

## 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性について：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

岡嶋， 一郎  
九州大学大学院人間環境学研究科

針塚， 進  
九州大学大学院人間環境学研究院 人間科学部門 臨床心理学：教授

武藤， のぞみ  
九州大学大学院人間環境学府附属発達臨床心理センター

<https://doi.org/10.15017/854>

---

出版情報：九州大学心理学研究. 2, pp.117-124, 2001-03-31. 九州大学大学院人間環境学研究院  
バージョン：  
権利関係：

# 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性について —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—

岡嶋 一郎 九州大学大学院人間環境学研究所  
針塚 進 九州大学大学院人間環境学研究所  
武藤のぞみ 九州大学大学院人間環境学府附属発達臨床心理センター

## A study of relations between the warming-up styles and the warming-up experience in psychodrama —From the viewpoint of participants' mental state before and after the warming-up session—

Ichiro Okajima (*Graduate school of human-environment studies, Kyushu university*)

Susumu Harizuka (*Faculty of human-environment studies, Kyushu university*)

Nozomi Muto (*Center for clinical psychology and human development, Kyushu university*)

The purpose of this study is to examine the relationships between the warming-up styles and the warming-up experience in psychodrama. Participants were requested to check their mental state before and after the psychodrama session. Sessions were carried out using one of three warming-up styles: "talking-oriented style", "action-oriented style", and the application of "dohsa-hou (a Japanese method of psychological rehabilitation)". Results indicated that all factors in the warming-up experience (familiarity, mental activation, motivations to the drama, and feeling relaxed) increased significantly after each session. ANOVA and ANCOVA showed that "action-oriented style" was more related to familiarity, mental activation, and motivations to the drama, and that "dohsa-hou" was more related to feeling relaxed. Discussions were carried out from the commonality and the difference of warming-up styles.

**Keywords:** Psychodrama, warming-up styles, warming-up experience, the scale of warming-up experience (SWE), the application of "dohsa-hou"

### 問題と目的

心理劇のセッションにおいて、参加者は主役をはじめ様々な役割を自発的に演じることが求められる。しかしいきなり舞台の上で役割をとって演技することは多くの場合困難なことである。そのために、心理劇のセッションでは、はじめにウォーミングアップが必ず行われ、参加者の心身の準備状態をドラマに向けて高めていく。

ウォーミングアップの最も大きな目的は「参加者の自発性を高めることである」(Blatner, 1973; 台, 1982; Leveton, 1977)と言われるが、参加者がどのような体験をしているときに自発性が高まっているのか、ということについて整理することは重要である。ウォーミングアップの目的や監督として留意すべき点については多くの記述がなされており(Blatner, 1973; 増野, 1989; 台, 1982; 金子, 1992; Leutz, 1985; 土屋, 1994など)、これらを整理するとTable 1のようになるが、これらの記述の示すような状態が参加者に起こり、また高まっているときには、参加者は自発性が高いといえそうである。

岡嶋・針塚(1999)はウォーミングアップの段階にお

いて参加者がいかなる体験をしているのかについて、ウォーミングアップ体験尺度を作成することにより検討を行った。心理劇経験者へのインタビューより項目を作成し、因子分析を行った結果、ウォーミングアップ体験の要素として「親和性・心的高揚」「劇への動機づけ」「リラックス感」という3つの因子が抽出された。その後、各因子の内容的な妥当性について考察がなされたが、実際にこれらの内容がウォーミングアップによって高まるのか、という問題については明らかにされなかった。そこで本研究では、ウォーミングアップによってこれらの要因が実際に高まるかについて検討することを第一の目的とする。

また、岡嶋・針塚(1999)はウォーミングアップの方法を、他者とのコミュニケーションにおける接近様式の違いという観点から「話し合い重視」「身体活動重視」という二つの様式にわけ、それぞれの様式とウォーミングアップ体験との関係性について検討した。しかし、それぞれの様式に特有の関係性はほとんどみられず、いずれの様式においてもほぼ同等のウォーミングアップ体験が得られたことが示された。しかしこれはウォーミング

アップ直後の状態のみについて調査を行ったものであり、ウォーミングアップ前後の参加者の状態の違いの観点からは検討されていない。そこで本研究では、ウォーミン

グアップの様式と体験との関係性について、ウォーミングアップ前後の参加者の状態の違いの観点から検討することを第二の目的とする。

**Table 1**  
ウォーミングアップの目的、監督の留意点についての記述

演技への抵抗が軽減されるような体験
「少しずつ自己表現ができる」(増野,1989)
「役割表現の抵抗の減少」(時田,1981)
「舞台上がり役割を自発的に演技する」(台,1982)
「舞台に立つことへの抵抗を解放する」(金子,1992)
「心だけでなく身体も自由に動かせ、演技できる」(台,1982)
集団への親密性や信頼感が高まるような体験
「信頼感に満ちた雰囲気を作る」(Leutz,1985)
「自己とメンバーの間にコミュニケーションの道を開き、そして全員相互間に寛容な、さらに親密な対人関係を設定する」(増野,1977)
「集団の同一性と信頼のセンスを確立する」(Blatner,1973)
「いま・ここでの関係変化体験が自己において素直に成立するように」(土屋,1994)

**Table 2**  
ウォーミングアップ体験尺度の改訂

ウォーミングアップ前の状態尺度	ウォーミングアップ後の状態尺度
<p>&lt;親和性&gt; 3項目</p> <p>みんなと一緒にいるような気持ちである 他の人たちとの心理的な距離の遠さを感じる 他者との壁を感じない</p>	<p>みんなと一緒にいるような気持ちである 他の人たちとの心理的な距離の遠さを感じる 他者との壁がなくなったような気がする</p>
<p>&lt;心的高揚&gt; 2項目</p> <p>自由に動けるような気持ちである 体を動かしやすくと感じる</p>	<p>自由に動けるような気持ちである 体を動かしやすくなる</p>
<p>&lt;劇への動機づけ&gt; 6項目</p> <p>心理劇をしたい気分である 動きたくない気分である なんだか疲れた気分である 自分が他者よりも動ける気がする みんなの動きについていけない気がする 気分的のっている</p>	<p>もっと続けたい気分である 動きたくない気分である なんだか疲れた気分である 自分が他者よりも動いている気がする みんなの動きについていけない感じがする なんだかのれない感じである(反転項目)</p>
<p>&lt;リラックス感&gt; 3項目</p> <p>リラックスした気分だ 緊張している気がする(反転項目) おだやかな気分である</p>	<p>リラックスした気分だ 緊張感がほぐれた気がする おだやかな気分である</p>

なお、本研究では、これらの様式に加え、「動作法によるウォーミングアップ」の意義についても検討する。近年、心理劇のウォーミングアップに動作法を用いることが紹介されており(吉川, 1998)、動作法によるウォーミングアップは次に述べる3つの利点をもつとされている。①動作者の慢性緊張に由来すると考えられる身体の硬さを見つけ、それが心理的な問題とどのように関係しているかなどを見立てることを通して、心理劇で取り組むべき課題を探することができる、②自体に直面して解決化(リラクセーション)することを通して、自発性を高めることができる、③二人一組で行うことによりメンバー間の親和性を高めることができる。本研究では、ウォーミングアップ体験尺度に表れる参加者の状態の変化の視点から、動作法を心理劇のウォーミングアップとして用いることの意義についても検討する。

## 方 法

### 従属変数

ウォーミングアップの前後の状態を測定するために、岡嶋・針塚(1999)のウォーミングアップ体験尺度(Scale of Warming-up Experience; SWE)のうち「親和性」3項目、「心的高揚感」2項目、「劇への動機づけ」6項目、「リラックス感」3項目の計14項目を、前後の得点の比較が行えるような文章に書き改めた(Table 2)。回答は各項目につき、「全くそうでない」から「とてもそう」までの5件法により求められた。

### ウォーミングアップの実施

**実施時期** 1999年11月から12月にかけて、4週間にわたり本研究に基づくウォーミングアップが行われた。

**参加者** 本学教育学部で行われた心理劇演習の受講生69名(男24名, 女45名)。参加者は本研究導入までに4回以上の心理劇経験を有していた。

**グループの構成** 参加者は男女、学年が均等になるように、20名程度からなる3群に分けられた。監督は筆者3名であり、担当する群は期間を通じて固定せず、毎週異なる監督が担当するようローテーションが組まれた。

**ウォーミングアップ様式** ウォーミングアップの様式として、(A)「話し合い重視のウォーミングアップ」(B)「身体活動重視のウォーミングアップ」(C)「動作法によるウォーミングアップ」の3種類がもうけられた。各々の詳細は以下の通りである。

(A)「話し合い重視のウォーミングアップ」

参加者は椅子に座り、全体または数人の小グループに分かれて、「生まれて初めての記憶」「小中学校時代の記憶」「最近あった嫌なこと」といったテーマについて参加者が話し合うことが行われた。また、椅子から立ち上がらない程度でゲーム(「牛タンゲーム」など)も行われた。

### (B)「身体活動重視のウォーミングアップ」

参加者は椅子から離れ、身体の動きを伴うゲーム的な活動を体験した。具体的には「だるまさんが転んだ、〇〇になった」「じゃんけんで負けた人が勝った人の言うことを聞く」などの活動が行われた。

### (C)「動作法によるウォーミングアップ」

参加者が二人一組となり、一方がトレーナー役、他方がトレーニー役となり動作課題が行われた。動作課題は肩の上げ下げ、肩開き、立位での踏みしめ、躯幹のひねりであった。各課題は、一通り行われたあとに役を交換して引き続き行われた。

### 手 続 き

3群のうち1群は「動作法によるウォーミングアップ」が4回通して行われ、残りの2群は「話し合い重視のウォーミングアップ」と「身体活動重視のウォーミングアップ」が交互に行われた。一覧をTable 3に示す。参加者はセッションのはじめに「今の自分の気持ち」について自己評定を行った後、ウォーミングアップおよび劇化を体験し、セッション終了後に「ウォーミングアップを終えたときの状態」をふりかえって自己評定を行った。一回のセッションは各群ともに、ウォーミングアップにおよそ15分、劇化・シェアリングにおよそ65分の時間がとられ、90分以内にすべての手続きが終えられるよう行われた。

## 結 果

ウォーミングアップ体験尺度の反転項目による得点を肯定的内容が高得点となるように修正した後、「親和性」「心的高揚」「劇への動機づけ」「リラックス感」の各尺度得点を従属変数、ウォーミングアップ(被験者内要因; 前、後)およびウォーミングアップ様式(被験者間要因;

Table 3  
群, ウォーミングアップ様式, 監督の組み合わせ

	第一週	第二週	第三週	第四週
第1群	話し合い重視 監督A	身体活動重視 監督C	話し合い重視 監督B	身体活動重視 監督A
第2群	身体活動重視 監督B	話し合い重視 監督A	身体活動重視 監督C	話し合い重視 監督B
第3群	動作法 監督C	動作法 監督B	動作法 監督A	動作法 監督C

**Table 4**  
ウォーミングアップ体験の各要素における尺度得点の平均, 標準偏差

親和性	第一週		第二週		第三週		第四週	
	前	後	前	後	前	後	前	後
話し合い重視	2.39	3.43	3.10	3.42	2.73	3.33	2.88	3.58
SD	.62	.42	.55	.64	.61	.69	.61	.43
身体活動重視	3.12	3.92	2.90	3.57	3.12	3.43	2.96	3.85
SD	.71	.44	.63	.66	.54	.65	.71	.74
動 作 法	2.42	3.08	3.29	3.78	3.00	3.55	2.88	3.67
SD	.64	.67	.51	.42	.68	.70	.72	.50
心的高揚	第一週		第二週		第三週		第四週	
	前	後	前	後	前	後	前	後
話し合い重視	2.13	3.07	2.78	3.22	2.56	3.09	2.72	3.09
SD	.58	.76	.77	.62	.73	.88	.77	.64
身体活動重視	3.05	3.68	2.62	3.71	2.68	3.36	2.72	4.03
SD	.76	.63	.96	.67	.78	.84	.75	.62
動 作 法	2.22	3.23	3.26	3.71	2.53	3.60	2.75	3.53
SD	.63	.97	.77	.64	.97	.74	.21	.85
劇への動機づけ	第一週		第二週		第三週		第四週	
	前	後	前	後	前	後	前	後
話し合い重視	2.19	3.26	2.83	3.46	2.49	3.12	2.69	3.16
SD	.68	.61	.62	.46	.59	.76	.64	.60
身体活動重視	2.97	3.68	2.64	3.38	2.70	3.20	2.79	3.72
SD	.66	.54	.96	.82	.81	.66	.72	.67
動 作 法	2.28	2.96	3.20	3.72	2.48	3.34	2.67	3.31
SD	.73	.66	.74	.61	.86	.72	.91	.64
リラックス感	第一週		第二週		第三週		第四週	
	前	後	前	後	前	後	前	後
話し合い重視	3.11	3.50	3.45	3.70	3.50	3.65	3.29	3.63
SD	.82	.79	.72	.45	.66	.68	.77	.80
身体活動重視	3.47	4.1	3.33	3.71	3.44	3.62	3.73	4.23
SD	.65	.49	.91	.67	.77	.55	.53	.56
動 作 法	3.02	3.46	3.49	4.27	3.37	3.97	3.29	3.92
SD	.58	.95	.55	.54	.76	.65	.68	.63

話し合い重視, 身体活動重視, 動作法) を独立変数とした二要因分散分析を, 週ごとに行った。また, プレテスト得点の要因を統計的に統制した上でポストテスト得点の差を検討する, 共分散分析も行った (平均と標準偏差を Table 4 に示す)。その結果をウォーミングアップ体験の内容ごとに述べる。

#### 親和性について

各週における親和性得点の変化を Figure 1 に示す。分散分析の結果, ウォーミングアップの主効果が四週ともに見られた (第一週より  $F(1,43)=65.86, p<.01$ ;  $F(1,45)=$

$31.59, p<.01$ ;  $F(1,54)=24.53, p<.01$ ;  $F(1,44)=58.46, p<.01$ )。一方, ウォーミングアップ×ウォーミングアップ様式の交互作用はどの週においても見られなかったが, 共分散分析において第一週にウォーミングアップ様式の主効果が見られた ( $F(2,42)=5.93, p<.01$ )。下位検定の結果, 「身体活動重視のウォーミングアップ」が「動作法によるウォーミングアップ」よりも有意に高いポストテスト得点を示した。

#### 心的高揚について

各週における心的高揚得点の変化を Figure 2 に示す。

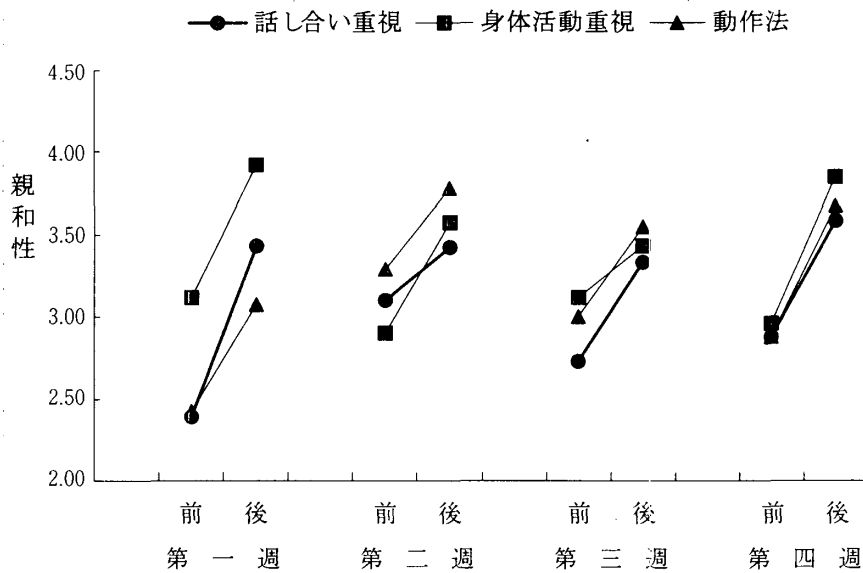


Figure 1 ウォーミングアップによる親和性の変化

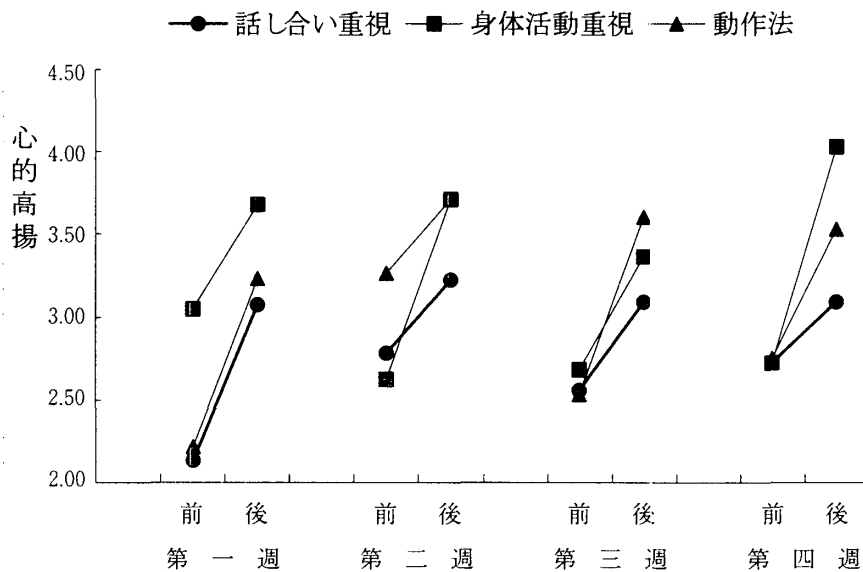


Figure 2 ウォーミングアップによる心的高揚の変化

分散分析の結果、ウォーミングアップの主効果が四週ともに見られた（第一週より  $F(1,43)=90.37, p<.01$ ； $F(1,45)=31.59, p<.01$ ； $F(1,54)=33.50, p<.01$ ； $F(1,44)=37.95, p<.01$ ）。また第二週と第四週には、ウォーミングアップ×ウォーミングアップ様式の交互作用傾向が見られ（第二週より  $F(2,45)=2.72, p<.08$ ； $F(2,44)=3.16, p<.06$ ）、共分散分析においてもウォーミングアップ様式の主効果ないし傾向が見られた（第二週より

$F(2,44)=3.18, p<.06$ ； $F(2,43)=6.82, p<.01$ ）。下位検定の結果、第二週、第四週とも、「身体活動重視のウォーミングアップ」が「話し合い重視のウォーミングアップ」よりも有意に高いポストテスト得点を示した。

劇への動機づけについて

各週における劇への動機づけ得点の変化を Figure 3 に示す。分散分析の結果、ウォーミングアップの主効果が四週ともに見られた（第一週より  $F(1,43)=71.90, p<.01$ ；

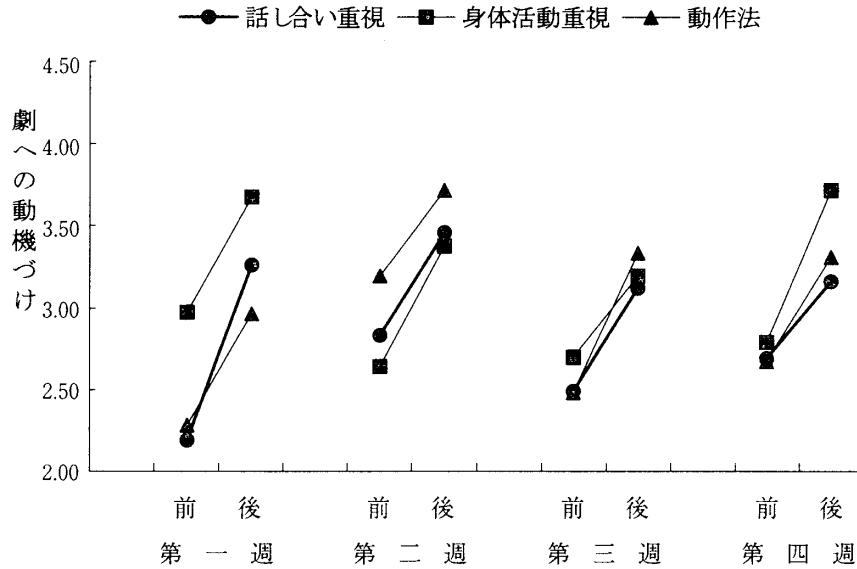


Figure 3 ウォーミングアップによる劇への動機づけの変化

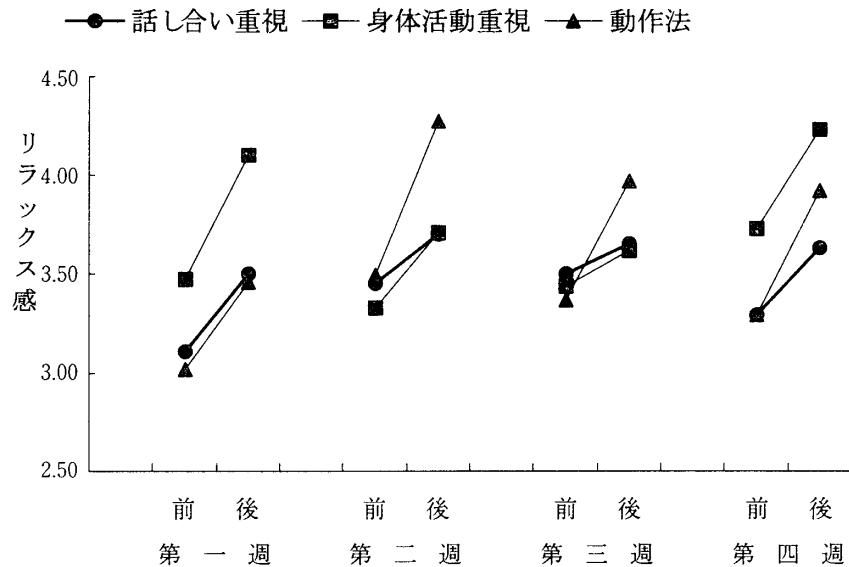


Figure 4 ウォーミングアップによるリラックス感の変化

$F(1,45)=42.35, p<.01$ ;  $F(1,54)=43.79, p<.01$ ;  $F(1,44)=40.68, p<.01$ )。一方、ウォーミングアップ×ウォーミングアップ様式の交互作用はどの週においても見られなかったが、共分散分析において、第一週および第四週にウォーミングアップ様式の主効果ないし傾向が見られた ( $F(2,42)=4.39, p<.01$ ;  $F(2,43)=2.90, p<.07$ )。下位検定の結果、「身体活動重視のウォーミングアップ」が第一週では「動作法によるウォーミングアップ」、第四週では

「話し合い重視のウォーミングアップ」よりも、それぞれ有意に高いポストテスト得点を示した。

リラックス感について

各週におけるリラックス感得点の変化を Figure 4 に示す。分散分析の結果、ウォーミングアップの主効果が四週ともに見られた (第一週より  $F(1,43)=35.31, p<.01$ ;  $F(1,45)=18.06, p<.01$ ;  $F(1,54)=8.79, p<.01$ ;  $F(1,44)=18.36, p<.01$ )。また第二週においては、ウォーミングアップ

プ×ウォーミングアップ様式の交互作用が見られ( $F(2,45)=2.95, p<.01$ ), 共分散分析においても, ウォーミングアップ様式の主効果が見られた( $F(2,44)=7.13, p<.01$ )。下位検定の結果, 「動作法によるウォーミングアップ」が他の二つの様式に比べ, 有意に高いポストテスト得点を示した。

## 考 察

### ウォーミングアップ様式間の共通性について

本研究で設定された3種類のウォーミングアップ様式において, ウォーミングアップ体験尺度のすべての下位尺度得点が, ウォーミングアップ前後で全回とも上昇した。この結果は, 心理劇におけるウォーミングアップはその様式に関わらず参加者の劇化への自発性を高めることができることを示している。そこには, 参加者のウォーミングアップ体験を高めるために必要とされる要素が, ウォーミングアップの様式を問わず共通して存在することが仮定される。心理劇の劇化の相では, 演者はある場面の中で役割という架空性を有しながらも, 自己を表出したり他者とかがかわるという現実さらされる。ウォーミングアップは「劇化のための準備運動(台, 1982; 増野, 1977)」といわれるが, ウォーミングアップの相が劇化の準備運動となるには, 参加者の一人ひとりに, 他者とかがかわりながら自己を表出ないしは開示する活動が行われていることが必要条件であると考えられる。逆に言えば, 参加者が, 話し合いでの言葉であれ, ゲーム的な活動での身体表現であれ, また動作法における身体の動かし方であれ, どのような手段であっても, 他者に対して自分なりの方法で, 相互に自己を表現しあうことがあれば, 集団は劇化へ向けて自発性が高まっていくと考えられる。また, 針塚(1998)は, 心理劇は今まで自分が演じたこともない「役割をとる」という体験の現実性を有すると述べているが, 監督やメンバーの提示する役割を参加者が十分に了解している状態において, 自発的な劇が展開されるといえる。従って, ウォーミングアップでは他者の指示や依頼を受け入れる準備運動も, また行われていると考えられる。監督の「～してください」という依頼に全員が応えられるときに参加者の自発性が高められる, 逆にいえば, ウォーミングアップで何をするかを決める際, 監督はメンバーの全員が内容についてこられるものかどうかを考えておく必要があると考えられる。そのためには監督が参加者やグループの特性を把握しておくことが重要といえる。

### ウォーミングアップ様式間の差違について

一方, ウォーミングアップ様式の違いによって, ウォーミングアップ体験の程度に影響が見られることも示された。そこには, それぞれのウォーミングアップ様式のもつ固有の要素の影響が絡んでいることが考えられる。以

下に, それぞれのウォーミングアップ様式に固有にもつ特徴とその意義について考察を加える。

「身体活動重視のウォーミングアップ」は, 他のウォーミングアップ様式に比べ, 親和性や心的高揚感, また, 劇への動機づけと関係の強いことが示された。これは心理劇のウォーミングアップでは, 言葉に限らず身体をも伴う参加者間の相互作用が重要であることを示していると考えられる。とくに, 「親和性」や「劇への動機づけ」については, 第一週において他のウォーミングアップ様式との効果の違いがみられたことから, グループ形成において, 初期に身体活動をも伴うウォーミングアップを用いて, 参加者の心理劇への動機づけを高めることが重要と考えられる。しかし, 本研究の参加者は過去に心理劇を数回体験しているため, 初回からの心理劇グループの変化とはいえず, また, 今回は監督が毎回変わったため, この結果を純粋に固定されたグループにおける変化ということとはできない。この点について明確に示すことは, 今後の検討課題である。

「動作法によるウォーミングアップ」は, 他のウォーミングアップ様式に比べ, リラックス感を得ることとの関係が強いことが一部示された。動作法におけるリラクセーションは主に床に直接座ったり寝転がったりする姿勢で行われ, 援助する側とされる側の両者の「やりとり」という共同作業によって, 身体の不当緊張に気づき自己弛緩を行うという過程を持つ(大野, 1992)。そのため自己弛緩によって, また, 相手との関係の中でリラックス感を得ることは大いに考えられる。

吉川(1998)は, 動作法を用いたウォーミングアップの利点のひとつに「親和性が増す」ことを述べた。しかし, 本研究の結果, 第一週においては動作法よりも他のウォーミングアップ様式において, より親和性が上昇した。しかし, 第二週以降に「リラックス感」が高揚するとともに, 親和性に他のウォーミングアップ様式との差がみられなくなった。これは, 動作法を新しい集団に対し適用する場合のプロセスを表していると考えられる。すなわち, 参加者は動作法というまったく新しいかわり方を提案されたことで, はじめの回は「これでいいのかな」という不安やとまどいを感じをもちながら行うが, 回を重ね他者や自己の身体の特徴やリラクセーションの方法が分かってくることで不安やとまどいが消え, 他者との相互作用や自己の表現をより行えるようになると考えられる。また, 動作でやりとりを行うのは二人一組でのことであるが, グループで行う形式においては, 周囲では別の二人組が同じ課題に向き合っているという構造があり, そこでは他の二人組で行われている様子を見たり, トレーナー役の言葉かけを自然に取り入れて使っていたりすることがある。このような構造の中でグループとしての親和性が高まることが考えられる。しかしなが



ら、動作法を継続的に行うグループがどのような成長をしていくかについて、また、動作法の心理劇のウォーミングアップとしての適用可能性、とくに吉川（1998）が第一番目に示す、動作法で発見された身体の硬さから、心理劇で取り扱う問題を探る手続きに関する検討は今後の課題である。

#### 謝 辞

本研究を行うにあたり協力いただいた須藤系子氏に感謝申し上げます。

#### 引用文献

- ブラットナー, H. A. 松村康平監訳 1987 アクティン  
グーイン 関係学研究所 (Blatner, H. A. 1973 Act-  
ing-In -Practical Applications of Psychodramatic Meth-  
ods-. New York: Springer Publishing Company.)
- 針塚 進 1998 「心理劇」空間における体験的現実性  
『西日本芸術療法学会誌 26, 65
- 金子 賢 1992 教師のためのロールプレイング入門  
学事出版
- ロイツ, G.A. 野村訓子訳 1989 人生を舞台に—モレ  
ノの継承と発展— 関係学研究所 (Leutz, G.A.  
1985 *Mettre sa Vie en Scène, -Le Psychodrame-*. Paris:  
Brouwer.)
- リヴトン, E. 上芝功博・石井春子訳 1991 臆病な臨  
床化のためのサイコドラマの技法—自由自在に使  
いこなすために— ナカニシヤ出版 (Leveton, E  
1977 *Psychodrama for the Timid Clinician*. New York:  
Springer Publishing Co., Inc.)
- 増野 肇 1977 心理劇とその世界 金剛出版
- 増野 肇 1989 心理劇の世界 カウンセリング研究,  
22, 1・2, 63-77.
- 岡嶋一郎・針塚進 1999 心理劇におけるウォーミング  
アップ体験尺度を通してみたウォーミングアップ様  
式と体験との関係性 心理劇, 4, 1, 69-77.
- 大野博之 1992 リラクセーション治療訓練法 成瀬悟  
策編 1992 臨床動作法の理論と治療 現代のエス  
プリ別冊 臨床動作法シリーズ 1 70-81.
- 時田光人 1981 ロール・プレイングの実施方法 外林  
大作監 1981 教育の現場におけるロール・プレ  
イングの手引き 誠信書房 第2章 9-54.
- 土屋明美 1994 関係学ハンドブック 関係学会・関係  
学ハンドブック編集委員会 81-83.
- 台 利夫 1982 臨床心理劇入門 ブレーン出版
- 吉川吉美 1998 動作法を用いたウォーミングアップ  
日本心理劇学会第4回大会発表論文集, 70.