

心身医学とダンス療法

末松 弘 行 (川村学園女子大学)

筆者は心療内科医で、学会発表当時、日本心身医学会理事長である。心身医学とは、基礎的には心と身体との関係を科学的に研究するもので、臨床的には病気よりも病人をみて全人的に癒そうとするものである。心身医学的療法には、ベースとしてのリラクセス法、自分をよく知る分析的な方法、誤をただして新しいやり方を体得して行く方法などがあるが、ダンス療法はそれらに適合している。

1) どんな効果があるのか。

梅田は、「心身症および神経症患者に対するダンス療法」¹⁾という論文において、心身医学におけるダンス療法の効果について述べている。すなわち、心身症や心神経症患者を対象として、アメリカのダンス・エデュケーター資格を持つ人の指導のもとにダンス療法を行い、アンケート調査や心理テスト・理学的検査などによりその効果を調査している。その結果、首・肩のこり、頭痛、腰痛、神経性胃腸症状などの心身の症状に効果を認めている。また、中高年者健康法ということでダンス療法に参加した一般人についての調査では、「クヨクヨ、イライラしなくなった」、「明るい性格になった」などの気分の改善とか、「気軽に親密に交際できるようになった」といった人間関係の改善などが認められている。

2) どうして有効か。

日本心身医学会の名誉理事長であった池見は「ヘルス・アート入門」²⁾という著書において、ヘルス・アートとしてのダンスの心理と生理について次のように述べている。まず、夫人が長く続けている日舞において、自分の体になりきることは心のしこりをほぐすものであるという。次に、社交ダンスでは「気」の交流によって相手を活性化するとか、互いに自己を確立しながら相手の個性の発現を促し「和」の関係に入りやすいと言っている。また、タッチング(触れ合い)の役割の重要性にも言及している。実際、母親とのスキンシップが欠乏した子供には「愛情遮断性小人症」がみられることがある。ダンスには触れ合いの場という意味もあると云う。

平井³⁾は、ダンス・ムーブメントの治療機能として、この触れ合いの他に、運動によりスカットさわやかになるカタルシス作用や、自己表現、出会いなどを挙げて論じている。

3) 有効性をどのように証明するか。

前述のように、ダンス療法の効果はアンケート

調査による「明るくなった」というような主観的なものであった。また、「どうして有効か」という点でも、触れ合いの効用といった数値では測定し難いものであった。ところが近頃とみに医学の方では Evidence Based Medicine (EBM—科学的証拠に基づいた医学)という言葉が云われるようになってきている。ダンス療法も「療法」である以上、医学のジャンルに入るわけであるからEBM的な検討が求められるであろう。したがって、ダンス療法の効果を実証するためには、例えば、厳密な対照群をおくとか、効果判定者は、実験計画を知らない(blindの)人であるとか、さらには、一定期間フォローアップして効果の持続を確認するなどの方法論が必要であろう。

しかしながら、従来のいわゆる科学的アプローチは芸術のような形而上的な世界では、おのずから限界がある。例えば、科学的普遍性を求めると、ダンス療法の個性性は認められなくなる。また、科学的な論理性をあてはめようとする、芸術療法で特有の意味のある象徴性とかは切り捨てられることになる。さらに科学の客観性からみると、ダンス療法の身体性を備えたパフォーマンスや「相手との交流」といった主観的な効果は取り上げられないことになる。つまり、従来の科学的な方法論そのままではダンス療法の効果を実証することはできないであろう。

そのようなことを念頭に置きながらも、EBMに添った試みもなされている。例えば、音楽療法ではNK細胞活性といった免疫に関係した指標を使って効果を検討した報告がある。ここで、MDA健康科学センターの菅野久信氏によるTopographを使ったダンス療法の効果の研究の一端を紹介する。トポグラフというのは、脳の地図のようなものである。脳波トポグラフでは、各周波数の波が脳のどの部分にどの位でているかを地図のように示している。 α 波はリラクセスした時に出る波である。ダンスをするとFig1のように α 1波(8~11Hz)が著明に増加している。さらに、この人がダンスをすると「気が充実する」といって、他の人の肩に手をあてると、Fig2のように、その人の α 1、 α 2波が増強した。まさに癒しの効果が科学的にも証明されたことになる。

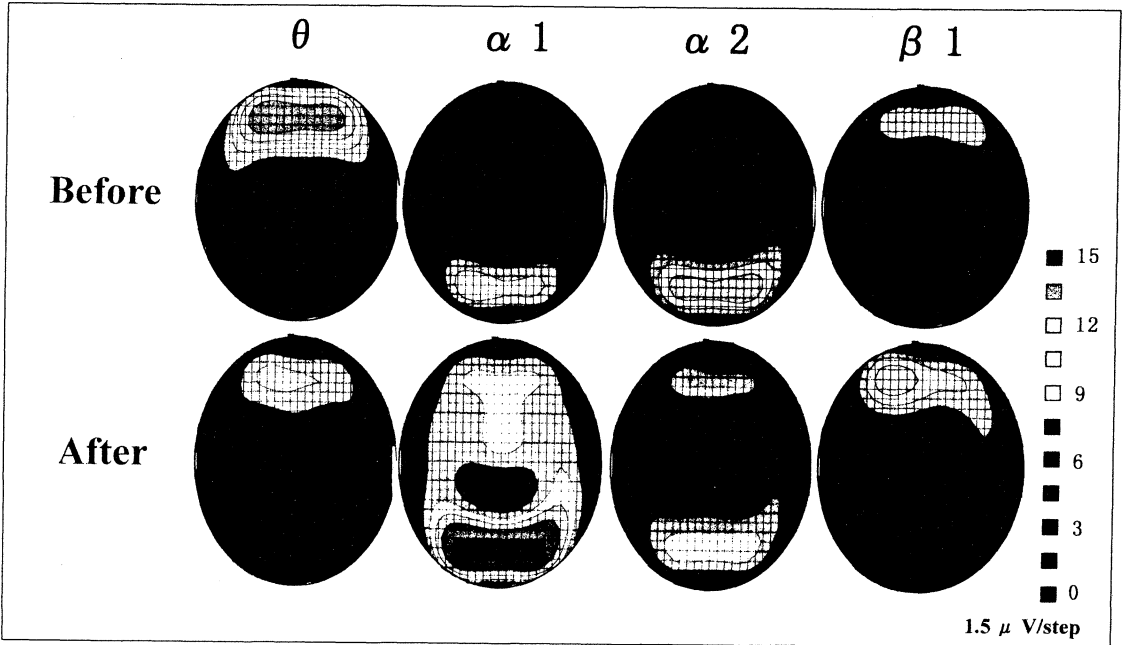


Fig 1 . Effect of dancing on EEG in dancer.

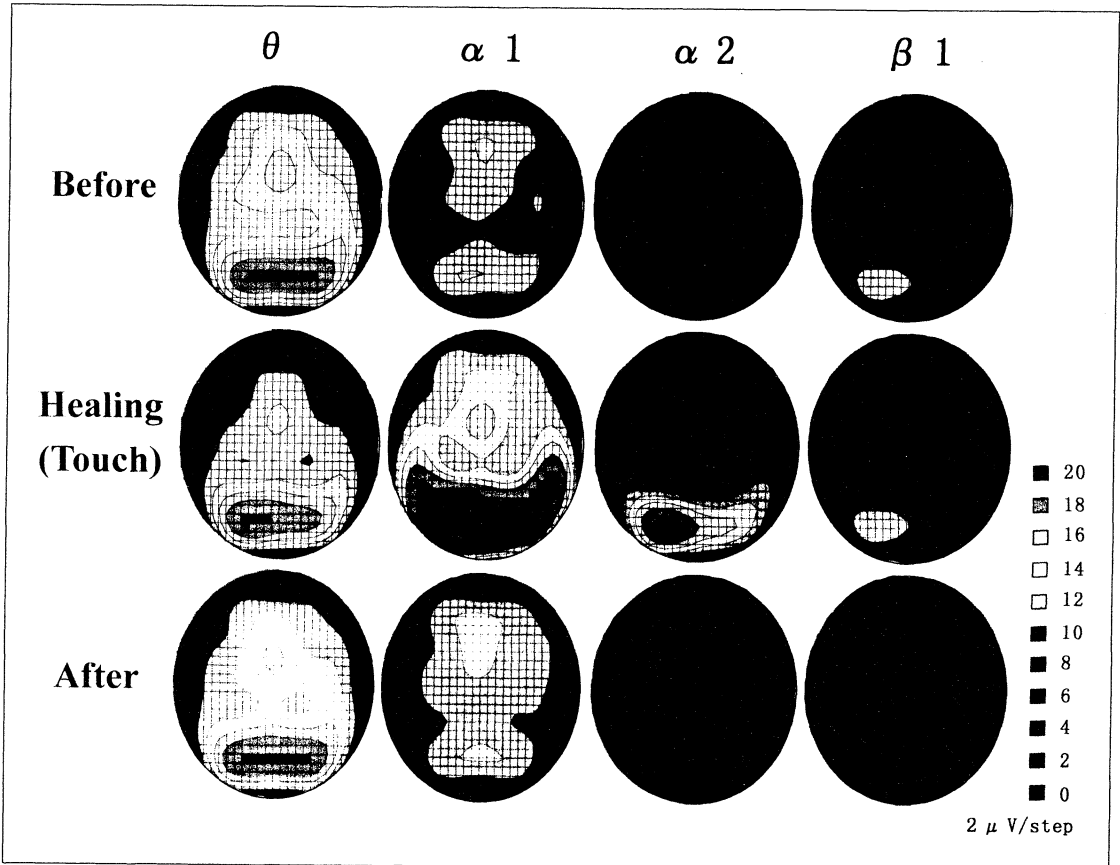


Fig 2 . Effect of healing on EEG of receiver.

4) ダンス療法の今後の発展への期待

「こころの科学」の最新号で「芸術療法」が特別企画として取り上げられた。町田は、その中の一章の「ダンス・セラピー」⁴⁾という論文の中で「ダンスがもつ癒しの要素に注目したプログラムが開発されつつある」と述べている。

ところで、身体から入って心に作用するヨーガ、坐禅、気功などの東洋的療法では、「調身、調息、調心」とよくいわれる。すなわち、まず身体の姿勢などを整えた後に、呼吸(息)を調整すると、心はおのずから調えられるというわけである。ダンス療法でも呼吸についての検討が行われると、より科学的でもあり効果的な方法が完成されていくかと思われる。

癒しとしての、ダンス療法がますます発展されることを期待している。

[文 献]

- 1) 梅田忠之：心身症および神経症患者に対するダンス療法の効果. 心身医 26(5) : 432-438, 1986.
- 2) 池見西次郎：ヘルス・アート入門. 創元社. 1995
- 3) 平井タカネ：ダンス・ムーヴメントセラピー. イマーゴ Vol. 2-3 : 112-118, 1991.
- 4) 町田章一：ダンス・セラピー. こころの科学 No.92 : 79-84, 2000.