

プレゼンテーションソフト版 人生グラフテストの作成

東 知幸*

本論文の目的は、人生の浮き沈みを一本の線で表現する技法を用いた心理テストである人生グラフテスト (Life Graph Test: LGT) の実施をオンライン上で可能とするべく、プレゼンテーションソフト版 LGT (Life Graph Test, presentation software version: LGT-P) を作成することであった。まず、Microsoft 社の Power Point を使用して LGT-P を作成し、さらに青年用である LGT-A-P (Life Graph Test for adolescents, presentation software version) を作成した。そして、調査協力者である大学生 5 名 (19 ~ 22 歳) にオンライン上で LGT-A-P を実施した。調査の結果、LGT-A-P の記入に要する時間は 10 ~ 20 分であることがわかった。さらに、LGT-A-P を量的分析したところ、基礎指標得点 (生高得点, 現高得点, 面積得点) は先行研究で示された従来の青年用人生グラフテスト (LGT-A) の得点と大きな違いがないことが示唆された。LGT-A-P は LGT-A と同様に人間理解に役立つツールとなるであろう。

Key words: 人生グラフテスト, 青年用人生グラフテスト, プレゼンテーションソフト版人生グラフテスト, プレゼンテーションソフト版青年用人生グラフテスト, 大学生

I はじめに

人生グラフテストについて

人生グラフテスト (Life Graph Test: LGT) とは人生の浮き沈みを一本の線で表現する技法を東 (2010a, 2010b, 2011a) が心理テストとして開発したものである。精神科病院で臨床心理士として勤務していた東は精神疾患患者に対する理解を深める方法として LGT を開発した。なお、人生の浮き沈みを一本の線で表現する技法は人生グラフ (Back & Bourque, 1970; Bourque & Back, 1977)、感情曲線 (川瀬・松本, 1997)、ライフライン (河村, 2000; 黒瀬, 2006; 小川ら, 2009)、ライフヒストリーグラフ (山田, 2004)、ライフラインチャート (種村ら, 2019) などさまざまな呼び方がなされているが、ここでは人生グラフ (技

法) と総称する。人生グラフの描き方としてグラフの縦軸が幸福感や満足度などの高低を表す評価軸、横軸が年齢などを表す時間軸となっているのが一般的である。出生時から現在までのグラフを描く場合 (山田, 2004) もあれば、出生から現在に加えて未来までを想像して描く場合 (Back & Bourque, 1970; Bourque & Back, 1977; 川瀬・松本, 1997; 河村, 2000; 黒瀬, 2006) もある。あるいは、人生の一部期間のみのグラフを描く場合 (小川ら, 2009; 種村ら, 2019) もある。

LGT の最大の特徴は人生グラフの数量化が容易に行えることである。人生グラフを一目見れば、描いた人の人生の経過を直観的に理解することができるが、それに加えて LGT は描かれた人生グラフが平均的な人生グラフ表現と比較して、どのような類似点あるいは相違点があるかの判断が可

* 人間学部心理学科

能となる。数量化のための指標として生高得点(0歳時のグラフの高さをもとに計算。この世に生を受けたことに対する幸福感等が反映されると考えられる)、現高得点(現年齢のグラフの高さをもとに計算。現在の幸福感等が反映されると考えられる)、面積得点(グラフの面積の大きさをもとに計算。人生全体の幸福感等が反映されると考えられる)、そして事数得点(ライフイベントの記述件数をもとに計算。内省力や受検態度等と関連すると考えられる)が設けられている。さらに、青年用LGT(Life Graph Test for adolescents: LGT-A)も開発されている。LGTとLGT-Aの主な違いはLGTの年齢軸が10歳刻みであるのに対し、LGT-Aは5歳刻みになっている点である。なお、表1はLGTおよびLGT-Aの基礎指標データ(東, 2011a)を示したものである。「一般成人」や「看護学生」など非臨床群の人たちは生高得点、現高得点、面積得点について60点台の得点となるのが平均的であることがわかる。

LGTを心理的援助技法として発展させたものが「コラージュを組み合わせた人生グラフテスト」(Life Graph Test with Collages: LGT+C)(東, 2011b)である。別名、「人生グラフ with コラージュ」と呼ばれている。その名の通り、雑誌から写真を切り抜けて台紙に貼り付けるコラージュ技法をLGTに加えた課題であり、グループワークのなかで用いられている。LGTが過去から現在までの人生グラフを描くのに対し、LGT+Cは

過去から現在、そして未来の自分を想像して人生グラフを描き、気に入った・気になった写真を糊付けする。また、LGTの用紙がA4サイズであるのに対し、LGT+CはコラージュしやすいようにA3サイズ用紙が用いられている。参加者は個別にLGT+Cを制作した後、小グループ内でシェアリングをするのである。心理的におおむね健康な人の心理的成長効果を目的としている。これまで、病院の新人看護師(東, 2011b, 2013, 2015, 2016, 2017, 2020)、中学生(東, 2018, 2021)、高校生、学校教員(東, 2019)などを対象に実施されてきた。LGTの数量化基準に準じて作成されているので、LGT+Cについても作品の数量化研究(東, 2016)が行われている。LGT+Cの現高得点は気分(の悪さ)と強い負の相関があることが示唆されている(東, 2020)。

本論文の目的

2020年に新型コロナウイルスが流行すると、多くの大学でオンライン授業が導入された。筆者は勤務する大学のゼミ等で以前からLGTを受講生に体験させてきたが、対面で実施することを想定して作られたLGTをオンラインでそのまま実施することは困難であった。そこで教員および学生が普段利用しているMicrosoft社のプレゼンテーションソフトであるPower Point(以下、PPT)で記入可能なLGTを作成し、オンライン上で配布・回収・シェアリングを行った。その経

表1 LGT および LGT-Aの基礎指標データ

調査協力者	N	年齢		生高得点		現高得点		面積得点		事数得点	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
LGT											
一般成人	162	44.3	12.2	63.3	20.3	65.9	22.5	63.8	11.9	14.2	7.8
一般成人男性	52	46.1	10.9	61.9	23.7	62.8	24.2	65.9	12.3	13.6	7.4
一般成人女性	110	43.4	12.7	64.0	18.6	67.4	21.7	62.8	11.6	14.5	8.0
看護学生	108	19.5	2.2	64.8	25.4	64.1	21.4	60.2	14.1	13.7	10.1
精神科患者全般	166	36.7	11.8	57.0	25.8	29.9	25.0	56.3	14.8	—	—
統合失調症患者	21	37.0	10.8	50.6	26.6	23.7	25.3	51.9	15.1	8.9	6.5
感情障害患者	94	37.6	11.8	57.2	24.3	27.9	24.4	55.6	12.3	13.9	10.5
神経症性障害患者	126	36.1	11.6	56.2	23.7	35.2	25.5	57.0	16.0	12.8	8.6
LGT-A											
看護学生	93	22.5	5.2	66.3	21.0	65.8	24.5	65.6	12.6	23.3	13.4

※東(2011a)をもとに作成

験から PPT でも人生グラフの作成は十分可能であるという手応えを得ることができた。

本論文はプレゼンテーションソフト版 LGT (Life Graph Test, presentation software version: LGT-P) の作成方法と実施例を示すことを目的とした。LGT-P が人間理解に役立つことが明らかとなれば、オンライン教育場面以外にも、オンライン・カウンセリングにおける心理アセスメントとして、あるいはオンライン上の心理学的調査での利用も可能となるであろう。

II プレゼンテーションソフト版 LGT の作成

LGT の実施をオンライン上で行うことを可能とするために、パソコンのプレゼンテーションソフトで作成可能な LGT-P を作成することとした。プレゼンテーションソフトは広く普及している PPT を使用した。オリジナルの LGT 用紙は表面が記入用、裏面が記入例となっているが、LGT-P ではスライドの 1 枚目を記入例、2 枚目を記入用紙にすることとした。そして、LGT 用紙をスキャンして得た画像データをスライドに挿入した。なお、LGT の裏面の記入例は手書きの文字

で記載されているが、PPT で記入する LGT-P の記入例にはそぐわないので、LGT-P ではライフイベントの文字を PPT で作成した。また、受検者が LGT に記入する際は複雑な機能は使用せず、PPT の「ホーム」タブあるいは「挿入」タブの「図形」コマンドから「線」を選んで直線を引き、そして「テキストボックス」を選んでライフイベントを記入するという簡単な方法とした。しかし、このままでは受検者が間違っ引いた線やライフイベントを消そうとしたときに誤って、画像としてスライドに挿入されている人生グラフ記入用紙まで消去してしまう可能性が強い。そこで筆者は人生グラフ記入方法および記入用紙が初めから下地として描かれているスライドのテンプレートを作成した。そうすれば、人生グラフ記入方法および記入用紙を誤って消去してしまうことがなくなる。このようにして LGT-P は完成した(図 1, 2)。さらに、同様の方法で青年用の LGT-A-P (Life Graph Test for adolescents, presentation software version) も作成した(図 3, 4)。LGT-P の年齢軸が 10 歳刻みであるのに対して、LGT-A-P の年齢軸は 5 歳刻みとなっている。また、LGT-A-P の 1 枚目のスライドの記入例における人生

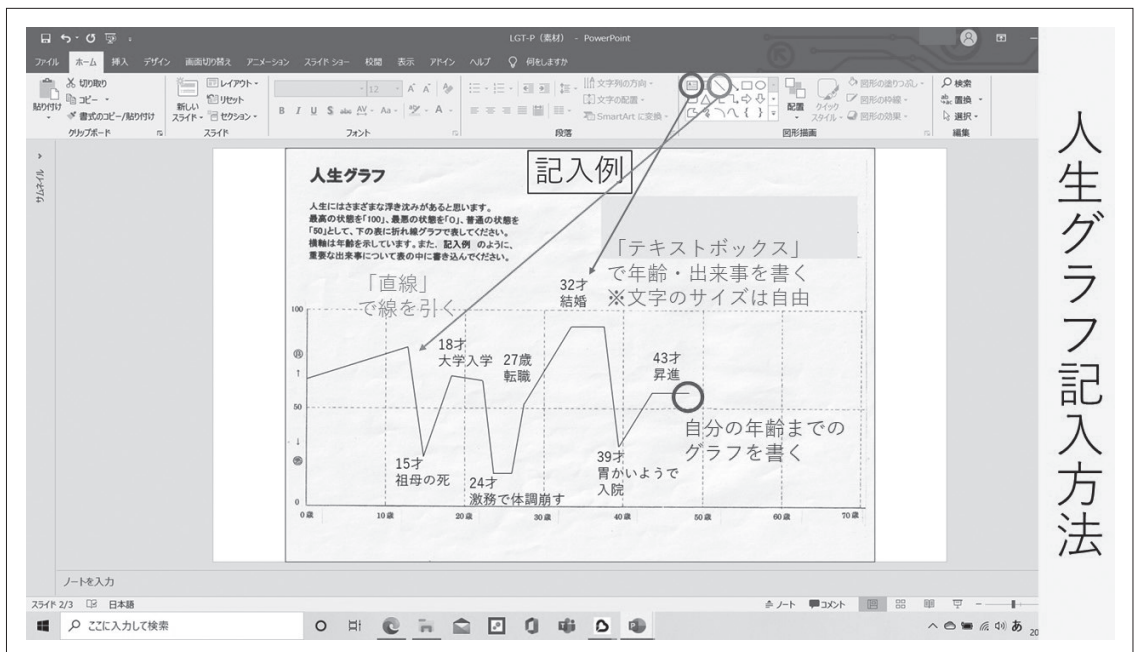


図 1 LGT-P の記入方法スライド

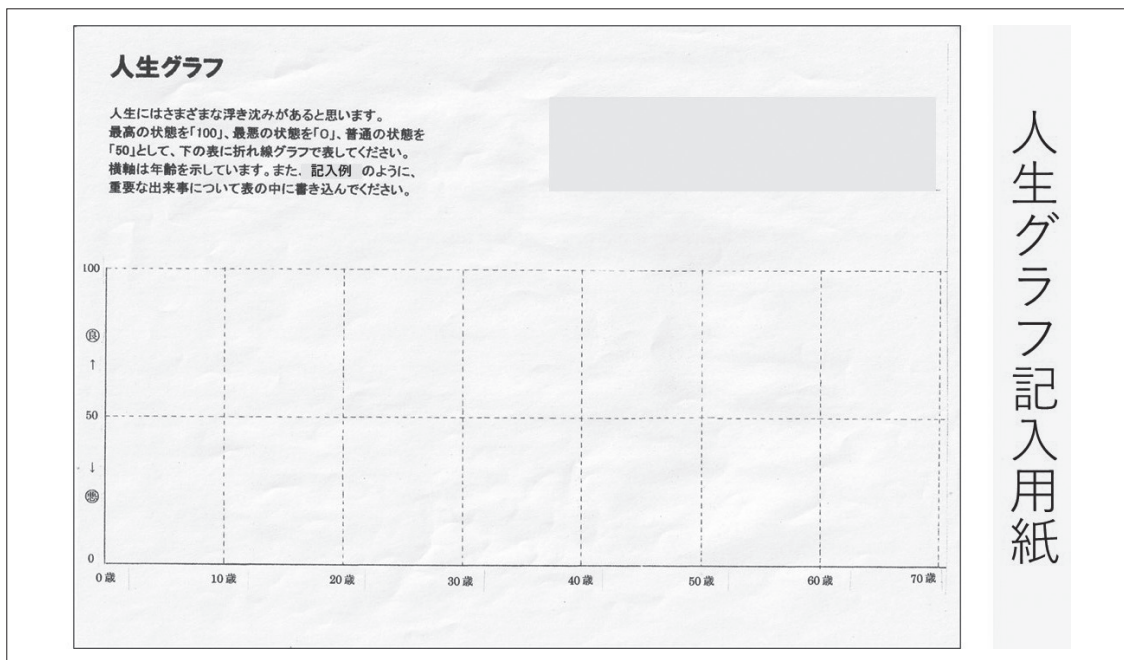


図2 LGT-Pの記入用紙スライド

グラフの高低はLGT-Pと全く同じであるが、ライフイベントは青年向けの内容に変更されている。

LGT-Pを実施するには、検査者が実施目的や注意点などの説明を丁寧に行った上で受検者にPPTファイルを送信する。受検者は送られてきたPPTファイルを開き、人生グラフを記入し、「上書き保存」をしてから送り主にファイルを返送するのである。検査者は受検者の記入した人生グラフを出生から現在まで丹念に辿る。受検者がどのような人生を経て今に至るのか共感的態度で理解につとめる。なお、数量化できることがLGTの特徴であるが、LGT-Pの数量化の際にはファイルを一度印刷する必要がある。1スライド（記入用紙の部分）をA4用紙1ページに印刷するとよい。人生グラフの縦軸（評価軸）はもともとのLGTでは100mmに設定されているが、LGT-Pを印刷したものでは80mmに縮小されている。横軸（年齢軸）の10歳刻み（青年用では5歳刻み）の間はもともと40mmに設定されているが、こちらも32mmに縮小されている。したがって、印刷したLGT-P上で測定した数値を1.25倍したものが、本来のLGTの数値に対応する。数量化

の際には以上のことに注意する必要があるだろう。

Ⅲ LGT-A-Pの実施

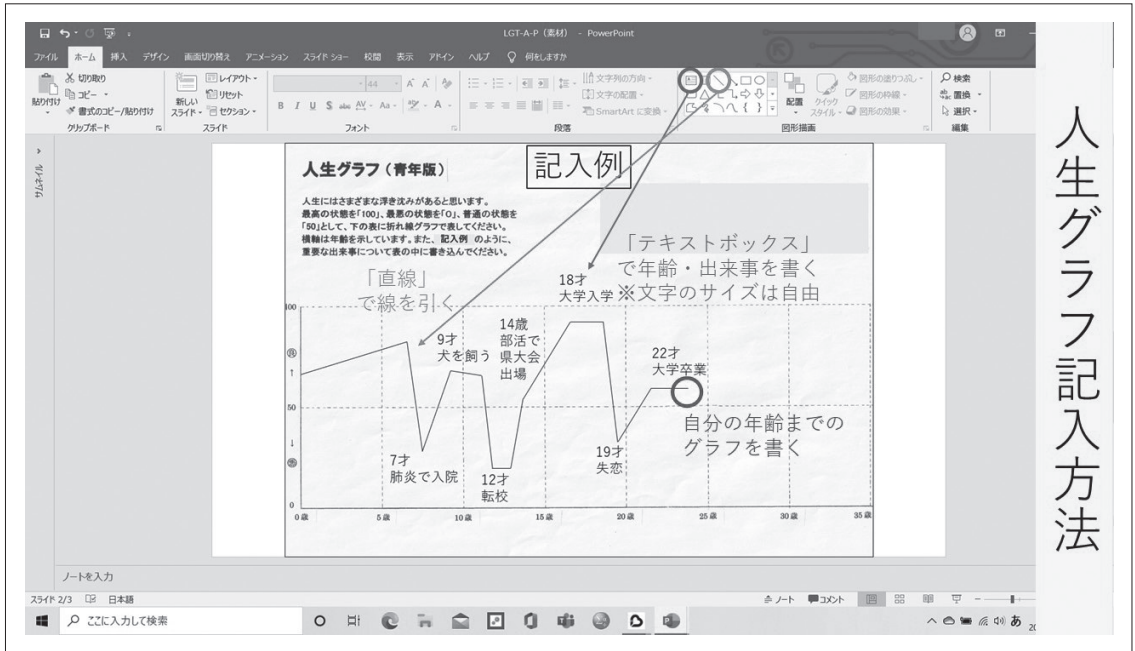
目的

ここではLGT-P(LGT-A-P)の実施例を紹介する。LGT-P(LGT-A-P)の記入にはどれくらいの時間がかかるであろうか。従来のLGTあるいはLGT-Aの記入に要する時間についての調査はまだされたことはないが、筆者の臨床経験ではたいてい5分以内である。また、人生グラフの記入に際してどのような感情が喚起され、どのような人生グラフが仕上がるであろうか。そして、出来上がった人生グラフを見て作成者はどのように感じるであろうか。以上について調査することを目的とした。

方法

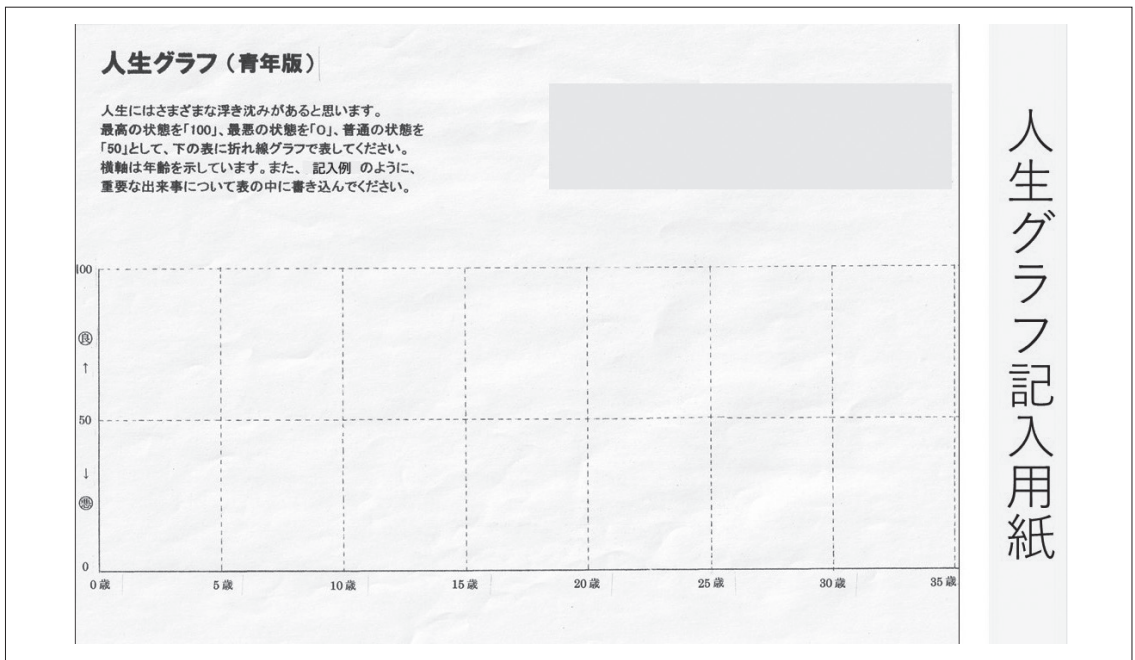
1 調査の概要

調査協力者 2021年6～7月にかけて、首都圏のX大学の学生にMicrosoft社のTeamsおよびFormsを利用してオンライン上で調査協力を依頼



人生グラフ記入方法

図3 LGT-A-Pの記入方法スライド



人生グラフ記入用紙

図4 LGT-A-Pの記入用紙スライド

した。その結果、5名の学生（19～22歳）が調査協力に応じてくれた。

調査内容 調査協力者が大学生であることから青年用のLGT-A-Pを使用した。LGT-A-Pの作

成に加えて、作成に要した時間（分）、感想（作成して感じたこと・考えたこと、出来上がった作品を見て感じたこと・考えたこと）を記述してもらった。回答の期限は特に設けなかった。

倫理的配慮 調査は無記名で行い、結果は研究目的に限って使用すること、調査に協力しなくても一切不利益は生じないことなどを文章で説明し、調査への同意が得られた者のデータを分析に使用した。また、LGT-A-Pの実例を紹介することについても同意の可否を尋ね、同意が得られた者のみ本稿で記入例を紹介した。なお、本研究は文京学院大学人間学部倫理審査委員会の承認（No.2021-003）を得て行われた。

2 分析方法

LGT-A-Pの数量化 LGT-A-Pの記入用紙の部分をA4用紙に印刷した上で、従来のLGTの基礎指標である生高得点、現高得点、面積得点、事数得点の数量化方法（東，2011a）に準じて計算した。さらに今回、新指標として最高得点・最低得点、線長得点を計算した。これらの新指標は東が2008年にLGTの調査を始めたときから計算していたが、多くのデータを分析する際に得点化作業が非常に大変になるので、途中で集計を中断し、未報告のままとなったという経緯がある。以上の指標について、調査協力者Aの記入例（図

5）を用いて計算方法の説明を行う。

生高得点 0歳時のグラフの高さであり、計測した数値（mm）に1.25倍した値を生高得点とした。得点範囲は0～100点である。図5の記入例ではグラフの左端は縦軸（評価軸）のちょうど中央である。高さを計測すると40mmになり、それを1.25倍して50点となる。この世に生を受けたことに対する幸福感等が反映されるとの考えから考案された指標である。

現高得点 グラフの右端、つまり受検者の現在の年齢におけるグラフの高さであり、計測した数値（mm）に1.25倍した値を現高得点とした。得点範囲は0～100点である。図5の記入例ではグラフの右端の高さを計測すると60mmになり、それを1.25倍して75点となる。現時点の幸福感等が反映されるとの考えから考案された指標である。

面積得点 グラフの右端から横軸（年齢軸）に向けて垂線を下ろし、グラフと縦軸（評価軸）と横軸で囲まれた内部の面積の大きさに関わる得点である。得点範囲は0～100点である。計算方法を図6,7に示した。計算方法の基本的な考え方と

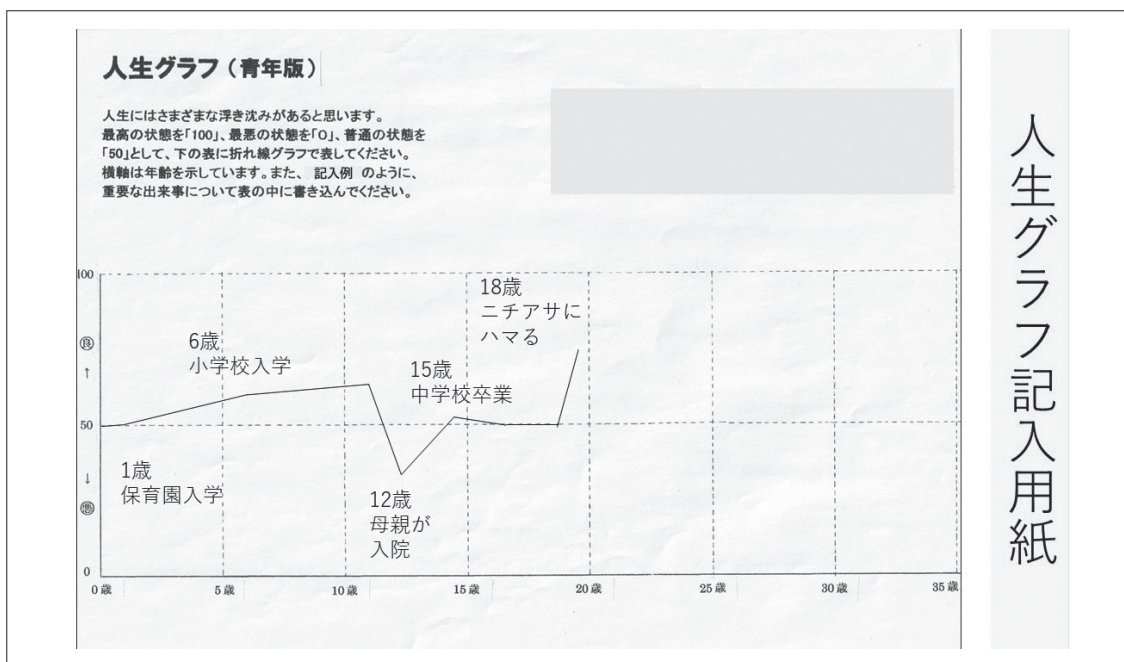
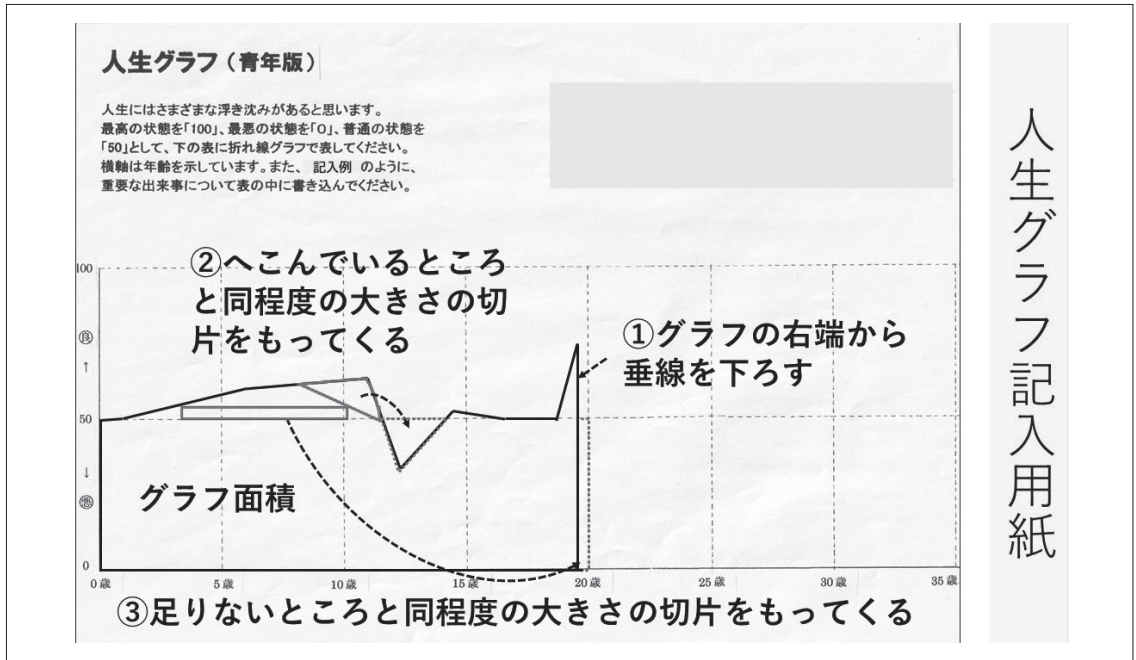


図5 調査協力者AのLGT-A-P

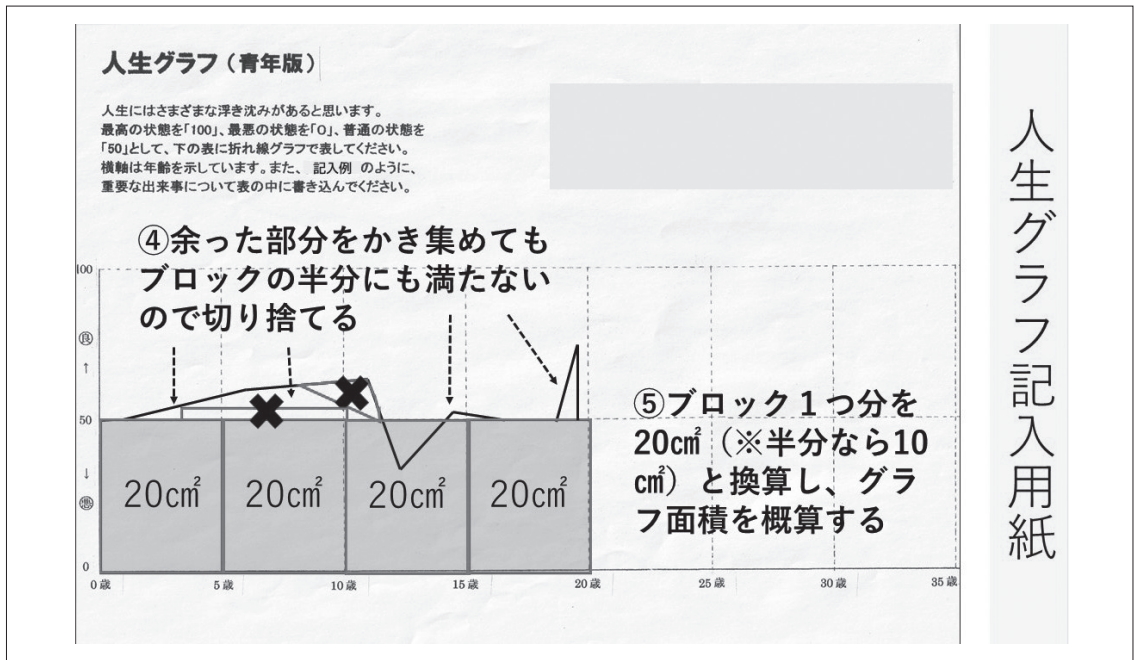
して50点刻みの縦軸（評価軸）と5歳刻み（※LGT-Pの場合は10歳刻み）の横軸（年齢軸）の間の1ブロックが本来5cm × 4cmの20cm²である

という特徴を利用して、グラフ面積がブロック何個分に相当するのかを大まかに計算するのである。LGT-A-Pを印刷した場合、5cm × 4cmでは



人生グラフ記入用紙

図6 面積得点の数量化方法1



人生グラフ記入用紙

図7 面積得点の数量化方法2

なく 4cm × 3.2cm に縮小されているが、計算のしやすさから本来の LGT の基準をもとに面積を計算する。具体的にはまず、①グラフの右端から横軸（年齢軸）に向かって垂線を引く。②グラフのへこんでいる部分と同程度の大きさの切片を別の場所からもってくる。③ブロックの足りないと同程度の大きさの切片をまた別の場所からもってくる。④余った部分はかき集めてもブロックの半分にも満たないので切り捨てる。⑤ブロック 1 つ分を 20cm²（※ブロック半分なら 10cm²）として概算すると、グラフ面積はおよそ 80cm²であることがわかる。これをもとに LGT-A-P の場合は「面積得点 = (グラフ面積cm² ÷ (グラフ上の年齢 × 8)) × 100」の計算式で得点を求める。LGT-P の場合は「面積得点 = (グラフ面積cm² ÷ (グラフ上の年齢 × 4)) × 100」となる。計算式のなかで「グラフ上の年齢」を受検者の現年齢の代わりに用いているのは、受検者が自分の年齢のところまで正確にグラフを描くとは限らないからである。LGT-A-P を印刷すると年齢の 5 歳刻みが 32mm となっているので、1 歳あたり 6.4mm としてグラフ上の年齢を計算するとよい。LGT-P の場合は 10 歳刻みが 32mm であるので、1 歳あたり 3.2mm として計算する。記入例 A の場合はグラフ上の年齢が 19 歳になるので「面積得点 = (80 ÷ (19 × 8)) × 100」を計算し、少数点

以下第一位を四捨五入すると 53 点となる。人生全体の総合的な幸福感等が反映されるとの考えから考案された指標である。

事数得点 記入されたライフイベントの件数に関わる得点である。100 年あたりのライフイベント件数であり、計算式は「事数得点 = (ライフイベント件数 ÷ 年齢) × 100」である。例えば、「受験に合格し、大学に入学する」など一文のなかに 2 つのライフイベントが記載されている場合、ライフイベントは 2 件として数える。減多にないが、年齢以上のライフイベント件数が記入されたとき得点は 100 点以上となる。受検者の内省力や受検態度と関連するとの考えから考案された指標である。

最高得点・最低得点 最高得点はグラフのなかで最も高い位置の高さから、最低得点は最も低い位置の高さから計算される。それぞれ計測した数値 (mm) を 1.25 倍したものを最高得点・最低得点とする。得点範囲はどちらも 0 ~ 100 点である。最高得点が高ければ高いほど人生の「絶頂期」があったことを意味し、最低得点が低ければ低いほど人生の「どん底」を味わったことがあることを意味している。

線長得点 グラフの線の長さに関わる得点である。グラフの線の全長 (mm) を計測して 1.25 倍したものが、0 歳から現年齢までを最短で結んだ

表 2 LGT-A-P 記入時間と感想

調査協力者 (年齢)	記入時間	感想
A さん (19 歳)	15 分	これまでの出来事をネガティブに捉えていることが少ないように感じた。思い出しているときも基本的に良いか普通かの二択で、悪いことをほとんど覚えていなかった。あってもあまり気にも留めないような小さな不運くらいだった。
B さん (22 歳)	10 分	グラフに記入したこと以外のことも良いこと悪いこと様々なことを思い出せて感慨深い時間だった。
C さん (19 歳)	15 分	グラフ作成時に中程度の良い出来事悪い出来事を省略したためにかかなり上昇下降の激しいグラフとなった。自分のグラフは 16 歳を契機に一気に上昇しており、それまでの人生が嘘のように大きく変化していることが分かった。この 16 歳という年に一体何があって変化したのか、ということは自分自身よく分からないことでもあるので当時の自分の心理状態を非常に興味深く感じた。
D さん (20 歳)	20 分	リアルツムツムだなあと。人生詰む詰む。なんちって。笑
E さん (19 歳)	15 分	年齢を重ねるごとに、感情の起伏が激しい。大学に入学してから、グラフが下がり続けていた。その理由としては、コロナの影響で大学生活を十分に満喫できていない。

場合の何倍にあたるかを計算したものである。計算式はLGT-A-Pの場合は「線長得点 = (グラフの線の全長mm × 1.25) ÷ (グラフ上の年齢 × 8)」、LGT-Pの場合は「線長得点 = (グラフの線の全長mm × 1.25) ÷ (グラフ上の年齢 × 4)」である。得点が大きければ大きいほど受検者は浮き沈みの大きい人生を送ってきていることを示している。

結果

LGT-A-Pの記入時間と感想を表2に、LGT-A-Pの数量化結果を表3に、そして、人生グラフの掲載について同意の得られた4例の記入例を図5, 8, 9, 10に示した。LGT-A-Pの記入時間は10～20分であった。調査協力者DのLGT-A-

表3 LGT-A-Pの各指標得点

調査協力者	指標得点						
	生高	現高	面積	事数	最高	最低	線長
Aさん	50	75	53	26	75	34	1.20
Bさん	49	75	68	36	91	18	1.70
Cさん	38	90	33	37	90	0	2.50
Dさん	50	20	63	測定不能	99	40	1.43
Eさん	66	46	75	25	96	46	1.46
中央値	50	75	63	31	91	34	1.46

Pはライフイベントが長文で記載されており、指標得点の事数得点について正確な計算が困難であるため「測定不能」とした。なお、事数得点の中央値は31点であったが、これは受検者が20歳だった場合、およそ6件のライフイベントを記述することを表している。

考察

1 記入時間について

LGT-A-Pの記入に要する時間は10～20分であった。記入時間について、筆者のカウンセリング場面での臨床経験から判断される5分以内という時間を大きく上回っていた。今回の調査では記入について特に時間制限を設けていないので、調査協力者はじっくりと課題に取り組んだのだと考えられる。カウンセリング場面では記入が終わるのを待つ相手(カウンセラー)が目の前にいるので、クライアントは記入にそれほど時間をかけないのだと考えられる。

2 感想について

感情表現として目立つものは、調査協力者B

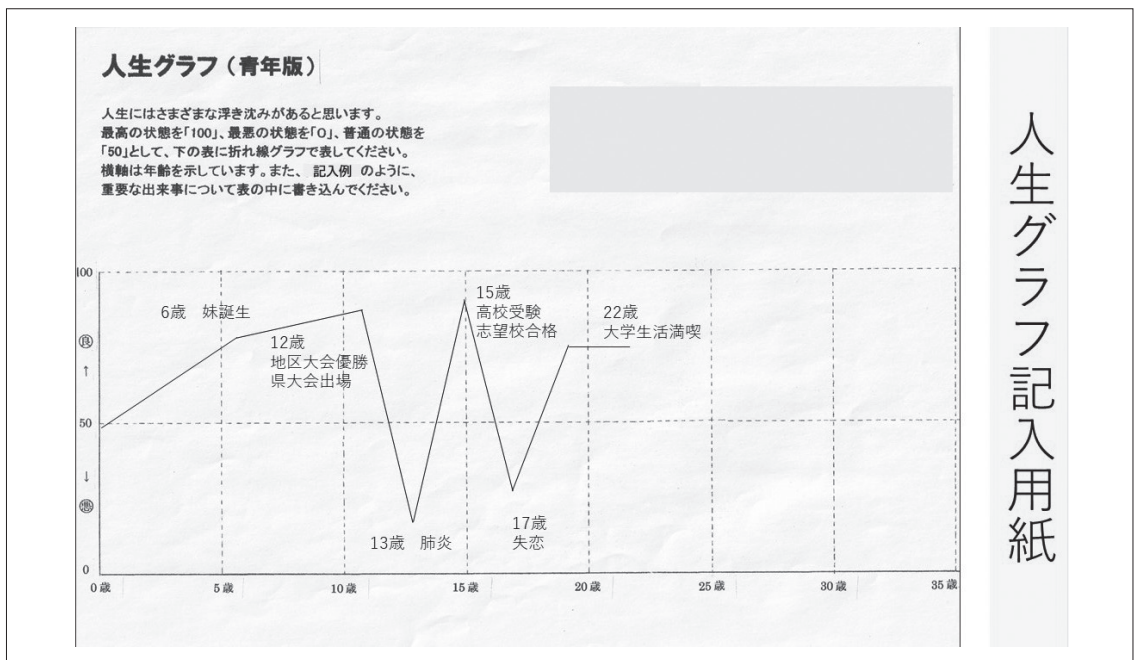
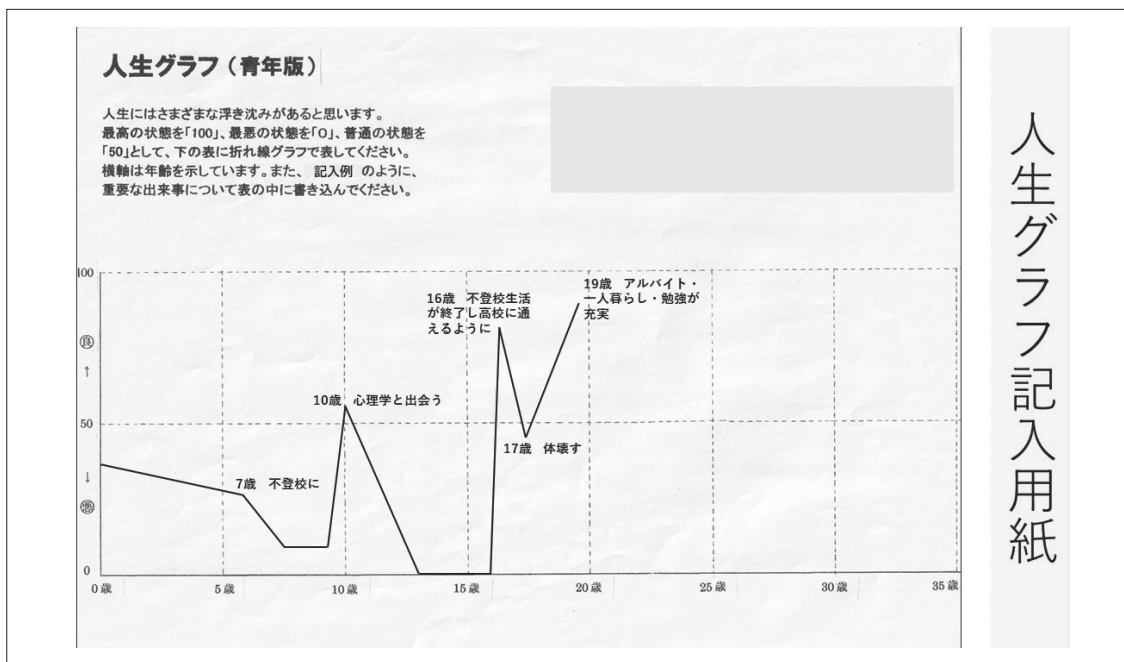


図8 調査協力者BのLGT-A-P

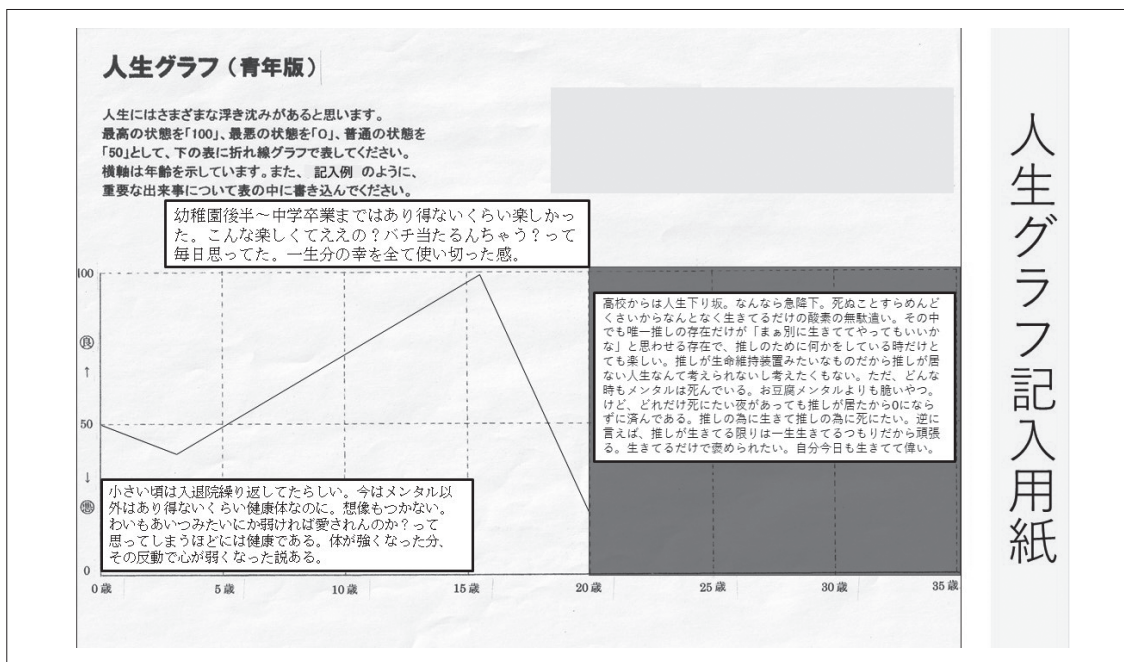
の「感慨深い時間だった」、調査協力者Cの「当時の自分の心理状態を非常に興味深く感じた」、そして調査協力者Dの「人生詰む詰む」であった。

人生グラフの作成は興味深く、感慨深い体験となりえることが示唆された。一方で、人生に満足していない者にとってはそのことを再認識する体験



人生グラフ記入用紙

図9 調査協力者CのLGT-A-P



人生グラフ記入用紙

図10 調査協力者DのLGT-A-P

となりえることが示唆された。

3 数量化結果について

基礎指標得点について中央値を見ると、生高得点 50 点、現高得点 75 点、面積得点 63 点、事数得点 31 点であった。調査協力者と年齢の近い看護学生の LGT-A 得点（表 1）と比べて、生高得点がやや低く、面積得点と事数得点がやや高いが、いずれも 1SD 以内の得点差であるので、LGT-A と大きな差はないと考えられる。また、調査協力者 D はライフイベントを長文で書いていたが、筆者の臨床経験上このような記述は LGT-A あるいは LGT の場合ではみられなかった。今回の調査では時間制限がないこと、そしてパソコンで作成するので鉛筆で手書きするよりもライフイベントを記述しやすかったためだろうと考えられる。今回、5 人の調査協力者のうち 1 名が長文でライフイベントを記述したが、もしこのように記述する者が多いようであれば、事数得点を測定不能とするのではなく、LGT-A-P における事数得点の計算方法を再考する必要があるだろう。

次に、新指標について見ていく。まず、最高得点を見ると、5 人中 4 人が 90 点台であり、人生のなかで少なくとも一度は非常に良い時期を経験したことがある人が多いことがわかる。最低得点を見ると 5 人中 1 人が 0 点であり、普通に生活している人においても底をついたグラフを描くことは決して珍しいものではないと考えられる。また、線長得点は 1.20 点から 2.50 点の範囲であった。1.20 点である A さんの人生グラフ（図 5）を見ると比較的浮き沈みが小さい。一方、2.50 点であった C さんの人生グラフ（図 9）はかなり浮き沈みが大きい。線長得点は人生グラフの浮き沈みを反映した指標に使えるであろう。

4 実際の記入例

調査協力者 A 0 歳時の評価軸の高さを表す生高得点は 50 点であった。そして、「1 歳 保育園入学」というライフイベントの記載とともにグラフは緩やかに上昇している。次に、「6 歳 小学校入学」と記載されているが緩やかな上昇を続けていることから比較的良い時期であったと思われる。

その後、「12 歳 母親が入院」によりグラフは初めて下降し、人生のなかで最も悪い時期となる。このときが最低得点(34 点)に該当している。しかし、すぐにグラフは上昇に転じ、「15 歳 中学校卒業」以降、平坦なグラフとなる。そして、「18 歳 ニチアサにハマる」(※ニチアサとは日曜日の朝に放送されているテレビアニメのこと)によりグラフは急上昇して現在に至る。現在が人生を通して最も良い時期であり、現高得点・最高得点ともに 75 点であった。線長得点は 1.20 点と低く受検者はこれまでの人生について平凡に感じており、また、面積得点を見ても 53 点であり可もなく不可もなくという感じであるが、現状については幸福感・満足感を比較的強く感じていると考えられる。

調査協力者 B 生高得点は 49 点であり縦軸(評価軸)のほぼ中央から人生を出発している。その後、グラフはどんどん上昇し、「6 歳 妹誕生」を経て、「12 歳 地区大会優勝 県大会出場」まで上昇を続ける。しかし、「13 歳 肺炎」でグラフは急降下して人生で最も悪い時期となる。このときが最低得点(18 点)に該当しており、かなりつらい症状だったのだろうと想像される。その後、グラフは急上昇し、「15 歳 高校受験 志望校合格」で人生のピークを迎える。このときが最高得点(91 点)に該当する。ところが、「17 歳 失恋」で再びグラフは急降下する。その後、グラフは急上昇し、18 歳から現在の「22 歳 大学生生活満喫」までグラフは高い位置に描かれている。現高得点は 75 点であり、現状への幸福感は強いと考えられる。線長得点は 1.70 点と 5 人の中央値(1.46 点)を超えており、グラフは乱高下しているといえるが、面積得点は 68 点であり人生全体を通してある程度の幸福を感じていると考えられる。

調査協力者 C 生高得点は 38 点であり自身の出生あるいは出生直後を好ましくはとらえていないようである。グラフは下がり続け、「7 歳 不登校に」で一度目の底をつく。「10 歳 心理学と出会う」で初めて 50 点を上回るが、すぐにグラフは急降下し、12 歳から 16 歳まで完全に底をつく。この時期が最低得点(0 点)に該当する。し

かし、「16歳 不登校生活が終了し高校に通えるように」なったことでグラフは急上昇する。「17歳 体壊す」により一旦グラフは下がるものの再び上昇し、「19歳 アルバイト・一人暮らし・勉強が充実」で最高潮に達する。現高得点・最高得点ともに90点である。線長得点は2.50点と5人のなかで最も高く、浮き沈みが非常に大きい人生を歩んできたといえる。面積得点は33点と低く、人生全体についての幸福感は弱い、現高得点が高く現状についての幸福感は強いと考えられる。

調査協力者D 生高得点は50点と中立的位置からの出発であるが、3歳頃までグラフは低下している。「小さい頃は入退院を繰り返していたらしい（以下略）」などの説明が添えられている。それから、「幼稚園後半～中学校卒業まであり得ないくらい楽しかった（以下略）」という説明とともに16歳あたりまでグラフが一直線に上昇し続けている。このときが最高得点（99点）に該当する。まさに人生の絶頂期である。その後、反転して現在まで一直線に下降している。「高校からは人生下り坂。なんなら急降下。死ぬことすらめんどくさい（中略）自分今日も生きて偉い」などと説明が添えられている。現高得点は20点であり、それが最低得点（20点）となっている。線長得点は1.43点であり5人の中央値に近い数値である。面積得点（63点）は5人の中央値になっており人生全体についてはどちらかというところ肯定的にとらえているが、現高得点は5人のなかで最も低く、現状についての幸福感は乏しいと考えられる。グラフに添えられた説明文からも抑うつ気分が推測される。

5 まとめ

以上のことから、LGT-A-Pの記入に要する時間は10～20分程度であること、LGT-A-Pを作成することは興味深く、感慨深い体験となり一方で不満足な人生を再認識する体験となりえること、生高得点・現高得点・面積得点に表れる人生グラフの高低はLGT-Aと大きな違いがないこと、ライフイベントを長文で表現する者がいること、そして、グラフの浮き沈みの大きさは線長得点で表すことができることなどが示唆された。4

人のLGT-A-P記入例から分かるように、LGT-A-Pは受検者がこれまでどのような人生を歩んできて、その人生をどのようにとらえているかということについて豊富な情報をもたらす技法であるといえる。LGT-A-P(LGT-P)は教育場面で学生が自己理解を深めるためのツールとして、オンライン・カウンセリングにおける心理的アセスメントのツールとして、そして心理学的調査において調査対象者についての理解を深めるためのツールとして活用が期待されるだろう。

IV 本研究の限界と今後の課題

本研究の調査協力者が大学生であったことからLGT-Pではなく青年用であるLGT-A-Pを使用した。両者は基本的に同じものであり、得られた知見はLGT-Pにもあてはまると考えられる。また、LGT-A-Pの基礎指標得点はLGT-Aと大きな違いがないと述べたが、調査協力者が少ないので結論付けることはできない。LGT-A-Pの追加調査が必要である。さらに、今回新指標として提案した最高得点・最低得点、線長得点は受検者の人生を理解するのに役立つが、現在の心理的特徴とどのように関連しているかまで調査ができなかった。これらの新指標に反映される心理的意味について今後調査を進めていきたい。

V おわりに

今回、LGT-P(LGT-A-P)の作成において実際のLGTの画像をスキャナで取り込んで、PPTのスライドに挿入して使用するというアナログな方法を用いた。PPTはPCを持っている大学生や会社員ならたいてい利用可能であるとはいえ、PPTがなければ利用できないというのは不便である。PPTを利用しているものの、実際に使用しているコマンドは直線を引くことと文章を書くことだけである。専門の業者に依頼すれば、PPTなどプレゼンテーションソフトがPCになくても利用できるLGT-P(LGT-A-P)のソフトウェアを開発可能であろう。そうすれば数量化の際にわざわざ紙に印刷しなくても、生高得点・現高得

点・面積得点・最高得点・最低得点・線長得点などは簡単に自動計算できるであろう。この先、コロナ禍が終息したとしてもオンライン化の波は止まないとされる。LGT(LGT-A)の研究を続けるとともに、LGT-P(LGT-A-P)のソフトウェアの開発を検討していきたい。

引用文献

- Back, K.W. & Bourque, L.B. (1970). Life Graphs: Aging and Cohort Effect. *Journal of Gerontology*, 25, 249-255.
- Bourque, L.B. & Back, K.W. (1977). Life Graphs and Life Events. *Journal of Gerontology*, 32, 669-674.
- 東 知幸 (2010a). 人生グラフテストの開発. *精神科治療学*, 25, 256-264.
- 東 知幸 (2010b). 人生グラフテストとライフイベント. *最新精神医学*, 15, 177-184.
- 東 知幸 (2011a). 人生グラフテストの基礎研究. 平成 22 年度京都文教大学大学院臨床心理学研究科博士論文.
- 東 知幸 (2011b). コラージュを組み合わせた人生グラフテストを用いたグループワーク. *日本コラージュ療法学会第 3 回大会抄録・プログラム集*, 12-13.
- 東 知幸 (2013). コラージュを組み合わせた人生グラフテストを用いたグループワークがもたらす心理的効果. *心理臨床学研究*, 31, 441-451.
- 東 知幸 (2015). コラージュを組み合わせた人生グラフテストを活用した構成的グループ・エンカウンター—生きがい感と自我同一性に与える効果. *心理臨床学研究*, 33, 4-14.
- 東 知幸 (2016). コラージュを組み合わせた人生グラフテスト作品の数量化分析. *コラージュ療法研究*, 7, 29-40.
- 東 知幸 (2017). コラージュを組み合わせた人生グラフテストを用いた構成的グループ・エンカウンターは達成動機を高めるか? *コラージュ療法研究*, 8, 27-32.
- 東 知幸 (2018). 中学生に対する「人生グラフ with コラージュ」の心理的効果—修正版グラウンデッドセオリー法による心理的効果の分析. *コラージュ療法研究*, 9, 3-13.

- 東 知幸 (2019). 働く人に対する「人生グラフ with コラージュ」を用いた心理的援助 (日本コラージュ療法学会第 10 回大会シンポジウム講演録). *コラージュ療法学研究*, 10, 29-32.
- 東 知幸 (2020). コラージュを組み合わせた人生グラフテスト作品に反映される心理的特性—人生グラフの分析. *文京学院大学人間学部研究紀要*, 21, 39-48.
- 東 知幸 (2021). 中学生に対する「人生グラフ with コラージュ」の心理的効果—生きがい感と自我同一性の調査. *コラージュ療法学研究*, 12, 15-20.
- 河村茂雄 (2000). 心のライフライン—気づかなかった自分を発見する. 誠信書房.
- 川瀬正裕・松本真理子編 (1997). 新自分さがしの心理学—自己理解ワークブック. ナカニシヤ出版.
- 黒瀬まり子 (2006). ライフ・トレイル面接の開発—意義・方法・事例の提示. *人間性心理学研究*, 24, 23-34.
- 小川久貴子・恵美須文枝・安達久美子. (2009). 若年妊婦のストレスフルライフイベントにおける対処法略パターンとその変化. *日本保健健康科学学会誌*, 12, 77-90.
- 種村文孝・犬塚典子・池田雅則・池田法子・渡邊洋子 (2019). ライフラインチャート活用の到達点と課題—女性医療専門職のキャリア研究方法として. *創生ジャーナル*, 2, 131-139.
- 山田剛史 (2004). 過去・現在・未来に見られる青年の自己形成と可視化によるリフレクション効果—ライフヒストリーグラフによる青年理解の試み. *青年心理学研究*, 16, 15-36.

(2021.9.9 受稿, 2021.10.21 受理)