

# ダンス・セラピーのプロセス(1)

## ～同調とセラピストの役割～

八木 ありさ

### 1. 研究目的および方法

本研究者がダンス・セラピストとして「うまくいった」と実感でき、参加者の側にも「深まった」という感想が出るようなセッションでは、参加者全員が同調した動きが次々と展開して行ったり、個々の表現が展開したりしながら、一貫した心地よい緊張感や、感情の流れができあがって行く。

セッションのプロセスを注意深く整理することにより、長期でみられた参加者の変容<sup>1)</sup>を促進している要因を明らかにすることができるのではないだろうか。そして、そのような要因を効果的に展開できることがダンス・セラピスト（以下Th）の条件といえるだろう。

Chace, Schmais, Studenrothなどは、グループを対象としたセッションで重要な要因として、リズムや象徴を通じた共感 empathy を挙げている。また Schmais は、ダンス・セラピーにおける8つの治療要因として、リズム、同調（タイミングと質において）、統合（身体/感情/心身の）、感情表出、活性化、凝集（同じ goal, action, expression, emotion によってもたらされる）、教育（対人関係の）、象徴（or 比喩を通じた表出）を挙げている<sup>2)</sup>。

そこで本報告では、ダイナミックな展開が生じていたと考えられるプロセス（VTR記録から）を Schmais の要因を参考に整理し、そこでThが果たした役割について考察した。

### 2. 結果と考察

Schmais による要因とセッションの経過を対応させ、整理した結果を表に示す。

開始後、この場がどう動いて行くのか、それに対して自分はどうかという、最初の抵抗がある。これに対し、場の感情を代表すると感じられた動きにThが同調をはじめたところで、グループ（以下Gr）にその感情質の強調という方向づけが生まれている。Thは言語を通じて更に、場の感情の確認、強化を行おうとする。

二度めの試みに対して、Grの構造がはっきりとした隊形となって現れた。これにともない、個々の動きの強化、発展が同じリズムの中でみられたことから、言語化された感情質におけるある種の共感が場に成立したと考えられる。

しかしここで生じた同調と活性化に対する不安も同時に存在し、不適応的身体反応として表出さ

れていたと考えられる。Thは、自らが動きのリードをすること、これと共に、象徴的なイメージを用いて統合された運動を誘導し、病身的身体反応を解消しようとする。

この時、Thがイメージしたテーマに象徴された運動質は、ほぼ全員の同調をもたらし、ここでもある共感が生じていたと考えられる。同調を強化する働きかけは、不安が解消されつつあることの言葉や動きの拡大を通じた表出を生じさせた。

ここから更に、希望、期待の象徴をイメージし、感情も、その表出も更に活性化して行く。また、ここでは、円という安定した状態と、円を崩しての移動という二つの価値への葛藤も活性を高める要因になっていたと思われる。

葛藤は、ジャンプという移動を通じた円の崩壊とエネルギーの放出によって解消された。また、この過程での情動の大きな揺れ動きが、ジャンプや、発語、笑顔などを通して表出されていると考えられる。この時、せっぱ詰まった緊張とそこからの解放という点で、非常に強い共感が生じていたと考えられる。

次には個々の動きが出現し、自己への引き返しが見られる。ここでは、最初の不安、緊張を克服していることを、身体の姿勢、動き、言葉掛けを通して確認している。

この後に見られた同調からは、解消され切っていない不安と、自分の力で前進する試みが感じられた。力を抜いて進むという、運動質の確認に対し、腕や膝の動きが更に大きく、柔らかくなり、曲が終ってもこれが継続していたことから、厳しい表出はないものの、中間的な質の感情が共有されていたものと思われる。

曲を変えた後、一斉に揃った手拍子という、形を変えた同調が現れ、しかも前進が続く。手拍子の音が揃うことによって、自然と協調が確認され、それによって安心感が広がったと考えられる。これを笑顔や個々の動きによって表出しながら、再び個へと引き返して行く。

個の動きが一段落しそうな所で、他者との関係を問いかけると、他者と直接関わった動きが出現し、ここでも同調が拡大して行く。そしてまた個に戻り、再び関係についての言語化を通じて同調が生じる。

この時点から、他者と引き合う、あるいは影響し合うことによって感情が揺さぶられ、同調が強まり、実際に中心へと円が凝集して行く。そして更に凝集を高める欲求が満たされた後、大きなエネルギーの解放と共にまた個の表出へと戻って行く。この後の個々の表出は、ここまで現れたものよりも長く、構造化されており、また、他者との関係づけも行われているものが多く、身体においても感情においても統合された状態へと発展し

て行っていたと考えられる。

### 3. まとめ

Schmais の挙げた諸要因は必ずしも同一レベルの概念ではない。しかし、Chase らがダンス・セラピーの一大要因であるとする共感を生じさせる、あるいは共感を通じてこのような要素が現れて来るといったものであると考えられる。

取り上げた過程では、まず場の感情があり、それを身体化、あるいは言語化するという一定の流れの反復を通じて、同調ー活性化ー強い感情の表出、が交互に出現していた。

表出が出現する前には、共感あるいは象徴が有ることから、ここで取り上げた例の中では、運動の同調は、象徴的イメージやその共感を通じて感情を強く揺さぶり、その感情を表出に向かわせる可能性を持つようである。

そして表出により、感情、及び身体のエネルギーが解放された後には必ずといってよいほど個への回帰がみられたことから、同調、共感といった共有体験は、自己についての振り返りをきっかけづける働きを持っているようである。

Thの行動は全体に、感情質の身体化と言語化を通じて、感情の強調、運動の強調、象徴的イメージの提示を行っている。これらの働きかけが、Grの潜在的な欲求と一致したとき、Grでは、同調を生じたり、すでにある同調が強化され、活性化や表出といった次の段階への移行を達成しているようである。

見る、触れる、感じる対象としてのThの身体、あるいは言語による刺激は、知覚を通じた認知的次元の刺激であると考えられる。Thは、場の感情、つまり個々の患者達が持っている感情の公約数を拾い上げ、これを認知的刺激としてGrで扱うよう誘導している。ここでGrのテーマが生じるが、これを発展させて行く過程で、Thは患者個人個人を先にたたせつつこれを促進する。この時、同調や、象徴、共感を通じて患者個々の感情が刺激され、表出に向かってゆくようである。

これらから、ここで取り上げた例においてThが果たした役割は、感情ー認知ー感情の結び付きを誘導し、促進することであったと考えられる。

- 1) 八木, 「精神分裂病者のダンスセラピークラスにおける身体運動の変化について」, 舞踊学13別: 26-27, 1990, 舞踊学会
- 2) Bernstein, EIGHT THEORETICAL APPROACHES IN DANCE-MOVEMENT THERAPY, Kaudally/Hunt Pub., 1981, Levy, DANCE MOVEMENT THERAPY, AAHPERD, 1988, Mason, DANCE THERAPY: Focus on Dance VII 5th. ed., AAHPERD, 1980 及び, 1990, 10. 22.~11. 2, 長谷川病院内にて行なわれた「ダンスセラピーセミナー」におけるスーパーバイザー, Studenroth (M. S., ADTR) の講義録より。

	0:00	1:30	2:00	2:30	2:40	3:00	3:10	3:20	3:30
Th.の行動	感情(不安)の言語化 Bへの支持とその語化(とり囲む)		上体の緊張~弛緩 運動質のリード		象徴的イメージ (排除)の言語化	言語による、動き イメージの強化	感情の象徴言語 (不安→希望・期待)		
Pt.の行動 & グループ過程	揺る 切り切る 揺き 言語化 円が閉じグループの枠生じる		円内にエネルギーが向き、個々とはわかえってくる →個の動きの増幅		前の空気を揺取る 質を伴う動きのイメージ →動きの統合	動きの形と質が一致 →感情を言語化	揺き分ける動き	希望の増幅 & 円隊形による固定 →両側の葛藤 個のエネルギーの増幅	中心への衝動 円の崩壊 ジャンプ ↓ エネルギーの解放
治療要因	同調・活性化		象徴・統合		象徴・同調・表出	象徴・共感・活性化			表出
	3:30	4:00	4:30	5:00	6:00	7:00	7:30	8:30	9:00
	運動質のリード		現状の言語化(逆説的→肯定・受容) 緊張の姿勢→揺れる動き		選曲 手拍子 現状の言語化	運動質のリード 関係の問いかけ	関係の問いかけ Aに同調 →運動の言語化		運動イメージ+象徴 (力・自律)の言語化
発語 笑顔 解放・個への回帰 =枠の再形成	個々の動き 最初にあった緊張 感とは異なり、ほ やけた円隊形		不安+自律 宇宙遊泳の輪 →腕、膝の動き		輪で進みながら 手拍子 →協調の確認、 安心、個々の表出	→個々の動き→ 内を向き、隣の人 の手と手拍子→ 揺ってくる → 他者と共存の確認	手を離し、一人で 手拍子・上体をゆ らす 自律の確認	外向き、隣と手拍 子→徐々に中心に →手拍子 足踏み 隣の人と腕を組む	揺れる動き 外に広がる →弾け散る 自己有効感→自律
			同調・共感		同調・共感・表出	同調	同調・共感・活性化・発表・統合		