OUKA
The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	アニメを活用した心理的サポート ： アニメーション療法の可能性
Author(s)	藪田, 拓哉; 佐々木, 淳
Citation	大阪大学大学院人間科学研究科紀要. 2024, 50, p. 235-253
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/94734
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

The University of Osaka

アニメを活用した心理的サポート
―アニメーション療法の可能性―

藪田　拓哉・佐々木　淳

目　次

１．メディアを用いた心理支援
２．アニメーション療法の提案
３．アニメーション療法の可能性；類型の試み
４．アニメーション療法実現への課題
５．おわりに

アニメを活用した心理的サポート
―アニメーション療法の可能性―

藪田　拓哉・佐々木　淳

1．メディアを用いた心理支援

人々は日々の生活の中でさまざまなメディアに触れて過ごしており、快楽を得て楽しい時間を過ごしている。そして、メディアが人々の心の支えになったり、心を癒すなどの効果を発揮することもある。これまでのメディア心理学の研究では、依存や暴力性の助長などメディアが人々にもたらす心理的な悪影響に焦点が当てられてきたが、近年メディアが人々の心に有益な効果をもたらしていることからポジティブな側面に焦点を当てた「ポジティブメディア心理学」に注目が集まるようになり、科学的な根拠に基づき、メディア利用の有益な効果が検証されるようになった (Raney, Janicke-Bowles, Oliver & Dale, 2020)。実際、日常生活においても絵画や映画などを見て心が癒されたり、オンラインゲームや SNS(Social networking service) を通じて居場所や他者との繋がりを得られたなどの体験が挙げられよう。

さらに、心理臨床の現場でもメディアの有効的な活用は見られ、対話をベースとした臨床心理面接に限らず、メディアを用いた心理支援が実施され、治療効果をあげている。例えば、「文学作品を通して人々が抱える特定の問題にうまく対処できるよう援助する (Lehr, 1981)」読書療法は軽度、中度のうつ病などの心の支援に用いられている。他にも音楽を聴くことあるいは演奏することにより心理的効果を生み出す音楽療法は精神病院や特別養護老人ホームなど幅広い現場で活用されており、自閉症や認知症などの精神的な問題を抱えている人や身体障害のある患者にも実施される（小坂・立石、2006）。

そして近年では、インターネットや SNS などの現代メディアを活用した心理支援も展開されている。心理療法の 1 学派の認知行動療法では、新たなサービスとしてインターネットやオンラインミーティング機能を活用して、遠隔であっても認知行動療法の支援を提供できる cCBT(computerized Cognitive Behavior Therapy) の研究や臨床実践が行われるようになった（梅垣・末木・下山、2012）。その例として、Sally, Karolina, Matthew, Chris, Theresa & Mathijs(2012) はゲームを通じて認知行動療法を学び実践できる 3DRPG ゲーム「SPARX(Smart, Positive, Active, Realistic, X-factor thoughts)」を開発し、軽度から中度のうつ病を有する若者に「SPARX」による介入をしたところ、抑うつの寛解率 43.7％という結果が得られ、うつ症状のある青少年に対しての新しい治

療法となる可能性があるとしている。また Urao, Yoshida, Koshiba, Sato, Ishikawa & Shimizu(2018) は認知行動療法の考え方に基づいた予防教育プログラム『勇者の旅』を開発し介入研究を行ったところ、児童の不安の軽減に有意な効果がみられた。さらに多忙な教育現場のニーズに応えて作成された『勇者の旅 短縮版』でも同様に児童の不安の軽減に役立つことが明らかとなった (Urao, Yoshida, Sato, Ishikawa & Shimizu, 2022)。他にも若年層の多くが SNS を日常的なコミュニケーション手段として用いている現状を踏まえ、厚生労働省では平成 30 年３月に自殺防止を目的とした SNS を活用した相談事業を開始しており（厚生労働省、2019)、現在では相談窓口も増加し、さらにコロナ禍における非接触型支援としても注目を集めた。

直接的な支援に限らず、菅沼・平野・川崎・下山 (2017) は心理的な問題の偏見やスティグマなどの心理社会的バリアにより受診や来談に至らない事例もあり、支援が行き届いていない現状を踏まえて、いつでもどこでも安心できる環境で得られ、うつを適切に理解できる認知行動療法に基づいた心理教育 Web サイトを開発した。そして、そのサイトが、うつの理解の主観的評価の向上やうつに対するスティグマの低下に貢献したことを報告している。

このように従来の言語による面接だけでなく、さまざまなメディアを活用した心理支援が展開されている。そして、遠隔利用が可能であったり、ゲーム性を取り入れたり、対象者にマッチしたコンテンツを利用するなどそれぞれのメディアの良さを生かしながら効果を上げている。

２．アニメーション療法の提案

このように身近なメディアを活用した支援の研究と実践がなされており、支援の在り方は多様化している。心理的な問題の程度や対象の幅広さ、支援ニーズの多様化を踏まえると、利用者にとって気軽で身近なツールを用いた心理支援を提供することは幅広い対象に支援を提供できるだけでなく、支援の入り口としてのきっかけになったり、アクセスしやすくし、動機づけを高められることにより支援のドロップアウト率の軽減することに繋げられると考えられる。実際、梅垣ら (2012) は cCBT の長所として、対面式の治療・援助と比べ時間的、経済的コストがかからない、いつでもどこでも受けることができる、治療者・援助者が人間であるが故の問題が生じない、自己モニタリング力やコーピング技術の向上などを挙げている。その結果、言語のやり取りが苦手な対象や引きこもりなどにも支援を提供できたり、コストを削減できるなどさまざまなメリットを見出している。また「SPARX」ではゲームのエンターテイメント性により精神衛生上の問題に対して深刻になりすぎずに自分のペースで治療に取り組むことが出来る、ゲーム要素が若年層にとって魅力的であり、達成感や動機づけを高められることによりドロップアウト率の低下、利用者の主体性と能動性を促すなどのメリットが挙げられている（Sally

et al，2012；菅沼・梅垣・安・小倉・下山、2016)。

このようにメディアを用いた心理支援が展開され一定の治療成果をあげている現状を鑑みると、メディアの 1 つであるアニメ[1)]を活用した「アニメーション療法」という新しい心理支援が可能ではないだろうか。現に横田 (2019) は心理臨床の場において、クライエントとカウンセラーの間で、クライエントがアニメについて語りながら自身の体験を振り返るという「アニメーションを媒介とした心理療法といえる体験が起きている」ことや作り手側の心理にも焦点を当てた際、アニメ制作における心理過程が心理臨床の治療効果のような力を生み出す可能性があると考え、「アニメーション療法」という言葉を使い、アニメの臨床的な利用法の可能性を論じている。

アニメは社会現象と呼ばれる作品もあり、国内外、年齢問わず享受されている。そして、アニメにより快適な気分になったり、心を癒されるなどアニメが人々の心の健康にとって有益な効果をもたらしており、臨床的な活用可能性があることは日常生活からもうかがえる。例えば、声優の茅野愛衣氏はアニメに興味を持ち、声優を目指したきっかけについて、多忙により深夜帰宅の多い生活を送っていた頃、『ARIA』を視聴したことで自身の心がとても癒され「アニメにも癒しの力がある」と感じたことを挙げている（東京ニュース通信社、2011、1 月)。また女優の吉田羊氏はセリフの練習がはかどらないなどイヤなことがあると『風の谷のナウシカ』を観て癒されていると明かした（杉山、2018)。このような芸能人によるアニメに救われたなどの公言や SNS 上でのアニメの感想の語りは枚挙にいとまがない。さらに国内に問わず、英語圏のコミュニティサイト「Reddit」(2019) でもアニメで人生を救われた人々から多くのコメントが寄せられており、日本を訪れたり好きになったきっかけにアニメを挙げる外国人も多い。

また、推し活やコスプレ、アニメイベント参加やコミュニティ作りなどアニメ視聴を越えた活動に拡大する視聴者もいる。Fukano, Tanaka, & Soga(2020) によると、動物園と動物アニメ（『けものフレンズ』）の放映は、絶滅危惧種動物への検索数や閲覧数を大きく増加させて、アニメの放映後、アニメに登場する動物への寄付が増加していたことを明らかにし、アニメが動物保全に関わるきっかけ作りになる可能性を示唆している。このようにアニメ視聴という娯楽行為であっても、それが心の癒しになったり、何かの行動を起こすきっかけになることがうかがえる。

では、支援に用いるにあたり、アニメにはどのような良さがあるだろうか。まずアニメの表現の特徴から津堅 (2017) は、アニメは必要な情報のみで構成され、同じ内容でも実写よりも短い時間で表現できる、「背景」表現の自由度が高く、街並みに限らず自然現象までもあらゆるものを作家の考えや技術次第で自由に演出できる、アニメは「作り物」であり、省略・抽象化されており、抽象化された映像や世界に観客が想像力を付加することで観客自ら作品を完成させるとでも言えるような側面があるので、ストーリーに引き込まれ、キャラクターに感情移入し、描かれた自然現象を美しいと思うことができる、音楽と馴染みやすいことでストーリーやキャラの感情表現を豊かにできるといった点を

挙げている。また、池田 (2011) は、アニメは不要な情報を削除し、必要な情報のみで提示することができるので、情報の送り手の意図する情報伝達を受け手が迅速且つ的確なものにすることに効果的であるとしている。また池田 (2011) はアニメは完全に生成された映像であるため、非現実世界であることが前提とされ、抽象（概念）情報に具象性（視覚的現実）を加えて提示することによって、情報の受け手の概念情報の受容を促進させる効果が生まれると考察している。このようにアニメの表現により情報伝達や受容面の効果、現実と非現実世界問わず視聴者の心理を掻き立てる自由度の高い世界を描ける良さが挙げられる。

さらに、アニメに関する心理学の研究からもその良さが考えられる。藪田・佐々木（印刷中）は作品をアニメで提示することによる良さを視聴者がどのように認識しているかを質的に整理した結果、【創造性】、【生き生きとしたキャラクター】、【総合芸術性】、【馴染みやすさ】、【享受しやすさ】、【複合メディア性による効果】、【多様な体験の生起】という 7 つのテーマに整理された。このことからアニメには先述のようなアニメの表現や技法により作品に魅了されやすくなり、視聴者にとって少ない視聴負荷で親しみやすさを感じながら作品を楽しめる良さがあると言える。また、コミックやキャラクター、イラストやアニメーションという形で実在の人物やキャラクターが登場することで、クライエントの動機づけを高めることができると考えられる（梅垣ら、2012）ように【創造性】と【総合芸術性】により生み出された【生き生きとしたキャラクター】の存在は支援に繋がるきっかけ作りや支援への抵抗の軽減、支援継続に役立てられるだろう。

【多様な体験の生起】をできることがアニメの良さとして挙げられているが、藪田・佐々木 (2021) はアニメ視聴が人々にもたらすポジティブな側面に注目し、人々がアニメを視聴することによりどのような体験をしているかを質的に整理した。その結果、アニメ視聴時の体験として【気持ちの高揚】、【気晴らし】、【共感的反応】、【現実への還元・関連】、【作品の構成要素に対して抱く魅力】、視聴後の影響として影響は【ポジティブな気持ちへの自己変容】、【自身のあり方の模索、変化】、【作品への関与と作品を越えた活動】というテーマに整理され、アニメ視聴により人々は楽しんだりストレスを解消するといった快楽を得る娯楽的な体験のみならず、自身の人生を考えたり、現実に向き合う力を得るといった娯楽以上の臨床的な体験とも言える体験をしていることが示唆された。また家島 (2006) は「こうなりたい」人物にアニメ・漫画の登場人物が挙げられ、完全に創造された架空の人物であっても理想・生き方に影響を与えた人物モデルとして機能する可能性を示唆している。

したがって、アニメの人気やこのようなアニメの良さがあることからメディアを活用した新しい方法として、「アニメーション療法」の可能性について検討する。本稿では、横田 (2019) の提言を参考にし「アニメーション療法」を、アニメを媒介に人々の心の健康に貢献する心理支援と定義する。つまり、主に既存の日本のアニメ (Anime) を活用または媒介とすることでストレスや抑うつ症状などの解消、自己変容や行動変容を導く心

理支援と言い換えられる。

3．アニメーション療法の可能性；類型の試み

では、アニメーション療法を考えた際、どのように展開できるだろうか。横田 (2019) は「語りによるアニメーション」と「作り手側から見たアニメーション」に着目し考察していたが、アニメを視聴するというアニメと視聴者の関わりにも注目し、本稿では横田 (2019) の「アニメーション療法」を発展させ、アニメと視聴者の関わりから「アニメ視聴によるアニメーション療法」、「アニメを通じたアニメーション療法」、「アニメ制作を通じたアニメーション療法」の 3 つに大別できると考え、それぞれの活用の在り方を検討していく。

3.1 アニメ視聴によるアニメーション療法

アニメを視聴することで人々はさまざまなポジティブな体験をしている（藪田・佐々木、2021）が、「アニメ視聴によるアニメーション療法」はそのようなアニメの視聴体験を日々の心の健康の維持に役立てることに主眼を置くと言える。例えば、読書療法には文章作品と読者の間で起こる相互作用に注目し、読むこと自体を治療過程とみなし、治療効果をもたらす Reading therapy(Hynes & Hynes Berry, 1994) があり、音楽療法には音楽を聴くことでリラクセーション、瞑想、精神治療を行う受動的音楽療法がある（一般社団法人日本音楽療法学会、2004）。これらを参考すると、「アニメ視聴によるアニメーション療法」はアニメ視聴の体験過程自体を治療過程とし、アニメと視聴者の間で起こる相互作用により治療効果を生み出す支援法と定義できる。つまり、アニメ視聴によるアニメーション療法はアニメ視聴とその体験過程により自分自身の心の調整や心の健康に繋げるというプロセスが想定できる。例えば、先述の茅野愛衣氏や吉田羊氏のような気分の落ち込みなどネガティブな状態にある視聴者がアニメを視聴し癒された体験をした結果、落ち込みの軽減や前向きな気持ちを得るなどの影響を受けるといった展開が想定されるだろう。

このような利用法は、メディア利用のポジティブな効果に着目したポジティブメディア心理学の発想に通底する。元来、メディア利用はメディアがもたらすネガティブな側面に焦点が当てられてきたが、その反動としてメディアが喜びをもたらし、心を明るくするといったメディアのポジティブな側面に注目する流れが出てきた (Raney et al, 2020)。アニメもかつては子供が見るもの、オタクが見るもの、悪影響のあるものとして敬遠されてきたが、今では多くの人がアニメを享受しており、藪田・佐々木 (2021) からもアニメは娯楽的な体験だけでなく、人生の意味や自己を見つめるなどより深いレベルとも言える臨床的な体験を視聴者にもたらし、人々の心の健康に貢献できる可能性に秘めていることがうかがえる。またアニメに限らないが、映画・絵画・音楽鑑賞などの受

動的文化活動は健康・人生満足度向上、鬱・不安の低下に貢献する (Cuypers, Krokstad, Holmen, Knudtsen, Bygren & Holmen, 2011) ことが明らかにされており、アニメ視聴という受動的な活動であっても、そのような恩恵をもたらしたり、心の健康に寄与することが示唆される。

アニメ視聴によるアニメーション療法の方法を考えた際、日常的なアニメ視聴と治療的なアニメ視聴が考えられる。まずは日常的にアニメを視聴する中で、ストレス解消や気分の高揚など日々の心のメンテンナンスに役立つことがある。先述の茅野愛衣氏のように、偶然視聴した作品から思わぬ癒しを得ることもある。戸梶 (2003) によると、自分を変えた出来事の内容の 1 つに「出会い」が挙げられ、人や本・漫画との出会いが、それまでに気づかなかった・見えていなかった事実、価値観、意義、考え方を知ったということに集約され、人間的成長に関連するとしている。何気ないアニメ視聴が自身にとって思いもよらぬ出会いとなり、心が癒されるきっかけになるという活用の仕方があるだろう。

また、先述の吉田羊氏と『風の谷のナウシカ』のように、過去の視聴体験から自身の「癒し作品」と認識された作品を自身の心理状態に応じて「リピーター」として視聴するという方法も取れるだろう。この作品を見れば心が癒されるというような確証を持って、自分の状況、欲求、ニーズに沿って意図的にその作品を視聴し、「癒し」といった体験を再体験することもできるだろう。ある意味で、その作品はその人にとっての心の支えであり、支援者（ツール）となると言える。このような日常的なアニメ視聴は専門家の指導の下で行う治療というよりも自分自身で適宜実施していく対処療法的な利用法と言える。

このような活用法の意義として、日々のアニメ視聴を生かすため、コストがかからず、手軽に実施でき、アニメが身近なセルフケアのための道具として役立つことが挙げられる。誰かに相談したり、専門機関に繋がったりして、支援を受けるわけではないが、自分の好きな時や自分の状態に合わせて、気楽に自由に作品を視聴し、日々の心の健康を整えるための一次予防的な活用法になると言える。一方で、後者のように何らかの効果を確証し意図的に視聴する場合は、そういった作品をストックしていることで、ストレス解消ツールとして適宜使い分けながら利用し、より効果的かつ効率的に自身の健康維持に貢献できる。自身で気軽に取り組める方法となるため、不登校や引きこもりなど支援に繋がりにくい対象者にも届けやすい方法になりうるかもしれない。また受動的文化活動の精神的健康への効果は女性よりも男性の方が高い (Cuypers et.al., 2011) ので、とりわけ援助要請のしにくい男性に対し、アニメ視聴という援助要請をせずとも取り組める支援として提供することができる可能性を秘めている。

留意点として、支援者が介在するというよりもアニメがある種の支援者となり、心の苦悩を抱える人を支援するという関係になるので、より効果を期待できるような指針や作品リストのようなものがあったり、体験をフィードバックできるワークブック等のサ

ポート道具があることで、内省を深める手助けとなるだろう。一方で、支援と謳っていても、アニメ視聴は娯楽行為であり、アニメ視聴が不登校児などの人の心の支えになっていたとしても、周囲の理解を得にくい場合もあるため、アニメ視聴のポジティブな効果を裏付ける知見の蓄積と説明、その提示は求められる。

そして、このような利用の場合、アニメ視聴によるネガティブ影響も想定されるため、それに対する配慮も求められる。ネガティブな影響として挙げられるのが依存の問題である。アニメは作品やジャンルも多様であるため、飽きずに好きなだけ多く視聴することも可能であり、娯楽性の強いコンテンツであるため、その他のメディア利用と同様に依存性への配慮が求められる。またアニメは現実的な面と非現実的な面の両面を描け、作品世界と現実世界を行き来したりできる良さがあるが、フィクション世界に癒され生気を養いつつも、少しでも現実に向き合っていけるようになるというバランス感覚は必要となる。ただ快楽を求め続け、貪るようにアニメを視聴することがアニメ視聴によるアニメーション療法ではなく、アニメ視聴により自分自身の内面を知ったり、作品の物語を通じて現実を考え、現実に向き合っていけるというように自身の心のバランスや健康を整えるというような枠組みを構築する必要があると言える。

さらに、対象者にある作品を提供し視聴してもらい、目的とする治療効果をもたらす治療的なアニメ視聴という方法も考えられる。目的やニーズに合わせて作品を処方箋のように提供し、その作品の読書体験からクライエントの心の問題に向き合っていく読書療法のように、支援者が既存アニメを提供したり、またはクライエントが自ら作品を選択し、その体験を振り返ることもできよう。あるいは抑うつ症状の解消などの治療効果を意図、目的としたオリジナルアニメを作成することができるのであれば、それを視聴してもらい、意図通りの効果を得られたかを振り返りながら、治療に繋げるということができよう。どちらにせよ、同じ部屋で一緒に視聴することや認知行動療法のようにホームワークを設定し、処方した作品を視聴してもらうことも可能であろう。または作品を視聴する中での症状の変化を追っていき、治療の指標にすることも可能だろう。そして、アニメ視聴による治療的な支援でも改善が見られない場合は、カウンセリング等の専門機関へ繋げるという風に支援に繋がるきっかけづくりにもなりえる。

留意点として、アニメ視聴による体験の生起には、多くの作品要因や視聴者要因が関連することがうかがえるため（藪田・佐々木、2022）、意図した治療効果が必ずしも視聴者にもたらされるとは限らない。そのため、処方箋的にアニメを活用し、支援として実現するためにはさまざまな要因を考慮する必要がある。治療効果を生み出すためには対象者のニーズの把握と作品との適合性が重要とされる読書療法 (Claudia & Charles, 1980) ように、対象の特性、ニーズや欲求などをアセスメントし、目標とする効果の設定、それを実現できる可能性のある作品の選定の判断が求められ、心理臨床で言うところの情報収集、アセスメント、介入・支援計画の決定と実施、結果の評価のプロセスに沿う必要あるだろう。したがって、アニメを処方箋的な利用として活用する場合、大きく分

けて作品選定、対象設定、結果設定の 3 点について考慮する必要がある。

まず、対象者に「何を見せるか」という作品選定の問題が生じる。アニメはさまざまなジャンルやテーマがあり、作品も数多存在する。作品要因としてはキャラクターの要素と作品の形態や物語の要素が影響することがうかがえるが（藪田・佐々木、2022）、その人の求める物語やキャラクター等の作品の要素は対象ごとに変わってくる。

次に、「誰に見せるか／対象はどのような人か」という対象設定の問題が生じる。対象の属性や状態など対象の要因が体験の表出や強度、効果に影響すると考えられる（藪田・佐々木、2022）。感動作品と言われる作品を視聴しても、全員が同様に感動するわけでないように、ある効果を想定して、とある作品を視聴したとしても、視聴者側の要因が絡み、全ての視聴者が一様の体験をするとは限らない。ジャンルやテーマの好み、視聴者の気分・身体的状態、価値観にも左右され、視聴者要因もさまざまな要因があり複雑さを帯びている。

最後に「どのような効果を期待するか」という結果設定の問題も生じる。抑うつ気分の低下を実現できれば良いのか、ただ楽しめればいいのかなど期待する効果をどう設定するか、どう測定するかを決定する必要がある。視聴による一過的、短期的な効果を目指すのか、自己変容や行動変容というように長期的な効果を対象にするかでもアプローチが異なってくる。また、ある効果を意図したとしても、アニメ視聴による体験生起は必ずしも意図したようにいくとも限らず、場合によってはネガティブな体験が生起されることもあるので、実施時の際は配慮が求められる。ただし、ポジティブな体験が生起されなかったとしても、それを妨げる阻害要因を検討することが、体験阻害やその人の内面を知るきっかけになるかもしれない（藪田・佐々木、2022）ので、そのバックアップ体制もあると良いだろう。

また、普段のアニメ視聴であれば、自ら能動的に視聴することが多いが、治療的に提供するとなると、他律的であったり（見せられる）、あるいは何かの効果を得ることを目的とした視聴になる。藪田・佐々木 (2022) では視聴前の視聴者の状態も視聴時の体験に作用し、視聴前から視聴者は作品に対する「構え」のようなものを形成し、作品の享受に影響を与えることがうかがえるため、どう作品を提供するかの導入部分の配慮も必要になると考えられる。

3.2 アニメを通じたアニメーション療法

アニメ視聴後に作品や視聴時の体験の感想を他者に熱く語ったり、共有することは日常においてもよく見られる。「アニメを通じたアニメーション療法」の軸は、アニメ視聴の体験過程にとどまらず、その後の対話によって生み出される相互作用の影響も重視する支援法と言える。すなわち、「語り」という点に注目し、作品についてやアニメ視聴して生じた自身の体験について他者と語りあうことで治療効果を生み出すという方法と定義できる。

読書療法の 1 つの方法に、文章作品を読んだ後に文章作品に対する感情や反応について対話をすることで、新たな洞察が生まれるなどの対話の治癒的側面を重視する Interactive bibliotherapy がある (Hynes & Hynes, 1994)。このようにアニメでも、アニメ視聴後の他者との対話を通じて治療効果を得ることができるのではないだろうか。

実際、心理臨床の場でも若者のカウンセリングを中心にアニメや漫画、ゲームといったポップカルチャーや趣味の話題が持ち出されることがよくあると言われている（岩宮、2013；笹倉、2010a）。横田 (2019) が「語りとしてのアニメーション」として考察しているように、アニメの語りを通じたクライエントとセラピストの関わりはクライエントの臨床的体験の深まりやクライエント理解の促進に繋がる可能性を秘めている。笹倉 (2010a) は自身の臨床でクライエントにアニメを見るよう勧められ、面接でその感想を求められるということがあり、語り手は時に聴き手自身が漫画やアニメ作品に対して抱いた感想や意見を述べてくれることを期待し､そこには好意や信頼感の”交換”を求めるとともに、一方的に語る時とは異なる情緒的な「絆」、すなわち新たな関係を二者の間で築こうとする気持ちが存在する可能性があると臨床における好きな物の話題について考察している。実際、舛田 (2009) の事例研究では、セラピストが高機能広汎性発達障害のクライエントとアニメや漫画、ゲームなどの空想世界についての語りを共有することにより、クライエントは架空世界への興味・関心を理解される経験をできセラピストとの信頼関係構築に繋がるというような否定的な自己世界から現実世界への「橋渡し」（青年の興味・関心を重視し、現実世界への適応を促すために、遊びや絵画、音楽、イメージといった非言語的体験と言語的体験を繋げる面接作業）を実現する関わりがなされている。

このように視聴したアニメについての感想などを語り共有することが治療的な効果を得ることに繋がると考えられる。アニメについての語りは趣味についての語りであることも多く、クライエントは負担や抵抗が少なく語れる話題となり、それらの語りを通じて関係形成、自己表現や内面表出に繋がると言える。笹倉 (2010b) は漫画・アニメの語りは作品についての語りに加え、作品に対して生じた内的体験についての語り、作品にまつわる現実の体験の語り、そして自分についての語りがなされ、そのプロセスを解明した。作品の語りを共有するだけでなく、作品や作品の体験、さらにはそれを通じた現実や自分自身の語りにまで発展することがうかがえる。さらに漫画・アニメの語りは相手に受容してもらえるという確信が関わっており、語ることによって仲間意識や安心感などを得られ、作品への思い入れを表現したい、他者と語り合うことが楽しい、他者と議論を交わすなかで新たな気づきが得られるといった語り手の心理が関わってくる（笹倉、2010b）。また、アニメに限らずポップカルチャーの全般の知見にはなるが、心理臨床においてポップカルチャーの話題を扱うメリットとして、クライエントにとって話しやすい話題であること、現実的・具体的な情報が得られること、内的世界への理解が深まること、良好な関係作りに役立つ、表現が活性化する、問題解決や自己理解に役立つといった点がカウンセラーの経験に基づいた質的なデータから明らかにされており（笹

倉、2021)、アニメの語りを「アニメーション療法」として活用する意義や効果がうかがえる。

その他にも視覚刺激であるアニメとその語りという点に注目すると、ビジュアル・ナラティヴアプローチへの応用も考えられる。ビジュアル・ナラティヴは、語りを促す「呼び水」として視覚的なイメージを活用し、視覚的なイメージを通じて語りの生成を促すアプローチである（やまだ、2018)。アニメ映像や画像、グッズなどを語りの「呼び水」として利用することで、語り手の過去から未来の語りの促進や関係形成に役立てられると思われる。一例として、家島 (2018) はレジリエンスを高めるビジュアル・ナラティヴ教材として漫画・アニメを活用できるのではないかと指摘している。

一方で、アニメの話題を扱う上でのデメリットや難しさも存在する。笹倉 (2021) によると趣味の話題を扱うデメリットとして、ポップカルチャーについての話題ばかりになる、クライエントの抱える課題や問題に取り組みづらくなる、内省や洞察が生じにくく面接が深まらない、話題についていけずカウンセラーが戸惑う、面接関係が脅かされる、クライエントの問題を助長するリスクもあるといったカテゴリーが得られた。支援の入り口としてとっつきやすい話題である反面、そういった難しさやリスクが考えられるため、アニメの語りを扱い支援を展開する際は、それらを留意しながら支援を行っていくことが求められる。

3.3 アニメ制作によるアニメーション療法

横田 (2019) が提言した作り手側に焦点を当てたアニメーション療法のような心理療法の在り方も考えられる。「アニメ制作によるアニメーション療法」は実際にアニメを制作することによりカタルシスや自己表現などの治療効果を生み出す表現療法的アプローチと言える。心理臨床では、絵画療法、音楽療法、心理劇、箱庭療法、コラージュ療法といったイメージや表現活動を通じて自身の心の深層を探ったり、治療につなげる表現療法（芸術療法）が活用されている。アニメを制作するという活動も 1 つの表現療法の在り方として実施できるのではないだろうか。Choo(2015) は、アニメは音楽や動き、絵画といった表現療法の要素を兼ね備えた統合的な芸術療法になりうると考え、アニメは広く利用可能な個人的な芸術の形として治療面・癒し面での価値があると結論づけている。さらに Choo(2015) によると、インターネットゲーム中毒のリスクが高い青年にアニメ制作を導入した心理的介入を行ったところ、自尊心が上昇し、インターネット使用尺度の得点が低下したと報告している。

また、横田 (2019) が作り手側から見たアニメーション療法について紹介した事例では、製作者の体験をアニメで描き、長時間にわたる作品制作の中で自身の嫌な記憶などに向き合う過程が繰り返されることで、記憶の解体と再構成が行われ、再構成が行われる過程で、負の記憶が負ではなくなっていることに気づき、最終的には第三者の体験を観察するようにおかしみを持つ体験になると考察している。制作者の主体性の回復や体験の

受容に加え、制作過程は瞑想のような効果が期待できることが示唆され、マインドフルネス瞑想の効果も得られるかもしれないとアニメ制作における心的過程とその効果を横田 (2019) は考察している。

アニメはすべてが生成された視聴覚メディアであり、制作者の意図や演出によってあらゆるものを自由に表現できる（池田、2011；津堅、2017）ので、制作者の心の在りようを自由に表現でき、トラウマといった心の傷や自身の意識、無意識的な欲求などをありありと表現できる可能性を持っている。自身の苦しみを象徴する悪役キャラを生成するなど、目に見えない心の在りようを具現化するようなことも可能になる。それにより、ナラティヴ・セラピーの技法にある「外在化」(White, 2007) のように自身の問題をアニメ化により切り離し、客体化することで、自身の抱える問題を振り返ることができると考えられる。また、アニメ化により抽象化や誇張化といった婉曲的な表現に落とし込め、受容しやすさを高められる可能性がうかがえる（藪田・佐々木、印刷中）ので、自身の心の悩みを直面化しすぎずに見つめることが可能かもしれない。さらには横田 (2019) が指摘するように、アニメ制作過程自身が瞑想のような効果を生み出したり、人とのやりとりでは向き合いづらい、表現しづらい心の様相に向き合うきっかけを得られるかもしれない。表現療法のように制作過程における心の動きや完成した作品を見つめ振り返ることそれぞれに治療効果が生まれるだろう。

しかし、アニメ制作は絵画のような他の表現方法に比べ、時間や制作費といったコスト面の問題や制作スキル、設備といった技術面の問題が生じる。アニメ制作が可能な対象者でなければ、自ら行うことは難しく、手軽に実施できる方法とは言いがたい。アニメは粘土などさまざまな素材で作ることはでき（津堅、2017）、簡易的なアニメを制作できるツールは存在するため、既存のアニメほど負担をかけずにアニメを作ることはできるが、それらの方法で自身の内面を表現し見つめられる制作者の思い描くような作品が完成できるかは別問題になる。そのため、専門家の指導を受けながらワークショップ形式で行うなどの工夫は求められる。

4．アニメーション療法実現への課題

新しい心理支援の方法として、アニメを活用した心理支援の可能性について検討してきた。しかし、実際にそのような大それた試みは現実には行われていない（横田、2019）ため、ここで検討してきたアニメーション療法は構想にとどまり、それを下支えするアニメーション療法に関する実証的な研究があまり行われていないという現状がある。大澤・水野・渡部・小畠・長谷・境・嶋見・星野 (2021) は日本心理臨床学会の機関誌である『心理臨床学研究』の中から、アニメや漫画に焦点を当てた研究のレビューをしているが、事例研究が中心に行われ、調査研究の少なさと難しさを指摘している。また日本心理学会叢書から『アニメーションの心理学』（横田、2019）が刊行され、「アニメーショ

ン療法」という言葉が用いられたが、当書では「動きの創造」を中心とした知覚・認知心理学に関する研究や論考が中心となっており、「アニメーション療法」については提言にとどまる。日本アニメーション学会が刊行する機関誌『アニメーション研究』においても、2022 年現在で通巻 31 巻出版されているが、野村 (2019) のレビューによると『アニメーション研究』における実証的な心理学研究は知覚・認知心理学領域が中心であることが指摘されている。アニメーション療法を視野に入れた基礎的な研究を藪田・佐々木 (2021;2022) は行っているが、質的な検討にとどまる。このような研究の現状について、漫画・アニメの作品、あるいはその語り方は個別性が大きく、時代の流行の影響も大きいために、事例研究ではない形で、漫画・アニメにアプローチする切り口を見出しづらく、そのことが調査研究の少なさの要因の一つとなっていると指摘されている（大澤ら、2021）。このような現状もあり、アニメは日本を代表する文化として注目を浴びるコンテンツであり、日々のアニメ視聴により人々は快楽的な体験や自己や人生にとって有意義な体験をしている一方で、アニメの学術的な検討との間にはまだまだ乖離があるといえる。

アニメーション療法の 3 つの類型の可能性を論じたが、現時点では物語研究や読書療法など既存の知見を援用しながら論じることが限界であり、それぞれのアニメーション療法を後ろ支えするアニメの臨床心理学の知見が不足している。アニメ視聴によるアニメーション療法についても、「アニメに癒された」などの感想はネット上に多く見られるが、臨床心理学においてはアニメを題材としてそこに描かれている作品の登場人物やその心理、作家の心理を考察するような論考（横田、2006 ; 2016 など）が中心であり、どのようなアニメがどのような視聴者の心理にどのように影響するかといった実証的な検証は不足している。そのため、日々のアニメ視聴において人々はどのような体験過程を経て、癒しを得ているのか、どのようなアニメがどのような対象に対し治療的に機能するかについてまだまだ未解明なことも多い。藪田・佐々木 (2021) のようにアニメ視聴時の体験を検討した研究はなされているが、仮説検証的な研究までは落とし込めておらず、質的な結果からの検討にとどまる。読書療法や物語研究、メディア研究の知見を援用しながら、アニメを心理支援に役立てる可能性を検討できるが、物語だけでなくキャラクターや音楽などその他の構成要素も含め総合的にアニメは提示されるので、それらの知見をそのままアニメーション療法に当てはめて考えるには限界もある。そして、アニメを通じたアニメーション療法とアニメ制作によるアニメーション療法も事例研究をベースとした考察や笹倉 (2010 ; 2021) のような調査研究から知見の蓄積、発展の可能性は秘めているが、まだまだ発展途上であり、効果研究といった実践的な研究が乏しく、理論や支援法構築には至っていない現状がある。このような現状もあり、アニメーション療法の開発、介入研究といった実践的な臨床研究以前に、アニメ視聴による人の感情･認知、行動への影響というようなアニメと視聴者の間で起きる心的作用がどのようなものであるかについての基礎研究の蓄積が重要となる。

5．おわりに

近年、心理支援の在り方は多様化している。面接室における言語面接だけでなく、インターネットやゲーム、SNS といった現代的なメディアを利用した支援も開発され、治療効果を上げている。本稿では、日常にありふれ、人々の心に影響をもたらす身近なメディアが人々に日々もたらしている有益な心理的効果に注目した。そして、人々に親しまれているメディアのうち、アニメに焦点を当て、アニメの持つ強みを整理しながら、横田 (2019) が提案したような「アニメーション療法」の意義について検討し、アニメーション療法を 3 つの類型 ;「アニメ視聴によるアニメーション療法」、「アニメを通じたアニメーション療法」、「アニメ制作によるアニメーション療法」に分けて、それぞれ特徴や利用可能性を考察した。しかし、日常的にアニメに触れる中で、人々の心の健康に寄与している事実があるにもかかわらず、アニメを臨床的に応用するという試み以前に、アニメに触れた際、感情や認知、行動といった人の心理にどのように作用するのかといったメカニズムなどアニメと視聴者の心理に関する基礎的な知見が乏しい。そのため、アニメを視聴した際に、視聴者に心理的な体験が生起されるにはどのような体験発生機序があるのかなどに関する研究を行う必要がある。それらの基礎的な研究の知見に基づき、精神的健康の向上といった期待される機能や効果をアニメが視聴者にもたらすためにどのように作品を選び、対象や結果を設定するかについての枠組みを構築するための研究に繋がる。それらの構造化したモデルに予防アプローチや介入アプローチという観点を反映させながら、まずはアニメを視聴するゆとりのある比較的健康度の高い人々を対象とした効果研究に繋げることができる。そうした今後の基礎研究、実践研究の蓄積により、アニメに触れる人々の心理についての土台となる理論を構築できていくことで、アニメーション療法の体系化や健常群から臨床群まで幅広い世代に対する心理支援の実装に繋がっていくだろう。

最後に、本稿ではアニメに焦点を当てているが、アニメを好んで視聴する対象者もいれば、実写ドラマや漫画などアニメ以外のメディアを好む対象者も存在する。アニメ、漫画、ゲームなど、それぞれのメディアの心理学を土台に、今回のような心理支援などへの応用に発展していくことはできる。メディアごとにメディア特性は異なっており、メディアの形態を超えて類似する影響力もあれば、その特徴の違いによって視聴者への影響力（動機の高さ、志向性、馴染みやすさなど）やその発生機序も変わり、治療効果を含む心理的な効果の大きさは変化すると思われる。つまり、アニメを用いた心理支援がマッチする対象者もいれば、実写ドラマや小説を用いた心理支援の方がマッチする支援者もいるだろう。どの心理支援がより優れているというよりも、音楽療法、SPARX、勇者の旅、SNS 相談のようにそれぞれのメディアに即した理論やエビデンスを構築していき、それぞれの利用者に適したメディアの心理支援を提供できることが望ましいだろう。

付記

本稿は、日本映像学会映像心理学研究会アニメーション研究会／日本アニメーション学会心理研究部会合同研究会 (2021/3/28) での発表内容（2020 年に大阪大学大学院人間科学研究科へ提出した修士論文の一部）を発展させたものである。

注

1）本稿で扱うアニメは横田・池田・小出 (2012) のアニメーションの 4 水準のうちのアニメーション作品（作品としてのアニメーション）に沿うものとし、アニメーション会社を中心に制作される既存のアニメ（戦後以降商業用に作られたアニメ、日本の文化としての Anime）とする。

参考・引用文献

Choo, H.(2015), A new approach to art therapy using animation:Animation therapy. *Journal of Arts and Imaging Science*, Vol.2, pp.10-14.

Claudia, E. C., & Charles, F. C. (1980), Bibliotherapy: The Right Book at the Right Time *Phi Delta Kappa Educational Foundation*.

Cuypers, K., Krokstad, S., Holmen, L. T., Knudtsen, S. M., Bygren, O. L., & Holmen, J. (2011), Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults:the HUNT study, Norway., *J Epidemiol Community Health*, pp.1-6.

Fukano, Y,. Tanaka, Y., & Soga, M. (2020), Zoos and animated animals increase public interest in and support for threatened animals, Vol.704, https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2019.135352

Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994), Biblio/Poetry Therapy :The Interactive Process, A handbook. *North Star Press of St. Cloud, Inc*.

家島 明彦 (2006),「 理想・生き方に影響を与えた人物モデル 」,『京都大学大学院教育学研究科紀要』, 第 52 号 , 280-293 頁

家島 明彦 (2018),「 漫画・アニメで学ぶレジリエンス 」, やまだようこ編『N: ナラティヴとケア第 9 号ビジュアル・ナラティヴ―視覚でイメージを語る』, 遠見書房 , 2-10 頁

池田 宏 (2011),「 アニメーションの概念とその特性 」,『アニメーション研究』, 第 12 巻第 1 号，3-10 頁

一般社団法人日本音楽療法学会 (2004), 音楽療法士とは 一般社団法人日本音楽療法学会 Retrieved from https://www.jmta.jp/music_therapist/（2023 年 9 月 30 日）

岩宮 恵子 (2013),『好きなのにはワケがある 宮崎アニメと思春期のこころ』, ちくまプリマー新書

小坂 哲也・立石 宏昭 (2006),『音楽療法のすすめ 実践現場からのヒント』, ミネルヴァ書房

厚生労働省 (2019), 自殺対策における SNS 相談事業（チャット・スマホアプリ等を活用した文字による相談事業）ガイドライン Retrieved from https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000494485.pdf（2023 年 9 月 30 日）

Lehr, F. (1981), RIC/RCS：Bibliotherapy. *Journal of Reading*, Vol.25-No.1, pp.76-79.

舛田 亮太 (2009),「ひきこもりがちな高機能広汎性発達障害青年との心理療法過程」,『心理臨床学研究』, 第 27 巻第 4 号 , 468-479 頁

野村 康治 (2019),「アニメーション研究における実証的心理研究」,『アニメーション研究』, 第 20 巻第 2 号 , 31-34 頁

大澤 尚也・水野 鮎子・渡部 智行・小畠 純一・長谷 雄太・境 明穂・嶋見 優希・星野 春香 (2021),「思春期の心理療法プロセスにおける漫画・アニメの作用に関する研究　臨床心理学における漫画・アニメに関する文献研究から」,『臨床教育実践研究センター紀要』, 第 24 号 , 40-44 頁

Raney, A. A., Janicke-Bowles, S. H., Oliver, M. B., & Dale, K. R.(2020), Introduction to Positive Media Psychology, Introduction to Positive Media Psychology（李光鎬・川端美樹・大坪寛子・志岐裕子・鈴木万希枝・李津娥・山本明・正木誠子（訳）, 2023, ポジティブメディア心理学入門 メディアで「幸せ」になるための科学的アプローチ , 新曜社）

Reddit(2019), What anime had a major impact on you or changed your life? Retrieved from https://www.reddit.com/r/anime/comments/c8vqjn/what_anime_had_a_major_impact_on_you_or_changed/（2023 年 9 月 30 日）

Sally, N. M., Karolina, S., Matthew, S., Chris, F, Theresa, F., Mathijs, F. G. (2012), The effectiveness of SPARX, a computerised self help intervention for adolescents seeking help for depression: randomised controlled non-inferiority trial. *BMJ*, 1-16.

笹倉 尚子 (2010a),「漫画やアニメについて他者に語るプロセス：他者に語る行為の背景について」,『京都大学大学院教育学研究科紀要』, 第 56 巻 , 195-207 頁

笹倉 尚子 (2010b),「漫画やアニメについて他者に語るプロセス」,『心理臨床学研究』, 第 28 巻第 1 号 , 16-27 頁

笹倉 尚子 (2021),「ポップカルチャーを心理支援に活用する方法の検討―カウンセラーへのアンケート調査から―」,『県立広島大学大学教育実践センター紀要』, 第 1 号, 17-27 頁

菅沼 慎一郎・平野 真理・川崎 舞子・下山 晴彦 (2017),「認知行動療法に基づいたうつの心理教育 Web サイトの開発と評価」,『心理臨床学研究』, 第 35 巻第 2 号 , 192-198 頁

菅沼 慎一郎・梅垣 佑介・安 婷婷・小倉 加奈子・下山 晴彦 (2016),「インター―ネットを用いた認知行動療法の最新レビューと今後の展望」,『臨床心理学』, 第 16 巻第 2 号, 219-231 頁

杉山 実 (2018), 吉田羊，憧れの声優と対面し感激の涙「死んでもいいホントに！」Retrieved from https://www.rbbtoday.com/article/2018/05/14/160495.html（2023 年 9 月 30 日）

戸梶 亜紀彦 (2003),「自分を変えた出来事に関する特徴―何がどうして変わるのか（変化のメカニズム）―」,『日本発達心理学会大会第 14 回大会発表論文集』, 55 頁

東京ニュース通信社（2011, 1 月）, B.L.T VOICE GIRLS vol.5 東京ニュース通信社 , 96 頁

津堅 信之 (2017),「アニメーションとは何か」,『新版アニメーション学入門』平凡社新書 , 12-36 頁

梅垣 佑介・末木 新・下山 晴彦 (2012),「インター―ネットを用いたうつへの認知行動療法の現状と今後の展望」,『精神医学』, 第 54 巻第 8 号 , 768-778 頁

Urao,Y., Yoshida, N., Koshiba, T., Sato, Y., Ishikawa, S., & Shimizu,E.(2018), Effectiveness of a cognitive behavioural therapy-based anxiety prevention programme at an elementary school in Japan: a quasi-experimental study, *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, Vol.12, doi: 10.1186/s13034-018-0240-5

Urao,Y., Yoshida, N., Koshiba, T., Sato, Y., Ishikawa, S., & Shimizu,E.(2022), School-based cognitive behavioural intervention programme for addressing anxiety in 10- to 11-year-olds using short classroom activities in Japan: a quasi-experimental study, *BMC Psychiatry*, Vol.22-No.1, 658. doi : 10.1186/s12888-022-04326-y

White, M. (2007), Maps of Narrative Practice, *W. W. Norton & Company.*（小森康永・奥野光（訳）, 2009, ナラティヴ実践地図 , 金剛出版）

藪田 拓哉･佐々木 淳 (2021),「アニメ視聴による心理学的体験の構造化」,『アニメーション研究』, 第 21 巻 第 2 号 ,25-35 頁

藪田 拓哉・佐々木 淳 (2022),「アニメ視聴による心理学的体験の生起に関わる要因の探索的検討」,『アニメーション研究』, 第 22 巻第 1 号 , 31-41 頁

藪田 拓哉・佐々木 淳（印刷中）,「アニメの良さや強みに関する視聴者の主観的認識の把握―自由記述データの分析による探索的検討―」,『アニメーション研究』

やまだ ようこ (2018),「ビジュアル･ナラティヴとは何か」, やまだようこ編『N: ナラティヴとケア第 9 号ビジュアル・ナラティヴ―視覚でイメージを語る』遠見書房 , 2-10 頁

横田 正夫 (2006),『アニメーションとライフサイクルの心理学』, 臨川書店

横田 正夫・池田 宏・小出 正志（編）(2012),『アニメーションの事典』, 朝倉書店

横田 正夫 (2016),『メディアから読み解く臨床心理学―漫画・アニメを愛し，健康なこころを育む』, サイエンス社

横田 正夫 (2019),「アニメーション療法」, 横田正夫編『アニメーションの心理学』誠信書房 , 221-232 頁

Psychological Support Using Anime: The potential of animation therapy

Takuya YABUTA and Jun SASAKI

In recent years, psychological support has become more diverse. In addition to psychotherapy in interview rooms, the use of modern media such as the Internet, games, and social networking services has been proven effective in treatment. In this study, we focused on the beneficial psychological effects of familiar media, and its impact on people's minds and lives. Among the media that are familiar to people, we focused on Anime (Japanese animated works). While identifying the strengths of anime, we considered the significance and potential use of "animation therapy" as proposed by Yokota (2019). Furthermore, we divided animation therapy into three types: animation therapy by watching anime, animation therapy through animation, and animation therapy by producing animation. We also considered the characteristics and usability of each therapy type. However, though anime contributes to people's mental health when exposed to them on a daily basis, there is little research about animation therapy, and no attempt has been made to apply anime clinically. There is a lack of basic knowledge about anime and the psychology of viewers, including the mechanism of how it affects people's psychology. Therefore, by accumulating evidence of the impact of anime in providing psychological support, we will be able to build a foundational theory about the psychology of anime and the people who interact with it, which will lead to the systemization of animation therapy and its implementation as psychological support.

Key words: animation therapy ; anime (animation works) ; psychological support ; clinical psychology ; positive media psychology