



エンパワメントのためのアーツセラピーハンドブック

よりよい実践のために

<パイロット版>



ATAS

目 次

はじめに	2
1. 日常に拡がるアートセラピーの実態	4
2. アートセラピーの5系統	6
3. エンパワメント型アートセラピーの特徴	8
4. なぜ「エンパワメント型アートセラピー」とするのか	10
5. アートセラピー/エンパワメントの位置関係	13
6. エンパワメント型アートセラピーの構成要件と評価方法	14
7. 構成要件の解説	19
8. 自己評価の活用法	27
全国実態調査概要	28

はじめに

このハンドブックは、病院やクリニックではなく、日常生活の身近なところで実施されているアーツセラピー Arts Therapy の担い手や、これから担い手になろうとしている方に向けて、研究チーム ATAS(アーツセラピー全国実態調査 Arts Therapy Activities Study) が作成したものです。

身近なアーツセラピーは、健康な人、未病の人、慢性期（生活期）にある人を対象として、認知症の予防・子育て支援・自分らしい生き方の追求・QOL の向上などの手段として活用されるもので、近年の拡がり目覚ましいものがあります。そしてその担い手も年々増えています。

このハンドブックは、こうした市井で活動する担い手の立ち位置がしっかりとしたものとなり、活動の質がよりよくなること、活動の状況や環境がよりよくなること、さらに活動が一般社会の人々に正しく理解され、適切に評価されることを目指しています。そのため本書では、日常に拡がるアーツセラピーの担い手の構成要件、つまり担い手に求められるものと、活動についての評価のあり方を提案していきます。

ところで本書でいうアーツセラピーは、絵画のみならず、陶芸、写真、音楽、ダンス、ドラマ、文芸、書道…などアートに入りうるものすべてを含んでいます。もし「アーツセラピー」という言葉に違和感や距離感を覚えられるなら、「音楽セラピー」や「フォトセラピー」などと置き換えてくださってかまいません。

またこのハンドブックは、アーツセラピーを念頭に置いていないものの、アートを通じて人々を元気づけたり地域を活性化させたりする活動をされている方、あるいはそのお手伝いをされている方にも、ぜひお読みいただきたいと考えています。本書の内容は、そうした活動にもヒントになるところが多いと思われ、また知っておいていただきたいこともあるからです。

さて、私達はこうした日常に根ざした広義のアーツセラピーを「エンパワメント型アーツセラピー Empowerment Arts Therapy」、略して「EAT」と名付けています。このような名称を用いる理由や、エンパワメント概念の意味、理念については本章で述べる予定です。また EAT に対して狭義のアーツセラピー、つまり精神疾患や心身症など

の治療や、日常生活に支障をきたす心理的問題・不適応行動などの改善を目的としたアートセラピーは、「精神病理学的アートセラピーPsychopathological Arts Therapy」と「心理学的アートセラピーPsychological Arts Therapy」となります。両者をまとめて「PAT」と略したいと思います。

PATとEAT、この2つは見分けがつきにくいですが、病理学的アートセラピー(PAT)のほうが、より症状が重く精神科医が中心となって治療しているもの、エンパワメント型アートセラピー(EAT)は心理学的な観点からのケアが求められる場合も少なからずありますが、治療とは異なるものです。このようにPATとEAT両者は区別されますが、もちろん両者は連続しています。また、病理学的アートセラピー(PAT)も、病院やクリニックだけでなく企業や学校といった場所でも活動しているので、エンパワメント型アートセラピー(EAT)とも連続しています。ですが、それぞれの守備範囲や立ち位置、特徴を明確化するために一定の区切りを設けることが有効です。

では、まずエンパワメント型アートセラピー(EAT)の実態と特徴、社会での位置づけについての説明から始めましょう。

ATASは、兼子一(神戸医療福祉大学)を代表とし、保健・福祉・教育・能力開発の分野で実践されているアートセラピーについて研究を行なうチームです。科学研究費助成事業(平成24-26年度、課題番号24653153)として「アートセラピーの全国実態調査」、続いて(平成27-29年度、課題番号15K13105)「エンパワメント型アートセラピーの構成要件の解明と評価基準の開発」を手がけました。実際の現場で活動されている方にとって実際に役立ちたいと思い、このハンドブックを作成しました。

1. 日常に拡がるアートセラピーの実態

日本のアートセラピーは 1960 年代より精神医療の分野で治療の一手段として発達してきました。そして 1990 年代になって、自分らしい生き方の追求・QOL の向上、生きづらさを抱えた人の支援・子育て支援・認知症の予防などの手段としても活用されるようになりました。90 年代後半から様々なアートセラピースト養成機関も増え始め、また個別的な手法についてのテキストも年々多く出版されています。今、高齢者や知的障害者・精神障害者へのケアの脱施設化、つまり地域社会全体でケアを担う政策が進行しています。また、子育て支援や若者支援にも地域の力が求められています。そのような状況のなか、日常に活かされるアートセラピーの需要、すなわちアートセラピーの市場がさらに拡大することが見込まれます。

しかし、その全体像は漠然としており、どこにどのようなアートセラピーストがいるのかも分からず、そもそもアートセラピーとは何か、誰がアートセラピーストなのかも明確ではなく、これらについての俯瞰的な視点からの研究もなされて来ませんでした。そこで私達は、市井で活躍されているアートセラピーストの方々をインターネットで探し、多くの方の協力のもとアンケートとインタビュー調査を実施し、実際の拡がり方や実施内容・方法・運営状況・課題などを全国規模で調査してきました(*1)。それによって明確になったことは、次のとおりです。

- (1) 市井のエンパワメント型アートセラピーストは表 1 の通り全国の人口分布にほぼ比例して存在しています。

	北海道	東北	北陸	関東	東海	関西	中国	四国	九州	沖縄	全国	無回答
地域別比率 (回答者数)	3% (7)	5% (11)	5% (12)	32% (76)	12% (28)	27% (63)	6% (14)	3% (7)	6% (15)	1% (3)	- (1)	- (1)
人口比率	4%	8%	7%	33%	10%	18%	6%	3%	10%	1%	-	-

表 1 活動地域 (人口比率は 2010 年度国勢調査から算出)

(2) 市井のアートセラピー活動は、診断名が付きうる患者の治療・改善、つまり狭義の therapy ではなく、「健康な人」「未病の人」「慢性期（生活期）にある人」の支援（エンパワメント）を目的としています。もちろん、セラピストによっては治療的な側面に携わる場合もあります。

(3) 治療のためのアートセラピーを含めると、「心理療法系」「自己探知系」「リハビリ系」「発育支援系」「表現系」の5系統に分類できます。

それに伴い、活動分野は「保健・医療」「福祉」「教育」「能力開発」となります。

(4) 精神（心理）療法として確立された芸術療法の知識と技術はアートセラピー全体の基盤であり、直接間接に参照されます。しかし、各分野のアートセラピー活動は内発的(自発的) に生じ、既存の制度や方法に捉われず各現場で異なるニーズや状況に対応しながら自律的に展開しています。

(5) 支援のためのアートセラピーの認知度・需要度は年々上昇していますが、活動の場は少なく、活動を保障する制度や枠組がないため、資金や人材などの経営資源の確保が不安定で、活動の多くがボランティアベースで運営されています。

アートセラピー活動単体による経済的自立は理想として持ちつつも、当面は現在の状況下でいかに持続させられるかの方策が求められています。

(6) 市井のアートセラピストの多くが地域福祉を支える社会起業家・市民活動家としての側面を強くもっています。社会起業家とは、社会問題を認識し、社会の課題を事業によって解決する人のことを言います。

(7) 一部には能力不足・認識不足の担い手も存在し、利用者が不利益を被る危険性も生じています。

2. アーツセラピーの5系統

全国実態調査のデータ分析によって、渾然としていたアーツセラピーはかなり整理され、cure（治療）と care（手助け・世話）との違い、あるいは後者のなかでも目的や方向性、対象(相手) による違いが明らかになってきました。これによって、それぞれの持場と存在意義がはっきりとし、どれが正統なアーツセラピーかを争う必要もなくなりました。つまり、いずれもがアート(表現すること) のもつセラピー機能を活かし、各現場で治療あるいは支援を行っているのです。

アーツセラピーは、その目的や実施領域などによって、次の5つの系統に分類されます。

- | | | |
|---------|---------|--------------|
| ① 心理療法系 | ② 自己探求系 | ③ リハビリテーション系 |
| ④ 発育支援系 | ⑤ 表現支援系 | |

そして、心理療法は、精神病理学的&心理学的アーツセラピー(PAT)、その他の4系統はエンパワメント型アーツセラピー(EAT) に区分できます。EATの多くは、心理面と何らかの関連をもちながらも、その治療や改善、問題解決を主たる目的にしていけないという点で、PATと区別されます。実践の過程においてはPATとEATは互いに重なり合う部分も出てきますが、基本的な目的や方向性は異なるといえます。

ではアーツセラピーの5系統をそれぞれ詳しく見ていきましょう。

① 心理療法系 (PAT)

精神病理学系もふくめ、専門的な診断と治療の必要な人=具体的に行動面や社会生活に支障をきたしている人、また精神疾患と診断されている人やその可能性のある人が対象です。問題・症状の治療および改善のための、中心的あるいは補助的な手段として実施されます。目指す内容として自己探求系と重なる部分が少なくありません。

また、産業や教育・療育の分野でも、専門的な判断や対応が必要な場面で活動します。

② 自己探求系 (EAT)

比較的健康度の高い成人が対象です。気晴らし・ストレス解消・保養・癒し・自己解放・自己発見・自己肯定・QOLの向上などが主な目的です。その他、問題に向き合う、精神疾患を予防するなどがあります。心理療法系につながる場合もあります。

③ リハビリテーション系 (EAT)

主に脳機能障害等の人が対象です。機能回復、症状の進行抑制・緩和・安定などが目的です。高齢者対象の認知症の予防、認知症の進行抑制・緩和・安定も含まれます。ADL（日常生活動作）や言語機能を向上させる、障害の自己受容を促すことなどを目的としているリハビリテーションを、補完あるいは補強します。心理面にも関わりますが、基本的に心理面の治療や問題解決を目的としたものではありません。

④ 発育支援系 (EAT)

子ども・若者が対象です。遊び要素のある自由な表現を通じ、抑圧からの解放・自己表現の促進、自信を持たせ自己肯定感を高めることなどを主な目的としています。

種々の障害児に対しては、社会的自立、QOLの向上を目指す「療育」の一手段となります。多様な表現方法の獲得や発語・発話能力の開発などを目指します。障害の内容や程度に応じ専門的診断や関わりは別途必要ですが、心理療法とは基本的に異なります。

また、発育支援系には保育者に対する子育て支援の要素が含まれます。

⑤ 表現支援系 (EAT)

各種障害のために通常のコミュニケーションや社会生活が困難な人、あるいはその症状の表れとして内発的に表現活動を行なう人が対象です。言語以外の様々な表現方法によって外部世界と接触や交流ができたり、充実した時間を過ごせたりすることでQOLの向上を目指します。

その結果としての制作物がアート市場に出る可能性もあります。心理面にも関わりますが、基本的に心理療法ではありません。

3. エンパワメント型アートセラピーの特徴

次に EAT の特徴である「内発性(自発性)」と「自律性」について見ていきます。

EAT のアートセラピーストの多くは、アートの世界との何らかの関わりのなかで、アートのセラピー機能を発見しその重要性を認識したことをセラピー活動の動機としています。このことを示すのが [表 2] です。具体的には、たとえば造形教室や音楽教室、あるいは演奏活動や演劇活動、ダンスサークル活動、あるいは様々なアートセラピーの体験などで、表現することや表現を媒介にやり取りすることを通して自分や周りの人が変化していくことを実感し、アートセラピーの可能性を感じ活動にフィードバックする姿がうかがえます。

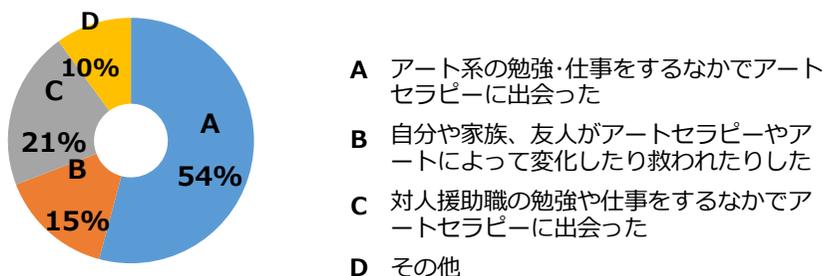


表 2 アートセラピーを行うようになったきっかけ

他にも EAT が内発的(自発的)だと考えられるデータがあります。たとえば、①活動家の年齢を見ると 40 代と 50 代で 67% を占めていること [表 3]、②キャリアを見ると半年～5 年の人が 38%、6 年～10 年の人が 31% となっており、調査時 (2013 年) から遡って 5 年の間にも活動を始める人が増えたこと [表 4]、③その人たちの平均年齢は 43 歳であること、が挙げられます。これら ①～③ と活動の動機を考え合わせると、仕事や育児など一定のキャリアや経験を積むなかでアートセラピーに必然的に出会い、活動に

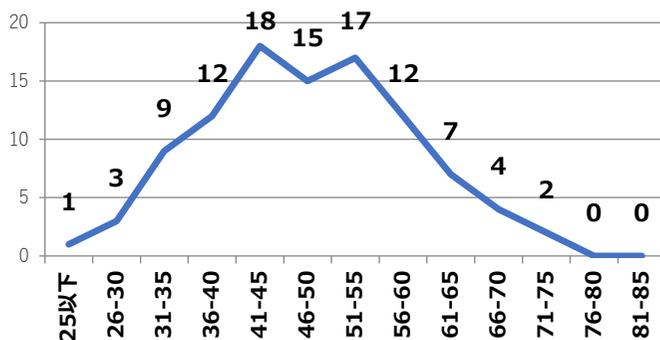


表 3 年齢構成 (%)

取り組む傾向にあるといえます。もちろん近年では、20代そこそこで最初から職業としてアートセラピストを目指す人や、何かやりたいことを探すうちにたまたまアートセラピーに出会う人もいますが、少数派といえるでしょう。

一方で、アートセラピーという言葉が登場し始める1990年代よりも前に独自に活動しているケースも注目されます。その活動は「後から見ればアートセラピーと呼びうるもの」で、当初は念頭にはなかったものです。他人から指摘されて初めて気づいたり、自分で気づいたりして、自分の活動を示すのにアートセラピーという概念が適切であると判断し活用しているのです。これらのことから、EATは内発的（自発的）な活動であると見なせます。

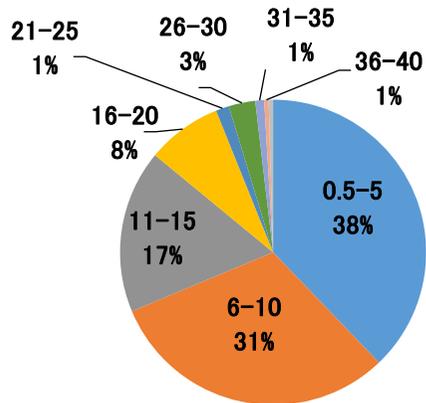


表4 経験年数

次に「自律性について、現場の様子に目を移すと、活動ごとに非常に多様で一つとして同じものがないことに気づきます。現場から内発的に立ち上がってきたアートのセラピー機能が、状況やニーズ、目的、対象(相手)に合わせて活用され、表現できる場所、機会、雰囲気や環境、流れが創意工夫されています。どのようにワークを組み立てて進めるか、どのようなルールを設けるか、受講料をいくらにするかなどは自分で決定します。そうした意味で、EATの活動は自律的に展開しているといえます。

※もちろん、所属する養成機関や各種施設の方法とシステムに即した活動では、個人の裁量がそれほど大きくないケースも見られます。

したがって医療現場で治療方法として発達してきた「正統なアートセラピー」の一部が抽出され使いやすく薄められ、「準アートセラピー」あるいは「亜流のアートセラピー」として隣接する分野に拡大していったのではない、ということです。先ほども述べましたが、それぞれが基底の部分ではつながりつつも独立しているといえます。これを図にしてみると、図1のように「富士山型」ではなく「連山型」で示せるでしょう。

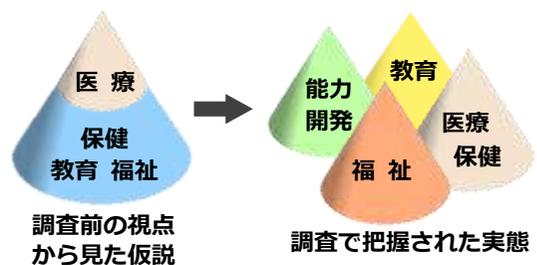


図1 アートセラピーの活動領域

4. なぜ「エンパワメント型アーツセラピー」とするのか

次に、「エンパワメント」という概念と、これを、日常に根ざしたアーツセラピーに対する名称として用いることについて考えていきましょう。確かに「エンパワメント empowerment」という言葉は少しなじみが薄く、よく分かりません。日本語で「援助型」や「支援型」などとしてもよいのではないのでしょうか。もちろん、カタカナで見栄えがする、目新しく感じられるということではありません。「エンパワメント」を提案する理由があります。

その理由を述べる前に、まず、日常に根ざした広義のアーツセラピーに名称が必要な理由を述べたいと思います。

全国実態調査では、活動体の看板や肩書きは各現場のニーズと目的に応じて多様であることが分かりました。「アーツセラピー」を用いる人もいれば、独自に命名する人もあり、それぞれ工夫に満ちています。その背景を探ると、「セラピー」がつくと治療という意味合いを強く感じさせてしまうため、アーツセラピーという言葉を用いることに抵抗感や違和感を覚える人もいます。反対に、アーツセラピーというカテゴリーがあることで初めて自分の活動のアイデンティティを獲得できた人もいます。また自分の活動を展開させるうえで、社会的認知を得る手段としてこのカテゴリーを使う人もいます。あるいは、看板にはアーツセラピーを掲げなくても、実質的にアーツセラピーを行っていると考える人もいます。これらは、市井のアーツセラピーには職能を定める制度的な行動規準や評価基準がなく、流動的な状態にあることを示しています。

ですが、その結果、誤解や無理解も生じています。「アーツセラピーとしては認められない」「正しい知識と技術に基づいておらず評価できない」「ヒーリング・アートのようなものだ」などです。これでは適切な評価が得られず、発展の足かせとなります。市井のアーツセラピストが自己を規定して社会的立場を確立するには、まず精神病理学的・心理学的アーツセラピー（PAT）との共通性と相違性、関係性を明らかにし、より適切な名称を獲得する必要があるのです。

そこで私たちが提唱するのが「エンパワメント empowerment」という概念です。少し説明が長くなりますが、大事な点ですので、以下に見ていきましょう。

エンパワメントとは…

「エンパワメント」という言葉は、最初、中世イギリスにおいて教会が領主に一定の権限を付与することを意味していました。その後、1960-70年代にアメリカの公民権運動やフェミニズム運動、さらに世界各地の南北問題や障害者運動で使われるようになりました。そこでは、社会的に権利を奪われていた人々が、例えば白人と同等の、あるいは男性と同等の、あるいは健常者と同等の権利を獲得する、という意味合いが強くありました。しかし、時代とともにエンパワメントが必要な人々がもっと多様かつ広範に捉えられるようになります。例えば、社会的に生きづらさを抱えている人、自分らしく生きることができていない人といった具合です。そして、現在のエンパワメントは、それぞれに異なる生きづらさや困難を抱えている人を広く対象とし、その人に潜在する能力・資源に働きかけることによって、本人がその能力・資源に気づいてそれを活性化（エンパワー）し、自らが思考・選択・主張できるように寄り添うことを指すようになりました。90年代後半には医療・保健、福祉、教育など多分野で重要視され始め、日本では2000年以降、エンパワメントに関する実践や研究が見られるようになっていきます。

このような、市井のアートセラピーの実践領域と重なる分野での動向を参考にできます。確かにすでに評価をまとった概念を当てはめることは、市井のアートセラピーの特長である多様性や柔軟性を見失わせる危険もあります。ですが「エンパワメント empowerment」には、「支援」や「援助」という言葉にはない歴史と意味があり、エンパワメント概念によって定義することがもたらすメリットが大きいと考えられます。

ではメリットとはどのようなものでしょうか。2つあります。

- (1) アートセラピー全体を心療的要素とエンパワメント要素の両尺度で立体的に捉えられるようになり、病理学の枠組から外れるアートセラピーが「セラピーといえるか否か」という議論に終止符を打つことができます。そして、市井のアートセラピーストの立場が明確化します。

さらに、これによって、先に見た5系統の分類もさらに整理が進み、医療機関におけるアートセラピーでも、リハビリテーション系はもとよりターミナルケアとしてのアートセラピーなどはエンパワメント要素が強いものとして捉えられるようになります。

そうすると、エンパワメント要素の度合いによって、アートセラピーの評価は、これまでの心療的評価基準を縮小し、自己肯定感や当事者のQOLの状態を把握するなどの社会的評価基準や福祉的評価基準を拡大することが重要になってきます。

(2) エンパワメントの考え方が、当事者と支援者の出会い方・関係の仕方を説明するのにふさわしく、かつ、エンパワメントの理念が EAT の活動の指標になることです。エンパワメントを目的とする支援者は、対象（相手）の病気や欠陥に注目しながら関わるのではありません。エンパワメントでは、ストレンクス（強さ・力）をもった人間同士として出会い、協働的で対等な関係を構築することを理念としています。

私たちが行ったアンケート調査からも、市井のアーティストがこの理念を共有していることが読み取れます。対人援助活動を始めた動機についての自由記述には、「援助活動と思っていない」「自分が経験したいものを広めたい」「一緒に楽しみたい」「アートが好きだから」「自己成長になる」「美術教育に不安を感じた」などがあります。EAT のアーティストには一定の専門的な知識と技術、活動の倫理が求められますが、当事者に対して専門家的立場で向き合うのではなく、寄り添う立場を取るのです。とはいえ、一方がエンパワメントを必要とする社会的弱者で、他方が資金力や体力、知識のあるアーティストである場合、まったく意味で対等に会うことは不可能であることも意識する必要があります。

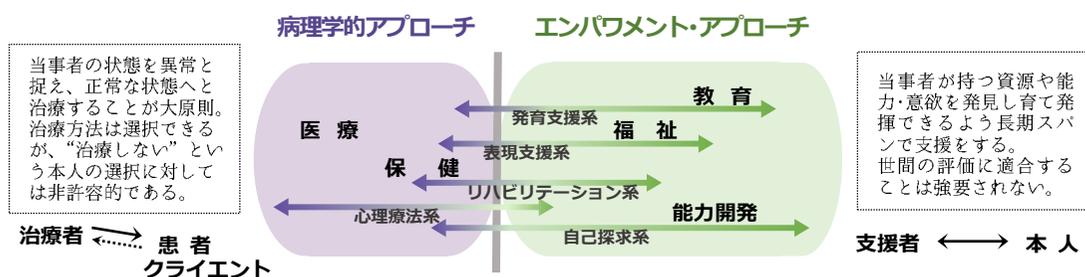


図2 PATとEATの違い

そしてこの理念の実現において、制度や組織のもとにあるソーシャルワーカーや教師という専門職 当事者を自立や社会参加、あるいは集団生活へと促し導くことを使命とする者 は実は不向きなのです。その点、比較的自由的な立場にある EAT のアーティストに利があるといえるでしょう。というよりも、役割が違うというべきです。EAT のアーティストは、福祉や教育などの専門職を肩代わりするのではなく、彼らが担えない部分を多様なかたちで補っていくのです。決して、当事者を自立や社会参加へと駆り立てないところが EAT の特徴といえます。

なお、「エンパワメント型アートセラピー」とはあくまで実態を示すための概念であり、資格や肩書の名称としての適切さは念頭にありません。実際の活動で個々に設けられている資格や肩書の名称に取って代わるものではありません。

5. アーツセラピー/エンパワメントの位置関係

次に見るのは、エンパワメント/アーツセラピー/アートの関係性です。エンパワメントとは、個人だけでなく、集団・組織・社会の潜在能力や資源を活性化するものでもあります。この考えに基づけば、エンパワメント効果のあるアート活動として、地域再生型・活性化型アートプロジェクトから、地域の公民館で行われる絵画や音楽、文芸などのサークル活動までプロ/アマを問わない様々な活動が含まれることとなります。現代のアートシーンを見渡せば、セラピー的・エンパワメント的效果をアーティスト自身や作品の鑑賞者にもたらしめている例を枚挙できます。このような広範囲の活動を「アートエンパワメント」と呼ぶことにします。そのなかには、アーツセラピーとして意識せずに、EAT に近似した優れた活動を行っている例も見受けられます。

EAT もアートエンパワメントの一部ではありますが、①アートのセラピー機能を意図的に活用していること、②臨床的であること、③アートに関する技能があること、これら3つの点で際立っていることを理由に区別しています。そうすると、日本におけるアートエンパワメントの位置関係は [図3] のようにマッピングすることができます。この関係モデルを用いれば、混乱を招くことなく、アーツセラピー、アート、エンパワメントというキーワードに関わる膨大な活動を整理しながら把握できます。それと同時に、活動家自身も自分の活動や作品がどのあたりを行き来しているのかを判断することが可能となります。

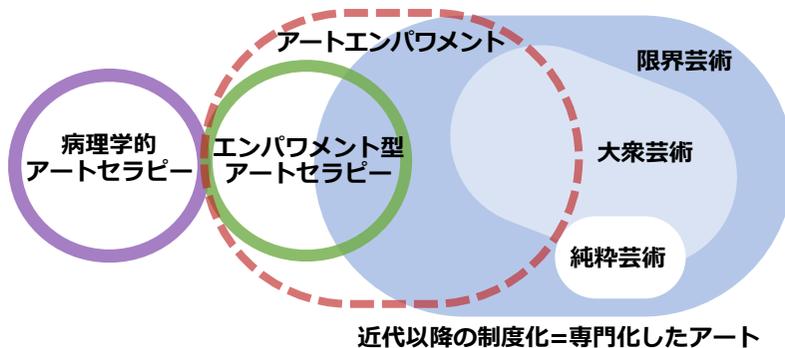


図3 日本におけるアート/セラピー/エンパワメントの位置関

限界芸術・大衆芸術・限界芸術：鶴見俊輔（1922-2015）が提唱した考え方。「限界芸術 Marginal Art」とは非専門家によってつくられ非専門家によって享受されるものであり、アートと生活が浸透し合う広大な領域を形成している。それは「芸術の最初の形」であり、「純粋芸術・大衆芸術を生む力をもつ」とされる。また「純粋芸術」とは専門家によってつくられ、その分野に精通した専門的享受者によって享受されるもの、「大衆芸術」とは専門家と企業によって合作され非専門家＝大衆に享受（消費）されるものである。

鶴見俊輔『限界芸術論』（1991、ちくま学芸文庫（初版1967、勁草書房））

6. エンパワメント型アーツセラピーの 構成要件と評価方法

支援を目的とする市井のアーツセラピーに新たな名称が付けられ、その固有のあり方がよりはっきりとしました。しかし、いまだに職能を定める制度的な行動規範や評価基準がなく、流動的な状態にあることには変わりありません。実際にはセラピーブームに乗じたアーツセラピーもあり、急速に市井のアーツセラピーストが増加するなかで能力不足のアーツセラピーストも現れ、安全性に欠ける事例や独善的な事例が発生していることも事実です。したがって、利用者保護の観点からも、エンパワメント型アーツセラピーに適する構成要件と評価基準を定めることが急務です。

アートのもつセラピー機能が有効に発動するためには、安心して表現できること、表現を強要されないこと、たとえ心の痛みや傷、否定的な感情を表現しても暴走しない枠組やフォローなどが求められます。相手の状態や状況によっては各専門家に接続できなくてはなりません。その点で精神病理や心理学、心理療法についての基本的な知識が求められ、かつ自己の能力・立場を客観的に認識する能力、自分がどういった人々を対象とするのか、あるいはできるのか見極める判断力が必要となります。

そこで、私たちが、各専門家と共同して作成したのが、16～17 頁にある「エンパワメント型アーツセラピーの構成要件」です。大きくは7項目に分かれ、各項目について3つの要件（6項目のみ5要件）、計23項目が挙げられています。これはひとつの指標の提案であって、その点数によって国家資格に準じる「お墨付き」を与えるものではありませんが、今まで探してもなかったものとして有効に活用されることが期待されます。

重要なのはその使い方です。エンパワメント型アーツセラピー（EAT）は、病理学的アーツセラピー（PAT）のように、一定の期間、一定の範囲、一定の評価基準（患者の病態の改善度）の枠にあるのではなく、相手の状態も方向性も千差万別で、何をもって「良好な変化」であるか一律に決められず、また選択肢も複数あります。現在の関わりが何年も経てから変化をもたらすこともあります。ですので、ここでの評価とはEATのアーツセラピーストを「裁く」ものではないのです。つまり、第三者が審査し点数を付けるものではなく、アーツセラピースト自身が「第三者的な視点をもって自己評価するもの」です。すべての項目について100%が理想であるというわけではありません。活動目的によってパーセンテージが低くてもよい項目もあるでしょう。各項目の内容がご自身の活動にとってどれだけ必要かを判断してください。重要なのは、「私はこのような立ち位置で、こうした目的をもってアーツセラピーを提供

している」ということを自己認識すること、そしてそれを明示できることなのです。

将来的には第三者による認証が求められますが、そのための組織やシステムづくりにはかなりの時間を要します。EATが多分野にわたり、多様なあり方をしていることを考えると、EATの評価基準を一律には定めることは困難であり、統一した認証システムを構築することは容易ではありません。そこでまずは、この自己評価方法を提案し、この方法の可能性を追求したいと思います。

では、構成要件リストを用いた具体的な自己評価の手順を説明します。

- (1) 別紙を用意し、各項目についてご自身の考えや取り組み方、実践内容、また項目内容の重要度を書き出してください。
- (2) ご自身の活動にとっての各要件の重要度を考えながら、要件の達成度を5段階で評価してください。
- (3) 7項目それぞれで平均値を出し、18頁のレーダーチャートに記入してください。
※項目6の要件⑩について、該当しない場合は省いて計算してください。

とりわけ重要なのは、先ほど述べた「第三者的視点をもって自己評価する」ということです。何をもって「第三者的視点」とするかはそれぞれのご判断に委ねることになりますが、本書の内容を踏まえていただきつつ、ご自身の活動がどこに分類されるか、また13頁の「図3 アーツセラピー/エンパワメントの位置関係図」のどこにマッピングされるか、これらについて検討されることもその一助となるかと思えます。

もしご自身のアーツセラピーの方法やツール、考え方が完結していて、それらにあまり疑問を持つことなく進められているとすれば、ほとんどの項目が100%に近くなるでしょう。あるいは、項目の内容が活動とは全く関連しないように思われる場合は、構成要件の設定の意図が伝わっていないのかもしれませんが、そうすると、自己評価ではなく自己満足になりかねません。

なお、「アート」のところには「アート」以外にも「音楽」「写真」など自分の扱うものを入れて考えてくださってかまいません。そして言うまでもなく、ここでの「アート」とは近代的に確立してきた限定的・専門的なものではなく、誰もが行う「表現すること」と言い換えられるものです。

エンパワメント型アートセラピーの 担い手の構成要件

1 アーツセラピーの本質・理念の追究

- ① 自分のめざすアーツセラピーの理想・理念がある。
- ② アート（表現すること）の本質について追究している。
- ③ 自己の活動(本書でいうエンパワメント) の理念をもっている。

2 アーツセラピーの知識・技術の獲得

- ④ アート（表現すること）が有するセラピー効果、セラピー機能について理解し、説明できる。
- ⑤ 目的・ねらいに応じたアーツセラピーおよびアートの知識・技術を有している。
- ⑥ アーツセラピー全般について知っている。

3 アーツセラピーの実践

- ⑦ 自己の活動の目的・ねらい、対象（相手）が明確である。
- ⑧ 目的・ねらい、相手の状況、展開の仕方に応じてワークやセッションを組み立て、進めることができる。
- ⑨ 相手との距離を考え、適切な関係が取られている。

4 アーツセラピー効果の向上化・深化

- ⑩ 本人(相手)が主体となってアーツセラピー効果を得ることができ、その効果や意味を理解し、さらに生き方に反映させるために必要な能力意識・考え方が、本人に育成されるように図っている。
- ⑪ 相手を多角的に理解するよう図っている。
- ⑫ 相手が置かれている社会的環境、相手に関係する制度・組織・サービスなどについての情報を得るようにしている。

5 自己理解・自己研鑽

- ⑬ 活動に必要な専門的あるいは関連する知識・技術の向上をはかっている。
- ⑭ 自己評価を行っている。
- ⑮ 自分の本質や性向を理解・把握し、自分が抱える心理的な問題については一定の整理や解決がついている。

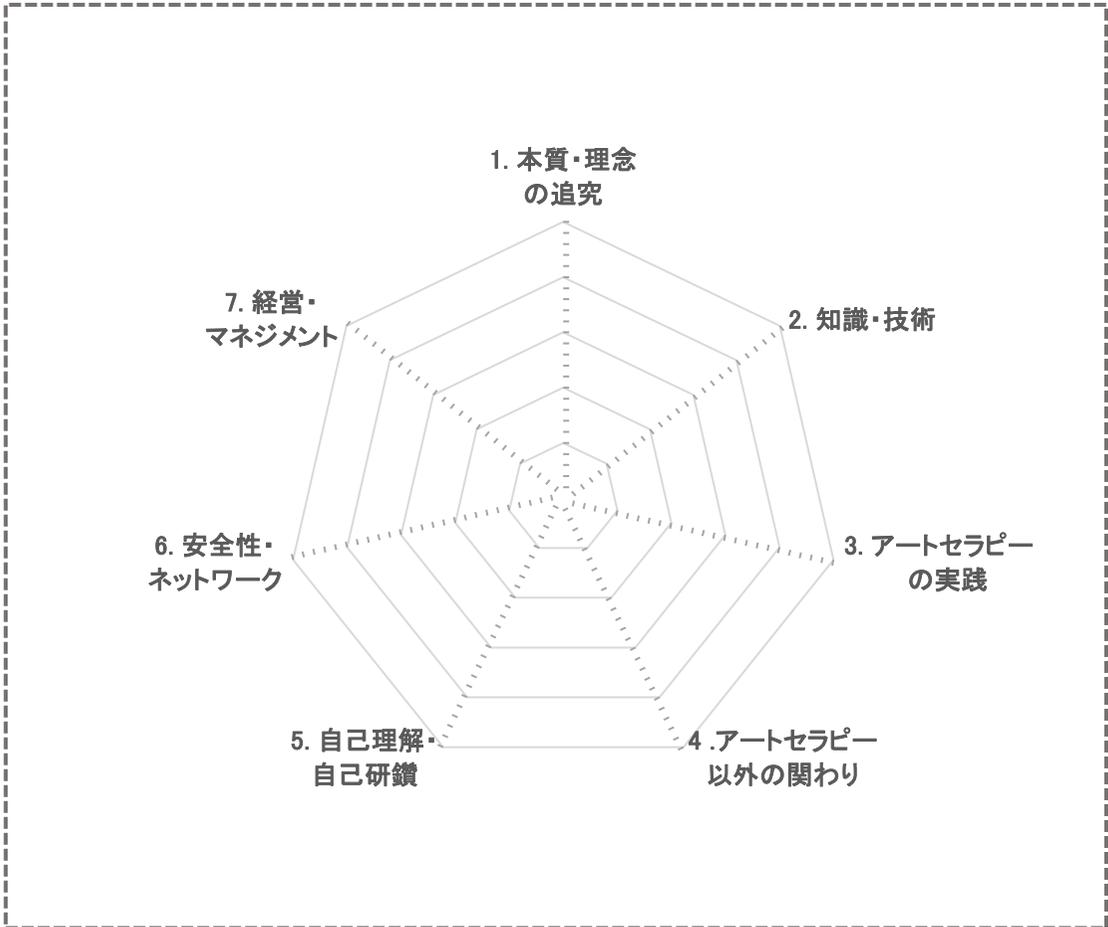
6 安全対策・専門的ネットワーク

- ⑯ 精神病理学および精神(心理)療法に関する基礎知識がある。
- ⑰ (心理)カウンセリングに関する基礎知識がある。
- ⑱ (心理)カウンセリングを行っている場合、基礎的技術がある。
- ⑲ スーパーバイザーなど指導者あるいは相談できる人がいる。
- ⑳ 相手の状態や状況に応じて専門家や専門機関につなぐことができる。

7 経営・マネージメント

- ㉑ 継続的・計画的に活動を進めている＝気が向いたときに活動するのではない。
- ㉒ 収支計画を立てている。
- ㉓ 活動にかかる正当な経費は、持ち出しではなく対価として受け取っている、またはそれをめざしている。

● 自己評価のレーダーチャート ●



7. 構成要件の解説

ここでは各要件について設定の意図や意味を解説していきます。説明不要に思われる基本的要件もありますが、改めて説明を行うことで、要件の必要性を考えたいと思います。

I アーツセラピーの本質・理念の追究

① 自分のめざすアーツセラピーの理想・理念がある。

なぜあなたはアーツセラピーを実践されるのでしょうか。恐らく、大なり小なりアートがもつセラピー性を実感され、その力を確信されているからだと思います。そして、自己の活動を継続させ展開させるための活動の指針として、アーツセラピーの理想のかたちや、こうありたいという理念があるはずです。

ここで問いたいのは、それらが「借りもの」ではなく、自身の活動のなかで「自分のもの」として納得されているか、また、時に応じて見直されさらに追究されているか、ということです。

② アート（表現すること）の本質について追究している。

「アートとはなにか」という問いに決まった答えはありません。生きることそのものがアートだという人もいます。個々人におけるアートへの考えや理解なくしては、アーツセラピーは単に目的のための表面的な手段にとどまり、アートの可能性、アーツセラピーの可能性はそこでストップするでしょう。

難しい言葉や概念は必ずしもいらないと思います。

③ 自己の活動（本書でいうエンパワメント）の理念をもっている。

PAT は、治療や緩和という明確な目的があり、医療の枠組のなかにあります。それに対して EAT は、目的も対象も方法も現場も極めて多様かつ自由で、活動のあり方は担い手に任されています。それゆえ EAT では、活動理念や枠組、方法を、より主体性と責任感をもって規定し、現場を構築していく必要があります。

2 アーツセラピーの知識・技術の獲得

- ④ アート（表現すること）が有するセラピー効果、セラピー機能について理解し、説明できる。

アートのセラピー効果、セラピー機能は多くあります。言語化以前の、あるいは言語化困難な考えや思い 本人も気づいていない を代替表現する、蓋をしていた感情や気持ちを吐き出すことで浄化される、表現する楽しさのなかでリラックスし自己解放できたり、通常では難しい動作ができたりする、日常言語以外でのコミュニケーションが可能となる、表現のプロセスや表現されたものについて強制されたり訂正されたりすることなく肯定的・共感的に受け止められ、それによって自己肯定感が高まるなどです。

もっとありますが、なぜそのような変化が起きるのか、単に身体的・感覚的に分かっているだけでなく、言葉でもきちんと説明できること、必要に応じ相手やその家族に伝えられることがセラピストには求められます。「なぜか分からないがうまくいく」というだけでは、うまくいかなかった場合や行き詰まった場合になぜそうなるのか理解できず、状況を打開できないでしょう。また、なぜうまく行ったのかを思考することで活動をより深化させられるでしょう。

- ⑤ 目的・ねらいに応じたアーツセラピーおよびアートの知識・技術を有している。

基本的な事柄なので説明は不要でしょう。重要なのは、ある固定的なやり方では目的に近づくことが難しい場合があり、その時いかに応用させたり別の方法を用いたりできるかということです。そしてそのためには、セラピスト自身に表現技術がなくてはなりません。そして媒体や素材の選び方、使い方によってどのような作用が起こり得るのかあらかじめ理解しておく必要があります。

- ⑥ アーツセラピー全般について知っている。

心理療法系から表現支援系まで、すべて基底で連続しています。自己の活動分野以外についても目を向け知見を得ておくことは自己の活動の位置や守備範囲を明確化することに役立ちますし、自己の活動の深化にもつながります。

3 アーツセラピーの実践

- ⑦ 自己の活動の目的・ねらい、対象（相手）が明確である。

「困っている人、苦しんでいる人を支援したい」という純粋な思いから活動を始めるケースが見られます。ですが、どのような対象を支援したいのか、女性か男性か、どんな年代の人か、子育て中の人か自分探しをしている人か、自分と同じ悩みで苦しんでいる人なのか等々、具体的な相手が分からなければ実際のところ何もできません。もちろん活動のなかで対象が拡がったり、逆に絞り込まれたり、あるいは変化したりすることもあります。

- ⑧ 目的・ねらい、相手の状況、展開の仕方に応じてワークやセッションを組み立て、進めることができる。

アーツセラピーの現場では、その時々の流れや雰囲気、相手の気分・状況によって進め方や内容が変わります。当初のプログラムをやめて別のワークをしたほうがよい場合もあるでしょう。あるいはアート＝表現することも行わない場合もあるでしょう。相手をエンパワメントすることが目的であり、表現することが目的となっては本末転倒となります。

たとえ表現されたものから何か解釈できたとしても、それを伝える時期や状況、伝える必要の有無、伝えた後のフォローを考えねばなりません。

- ⑨ 相手との距離を考え、適切な関係が取られている。

支援は信頼関係の構築のうえに成り立つものであり、また本書が提案するエンパワメントでは「支援者-被支援者ではなく、人間同士の対等な関係を築くこと」を理念としています。もちろんそれは単に距離が近いこと、親密であることを意味しません。相手に共感し寄り添いつつも同化せず、客観的な視点から相手の状態や問題、相手を取り巻く環境や家族関係、人間関係などを見つめ判断することが求められます。

どこまで踏み込み、何ができるのかも見極めることができないと、ただ相手のペースや問題に巻き込まれ、自分を見失う恐れもあります。

4 アーツセラピー効果の向上化・深化

- ⑩ 本人(相手)が主体となってアーツセラピー効果を得ることができ、そしてその効果や意味を感知・理解・吸収し、さらに生き方に反映させるために必要な能力・意識・考え方が、本人に育成されるように図っている。

酸性の土壌に植物が育たないように、アーツセラピーによる変化が生じ、それを受け入れ自己のあり方に反映させられる土壌が本人に培われていなければ、アーツセラピーのプロセスは展開できません。たとえ変化や気付きがあっても、その時かぎりのものになるでしょう。これはとくに②自己探求系に当てはまります。

- ⑪ 相手を多角的に理解するよう図っている。

表現のプロセスや表現されたものは確かに雄弁ではありますが、それだけでは相手の状況や性格、抱えている問題を判断することなど不可能です。

総合診療医が様々な視点から患者の症状にアプローチするように、アーツセラピーでも相手について様々な状況、視点からアプローチできてこそ、相手が必要としているものや必要の程度をよりよく把握できます。例えば、本人と1対1でやり取りする場合と、複数人間あるいは家族の中での相手の言動を見る場合では、その人の異なる面が見えるはずで、あるいは相手にとって大切な記憶、関心、執着などを探ることで、よりよい表現の展開、やり取り、対応の仕方の手がかりが得られるでしょう。

- ⑫ 相手が置かれている社会的環境、相手に関係する制度・組織・サービスなどについての情報を得るようにしている。

⑩と関連した項目です。例えば相手が生きづらさを抱えているとすれば、本人の意識や考え方の問題と並行して、本人をとりまく環境も重要です。アーツセラピストが直接その環境を変えることはできなくとも、相手を理解したり、共感したり、ときに情報を提供したり、行動を起こさせたりすることは可能だと思われれます。

5 自己理解・自己研鑽

- ⑬ 活動に必要な専門的あるいは関連する知識・技術の向上をはかっている。

EATにおいては「このテキストのこの知識や技術が必要である」という一定の共通したマニュアルがあるわけではありません。何を誰に対してどこまで行うかは各セラピストの裁量にまかされています。

相手は千差万別であり、活動を展開するプロセスで、相手を理解し、対応するために必要な知識や技術が新たに出てくると考えられます。

- ⑭ 自己評価を行っている。

言われるまでもなく、自身の活動のあり方や方法、活動の成果について自己判断・自己評価し、次につなげているでしょう。しかし、今一度、それがどのようなにされているか、何を目安にされているかなどを振り返ってみるためにこの項目を設けています。繰り返しになります。相手は千差万別で、なにをもってその時点での本人のエンパワメントとなるかは単純に測りえません。ですので「マニュアル的な知識や技術を身につけている」や「マニュアル通りにうまくできる」などは評価できません。

- ⑮ 自分の本質や性向を理解・把握し、自分が抱える心理的な問題については一定の整理や解決がついている。

エンパワメントは心理療法とは異なりますが、やはり他者のところに働きかけるものであり心理的な側面と多分に関わります。つまり、心理療法において求められるのと同様に、エンパワメントにおいてもセラピスト自身の自己理解がなされていること、また、セラピスト自身に内面的問題があるのであれば一定の整理や解決がはかられていることが求められます。そうでなければ、ワークやセッションにおいて自分の問題が陰に陽に出てしまい、その結果、相手についての理解が歪んだり、相手にとってマイナスの対応をしたりする場合があります。

また、活動のなかで自分自身についての問題に気づいた場合、それを解決する、あるいは折り合いをつけるなど、問題と向き合う意識および方法が必要です。逆に見れば、活動の展開とともにセラピスト自身も新たな自己発見や気づき、変化が得られるともいえます。

6 安全対策・専門的ネットワーク

⑩ 精神病理学・心理学・心理療法に関する基礎知識がある。

5-⑮で述べたように、エンパワメントでは心理的側面に多分に関わります。明らかに症状が出ている人や、病院にかかっている人は、あなたのところに来ないかもしれませんが、しかし、日常生活はできていても潜在的に症状を抱えているようないわゆるグレーゾーンの人には少なからず出会うでしょう。あるいは、大人であれ子どもであれ発達障害を抱えている可能性もあります。そのような場合、相手を理解し適切に対応するためにも、現代の精神病理学や心理学、心理療法について基礎知識が必要です。

もちろん、専門的な視点から相手を見立て助言するなどは基本的に避けねばならず、それらは目的ではありません。また、専門的な知識のフィルターを通して相手に接することも、ストレンクスをもった人間同士として出会い、協働的で対等な関係を構築することの妨げとなります。

重要なのは、自分が用いる方法や素材、展開の仕方が相手にとってマイナスになったり害になったりする一例えば、蓋をして調整していたものが不用意に出て傷つく、パニックなどの身体症状が出るなどといったことを発生させず、安全・安心を確保しながらワークやセッションを行うことです。

⑰ (心理) カウンセリングに関する基礎知識がある。

両者の合意(治療契約)のもとで行う「(心理) カウンセリング」がなされなくても、アートのセラピー機能を発動させ心理面に多分に関わるものであるならば、そのワークやセッションはカウンセリング的要素を多かれ少なかれ有しています。

一般に(心理) カウンセリングでは、例えば時間、場所、料金の授受、治療者が一定でなくてはいけないといった枠(制限)が設けられています。また、クライアントの言動に対し批判したり個人的意見を述べたりしない、カウンセリング内で得た情報は守秘する義務がある、などもあります。これらは安全・安心を確保し、治療を成功させるために必須のルールです。

エンパワメントにおいてもこうしたルールに従わねばならないと主張してはいるものではありません。時間や場所をもっと自由でしょうし、必ず終結がなければならぬわけでもありません。(心理) カウンセリングでは禁忌のボディタッチもあり得るでしょう。ですが、⑩と同様、安全・安心の確保は必須であり、そのためには(心理) カウンセリングの手法・枠組が有効な指標となります。

⑱ (心理) カウンセリングを行っている場合、基礎的技術がある。

(心理) カウンセリングではカウンセラーとクライアントの関係となり、カウンセラーとしての知識と技術が求められるでしょう。しかし、専門的な資格がなくてはならないというわけではありません。自分の守備範囲において、実践的・経験的な知をもって行うことは可能です。ここで求められるのは、やはり安全・安心を保証しつつ、カウンセラーとしての倫理観をもってカウンセリングを組み立て、クライアントが自己の力で問題を解決できるよう導き役となることです。

⑲ スーパーヴァイザーなど指導者あるいは相談できる人がいる。

説明は要らないでしょう。重要なのは、その指導者や相談できる人が、十分に能力があり信に足る人物かどうかです。その判断は難しいところですが、より適切で自分に合った指導者、相談相手を探してください。

⑳ 相手の状態や状況に応じて専門家や専門機関につなぐことができる。

万一、自分の守備範囲や能力を超えた状態や状況になったとき、その状態・状況に対処できる専門家や専門機関と普段から連携できていることが、安心・安全の確保のために必要です。連携する相手は⑲と同様に、信頼でき相互に意思疎通が図れていることが理想的です。

もちろん、「困ったときは専門家におまかせすればいい」と最初から考えるのはプロ意識の欠如であり、安易かつ無責任といえるでしょう。

7 経営・マネジメント

②① 継続的・計画的に活動を進めている。

エンパワメント型アーツセラピーは、人々のよりよい生に役立つものとして社会の様々な場面で求められ、実施においては基礎的な専門知識や表現ならびにカウンセリング等の技術が必要であるものの、職業として成立しているわけではなく、ビジネスモデルも確立されていません。現況では、個々人が手探りで活動を継続・展開させねばなりません。そのためにはセラピストとしての能力と同時に、活動の場やチャンスを見つけたり、スタッフを雇ったり、進行や演出を考えたりするなど、企画力・宣伝力・マネジメント能力も必要です。逆にいえば、それぶん自由に創意工夫することも可能です。

②② 収支計画を立てている。

エンパワメント型アーツセラピーの継続的な展開のためには、なにより運営資金が必要です。採算を度外視した活動ではやがて疲弊し、継続が困難となります。自身の生活基盤を確保したうえで、活動を運営していくには、収支計画を立て、活動資金を調達していかねばなりません。ワークやセッションの受講料のほか、様々な助成金を得る、NPO 法人として協賛を募る、など苦労されていると思われる。また、個人事業などの場合は確定申告の作業もありますし、必要経費の計上を常に念頭におかなくてはならないでしょう。

こうした資金繰りや経理面における能力も必要ですし、自身で難しい場合は相談したり委託したりできる協力者が必要でしょう。

②③ 活動にかかる正当な経費は、持ち出しではなく対価として受け取っている、またはそれをめざしている。

アーツセラピーは専門性をもった技術サービスの提供という仕事であり、活動にかかる経費や労働に対する報酬は、正統な対価として得られなければなりません。つまり無償のボランティア活動であってはなりません。

確かに現状では、アーツセラピーへの社会的ニーズのわりに、そこへの資金の投入はまだ不十分であり意識も低いです。しかしその困難に屈せず、正統な経費や対価を要求していかねば状況は変わらず、アーツセラピー全体の継続的な発展を見込めません。

そして正統な報酬を得ることは、その報酬に対する責任感と緊張感を生み、相手が納得できる内容と質を提供しようという意識を育むと考えられます。また受ける側も有償であることでより主体的、積極的に取り組むようになることが期待されます。

8. 自己評価の活用法

むすびにかえて

自己評価の作業はいかがだったでしょうか。かなりの時間を要されたかと思います。もしかすると「要求が多すぎる」「言葉が難解だ」と嫌になられたかもしれません。確かに堅苦しい言葉が使われており、たくさんの要件が挙げられています。あるいはアーツセラピーを実践していない者が高いところから注文をつけているように感じられたかもしれません。

しかしこれらは、精神科医や心理士などの PAT の専門家ならびに、市井で活動されている多くの EAT の担い手の方々とともに練り上げたもので、活動家たち自身から必要であるとして示されたものです。決して無駄なもの、不要なものはないと考えます。自己評価の作業を通して新たな発見があったのなら、あるいは新たに行動を起そう思われたのなら、ひとまず、このハンドブックの使命を果たすことができたと考えます。

次に、さらに、自己評価の結果を対外的にどのように活用できるのか、それをどう公開できるのかを検討し、提示しなければなりません。公開していただくにあたっては作成者側の準備も必要です。これら点についてはまだ議論の途中です。

EAT の担い手には、アートとセラピー（とカウンセリング）の知識・技術・感性、精神病理学や心理学・心理療法の知識、また自己理解も必要であり、さらに経営能力やマネジメント能力、環境適応力、そして人間力も求められます。手元に残る単純な利益を求めるのであれば、もっと他の手段で収入を得るほうが早いでしょう。ですが、時間と労力をかけてアーツセラピーの活動をされるのは、アーツセラピーを通じてさまざまな人との直接的な出会いがあり、お互いに喜びや楽しみ、変化・深化を感じ、双方がエンパワーされるからだと思います。本当にすばらしくやりがいのある活動であり、わたしたちの生活、わたしたちの社会にとってなくてはならないものです。

担い手の皆様には、ぜひ、よりよい活動をこれからも続けていただきたいと心から願っています。わたしたちも皆様のお役に立てるよう研究を続けてまいります。

● 全国実態調査概要 ●

2012 14年度科学研究費助成事業「アーツセラピーの全国実態調査」(課題番号 24653153、研究代表:兼子一)として市井のアーツセラピストを対象に、下記のとおりアンケート調査および事例調査を行いました。

調査目的

- ①多様なアーツセラピーを学術的に分類する
- ②アーツセラピストとしての経済的自立と活動の継続可能性を探る
- ③アーツセラピーの特性を抽出する
- ④様々な利用者が各種アーツセラピーを選択できる指針を提案する

1. アンケート調査

期 間：平成 25 年 4～9 月（対象者が新たに見つかった場合随時送付）

配 布 数：973 件（うち宛先不明、非該当など無効配布総数：95 件）

抽出方法：インターネットで全国 789 市の「市名」×「アーツセラピー」、全国 47 都道府県

の「県名」×「音楽・ダンス・舞踏・フォト(写真)・書道・フラワー・園芸・箱庭・陶芸の各セラピー」の検索語によって抽出。

そのうち、活動場所等の住所が判明した対象者に郵送法で配布。

回 答 数：240 件、回 収 率：27.3%

2. 事例調査

アンケート調査をもとに全国から対象者を有意抽出し、活動内容・職業意識・芸術観・地域社会との関係についてインタビューおよび参与観察を実施。

調査期間：平成 25 年 6 月～平成 26 年 9 月

調 査 数：27 件（うち 14 件で参与観察実施）

調査場所：沖縄を除く全国 9 エリア

実施方法：研究代表、研究協力者 2 名、計 3 名で分担し、半構造化面接を実施

本研究ならびに全国実態調査結果について、より詳しくはインターネットをご覧ください。

→URL: <http://i.kinwu.ac.jp/ATAS/index.html>

報告書「エンパワメントとしての市井のアーツセラピー活動：全国実態調査から見えるその内発性と自律性」（2013）では活動事例もご覧になれます。

→URL: <http://www.konan-u.ac.jp/kihs/categories/wp-content/uploads/2015/03/kiyo16-2.pdf>