

ダンス・セラピーによる心のケアの可能性と現状の課題

Recent trends and issues of the Possibility of mental health care by Dance Therapy

1K08A123 鈴木 菜摘

主査 岡 浩一朗先生

副査 石井香織先生

【目的と方法】

我が国においては、年間の自殺者が3万人という高い水準で推移しており、その原因としてはうつ病やアルコール依存など、こころの問題が多くみられる。そのような状況の中で、我が国では「健康日本21」においてもこの「こころの健康」の向上を課題として取り上げている。

「こころの健康」は「情緒的健康」「知的健康」「社会的健康」の3つに大別されているが、特に「情緒的健康」を保つことは、心の健康が失われていく負のスパイラルに歯止めをかけるためにも重要である。「情緒的健康」を守るためにはダンス・セラピーが有効であると筆者は考えるが、我が国においてダンス・セラピーは多面的な課題を抱えており、広く一般に普及できる段階にはない。そしてその根本的な原因は、ダンス・セラピーの定義づけが明確ではないことである。

そこで本稿では、文献と先行研究よりダンス・セラピーの効果・課題とそれに関する見解をまとめ、ダンス・セラピーを明確に定義づけ、一般に広く普及するための手段のとして「身体心理学」という考え方を取り上げる。

【考察】

1. ダンス・セラピーとは

ダンス・セラピーは心理療法の一つであり、カウンセリングや精神分析など言語による情報を主に扱う手法に対して、遊びや箱庭、絵画など非言語的自己表現を用いる手法に含まれる。ダンス・セラピーの目的は人の「感情」にかかわる諸問題の解決をともに探ることであり、最終的には感情と身体の合流点である「行動」、つまり表現の変容を目指している。

臨床事例では、クライアント本人がダンスを通じて自らの感情に気づくことで、行動変容につなげることができるという例が多数報告されている。これはダンス・セラピーだけ持つ力であり、これが国民の「情緒的健康」を守るのにダンス・セラピーが有効であると考えられる根拠である。

2. ダンスの効果

「ダンス」と言って現代の日本人である私たちが思い浮かべるのは「クラシックバレエ」や「ヒップホップ」といった、高度に形式化されたものである。こういった

ものは、超人的なテクニックといった目に見える動きが強調されてしまっているが、ダンスの本質は感情や欲求の表現にあり、ダンスは独立した1つのコミュニケーション手段である。私たちは日常主に言語を伝達手段としているが、中には言葉では表現できない部類のものごとがある。それを伝えることができるのがダンスの一つの役割である。また、それは人がダンスを通じて「思考できうる」ことを示唆する。臨床事例において、ダンス・セラピーで自分の中にある感情に気づくことができるのは、その思考プロセスの中に言葉にできない事象が含まれていたためであり、クライアントは、言葉だけでなくダンスを通じて「思考」することにより、自身の気持ちにたどり着くことができたのだ。

3. ダンス・セラピーの課題と身体心理学

ダンス・セラピーには「①アートセラピー全体として、セラピーのとらえ方に大きく3つの立場がある。その中には、アートセラピーとは定義の確定していない曖昧なものだからこそ、良さがあるという立場もあるが、このような考え方はセラピーの乱用を招くため危険であり、明確な定義づけが必要である」「②アメリカ人と日本人とでは身体観が違うため、アメリカで生まれたダンス・セラピーをそのまま日本人に適用することはできない。日本国民に受け入れさせるためには、日本人の心身一如という感覚に合った理論づけが必要である」という2つの課題があり、我が国でダンス・セラピーを広く活用し国民の心の健康づくりに役立てるためには、これを解消するダンス・セラピーの理論を確立する必要がある。

その一つの可能性として、「身体心理学」がある。身体心理学では、先に身体の動きがあり、それによってある感情が喚起され、こころが生まれるのだととらえる。これは、決して精神が肉体を支配し、超越しうるものではないという心身一如の東洋思想を基盤としており、われわれ日本人の感性に合った発想であるといえる。また身体心理学の先行研究を当てはめれば、ダンス・セラピー固有の効果である「感情への気づき」も説明ができる。この「身体心理学」の考え方をダンス・セラピーの理論にとりいれることにより、ダンス・セラピーを日本人に合った形で明確に定義づけすることができ、広く一般に普及できるようになると筆者は考える。