

〔研究ノート〕

## 「マンダラ塗り絵」に関する心理学的研究（1）

黒木賢一<sup>1)</sup>小田純也<sup>2)</sup>

## I はじめに

心理療法における「マンダラ」に興味を抱いたのは30年以上も前のことである。米国カリフォルニア州バークリーに住んでいた筆者はユング派分析家目幸黙博士（カリフォルニア州立大学名誉教授）に出会った。僧籍を持つ目幸博士はバークリーにある東本願寺系の寺院での講演会で Jung のマンダラについて語った。仏教における「曼荼羅」は知っていたが、心理学の「マンダラ」と結びついたのはその時が始めてであった。鶴見・瀬富（2005）によれば、曼荼羅とは「梵語の mandala の音訳。本質（manda）を得る（la）の意で、最高のさとりを得ることであり、その場所を意味する。また、諸仏菩薩のさとりの世界を一定の方式で網羅した図である」という。また正木（2007）はマンダラとはもともと「円」・「輪」を示す言葉であったと説明している。

日本においては、マンダラ塗り絵を用いて治療に用いたのは精神科医の塚崎直樹が最初である。彼と筆者はご縁が深く、著名な精神科医加藤清博士が監修した『癒しの森—心理療法と宗教』（創元社）に分担執筆した仲間である。塚崎は「マンダラ様図形への色彩の試み」として1991年、その継続的観察として1992年に日本芸術療法学会誌へ2本の論文を載せている。2006年に国吉が「マンダラ塗り絵の心理的意味についての一考察」という論文を出している。塚崎が論文で用いたマンダラ塗り絵は、1973年に出版された Horemis, S. の『Geometrical design coloring book』からいくつかのパターンを採用している。筆者の手元には、1978年に Mandali, M. が出版した『Everyone's Mandala Coloring Book』がある。本の題から Horemis, S. の意図がわからないが、1970年代初頭アメリカではマンダラ塗り絵がすでに出版されていたのである。

日本でマンダラ塗り絵がブレイクしたのは、2003年国立民俗博物館で「マンダラ展」が開催され、正木晃がマンダラ塗り絵を紹介したことから始まるのではないと思われる。筆者もその「マンダラ展」にいき、マンダラ塗り絵をその場で体験し資料を頂いた。その後、正木は2006年に『カラーリング・マンダラ』を春秋社から出版し、このマンダラ塗り

1) 連絡先：〒533-8533 大阪市東淀川区大隅 2-2-8 大阪経済大学大学院人間科学研究科  
Tel：06-6283-2431（代表）

2) 大阪経済大学人間科学研究科黒木賢一研究室

絵がベストセラーになった。そして塗ることで癒されるマンダラ塗り絵シリーズが次々に出版されたのである。

マンダラ塗り絵の研究の基礎にはマンダラ描画がある。それを最初に扱ったのが分析心理学を構築した Jung であった。Jung (1961) によれば, Freud と決別したあと, 内的な不確実感に襲われ方向喪失の状態が起こり, 全くの宙ぶらりんで立脚点を持ってない状態であった。その時期に毎朝ノートに小さい円の絵, マンダラを描いていたという。「私が描いたマンダラは, 日毎に新しく私に示された自己の状態についての暗号であった」として, マンダラを描き始めてからマンダラを「自己」の表現と認識し, 自らの中心すなわち個性化の道へ向かう概念と理解した。Jung 以後, マンダラ描画に関して, 米国では Kellog, J. & Di Leo, F. B., (1982), Fincher, S. F., (1991), Cornell, J. (1994) など多くの研究者が論文や著書を出している。日本において研究の数は少ないが森谷 (1986), 李 (1996), 黒木 (1999, 2001) などが論文や学会発表を行っている。筆者が提唱しているマンダラ描画法とは円が描かれた用紙の中に自由に描いく描画法である。筆者が出会ったクライアントの一人は, 1年間で300枚の幾何学模様のマンダラを描いた。本稿ではそのマンダラ図形をヒントにいくつかのシンプルなパターンを使用している。

本研究におけるマンダラ塗り絵とは, 完成された図形に塗るのではなく, シンプルな図形(半構造化図形)に対象者が線や図を付け加えるといた自由画的要素が含まれているのが特徴である。本稿では, 対象者20名の振り返り用紙に記載された個々のイメージ, 思考, 過去の記憶から, 主に図形とシンボルの関係と心理的な力動について考察することを目的としている。

## Ⅱ 方 法

(1) 対象者：大学生3回生20名(男性6名 女性14名)で実施。

20名の被調査者に関してAさんからTさんとしての番号をつけた。

(2) 実施の場所と条件：週1回の『芸術療法実習』の授業内で5週にわたって実施。場所は学内の教室。

(3) 実施の流れ

### 1) 彩色

①図形と絵具の配布：全員に「マンダラ塗り絵」の図形1～9(A4用紙に印刷)を1人計9枚(資料1参照)配布。24色入色鉛筆と24色入クーピーを1人1セットずつ配布。

②彩色についての条件と時間：「このマンダラに自由に色を塗ってください。線や形を付け加えても構いません。しかし, この円からはみ出さないようにしてください」という教示をし, 所要時間は, 彩色と振り返り用紙への自由記述とシェアリングを合わせて毎回1時間半のプログラム。

2) 彩色後のシェアリングの方法：2グループに分け, 各グループ10名に設定し,

一人ずつ自分の作品を提示し、作品について感じたこと気づいたことを述べる。適宜、メンバーからの質問や印象について語ってもらう。シェアリングに関して、教員の黒木と大学院生のTAがグループをファシリテイトする。

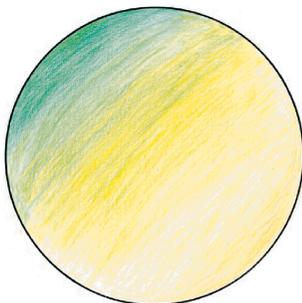
- 3) 振り返り用紙とインタビュー：「マンダラ塗り絵」実施後に内省報告を求める自由記述の振り返り用紙を配布。その際、「描いたものを見て、気づいたり感じたことを書いてください」と教示。また11人に関して短時間（5～10分程）のインタビューを行い、筆者が気になったことを質問し、気づいたことを伝えた。

### Ⅲ 結 果

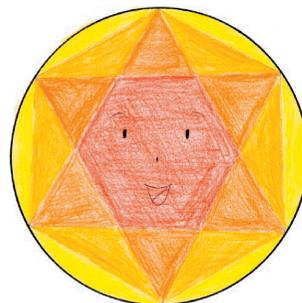
#### （図形1）—18名

図形1は一つの円の中に描くという自由度が高いがゆえにイメージが急に浮かび上がってくるケースと、それに反してイメージが浮かばず描きだすまでに時間がかかるケースに分かれた。浮かびやすい人は、「パッと浮かぶ」「円を見たときにこの形（タオマーク）にしようと思感的に思った」などと表現している。何を描いてよいのかわからない場合は、丸、六角形、ハートなどを描くことをきっかけに塗り始めている。円というシンボリックな形態から、地球、月、宇宙、星、虹といった大自然につながるイメージを抱いた対象者は7名であった。また3名が自ら二分割してタオマークを直感的にイメージしたのが2名だった。絵1は「丸という形から地球を思い描いてかこうと思ったが、地球と言えば自然が多いイメージなので緑から塗り出して、グラデーションにして柔らかい感じにしようと塗った（N）」。絵2は、イメージが浮かぶのに時間がかかったケースで、「とりあえず円の中に六角形を描いた。さらに細分化して色を塗るために六芒星をその中に描いた。色は暖色系のものが多く、何か物足りなかったので、顔を六芒星の中心に描いた（C）」と説明している。

（絵1）



（絵2）

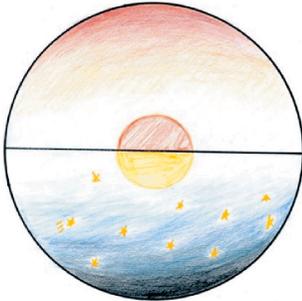


#### （図形2）—18名

円を空間分割することで、一つの線が刺激となりその反応として二分割による対称性と二面性が現れやすい。対称性に関しては、上下と左右に分ける場合があり、月と太陽、海と空、昼と夜などのテーマで10名が描いている。二面性に関しては、感情や表情など喜び

と悲しみ、明るいと暗い、寒色と暖色で5名が表現している。二分割の線を地平線、水平線、赤道などの境界線としてとらえている場合が多かった。絵3は「イメージが昼（朝）と夜でした。円の外に部分に行くにつれて、時間がたっているようなイメージで色を濃くしていくようにしました（N）」。絵4は「色は左右対称にしたいくて出てきたイメージは時計でした。……原色や黒をもちいたので、パキッとした感じになりました。最初は文字盤だけの時計を描こうとおもったのですが、端によせて描いたために砂時計を描きました（E）」と述べている。

(絵3)



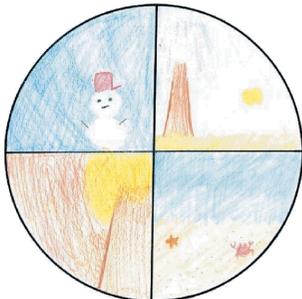
(絵4)



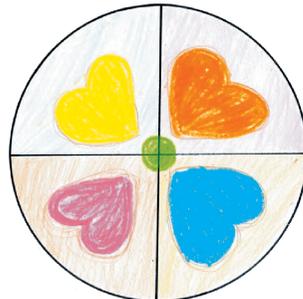
(図形3) —18名

四分割されることにより、日本人独特な自然に対する四季のイメージを喚起させたのが4名であった。四分割における視覚的反応として、日常的にみられるケーキ、お好み焼き、円形の窓などをイメージした者が3名。落ち着いた、暖かい、楽しいなどの言葉を用いた心情を表現している者が4名いた。絵5は「4つに分かれているもので一番に思いついたのは四季だったので、春夏秋冬を表現した。春=桜、夏=海、秋=紅葉、冬=雪を描いた。色鉛筆で塗ったので全体的に薄い仕上がり（D）」と説明している。絵6は「ハートを対照的に描きたいと思い、始めにピンクで塗った。すると「春夏秋冬」のイメージが出てきたので、イメージカラーを明るめの色で描いた。ハートだけだと寂しかったので、真ん中に丸を描いた。背景を塗ろうと対面のハートの色を背景に塗った。何かが足りない気がしたので、茶色の色鉛筆でハートをふちどりした（L）」という。

(絵5)



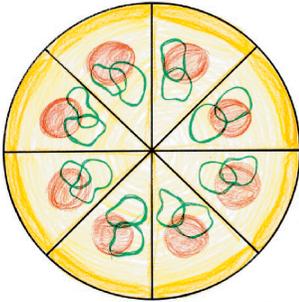
(絵6)



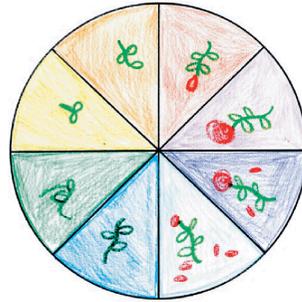
## （図形4）—19名

八分割の図形では、オレンジ、ピザ、ケーキ、タイヤなどの日常的にみられるイメージを喚起させたのが7名であった。また原色で多色を用いて色彩豊かな仕上がりとなっているものが4名であった。絵7は「八分割された円を見ていると、ピザ以外考えられなかった。いざ描いてみると具がなかなか思いつかずこのような絵になった（J）」。図8は「八分割されているのを見て、まっさきにカラフルに塗りたいと思った。せっかく多くに分けられているのだから、色を分けて塗るのがいいのではないか。できたら、キレイに見えるようにグラデーションになっているといいなと見ていると、色は人生な気がして、花の人生を色に合わせて描いてみた。黄緑から始まって、ピンクが最盛期、緑で終わる。それが繰り返されているように描いた。私にたとえたら今はピンクで、今を境に散っていくのだからと思った（I）」と出てきたイメージに自己分析を加えている。

（絵7）



（絵8）



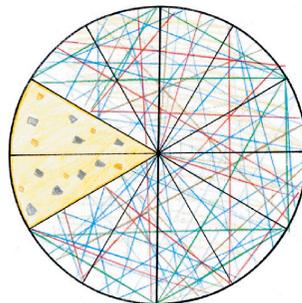
## （図形5）—17名

十二分割という線の多い刺激は、十二暦、花、傘、車輪、スイカなどの日常的にみられるイメージを喚起したものが8名であった。日常的なイメージは八分割と似たような反応である。また色彩豊かな仕上がりも八分割と似ており4名であった。その他は、統一性がなく煩雑さを感じさせるものや、色を塗り潰さないで空白が目立ったのが3名であった。絵9は「十二分割ということで、思い浮かんだのは時計だった。しかし、線が入っており描きにくかったので12ヶ月にした。月ごとのイベント（○月といえばコレ）を描いた。11月は思いつかなかった（E）」。絵10は「はじめは、黄色と銀色で模様を描こうと思い始め

（絵9）



（絵10）

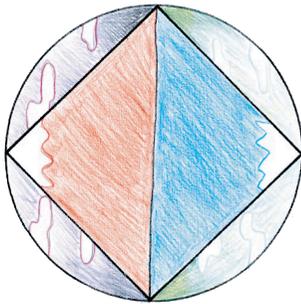


たのですが、気づいたら線をたくさん引いて模様を作っていました。青線を引いているときは昔のこと（小2～小6ぐらい）を思い出して、緑線は家族のこと。金は自分の将来のことを考えながら引いていました（Q）」と述べている。

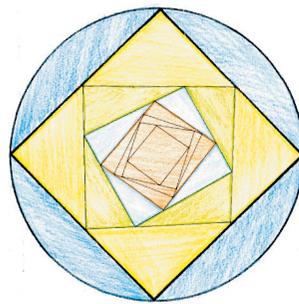
（図形6）—17名

図形6の円と四角形という新たなパターンから、日常的にみられる視覚的なイメージとして、富士山、写真立て、朝顔、野球場、水槽 折り紙などの反応があった。図形にさらに線を加えている者が10名であった。絵11は「この図形を見た瞬間、富士山が思い浮かんだので富士山と赤富士を描きました。対照的な感じに仕上がりました（A）」と述べている。図12は「回転のイメージ。うずまきにまきこまれているような感じ。一番真ん中は逆の向きにして芯をしっかりさせているような感じで描きました。ぐるぐる気分も回っているような感じだ（P）」と説明している。

（絵11）



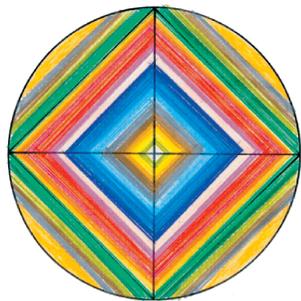
（絵12）



（図形7）—16名

日常的にみられる視覚的なイメージから朝顔、折り紙、ピラミッド、凧、スイカ、ステンドグラスなどの反応が多かった。絵13は「始めはピラミッドを真上から見た図をイメージして描いていると、だんだんと中心に向けて抜けていくような形になりました。ピラミッドというよりトンネル的な感じ。描き終わった後はすごく達成感があり、描いている最中に思い出したのは、小4の夏休みぐらいに怒られて不安になった場面でした（Q）」という過去の体験を述べている。絵14は「この図形をみたとき、縦と横の線が凧糸に見えたので、自分の中のイメージの凧を描いてみた。でも何か違っていたので<凧>とそのまま書

（絵13）



（絵14）

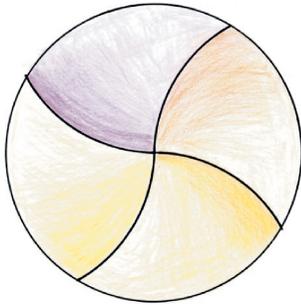


いてみた。風に使われている色のイメージが青・赤・黄で、青色を多く使ったので赤と黄を塗ってみた。色鉛筆を用いて、塗るというより描くというイメージのような気がする（J）」という。

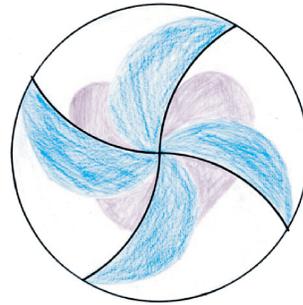
（図形8）—11名

図8から海、地球、四つ葉、川、花、夕暮れなどの自然のイメージを喚起させたものが6名であった。また動きという図形から扇風機、波、風のイメージを喚起させたものが5名であった。絵15は「この図形を見たとき動きを感じたので、グラデーションにしようと思いました。イメージとしては濃いピンクを先頭に左回りにまわり、それぞれの色が残っており、グラデーションになっているイメージです（E）」。絵16は「風車みたい！と思ったので、風をイメージして水色で羽を描こうと思った。しかし、水色は背景に塗りたかったので、青色で羽を描いた。ビー玉に見えたので中に花の模様を描きたかったが、うまく描ける自信がなかったので、ハートを描いた。初めに羽を描いたので、ハートを前に出すには上から塗らないといけないので、汚くなりそうだったから後ろに描いた（L）」と絵に関するLさんの塗り絵に関するコミットメントが伝わってくる。

（絵15）



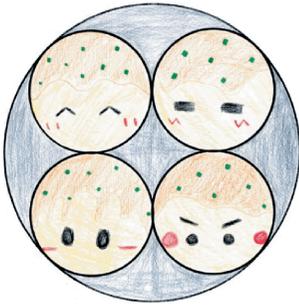
（絵16）



（図形9）—8名

図形9による視覚イメージとして、シャボン玉、たこ焼き、照明器具、時計、UFOなどに反応している者が5名いた。絵17は「たこ焼きに見えたので、そのままたこ焼きを描こうと思った。ソースを描いているうちに4つあるから同じだと面白くないと思って色々な顔を描いた。左下のたこ焼きはソースの形が彼氏の髪型に似ていたので、彼氏をイメージした顔にした。その隣は彼氏の双子をイメージして描いた。鉄板かお皿（にあるたこ焼きか）と迷ったが、マヨネーズがかかかっていないし、爪楊枝も突き刺さっていないから、鉄板で焼いている途中のたこ焼きにした（L）」。絵18は「これを見た瞬間、照明器具にしか見えなかったのでこのような感じで仕上げた。高1のとき、文化祭で演劇をしていて、私は裏方の音響担当だったが、照明や大小の道具を扱っていて、その時のことを思い出した。これを塗っているとき、無性にこの器具を回したくなった。文化祭も嫌な思い出が多く、文化祭が原因で学校の行事が嫌いになったことを思い出した（J）」と語っている。

(絵17)



(絵18)



#### IV 考 察

図のパターンに関して、筆者が以前関わったクライアントが一年間で描いた300枚のマンダラ図からヒントを得ていることはすでに述べた。それらのマンダラ図の形状を大きく分類すれば、①分割され、②形体ができ、③動きが出てくるといつた3つの流れがある。それを意識して今回の図形を選んだ。その図形は、分割がない円（図形1）、円の二分割（図形2）、四分割（図形3）、八分割（図形4）、十二分割（図形5）と、4つのパターン形体に関しては円と四角形（図形6）、円と線入り四角形（図形7）、四分割した流動的な円（図形8）四円の円（図形9）、である。本調査の結果を踏まえて、主に図形とシンボルの関係と個々の心理的な力動について考える。

図形1の円の図はグローバルシンボルとして位置づけられており、永遠、宇宙、全体、統合、完全、統一、自己、神など（Cooper, 1978, Vries, 1974, Chetwynd, 1982）、宇宙の真理を司る本質を表している。その意味では円というシンボリックな形態から、地球、月、宇宙、星、虹といった大自然につながる結果が出たのは私たちの集合的無意識を刺激しているのではないだろうか。この円の図形から対象者はイメージが浮かびやすい人とイメージが浮かびにくい人（時間がかかる）に分かれた。この個人差に関しては検討する必要がある。図形1から「とりあえず何か描こうと思って、私はハートとか可愛いものが好きだから、白い紙に赤いハートが合うなと思って描いた。丸から連想されるものが地球だったので、ハートを大陸にしようと思ったが、結局白地にカラフルなハートにした（E）」。「自分の心を表した。まず最初に水色の玉を描いていって、そこからその玉を囲うように描いた。心の中は水のように純粋で綺麗であると思うのに、外へ行けば汚い色になっていく。最初は黒で塗っていたが、黒だけじゃなくて色々な色が混じっており、このような感じになった（O）」。

円というシンプルな図形から、最初は描く時の戸惑いがあるが、次第に何かイメージが湧いてくるのだろう。Eさんは可愛いハートを、Oさんは水色の玉を連想させることで描く切っ掛けをつくり、大陸や地球といった自然、心の中にある純粋性や俗物性を色でもって表している。Iさんに関しては、「自分は何がしたいのだろう。丸という形が守ってくれている感じがする。親みたいな存在な気がする。でも一人ぼちな感じがする。表は華やかで、裏では泣いているかも。最後は卵のような形になった。丸に塗っ

ているつもりだったのに……（I）」と語る。円というシンプルな図形からこのような様々な連想や感情が生まれてくるのは、やはり円のもつ無意識的な力なのであろう。また、最初に出てきたその人のテーマであるイメージや思考が、その後のマンダラ塗り絵で一貫して出てくるのは円のもつ「シンボリックな力」、言い換えれば「普遍的なエネルギー」によるものなのかも知れない。

図形2の二分割の図形における数字の2のシンボリックな意味は二元性、正反対、対立、相違など（Cooper, 1978, Chetwynd, 1982）であり、一元から二元へと、無から有へと変化するイメージは大きい。東洋では、自然と共生する思想のなかで、自然現象がすべて「陰陽」という事象に分けられていることを当然なものとして受け入れてきた（黒木, 2006）。陰陽という二元性は、太陽と月、昼と夜、春と秋、暑さと寒さ、上と下、右と左、男と女、苦と楽など数えればきりがなほ私達の日常に存在している。

対象者たちは、円の空間を二分割している線に反応しており、境界がはっきりしているがゆえに二元性における対称に結びつきやすかったのであろう。

「最初に月を描いて、次に太陽を描いて、水色で塗ってからぐんじょう色で塗って、星を描こうと思い後から付け足した。白紙の状態のとき、円が半分に分かれているのを見て、太陽と月を描こうと思った。線通り半分に分けるのではなく、少しずつして半分に分けた（L）」。「ふわふわしたイメージを描きたかった。しかしもう一方は黒くしたかった。ふわふわした優しい・明るい反面、黒一色の暗い一面。誰でもどちらもあると思った。描いているうちに黒を塗っていたら、反面を違う色一色で塗りたくなかった。月を描いてみたくなった（I）」。2図においても、円のもつ力による地球、月、宇宙、星、虹といった大自然につながるイメージが喚起されている。また一元から二元に分割されることで、絵3の昼から夜、絵4の過去（砂時計）から現代（時計盤）といった時間に関するテーマも潜在的にあるように思われる。また過去の記憶に関して「月のゾーンの空を塗っていた時、小学生の頃絵日記などで、花火の絵を描くのに、色鉛筆で適当にグラデーションで描いて、その上からクレヨンの黒で塗りつぶして、爪楊枝で線を描いて、花火の絵を描くのが好きだったのを思い出した（L）」と説明している。

図形3の四分割に関して Jung (1972) は、生物学の教育を受けた人なら分かるように細胞分裂のプロセスであり、シンボルの四分割は太古の昔からつねに存在しており四者性が一つの単位になっており、マンダラの四分割がまさに意識化の過程を表しているという。数字の4のシンボリックな意味は全体、完全、完成された状態を示している（Cooper, 1978, Chetwynd, 1982）。円から線が増えるごとにイメージに制限が加えられることで、自然や日常あるイメージに結びつきやすく、四者性の「春夏秋冬」のイメージなどを喚起させている。比較的安定した絵が多いのは四のもつシンボリックな完全性を表わしている影響ではないかと思われる。

「春夏秋冬をイメージして描きました。絵を描かずに、枠の中に春夏秋冬それぞれからイメージできる色を、上から重ねてどんどん塗っていきました。塗りながら、小学生の頃、自習ノートと言って、ノートにひたすら自分がしたい勉強を必死にやっていたことを思い

出しました。今、必死に何かするっていうことを忘れていたような気がします (M)」。[「月を描きたいと思って描いてみたけど、うまく描くにはどうしたらいいかわからなくて、とりあえず塗ってみた。黒は夜の空、黄色は月のイメージで、どんどん形が変わるのを表したかった。塗っているうちに“今日月を見てみようかな”と考えたり、今日の夜は月を見ながらゆっくりしたいと思った。あまり濃くは塗りたくない、薄く塗りたかった。どこかに灰色を入れてみようかと考えたけど、おかしくなる気がしてやめた。できるだけ暗い色を塗ろうとするのは、自分が今あまり元気ではなくて、落ち込むほうが多いからかなと思った。前に黒を塗ったから、月を連想して塗ってみた (I)」。このIさんは、月のイメージから次ぎに月を見てみてゆっくりしてみたいと連想を湧かしている。人によれば「月を見たい」という連想が浮かばないかもしれない。このように感じるIさんは情緒豊かな人なのであろう。また暗い色を塗ろうとするのは、元気がなく落ち込む傾向があると、色と自分の感情の自己分析をしている点は興味深い。

「今回は4つに分かれていたので、自分の心情を色で表そうと思いながら色を塗りました。黒い色で自分の知らない部分や、心情をイメージして、黄緑色などであたたかい時の気持ちや、楽しい時をイメージしながら塗りました (N)」。NさんもIさん同様に心情を色で表している点が共通しており、色彩と感情との関係がここでも伺える。

図形4の八分割に関して、8のシンボリズムは7+1 (=例えば、一週の次の日)としての始まり、完了、完成、全体などの意味がある (Cooper, 1978, Vries, 1974, Chetwynd, 1982)。絵8を描いたIさんは自分のライフサイクルをイメージして、「見ていると、色は人生な気がして、花の人生を色に合わせて描いてみた。黄緑から始まって、ピンクが最盛期、緑で終わる。それが繰り返されているように書いた。私に例えたら今はピンクで、今を境に散っていくのだろうと思った (I)」と8におけるシンボルである(人生の)完了の意味にあてはまる。「このマンダラでは自分の中の二面性を表現してみた。4色しか使っていないし色相も位置を逆にしたただけだが、どの自分も感じ方が違うだけで、基本的に同じ要素しかない (H)」。「ホール(円形)のイメージがあったので、ケーキを描きました。昔は、誕生日のたびにホールケーキを買って、みんなで分けて食べていたのを思い出しました (M)」。このように対象者のイメージや思いが伺える。

図形5の十二分割に関しては、12の数字のシンボリズムは宇宙の秩序との関連が多く十二宮の数、方位、時間や月などの意味に用いられている (Cooper, 1978, Vries, 1974, Chetwynd, 1982)。絵9を描いたEさんは「12分割ということで、思い浮かんだのは時計だった。しかし、線が入っており描きにくかったので12ヶ月にした (E)」と述べている。また12分割の図形を車輪をイメージしたGさんは過去の出来事を次のように思い出している。「もう自転車の車輪にしか見えなかったもので、こんな形になった。これを見ていると、幼稚園の頃、遠足に行ったことを思い出した。そこで汽車を描かされて、先生に怒られたのを思い出した。汽車を描いてみようといわれ、描いて、黒で車輪を描いた記憶が出てきたのだと思う。そこで汽車以外に花などを描いていたら、先生に「汽車を描きなさいって言ったでしょ!」と怒られたような気がする。でも、すごく良い先生ばかりだったので、

そんなことで怒らないのではと今ふと思った」。「クレヨンを幼稚園の頃によく使っていて、特に黒色のクレヨンを使っていて、手が黒くなっていた。黒色のクレヨンで描いた瞬間、ふと幼稚園の遠足のことを思い出したのは、自分でもよく分からないが、その時に「怒られた」という思い出が自分の中で、まだ強く残っていて、これを塗った時に、じわじわと思い出がよみがえってきたんだと思う（J）。」このJさんにとっては、心の底に潜んでいた辛い思い出がマンダラ塗り絵をすることで意識の上に乗ったのである。

図形6の「円と四角形」と図形7の「円と線入り四角形」については、円と四角形のシンボリックな意味を考えなければならない。円についてはすでに述べている。四角のシンボリックな意味は四方向、大地、安定、強固などである。この図形6と図形7に関しては、筆者のねらいはシンボリックな円のもつ「天空」と四角のもつ「大地」から喚起されるイメージや思考であった。結果として絵11を描いたAさんはこの図形を見た瞬間、富士を思い浮かべ富士と赤富士を描き、絵13を描いたQさんは、ピラミッドを真上から見た図をイメージして描いたという。また絵14を描いたJさんは、四角の中に引かれた縦と横の線に反応し、風糸に見え、自分の中のイメージの風を描いたという。また図形6で、「今回は瞬間的に図が朝顔のように見えた。私の中で朝顔は紺色のイメージだったが、いい色がなかったので紫で塗ることにした。クレヨンで塗ったのは、幼稚園で朝顔を育てたことが印象に残っていたからで、クレヨンには幼いイメージがあるからだ。また、幼稚園は高知県にあったので、高知県での思い出も塗りながら思い出していた（G）」という回想があった。

図形8の四分割した動きの図は「螺旋（spiral）」のシンボルをヒントに考えるのが妥当であろう。太陽や星雲はすべて螺旋状に動き収縮と拡散をくり返しているからだ。螺旋の右回りは創造、進化、成長、左回りは破壊、退化、死を意味しており、また動いている宇宙の力であり、天空と地上の現象の形態である（Cooper, 1978, Vries, 1974）。絵15を描いたEさんは、この図形を見たとき動きを感じたといい、絵16を描いたLさんは「風車みたい」と思ったと動きを感じ取っている。動きに関する図形は、心理臨床の実際には何か動きをもたらしたい時に用いれば良いのではないと思われる。また図形に動きが出て、塗ることにより身体感覚に影響を与えられられる。

図形9の四円を含む円に関して、シンボリックな意味は捉えにくい。実際の反応は結果で述べたように、日常の接するものが多く、図形を無視して描くことはなかった。図9は再度、パターンの使い方として今後は考え直さなければならない。しかし、Jさんは、「これを見た瞬間、照明器具にしか見えなかったのでこのような感じで仕上げた。高1のとき、文化祭で劇をしていて、私は裏方の音響担当だったが、照明や大小の道具を扱っていて、その時のことを思い出した。これを塗っているとき、無性にこの器具を回したくなった。文化祭も嫌な思い出が多く、文化祭が原因で学校の行事が嫌いになったことを思い出した（J）」と語っている。

今回の9枚のマンダラ図形を用いた調査から明らかになったことは下記の3点である。

- 1 図形のシンボルによるイメージが喚起される
- 2 気分・感情表出による自己洞察が起こる

### 3 過去の記憶が出てくる

図形1の円から図形5の十二分割において、数字のシンボルと関係していることが分かってきた。また円の中に線が一本ずつ付け加えられることにより、空間分割が起こり新たな刺激が起こってくる。この過程は人体の細胞分裂を想像させ、新たなイメージを喚起させるのであろう。また円と四角形、動きの図形においても同様にシンボルの意味と深く関わっていることが本研究で確認できた。

多くの被調査者が、例えば「暗い色を塗るのは、元気がなく落ち込む傾向がある」、「ぐるぐる気分も回っているような感じだ」、「だんだんと中心に向けて抜けていくような形になり……描き終わった後はすごく達成感があった」などの気分の変化や感情が浮かび上がってくる効果や「色は人生な気がして、花の人生を色に合わせて描いてみた」など自己分析や自己洞察をすることが分かった。

過去の体験を喚起させることについては一部の対象者であったが、例えば「昔は、誕生日のたびにホールケーキを買って、みんなで分けて食べていた」と楽しかったことの思い出。「幼稚園の頃、遠足で先生に怒られたのを思い出した」、「青線は昔のことを思い出した、緑線は家族のこと、金は自分の将来のことを考えながら」と様々な過去のことや未来のことを回想をしている。本稿で用いている半構造化図形によるマンダラ塗り絵から以上のことが伺えた。

## V 今後の課題について

今回のマンダラ塗り絵の調査は「芸術療法実習」という授業において実施した。集団で実施したので、熱心に取り組む学生、話しながら行っている学生がおり、個人の集中度合いにより、自分の内側に目を向ける姿勢が異なったかもしれない。また、周囲の人が描くマンダラが刺激となって、個人に影響する可能性もあったと考えられる。それぞれのペースで自由に描いてもらったことにより、対象者間での仕上がりの時間や集中度にも差があった。しかし、対象者のペースに合わせたこと、2グループに分けてシェアリングしたこと、短いインタビューを取り入れたことなどによる効果は各自の振り返り用紙に書かれた内容を見ると真剣に取り組んだことが伺える。

今後はまず図形の再検討をしなければならない。図形4の八分割と図形5の十二分割に関するイメージとして日常的に接するピザ、オレンジ、傘など分割による連想が似ている。この分割が意識の分化と考えるならば、八分割を省き十二分割の図だけで良いのかも知れない。さらにシンプルにするならば十二分割も不必要なのかもしれない。図形の形態に関しては検討すべき点は多く、今回の図形6と図形7は円の中に四角形を置いたが、実際はひし形として認識するのではないかと思われるので四角形の変更が必要である。新しい図形として「円と三角形」、「円と十字」、「円と円」が基本図形として必要であると考えている。動きのある図形として「円と渦巻」を加える必要があるだろう。図形に関して分割図形は①円（無分割）、②二分割円、③四分割円、形体に関する図形は①円と三角形、②円と四角形、③円と十字、④円と円動きに突いての図形は①右回りの渦巻、②左回りの

渦巻きの図形9枚を試みる予定である。図形のシンボルに刺激され出てくる被調査者のイメージから本人のテーマや問題に気づく糸口になると思われるがゆえに、どのような本人の心理的な状態の時にどの図形を用いれば、より臨床的になるのかを追求することが今後の大きな課題である。

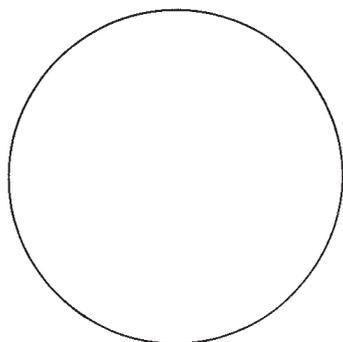
用具に関して、24色鉛筆と24色クーピーを与え、選択させることは良かったと考えている。今後はパステルなどの異なる素材も加えれば良いかも知れない。色に関しては、自由に24色を選ばすのか、色を限定させるのかも今後の課題である。チベット密教における砂曼陀羅は緑、赤、黄、白、青の5色が基本である。これは東洋医学の五色と同じ色だ。またインド医学における7つのチャクラの色は赤、オレンジ、黄、緑、青、藍、紫（白）であり、色を限定することにより、無意識の活性化が異なるのではないかと思われる。

## 文 献

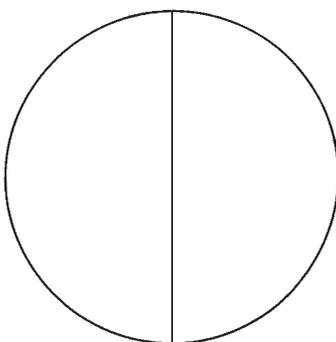
- Chetwynd, T. (1982): A Dictionary of Symbols. Granada Publishing.
- Cornell, J., (1994): Mandala. Quest Books. Illinois.
- Cooper, J. C., (1978): An Illustrated Encyclopaedia of Traditional Symbols Thames and Hudson Ltd, London.
- De Vries, A. (1974): Dictionary of Symbols and Imagery. Norrh-Holland Pubishing. 山口主一郎ら (訳) (1984): イメージシンボル辞典 大修館書店.
- Fincher, S. F., (1991): Creating Mandalas. Shambhala Publication, Inc.
- Jung, C. G., (1961): Memories, Dreams, Reflections. PantheonBokks, New York. 河合隼雄・藤 縄昭・出井淑子 (訳) (1972): ユング自伝1・2一思いで、夢、思想一。みすず書房.
- Jung, C. G., (1972-1): Mandala Symbolism. Bollingen Foundation.
- Jung, C. G., (1972-2) 林道義訳 (1991): 個性化とマンダラ。みすず書房.
- Kellog, J. & Di Leo, F. B., (1982): Archetypal Stages of The Round of Mandala. The Journal of Religion and Psychical Research. Vol. 5, No 1. PP. 38-49.
- 国吉知子 (2006): 「マンダラ塗り絵」の心理的意味についての一考察. 京都ノート ルダム女子大学研究誌「ブシュケー」. Vol. 5 PP. 1-12.
- 黒木賢一 (1999): 魂の危機—マンダラ画法からのメッセージ. 日本心理臨床学会 第18回大会発表論文集.
- 黒木賢一 (2001): 魂の試練—「汚れた私」からの変容. 日本心理臨床学会 第20回大会研究発表集.
- 黒木賢一 (2009): 気の心理臨床入門. 星和書店.
- 正木 晃 (2007): マンダラとは何か. 日本放送出版会.
- 森谷寛之 (1986): イメージの多様性とその統合—マンダラ画法について—. 心理臨床学研究. 第3巻第2号. PP. 71~82. 日本心理臨床学会.
- 李敏子 (1996): 課題画としてのマンダラ. 心理臨床学研究. 第11巻第2号. PP. ~207~218 日本心理臨床学会.
- 鶴見和子・頼富本宏 (2005): 曼荼羅の思想. 藤原書店.

## 資料

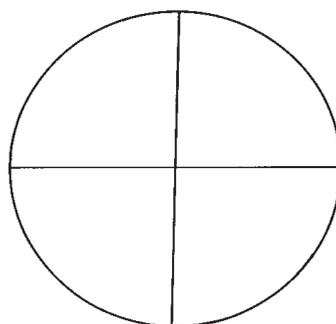
## マンダラ図形



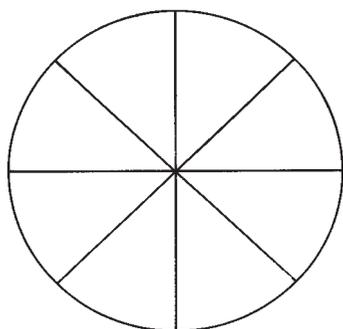
図形 1



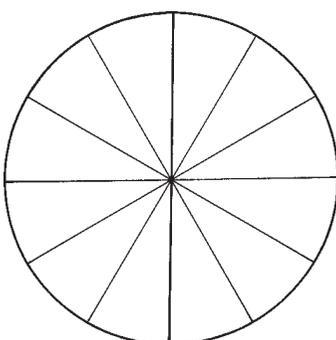
図形 2



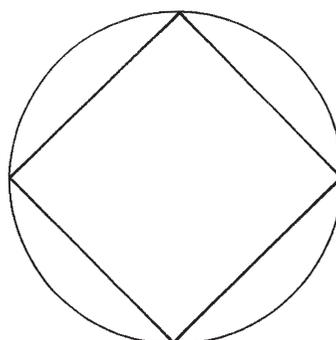
図形 3



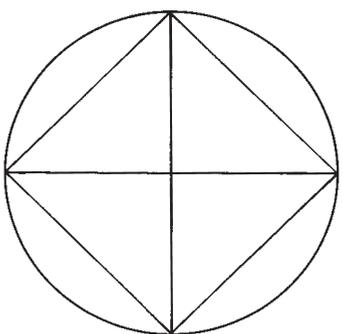
図形 4



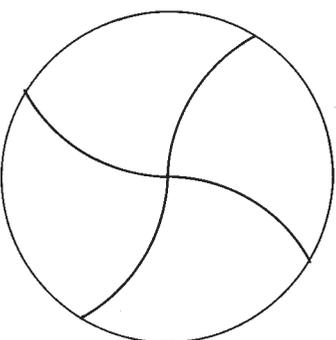
図形 5



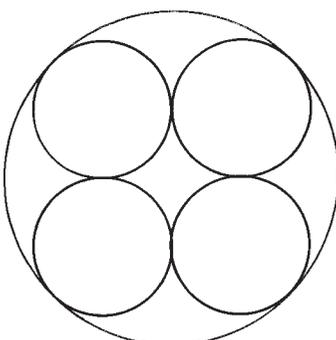
図形 6



図形 7



図形 8



図形 9