

料理がもつ芸術療法としての可能性の検討

大槻 絵理子*・横山 剛**

本研究は、料理を作ることによって感情がどのように変化するかを検討することに加え、料理のもつ芸術療法としての可能性について検証することを目的とした。料理前と料理後の感情の変化を測定するため、POMSおよびSEAT尺度の回答を求めた。POMSの結果から、学生は女性と比べ男性に活気の増加が見られ、男女別の比較においては、男性と比べ女性の方が混乱の感情に減少が見られた。また、SEATの結果から、「緊張 - 不安」「疲労」「混乱」因子得点の変化量において減少を示す被調査者が多く見られた。これらのことから、料理は感情を落ち着かせ、まとまりを与える効果があることが示唆された。また、料理が芸術療法同様、その創造的過程に現在の生活の在り方を振り返らせ、気付きをもたらし、感情を落ち着かせる効果があることが示唆された。

Key Words :料理, 感情, 芸術療法

はじめに

複雑な人間関係や仕事・勉強などのストレス、急激に変化する社会などにより現代人の心は疲れている。その対処法は様々であり、家族や恋人に求める人もいれば、音楽や絵画などの芸術的なものに求める人もいる。芸術療法は、日常生活の中で効果的に心の癒しを得ることが出来るセラピーとして注目されている(徳田,1997)。そのなかでも、カラージュ療法などの芸術療法は、効果的に心のケアを行う方法として現在多くの治療場面で用いられている。対象者は、健常者から精神疾患、認知症の高齢者に至るまで幅広く、なおも展開しつつある療法である。

* 大学院人間学研究科

** 人間学部心理学科

一方、料理を作ることもまた日常における精神面の治療法になり得ることが近年明らかになってきている。徳田（1997）は、「料理を作るというのは、まさに“創造的行為”」とし、味覚はもちろん視覚、嗅覚などの感覚器官、運動器官などを総合的に働かせて創り出す心と体の総合的な芸術であると述べている。また、思考、イメージ形成、行動、うまくできた時の満足感などを総合的に経験できる料理は、日常生活において心理療法に適した方法であることを示唆している。

料理は、生活の中で繰り返し行われている馴染みのある作業であることから、高齢者施設等における活動の一環として多く行われている。また、脳の前頭前野の働きを活性化することが明らかになっており、認知症の周辺症状の緩和効果も期待されている（山下・川島・岩田・保手・太尾・高倉, 2006）。したがって、料理は家事やレクリエーションとしてだけでなく、音楽療法や園芸療法のような「療法的な活用」が期待されるものである（湯川・我如古・明神・前田・平嶺, 2008）。湯川ら（2008）はこれを「料理療法」と呼び、料理活動を介して心身の障害の機能回復・症状の改善や、情緒の安定、豊かな人間関係の構築と生活の質（QOL）の向上をめざすものと定義している。また、料理活動参加はコミュニケーションの増加や自信回復、認知症緩和の可能性があることを示唆している。

料理をすることは食べるために不可欠な行為の一つであり、食べるという行為は人間が生きていくための基本となる行為である。生活に馴染み深く、特に珍しい行為ではない料理が、料理療法（湯川ら, 2008）すなわち芸術療法として成り立つのであれば、治療法として確立された特定の芸術療法と同様の効果が期待できると考える。また、料理が、特に決まった制限がなく、何を用いても、どう調理してもいいように、作る人が自由に制作でき、手軽に取り組みやすい行為であることが、コラージュ制作などと料理の共通する点であると考えられる。しかし、先行研究において、身体的な症状の緩和等を目的とした研究は行われているが、日常生活における料理の効果については明らかにされてはいない。

目 的

本研究では、料理を作ることで感情がどのように変化するかを検査するとともに、料理のもつ芸術療法としての可能性について検証することを目的とする。

方 法

1. 被調査者

埼玉県内の大学生（平均年齢22.38歳、 $SD=1.61$ ）13名（男性8名、女性5名）と、社会人（平均年齢28.09歳、 $SD=2.81$ ）11名（男性4名、女性7名）の計24名（男性12名、女性12名、平均年齢25.00歳、 $SD=3.64$ ）を対象に行った。

2. フェイスシート

質問紙のフェイスシートには、氏名、年齢、性別を記入してもらった。

3. 使用尺度

(1) POMS : Profile of Mood States 感情プロフィール検査 (短縮版)

POMSは、対象者がおかれた条件により変化する一時的な気分、感情の状態を測定できる自己記入式質問紙であり、「緊張 - 不安 (Tension - Anxiety)」「抑うつ - 落ち込み (Depression - Dejection)」「怒り - 敵意 (Anger - Hostility)」「活気 (Vigor)」「疲労 (Fatigue)」「混乱 (Confusion)」の6因子 (30項目) によって気分を評価することができるものである。回答は「まったくない」(0点)、「少しあった」(1)、「まあまああった」(2)、「かなりあった」(3)、「非常に多くあった」(4) の5件法で回答するものであった。

(2) SEAT : Scale of Experienceing with regard to Arts Therapy

SEATは、加藤・原口・森田 (2008) によって作成された芸術療法における体験過程に関する尺度であり、因子 (30項目) は、「子ども時代への回帰」「自己表出・カタルシス」「内面の意識化」「創作意欲・満足感」「制作場面での関係性」で構成されている。回答は、「あてはまらない」(1)、「あまりあてはまらない」(2)、「どちらともいえない」(3)、「ややあてはまる」(4)、「あてはまる」(5) の5件法で回答するものである。本研究においては、被調査者のほとんどが一人暮らしであり、制作は他者のいない一人場面で行ってもらうこととしたため、「制作場面での関係性」因子については項目から除外することとした。

4. 使用材料・器具

料理に用いる材料、調理器具、調味料などは、各被調査者が使いたいと思ったものを自由に用いることとした。

5. 手続き

日常的に行われる料理から得られる感情の変化を捉えるため、料理は各被調査者の自宅で行うものとした。また、被調査者のほとんどが一人暮らしであったことから、制作は周囲に他者のいない一人場面で行うものとした。調査を行うに当たり、あらかじめ被調査者と面会し、調査の流れを説明したうえでやり方等が記載された紙と質問紙を配付した。材料、調理法、調味料、調理器具、何を作るかなどは被調査者の自由とした。ただし、レトルト食品をそのまま作品とすることは無効とした。調理時間は1時間程度とし、熱を加える工程があることで料理とみなすこととした。

調査は、まずPOMSへの回答を行い、料理をする前の感情を測定した。その後、料理を行うよう求めた。調理時間は1時間程度とし、完成後すぐにPOMSの回答およびSEATの回答を求め、料理した後の感情を測定した。また、完成した料理に作品名を付け、使用した材料、調理

器具, 調味料, 調理法, 調理時間, 感想等を質問紙に記入するよう求めた. 完成した作品は写真撮影を行い, 後日内省報告を行う際質問紙とともにデータとして回収した. また, 作品写真を掲載することについての承諾を得た.

6. 分析方法

POMSに関しては, 各因子得点の変化量 (料理後 - 料理前) を従属変数として2要因 (被験者間計画: 性別 (女性/男性) × 職業 (学生/社会人)) の分散分析を行った. また, 男女, 職業別における t 検定を行った. SEATに関しては, 各因子の平均得点を従属変数として2要因 (被験者間計画: 性別 (女性/男性) × 職業 (学生/社会人)) の分散分析を行った. さらに, 料理による感情の変化および料理過程との関連を調べるため, 事例の観点から分析を行った.

結果と考察

1. POMSを用いた性別および学生と社会人別の比較

表1に各被調査者におけるPOMS因子得点の変化量を示した. また, 表2に男女別にみた学生・社会人におけるPOMS因子得点の変化量を示した. 各因子得点の変化量を従属変数として2要因 (被験者間計画: 性別 (女性/男性) × 職業 (学生/社会人)) の分散分析を行った. その結果, 性別および職業の主効果は有意でなかった. 交互作用については, 「活気」のみが有意であった ($F(1,20)=6.68, p<.05$).

表1 各被調査者における POMS 因子得点の変化量

参加者	性別	年齢	職業	緊張-不安	活気	抑うつ-落ち込み	疲労	怒り-敵意	混乱
No.1	男性	26	学生	-1.80	.00	.00	.00	.00	.20
No.2	女性	22	学生	-.80	.20	-.20	-1.80	.00	-.80
No.3	女性	20	学生	-1.00	-1.60	-.20	-.20	.00	-.60
No.4	女性	21	学生	-.80	.00	.00	-.40	.00	.20
No.5	女性	22	学生	.00	-.40	.00	.00	.00	.00
No.6	男性	22	学生	-1.80	.40	-2.00	-2.00	-1.00	-.20
No.7	男性	22	学生	.00	1.00	.00	-.20	.00	-.40
No.8	男性	25	学生	.40	-.80	.00	.60	.00	-.40
No.9	男性	23	学生	-.20	1.00	.00	-.20	-.20	-.20
No.10	男性	23	学生	.00	1.00	.00	-1.20	.00	.00
No.11	女性	33	社会人	-.80	.40	.00	-.20	.00	-.20
No.12	男性	30	社会人	.60	-1.00	.20	1.20	-.80	-.60
No.13	女性	29	社会人	-.20	-.20	-.20	.60	.40	-.00
No.14	女性	30	社会人	-.20	.20	.00	-.20	.00	-.40
No.15	男性	21	学生	.00	.20	.00	.00	.00	.20
No.16	女性	29	社会人	-1.40	1.00	.00	-.20	.00	-.40
No.17	女性	24	社会人	-.20	.40	.00	-.40	.00	.00
No.18	男性	26	社会人	-.60	-.40	.00	.00	.00	-.40
No.19	女性	24	社会人	-.40	-1.20	-.20	.40	-.80	-.80
No.20	女性	22	学生	.00	-1.80	.40	1.00	.20	-.60
No.21	男性	22	学生	.00	.00	.00	-.40	.00	.00
No.22	男性	26	社会人	-.40	-.60	.00	-.60	-.20	-.60
No.23	女性	30	社会人	-.20	.00	-.20	-.40	-.20	-.60
No.24	男性	28	社会人	-.20	.40	.00	.00	1.80	.20
平均値				-.42 (-.61)	-.08 (-.79)	-.10 (-.43)	-.19 (-.73)	-.03 (-.50)	-.31 (-.35)

※()内はSD

表 2 男女別に見た学生と社会人における POMS 因子得点の変化量

性別	職業	緊張-不安	活気	抑うつ-落ち込み	疲労	怒り-敵意	混乱
男性	学生	-.43 (.86)	.35 (.64)	-.25 (.71)	-.43 (.81)	-.15 (.35)	-.10 (.24)
	社会人	-.15 (.53)	-.40 (.59)	.05 (.10)	.15 (.76)	.20 (1.12)	-.35 (.38)
女性	学生	-.52 (.48)	-.72 (.92)	.00 (.25)	-.28 (1.01)	.04 (.09)	-.36 (.43)
	社会人	-.49 (.46)	.09 (.68)	-.09 (.11)	-.06 (.40)	-.09 (.36)	-.49 (.34)

※()内はSD

図1に男女別に見た学生・社会人における POMS 「活気」 得点の変化量を示した。「活気」の交互作用が有意であったため、単純主効果の検定を行ったところ、学生における男性の得点が女性と比較して有意に高かった ($p<.05$)。つまり、学生は女性よりも男性の方が、料理後に活気の増加する程度が高いことが示唆された。

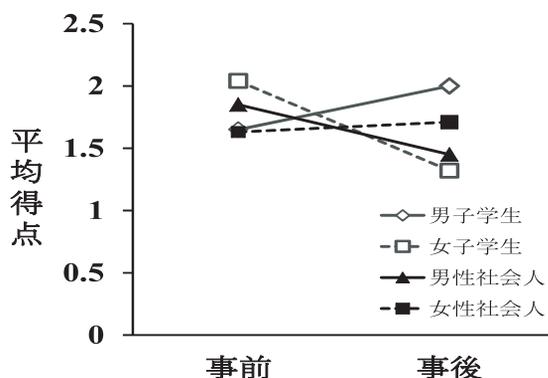


図 1 POMS の事前・事後における「活気」得点の変化

表3および図2に男女における POMS 因子得点の変化量を示した。POMS 各因子の変化量を従属変数、性別を独立変数とした対応のない t 検定を行った。その結果、「混乱」における男女差は有意傾向であった ($t(22)=0.08, p<.10$)。よって、女性の方が男性よりも、料理後に混乱した感情が落ち着く傾向があることが示された。

表 3 男女における POMS 因子得点の変化量

性別	緊張-不安	活気	抑うつ-落ち込み	疲労	怒り-敵意	混乱
男性	-.33 (.75)	.10 (.70)	-.15 (.59)	-.23 (.81)	-.03 (.67)	-.18 (.30)
女性	-.50 (.45)	-.25 (.86)	-.05 (.17)	-.15 (.68)	-.03 (.28)	-.43 (.37)

※()内はSD

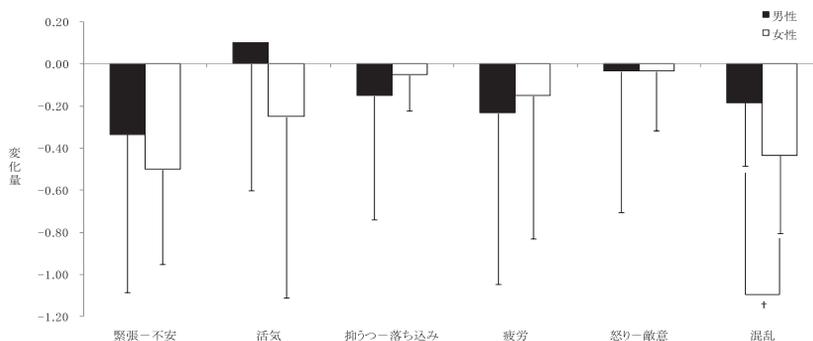


図 2 男女における POMS 因子得点の変化量

表4および図3に学生・社会人における POMS 因子得点の変化量を示した。POMS 各因子の変化量を従属変数、職業を独立変数とした対応のない *t* 検定を行った。その結果、学生と社会人の比較において、どの因子にも有意差は認められなかった。したがって、学生と社会人の料理後の感情の変化には差がなかった。

表 4 学生と社会人における POMS 因子得点の変化量

職業	緊張-不安	活気	抑うつ-落ち込み	疲労	怒り-敵意	混乱
学生	- .46 (.72)	- .06 (.90)	- .15 (.57)	- .37 (.85)	- .08 (.29)	- .20 (.34)
社会人	- .36 (.31)	- .09 (.75)	- .04 (.19)	.02 (.56)	.02 (.72)	- .44 (.41)

※()内はSD

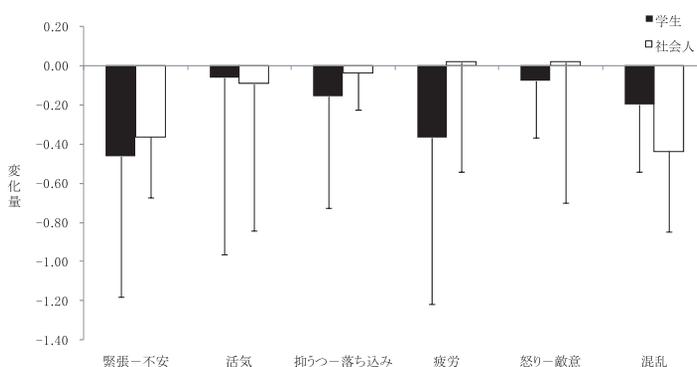


図 3 学生と社会人における POMS 因子得点の変化量

2. SEAT を用いた性別および学生と社会人別の比較

表5および図4～7に男女別に見た学生と社会人における SEAT 各因子の平均得点を示した。

SEATにおける各因子の平均得点を従属変数とし、2要因（被験者間計画：性別（女性／男性）×職業（学生／社会人））の分散分析を行った結果、「内面の意識化」における性別の主効果に有意傾向が見られた（ $F(1,20)=2.99, p<.10$ ）（図8）。よって、男性よりも女性の方が料理をすることで「内面の意識化」が行われる傾向があることが示された。また、「自己表出・カタルシス」における性別と職業の交互作用が有意傾向であった（ $F(1,20)=3.29, p<.10$ ）（図9）。したがって、男性は社会人よりも学生が、女性は学生よりも社会人の方が「自己表出・カタルシス」が行われる傾向があることが示された。このことから、学生と社会人では、男女の感じていた「自己表出・カタルシス」には違いがあることが明らかとなった。また、「自己表出・カタルシス」における交互作用は有意傾向であったが、単純主効果の検定を行った結果、有意差は認められなかった。

なお、SEATを用いた先行研究（加藤・原口・森田, 2008）におけるコラージュ技法の結果と比較したところ、本研究における参加者の方が「自己表出・カタルシス」「内面の意識化」の平均得点は高く、「創作的意欲・満足感」については、先行研究とほぼ同程度の値を示した。しかし、「子ども時代への回帰」については低い値が示されたことから、コラージュの制作に見られる紙を「ちぎる」「貼る」などの行為や、ブロック制作が、幼少時代の遊びの中で経験される折り紙遊びや工作遊びを思わせるためであると考えられた。

表 5 男女別に見た学生と社会人における SEAT 各因子の平均得点

性別	職業	子供時代への回帰	自己表出・カタルシス	内面の意識化	創作的意欲・満足感
男性	学生	6.25 (3.01)	29.75 (7.59)	11.50 (6.85)	33.63 (9.10)
	社会人	4.00 (1.41)	27.25 (3.78)	10.50 (2.89)	32.75 (4.03)
女性	学生	5.00 (1.58)	26.20 (7.12)	13.60 (6.27)	30.40 (8.65)
	社会人	5.29 (3.25)	32.86 (3.19)	17.43 (6.45)	41.29 (8.77)

※（ ）内はSD

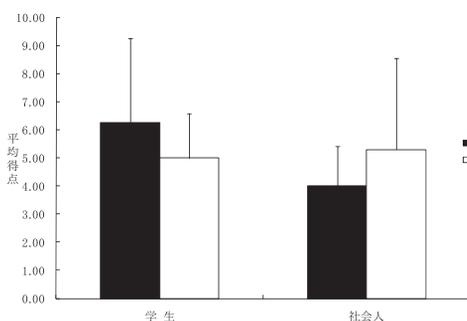


図 4 子供時代への回帰の平均得点

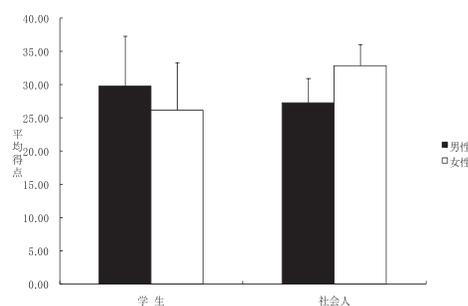


図 5 自己表出・カタルシスの平均得点

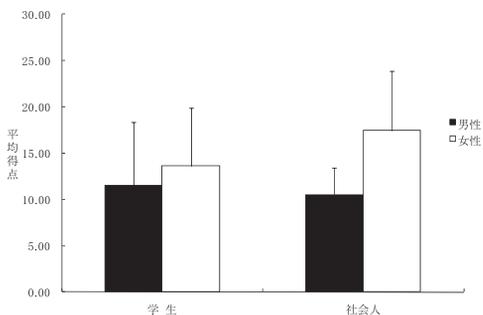


図 6 内面の意識化の平均得点

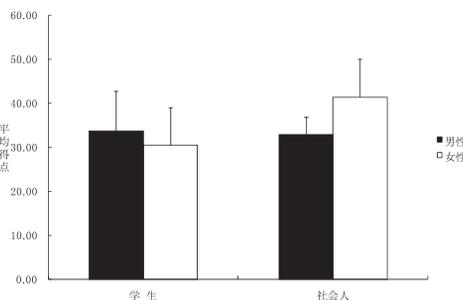


図 7 創作意欲・満足感の平均得点

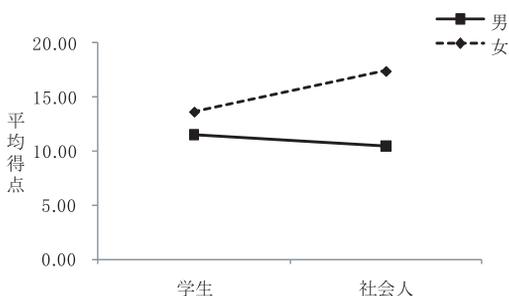


図 8 内面の意識化における平均得点

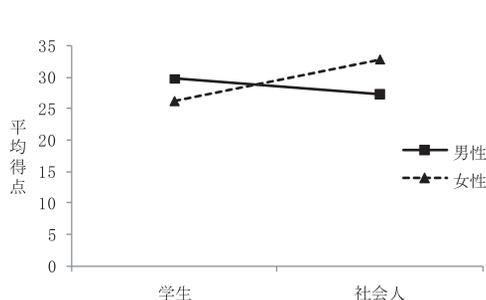


図 9 自己表出・カタルシスにおける平均得点

これらのことから、「活気」が学生において女性よりも男性の方が高かったことは、男性の方がSEATの「子ども時代への回帰」や「創作意欲・満足感」の値が高いことにも関連している可能性が考えられる。男女別の比較において、女性の方が男性よりも「混乱」の値が料理後に減少を示したことから、女性にとって料理は感情に落ち着きやまとまりを与えるものであったと考える。また、女性の方が男性よりも「内面の意識化」得点が高かったことは、「いつもはあまり料理しないので、ひさしぶりに炒める料理をして楽しかった」「これをきっかけに料理をしようと思う」などの内省報告から、女性は料理をすることが生活習慣を振り返る機会になっていると考えられた。

「自己表出・カタルシス」については、男性は社会人よりも学生の方が高い値を示したことから、学生の方がより創作を楽しむものとして料理を捉えていたと考える。一方、女性は、学生よりも社会人の方が高い値を示した。このことは、学生と社会人におけるストレスの種類や質が異なることが影響していると考えられる。また、食事への関心や価値観も影響している可能性が考えられる。

3. 料理過程における事例検討

表6に全被調査者のPOMS各因子得点における料理前後の変化量（増加・減少・変化なし）の度数を示した。また、POMS各因子得点の変化量に著しい変化が見られた被調査者の属性お

よび料理制作過程に関する内容を表7に示した。

表6 被調査者全体における料理後の POMS 得点の変化（人）

	緊張-不安	活気	抑うつ-落ち込み	疲労	怒り-敵意	混乱
増加	2	11	2	5	3	4
減少	16	9	6	14	6	16
変化なし	6	4	16	5	15	4

表7 被調査者の属性および料理制作過程に関する内容

被調査者	職業	性別	年齢	作品名	調理時間	使用材料	調理法	感想
No.1	学生	男性	26	ハンバーグとニョッキのプレート	1時間	じゃがいも、小麦粉、ひき肉、卵、玉ねぎ、キャベツ、トマト、ナツメグ、クチャップ、ブラックペッパー、バジルソース	茹でる、焼く	盛り付けた状態をイメージして作る料理を決めた料理に対する自信が増した達成感があった
No.6	学生	男性	22	ゴーヤチャンプル	50分	にがり、もやし、豚肉、木綿豆腐、卵、玉ねぎ、胡椒、醤油、ごま油	炒める、卵を割る、豆腐をつぶす	無心になって集中して作業していた何かバーストと抜けていく感じがした雑念がなくなり楽な気分
No.10	学生	男性	23	懐かしいお弁当たまご焼き	8分	卵、塩、砂糖	焼く	昔を思い出した、料理で気分が良くなった
No.12	社会人	男性	30	かぼちゃコロッケ	1時間15分	かぼちゃ、卵、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、バター、牛乳、コンソメ、塩、胡椒	揚げ、蒸す、煮る	かぼちゃが固くて切るのにとまどった油の温度が低温の時入れてショックだった
No.16	社会人	女性	29	やきそば	10分	やきそばの麺、もやし、キャベツ、ウィンナー、焼きそば粉	切る、蒸す、炒める	久しぶりに炒める料理をして楽しかったこれをきっかけに料理をしようと思う
No.19	社会人	女性	24	そばメン	30分	キャベツ、人参、ピーマン、ウィンナー、ごはん、かつおぶし、卵ソース、マヨネーズ、塩、胡椒	炒める	簡単にたくさん作れて良かった、料理は楽しい
No.24	社会人	男性	28	中華ランチ	30分	米、卵、レタス、カニ缶、ウィンナー、わかめ、玉ねぎ、塩、胡椒、中華風味の煮	炒める、煮る、切る	作っている時に調理器具が床に落ちイライラしてしまった

表6では、料理を行うことで「緊張 - 不安」「疲労」「混乱」の感情が減少する被調査者の数が多い傾向が見られた。「抑うつ - 落ち込み」「怒り - 敵意」の感情は、料理によってあまり変化しないことが示された。「活気」の増加と減少はほぼ同人数であった。「活気」の減少した被調査者からの内省報告において、ネガティブな感想は得られなかったことから、活気の減少は気分の“落ち着き”として解釈することができると思われる。

表7に示した感情に著しい変化が見られた被調査者については、調理時間や調理法、内省報告などから、感情の変化が起こった過程を個々に検討することとした。

<No.1>

職業：学生、男性 26歳

作品名：ハンバーグとニョッキのプレート

調理時間：1時間

使用材料：じゃがいも、小麦粉、ひき肉、卵、玉ねぎ、キャベツ、トマト、

ナツメグ、ブラックペッパー、ケチャップ、バジルソース

調理器具：包丁、フライパン、ボール、菜箸

調理法：茹でる、焼く



図 10 No. 1 による作品

「ハンバーグとニョッキ」



図 11 No. 1 における POMS 変化量

図 10, 11 に No. 1 における作品および POMS 各因子の変化量を示した。No. 1 は、POMS における「緊張-不安」において値の減少が顕著であった。一方、「混乱」の値は、わずかに増加していた。「活気」「抑うつ-落ち込み」「疲労」「怒り-敵意」においては、値の変化は見られなかった。No. 1 による感想として、「盛りつけた状態をイメージして作る料理を決めた。」「料理に対する自信が増した。」と述べられていたことから、料理中は非常に意欲的であったと考えられ、完成後は達成感や満足感が得られたと考えられる。

SEAT における因子得点は、被調査者全体の平均得点と比べどの因子も高い得点が示され、「自己表出・カタルシス」「創作意欲・満足感」の得点がいずれも満点を示していたことから、No. 1 は料理をすることで自分自身を表現し、達成感と満足感を得ることができたと考えられる。また、内省報告において、料理を作っている間は「必死だった。」と感じていたことが明らかとなり、そのことが POMS の「混乱」に反映されていたと考えられる。しかし、盛りつけた料理をイメージして作っていたことが創作意欲を高め、集中して料理に取り組むことで「緊張-不安」を減少させたのではないだろうか。また、調理時間について「1 時間程度という制限がない方がリラックスしてできたと思うが、制限があったからこそ達成感があったのかもかもしれない。」と述べられたことから、No. 1 は時間制限を気にしつつも、その制限の中で最大限に自分自身を表出させたものと考えられた。

作品は、ハンバーグを「こねる」「形を整える」「焼く」という工程や、じゃがいもを「つぶす」「こねる」「茹でる」などの工程が行われていたと推測され、時間と手間が掛っていたと考える。しかし、その手間こそが、No. 1 にとって最大の満足感と達成感に繋がったものと考えられる。真っ白な皿にそれぞれの料理が彩りよく盛り付けられ、完成された一つの芸術作品となっている印象であった。

<No.6>

職業：学生，男性22歳

作品名：ゴーヤチャンプル

調理時間：50分程度

使用材料：にがうり，もやし，豚肉，もめん豆腐，卵，玉ねぎ，醤油，胡椒，ごま油

調理器具：包丁，フライパン，ボール，菜箸

調理法：炒める



図 12 No.6 による作品「ゴーヤチャンプル」

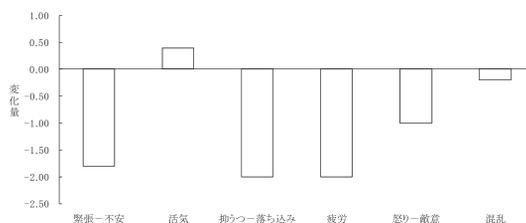


図 13 No.6 における POMS 変化量

図 12, 13 に No.6 における作品および POMS 各因子の変化量を示した。No.6 は、POMS における「緊張 - 不安」「抑うつ - 落ち込み」「疲労」「怒り - 敵意」「混乱」において減少が見られた。特に、「緊張 - 不安」「抑うつ - 落ち込み」「疲労」「怒り - 敵意」に関しては、全被調査者の中で最も大きな値の減少が見られた。

No.6 の感想において、「何かがスッと抜けてく感じがした。」「料理中は無心になって集中して作業をしていた。」と述べられていた。また、「雑念がなくなる。」「楽な気分になった。」という感想からも、料理に無心になって没頭したことが、不安や抑うつ、疲労などの感情を減少させ、「楽な気分」へと変容させたと考える。「ゴーヤチャンプル」を作る工程の一つである卵を「割る」という行為は、殻を破り中身（自分自身）を表出させる行為として、また、卵を「溶きほぐす」工程は、固体が液体へと変容し、流動性が加わるように、その一つ一つの工程が感情に働きかける効果があると考えられる。また、解きほぐされた卵液が、苦味のあるゴーヤも含めすべての材料を融合させ、一つの作品として完成していく過程の中で、No.6 は感情の昇華が行われていったと考える。

<No.10>

職業：学生，男性23歳

作品名：懐かしいお弁当たまご焼き

調理時間：8分

使用材料：卵，塩，砂糖

調理器具：卵焼き用フライパン

調理法：焼く



図 14 No.10 による作品

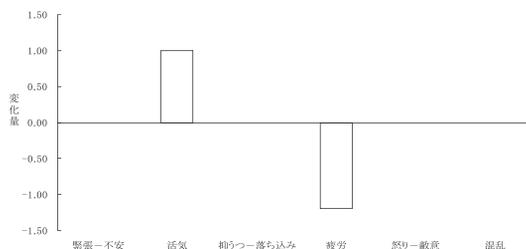


図 15 No.10 における POMS 変化量

「懐かしいお弁当たまご焼き」

図 14, 15 に No.10 における作品および POMS 各因子の変化量を示した。No.10 は、POMS における「活気」に増加が見られ、「疲労」においては大きく減少が示された。また、SEAT の「子ども時代への回帰」の値が平均得点と比較し顕著に高かったことから、No.10 の感想「昔を思い出した。」「料理で気分が良くなった。」と述べられていたことに反映されていたと考える。また、自省報告において、「楽しかった。ウキウキしている感じ。」「ストレスが無くなる感じ。」「スーっとしていく感じ。」「料理が趣味。」などのコメントから、No.10 にとって料理は非常に楽しい時間であったと考えられ、料理が趣味ということもあり日頃から何気なく行っている料理が自然とストレス対処法になっていると考えられた。

作品については、シンプルな卵焼きという印象であったが、料理が趣味であるが故のシンプルな作品であるように感じられた。また、一層一層丁寧に焼きあげられた作品であることが見て取れた。「懐かしいお弁当たまご焼き」というタイトルからも、No.10 にとって卵焼きは懐かしく、思い出多き食べ物であることが推測され、お弁当のおかずの中でも卵焼きが最も特別な存在であったと考えられた。さらに、SEAT の「子ども時代への回帰」で示された得点の高さから、この作品を作る過程において退行が起きたと考える。卵の黄色い色はヒヨコ（ひな鳥）や幼さを連想させ、味付けに砂糖が使われている点においても、甘く優しいイメージが No.10 にとって懐かしさを想起させたと考えられる。

<No.12>

職業：社会人，男性 30 歳

作品名：かぼちゃコロケ

調理時間：1 時間 15 分

使用材料：かぼちゃ、卵、玉葱、小麦粉、パン粉、バター、牛乳、コンソメ、塩、胡椒
 調理器具：フライパン、鍋、ボール、すり棒
 調理法：煮る・蒸す（下処理）、揚げる



図 16 No.12 による作品「かぼちゃコロッケ」

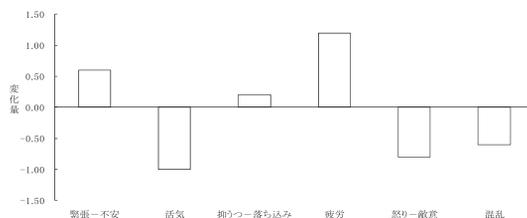


図 17 No.12 における POMS 変化量

図 16, 17 に No.12 における作品および POMS 各因子の変化量を示した。POMS における「緊張 - 不安」「疲労」の値に増加が見られた。No.12 による感想として、「かぼちゃが固くて切るのにとまどった。」「油の温度が低温の時入れてショックだった。」など苦労した体験が述べられていた。それらの料理中の戸惑いや落ち込み感、苦労した工程が POMS 得点や調理時間の長さに反映されていたと推測される。また、調理時間が 1 時間 15 分と長かったことや、「煮る」「蒸す」「揚げる」などの工程の複雑さが、疲労感の値を増加させた要因と考えられた。SEAT ついては、各因子における男性の平均得点と比べ「子ども時代への回帰」の得点だけが低かった。

作品は、かぼちゃの黄色とトマトの赤が彩りよい作品であった。コロッケをまるく丸める行為は泥団子遊びなどを連想させ、退行が進むと考えられたが、SEAT 因子得点において退行は示されなかった。しかし、内省報告において、「ころもがメチャクチャに手について、妖怪のようだった。」などの報告もあったことから、様々な困難がありながらも、制作工程の中に遊びのような感覚もあった可能性が考えられる。また、完成後に満足感があったと語られていたことから、初めて挑戦する料理でありながら複数の工程を要する料理であったこと、1 時間 15 分という長い調理時間の中で完成させた作品が、自分の思い描くイメージに対して満足の出来であったか否かということも作品完成後の感情に影響していると考えられる。

<No.16>

職業：社会人、女性 29 歳

作品名：やきそば

調理時間：10 分

使用材料：やきそばの麺、もやし、キャベツ、ウィンナー、やきそば粉（調味料）

調理器具：包丁、まな板、フライパン

調理法：切る，蒸す，炒める



図 18 No.16 による作品「やきそば」

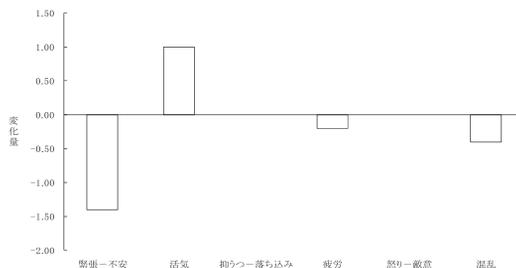


図 19 No.16 における POMS 変化量

図 18, 19 に No.16 における作品および POMS 各因子の変化量を示した。No.16 は、POMS における「緊張 - 不安」「疲労」「混乱」に減少が見られ、「活気」に増加が見られた。また、SEAT における「自己表出・カタルシス」「内面の意識化」「創作的意欲・満足感」の値が平均よりも高く、特に「内面の意識化」「創作的意欲・満足感」については高い得点が示された。

No.16 による感想として「いつもは料理をしないので、ひさしぶりに炒める料理をして楽しかった。」「これをきっかけに料理をしようと思う。」などの感想が述べられていたことから、料理をすることが、普段の自己の生活を振り返るきっかけになったと考えられた。また、久しぶりに料理をすることで、楽しさや料理をする意欲が湧いたと考えられた。

忙しい社会人女性にとって調理時間 10 分で作れる手軽な料理であったことが、面倒な気持ちや疲労感を生起させずに気分転換の一つとして行えたと考えられた。

<No.19>

職業：社会人（主婦），女性 24 歳

作品名：そばメシ

調理時間：30 分

使用材料：キャベツ，人参，ピーマン，ウィンナー，ごはん，かつおぶし，卵，ソース
マヨネーズ，塩，コショウ

調理器具：フライパン，はし，包丁

調理法：炒める



図 20 No.19 による作品「そばメシ」

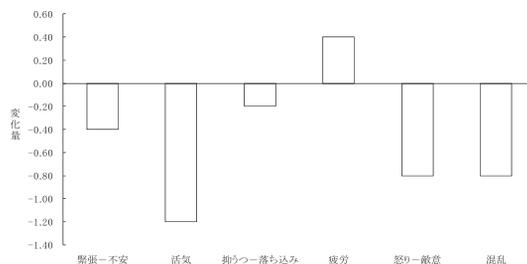


図 21 No.19 における POMS 変化量

図 20, 21 に No.19 における作品および POMS 各因子の変化量を示した。No.19 は、POMS における「緊張-不安」「活気」「抑うつ-落ち込み」「怒り-敵意」「混乱」に減少が見られた。特に、「活気」「怒り-敵意」「混乱」に大きな減少が見られたことから、料理を行うことで気持ちに落ち着き加わり、怒りなどの感情が沈静したと考える。また、「疲労」の値に増加が見られたことから、No.19 が仕事と育児を両立する主婦であることが影響していると考えられた。しかし、SEAT において「創作的意欲・満足感」の値が平均よりも高い値を示し、感想として「簡単で、たくさん作ってよかった。」「料理は楽しい。」と述べられていたことから、POMS で示された「疲労」は身体的な疲労が影響している可能性も考えられる。仕事や家事、育児に忙しい主婦にとって、時間をかけずに、尚且つ家族の空腹を満たすことのできる料理を作ることは、最も重要なテーマであると考えられる。No.19 の作品「そばメシ」は、そのポイントをしっかりおさえた料理であった。No.19 の結果を一般的な主婦の傾向とみなすものではないが、家族の栄養および健康管理を担う主婦は、一人暮らしの社会人や学生とは異なり、自分のためだけに料理を作るのではないということが、料理の内容や調理時間にも影響していると考えられた。また、誰かのために作るという状況が、より作成者の感情を変化させるとともに、料理に込める想いを増加させると考える。No.19 にとって料理は、家族のため、そして忙しい生活の中の楽しみの一つになっていると考えられた。

<No.24>

職業：社会人、男性 28 歳

作品名：中華ランチ

調理時間：約 30 分

使用材料：米、卵、レタス、かに缶、ウィンナー、わかめ、玉ねぎ、中華風味の素
塩、コショウ

調理器具：フライパン、包丁、まな板、片手鍋

調理法：炒める、煮る、切る



図 22 No.24 による作品「中華ランチ」

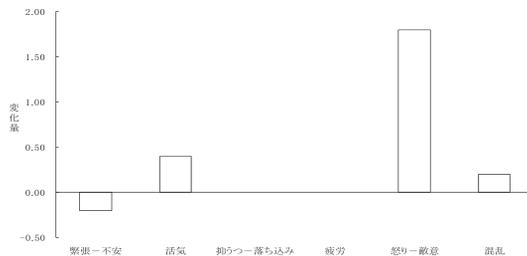


図 23 No.24 における POMS 変化量

図 22, 23 に No.24 における作品および POMS 各因子の変化量を示した。POMS における「緊張 - 不安」において減少が見られたが、「怒り - 敵意」の値が顕著に増加していた。また、「活気」「混乱」にも増加が示された。SEAT については、4 つの因子全てに平均値よりも低い値が示された。No.24 による感想として、「作っている時に調理器具が床に落ちたりして、多少イライラしてしまった。」と述べられていたことから、このハプニングが POMS の「怒り - 敵意」「混乱」の値を増加させたと考える。作品は「普段作っているもの」であったという内省報告から、普段作り慣れている料理であることが「緊張 - 不安」を減少させたと考える。しかし、調理器具を床に落とすといったハプニングは料理に付き物であると考えられる。今回の調査において、このようなハプニングは他の参加者には見られなかったものの、現実には十分に起こりうることであると考える。そのため、料理の効果とは別にハプニングによる効果も感情に影響したと考えられる。

作品については、チャーハンとわかめスープのそれぞれに同じ材料（わかめ）が使用されていることで、2 つで 1 つの作品という印象があった。また、「中華ランチ」という作品名から、作品が昼食時に作られたことや、「普段作っているもの」という感想から、手軽に作れる料理であったことが推測された。

総合考察

本研究は、料理を作ることによって感情にどのような変化がもたらされるのかということをも明らかにするものであった。表 6 に示したように、「緊張 - 不安」「疲労」「混乱」因子得点の変化量において減少した被調査者が多く見られたことは、料理には、感情を落ち着かせ、まとまりを与える効果があることを示唆するものであった。また、対象者や技法の違いから正確な比較をすることはできないが、コラージュ技法、風景構成法、ブロック技法を用いた先行研究（加藤・原口・森田, 2008）における SEAT の結果と比べ、本研究結果の「自己表出・カタルシス」「内面の意識化」の値が高かったことや、「創作意欲・満足感」の値に同程度の値が示されたことなどから、本研究結果は、料理が芸術療法同様、その創造的過程に、現在の生活の在り方を振り返らせ、気付きをもたらすことや、感情を落ち着かせる効果があることを示唆するものであ

たと考える。

料理の工程として、素材を「茹でる」「炒める」「揚げる」などの熱を加えることは、制作者の感情が熱として伝道されていくようなイメージであった。熱は素材の色や形を変え、柔らかさや固さを与え、バラバラだった材料を融合し結合していく。その様子は、異なる物質同士が化学反応を起こして変容し、新たな物質が生成されていく錬金術を思わせる。また、「切る」「つぶす」「こねる」などの工程は、芸術療法に見られる紙をちぎる、粘土をこねる、つぶすなどの行為と同様に、感情の変化を促すと考える。徳田（1997）は、「料理は人間に備わった運動・感覚器官を総合的に働かせて創り出す、心と体の総合的な芸術」としていることから、料理が芸術作品としての価値を有し、料理が完成するまでの全ての過程は、心に働きかける作用を有すると考えられる。また、被調査者によって調理時間に大きな差が見られたことについて、調理時間が長いことが感情を変化させる、あるいは感情を大きく変化させるというものではないことが本調査の結果から示唆されたことから、いかに料理と向き合い、その時間の中で制作者自身がどのような体験をするのかということが感情変容に大きく影響していると考えられる。

本研究で制作された料理作品には、昔を懐かしむものや得意料理、作ったことのないものへの挑戦、おいしく作ること、簡単に作ることなど様々な思いが込められていた。また、制作を依頼する調査者と、依頼され作る被調査者との間には、何らかの関係性が存在しているように思われる。本研究においては、一人場面による料理制作であったため、調査者が被調査者の制作を同じ空間で見守ることはなかった。しかし、調査の依頼や手順等の説明を行う中で、既に互いを意識した関係性が生まれており、被調査者は多少なりとも作品を見せることを意識して制作を行っていたと考えられる。後日、内省報告を通して被調査者が制作中感じていたことや、作品に込められた思いなどを言語化してもらうことは、被調査者自身が感じていたことを意識化すると同時に、調査者に知らせるプロセスであると思われる。

展 望

本研究は、対象者が20代から30代の男女に特定されていた。そのことが回答に影響しているとも考えられることから、得られた結果を一般化することは難しいと考える。そのため、幅広い年代を対象に調査を行い、かつ健康な対象者ばかりでなく臨床場面において治療が必要とされる対象者に焦点をあてた検討も行っていきたい。また、料理を行う場所についての検討も必要であると考え。作業空間についてCase & Dalley（1992）は、「多くの表現手段を可能にするような、あらゆる材料に近づけるように開かれた場でなければならない」と述べていることから、調理室のような非日常的空間において表出される行為、表情、しぐさのすべてから心の状態を見ることは重要であると考え。今後は、制作者にとってどのような空間がより安全で安心できる場所となるのかということや、どのような人に効果が大きいかということ、調査者と被調査者との関係性、治療として用いる場合に考えられる留意点などについても検討

していきたい。

引用文献

- Case, C., & Dalley, T. (1992). *The Handbook of Art Therapy*. 岡昌之(監訳)(1997). 芸術療法ハンドブック 誠信書房, 126.
- 加藤大樹・原口友和・森田美弥子(2008). 芸術療法の諸技法における体験過程に関する研究-コラージュ技法・風景構成法・ブロック技法の比較- 日本芸術療法学会誌, 39, 51 - 59.
- 徳田良仁(1997). 心を癒す芸術療法 ごま書房, 188 - 190.
- 山下満知子・川島隆太・岩田一樹・保手浜勝・太尾小千津・高倉美香(2006). 調理による脳の活性化(第一報) - 近赤外線計測装置による調理中の脳の活性化計測実験 - 日本食生活学会誌, 17, 125-129.
- 横山和仁(2005). POMS短縮版 手引と事例解説 金子書房, 1.
- 湯川夏子・我如古菜月・明神千穂・前田佐江子・平嶺富美子(2008). 高齢者施設における「料理療法」の試み - 片麻痺認知症高齢者を対象とした事例報告 - 京都教育大学紀要, 112, 99.

参考文献

- 青木智子(2000). 自己開発を目的としたコラージュ制作(1) - 集団法・職業訓練校の場合 - 日本産業カウンセリング学会第5回大会発表論文集, 110-113.
- J.A.ルービン(編) 徳田良仁(監訳)(2001). 芸術療法の理論と技法 誠信書房
- 近喰ふじ子(2000). コラージュ制作が精神・身体に与える影響と効果 - 日本版POMSとエゴグラムからの検討 - 日本芸術療法学会誌, 31, 66-75.
- 徳田良仁・大森健一・飯森眞喜雄・中井久夫・山中康裕(1998). 芸術療法2 実践編 岩崎学術出版社

謝辞

調査にご協力いただきました被調査者の皆様に心より感謝申し上げます。

(2011.10.4受稿, 2011.11.7受理)