

コンタクト・インプロヴィゼーションにおける Attunement 現象の形成プロセスについて -経験者を対象とした質的調査を通して-

劉 晶(大阪体育大学大学院)
白井 麻子(大阪体育大学)

1. 背景および目的

コンタクト・インプロヴィゼーション(CI)は1972年にアメリカのダンサー Steve Paxtonによって考案された即興的なダンス形式であり、重力、モメンタム、慣性といった物理的法則との関係に基づいている(Paxton, 1975)。Attunementは、相手のリズム・感情・経験を運動感覚や感情を通して感じ取り、共感を超えて相互的な影響を生み出し、途切れることのない感覚的なつながりを形成する体験であるとされる(Erskine, 1998)。

しかし、実際のCI体験において、Attunementがいかに形成されるのかは十分に検証されていない。先行研究では、未経験者が身体的距離や即興性に対する不安を抱く場合があり(劉・白井, 2025)、経験者であってもAttunementが必ずしも成立するとは限らないことが指摘されている。さらに、既存研究は文献的検討や観察的記述が中心であり、参加者の身体感覚や気づきの変化を一人称的視点から捉えて分析する試みは限られている。

そこで本研究では、CIのワークショップ(WS)における参加者の体験に焦点を当て、CIの実践においてAttunementの形成を支える要因とプロセス、およびその際に現れる具体的な身体行動、感情の変化、環境条件を明らかにし、その理解を深めることを目的とする。

2. 研究方法

本研究は、2025年5月に岡山で実施された4日間のCIキャンプにおいて行われた。WSは2名のファシリテーターにより進められ、研究対象はCI平均経験年数が8.8±6.9年の参加者25名とファシリテーター2名であった。CIキャンプの3日目に研究趣旨を説明し、同意を得た25名の参加者に質問紙調査を行った。質問紙はGoogle Formを用い、CI経験、CIキャンプの参加動機、継続理由、Attunement体験、自己・他者・周囲への気づきなどを含む11質問項目で構成され、5件法と自由記述で回答を求めた。

分析では、5件法は統計的に数値集計し、自由記述はKJ法により質的に分析した。補足として、ファシリテーターの2名に約30分間のインタビューを行った。なお、本研究は大阪体育大学倫理審査委員会の承認を得て行われた。

3. 結果と考察

5件法による質問「どのくらいAttunementを感じられたか」では、約9割の参加者がAttunementを経験したと回答した。自由記述のKJ法により、10の大カテゴリーを抽出した。

まず、参加者は呼吸や内受容感覚への【自分へのウェアネス】や具身化された経験を通じて【自己存在感】が深まったことが示された。そして【相手との関係性】では、参加者が相手に注意することによって他者の動きに深く入り込み、一体感を経験した。さらに【周りとの関係性】では、空間やグループ全体との一体感や共鳴が語られ、意識や感情が空間的に拡張していく様子が示された。【自己存在感】は、即興的な体のやり取りを通じて「今、ここ」という感覚が現れ、【安心感】は信頼や自己受容を基盤とし、心身の安全との関係性が生まれた。加えて、【解放感】では体の緊張が解きほぐされ、周囲に開かれる感覚が強まった傾向がみられた。

参加者にとっては、評価的思考や躊躇によって【意識の拡散】が生じ、これがAttunementの阻害要因となっていた。その一方で、参加者は動きの速度を落とす、一時的に踊りから離れるといった【積極的回避行動】を選択し、状況を調整しようとする姿勢が示された。【不確実性への受容】では、偶然性や不安定性を受け入れる態度が観察され、Attunement形成の核心としての役割が示唆された。さらに、【CI精神】においては、実験的探究の面白さ及び生命への洞察が言及され、CIが哲学的可能性を含むことが明らかとなった。

以上より、本研究では、参加者が自己への気づきから相手・周囲との関係性へと意識を広げ、安心感や解放感を基盤としてAttunementの生成に至るプロセスが明らかとなった。さらに、先行研究が主に焦点を当ててきた相手との関係性に加え、集団知や不確実性を受容する姿勢もAttunementの生成に関与していることが示唆された。また、ファシリテーターの指導スタイルやWS全体の構成、進行のリズムとも密接に関連しており、これらの要素がAttunementの出現に影響を及ぼす可能性があると考えられる。

[参考引用]

- Paxton, S. (1975) 'Contact Improvisation' The Drama Review: TDR, 19:1
Erskine, R. G. (1998) Attunement and involvement: Therapeutic responses to relational needs. International Journal of Psychotherapy, 3(3), 235.
劉晶, 白井麻子(2025) コンタクト・インプロヴィゼーションが身体意識にもたらす影響, 大阪体育大学紀要第56巻 pp. 21-34