

ダンスセラピーにおける 「身心の統合」の意味について

崎山ゆかり
川岸 恵子
平井タカネ

【はじめに】

ダンスセラピーは、からだの動きやリズムを治療手段として精神療法的に用いる芸術療法の一分野である。臨床場面では、身心のアンバランスから生じる様々な問題に直面しながら、よりよいバランスと統合を目的としたアプローチがなされる。ところでダンスセラピーにおいて「身心の統合」は、当然の目的として語られることが多く、その言葉が具体的に示す意味の論考は、ほとんどなされていない。しかし、身心という言葉が示す内容は実に多様であり、その意味するところも文化的背景により大きく異なるようである。

そこで本論では、今日医療システムの中に位置づけられているアメリカのダンスセラピーが意味する身心の統合と、日本における精神性を含有した身体論をふまえ、ダンスセラピーにおける「身心の統合」の意味について検討をすすめる。

【アメリカのダンスセラピーにおける身心の統合】

ダンスセラピーの目的は様々であるが、例えば Meyer, S²⁾ は、基本的目的の中に身心の統合 (integration of body and mind) をあげている。この場合 mind は「心」であるが、アメリカのダンスセラピストたちは、しばしば頭部を指し示す。つまり mind とは、思考を司る脳を意味しており、けして heart と同意ではない。したがって身心の統合とは、ある意味で動きと思考の統合であり、これらの連動をより潤滑にすることを示している。

その一方でアメリカダンスセラピー協会 (American Dance Therapy Association) では、ダンスセラピーの定義について、“the emotional and physical integration of the individual” と表現し、逐語的に表現するなら、「個人の情緒および身体の統合」とも捉えられ、これを「促進するためにムーブメントを心理療法的に用いる」と定義づけている。ここでは、単に言語的意味合いにおける動作と思考の連動という表面的な意味だけではないが、実際の解釈はダンスセラピストによってそれぞれ異なるようで、ここでも身心の統合についての明確な意味づけはなされていない。

【日本人の身体論】

我々にとっての身心とは、いかなるものを意味するのだろうか？「身の構造」で日本人にとっての「身」の意味をまとめた市川は¹⁾、「身体は文化

を内蔵する」と述べ、身体を単なる生命体としてではなく、生きられる空間を他者とともに共存する身として位置づけている。日本人にとっての身、すなわち身体は本質的に精神性を含有していることを指摘する。

また日本人が心という言葉を目にした場合、その機能が生物学的には脳によって支配されていると知りつつも、思わず心臓の部分を指し示すことが多いように思う。感覚的に心が意味するのは、brain ではなく heart に近い。

したがって、我々にとっての身心の統合は、単なる動きと思考の連動を超え、肉体と精神とが絡み合い溶け合い、その境界が不明瞭であろうとも、あるがままに生きるような生命の総体と感じられるように思う。日本の風土には、身体に精神が宿り、またその精神は身体によって支えられているという感覚が自然に存在している。

【ダンスセラピーにとっての身心の統合】

実際の日本のダンスセラピーの技法の中には、アメリカ同様モダンダンスを基盤としながらも、創造性だけを重視するのではなく、からだの動きから内的な感覚を目覚めさせたり、声を出しながら自然体のからだをほぐすものがある。敢えて身心の統合を声高に語らなくとも、身心一如が自明のこととして存在する。

またアメリカのダンスセラピーのトレーニングの中に、例えば“cutting of the head”と表現されるものがある。頭と身体を切り離し、思考に頼らずからだを動かす内容であるが、人間の本質的な動きには、思考は必要ないといった考えがその基本となっているようである。

主に精神科病棟でのセッションの場合、ボディイメージが大きく歪んでいるのを感じることもある。彼らの言葉には、自分のからだへの違和感が端的に表現されることも多いが、セラピストは単に身体面ではなくそれを心の問題としてとらえ、アプローチをすすめようとする。ダンスセラピーにおける「身心の統合」とは、理念としてだけでなく、臨床場面で実際の手法のなかで活かされるべき視点と考える。

【おわりに】

身心の捉え方は、文化的背景によって異なり、それらが実際の技法にも影響するとと思われる。特に技法の導入も含めて、「身心」あるいはそれらの「統合」の意味に関しては、さらに考察を深め、検討していきたい。

【文献】

- 1) 市川浩、〈身〉の構造—身体論を超えて—、講談社学術文庫、1993。
- 2) Meyer, S. Treatment Strategies for Chemically - Dependant Woman, 1981. (unpublished paper)