

アートセラピーとしてのアニメーション制作：
喪の作業と創作の関係

東京藝術大学大学院映像研究科アニメーション専攻

学籍番号 3224350

王 瑾瑶／Jinyao Wang

アートセラピーとしてのアニメーション制作：喪の作業と創作の関係

Animation Production as Art Therapy: The Relationship Between Mourning Work and Creation

要旨：

本論文では、アニメーション制作がアートセラピーとしての機能を持ち得るかについて考察する。第2章では「喪の作業」に関するフロイトやロスの論理を整理し、第3章では、詩歌療法や映像療法を含むアートセラピーの概念を具体的な事例を交えながら詳しく解説する。それらの知見をもとに、第4章では筆者自身の一年次制作体験を振り返り、初心の情動の変化やアニメーションの創作としての治療的側面を検討する。結論として、アニメーション制作が個人の感情の整理や新たな意味の構築を促す可能性を持つことを示し、実際のアートセラピーとの違いを述べる。

1. 序論

本論文は、一年次の制作を中心に、それがアートセラピーとしてどのような意味を持つのかを考察する。一年次の制作では、親しい人を失った体験から、死の意味と感情の変化について探る試みをした。これを「喪の作業」の標点から振り返り、アートセラピーのコンテクストで分析する。

2. 喪失と悲嘆：心理的過程と支援の重要性

2-1. 喪失と悲嘆

喪失とは、価値や感情、依存の対象を別れや拒否、あるいは奪われることによって失うことである。喪失の対象は、人、財産、身体の一部、目標や自己イメージであることもある。そして、喪失で生じる悲しみや絶望感といった感情的な苦しみが「悲嘆」と呼ばれる。悲嘆は複雑で理解が難しい感情であり、残念ながら私たちは皆、それを経験することになる。失うこと、すなわち死別、離婚、またはその他の形での喪失は必ず訪れるが、その過程での悲しみの段階はどんな場合でも共通している。喪失に沈んでいる人々は、終わりが見えない苦しみの中で、いつになったらこの感情が収まるのか分からないと覚えることがある。そして、彼らはまるで病気にかかっているような気分になることもあるかもしれない。

親しい人や愛する人を失ったことによる悲しみや萎れは、自然な感情である。抑うつや悲しみ、そして感情の波は、自分の思いを整理しながら進んでいく過程で覚えるものである。このプロセスは「喪の作業」と呼ばれている（フロイト, 1917）。1917年、第一次世界大戦中に、フロイトの息子たちや多くの学生たちが戦場に行った。そのため、精神分析学の創立者であるフロイトは、この概念を提唱し、大切な人を失った時の感情的な体験とその過程を指している。深い悲しみの中で日常に適応していくプロセスで、個人によってそのやり方は自由だが、宗教的な儀式などもその一役を果たす。例えば、キリスト教徒であれば、祈りや賛美歌を歌うことが、亡くなった人がいない日々を過ごす中で、自然と自分の心に向き合うことのできる人もいるのではないか。このような宗教的儀式は形式的なものに過ぎないこともあるが、役に立たない面もある。大切な人を亡くした悲しみや苦しみが、とても長く続

いてしまうこともある。特に、予期していなかった死や若くして亡くなった場合、暴力的な死を遂げた場合など、悲嘆もより深く、長引く傾向にある。

喪の作業は消極的なものではなく、失った対象に向き合い、悲しみを避けることなく受け入れるために不可欠な過程として位置づけられている。哀悼と憂鬱を結びつけるのは「対象」である。もし喪（悲哀）¹が達成されなければ、主体は実際の喪失の中に閉じ込められたままになる。フロイトは病理的な喪（悲哀）において、主体が失った対象に同一化すると考えた。この場合、主体はその喪失に非常に苦しみ、その苦痛があまりに強く、死は自分が引き起こしたものであると感じてしまう。病理的な喪（悲哀）はこの喪失を否認し、死者への思いが完全に支配的になる。一方で、正常な喪の作業のプロセスでは、主体は徐々に故人との関係を解きほぐしていく。病理的な喪（悲哀）では、死者が主体の内面に入り込み、迫害者としての役割を果たす。死者の影が主体を覆い、外の世界は貧しく、空虚に感じられるようになる。しかし、主体が喪の作業を終えると、世界は再び豊かさを取り戻す。

2-2. 喪の作業の五段階プロセス

心理学者のエリザベス・キューブラー＝ロスは、人が自分自身や親しい人の死に直面した時の心理的過程に基づき、「喪の作業の五段階プロセス」を提唱した（キューブラー＝ロス, 1969）。この過程の中で、もしどこかの段階で立ち止まってしまうと、喪の作業は完了せず、癒しも完結しない。回復と癒しのためには、五段階をすべて経験する必要がある。人それぞれが異なり、段階を経験するタイミングも人によって異なる。ある段階を強制的に進ませることはできない。人々は自分のペースで進むもので、時にはさらに後退することもあるが、それも過程の一部である。重要なのは、この五段階をすべて経験したときにのみ、癒しが起こり、完了できるということだ。

この五段階プロセスは順番に次のようになる：否認——怒り——取り引き——抑うつ——受容。

¹ 「喪」という言葉は、単に物理的な喪失、つまり誰かを失うという出来事を指すだけではなく、喪失に伴う感情や心理的な過程を含みます。フロイトの理論において「喪の作業（mourning）」は、失った対象との関係を再構築していく心理的過程を指します。この過程では、失ったことによる「悲哀」（悲しみや喪失感）をどのように受け入れていくかが重要です。「喪」という言葉は、単に物理的な喪失、つまり誰かを失うという出来事を指すだけではなく、喪失に伴う感情や心理的な過程を含みます。フロイトの理論において「喪の作業（mourning）」は、失った対象との関係を再構築していく心理的過程を指します。この過程では、失ったことによる「悲哀」（悲しみや喪失感）をどのように受け入れていくかが重要です。

第一段階：否認

「こんなことが自分に起こるはずがない。」「きっと間違っている。」失ったものをいつも通りの場所で探したり、亡くなった人の席をそのままにしておいたり、まるでその人がまだここにいるかのように振る舞ったりすることがある。涙は流れず、失ったことに気づいていないように感じる。愛する人を失ったことに向き合って、まるでショックとした状態になり、麻痺したように感じることもあるが、それは悲しみには至っていない。時には、まるで「夢の中の出来事」のように感じることもある。

第二段階：怒り

「どうして私なんだ？」反撃したくなり、亡くなった人に対して怒りを感じることもある。「どうしてもっと自分のことを大切にしなかったんだ？」自分に対しても怒りを覚え、「どうして変化に気づけなかったんだろう。あの時、もっと話をしていればよかった」と思うこともある。怒りは、受け入れがたい、痛み、悲しみのある喪失の体験から生まれるものであり、これは自然な感情である。

第三段階：取り引き

取り引きは喪失の前によく起こる。神に対して取り引きを試み、お願いしたり、願いをかけた、祈ったりして、失った人が戻ってくることを願うことがある。また、命を延ばす方法を探したり、望んだりすることもある。

第四段階：抑うつ

喪失の現実を受け入れることで、見捨てられたような感覚が生まれる。強い無力感、痛み、自己憐憫が感じられ、自分の願いが通じないことを理解し、死を受け入れることになる。その結果、絶望や抑うつに支配されることになる。極度の自己批判が湧き上がり、すべての希望や未来の計画が崩れ去り、心の持ち方とライフスタイルが崩れ去ったように感じることになる。コントロールを失って、自殺したいくらいである。

第五段階：受容

妥協と受容には違いがある。私たちはその喪失を受け入れなければならない、ただ黙って耐えるわけではない。離れることや死は彼らの誤りではなく、彼らが意図的に去ったわけでは

ないと気づくことが重要である。たとえ自殺の場合でも、それは同じである。亡くなった人を追悼する時、私たちは悲しみだけでなく、積極的で穏やかな思い出をも思い返すことができる。私たちの目標は自己成長に向かい、慰めや癒しを求め、その人が与えてくれた素晴らしい思い出を大切にすることである。この段階では、感情や社会的役割を再構築しようと試みる。たとえば、仕事や学校での役割を再び取り戻していくことである。

新型コロナウイルスの影響で十分に別れを告げることができない場合、喪の作業はさらに複雑で難しくなることがある。十分な時間をかけて亡くなった人に別れを告げることができない状況は「曖昧な喪失」とも呼ばれ、この場合、次の段階に進むことが難しくなる可能性がある。事実を受け入れることができると言っても、実際にその立場に立ったとき、簡単にそれを実行できる人は少ないのではないかと思う。

喪の作業の五段階プロセスは、どのように経験し、どのように乗り越えるかは人それぞれである。ある人は、ある段階を飛ばして次の段階に進むこともあれば、ある人は、すでに経験した段階に戻ることもある。これらはすべて自然なことである。極端な行動を引き起こすような喪の作業、つまり長期間にわたりプロセスを完了できない場合を除き、通常の喪の作業は主体が一步一步自分で進んでいかなければならない。他の人がその代わりをすることはできないが、他の人の支援は非常に重要である。適切なサポーターは、自分の感情に関心を持ち、判断を下さず、教えようとせず、急かすこともない。

喪の作業の五段階プロセスは死に関連する喪だけでなく、何かを失ったすべてのプロセスに適用できるとされている。

2-3.喪失を乗り越えるための支援と表現

喪失と悲嘆の理解は、心理的な癒しのプロセスにおいて極めて重要な要素である。喪の作業の五段階プロセスは、失ったものに向き合う自然な流れを示しており、個人が自身の感情を整理するための道しるべとなる。しかし、喪の経験は一様ではなく、文化的背景や個々の性格によって異なる多様な形態を持つ。そのため、プロセスが強制的に進むものではなく、個々のペースを尊重する必要がある。さらに、新型コロナウイルスの影響のように、適切な別れを果たすことができない状況が生まれた際には、喪の作業がさらに複雑化し、「曖昧な喪失」が引き起こす困難が顕在化する。こうした現状に対処するためには、アートセラピーのように、創造的な表現を通じて感情を探求し、自己理解を深める方法が有効となるだろう。

う。アートセラピーは、言葉にできない感情を視覚的または感覚的な形で表現する手段を提供し、やがて癒しへと繋がる可能性を秘めている。最終的には、喪失を乗り越えるためには、個人の内面と向き合う努力だけでなく、社会的な支援も不可欠であると言える。

3. アートセラピーにおける映像表現と心理的癒しのメカニズム

3-1. アートセラピーとは

アートセラピーとは、創作活動を通じて精神的な回復や自己表現を促す心理療法の一形態である。絵画療法や音楽療法など、様々な形態が存在するが、本章では特に詩歌療法と映像療法に焦点を当てる。

芸術と心理学の2つの分野を横断する治療法であり、芸術創作を通じて悲しみや悩みを引き起こす思考過程や矛盾を探り、軽減することを目的としている。1930年代、アメリカの医師ナンバークは、フロイトやユングといった心理学者の影響を受けて、精神分析療法を発展させ、アートセラピーの手法を生み出した。アートセラピーには、創造性を引き出すことを目指すさまざまな芸術形式が含まれる。音楽、ダンス、演劇、絵画、彫刻、映像、詩、文章などを通じて、無意識の連想を促し、生活の苦しみを表現したり、夢の映像を解釈したりすることができる。これにより、心身のストレスが軽減される。アートセラピーは特定の人々に限定されるものではなく、芸術作品を創作する過程で、患者は自分の感情を解放し、より深く自己理解を深めることができるのである。

3-2. 詩歌療法

詩歌療法は、表現力豊かなアートセラピーの一つで、読書療法、物語療法、隠喩、ストーリーテリング、日記の執筆などの方法を含みます。詩歌療法は、言語行為、非言語行為、象徴、感覚的な手法、幻想、秩序やバランスの活用に注目しています。詩を書くこと自体が心の癒しのプロセスであり、表現的な心理療法である。表現的治療とは、音楽、ダンス、絵画などの言語的または非言語的な方法を使って「表現」し、自発的に自己を明らかにしたり、追求したりすることを目的とする心理療法である。この療法において、アートは意識と潜在意識を繋ぐ媒介となり、詩はその橋渡しをする。詩人は無意識のうちに、自身の人格傾

向や心理的なニーズ、問題などを詩に投影する。詩歌療法では、目に見えない感情や人格傾向を詩という形で表現することができる。詩を創作すること自体が心理的な治療であり、詩を読む過程でも、詩と潜在意識が結びつき、心の中の感情を呼び覚まし、理解し、表現することを通じて、心理的な癒しが進むのである。

詩歌の癒しの力は、特別な時期、例えば恐怖や人生の試練に直面したときにも発揮される。ロシアの詩人アフマトワは、巨大な苦しみを経験した後、代表作『レクイエム』を執筆した。この詩は、詩人自身を癒すとともに、彼女の詩から力を感じ取った読者たちにも癒しを与えた。例えば、アメリカの著名な詩人チャールズ・ブコウスキーの詩『完成』がある。「私たちはバラのように/花を開くのが面倒で/太陽が待てなくなったときによりやく咲く」という一節だ。ブコウスキーは酒を好み、彼の詩の多くは即興的な物語性が特徴である。多くの現代詩人と同じ、彼の詩は動的で、詩の表現する状態は常に未完成であり、進行中の過程として描かれる。しかし、この短い詩は、成長という永遠の自然現象を表現している。異なる読者はそれぞれ異なる理解を持つが、重要なのは癒しを感じ、魂への啓示を得ることである。

詩の創作は、個人の経験や「過去」と向き合い、それと繋がろうとする過程だ。作家には二つの「過去」がある。一つは現実の中での実際の過去、もう一つは人が認識している過去、あるいは人が関心を持ち、必要としている「過去」だ。作家は創作の中でさまざまな手法を使って、この後者の「過去」を表現する。無意識のうちに、作家は自分の人格傾向や心理的なニーズ、問題などを詩に投影する。詩を分析することで、その人の感情や人格の特徴、内面的な心理的現実を明らかにすることができ、さらに作家の人生経験も見ることができる。

3-3.映像セラピーとは

映像セラピーは、初期には心理分析と技術を重視し、一対一の治療における視覚的な表現に注目していたが、次第に音楽、ダンス、演劇などの芸術形式を通じて、クライアント自身の表現や自己認識を促す方向へと進化した。現代社会におけるアートセラピーは、多様な哲学的アプローチが見られるようになっている。映画は第七の芸術として誕生し、文化消費の一形態となり、次第に“拡大された心理療法室”の役割を担うようになった。映画が生み出す映像作品の芸術療法における利点は非常に明白である。哲学者のジル・ドゥルーズは、映画を「物語を語るのではなく、精神状態の一連を展開するもの」と表現した（ドゥルーズ、

1983)。フランスの映画理論家ジャン・メッツは、映画と心理療法を創造的に結びつけて研究し、映画は人間の欲望と向き合うものであると提唱した（メッツ, 1963）。映画は感情や幻覚を引き起こす視覚と聴覚のメカニズムを活用し、人々の潜在意識に眠る本能を呼び覚ます力を持っている。映像作品を鑑賞している間、観客は「催眠状態」や「夢と現実が交錯するような状態」に入り込むことができ、その過程で心理的な解放、投影、代替、昇華を達成し、心の癒しを得ることができるのである。

このような視覚芸術の中でも、アニメーションはとりわけ多様な可能性を秘めている芸術形式である。アニメーションは、現実の物質性を超越し、象徴化や誇張、高度な仮定性といった特性を持つ。シーンの構成やキャラクターの創造、物語の展開、そして視覚・聴覚による複合的な表現は、観る者の無意識に働きかけ、心理的な反応を引き起こす。物語に没入することで、視聴者は自らの経験や感情をアニメーションに投影し、内面的な共鳴や思考の深化を体験する。

この点について、パントー・フランチェスコは著書『アニメ療法』において、アニメーションが持つセラピー的価値を体系的に論じている。彼はアニメーションが持つ三つの本質的要素——象徴性、変容性、投影性——を通じて、観る者が自らの感情や記憶をキャラクターやストーリーに投影し、心理的な処理や再解釈を可能にする点を強調する。また、アニメーションの非現実的な表現が、現実の苦痛を間接的に扱う「心理的安全距離」を提供することによって、クライアントは安心して内面の葛藤と向き合うことができると述べている。

さらにフランチェスコは、アニメーションの時間・空間を自由に操る能力が「過去のトラウマの再構成」や「理想的な未来の可視化」において有効であるとし、これによってクライアントは自己物語の再編成を体験できるとする。彼の理論は、アニメーションを用いたセラピー実践において、視覚的手法のみならず、物語的共感と象徴的な意味生成の重要性を提示している。

このように、アニメーションの柔軟な表現は、呼び起こしと統合、イメージと隠喩、移情と共鳴を通じて、癒しの機能を果たす。視聴者は、時代や文化、背景といった要素を無意識のうちにアニメーションに投影し、個人的な感情を自分に似た経験を持つキャラクターに移し替える。これにより、「これは私の生きる世界であり、私はこのキャラクターそのものである」という幻覚が生まれる。物語が進むにつれて、視覚と音楽が作り出す没入感ある雰囲気に入りながら、視聴者は感情の共鳴を経て、物語の中で起きる衝突やクライマックスによって潜在的な感情が引き出され、最終的には思考の深まりを感じるプロセスを体験する。

こうしたアニメーションの特性を活かしたアニメーションセラピーは、心理的な治療や心のケアの手段として注目されている。特に、言葉で表現することが難しい感情やトラウマを抱える人々にとって、アニメーションを通じた表現は重要な役割を果たす。アニメーション制作に関わることによって、クライアントは自身の内面を視覚化し、物語を通じて自己理解を深めることができる。また、既存のアニメーション作品を鑑賞しながら感情の整理を行うことも、セラピーの一環となり得る。アニメーションセラピーは、アートセラピーの一種として、視覚的・聴覚的な刺激を活用しながら、個々の心理状態に応じた多様なアプローチを可能にする。その独自の表現手法を通じて、人々が自己を見つめ直し、心の癒しを得る手助けとなることが期待されている。

アートセラピーの一環としての「映像セラピー」について考察し、特にアニメーションが心理的な癒しに与える影響に焦点を当てた。アニメーション作品は、視覚・聴覚を通じて感情を揺さぶり、潜在意識に働きかけることで、心理的な解放や自己理解を促進する。アニメーションが持つ没入感や感情移入の力、象徴性や投影効果は、個人の内面に働きかけ、セラピーとしての有効性を示している。アニメーションセラピーは、今後さらに発展し、多様な心理的課題に対応する手段として活用される可能性を秘めている。

4. 一年次制作について

一年次制作は友人の逝去を記念して制作した作品である。物語は、主人公が毎日対岸の湖で貝殻を拾い、自分にとっての真珠を探し続けるが、ある日、見つけた真珠がカラスに奪われるという内容である。この作品では、真珠、カラス、湖水、貝殻などの象徴的な要素が多く用いられている。本作は「私の忌日」と名付けられているが、これは自分の忌日を設定することを意味するのではなく、友人の死を契機に自己の過去を再評価し始めたことを反映している。友人を失った後、私は自分自身の過去を悼むようになったのである。死は単に一人の命を奪うだけでなく、残された者に対しても変化をもたらすものである。親しい人々の死を通じて、私は過去の一部が二度と戻らないことを痛感した。たとえば、共に共有した思い出や、かつての自分は、もはや触れることのできない「失われたもの」となったのである。このように、本作は友人の忌日を記念するものであると同時に、過去の自己を悼む意味も込められている。死は多くの人々にとって恐怖の対象であり、その存在は単に個人の生命の終

結を意味するだけではなく、個人の記憶や感情において取り返しのつかない痕跡を残すものである。これらの痕跡こそが、死者と生者との間に今なお存在する関係性を示すものである。制作をしている時、私は「なぜ人々は死を恐れるのか」「なぜ死というテーマに触れる際、無意識に避けしてしまうのか」といった疑問を抱き、それについてずっと考えていた。

人たちの関心は個人から団体へと移り変わった。昔は、一人で敵に立ち向かうことができたが、今では、普通の人たちも兵士も、事前に危険を予測し、準備を整える必要がある。でも、準備をしても、危険が迫ったときには気づかないこともある。人たちは自分のために生きているのではなく、国とか他の人のために生きるようになった。女性や子どもたちも戦争に巻き込まれ、だから、私たちは破壊や死に対する恐怖がどんどん強くなっている。

死というのは、いつも悪い行い、恐ろしい事故、あるいは罰せられるべき何かと結びついている。骨や墓地は、悲しみや罪悪感の表れである。自分を罰しようとする試み、例えば、泣いたり、食欲がなくなったり、食事を取らなかつたりすることは、大切な人を失ったことで感じる罪と罰を逃れ、和らげようとする行為である。

これを考えていると、急に子供の頃、大人たちが親戚のお兄さんについて話していたことを思い出した。父親の葬式で、兄が泣かなかったために、大人たちから「心がない子供だ」と言われていたのである。しかし、子供たちは死が何であるかを理解できず、両親の離婚や別居、あるいは捨てられた理由で片方の親を失ったとき、同じような反応を示すこともある。

子供にとって死は一時的なものであり、離婚とさほど変わらないと感じている。両親が離婚しても、また再び会えるチャンスがあると考えている。

大人たちはいつも死をタブー視し、死について話すことを病的なものと捉える。「子供はそんな場所に行かせない」「縁起が悪い」などの理由で、子供たちを家に閉じ込める。家族の死について、大人たちは子供たちに嘘をつく。「お母さんは遠くへ旅行に行った」と言ったりして、子供たちの大人への不信感はどんどん強くなる。

作品のことに戻ると、最初に一年生の作品を作っていた時、実は自分の心理的な変化にはあまり気を使っていなかった。作品が完成して、論文を書いているときに、その時の状態を思い返しただけである。友達の死に直面したとき、最初は特に悲しみを感じませんでした。が、どんどん孤独感が強くなり、誰とも話せなくなったことに気づかった。そして心の中で彼女に対して不満を感じたり、自分があの時もっと彼女と話しておけばよかった、彼女の変化に気づいてあげればよかったと自分を責めたりした。その後、まるで夢を見ているように

感じ、現実にはいないような気がして、目が覚めたら彼女はまだそこにいると思っていた。その時はあまり感情の波はなかったのですが、ある日、彼女とのチャット画面を開いて過去のメッセージを探し、思い出を振り返りながら、「これは夢じゃないか」と考え、彼女にメッセージを送ってみた。数日が経ち、何の反応もないことに気づいた時、これが現実だと実感し、何もできないことを痛感した。急に自分がダウン状態になって、止めどなく涙がこぼれた。でも結局、私たちは自分の生活に戻り、作品を作り終えて少しずつ回復し、今では少し落ち着いている。調べているときに、喪失に関する五段階の理論を知った。それは、私たちが大切な人や物を失ったときに必ず経験する心理的な変化であり、自分自身を癒すための過程、正常な別れのプロセスであることがわかった。

従来のアートセラピーは、専門家の指導のもとで行われることが多いが、創作行為そのものに治癒力が含まれる可能性がある。例えば、日記を書くことや絵を描くことが、ストレスの軽減に寄与することが明らかになっている。特にアニメーションの制作は、時間をかけてストーリーを構築し、視覚的・聴覚的に表現するプロセスが、感情の整理や再構築に役立つと考えられる。

しかし、アニメーション制作は、他のアートセラピーと比較して、視覚的・時間的な表現の強みを持つ。たとえば、絵画療法は静止した表現を用いるが、アニメーションは時間軸を用いて物語を展開できる。この違いは、感情の変化や心理的過程をダイナミックに表現する上で有効である。また、映像セラピーと比較すると、アニメーションは完全に創造的なプロセスであり、現実の映像ではなく、自身の内面のビジュアル表現が可能である。この点が、心理的な投影やカタルシスに貢献していると考えられる。制作の中で書かれた詩も、心理的な整理に寄与した。詩を書くことは、直接的な言語表現を用いた感情の可視化のプロセスである。特に、詩歌療法では、言葉にすることが難しい感情を比喻や象徴的な表現に置き換えることで、内面の葛藤を整理することができる。例えば、戦争体験者がトラウマを克服するために詩を用いたケースがある。また、カウンセリングの場面では、患者が自らの内面を詩の形で表現することで、心理的な癒しを得ることが報告されている。

私の詩には、「過去との対話」や「もしも彼女が生きていたら」という仮定の表現が多く見られた。これは、喪の作業の「取引」の段階と関連し、感情的な受容を模索する試みであったと考えられる。本研究を通じて、アニメーション制作がアートセラピーの一環として機能し得る可能性が示された。ただし、従来のアートセラピーとの違いも考慮する必要がある。

一般的なアートセラピーはグループで行われることが多いが、アニメーション制作は個人的なプロセスであり、独自のアプローチが求められる。

既存のアートセラピーでは、セラピストの指導のもとで創作が行われるが、私の制作は自己導入型であった。これはアートセラピーと比較して異なる特徴を持つ。

絵画療法や詩歌療法と比較して、アニメーションは長い時間をかけた制作プロセスを伴うため、喪の作業の各段階を順を追って経験する形となった。

このように、アニメーション制作はアートセラピーの枠組みの中で新たな可能性を持ちうるが、その特性を理解し、今後の研究でさらに検証する必要がある。

5. 結論

本論文では、アニメーション制作がアートセラピーの一環として機能し得る可能性について考察した。喪の作業に関するフロイトやロスの理論をもとに、一年次制作を振り返り、創作の過程がどのように感情の整理や意味の再構築に寄与するのかを分析した。その結果、アニメーション制作は、喪失を経験した個人にとって、自己の感情と向き合い、表現し、受容へと進むための手段として機能し得ることが示唆された。特に、映像という時間軸を持つ表現形式は、静的な絵画や詩とは異なり、感情の移ろいや変化をダイナミックに描き出すことができる点で、創作行為としてのセラピー効果を強く持つ可能性がある。

しかし、アニメーション制作は、従来のアートセラピーとは異なり、専門的なセラピストの介入がない場合が多く、また、作品の完成までに長い時間と技術的なスキルが求められるため、誰もがすぐに取り組める表現方法ではない。この点で、従来のアートセラピーとは異なる特徴を持つことも明らかになった。今後、アニメーション制作がどのように個人の心理的回復や感情の整理に寄与するのかを、より多くの事例を通じて検証することが求められる。また、アニメーションをセラピー的手法として活用する可能性について、専門家の介入やグループ制作の影響など、多角的な視点からの研究が必要である。

本研究を通じて、アニメーション制作が持つ治癒的な側面とその可能性を明らかにしたが、これをアートセラピーとして確立するには、さらなる実証研究が求められる。今後の研究では、より多くの創作者やセラピーの実践例を分析し、アニメーションが持つ独自のセラピー的機能を探求することが重要となる。

文献

- ・ 安娜・阿赫玛托娃（2016）『安魂曲』北方文芸出版社
- ・ 西格蒙德・弗洛伊德（2024）『哀伤与忧郁』岳麓书社
- ・ 伊丽莎白・库伯勒-罗丝（2020）『论死亡和濒临死亡』湖南人民出版社
- ・ 坂口幸弘（2010）『悲嘆学入門 死別の悲しみを学ぶ』昭和堂
- ・ パントー・フランチェスコ（2022）『アニメ療法』光文社新書 1235
- ・ Charles Bukowski（2002）『The Last Night of the Earth Poems』Harpercollins
- ・ Jakob Nilsson（2018）「Revue de la philosophie française et de langue française」
『Journal of French and Francophone Philosophy』VolXXVI, No 2、127-149。
- ・ WEB「喪失と悲嘆」『公認心理学』、
<https://kouninsinrigaku.com/sinrigaku/rinsyousinrigaku/ryouikikuron/sousitutohiai/>、
（12月19日確認）。
- ・ WEB「詩歌治療：表現を用いた心理療法の一種」『中国作家サイト』、
<https://chinawriter.com.cn/n1/2021/0129/c403994-32016715.html>、（1月29日確認）。