

総 説

ダンスムーブメント・セラピーの心理療法的効果

—マスローの階層的欲求、ヤーロムの集団心理療法、そして
ケリーによるパーソナル・コンストラクト理論の役割療法の観点から—

葛西 俊治*

Psychotherapeutic Effects of Dance Movement Therapy :
From the Viewpoint of Maslow's Hierarchical Needs, Yalom's Group Psychotherapy,
and Kelly's Role Therapy of Personal Construct Theory

Toshiharu KASAI

Abstract

In the program of dance movement therapy implemented for many years in psychiatric day care, efforts have been made to realize immediate psychotherapeutic effects. The entire session, including interactions with members and staff along with program contents, has been carefully designed to obtain various psychotherapeutic effects. This paper aims to illustrate the practical and theoretical connections involved in these practices, contributing to future development.

Within the author's five-stage dance therapy, especially in the first stage "Stretch, Movement" and the second stage "Movement and Dance not assuming the use of music," two specific areas of psychotherapeutic effects have been emphasized: 1) Maslow's hierarchy of needs theory, including safety, belongingness and love, and self-esteem needs; and 2) Yalom's 11 psychotherapeutic effects of group psychotherapy. Furthermore, in the realm where bodily experiences of movement and dance are fundamental, focus has been placed on 3) Kelly's role therapy in personal construct theory. The active therapy approach by Kelly is expected to further enhance the psychotherapeutic effects of dance movement therapy.

キーワード：心理療法的効果、ケリー、パーソナル・コンストラクト、役割療法、エナクトメント

Key words: *psychotherapeutic effects, Kelly, personal construct, role therapy, enactment*

.....

はじめに

アメリカ・ダンスセラピー協会（American Dance Therapy Association: 以下 ADTA）のウェブサイト（2024）¹⁾ではダンスムーブメント・セラピー（DMT：以下、ダンスセラピー）を次のように定義している—“ADTA defines dance /movement therapy as the psychotherapeutic use of movement to promote emotional, social,

cognitive and physical integration of the individual”、すなわち「ダンスセラピーとは個人の感情的、社会的、認知的、身体的な統合を促進するためにムーブメントを心理療法的に用いる」とされる。この内容は日本ダンス・セラピー協会公式テキスト『ダンスセラピーの理論と実践』（2012, p.12）²⁾に記載されているように、1972年および1997年のADTAの定義に沿ったものである。なお、「ムーブメント」にはダンスの意味

* 札幌ダンスムーブメント・セラピー研究所
連絡先：葛西俊治 Email: kasait@jadta.org

も含まれている。

本稿では、ダンスに限らないムーブメント（動作や体勢）を用いるダンスセラピーにおいて、参加者との関わり方を含めたアプローチにどのような心理療法的効果を想定して実践すべきかについて、筆者の長年にわたる実践経験をもとに捉え直すことを目的としている。その際、以下に詳述するように、主な現場である精神科デイケアでのダンスセラピーの実践において「ムーブメントを心理療法的に用いること」に焦点を当てる。

さて、アメリカのダンスセラピストによるダンスセラピーの実際の状況を伝える原著は主に1990年代後半以降に集中的に翻訳されている。ヘレン・レフコ（1974：平井監修1994）³⁾、注11)、トゥルーデー・シュープ（1974：平井他訳2000）⁴⁾、ユング派精神分析家のジョアン・チョドロウ（1991：平井監訳1997）⁵⁾、ジョアン・ルイン（1998：平井監修2002）⁶⁾、などであり、そこに登場する事例は神経症、人格障害、精神病圏の患者達との関わりとして、しばしば感情面、認知面、行動面の混乱や硬直や破綻を伴うものであった。そうした患者たちとのダンスセラピーの場でのやりとりの様子は驚きとスリルに満ちるとともに、関係性の構築も維持も難しい状況で奮闘するダンスセラピスト達のアプローチの様子を伝えている。なお、アメリカでのダンスセラピーのテキストとされるレヴィの著書（1992：町田訳2018）⁷⁾ではダンスセラピーの歴史や様々なアプローチとともに精神科領域に限定されないダンスセラピーが紹介されている。また、精神科以外の他の医療領域での実践についてはグッディル（2005：平井監修2008）⁸⁾が詳細な解説を行っている。

ところで、セラピストとクライアント（患者）の間に「心理学的接触 psychological contact」⁹⁾、注2)があることは、C. ロジャーズ（Rogers, 1957）による心理カウンセリングの「六項目の要請」の第一項目であるが、訳本で紹介されている事例の中には必ずしもその第一原則を満たさない場面も見受けられる。そうした場合、第一原則を満たさず混乱しているクライアントとの関わりでは、心理カウンセリングに先だって行われるべき対応方法として「プリ・セラピー pre-therapy」(Prouty, 1976)¹⁰⁾が提唱されている。

筆者が病棟ではなく精神科デイケア施設において「ダンスセラピー」プログラムを担当し始めた1999年当時、対象者の多くが市内などから施設に通所する段階にあるため参加者の病態はそれほど重くはなく、あるいは向精神薬の効果もあるなど、1990年代末までに出版されたアメリカでの状況とはかなり異なり^{注3)}、プログラムは全体として明るく穏やかに推移することが多かった。

また、精神科デイケアには音楽療法士によるプログラムがあったため、内容の重複を避けて音楽を用いない方法を多く取り入れるなどの工夫が必要であった。そうした状況に沿った内容として以下に示す五段階の構成（図1）によるプログラムを基本とする方向に進んできた¹¹⁾。

すなわち、楽曲を用いないで行うストレッチなどのムーブメントによる第一段階に始まり、続く第二段階「ムーブメントとダンス」でも必ずしも楽曲を使わず、第三段階は仰臥位での「腕の立ち上げレッスン」¹²⁾、¹³⁾と手指や腕の踊り、第四段階での「深めのリラクゼーション」では身体を床に横たえて緊張を解放し、最終第五段階では起き上がった後にメンバー同士で再び身体動作によって交流して「心身の再活性化」を行うという構成である。その際、各段階ごとにそれぞれの心理療法的効果を想定し、その実現を目指して進めてきた。本稿では精神科デイケアでの実践内容のうち主に第一段階・第二段階での状況を、臨床心理学や心理療法の観点からあらためて把握するものとなる。

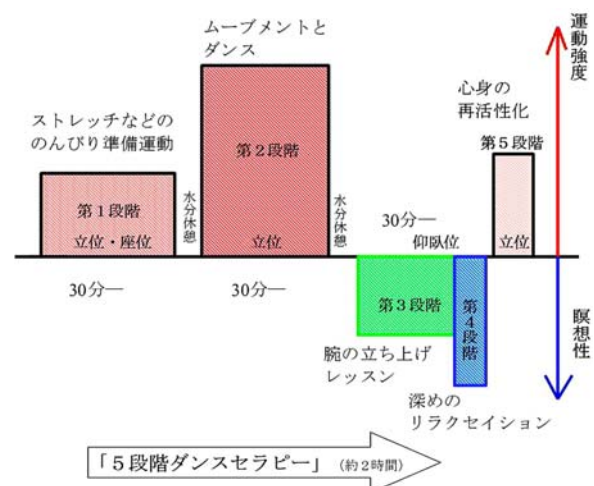


図1 5段階ダンスセラピー模式図

I 精神科デイケアでのダンスセラピーとマスローの階層的欲求に基づく心理療法的効果

マスロー (A. Maslow, 1908-1970)¹⁴⁾ は人間の五つの基本的欲求 (basic needs) として、1) physiological needs, 2) safety needs, 3) love needs, 4) esteem needs, 5) self-actualization needs を提示した。本稿では以下、1) (生存のための) 生理的欲求、2) 安全欲求、3) 所属と愛への欲求、4) 自尊欲求、5) 自己実現欲求、と表記する。最も基礎的な生理的欲求がある程度充足されて生存可能な状況に至ると、次に安全欲求が動き出し、人は自らの心身が損なわれずに居られることを求める。そして安全欲求がある程度充足されると、社会的欲求とされる所属と愛への欲求、続いて自尊欲求へと欲求の段階が進むと理論化された。最上位の自己実現欲求は人間としての成長欲求とされ、それ以下の、欠乏的な状況から脱することを求める欠乏欲求 (deficiency needs) とは異なる衝動として位置づけられ「成長動機 growth needs」とされた¹⁵⁾。なお、本稿では「マズロー」と濁らず、研究者・上田吉一に則り「マスロー」と表記する。

このようにマスローの理論では、人は「1) 生物として生存すること」から順に欲求段階が上昇し、「5) 人としての自己実現欲求」の段階へと進むこと、すなわち、「それぞれの欲求段階が一定程度充足されること」そして「その次の高次の欲求が招来されること」という二つの状態が順に実現されると想定されている。このため、欲求段階の上昇を阻害する事柄を取り除き、次の欲求段階への上昇を促進する働きかけには、例えば不安や恐怖あるいは何らかの心理的不健康状態から人を救い出して癒す役割、すなわち「心理療法的効果」が存在しているといえる。

さて、デイケアでの「ダンスセラピー」プログラム (おおむね毎週二時間) はオープン・プログラムと呼ばれ、同時開催の複数のプログラムの中からデイケア利用者 (以下、メンバー) が自由選択するため、参加者の希望に沿ってプログラムの一部を適宜組み替えている。また、初参加者が居る場合は次のように説明をする。「体調不良の

ときや気が進まないときは無理してやらないで良いですが、できそうでしたら是非お付き合い下さい」、あるいは「今は無理しなくても良いですが、またあらためてお誘いします」一などである。そして、ムーブメントの方法などを新たに説明して次に進む際には「できる範囲で是非試してみてください」と声掛けをする。こうした進め方に沿って、三つの基本的欲求である「安全欲求」「所属と愛への欲求」「自尊欲求」それぞれの充足に関わる心理療法的効果が得られることを目指している。

1. 「安全欲求」の充足—ダンスセラピーの場に居られること

1.1 「させること」以前に「居られること」の重要性

投薬による体調不良や睡眠の問題、身体に痛みがあるなどの不調を訴えるメンバーは、「無理してやなくても良い」という進め方に安心することが多い。心身の状況が良くないときに唯一可能なことは無理をさせないことである。そのため、居てもらえること、見てもらえるだけでも良いという進め方が極めて重要となる。ムーブメントやダンスの動きの内容をスタッフが狭くとらえ、枠にはめて指導する場面に出会うことがあったが、スタッフが「させる」という態度に傾くと、「できない」という身体的事情や「やりたくない」という心理的事情の無視や軽視につながり、参加者の安全欲求を毀損するリスクがあることを認識する必要がある。

1.2 ミラー・ニューロンによる「身映し」現象の周知

「人は他者の動作を見ているだけで、脳内の神経系では相手の動きを身映し^{みうつ}している」ミラー・ニューロン (mirror neuron) は1996年にリゾラッチィ¹⁶⁾によって発見された現象である。これに基づいて筆者はスタッフに対して「他の参加者の動きを見ているだけでも、見ている人の脳内では他者の動作を取り込むような活性化が起きている」ことを紹介することがある。特に、ダンスセラピーを運動療法とみなすスタッフに対しては、何らかの理由で動かずに「見ている」メンバーを

守るためにそうした解説が必要となる場合がある。

また、メンバーへの指示や命令に頼りがちなスタッフがいる場合、ダンスセラピーは「させることではない」というダンスセラピーの歴史的推移とその理由を説明する。後述するように、マリアン・チェイス（Marian Chace, 1896-1970）が唱えた「コミュニケーションとしてのダンス dance for communication」という言葉を伝え、ダンスセラピーではムーブメントやダンスなどの身体活動を道具的に用いて、その場に居られるような関わりを作り出すことの重要性¹⁷⁾を伝える。

さらに、ムーブメントの提示を起点として、メンバーには説明の範囲を超えて相互に新たなムーブメントやダンスなどに発展することを推奨しており、メンバーには自由な「創発」（創造的な発展や展開）¹⁸⁾を期待していることを伝える。これにより指示通りではないあり方や動き方をしているメンバーを守ると同時に、後述するケリーの役割療法に関わる対応となる。

このように安全欲求の充足を促す関わりが効果的となった場合は、次の「所属と愛への欲求」段階へと進み、そこでは関わり方の焦点が次のように切り替わる。

2. 「所属と愛への欲求」の充足—「人の輪」の中に居ること

メンバーにその場に「居てもらえる」ことは「一緒に居てもらえた」こととなり、次回もまた「来てもらえる」という期待につながる。所属と愛への欲求は「心の通い合う人間的な関係の輪の中にいる（所属）」ことを求める欲求であり、安全欲求の充足に引き続いて働き始める欲求である。メンバーに対して、筆者ならびにスタッフ、そして他のメンバーと共に様々なムーブメントやダンスなどで動く中で、「無理しないでもいいよ」「一緒に動いてくれて嬉しい」「力強いね」等々の声掛けがなされ、それによって所属感を得て心の通い合う関係に進み出ていく。

なお、チェイスに関する後藤による資料（p.4）¹⁷⁾には、参加せずに見ていただけのメンバーが初めて踊りの輪に加わった際、チェイスが「初めて参加してくれた」と言ったところ、その患者は「私はずーっと参加していました」と答えたという例

が紹介されている。これはすでに述べたミラー・ニューロン現象により、脳内神経系レベルでの「身映し状態」に基づいて本人は参加している感覚をもったものと推測される。なお、距離的に離れていて参加していない状況にあっても、何らかの所属感をもったと思われる施設利用者は少なくない。離れていてもダンスセラピーの様子を眺められる状況では、視線をこちらに向けて手や腕や足を小さく動かしたり、あるいは手を振ってくれたりすることがある。そうした際はこちらも動きで応答するといった互酬的な行動交換（reciprocal behavioral exchange）によって、一時的にも関係性の成立を感じる流れとなる。

3. 「自尊欲求」の充足—認め合う関係の共有

ムーブメントの最中、メンバー同士がお互いに動き方などについて尋ね合い確認しつつムーブメントを実現しようとするのは、後に詳述するように相互に役に立つ「利他的 altruistic」な関わりといえる。ダンスセラピーの場ではそうした関わりがメンバー間で自然発生することが多い。セッションへの頻回な参加者に限らず、自らの経験を元にして他の参加者に援助的に関わり、それに対して相手から感謝されるといった交流が自然に発生する。そのように、相互循環的な行動交換や行為の互酬的關係性の実現されることによって、相手にとって存在意義のある「私」という自覚を通じて自尊欲求の充足が互いに深められていく。

なお、近年、自己承認欲求という言葉が用いられることがあるが、そこには他者との互酬的關係性が欠落ないし乏しい状況が含まれる懸念がある。マスローの理論の前提として、自尊欲求が立ち上がる前にはすでに「安全欲求」「所属と愛への欲求」の充足が想定されるため、本稿では自己承認欲求という言葉は用いない。

以上、マスローが示した「安全欲求」「所属と愛への欲求」「自尊欲求」は、ダンスセラピーの場においてそれらの充足に関わる働きかけを通じて実現され得ることから、ダンスセラピーは基本的な心理的健康へ向かう「心理療法的効果」が得られる場として捉えることができる。

II ヤーロムの集団心理療法における 11 項目の心理療法的効果

精神科医として集団心理療法を長年実践してきたヤーロム (I. Yalom, 1931-) はグループでの話し合いについて得られた感想やコメントの集約を続けた。そして、相互に関連性のある多くの記述の中から 11 個の心理療法的要因と呼ぶ内容を取り出してきた。なお、3 番目の要因「3) 情報の共有」そのものは心理療法的要因ではないが、関係化にも関わる重要な要因の一つとして加えられている。

ダンスセラピー・テキスト (実践編、第 3 章、pp.197-210)²⁾ では「集団療法としてのダンス・ムーブメントセラピー」が章立てされ、そこでは、ヤーロムによる「集団心理療法の理論と実践」(Yalom, 2005)¹⁹⁾ で示された 11 項目の「心理療法的要因 psychotherapeutic factors」が解説されている。ヤーロムは第 5 版となる同書にて、それまで「治療的要因 curative factors」と呼んでいた 11 項目を、あらためて「心理療法的要因 psychotherapeutic factors」と呼び換えるという大きな変更を行った。その理由を前書き (p. xiii) に記して「…今、私が分かっているのは心理療法による産物とは“治癒 (cure)”ではなく変化や成長である。したがって現実の要請に従って、変化のメカニズムを“治療的要因”とは呼ばず、“心理療法的要因”と呼ぶ」と述べている。

そうした第 5 版から 15 年後となる第 6 版の改訂版 (Yalom, 2020)²⁰⁾ では、新たな知見などを追加しさらに大著となったが、11 項目の心理療法的要因はそのまま維持されている。以下では、心理療法的要因によって得られる内容を「心理療法的効果 psychotherapeutic effects」と呼ぶことにするが、ヤーロムが「治療的」という言葉から「心理療法的」という言葉に切り替えた理由について本稿では次のように把握しておきたい。

ダンスセラピーの初期、統合失調症者の心身が固く閉ざされる陰性症状 (negative symptoms)、そして幻覚や妄想などの陽性症状 (positive symptoms) が改善あるいは寛解・治癒することは容易なことではなかった。抗精神病薬のない時期にそうした患者たちを対象にして「ダンスセラ

ピーで治るのか」と尋ねられたチェイスは「ダンスセラピーで治るのではない」「ダンスセラピーは精神病患者が恐れや失敗感を感じすぎることなく他者と一緒にいられることができる方法の一つ」「緊張しやすく、とりわけ言語的コミュニケーションに問題を感じる人々に対して、共に居る際、安心感を与え、なおかつコミュニケーションをしているという感覚を共有することを可能とする治療のあり方」(pp.2-3)¹⁷⁾ であるとして、チェイスは「コミュニケーションとしてのダンス」というアプローチを確立していった。なお、そうしたアプローチは H. S. サリヴァンによる人間関係論ならびに人格発達論と密接な関係にあることが指摘されている²¹⁾。

なお、チェイスの当時の記述では「治療のあり方」という表現であるが、ヤーロムが「治療的要因」から「心理療法的要因」へ切り替えた事情と重なる状況を推測することができる。すなわち、医師に限定されている「治療」ではなく、ヤーロムによるアプローチと類比的に、関わりの中で起きる「変化や成長」を前提とした支援的アプローチが精神科領域の現場においても必要とされた点である。

いずれにしても、「対話による集団心理療法」に 11 項目の心理療法的効果が存在するというヤーロムの指摘に基づいてダンスセラピーを捉え直してみるならば、対話ではなくムーブメントやダンスによる身体的体験を基本とするダンスセラピーにおいても、それぞれの項目の効果の頻度や適合性は様々でありながらも同様に通用すると筆者は捉えている。

ムーブメントやダンスに基づくグループにおける 心理療法的効果

ヤーロムによる第 5 版 (Yalom, 2005)、第 6 版 (Yalom, 2020) とともに心理療法的体験は 11 項目の primary factors に分けられ、各要因は、1) Instillation of hope, 2) Universality, 3) Imparting information, 4) Altruism, 5) The corrective recapitulation of the primary family group, 6) Development of socializing techniques, 7) Imitative behavior, 8) Interpersonal learning, 9) Group cohesiveness,

10) Catharsis, 11) Existential factors, である。

筆者は、ダンスセラピーについてメンバー同士が語った内容や担当スタッフとのやりとりの中から、ヤーロムの 11 項目に対応する心理療法的効果を繰り返し確認してきた。以下、各項目に該当すると考えられる参考例の一端を示す。

1) 希望の注入：「そういう動きやダンスはできなかったけれど、できない人も居るし下手でも大丈夫なので何とかなりそうです」、2) 人としての体験の普遍性：「自分は苦手だけれど自分だけではなく他の人も意外に苦手と分かって驚いた」、3) 治療に関わる実際の情報の共有：「他の参加者にいろいろ教えてもらったし、これまでの内容も分かり聞いて役に立ちました」、4) 利他主義：「最初は自分も分からなかったので初参加の人をサポートした。床用マットを他の人にも渡してあげました」、5) 基本的な家族経験の修正的な再現：「家で間違えて怒られたり、学校や職場で叱られてきたけれど、ここでは担当の人が優しくったりで、いろいろと違うものですね」、6) 社会化技能の進展：「動きやすい方法をまた教えてください。そして分からないときは私にも尋ねてね」、7) 模倣行動：「説明されても分かりにくいけれど真似してみたら楽勝でした」、8) 対人関係の学習：「まわりから善し悪しを指摘されて分かったので、私も相手に丁寧に説明します」、9) 凝集性：「動き方は違うけれど、一緒に動くと仲間の感じで一体感もあって楽しい」、10) カタルシス：「以前、うまくできなくて悲しかった。でもそれを話せて聞いてもらえたのがありがたかった」、11) 実存的要素：「遊びの気持ちで楽しくやっていたら、そうではない真剣な人がいて反省したことがある」、等々である。

なお、そうした 11 項目がいつでも全てが得られるわけではなく、メンバーはその中のいくつかを印象的な事柄として体験し、折りにふれてスタッフや他のメンバーに披露し共有されていく。ダンスセラピーの場では、そのようにして 11 項目の内容が心理療法的効果としてその都度、様々な実現されているといえる。

Ⅲ ムーブメントやダンスの体験そのものに宿る心理療法的効果

ここまでダンスセラピーによる心理療法的効果の二つの領域にふれてきたが、ダンスセラピーの基本である「ムーブメントやダンスを用いること」という身体的体験による効果は明示的に語られておらず、個々のムーブメントないしダンスによる心理療法的効果についてもふれられていない。マスローによる動機理論に関しては、心理療法的な関わりであれば当然実現されていくべき基本的欲求の充足が、ダンスセラピーの場においても確認されるのに留まっている。また、ヤーロムによる集団心理療法に関しても状況は同じで、複数者による対人関係的な交流によって実現される心理療法的効果の内容が、グループによるダンスセラピーの場においても見出せることを指摘するのに留まる。

そこで、あらためて「ムーブメントならびダンスを用いる」というダンスセラピーの根幹に注目してみると、そこには更なる心理療法的効果が宿っていることが見えてくる。ただし、ダンスセラピーにおいてメンバーそれぞれの三つの階層的欲求「安全欲求」「所属と愛への欲求」「自尊欲求」がある程度充足され、さらに、ヤーロムの集団心理療法的効果がある程度満たされているものと想定する。その上で、ダンスセラピーにおいてメンバーが様々なムーブメントやダンスに新たに出会うという体験の中には、1) 「いまここで here and now」の身体的な体験、そして 2) 何らかの役割や立場をになう、という二つの要素が含まれており、そのことが以下に示す第三の心理療法的効果の基盤となる。

一例として、ダンスセラピーのセッションにおいてメンバーにはさほど馴染みのないダンス、たとえばセクシーなベリーダンスや、気品のあるワルツや、情熱的なフラメンコ等々が紹介された場合を取り上げてみる。当初、メンバーは気後れするかもしれないが、すでに安全安心な状態でかつ相互に心が通い合う援助的な関係の中では、不慣れで異質なムーブメントやダンスであっても、新鮮な刺激として互いに挑戦できそうになる。そのとき、「いまここでの新たな身体的体験」として

「その役割を引き受ける」ことになれば、そうした体験が日常的な生き方・在り方に様々な影響を及ぼす可能性がある。

ちなみに、子どもたちがママゴトやゴッコ遊びの中で親やオニになったり、あるいはアニメの強大なロボットになったり華奢なドレス姿で悪と闘うヒロインになるなど、「何々の振りをする」の意味でこれを「振り遊び pretend-play」と呼ぶと、発達心理学や児童心理学は長年の実践と研究を通じて、感情面・心理面・行動面における変化と成長過程がそうした「振り遊び」と結びついてることを明らかにしている^{22)、注4]}。

1. 演技的行為「エナクトメント」によるパーソナル・コンストラクトの変容

「別の何かに成る」という子どもの振り遊びは、大人の場合には一般に「役割取得 role-taking」「役割演技 role-playing」と呼ばれる。そのように「役割を演じる」という体験過程に強力な心理療法的効果が存在することをケリー (G. Kelly, 1905-1967) は半世紀前に理論化した^{23)、24)}。そして、「別の何かに成る」「演じる」という行為を「エナクトメント en-act-ment」すなわち「演技的行為」(p.477)²³⁾として取り入れて心理カウンセリングを実践していた。それによって人としてのあり方に何らかの変化が生じるとき、ケリーはそれを「パーソナル・コンストラクトの変容」として捉え、そこに心理療法の本質を見いだした。なお、パーソナル・コンストラクト (personal construct) とは「その人としての構成・構築」といった意味合いであるが、重層的な内容をもつため一言で言い表すのは容易ではない。そのため本稿では暫定的に、パーソナル・コンストラクトとは「生まれもった気質に基づきながら、様々な経験によって修正されるその人自身の独自の生き方や在り方」および「再構築された思考や行為のパターンを含む反応の全体的体系」を指すものと捉えておく。

以下では心理療法に「演技的行為」を取り入れたアプローチにふれるが、現在、コンストラクティヴィズム (constructivism)「構築主義」と呼ばれるアプローチが心理臨床の重要な理論的立場の一つとされること、そして、そうした立場と実践

をパーソナル・コンストラクト理論としてまとめ上げた歴史的経緯に沿って、本稿ではケリーの立場から第三の心理療法的効果を取り上げていく。

2. ケリーの固定役割療法—「いまここで仮設的な自分を体験する」

ケリーの固定役割療法 (Fixed role therapy)^{注5]}とは、心理カウンセリングのクライアントに、本人のパーソナル・コンストラクトとは異なる人物像のスケッチを渡し、その役割になりきってもらって面談を進め (fixed-role)、さらに面接を離れてもその役割になりきって生活することに挑戦するように求める方法である。また、面談の最中にケリーがクライアントに対して、例えば「これから心理臨床家のケリーになりきって、私、ケリーのように受け答えしてみてください」といったような役割取得と役割演技を求める「カジュアルなエナクトメント casual enactment」(一時的なエナクトメント) という方法なども用いていた²⁵⁾。

ところで、このような役割取得・役割演技といった方法を心理療法として実践した最初の臨床家は精神科医のモレノ (1946)²⁶⁾とされる。モレノはグループでの「心理劇・サイコドラマ psychodrama」をアクションメソッドと呼んですでに展開しており、ケリーはその影響を認めている (pp. 178-179)²⁵⁾。その後、パールズ (1973)²⁷⁾は、心理面談時に空の椅子 (エンプティ・チェア empty chair) を指し示して、そこに本人の気がかりとなっている人物が座っていると想像して話しかける、あるいは逆に話しかけられたとして対話する技法 (ホット・チェア hot chair) をグループ心理カウンセリングに用いた。心理臨床の場で知られているこの技法は「一時的なエナクトメント療法」の発展例の一つといえる。

こうしたアプローチは「いまここで」「身体動作を伴って関わる」という心理療法ないし身体的心理療法²⁸⁾としての実践であり、ケリーの用語では「動的療法 active therapy」とされる。ちなみに、アートセラピー、ミュージックセラピー、ドラマセラピー、ダンスセラピー、プレイセラピーを「アーツ・セラピーズ」(arts therapies)として総括し、それらの実践的・理論的展開とヨ-

ヨーロッパ各国での資格制度の充実を目的とする国際学会エカルテ (ECArTE: European Consortium for Arts Therapies Education)²⁹⁾ の活動が注目される。1991年に開始されヨーロッパの13ヶ国から構成されるエカルテは、身体的な体験に基づく「動的療法」と捉えられる芸術療法系5領域を網羅する学術的専門母体であり、舞踏などに見られる日本文化的な「小さく緩慢な動き」や「周辺視 (peripheral vision)」などの身体心理療法的アプローチ (pp.119-126)²⁹⁾ にも門戸を開いている。

3. ムーブメントやダンスに基づく「エナクトメント」療法としてのダンスセラピー

以上のように、ケリーによる「エナクトメント」療法とは、演技的行為すなわち異なる役割や在り方を身にまとい演じる (en-act) ことを心理療法の基本とするアプローチである。そうした構成に基づいてあらためてダンスセラピーの実践内容を眺めてみるならば、様々なムーブメントやダンスを踊ることに共通する「しばしば日常動作ではない仕方と身体を動かす」ことには、別の役割やいつもと違う在り方へと向かい、「振り遊び」ともなる新鮮な体験として自身に影響をもたらす行為であることが見えてくる。

例えばソーシャルダンスの中のラテン種目のルンバなどでは、日本文化的とはいえない腰や胸や肩などのセクシーな動きに遭遇し、スタンダード種目のワルツなどではカップルが端然としたホールで向き合って組んでステップを進めるなど、日常生活とは異なるという意味での非日常的な身体動作そして文化的に異なる世界を「いまここで」「体験する」こととなる。また、特定のダンスではなく、メンバーの状況によって次のような方向に進むこともある。例えば、胸郭が縮まり伏し目がちのメンバーが多い時は、腕を上げ胸を開いて上空 (天井) を見上げるような役割のムーブメントやダンスを取り入れたり、あるいは心身の活力が低いメンバーであれば速く鋭く覇気のある (aggressive) な内容へ向かったり、あるいは気持ちも身体も神経質に緊張しがちなメンバーであれば、舞踏 (butoh dance)³⁰⁾ に含まれるような瞑想的な遅さと流動性で空間を漂うような動きの

役割を取り入れたりもする。もちろん、そうした展開はメンバーの好みの違いや気後れや恥ずかしさなどからスムーズに進まない場合もある。しかし、すでに示した三つの基本的欲求「安全欲求」「所属と愛への欲求」「自尊欲求」がそれなりに充足され、さらに、他のメンバーによる支えなどを含むグループにおける11項目の心理療法的効果がそれなりに充足されているならば、対象者の疾患や障がいの把握 (アセスメント) に基づいたダンスセラピー実践者による的確な関わり (技法の選択、セッション構成等) を手がかりにして、メンバーは新たな挑戦へと進み出ていくことが可能となる。

そのように、言語的な表現や表出としてではなく、身体的体験として「異なる心身の在り方」に本人が取り組み、新たな在り方として一時的にも取得しようとする試みは、役割演技という言葉よりも、ケリーが用いた「エナクトメント en-actment」すなわち「演技的行為」という術語で捉える方がふさわしいといえる。デイケアでのダンスセラピーにおいて、単純な手や腕や足の動作であってもそれらが演技的行為として新鮮な「振り遊び体験」であるならば、社会的に常識とされる姿勢に凝り固まって生活している身には、解放的あるいは革新的なこととなる。そうした体験はいわゆる「機能快」(p.72)²⁾ が意味する動作上の解放と快適さのみならず、そこには心理的社会的な意味での「心身の解放」の要素、いわく「身体の脱社会化」³¹⁾ が伴うことを見落とすべきではない。そうした体験が仮にささやかであったとしても、本人のパーソナル・コンストラクトに変化のきっかけを与え、ケリーの理論に沿うような自己の再構築 (re-construing) を促す働きともなる。つまり、ムーブメントやダンスの新鮮な体験過程を促すダンスセラピーそのものが、本質的に心理療法的効果を伴うアプローチであると明確に位置づけられるといえる。

まとめ

ムーブメントとダンスを「心理療法的に用いる」ダンスセラピーは、これまでフロイドやユングによる深層心理学的な枠組みとともに、乳幼児の間

題を扱う発達心理学の枠組みに基づいて様々な対応の仕方が理論化され実践されている。しかしながら、精神科デイケアでの筆者の実践では、参加者との継続的な関わりは難しく、個々人の深層心理学レベルの問題や発達的な事情等を把握することは容易ではない。また、現在のダンスセラピーの領域は、1) 精神科・心療内科領域に続いて、2) 高齢者、3) 知的障がい、4) 身体障がい、5) 生涯教育、6) その他（子育て支援、がんなどの医療領域等）の六領域（p.198）²⁾があるとされ、それぞれの領域毎に対象者独自のアプローチも開発されている。そこで本稿では、必ずしも精神科領域に限定されない、人としてまた社会的存在者に対する基本的な心理療法的効果に注目し、ダンスセラピーとマズローの階層的欲求との関係、ヤーロムの集団心理療法的効果 11 項目との関係を指摘した。さらに、個々のムーブメントやダンスに基づくアプローチが、ケリーのパーソナル・コンストラクト理論に基づく役割療法と通底する心理療法的機能をもつことを指摘した。なお、音楽の使用を前提としないダンスセラピーであっても心理療法的効果を潤沢にもつことから、今後、ダンスセラピーでの楽曲使用の効果の内容をあらためて位置づける契機になるとも考えられる。

ところで、心理臨床家ケリーの立場は「構築主義」、コンストラクティヴィズム (constructivism) と呼ばれ、個人の在り方・生き方が再構築されることに焦点化する心理療法として展開されている。ちなみに最近の『パーソナル・コンストラクト心理学ハンドブック』（2020）³²⁾ に R. ニーマイヤー³³⁾ は一章を寄せて、身近な人の死・自死という「喪失と悲嘆」の心理療法をコンストラクティヴィズムの立場から明らかにしている。筆者は、そのように喪失と悲嘆の意味を探り出すことを含め「人生的な何かを超える」ことが、アーツ・セラピーズの一翼としてのダンスセラピーの究極的な意味であり進むべき方向であると捉えている。マズローは生き方を大きく揺さぶる「至高体験 peak experience」は誰にでも不意に訪れうるとして「自己実現」を再定義した（p.137-138）¹⁵⁾。ダンスセラピーは、そうしたマズロー、さらにヤーロムやケリーの立場^{注6)}を踏まえつつ、人間の高次欲求である自己実現欲求に結びつく、「いまこ

こで」の身体心理療法的な実践の一つとして今後のさらなる展開が期待される。

脚注

注1] 原著と訳本の出版年が離れている場合など、適宜それぞれの出版年を表示する。

注2] ロジャーズによる心理カウンセリングの「必要にして十分な条件」は当初 6 項目あり、そのうちの 3 項目が後に「中核的な条件 core conditions」として注目された。

注3] 抗精神病薬は 1950 年代にクロルプロマジンとその類似物質の有効性が発見され、国内では 1970-1980 年代に開発が進み 1990 年代には薬物療法による治療が基本となっている。

注4] 児童に限らず「遊び」研究は膨大なため本稿では扱わない。なお、児童に限定されない、構造化された療法的な「遊び」（セラプレイ）は成人をも対象としている。

注5] Fixed role therapy は、ケリー（1955）の訳本の第一巻（辻訳 2016）と第二巻（辻訳 2018）において、訳者により修正役割療法と意識されている。

注6] パーソナル・コンストラクト理論は、A. コージブスキーによる一般意味論 (General Semantics)³⁴⁾の影響をも受けている。ケリーに関する F. フランセラによる解説書（1995）²⁵⁾の訳書の副題が「認知臨床心理学の父」とあるのは、一般意味論が明らかにした「人間の二値的思考」—その問題性—をケリーが心理療法の理論化に採用し、その後の論理療法、認知療法、認知行動療法へと引き継がれたためといえる。

引用文献

- 1) ADTA ウェブサイト <https://www.adta.org/> (2024 年 3 月 31 日)
- 2) 平井タカネ監修、大沼幸子、崎山ゆかり、町田章一、松原豊編著『ダンスセラピーの理論と実践—からだと心へのヒーリング・アート』 2012 ジアース教育新社

- 3) ヘレン・レフコ著 (H. Lefco, 1974) 平井タカネ監修、川岸恵子・三井悦子・崎山ゆかり訳『ダンスセラピー ―グループセッションのダイナミクス』1994 創元社
- 4) トゥルーデー・シュープ著 (T. Schoop, 1974) 平井タカネ・川岸恵子・三井悦子訳『からだの声を聞いてごらん―ダンスセラピーへの招待』2000 小学館スクウェア
- 5) ジョアン・チョドロウ著 (J. Chodorow, 1991) 平井タカネ監訳、川岸恵子・三井悦子・崎山ゆかり訳『ダンスセラピーと深層心理』1997 不昧堂出版
- 6) ジョアン・ルイン著 (J. Lewin, 1998) 平井タカネ監修、坂本麻衣子・川岸恵子・崎山ゆかり・近藤正子・林悠子・野田さとみ・吉田累幾子・北島順子・牧田佳子・朴鐘蘭訳『ダンスセラピーノート』2002 小学館スクウェア
- 7) フラン・レヴィ著 (F. Levy, 1988, 底本 2005 年) 町田章一訳『ダンス・ムーブメントセラピー癒やしの技法』2018 岩崎学術出版社
- 8) シャロン・グッディル著 (S. Goodill, 2005) 平井タカネ監修、川岸恵子・坂本麻衣子・崎山ゆかり・成瀬九美・林麗子訳『医療現場に活かすダンス・ムーブメントセラピーの実践』2008 創元社
- 9) Rogers, C. R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1957; 21: 95-103.
- 10) Prouty, G. Pre-Therapy: A method of treating pre-expressive psychotic and retarded patients. *Psychotherapy Theory, Research and Practice* 1976; 13(3): 290-294.
- 11) 葛西俊治「ダンスセラピーへの導入エクササイズ」日本ダンス・セラピー協会第 29 回全国学術研究大会 2020 : <https://relak.net/jadta2020/> (2024 年 3 月 31 日)
- 12) Kasai, T. Arm-Standing Exercise for Psychosomatic Training. *Bulletin of the Faculty of Humanities, Sapporo Gakuin University* 2005; No.77: 77-81
- 13) 美馬千秋・葛西俊治「腕の立ち上げレッスンにおける身体心理的体験の構造―関連性評定質的分析に基づく研究」*ダンスセラピー研究* 2013; 6(1): 17-28
- 14) Maslow, A. Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. 1943; 50(4): 370-396
- 15) アブラハム・マズロー著 (A. Maslow, 1962) 上田吉一訳『完全なる人間―魂のめざすもの』1964 誠信書房: 38-46
- 16) ジャコモ・リゾラッティ、コラド・シニガリア著 (G. Rizzolatti and C. Sinigaglia, 2008) 茂木健一郎監訳、柴田裕之訳『ミラー・ニューロン』2009 紀伊國屋書店
- 17) 後藤美智子「デイケアにおけるダンスセラピー―他者と共に踊ることの心理療法的意味と構造」第 12 回統合失調症臨床研究会発表レジュメ 2008
- 18) 葛西俊治「ダンス療法―ダンス・ムーブメントセラピーにおけるアートの創発」日本芸術療法学会芸術療法セミナー資料 2023; 14-15
- 19) Yalom, I. D. and Leszcz, M. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5th edition). 2005 Basic Books
- 20) Yalom, I. D. and Leszcz, M. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (6th edition). 2020 Hachette Book Groups Inc.
- 21) 後藤美智子「マリアン・チェイスのダンスセラピー理論についての研究―対人関係論者の理論から受けた影響の考察」淑徳大学大学院社会学研究科修士論文 (未公開) 2004
- 22) アン・ジェーンバーク著 (A. Jernberg, 1979) 海塚敏郎・田中敏明・佐藤正二・上地雄一郎訳『セラプレ―感覚運動遊びによる治療』1987 ミネルヴァ書房: 335-363
- 23) ジョージ・ケリー著 (G. Kelly, 1955) 辻平治郎訳『パーソナル・コンストラクトの心理学―理論とパーソナリティ 第一巻』2016 北大路書房
- 24) ジョージ・ケリー著 (G. Kelly, 1955) 辻平治郎訳『パーソナル・コンストラクトの心理学―臨床診断と心理療法 第二巻』2018 北大路書房
- 25) フェイ・フランセラ著 (F. Fransella, 1995) 菅村玄二監訳、長崎由美、中村隆行、樋口隆太郎、村上祐介、三宅麻希、望月直人、小黑明日香、高橋良徳、金恩貞訳『認知臨床心理学の父ジョージ・ケリーを読む―パーソナル・コンストラクト理論への招待』2017 北大路書房: 182
- 26) ヤコブ・モレノ著 (J. Moreno, 1946) 増野肇監訳、茨木博子、加藤澄、川幡政道、春原由紀、高良清、針塚進、増野肇、武藤安子、吉川晴美訳『サイ

- コドラマ：集団精神療法とアクションメソッドの原点』 2006 白揚社
- 27) フリッツ・パールズ著 (F. Perls, 1973) 倉戸ヨシヤ監訳、日高正宏、井上文彦、倉戸由紀子訳『ゲシュタルト療法—その理論と実際』 1990 ナカニシヤ出版
- 28) 久保隆司編『ソマティック心理学への招待—身体と心のリベラルアーツを求めて』 2015 コスモス・ライブラリー：葛西俊治「ダンスからの身体心理療法」：145-158
- 29) Hougham, E., et.al(Ed.) Cultural Landscapes in the Arts therapies. 2017 An ECArTE Publication: Kasai, T. Small and Slow Movements and Cultural Modal Shift of Seeing in Dance Movement Therapy: 119-126
- 30) Kasai, T. Catatonic States and Movement Fluidity in Butoh Dance and Dance Movement Therapy. 2019 Bulletin of Faculty of Psychology Sapporo Gakuin University; Vol.1, No.2: 49-58
- 31) 葛西俊治「身体の脱社会化と舞踏」 1991 北海道工業大学研究紀要; 19: 217-224
- 32) Winter, D.A. and Reed, N.(Ed.) The Wiley Handbook of Personal Construct Psychology. 2020 John Wiley & Sons, Ltd.
- 33) ロバート・ニーマイヤー著 (R. Neimeyer, 2001) 富田拓郎・菊池安希子訳『喪失と悲嘆の心理療法—構成主義からみた意味の探究』 2007 金剛出版
- 34) Korzybski, A. Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics 1933 The International Non-Aristotelian Library Publishing Company
- 35) 葛西俊治「心理学的研究における統計的有意性検

定の適用限界」札幌学院大学人文学会紀要 2006; 79: 45-78

- 36) トーマス・クーン著 (T. Kuhn, 1962) 中山茂訳『科学革命の構造』 1971 みすず書房
- 37) 葛西俊治「解釈的心理学研究における理論的基盤とアブダクションに基づくモデル構成法」札幌学院大学人文学会紀要 2005; 78: 1-26
- 38) 葛西俊治「質的心理学研究の足下を見直すため、あらためて古典を読む—科学としての質的研究の立脚点は二つ」質的心理学研究 2016; 15: 223-225

補遺

本稿では、無数の環境的要素とメンバー個人の無数の状況的要素の中で、ある効果が確認されたとして議論を進めているが、この「確認」とは「そうした効果を、本人が語った／周りの人が報告した／観察された／推定された／記録された等々」といった断片的な事実に残るものである³⁵⁾。しかし、そうした暫定的な内容であっても、ダンスセラピー実践者による専門的な関わりを通じて、必要な諸条件の実現を図ることでその有効性が高まるものと考えられる。こうした問題は、『科学的革命の構造』を著したクーン³⁶⁾の用語によれば、最終的には実践や研究のパラダイム (paradigm) すなわち「母体や基盤 (matrix) となる専門家集団が共有する理論や枠組み (disciplinary matrix)」によって当該アプローチの妥当性が判断される。本稿は特に質的分析の特性 (アブダクション abduction など) に関する検討^{37),38)}に基づいて、「ダンスセラピーとその心理療法的効果」という理念的で質的な結びつきを扱っていることを補足しておく。