効果測定尺度の平均値と標準偏差、および t 検定の結果

	pre 得点		post 得点		t 値
	M	SD	M	SD	
W-up 効果測定尺度	2.66	0.54	3.21	0.41	8.00***
心理劇効果測定尺度 (全体)	2.87	0.45	3.14	0.45	5.95***
・愛他性	3.04	0.63	3.28	0.57	3.74***
・社交性	2.88	0.64	3.15	0.56	4.16***
・自己受容	2.85	0.64	3.16	0.52	5.14***
・自発性	2.75	0.52	3.04	0.56	4.85***

\*\*\* $p < .001$

### 5. 心理劇体験の効果の検討

心理劇効果測定尺度全体および各下位尺度のpre得点とpost得点の有意差を検討するために、対応のあるt検定を行った結果、尺度全体および下位尺度のすべてにおいて、pre得点よりもpost得点の方が有意に高かった（「全体」 $t(69) = 5.95, p < .001$ , 「愛他性」 $t(71) = 3.74, p < .001$ , 「社交性」 $t(70) = 4.16, p < .001$ , 「自己受容」 $t(70) = 5.14, p < .001$ , 「自発性」 $t(71) = 4.85, p < .001$ ）。したがって、心理劇体験によって心理劇の効果が高まったことが明らかとなった。平均値と標準偏差、およびt検定の結果をTable 5に示す。

### 6. W-up体験とW-up効果との関連

W-up体験とW-up効果との関連を検討するために、W-up効果測定尺度のpre得点の影響を取り除いた偏相関係数を算出したところ、W-up体験得点とW-up効果変化量との間に強い正の相関が示された（ $r = .74, p < .001$ ）。結果をTable 6に示す。また、W-up効果測定尺度のpre得点を制御変数とし、W-up体験得点とW-up効果測定尺度のpre得点を説明変数、W-up効果測定尺度の変化量を基準変数とした重回帰分析を行った。その結果、W-up体験の偏回帰係数が有意であった（ $\beta = .55, p < .001, R^2 = .78$ ）。したがって、W-up体験とW-up効果との間には強い正の相関があり、

かつW-up体験がW-up効果に正の影響を与えていた。

### 7. W-up体験およびW-up効果とドラマ体験との関連

まず、W-up体験とドラマ体験との関連を検討するために、相関係数を算出したところ、W-up体験得点とドラマ体験得点との間に中程度の正の相関が示された（ $r = .62, p < .001$ ）。

次に、W-up効果とドラマ体験との関連を検討するために、W-up効果測定尺度のpre得点の影響を取り除いた偏相関係数を算出したところ、W-up効果変化量とドラマ体験との間に中程度の正の相関が示された（ $r = .62, p < .001$ ）。両結果をTable 6に示す。

### 8. W-up体験およびW-up効果と心理劇の効果との関連

W-up体験と心理劇の効果との関連を検討するために、心理劇効果測定尺度全体および下位尺度のpre得点の影響を取り除いた偏相関係数を算出した。その結果、W-up体験得点と心理劇の効果（全体）、自発性との間に中程度の正の相関が示された（ $r = .45, p < .001$ ;  $r = .44, p < .001$ ）。W-up体験得点と社交性、自己受容、愛他性との間には弱い正の相関が示された（ $r = .36, p < .01$ ;  $r = .33, p < .05$ ;  $r = .29, p < .05$ ）。

Table 6 相関（偏相関）行列と平均および標準偏差

尺度	1	2	3	4	M	SD
1 心理劇効果測定尺度の変化量		.29* (.45)***	.33** (.58)***	.44***	0.27	0.38
4つの下位尺度						
・自発性変化量	—	(.44)***	(.48)***		0.30	0.52
・社交性変化量		(.36)**	(.54)***		0.26	0.54
・愛他性変化量		(.29)*	(.45)***		0.21	0.48
・自己受容変化量		(.33)*	(.39)**		0.30	0.52
2 W-up体験尺度得点		—	.20† (.74)***	.62***	3.11	0.45
3 W-up効果測定尺度変化量			—	.33** (.62)***	0.55	0.58
4 ドラマ体験尺度得点				—	3.06	0.50

( )は偏相関係数

† $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$



次に、W-up効果と心理劇の効果との関連を検討するために、両尺度のpre得点の影響を取り除いた偏相関係数を算出した。その結果、W-up効果と心理劇の効果(全体)、社交性、自発性、愛他性との間に中程度の正の相関が示された( $r = .58, p < .001$ ;  $r = .54, p < .001$ ;  $r = .48, p < .001$ ;  $r = .45, p < .001$ )。W-up効果と自己受容との間には弱い正の相関が示された( $r = .39, p < .01$ )。両結果をTable 6に示す。

9. W-up体験およびW-up効果がドラマ体験と心理劇の効果へ及ぼす影響(パス解析)

まず、各尺度間の相関について、各尺度の平均、標準偏差、各尺度間の相関係数をTable 6に示す。次に、尺度間の一連の因果関係を想定した仮説のモデル(Figure 1)を検証するためにパス解析を行った。その結果、自由度の計算ができず適合度指標が示されなかったため、推定値が有意でなかったパスを削除した修正モデルで再分析を行った(Figure 2)。適合度指標は、 $\chi^2(2) = 3.02$  (*n.s.*)、CFI = .98、RMSEA = .07であり、このモデルの適合度に問題はないと判断した。分析の結果、W-up体験得点およびW-up効果変化量が、ドラマ体験得点に対する正のパスがそれぞれ有意で

あり( $\beta = .57, p < .001$ ;  $\beta = .22, p < .05$ )、ドラマ体験が心理劇の効果に対する正のパスが有意であった( $\beta = .46, p < .001$ )。

10. W-up体験、W-up効果、ドラマ体験が心理劇の効果の各下位尺度に及ぼす影響(重回帰分析)

パス解析では、心理劇効果測定尺度について下位尺度までを扱うと、パスが多くなりすぎるために分析を行えなかった。したがって、心理劇効果測定尺度の各下位尺度への影響については、重回帰分析にて検討した。W-up体験得点、W-up効果の変化量、ドラマ体験得点を説明変数、心理劇効果測定尺度の各下位尺度の変化量を基準変数とした重回帰分析を行った。その結果、自発性変化量に対して、ドラマ体験得点の偏回帰係数が有意であり、W-up効果変化量の偏回帰係数が有意傾向であった( $\beta = .34, p < .05$ ;  $\beta = .23, p < .10, R^2 = .52$ )。社交性と愛他性に対して、ドラマ体験得点の偏回帰係数が有意傾向であった( $\beta = .33, p < .10, R^2 = .15$ ;  $\beta = .32, p < .10, R^2 = .14$ )。自己受容に対して、いずれも偏回帰係数は有意ではなかった( $\beta = .04, n.s.$ ;  $\beta = .15, n.s.$ ;  $\beta = .06, n.s., R^2 = .04$ )。結果をFigure 3に示す。

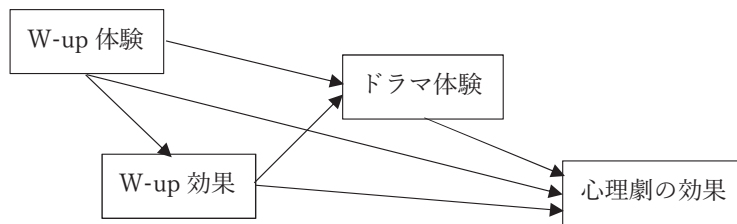
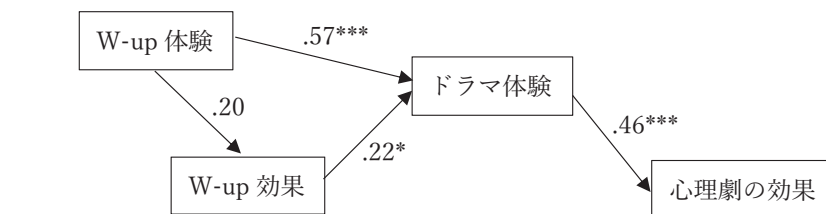


Figure 1 一連の因果関係を想定したモデル



$\chi^2 = 3.015$

CFI = .979, RMSEA = .070

\* $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$

数値は標準化係数

Figure 2 修正モデルとパス解析の結果

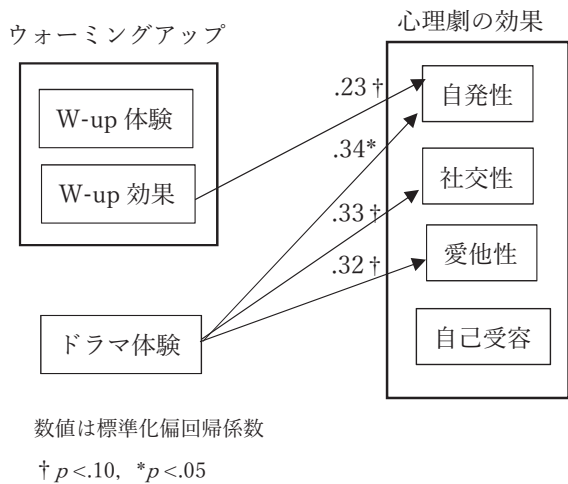


Figure 3 心理劇効果測定尺度の各下位尺度に対する重回帰分析の結果

## 考 察

### 1. 心理劇のW-upに特有の体験とその効果の検証

因子分析の結果、W-up体験尺度およびW-up効果測定尺度はどちらも一因子構造と判断され、両尺度とも、全項目間に高い信頼性があり内的整合性があることが確認された。本研究により捉えたW-up体験とW-up効果が一因子構造であることの意味について考察する。

心理劇のW-upにおける活動は、グループ全体に働きかけつつ、その後の主役選択に繋がるように参加者個々人に対しても行われ、次のドラマへの橋渡しとして心身の状態を慣らしていく(磯田, 2013; 高良, 2013等)。監督は個人から集団へ、身体から言葉へ、個別のかつ具体的なことからより抽象的な事柄へといった流れを意識して活動を組み立てるのであり(磯田, 2013)、参加者はW-upで行われる様々な活動を連続的に体験していくなかで、ドラマに向けて徐々にウォームアップされていく。このように、1回のセッションの中でも、体験を幾重にも重ねて上塗りしていくかのように連続的に行われるW-up活動は、多層的であるといえる。そして、その多層的なW-up活動を通じたW-up体験およびウォームアップされる効果自体も、その様相は複雑に多層化されていると考えられる。今回、W-up体験として想定した「自己表現」「相互交流」「心身の活性化」の3つの要素、およびW-up効果として想定した「安心感」「凝集性」「活動準備性」の3つの要素は、

それぞれ意味的には独立している要素であり、各要素の意味に沿った項目が設定された。しかし、W-up体験およびW-up効果と想定された各要素は、心理劇の連続的かつ多層的なW-up活動を通してお互いに連動し合い、複雑に組み合わせられながらウォームアップされていく要素であるからこそ、結果的に一つの因子に集約されたのではないかと考えられる。

分析の結果、W-up効果測定尺度のpost得点がpre得点より有意に高く、W-up効果測定尺度のpre得点の影響を考慮しても、W-up体験とW-up効果の関連において強い正の相関が示され、W-up体験がW-up効果に正の影響を与えていた。このことから、仮説①「W-up体験が肯定的であるほど、W-up効果が高まる。」は支持され、本研究により、心理劇のW-up体験にW-upの効果があることが実証された。心理劇のW-upは、表現を制限されず楽しんで自己表現し、メンバーの表現を受けとめ、メンバーに表現を受けとめられる相互交流をし、心身が活性化される体験ができるほど、グループの凝集性が高まり、安心してドラマをやりたいと思える気持ちにウォームアップされるといった効果があることが明らかとなった。

一方で、パス解析の結果において、W-up体験からW-up効果へのパスは有意ではなかった。これは、データ数が多ければ有意な結果となった可能性が考えられる。また、全体としてのモデルからみると、W-up体験からW-up効果への影響力自体は他の要因間と比べると影響力が小さい可能性も考えられるだろう。

### 2. W-up体験、W-up効果、ドラマ体験、心理劇の効果の関係の検討

パス解析の結果、W-up体験およびW-up効果が直接心理劇の効果に影響を及ぼすパスを引いていたモデル(Figure 1)は自由度が計算できず適合度指標も算出されなかったため、ドラマ体験を介して心理劇の効果に影響を及ぼすモデルに修正したところ、適合度指標が算出された。そして、W-up体験およびW-up効果がドラマ体験に対して正の影響を及ぼし、ドラマ体験が心理劇の効果に対して正の影響を及ぼしていた(Figure 2)。したがって、一連のセッションの過程に沿って、W-up段階からドラマ段階へ、ドラマ段階から心

理劇の効果へという一方向の体験過程の影響を確認でき、仮説②「W-up体験およびW-up効果はドラマ体験を介して心理劇の効果に影響を及ぼす。」は支持された。これにより、先行研究(Goldman & Morrison, 1984/2003; 磯田, 2013)でW-up効果はその後のセッションを通して維持され高めていくことが望ましいと指摘されているように、W-up効果が、その後のドラマ体験においても維持され機能していることが示唆された。そして、W-up体験およびW-up効果、ドラマ体験、心理劇の効果という心理劇セッションの一連の過程に沿って、前の段階の体験と効果がその後の過程に段階的に影響を及ぼしていることが明らかとなった。本研究では、心理劇のシェアリング段階の体験についての検討を同時に扱うことはできなかったが、本研究の結果によりシェアリングを除く心理劇の体験過程が構造的で機能的であることが実証されたといえるだろう。

また、心理劇効果測定尺度のpre得点の影響を統制したW-up体験と心理劇の効果の偏相関において、W-up体験と心理劇の効果全体および自発性との間に中程度の正の相関が示され、W-up体験が肯定的であれば、心理劇の効果のうち、特に自発性の効果が高まった。これにより、仮説③「W-up体験が肯定的であるほど、心理劇の効果、特に自発性の効果が高まる。」は支持され、W-up体験と自発性の関連が実証された。W-up段階で、表現を制限されず楽しんで自己表現し、メンバーの表現を受けとめ、メンバーに表現を受けとめられる相互交流をし、心身が活性化される体験ができるほど、適切に新しい状況に出会うことができる主体的な能力(Moreno, 1946/2006)としての自発性の効果が高まることが明らかとなった。

心理劇の効果の4つの下位尺度への影響を検討した重回帰分析では、W-up体験は心理劇の効果のいずれの下位尺度にも直接的な影響はみられず、W-up効果は、自発性に対して正の影響を及ぼす傾向がみられた。一方、ドラマ体験は自発性に対して正の影響を及ぼし、愛他性および社交性に対して正の影響を及ぼす傾向があった。自己受容に対しては、W-up体験、W-up効果、ドラマ体験のいずれも影響を及ぼさなかった。W-up体験は、パス解析の結果でも心理劇の効果へ直接的な影響は及ぼしていなかった。W-up効果は、パス

解析では心理劇の効果全体への影響はみられなかったが、重回帰分析によって心理劇の効果の各下位尺度への影響をみると、自発性の効果に直接的に影響を及ぼしている傾向がみられた。

以上から、W-up段階でグループの凝集性が高まり、安心してドラマをやりたいと思える気持ちにウォームアップされ高まったW-up効果は、その後のドラマ体験で維持され機能することにより、心理劇の効果のうち、特に自発性の効果を高める可能性が示唆された。

## まとめと今後の課題

本研究により、W-up体験とW-up効果は別々の独立した指標により捉えることができ、実際にW-up体験によってW-up効果が高まることが実証された。また、一連の心理劇の過程に沿って、W-up体験を中心に、W-up効果、ドラマ体験、心理劇の効果との関係を検討し、W-up体験およびW-up効果がドラマ体験を介して心理劇の効果に影響を及ぼすこと、W-up体験が肯定的であるほど自発性の効果が高まることが実証され、W-up効果がドラマ体験で維持され機能することにより、心理劇の効果のうち、特に自発性の効果を高める可能性が示唆された。以上から、本研究により、シェアリングを除く心理劇の体験過程が構造的で機能的であることが実証されたといえるだろう。

本研究による調査期間中はコロナ禍にあり、心理劇グループの開催自体が困難であったため、本研究の分析対象者数は統計解析に十分耐えうるとは言い難い。また、心理劇はW-up、ドラマ、シェアリングという三段階の過程がある。今回、シェアリング体験については、調査協力者の負担への考慮や分析が複雑になるために扱わなかった。今後はシェアリング体験を含めた心理劇の一連の流れに沿って心理劇の体験過程についてさらに検討を重ねていく必要がある。また、心理劇の体験過程と効果に対する心理劇の経験年数による影響も考慮して検討することが望ましいだろう。

## 謝辞

コロナ禍で心理劇グループの開催自体が難し

かった状況のなか、本調査へのご協力にご快諾くださった心理劇グループ責任者および監督の皆様、そして遠方での郵送調査を引き受けて調査を実施して下さった心理劇グループ責任者兼監督の皆様、調査にご回答くださった心理劇参加者の皆様に深く感謝申し上げます。

## 引用文献

- 榎本万里子・島谷まき子 (2017). 心理劇におけるシェアリング体験の検討—ドラマ体験および心理劇の効果との関連から— 心理臨床学研究, 35(2), 157-167.
- 榎本万里子・島谷まき子 (2020). 役割体験とシェアリング体験の心理劇の効果への影響 昭和女子大学大学院生活機構研究科紀要, 29, 1-13.
- Goldman, E. E., & Morrison, D.S. (1984). *Psychodrama: Experience and Process*. Kendall/Hunt Publishing Company, Iowa. (高良聖監訳 (2003). サイコドラマ—その体験と過程 金剛出版)
- 本間美智子・茨木博子 (2008). 集団心理療法におけるウォーミングアップの体験内容とその治療的意味について—ウォーミングアップ体験尺度から— 心理劇, 13(1), 29-43.
- 石原由美・塩津野乃花・杉村洋美・針塚進 (2015). 大学生の心理劇におけるウォーミングアップ様式の違いによるウォーミングアップ体験と劇化体験の違い—対人交流面に着目して— 心理劇研究, 38, 39-46.
- 磯田雄二郎 (2013). サイコドラマの理論と実践—教育と訓練のために 誠信書房
- 河合さくら (1993). 気分の評定を通して見たサイコドラマのウォーミングアップと役割演技の効果 心理学研究, 64, 59-66.
- 増野 肇 (1999). サイコドラマ 近藤喬一・鈴木純一 (編) 集団精神療法ハンドブック 金剛出版, 110-120.
- 水谷悟子・島谷まき子 (2021). 心理劇のドラマ体験に影響を与える要因の検討 昭和女子大学生生活心理研究所紀要, 23, 75-86.
- Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama*. First Volume. Beacon House, Beacon, N. Y. (増野肇 (監訳) (2006). サイコドラマ—集団精神療法とアクションメソッドの原点 白揚社)
- 岡嶋一郎・針塚 進 (1999). 心理劇における演者・観客体験尺度作成とその体験内容について 心理劇研究, 22(1), 32-40.
- 岡嶋一郎・針塚進・武藤のぞみ (2001). 心理劇におけるウォーミングアップ様式とウォーミングアップ体験との関係について—ウォーミングアップ前後の参加者の状態の変化の視点から 九州大学心理学研究, 2, 117-124.
- 島谷まき子 (1991). 心理劇 松井 豊・林もも子・井上果子・沢崎達夫・増茂尚志・賀陽濟 (編) 臨床心理リーディングガイド サイエンス社, 181-184
- 高良 聖 (2013). サイコドラマの技法—基礎・理論・実践— 岩崎学術出版社
- 土屋明美・茨木博子・吉川晴美 編著 (2020). 日本心理劇学会監修 日本心理劇入門—理論と実践から学ぶ 慶応義塾大学出版会
- 台 利夫 (2003). 新訂 ロールプレイング 日本文化科学社

---

えのもと まりこ (昭和女子大学大学院生活機構研究科生活機構学専攻)  
しまたに まきこ (昭和女子大学大学院生活機構研究科)