

# 舞踊における「カタルシス」の 治療的効果について

八木ありさ

## －はじめに－

舞踊の治療的効果を考える上で、Chace, Siegel, Espenak らは、その主たる要因の一つにカタルシスをあげている<sup>(1)</sup>

ダンスセラピーの基底にある心理療法における解釈では、「自由な表現により心の緊張を解く」作用がカタルシスであり、表現的手法とされている。人間の行動が、心・身・環境の力動的相互関係におけるエネルギーの不均衡による緊張を低減させる原理に動機づけられているとするならば、適応障害は、心身のエネルギーの不均衡を対応すると考えられる。心身の適応的統合を目標とするダンスセラピーにおいては、従って、単に身体的エネルギーの問題としてではなく、常に自己の核と関わっている心的エネルギーとの結びつきの中でカタルシスをとらえてゆく必要があると考えられる。

本研究では、ダンスセラピーの過程の中で生じると考えられるカタルシスについて、その治療的役割を探るものである。

## －ダンスセラピーにおけるカタルシスの諸相－

### ① 解放のカタルシス

有機体内に生ずる欠乏あるいは過剰による非平衡状態を解消しようとする生理的欲求と、エネルギーの生産・放出としての身体活動が結びついた結果ひきおこされる快が、踊る者の心に生命感と解放感を与える<sup>(4)</sup>この舞踊の起源的特性は、特に「身体運動の形態的訓練の必要なく」適用し得るものである。

### ② 関係づけと洞察のカタルシス

○即興的表出－身体運動におきかえられた自己の無意識の側面を、筋肉運動の知覚体験として意識に浮上させることにより<sup>(6)</sup>心身の力動パターンとの関係づけが促進される。ここで生じる感情移入の中で、問題点が明らかにされ、洞察が適応的に方向づけられる可能性を期待している。

○「型」への同調－特に日本での適用例に見られる<sup>(7)(8)(9)</sup>。文化的・社会的にすでに決定された「型」に内包される象徴内容(望ましいとされる行動様式)への感情移入による洞察と、行動修正が期待される。

これらは単にうっ積した無意識の表出・放出にとどまらず、さらにその意味づけを、心身及び自他の関係において気づかせる機会を与えるものであると考えられる。

### ③ 統一的自己表現のカタルシス

思考の意識的内容と身体運動を意図的に対応させ、主体的に統一的自己表現を試みる創作の過程で、意識の客観化・関係づけの吟味を通して芸術創作における「感情の普遍化された体験としてのカタルシス」へと向かう可能性が期待されている。

①～③の諸相は、一定方向にむかった段階づけではなく、「身体的快の獲得」を起点としつつも「情動・感情の統制」「社会的役割の認識・適応」「自己表現の拡大・充実」といった統合の層をフィードバック的に移行してゆくものではないかと考えられる。又、これらの層は、マスローやロジャースによる「自己実現」へ向かう欲求と充足の段階と、ほぼ対応させてとらえることができる。

従って、心身の力動的統合を助長しようとするダンスセラピーにおけるカタルシスは、常に自我と関わった実体験としての充実した解放感の中で、自己実現への方向づけを得る機会となる必要があると考えられる。

以下は、この点について実証的に検討を加えた報告である。

## －実践経過およびアンケート調査からの推察－

1986年6月から1987年10月にかけて、精神分裂病残遺型患者、女子約30名を対象としてダンスクラスを<sup>(12)</sup>実践した際の資料から、次のことが明らかになった。

①アンケート調査から－ダンスクラスを通して何らかの形で解放感を得ていると考えられるものは80%以上にのぼり、エクササイズやリズムダンスにおいて身体的欲求を、個人創作において自己実現への欲求を、より充足する傾向にあると推察された。

②観察記録から－クラスを通して解放感を得ている者は、身体の運動性が比較的高く、解放感を得ていない者は、身体認識の弱さ、身体エネルギーの統制の困難を示す傾向にあると推察された。

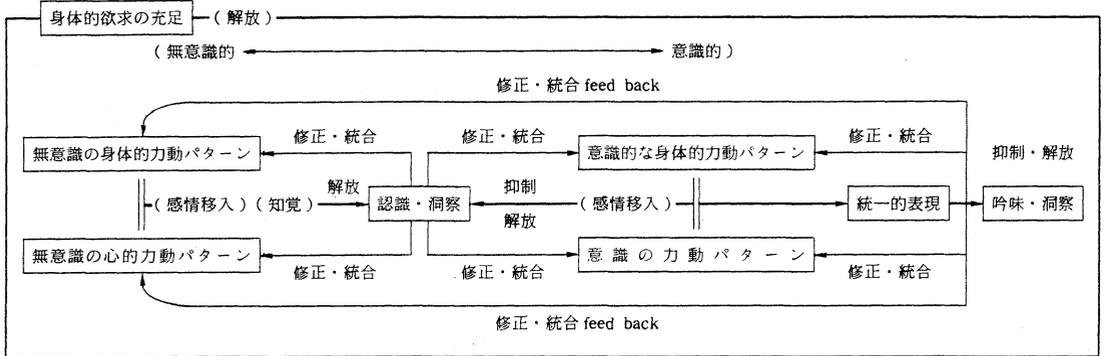
更に、運動性の向上の度合いが比較的大きい者の中に、2・3ではあるが、心的内容を統一的な身体運動で表現しようとする者があった。

## －まとめ－

本研究では、ダンスセラピーにおけるカタルシスは、身体認識を起点とした身体エネルギーの統制と関わる解放感の獲得と、自己実現への動機づけを可能にするものであると推察された。

ダンスセラピーにおいて心身の接点を求める過程で生じるカタルシスは、緊張低減原理にもとづいて心身のエネルギーの均衡を体験することであり、この均衡をより充実させてゆこうとする行動を動機づけるものであると考えられる。

## ◎ダンスセラピーにおけるカタルシスの過程



### ◎註

1. 八木, 「ダンスセラピーの理論と方法—アメリカの文献を基盤としたアプローチ」, 舞踊学第10号別冊, P.8, 舞踊学会, 1987
2. 「精神医学事典」, “カタルシス”の項及び “精神療法”の項, P.81, P.393, 弘文堂, 1983
3. ラザラス&モナト, 「パーソナリティー」, 帆足喜与子訳, P.P.179-181, 新訂現代心理学入門, 岩波書店, 1981
4. 石福恒雄, 「石福恒雄著作集」P.P.410-424, “舞踊療法”, 四倉病院, 1983
5. Espenak, L., Dance Therapy, P18, Charles C, Thomas Pub., 1981
6. Chace, M., “Dance Therapy For Mentally Ill”, Dance Magazin 6, P 38, 1956
7. 千あけみ, 「能—心理劇」, 人間文科研究年報, 1980-4, P.P.155-166, お茶の水女子大学人間文科研究科, 1980
8. 野川・村井, 「能による芸術療法」, 芸術療法, 1979-10, P.P.7-12, 芸術療法学会, 1979
9. 伴友次, 「日本古代宗教舞踊とシンメトリー」, 芸術療法, 1981-12, P.P.53-57, 芸術療法学会, 1981
10. 竹内敏雄, 「アリストテレスの芸術理論」, P.P.305-325, 弘文堂, 1969
11. 註3に同じ, P.P.179-181
12. 財団法人復光会総武病院(神経科・精神科専門病院, 精神科許可病床数588)内の関連施設「総武ダイケアセンター」において週一回約90分間のプログラムを実践している。

プログラムの主な内容は,

- ① 身体の組織的認識を助けることを目的とした, 基礎的運動の展開。
- ② 無意識的・意識的身体表出による自己への気づき, 対人交流の促進を目的とした, 即

興及び創作による表現の展開等としている。

尚, 今回は, 「ダンスクラスに出てスッキリするか」「どんな活動のときか」……といった質問紙による調査の集計と, 観察の中で行なっている身体の運動性の評価, 表現性の評価, さらに患者の自画像, 感想の言葉を資料として検討した。