

# 人生グラフテストの拡張

東 知幸\*

本論文の目的は人生グラフテスト (Life Graph Test: LGT) の使用対象や目的を拡げるために新たなテスト用紙を作成することであった。まず、高齢者用として100歳の人まで記入可能なLGT百年版 (LGT for 100 years: LGT-100) を作成した。次に、中高生でも記入しやすいLGT少年版 (LGT for juveniles: LGT-J) を作成した。さらに、過去から現在に加えて未来の人生グラフを記入できるLGT未来版 (LGT to the future: LGT-F) を作成した。以上により、LGTをより幅広い対象や目的で利用することが可能となった。

**Key words** : 人生グラフテスト (LGT), 人生グラフテスト青年版 (LGT-A), 人生グラフテスト百年版 (LGT-100), 人生グラフテスト少年版 (LGT-J), 人生グラフテスト未来版 (LGT-F)

## I はじめに

### 1 人生グラフテスト

人生グラフテスト (Life Graph Test: LGT) とは筆者が精神科病院で臨床心理士として勤務をしていたときに開発した心理テストである。人生の浮き沈みを1本の線で表現する人生グラフ技法を心理テストとして活用できるように考えてテスト用紙を作成した。2010年2月にLGTの初の学術論文 (東, 2010a) が公刊され、そして3月に2本目の学術論文 (東, 2010b) が公刊され、翌2011年2月には博士論文 (東, 2011a) として提出された。

70歳までを適用年齢とするLGTはA4サイズ横向きで両面印刷されたものであるが、その表面を図1に示した。左上に教示を記載し、右上には受検者情報の記入欄があり、そして用紙中央に人生グラフの記入欄が設けられている。教示は「人生にはさまざまな浮き沈みがあると思います。最

高の状態を「100」、最悪の状態を「0」、普通の状態を「50」として、下の表に折れ線グラフで表してください。横軸は年齢を示しています。また、裏面の例のように、重要な出来事について書き込んでください」である。人生グラフ記入欄のグラフの縦軸は評価軸であり、数量化しやすいように100mmの高さで設定されている。横軸は年齢軸であり、70歳まで目盛りが設けられている。そして10歳間隔幅は40mmで設定されている。人生グラフ記入欄は線で囲まれている。左部の縦軸 (y軸) と下部の横軸 (x軸) は実線であり、上部と右部は点線で描かれている。なお、縦軸の50点と100点の目盛りを示す線、横軸の10歳間隔の目盛りを示す線も点線で描かれている。

人生グラフ記入欄の縦軸 (評価軸) の基準は上に行くほど良い時期、下に行くほど悪い時期とした。他の人生グラフ技法では「幸福感」や「人生満足度」などを評価基準としているものもある。筆者がそれらを採用しなかったのは幸福感や満足感

\* 人間学部心理学科

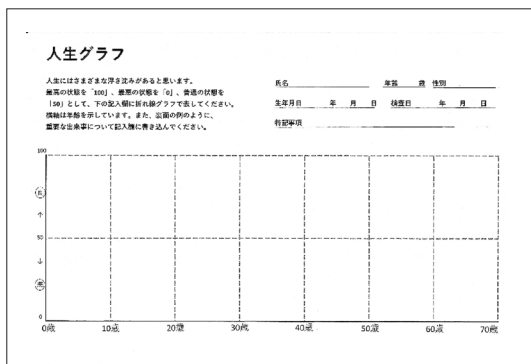


図1 LGT用紙の表面

といった心理学的構成概念を用いると、「幸せってなんだろう?」とか「満足しているとはどういう状態だろう?」という思考に耽ってしまうかもしれないと考えたからである。そこで、乳児が最初に感じるとされる「快—不快」のようにより根源的な基準にしようと考えた。しかし、「快—不快」は言葉として少し固いので、「良い」「悪い」という基準を用いることとした。そして、人生グラフ記入欄の縦軸の左側に「良」と「悪」という文字を○で囲み、矢印とともに記載した。なお、教示文では「最高」と「最悪」と表記している。本来、「最悪」の対義語は「最良」であるが、日常会話や文章の中で「最良」という言葉よりも「最高」という言葉の方がよく使われているので、言葉の馴染みやすさから「最良」の代わりに「最高」と表記したのである。

人生グラフ記入欄の四方を実線あるいは点線で囲んだ理由は二つある。一つはグラフ面積の数量化のしやすさのためである。そしてもう一つが風景構成法（中井，1984）における枠付け法と同じ意味を意図したのである。風景構成法で描画の記入枠を設けてあるのは受検者が少しでも安心して心の内を表現することができるようにとの配慮である。LGTの人生グラフ記入欄において外枠を全て実線で囲まなかったのは、人生グラフは風景構成法ほど受検者の無意識が表現されるものではないからである。人生グラフ記入欄の左部を実線にしたのは受検者の出生以前のところに人生グラフが引かれないためである。出生以前の約10ヵ月は胎児として生きていたことは間違いない。ときどき

胎児の頃の記憶があるという人がいるが、そこまで表現しようとする受検者が出てくるかもしれない。そして、人生グラフ記入欄の下部を実線としたのは、これ以上落ちることのないようにとセーフティネットの意味で実線としたのである。人生グラフ記入欄の上部と右部を点線としたのは四方全て実線とすると閉塞感の強いものになってしまうので点線とした。上部は良い時期を意味するので、少々枠をはみ出しても心理的危険性はないだろう。右部について、70歳以降も人生は続くことが多いので、そもそも実線でない方が自然である。以上の理由で人生グラフ記入欄の左部と下部は実線、上部と右部は点線で囲んだのである。

次に、LGT用紙の裏面を図2に示した。用紙上部に「記入例」と記し、人生グラフ記入欄に架空の記入例を記載した。開発の舞台が精神科病院の外來患者であったことから、不安の強い者、認知機能が多少低下した者、境界知能水準の者も少なくなく、記入例がなければ人生グラフの記入が難しい場合があることを想定して記入例を設けた。記入例の存在は受検者の描く人生グラフに影響を与え、完全に自由に描かれた人生グラフとはならないかもしれないが、メリットとデメリットを考えて記入例を設けたのであった。

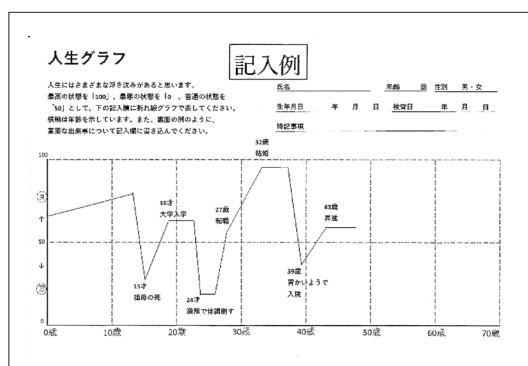


図2 LGT用紙の裏面

## 2 LGT青年版

人生グラフテスト青年版（Life Graph Test for Adolescents: LGT-A）は東（2011a）の博士論文のなかで初めて発表された。LGTは例えば20歳

前後の受検者にとって人生グラフの記入スペースが小さくて描きにくいという問題があったことが、LGT-Aの開発のきっかけであった。筆者はなるべくLGTのデータとLGT-Aのデータの互換性があるようにしようと考へて、LGT-A用紙は基本的にLGTと同じようにデザインした。図3にLGT-A用紙の表面を示した。変更点はLGTでは10歳刻みであった年齢刻みを5歳刻みに変更した点である。これによりLGT-Aの適用年齢の上限は35歳までと縮小されたが、20歳前後の者であっても十分に人生グラフを記述できるようになった。そして、図4がLGT-A用紙の裏面である。記入例の人生グラフの浮き沈みの形はLGTと同じであるが、年齢刻みが変更されたので、それに応じてライフイベントの内容も変更した。以上の2点がLGTからの変更点である。

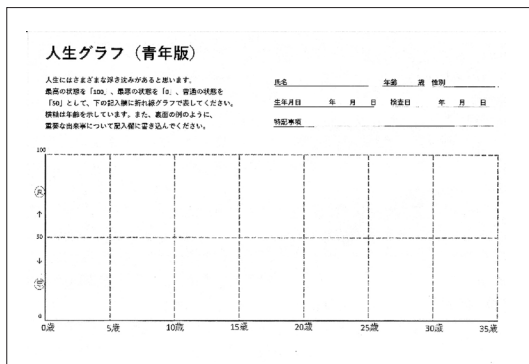


図3 LGT-A用紙の表面

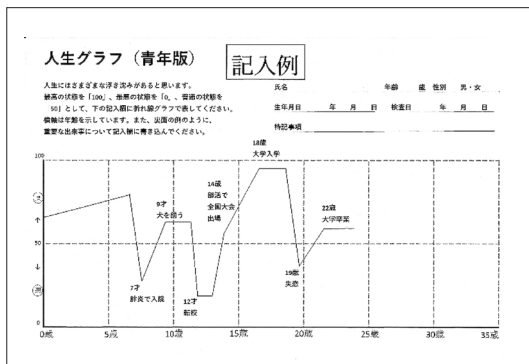


図4 LGT-A用紙の裏面

### 3 イラストを組み合わせたLGT

LGTとLGT-Aは心理アセスメントに使用されるものであるが、筆者はそれを用いて体験者の心理的成長効果につなげられないかと考へた。そこで2010年5月に過去から現在までだけでなく、未来までを含めた人生の浮き沈みとそれに関連したライフイベントを言葉と描画(彩色あり)で表現してもらう「イラストを組み合わせたLGT」(Life Graph Test with Illustrations: LGT+I)課題を作成し、病院の新人看護職員を対象にグループワークを実施した(東, 2023)。LGT+I用紙の表面はLGT用紙の表面をそのまま用いて教示のみ口頭で変更を指示した。裏面はLGT用紙の裏面にイラストを描き加えたものを使用した。描画の効果もあつてか和やかなグループワークとなったが、描画が苦手だと思われる参加者も見られた。

### 4 コラージュを組み合わせたLGT

LGT+Iを実施した翌年の2011年5月に筆者はLGTに、雑誌等から写真を切り抜いて台紙に糊付けするコラージュ技法を組み合わせた課題(Life Graph Test with Collages: LGT+C)を作成してグループワークを実施した(東, 2011b)。図5はLGT+C用紙の表面である。LGT+CはLGT+Iと同じく過去から現在に加えて未来までを含めた人生の浮き沈みとそれに関連したライフイベントを言葉とコラージュで表現してもらうものである。コラージュは描画よりも簡単かつ表現力に優れておりLGT+Iのときよりも一層和やかなグループワークとなり、参加者からの好評を得た。それ以降、筆

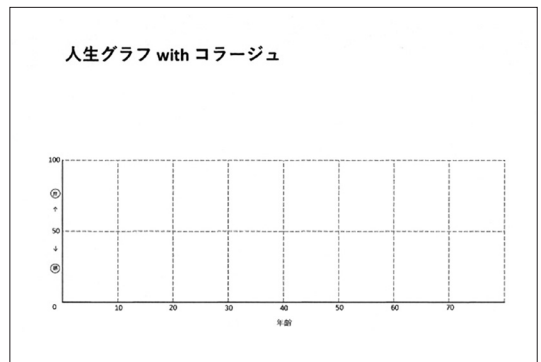


図5 LGT+C用紙の表面

者はLGTとLGT-Aについて心理面接のなかで活用し続けてきたが、研究面では専らLGT+Cの研究に打ち込んでいった。これまで病院の新人看護職員（東，2013；2015；2016；2017；2020）の他に，中学生（東，2018；2021），高校生，大学生，大学院生，学校教員（東，2019），そして対人援助職者にLGT+Cを実施してきた。今後は中年期，あるいは高齢期の人たちを対象とした研究を進めていきたいと考えている。

## 5 LGT利用の広がり

筆者は2016年から大学教員をしているが，ゼミなど担当授業のなかでLGTを実際に体験してもらっている。そして，ゼミ生の奥村（2016）が筆者の指導の下で大学生に対してLGT-Aを使った調査を実施し卒業論文として提出した。その後，筆者は2019年に現任校に移ったが，翌2020年に新型コロナウイルスの影響でオンライン授業となり紙媒体のLGTとLGT-Aが使用できなくなった。そこで，Microsoft社のプレゼンテーションソフトであるPower Point上で実施できるLGTとLGT-Aを作成し，それぞれLGT-P（Life Graph Test, presentation software version: LGT-P）とLGT-A-P（Life Graph Test for Adolescents, presentation software version: LGT-A-P）と名付けた（東，2022）。そして，大学院生の望月（2022）は異文化適応について調査するためにLGT-A-Pを活用して修士論文を執筆した。その後，2022年になるとコロナが落ち着き始め対面授業が基本となったこともあり，大学院生の工藤（2023）は従来のLGT-Aを用いた調査を実施して修士論文を提出した。その他，筆者の研究室には現在LGT+Cを用いた修士論文調査に取り組んでいる者もいる。以上の通り，筆者の研究室のゼミ生を中心にLGTの利用が少しずつ広がってきている。

## 6 本論文の目的

筆者は自分自身を含めたLGTユーザーがより活用しやすいようにLGTのヴァリエーションを拡げていきたいと考えており，それが本論文の目的であった。2022年に発表したLGT-PとLGT-A-Pもそれぞれの使用状況を机上からオンライン上に

広げるという意味で今回の論文の先駆けであったといえる。筆者は大学教員の傍ら，精神科クリニックで非常勤の心理カウンセラーとして心理面接を行っている。その際，基本的にLGTあるいはLGT-Aを活用しているが，ときどき70歳以上のクライアントを担当することがある。70代前半ならLGTの人生グラフ記入欄の右の余白にはみ出して書いてもらうこともできるが，もし70代後半や80代のクライアントに心理面接をする機会があってLGTが役立つと判断された場合でも従来のLGTでは適用年齢を大きく超えてしまっているため実施が難しい。そこで，高齢者向けLGT用紙の作成を試みることにした。また，筆者の大学の大学院生が研修を受けている臨床心理相談センターで中学生や高校生への心理面接にLGTを活用したいとなった場合はLGT-Aが適用となるが，LGT-Aは中学生にとっては記入スペースが小さくて記入しづらい。そこで，中学生でも受検しやすいようなLGT少年版用紙の作成を試みた。さらに，心理的成長効果を意図した心理的支援の場で使用しやすいように過去から現在だけでなく未来も想像して記入することのできるLGT用紙の作成も試みた。

## II LGT-100の作成

高齢者向けのLGTを作成するにあたり，まず対象者の上限年齢を決めなければならない。最近の日本人の平均寿命を考えると，上限年齢は90歳まででも事足りるとも考えたが，今後さらに平均寿命が延びることも想定して，キリのよい100歳を上限年齢に決定した。

高齢者向けのLGTの名称はLGT青年版にちなむと，LGT老年版あるいはLGT高齢版などとするのが妥当であると考えられるが，「老年」や「高齢」という名称に対して嫌悪感や拒否感を示す高齢者がいるかもしれないことを考えて上限年齢にちなんだ「LGT-100」と命名することとした。

以下，完成したLGT-100用紙を先に示した上で，どのような検討を経て作成されたのか説明していく。図6が表面であり，図7が裏面である。

まず用紙のサイズを決めた。LGTの記入欄の年齢軸（横軸）は10歳刻みの間隔が40mmで設定さ

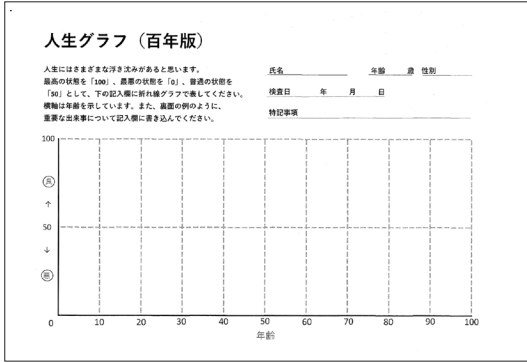


図6 LGT-100用紙の表面

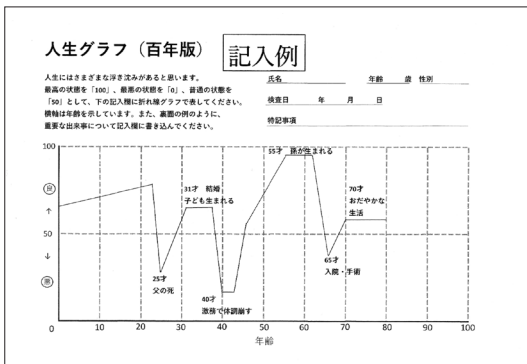


図7 LGT-100用紙の裏面

れているが、その間隔を維持したまま100歳に伸ばそうとすると、用紙の横幅が400mm以上必要となり、A4用紙からはみ出してしまう。LGT+CのようにA3用紙に変更すれば10歳刻み40mm間隔で100歳まで記述可能となる。しかし、現役時代と比べて心的エネルギーが低下していると考えられる高齢者の前にA3サイズのLGT用紙を置くとその存在感に圧倒されてしまうかもしれない。例えば、コラージュ療法においても対象者の心理状態に応じたサイズの台紙を準備するのである。LGT-100用紙のサイズはA4用紙から変更しないことにした。

次に、評価軸（縦軸）と年齢軸（横軸）を決めた。評価軸はLGTやLGT-Aと同じ100mmから変更する必要はないのでそのままとした。年齢軸について、用紙サイズをA4のまま100歳まで適用範囲を拡大するためには10歳刻み40mmの間隔を縮めなければならない。間隔幅の決定に際し

ては面積得点の計算のしやすさも考慮しなければならない。そこで筆者は10歳刻み24mm間隔を採用することとした。面積得点はブロックいくつ分かで計算するが、10歳刻みを24mmにすれば、1ブロックは50mm×24mm=1200mm<sup>2</sup>=12cm<sup>2</sup>、半ブロックが6cm<sup>2</sup>となり比較的計算がしやすい。

その他、LGTからの変更点は以下の通りである。用紙表面左上の教示は「下の表」の「表」を「記入欄」にあらためた。用紙表面右上の受検者情報記入欄について、従来性別は「男・女」の2択であったが、選択肢を用意するのはやめて自由記述式に改めた。また、生年月日は特に記入する必要がないので削除することとした。そして、用紙裏面の記入例の人生グラフの浮き沈みの形は概ねLGTの記入例の形と同じであるが、不足している部分を新たに書き加えた。ライフイベントは年齢に応じたライフイベントに変更した。

以上のような検討を経てLGT-100用紙は作成され、2023年9月に筆者が講師を務めた高齢者向けの市民講座で初めて実施された。

### Ⅲ LGT少年版の作成

最初に、完成したLGT少年版（LGT for juveniles: LGT-J）用紙を示した上で、以下に検討内容を説明していく。図8が表面であり、図9が裏面である。

まず対象者の上限年齢について、LGT-Aが35歳であるので、それと近づけ過ぎるとLGT-AとLGT-Jに分ける必要性がなくなってしまう。反対

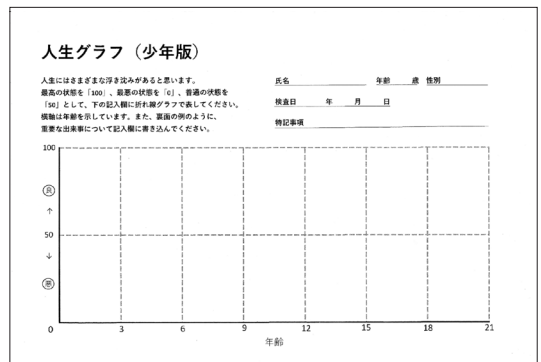


図8 LGT-J用紙の表面



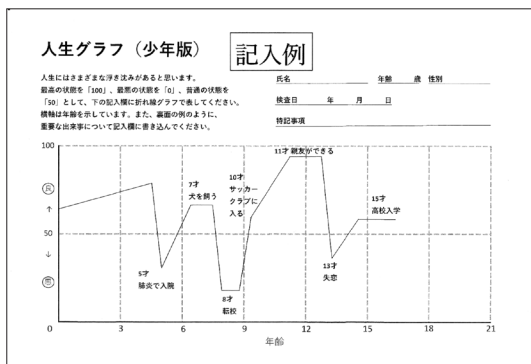


図9 LGT-J用紙の裏面

に離れ過ぎる、つまりLGT-Jの上限年齢を下げ過ぎると使用できる対象者が少なくなってしまう。LGT-Jは主に中学生や高校生の使用を想定していることから、例えば上限年齢を18歳としてしまうと、それはグラフ上では満18歳0ヵ月を意味しており、高校3年生にとって18歳の誕生日以降の内容が記入できなくなってしまう。そこで上限年齢は21歳までとした。キリのよい20歳にしなかったのは後で述べるように年齢刻みを3歳にしたためである。

その他の仕様について、用紙サイズは特に変更の必要性がないのでA4サイズとした。用紙表面左上の教示や右上の受検者情報記入欄はLGT-100と同じものとした。縦軸（評価軸）はLGT、LGT-A、LGT-100と同じ100mmとした。横軸の年齢刻みはLGTとLGT-100が10歳刻み、LGT-Aは5歳刻みであるが、中高生を主な使用者と想定しているLGT-Jでは、幼稚園3年、小学校6年、中学校3年、高校3年という日本の教育制度を鑑みて3年刻みが記入しやすいだろうと考えた。3歳刻みで21歳まで記入可能になると横軸が7マス必要である。LGTやLGT-Aにはそれぞれ7マスであるため、それらの規格である40mmという1マスの間隔幅をそのまま採用することもできるが、3年間が40mmというのは40÷3が割り切れない数であり計算がしにくいことから、3歳刻みで1マスの間隔幅を36mmに設定した。なお、用紙裏面の記入例の人生グラフの形はLGTの記入例の人生グラフの形と同じものとした。ライフイベントは年齢に応じたライフイベントに

変更した。

以上のような過程を経てLGT-J用紙は作成され、2023年6月に筆者が講師を務めた高校生対象の心理学公開講座で初めて実施された。

#### Ⅳ LGT未来版（LGT to the future: LGT-F）の作成

LGT、LGT-A、LGT-100、LGT-Jはいずれも過去から現在までの人生グラフを描いてもらう心理テストである一方、LGT+IとLGT+Cは過去から現在に加えて未来の人生も想像してグラフを描いてもらうことでより大きな心理的成長効果を意図する心理的支援法である。LGT+IはLGTにイラストを書き込んでもらう技法であるが、絵を描くのが苦手な者に対しては心理的負担感が生じる。LGT+Cは雑誌等から切り抜いた写真を切り貼りするコラージュ技法をLGTと組み合わせた技法であるが、コラージュは絵を描くよりも簡単なためLGT+Iよりも心理的負担感は少ない。しかしながら、LGT+Cは筆記用具の他にのりとはさみ、そしてたくさんの雑誌を準備する必要がある、さらに作品を制作するのにコラージュを追加される分ある程度の時間を要する。作品のシェアリングを考えた場合、最低でも90分以上の時間枠が必要となる。

今回、LGT+Cよりも過去を回想して未来を想像するワークを短時間に行うため、イラストやコラージュを付け加えず人生グラフに特化したLGT用紙を新たに作成することとした。名称について、LGT+IとLGT+C以外のLGTは過去から現在までの人生グラフであり、今回作成するLGTは未来まで描くというところが異なる点であるため、それを強調してLGT未来版（LGT to the future: LGT-F）と名付けた。

完成したLGT+F用紙の表面を図10に、裏面を図11に示した。用紙サイズはA4サイズとし、用紙左上の教示は「人生にはさまざまな浮き沈みがあると思います。最高の状態を「100」、最悪の状態を「0」、普通の状態を「50」として、下の記入欄に過去から現在までのあなたの人生を折れ線グラフで描き、さらに未来の人生を想像して折れ

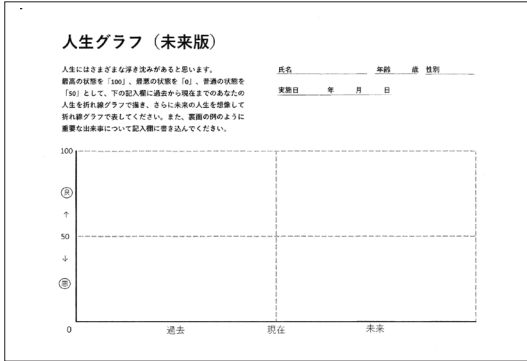


図10 LGT-F用紙の表面

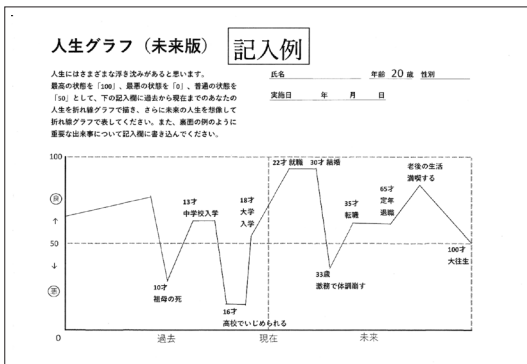


図11 LGT-F用紙の裏面

線グラフで表してください。また、裏面の例のように重要な出来事について記入欄に書き込んでください」とした。人生グラフ記入欄の縦軸（評価軸）は他のLGTと同じく10cmの長さとした。横軸についてLGTは基本的に直接年齢を表記しているが、直接年齢を記載すると対象者の年齢によって過去回想と未来想像の比率が決まってしまうため、柔軟性をもたせるために直接の年齢表記をやめて、「過去」「現在」「未来」とだけ記載された時間軸とした。そして「現在」を人生グラフ記入欄の中央に配置した。そして、用紙裏面の記入例の人生グラフの形は概ねLGTの記入例の形と同じであるが、足りない部分を新たに書き加えた。ライフイベントは年齢に応じたライフイベントに変更した。

以上のようにしてLGT+Fは作成され、2023年9月に筆者の担当する授業のなかで初めて実施された。

## V 数量化方法

### 1 LGT-100とLGT-Jの数量化方法

LGTの基本的活用法としては受検者の描いた人生グラフを出生から丹念にたどり、受検者が歩んできた人生とそのときどきの心境を想像しながら検査者が理解していくことが重要である。筆者は臨床場面でLGTを実施したとき基礎指標や追加指標について具体的な数値を算出していない。具体的な数値を算出していないとはいっても、どのようなライフイベントを経験してきたかという質的な理解以外に、グラフ上の現在を示す位置が高いか低いか、グラフ全体の大きさが大きいか小さいか、などに注目している。すなわち直感的に数量化を行っているといえるだろう。直感的であれ、厳密にであれ数量化されたデータが意味することを正しく知っておくことが大切である。意味づけの誤った理解は誤った人間理解につながってしまう。

まず、LGTの基礎指標のうち生高得点、現高得点、面積得点の数量化方法について説明する。図12はLGT-100の模擬事例（受検者30歳）であり、これをもとに数量化方法を説明していく。見やすくするためにライフイベントは削除した。図13に①生高得点と②現高得点と③面積得点の概念を示した。生高得点はグラフの左端、つまり0歳時のグラフが下から何mmのところから出発しているかという指標である。高さ（mm）がそのまま生高得点となる。縦軸は100mmに設定されているので生高得点は0～100点の範囲となる。現高得点はグラフの右端、つまり現在の年齢におけるグラフが下から何mmのところまで終わっているかという指標である。これも高さ（mm）がそのまま現高得点となる。得点範囲は0～100点である。面積得点はグラフの右端から横軸に向かって垂線を下ろし、垂線と人生グラフと縦軸・横軸で囲まれた内部の面積の大きさが、もし人生グラフが0歳から現在の年齢までずっと100点のところに線が引かれた場合の何%になるのかという指標である。生高得点と現在得点の計算方法はLGT、LGT-A、LGT-100、LGT-Jの全て共通であるが、面積得点の具体的な計算方法は幾分異なるため以下に詳細

を記す。

面積得点の計算方法を図14に示した。グラフの正確な面積を計算するのは困難であるので面積得点の計算には概算方法を用いる。その方法とは縦軸50点刻み（50mm）と横軸10歳刻み（24mm）の1ブロック（1200mm<sup>2</sup>=12cm<sup>2</sup>）何個分かという計算方法である。グラフはでこぼこしているので、ブロックの足りないところ、余っているところから持ってくることによって完全なブロックをできるだけたくさん作る。具体的な計算方法がわかりやすいようにブロックにA～Fまでの記号をふった。④FブロックのV字にへんこんだ部分と同じぐらい大きさの切片をBとCブロックにまたがる部分から切り取って埋める。⑤左記の移動によって欠けてしまったBブロックの一部にCブロックの右下の小さな三角形を移動させる。⑥Aブロックの切片をBブロックの上半分の空所に移動させる。これによってBブロックの大半が埋まるが、上部に少しの隙間が残る。⑦Bブロックの上部に残った隙間にCブロックの左下に残った切片を移動させる。これでBブロックはほぼ完全に埋まったことになるだろう。これらの作業の結果、B、D、E、Fの4つのブロックが完全に埋まったことになる。一方でAとCブロックは空っぽとなった。1ブロックが12cm<sup>2</sup>であることから、12×4=48で人生グラフ全体の面積は48cm<sup>2</sup>であることがわかる。面積得点は人生グラフが0歳から現在の年齢までずっと100点のところ、に線が引かれた場合の何割になるかという指標であり、「面積得点 = (人生グラフ面積cm<sup>2</sup> ÷ (仮年齢 × 面積係数)) × 100」で計算できる。面積係数はLGTが4、LGT-Aが8、LGT-100が2.4、そしてLGT-Jが12である。また、この計算式において実年齢ではなく仮年齢を用いているのは、受検者は自分の実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。グラフ上の現在の位置から仮年齢を計算して面積得点の計算に用いる。この模擬事例を計算式に当てはめると、(48 ÷ (30 × 2.4)) × 100 = 66.6 となり、少数第1位を四捨五入して67点となる。

次に、LGTの基礎指標の事数得点の数量化方法について説明する。事数得点は記入されたライフイベントの数の多さに関わる指標である。ライフ

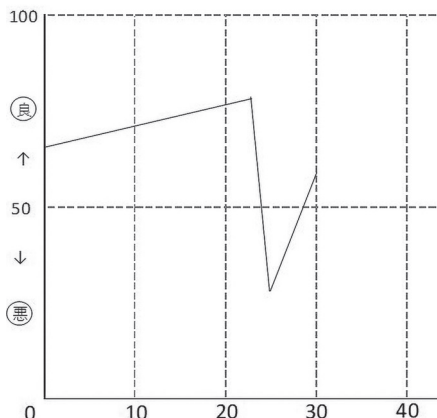


図12 模擬事例

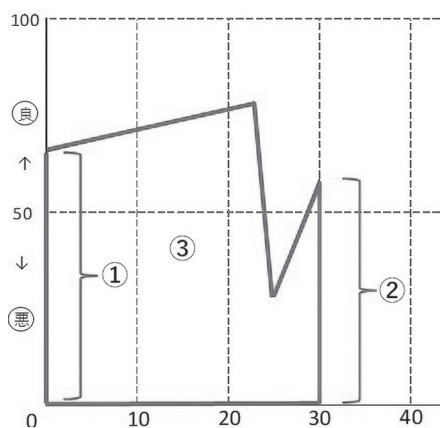


図13 生高・現高・面積得点の数量化方法

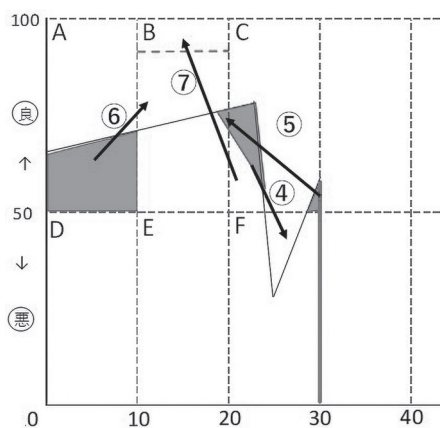


図14 面積得点の数量化方法



イベントの内容とは一切関係がない。LGT-100の記入例(図7)を使って計算方法を説明していく。LGT-100には「25才 父の死」「31才 結婚 子どももうまれる」「40才 激務で体調崩す」「55才 孫が生まれる」「65才 入院・手術」「70才 おだやかな生活」というライフイベントが記述されているが、このライフイベント件数をまず数える。年齢はライフイベントではないのでカウントしない。注意点は例えば、「結婚」と「子ども生まれる」は別のイベントなので一文の中に書かれていたとしても2件とカウントする。「入院・手術」は手術のために入院したと考えられるので1件としてカウントしてよい。この場合ライフイベント件数は計7件となる。事数得点は100年間で何件のライフイベントを記述したかという指標であるから、「**事数得点 = ライフイベント記述件数 × (100 ÷ 実年齢)**」で計算できる。上記の例の場合、7件 × (100 ÷ 80歳) = 8.75点となる。事数得点の計算方法はLGT, LGT-A, LGT-100, LGT-Jで全て共通しているが、年齢あたりの記入スペースの大きさの違いによって事数得点は影響を受けるので、違ったLGT同士で点数の比較ができないことに注意する必要がある。

次は、LGTの追加指標である最高得点、最低得点、線長得点の数量化方法について説明する。面積得点の計算で用いた図12を使って説明をしていく。最高得点は人生グラフの最も高い位置の高さ(mm)をもとに計算する。この模擬事例では20歳前半あたりのところにグラフのピークがあり、下から77mmのところの位置しているので77点となる。最低得点は人生グラフの最も低い位置の高さ(mm)をもとに計算する。この模擬事例では20代半ばのところの最も落ち込んでおり、下から28mmのところの位置しているので28点となる。線長得点は人生グラフの長さが現在のグラフの位置と縦軸を最短距離で結んだ場合の何倍になるかという指標であり、「**線長得点 = グラフの長さ (mm) ÷ (仮年齢 × 線長係数)**」の計算式で計算できる。線長得点が高いほど浮き沈みの大きなグラフであることを表している。線長係数は面積係数と同じである。

## 2 LGT-Fの数量化方法

LGT-Fの数量化方法の考え方について説明する。生高得点はLGT, LGT-A, LGT-100, LGT-Jと同じ方法で計算できる。現高得点についてLGT, LGT-A, LGT-100ではグラフの右端の高さで計算されるものであるが、LGT-Fの場合は人生グラフ記入欄の「現在」の文字から上に伸びている点線上の高さ(mm)を計算すればよい。LGT-Fの人生グラフ記入欄は過去のエリアと未来のエリアに分かれているので、面積得点はLGT+Cのように過去面積得点と未来面積得点に分けて計算するとよいだろう。また、LGT-Fは横軸(時間軸)に年齢表記がないので事数得点は計算せずに過去のライフイベント記述件数と未来のライフイベント記述件数を数えればよいだろう。そして、最高得点、最低得点、線長得点はそれぞれ過去最高得点、未来最高得点、過去最低得点、未来最低得点、過去線長得点、未来線長得点に分けて計算することができる。

## VI LGTの妥当性と信頼性

### 1 LGTの妥当性

LGT, LGT-A, LGT+Cの各指標に反映される心理的意味についてはこれまで東(2010a; 2011a; 2020), 奥村(2016), 工藤(2023)によって調査がなされてきた。その調査結果を表1に示した。各指標のなかで最も多くの心理的意味をもつのは現高得点である。もともと現在の幸福感を表す指標として考案されたが、実際にLGTの現高得点はGHQの「幸せ」に関する項目と相関があり、幸福感との関連が示唆されている。しかし、それ以上にGHQとの相関が強いことから、LGTの現高得点は精神的健康度を表す指標であると考えられる。一方、LGT-Aの結果を見ると、現高得点はGHQ以上に「無力感」や「希望」との相関が強くなっている。したがって、現高得点は精神的健康度を表しているが、特に希望の強さを表す指標であると考えられる。なお、LGT+Cの現高得点は気分障害得点と強い相関があったが、LGT-Aの調査では再現されなかったのでLGT+C特有の現象かもしれない。面積得点はLGT-Aを見ると、

表 1 LGT, LGT-A, LGT+Cの各指標に反映される心理的意味

指標	LGT	LGT-A	LGT+C
生高		工藤 (2023) : 大学生 充実感 ( $r=0.34, p=0.044$ )	
現高	東 (2010a) : 精神科患者 GHQ ( $rs=-0.37, p<0.001$ ) GHQ「生きがい」項目 ( $rs=-0.40, p<0.001$ ) GHQ「幸せ」項目 ( $rs=-0.37, p<0.001$ ) GHQ「楽しさ」項目 ( $rs=-0.31, p<0.001$ ) GHQ「決断力」項目 ( $rs=-0.31, p<0.001$ ) 東 (2011a) : 看護学生 GHQ ( $r=-0.42, p<0.001$ ) GHQ「幸せ」項目 ( $r=-0.35, p<0.001$ ) GHQ「楽しさ」項目 ( $r=-0.33, p=0.001$ ) GHQ「生きがい」項目 ( $r=-0.32, p=0.001$ ) GHQ「役立たず」項目 ( $r=-0.30, p=0.001$ )	東 (2011a) : 看護学生 GHQ ( $rs=-0.41, p<0.001$ ) GHQ「楽しさ」項目 ( $rs=-0.42, p<0.001$ ) GHQ「不眠」項目 ( $rs=-0.31, p=0.003$ ) 奥村 (2016) : 大学生 無力感 ( $r=-0.54, p<0.001$ ) 工藤 (2023) : 大学生 希望 ( $r=0.51, p=0.002$ ) 充実感 ( $r=0.46, p=0.005$ ) 目標指向性( $r=0.34, p=0.048$ ) 気分障害 ( $r=-0.35, p=0.037$ ) 疲労 ( $r=0.34, p=0.044$ )	東 (2020) : 看護職員 気分障害 ( $r=-0.72, p<0.001$ ) 疲労 ( $r=-0.65, p<0.01$ ) 緊張 ( $r=-0.62, p<0.01$ ) 混乱 ( $r=-0.58, p<0.01$ ) 怒り ( $r=-0.55, p<0.01$ ) 活気 ( $r=0.50, p<0.05$ ) 抑鬱 ( $r=-0.49, p<0.05$ )
面積		工藤 (2023) : 大学生 緊張 ( $r=-0.37, p=0.027$ ) 過去受容( $r=0.33, p=0.053$ )	東 (2020) : 看護職員 未来面積と自我同一性 ( $r=0.46, p<0.05$ ) 過去面積と生きがい感 ( $r=0.46, p<0.1$ )
事数		工藤 (2023) : 大学生 主観的幸福感 ( $r=-0.34, p=0.049$ )	東 (2020) : 看護職員 未来事数と自己充実の達成動機 ( $r=0.37, p<0.1$ )
最高		工藤 (2023) : 大学生 主観的幸福感 ( $r=0.37, p=0.030$ )	
最低		工藤 (2023) : 大学生 充実感 ( $r=0.33, p=0.053$ )	
線長			

「緊張」感と関連があるが、「過去受容」とも関連がある。過去受容の程度を表す指標として考える方が自然であろう。LGTやLGT-Aの面積得点はLGT+Cの過去面積得点に相当する。LGT+Cの過去面積得点は生きがい感と関連があることが示唆されており、またLGT+Cの未来面積得点は自我同一性と関連があることが示唆されている。LGTやLGT-Aの面積得点と生きがい感の関連は未調査であり、今後関連を確かめたい。LGT-Aの事数得点と最高得点は主観的幸福感と関連があり、最低得点は充実感と関連があることが示唆されているが、これらの関連も再現性があるかどうか今後調査を行いたい。

人生グラフに反映される心理的意味は受検者の年齢によって違ってくる可能性がある。例えば、LGT-Aで現高得点は受検者の希望の程度を表す指標であることが示唆されたが、果たして75歳の高齢者でも同じことがいえるだろうか？ 高齢者の現状に対する評価は予想であるが、将来に対する希望の大きさではなく過去の自分をどれだけ肯定できているかに関わっているかもしれない。今

後、受検者の年齢ごとに人生グラフの各指標に反映される心理的意味を分析していく必要があるだろう。

## 2 LGTの信頼性

東 (2011a) は看護学生108人のLGTデータに基づいて再検査信頼性を計算している。初回調査と再調査の間は4週間であった。その結果、生高得点0.58、現高得点0.67、面積得点0.59、事数得点0.57という結果であった。再検査信頼性というのは初回調査時と再調査時の調査協力者の心理状態に変化がないという前提で計算するものであり、もし心理状態が変化していれば本来よりも低い数値が出るという問題がある。このときの調査協力者は実習まっただなかの看護学生であり、人生グラフにも「実習がしんどい」という記述とともに直近のグラフが落ち込んでいる事例がいくつも見られた。東 (2011a) の未報告データであるが、上記調査では初回調査時と再調査時にGHQ (Goldberg, 1972; 中川・大坊, 1985; 新納・森, 2001) が実施されており、初回調査時と再調査

時のGHQ得点の相関係数をもとにGHQの再検査信頼性を計算したところ0.65という数値となった。算出されたGHQの再検査信頼性は先行研究（Goldberg, 1972；中川・大坊, 1985）と比べて遥かに低く、やはり初回調査と再調査の間に調査協力者の心理状態が大きく変化してしまっていたと考えられる。LGTの基礎指標の再検査信頼性は本来もう少し高い可能性がある。

Ⅶ おわりに

本論文の目的はLGTをよりさまざまな対象・目的で使用できるようにするためにヴァリエーションを拡げることであった。すでに作成されているLGT, LGT-A, LGT+I, LGT-P, LGT-A-Pに加えて、本論文によって新たにLGT-100, LGT-J, LGT-Fが追加された。それぞれの位置づけを図15に示した。適用年齢の広さによって左右に位置付けた。右のものほど適用年齢が広いLGTである。さらに、使用目的によって上下に配置した。心理アセスメント目的が上段、心理的成長目的が下段である。また、上段のなかでもオンライン上で使用できるデジタルデータを使用するものを上段上部に、机上で紙媒体のテスト用紙に鉛筆と消しゴムで記入するアナログデータのものの上段下部に位置付けた。LGTのヴァリエーションの広がりによって、現在ではおよそ中学生から後期高齢者

までの幅広い年齢層の人たちに対して実施可能となり、実施目的も心理アセスメント目的から心理的成長目的まで、そして実施方法も対面からオンラインまでといったように、実に幅広い対象・用途・方法でLGTが利用できるようになったことがわかる。さらに、対象を広げるために今後は外国語版LGTの開発も必要となってくるであろう。

すでに述べた通り、筆者は博士論文の提出後、LGT+Cの研究に専念してきた。LGTについては放っておいたのではなく開発に着手した2008年以来およそ15年間にわたって自身の臨床活動のなかで活用し続けてきた。特にインテーク面接をする上でクライアントを理解するために非常に役立つものであるという手応えを十分に感じており、むしろ何故人生グラフ技法が心理面接のスタンダードになっていないのか不思議にさえ思う。LGTを他の公認心理師・臨床心理士にもぜひ有効に活用していただきたいと考えている。従来のLGTに今回新たに作成されたLGTを加えて、今後LGTの有用性を理解してもらうための研究を地道に進めていきたいと考えている。将来、LGTの使用が心理面接のインテーク時や精神科医療の初診時のスタンダードとなれば、公認心理師、精神科医等によるクライアント・患者理解が促進され、より良い支援・医療を提供できるようになると考えられる。

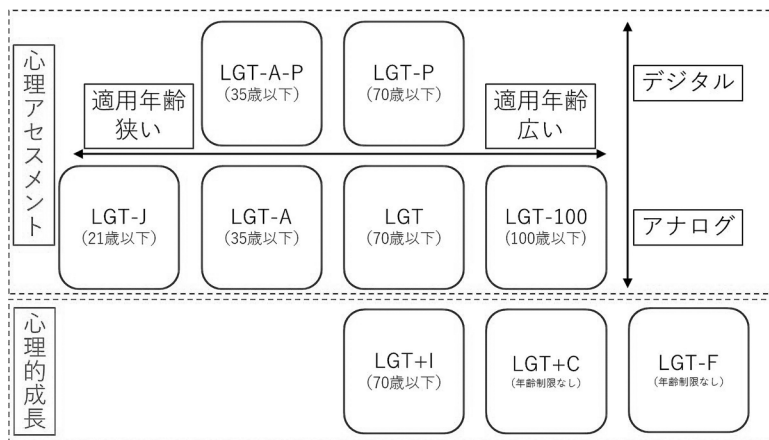


図15 LGTのヴァリエーションの広がり

引用文献

Goldberg, D. P. (1972) The Detection of Psychiatric Illness by Questionnaire. Oxford University Press, Loundon.

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, 印刷中  
東 知幸 (2022). プレゼンテーションソフト版人生グラフテストの作成. 文京学院大学人間学部研究紀要, 23, 171-183.

東 知幸 (2023). 人生グラフテストとコラージュ. 森谷寛之編. コラージュ療法のすすめ. 153-163. 金剛出版.

工藤舞生 (2023). 人生グラフテスト青年版の基礎研究. 令和4年度文京学院大学大学院人間学研究科修士論文.

望月真衣 (2022). 成人日本人の異文化適応—母国再適応プロセスとその体験の肯定的影響について. 令和3年度文京学院大学大学院人間学研究科修士論文.

中川泰彬・大坊郁夫 (1985). 日本語版GHQ精神健康度調査票手引き. 日本文化科学社.

中井久夫 (1984). 中井久夫著作集精神医学の経験—1 巻分裂病. 岩崎学術出版社.

新納美美・森俊哉 (2001). 企業労働者への調査に基づいた日本語版GHQ精神健康調査票12項目版 (GHQ-12) の信頼性と妥当性の検討. 精神医学, 43, 431-436.

奥村俊樹 (2016). 人生グラフに現れる大学生の無力感の調査. 平成28年度徳島文理大学人間生活学部心理学科卒業論文.

(2023.9.14受稿, 2023.10.10受理)