「身体心理療法の基本原理とボディラーニング・セラピーの視点」葛西 2006

「ボディラーニング・セラピー」の「ステート・ログ記録法」

～ 自己実践を通じて心身状況や行動傾向を改善する ～
「ボディラーニング・セラピー」の実例

実例による解説は後半にあります。

○自己実践におけるアプローチの 4 つの方向性

同論文の理論的基盤から、セルフ実践として展開できる方向性は以下の 4 つに大別できます。

方向性	核となる理論・アプローチの例	把握・改善できる傾向
① 脱力とコントロールの手放し	野口体操、アレクサンダーテクニーク、センサリーアウェアネス	過剰な力み、無意識の筋緊張（筋肉の鎧）、呼吸の浅さ
② 社会的緊張の解除と自律運動の許容	竹内敏晴レッスン、舞踏メソッド、自律性解放	対人場面での過剰適応、「こうあるべき」という身体的・社会的条件づけ
③ 身体感覚と認知・内言の統合	認知行動療法、一般意味論、状態依存性記憶、フォーカシング	自動思考、認知の歪み、特定の身体状態に紐づいたネガティブな感情ループ
④「遊び」を起点とした再学習	身体的な遊び（bodily play）、内発的動機づけ、M.エリクソン的アプローチ	学習性無力感、行動の硬直化、完璧主義による萎縮

○ 実際にトライできる具体的なセルフ実践メソッド

上記の方向性を踏まえ、ボディラーニング・セラピーの 3 段階（遊び → 弛緩 → 安全な範囲での直面・気づき）を日常で安全に試せる 4 つのメソッドがあります。
以下は精神科デイケアでの「ダンスセラピー」や「リラクセイション」プログラムで実際に用いられている内容です。

方法 1:「革袋（レザーバッグ）」イメージによる脱力と重力の観察

- **狙い**:意識的な身体コントロールを手放し、無意識の力み（筋肉の鎧）の所在を把握する。
- **背景**:野口体操の「人間の身体は、骨や筋肉や内臓がすべて浮かんでいる革袋のようなものである」という身体観。
- **手順**:

1. 仰向けに寝るか、椅子に深く腰掛けて目を閉じます。
2. 自分の身体を「水（中身）が詰まった柔らかい革袋」とイメージし、その中に骨や筋肉がプカプカと浮いている感覚を思い浮かべます。
3. 腕や脚を「自分で動かす」のではなく、「重力に任せて床に沈み込む・揺れる」感覚に意識を向けます（センサリーアウェアネス）。
4. **観察ポイント**：「力を抜こう」と意識した瞬間に、かえって力が入ってしまう部位（肩、顎、みぞおち等）や、呼吸が浅くなるタイミングをただ観察し、評価せずに記録します。

方法 2：「腕の立ち上げ（arm-standing）」による微細な自律運動の体験

- **狙い**：最小限の筋力でバランスをとる感覚を養い、社会的に抑圧されがちな「微細な震え・揺れ」を自然な自律運動として受け入れる。
- **背景**：葛西（2004）の「アーム・スタンディング・エクササイズ」(腕の立ち上げレッスン)および舞踏メソッドにおける自律的運動の観察。
- **手順**：
    1. 仰向けに寝た状態で、片腕を天井に向かって垂直に立てます。
    2. 腕の筋肉で支えるのではなく、肩関節のソケットの上に骨が垂直に乗る「最も力がいらない一点（バランスポイント）」をゆっくり探します。
    3. その位置を保ったまま数分間静止し、腕や指先に生じるごく微細な揺れや震え、重みの変化を観察します。
    4. **観察ポイント**：「真っ直ぐ止めなければ」という意識的なコントロールを手放したとき、身体が勝手にバランスをとろうとする自律的な動きに気づけるかを確認します。

方法 3：「身体的な遊び（Bodily Play）」と日常動作の意図的ずらし

- **狙い**：社会的に条件づけられた身体反応や習慣的パターンを揺さぶり、心理的な抵抗感の正体を知る。
- **背景**：ボディラーニング・セラピーの「身体的な遊び」フェーズ、アレクサンダーテクニークの「抑制（inhibition）」、竹内レッスンの「声と身体」のワーク。
- **手順**：
    1. 誰にも見られない空間で、普段の歩き方や立ち方を意図的に崩して遊んでみます（例：1 歩に 10 秒かける超スロー歩行、重心を極端に下げて歩く、意味のない音や声を喉を締めずに吐き出すなど）。
    2. 動作を始める直前に一瞬だけ「いつものやり方」を止める（抑制）意識を持ちます。
    3. **観察ポイント**：非日常的な動きをしたときに湧き上がる「恥ずかしい」「変だ」「意味がない」といった内なる声（自動思考やラベリング）に注目します。それが普段の対人場面での緊張や行動制限とどう結びついているかを振り返ります。

方法 4：身体状態と内言のリンクを捉える「ステート・ログ　状態記録　法」

- **狙い**：身体の硬直・弛緩と、思考・感情の結びつき（状態依存性）を客観視し、セルフ・マネジメントに活かす。
- **背景**：状態依存性記憶、認知行動療法（自動思考）、E.　クエの内言（inner speech）、フォーカシング。
- **手順**：
    1. 日常でストレスや行き詰まりを感じたとき、まず「今の身体の状態」を 3 行でメモします（例：息が浅い、奥歯を噛み締めている、肩が上がっている）。
    2. 次に、そのとき頭に浮かんでいる「内言・自動思考」を書き出します（例：「どうせうまくいかない」「早く終わらせなければ」）。

3. その後、方法 1 や方法 2 を 5 分だけ行い、身体が少し緩んだ状態で、先ほどの悩みや課題をもう一度思い浮かべます。
4. **観察ポイント**：身体が緩んだ後、同じ課題に対する見え方や内言のトーンがどう変化したかを比較します。「思考を無理に変える」のではなく**「身体状態を変えることで認知の枠組みをずらす」感覚を学習します。**

○実践を進める上でのポイント

ボディラーニングのセルフ実践では、いきなり深い悩みやトラウマに「直面（confrontation）」しようとせず、「まずは遊び心を持って試す（遊び）→ 身体の力みに気づいて緩める（弛緩）→ そこから自然に浮かんでくる思考や感覚を眺める（穏やかな直面）」という順序を守ることが、安全かつ効果的に自己理解を深める鍵となります。

札幌ダンスムーブメント・セラピー研究所では、ダンスセラピーという基本的な導入に沿って、ボディラーニング・セラピーを長年、提供しています。以下の例をご覧下さい。

身体状態と内言のリンクをみつける
「ステート・ログ（状態記録）法」による実例

「ステート・ログ（状態記録）」は、日常のストレス場面において「身体の硬直・緊張」と「頭の中の言葉（内言・自動思考）」をセットで可視化し、身体的なリラクセーションを挟んで再評価することで、心身の連動パターンを把握・修正するセルフ実践法です。
葛西（2006）の理論的枠組みに基づき、その身体心理学的な根拠と具体的な実践手順を詳述します。

○身体心理学的な根拠・論拠

ボディラーニング・セラピーは、日本の身体的アプローチ（竹内レッスン、野口体操、暗黒舞踏）に、**認知行動療法的アプローチ**や**潜在意識への非催眠的示唆**を統合して構築されています。

① 「筋肉の鎧」としての身体表現（W. ライヒ）

② 状態依存性記憶（D. W. グッドウィンら）

③ 自動思考・認知の歪みと内言（A. T. ベック、A. エリス、E. クエ、A. コージブスキー）

④ 感情の帰属と身体感覚への注目（S. シャクター、フォーカシング）

⑤ リラクセーションの不可欠性

葛西（2006）は、心身の問題の最も特徴的なものは「身体の硬直と深い弛緩の困難さ」であり、**あらゆる実践的な身体心理療法は何らかの形で効果的なリラクセーション法を伴わなければならない**と述べています。思考を論理的に説得して変えようとするのではなく、まず身体を緩める（リラクセーション）という身体的介入を挟む点に、単なる認知行動療法のコラム法とは異なる身体心理学的意義があります。

※葛西は「腕の脱力テスト」を 25 年以上、少なくとも 1 万人以上を対象に実施し、「脱力の困難さ」の研究結果を複数の心理学会で発表しています。

○ボディラーニング「ステート・ログ記録法」の実践手順

ストレス、焦り、気分の落ち込み、あるいは思考の堂々巡りを感じたタイミングで、以下の 4 ステップを 10 分程度で行います。

ステップ 1：身体状態（Somatic State）の客観的スキャン

まずは「気分」や「理由」ではなく、**物理的な身体の状態**だけを 3 点ほど書き出します。

- **チェック箇所**：呼吸の深さ・速さ、顎（噛み締め）、肩・首の高さ、みぞおちの硬さ、手足の温度や力み。
- **コツ**：「緊張している」という抽象語ではなく、「息が胸の上部で止まっている」「奥歯が当たっている」「右肩が耳に近づいている」のように**事実ベース**で記述します。

ステップ 2：内言・自動思考（Inner Speech）の書き出し

その身体状態のまま、頭の中で自動的に再生されている言葉（内言）をそのまま書き出します。

- 綺麗な文章にする必要はありません。「どうせ間に合わない」「また失敗する」「なんでわかってくれないんだ」など、浮かんだ言葉をそのまま引用符付きで記録します。

ステップ 3：身体的介入（リラクセーションによるステートの切り替え）

ここで一度、悩みや課題から意識を外し、**5 分間だけ身体を緩めるワーク**を行います。

- 仰向けになって「革袋（レザーバッグ）」のイメージで重力に身を任せる、あるいは「アーム・スタンディング」で最小限の筋力バランスを探る など、意識的なコントロールを手放すワークが適しています。
- 難しい場合は、息を長く吐きながら肩をストンと落とす動作を数回繰り返すだけでも構いません。

ステップ 4：弛緩後の再評価と「差分」の記録

身体が少し緩んだ状態（変化したステート）で、**ステップ 2 で抱えていた同じ課題**をもう一度思い浮かべ、変化を観察・記録します。

- 「身体の感覚はどう変わったか？」
- 「同じ課題に対して、今浮かんでくる言葉（内言）はどう変化したか？」
- 課題そのものが解決していなくても、「切迫感が 10 から 6 に下がった」「『絶対に無理』から『とりあえず最初の 10 分だけやってみよう』に変わった」といった**微細な差分**を拾い上げます。

○記録フォーマットと記入例

ノートやスプレッドシートに以下のような表を作って記録すると、自身の「緊張パターン」と「思考の癖」の相関が見えやすくなります。

項目	記入例（仕事の締め切りに追われている場面）
日時・状況	11 月 24 日 15:00 / 提出書類の作成が進まず焦っている
① 身体状態（Before）	・息が浅く、吐ききれていない ・奥歯を強く噛み締めている ・みぞおちがキュッと縮こまっている
② 内言・自動思考（Before）	「このままでは絶対に終わらない」「準備不足だった自分が悪い」「もう投げ出したい」
③ 身体的介入（5 分）	椅子に深く座り直し、両腕をだらんと垂らして「革袋」イメージで脱力。吐く息を長くした。
④ 身体状態（After）	・肩が少し下がり、背中が背もたれに預けられた ・奥歯の隙間ができた ・深い溜め息が 1 回出た
⑤ 内言・見え方の変化（After）	「完璧を目指さなくても、まずは骨子だけ送ればいいかもしれない」「意外とまだ時間はある」
⑥ 気づき（心身のリンク）	自分が「もうダメだ」と思うときは、必ず奥歯を噛み締めて呼吸が止まっている。思考で反論するより、先に顎と肩を緩めた方が切り替えが早い。

○実践を効果的にする 3 つのポイント

1. **「良い・悪い」の評価（ラベリング）を保留する** 身体が硬直していることや、ネガティブな内言が浮かぶこと自体を責めないことが重要です。「ああ、今また右肩が上がって『完璧主義モード』に入っているな」と、第三者の観察者のように淡々と記録します。

2. **「劇的な解決」を目指さない** リラクセーションの目的は、悩みをゼロにすることではなく、**「身体状態が変われば、思考のトーンも自動的に変わる」という心身相互作用を体感として学習すること**にあります。1 割でも視野が広がれば十分な成果です。

3. **記録が溜まったら「自分のサイン」を抽出する** 1〜2 週間ほどログを続けると、「特定の身体部位の緊張」と「特定の自動思考」がセットになっている自分固有のパターンが見えてきます。それが分かれば、日常でその身体サインに気づいた瞬間に、思考のループに巻き込まれる前にリラクセーションを挟むという予防的なセルフ・コントロールが可能になります。

©札幌ダンスムーブメント・セラピー研究所, 2026