

## 表現運動療法

布上恭子\*

Dance Movement Therapy

Kyoko Nunogami

Hokkaido University, Research Division for Lifelong Learning

The increasing tendency towards isolation and inactivity in the modern life often results in emotional, mental, and physical illnesses. In Japan in the past two decades, the number of people who have inactive life styles has been reportedly increasing. The term "couch-potato disorder" was coined for the people who have some mental and physical problems caused by insufficient exercises. The deterioration in the people's physical strength has been reported. Also, the cases of mental disorders among general population have been found greater than ever before.

In this situation, it is urgently needed to educate Japanese people to feel more comfortable with themselves and their bodies through "healing" and "therapy". Dance Movement Therapy can be applied to all forms of psychic and psychosomatic disorders. Through the experience in movement and dance people are not only touched physically but also emotionally and mentally. Thus, dance therapy will be a suitable program to heal both body and mind.

American Dance Therapy Association defines Dance/Movement Therapy as follows :  
Dance/Movement Therapy is the psychotherapeutic use of movement as a process that furthers the emotional, cognitive, social and physical integration of the individual.

In Japan, Dance Movement Therapy was introduced and developed in the 1980's in the wake of the burst of the bubble economy, when many Japanese people found their lives to

---

\*北海道大学ライフスタイル研究所

be stressful. Many pioneers from a variety of disciplines, such as medicine, psychology, music, and dancing explored the possibility of introducing therapeutic elements into their fields. The Japan Dance Therapy Association was established in 1992.

Dance Movement Therapy is concerned with genuine, creative movement. People learn effective ways of expressing themselves. Dance Movement Therapy helps people to rediscover themselves, thus achieving greater self-awareness and a sense of well-being. The objective is to re-establish the unity of body and mind. Through moving their bodies freely, people can improve their physical and mental conditions in this stressful society. Also, dance movement can facilitate the process of spontaneous recovery.

In the future, Japanese people need to have a wide range of abilities to survive in this competitive society. People need to develop many creative and practical skills and learn to build up and maintain mental strengths and emotional stability. Dance Movement Therapy can help people improve their self-esteem and learn balance and coordination.

#### キーワード

癒し healing

表現運動 movement through expressing oneself

創作舞踊 creative dance

ダンスセラピー dance movement therapy

## I. 現代生活の変化からくる動き不足

動き不足によるからだの変化については「運動不足病」という言葉で既に20年来いわれてきた。しかし、動き不足も当然のように日々過ごすようになってしまった。心の病も昔でいえば考えられないレベルにまで至っている。原点に戻って、人が生きる姿を見直さねばならない時代である。

動き不足によるからだの変化の一つに病気や死因の変化がある。脳血管障害が多かった時代から、癌や心臓病が上位に上がりかなり日が経った。癌も胃癌から大腸癌や肺癌に移ってきた。心臓病も増えてきた。ところが、陰に隠れた「糖尿病」、そしていま問題の「心の病」。これらは表に見えないが、糖尿病により癌、心臓病、脳血管障害を起こす可能性は大きい。また心の病で起こる不

眠、栄養の過不足、不摂生、動き不足による筋力低下など、これも病を起こす原因をつくる。従って、人のからだについて原点から見直さねばならないことがわかる。

## II. 子育ての変化

「一生懸命すること」は恰好の悪いこと、「一生懸命してる人の足を引っ張ること」は、昔であれば恥ずかしいことであつたはずである。そんな状態が子ども社会に蔓延していて、心が豊かになるのだろうか。そんな子どもを育てている親の親は、どのように生きてきたのか。競争が激しかった。大学の入試方法が変わった時代であるなど書き出してみると面白い。いま子どもを育てている親の言動をみたり聞いたりすると、現代のやや常識的（私の考える常識）であつたとしても、とんでもなく私とは異なる。幼稚園は、時間が早くはじまり、保育の延長があり、夜も遅くまで預かる。しかもバスで、できるだけ家の近くまで送迎するなどが一番の幼稚園選択の条件である。生まれて間もない赤ちゃんから預けた方が親から離れることに慣れてくれるからと、早くから手を離す。働いていなくては預けられないはずの保育園も、自宅にいる母親が自由になりたくて預ける（なぜか預けられるらしい）。母親から片時も離れない私の孫が、少しずつ離れていく様子は、猿の子育てに似ていると思う。そして甘え、母親に縋って愛情一杯に育つた子ほど親離れ後はしっかりしている。むしろ親の方が離れられない。幼稚園や保育園にいる子どものことは、最近の多くの親は気にならないらしい。考えても仕方がないという。離れていても考えてあげればきっと子どもの心に届くなどという感じ方はしない。あっさりというか、割り切るといふか。小さい時に感じた孤独感は、その後思春期頃に様々な形で現れてくると思う。しかし、このことについては比較もできないので立証もできない。長い教師経験でしかいえないことである。

### III. 心の病の延長線

大学生の心の病が話題になったのは、いまから15年から20年前である。そして、中年層の心の病が問題視されている。働き盛りの42歳前後は、昔から厄年といわれ、人生の中でのからだの疲れが出たり、仕事上での責任が増え、その先の人生が見える年代でもある。いろいろな問題が出てきて、自分の能力を改めて考える年齢でもある。そんな時に起こる心の病は、その遠因が大学時代（青年期）と関係がないだろうか。とするといまの17歳問題、つまり高校生の「学力低下」「やる気不足」「目的なしのその日暮らし」「根気のなさ」「体力のなさ」などが問題にされるが、この人達が40歳を迎えた時にどうなるのだろうか。20代後半の「引きこもり」の増加など、これから10年経って治る可能性がどのくらいあるのだろうか。『40歳寿命説』という本が売れ出してもう随分経過した。そんなブームが落ち着いた頃、本当にそれがやってくる。その兆しがいまみえていることに多くの人が気がつかなければならない。小さなストレスにも勝てなくなったひ弱な日本人の中で、いま一番元気なのは70代とも80代ともいわれる。その根底には、精神力があり、基礎的な体力があり、苦しいことに耐えてきた目に見えない誇りと自信がある。この年代の人達の人生を、生き方を研究する必要があるようだ。80歳現役といわれるようになり、間もなくこの人達が90歳になり「90歳現役」といわれるようになるだろう。その頃私は80歳に近づき「80歳現役で90歳を目指せるだろうか」、その自信はない。何故ならば基礎的な体力に甘えて、それを60代のいま使い尽くしているからである。掘り起こし、基礎的な体力があるうちにつけ加えておかなければならないはずが、怠けている自分に気がついている。80代を見習え、つまり自分の親や高齢で元気な人達のこれまでの生活を洗い直すことであると考え。

#### IV. これからの時代に必要な能力

これからの社会は人間的に幅が広くて深くなければよいポストで使ってもらえないし、生き残れない。これからの社会は並みの能力では支え切れないだろう。これまでのように与えられたことを繰り返してやればよい時代ではない。学力・学歴は勿論のこと、創造力、開発能力、表現力、語学、コミュニケーション能力など幅広い能力が要求される。能力のない人間に能力を要求すれば逃避しかなくなる。貧富の差が大きい国は、各々の身分にあった生活があり、それは当然と諦めさせられるが、日本のように平等意識が隅々まで行きわたった国では、これからの厳しい競争社会の中で生きていけない人の精神的病が蔓延する危険性が大きいと思われる。従って、自分をしっかり見つめることができるように教育していかなければならない。

このような状況の中で、これからの日本に必要なのは「癒し」である。病の人へのセラピーは勿論のこと、こころとからだをいやすプログラムが必要になる。アメリカでは25～30年前にダンスセラピーが注目された。

日本人は我慢強く、忍耐力があり、従順に会社を支え、職場を支える力となって働いた。強いこころを持つように育てられた昭和の一桁世代までは、負けじ魂で頑張ってきた日本も、豊かな生活になってからは、「頑張ることは恰好悪い」という風潮から子ども達は学校での学習を軽視し、学校外で、つまり塾での学習熱が高まり、当然課外活動が急激に減少し、運動部なども中学校・高校・大学と減少、競って使用していたグラウンドもガラガラ空き状態。ボールが飛び交う下をくぐって走っていたという人達も30代半ば過ぎ、子どもの体力低下は相当にひどい状態である。20%ぐらいの子どもはスポーツに親しんでいるが、やる子とやらない子のその体力差は大きい。長い人生そのひ弱な体力でこころを支えていけるのか気がかりである。体力不足から起こるこころの病を持つ人は、からだを動かしてこころを取り戻さなければならない。

## V. セラピーとは？

セラピーとは治療であり、スポーツセラピー、運動セラピーなど何でもよいが、からだの力を取り戻し、自然に立ち治る力を生み出すことができればよい。しかしそれには相当に長い時間がかかるだろう。子どもの時からのからだづくりは本当に大きな財産であり、運動や遊びと共に食べ物によるからだづくりは、脳の働きを変えることにつながるといわれる。ジャンクフードが脳の働きを変えるということで、それを食べている子どもの食事を変えたところ成績がよくなり、学習障害のあった子どもがよくなったという報告がある。からだを支えるには、運動と栄養の両方が大切であることがわかる。

表現運動療法は、そんな動き不足の人達のための運動として、自分を取り戻す、誰でもできる活動として、いま行われている。私は精神的に障害のある人達への実施はしていないが、知的障害児と共に舞台生活をした経験から、これを計画的に実施することでかなりの効果があるものと考えている。

表現療法という方法もあるが、ここでは表現運動療法としたのは、創作舞踊を通してこころの安定を感じている私の踊りの仲間達の活動を通して、私が経験していることを伝えようとするものである。一般的にはダンスセラピーといわれるものであるが、次にダンスセラピーについて述べる。

## VI. ダンスセラピー

ダンスセラピーとかダンスムーブメントセラピーとかムーブメントセラピーなどといわれている。アメリカで1942年モダンダンサーのマリアン・チェイスが入院患者の治療として手探りではじめ、1966年アメリカダンスセラピー協会を設立し、現在会員は欧米中心に1,000名を超え、7つの大学院でダンスセラピストが養成されている。日本は、1980年代後半、海外のセラピストが来日して関心が高まり、1992年日本ダンスセラピー協会が設立された。社会的要請も

増え、ワークショップも開かれ、関連学会での発表も増えてきて、関心が高くなってきている。

アメリカダンスセラピー協会での定義は、「ダンスムーブメントセラピーとは、運動・動作を心理療法的に用いるものであり、それによって感情的、認知的、社会的そして身体的な統合をもたらすものである。」といている。

日本において美二氏（1988）は「ダンスセラピー（舞踊療法）とは、ダンスを用いることによって日常生活の疲れから生じる心身のひずみを改善し、自然治癒力を高め、心身のリフレッシュを図る癒しである。」といている。ダンスは古くから、生きている喜びを表現したり、不安を祈ったり、神に感謝をしたり、雨乞い、豊作を祈るなど、踊りは生活に密着したものであり、また踊ることにより心身を調整したり、仲間との円滑な交流を促してきた。世の中が複雑化し、急速に便利で豊かな社会になったが、多くの人が体調不良を訴え、一億総勢不定愁訴、若くして腰痛、肩凝り、イライラ、無表情など心身を病む人が増え続けている。更に自ら孤立し苦しむ人さえ出てきている。そこで、からだを動かすことで効果を生むダンスセラピーが注目されるようになった。

1940年、アメリカでは既に心身症や犯罪の多い社会現象を救うべく、ダンスセラピーの実践をはじめた。日本は、1970年代に高度成長に拍車がかかり、生活が大きく変わった。ストレス時代のはじまりである。日本でダンスセラピーの研究が顕著になったのは1980年代であり、医学や心理学、音楽療法も加わり模索がはじまった。全国に点在している研究者の交流が日本ダンスセラピー協会の発足につながった。1992年のことである。

ダンスセラピー（舞踊療法）は、「ダンスを用いることにより、日常生活の疲れから生じる心身の調子を改善し、自然治癒能力を高め、リラックスすることから、からだどころが求めているままにダンスによる自己実現を味わうセラピーであること」とされている。失った命の活力を蘇生させるために、薬でも言葉でもなく、病気に対する抵抗力をつけてからだを元気にするダンスセラピーは、経験も必要なく、年齢、性差関係なく、どころが動きたくなるままに踊って、自己解放するダンスで、自由に踊れて、楽しく、喜びが生まれ、ここ

ろもからだも癒される。

この10年間で、日本の福祉や医療の世界は、福祉法改正や公的介護保険の導入にみられるように構造的変革が進展している。また、精神保健福祉士や言語聴覚士など新しい国家資格が次々と出現してきている。国家資格にはならずとも福祉や医療の新しい専門職、あるいは専門性に注目が集まるようになった。当然ダンスセラピーにも社会的関心が増大する時代である。

これからは社会の潜在的なダンスセラピーのニーズに、ゆっくり応えていくという時期に入っていくのではないかと考える。そこでここではその一例を体験する。

## VII. 表現運動療法プログラムの一例

### 1. その日の疲れをとるためにやってみよう

- ① 足の裏擦り100回
- ② ふとももの内側を押す
- ③ ふくらはぎを押す（まん中あたり）
- ④ アキレス腱をやさしく擦る
- ⑤ 片足を伸ばし、片足を曲げる。そのまま前屈、力を抜いて腰そして上体の力を抜いていく。四頭筋外側、股関節から膝近くまでこぶしで叩く。二頭筋も揺すりながらもむ。
- ⑥ 横になり片足の膝を曲げクロスし、からだをひねる。
- ⑦ 腕をねじり、マッサージ。脇の下をもむ。からだ叩き、指や腕のリラックスと肩の力を抜く。
- ⑧ 立って揺れる。脱力、しゃがんで、寝そべり、転がる。立って、揺れて、しゃがんで、寝そべり、転がるの繰り返しを行う。寝そべってだらだらする。転がる、立つを繰り返す。呼吸法のいろいろ。ゆっくりのストレッチ。



## 2. こころの疲れを感じたら

### ① コントロール・ウォーク

#### ② 風船を持って、床に置いた紐の上を歩く。

ものと戯れる。ボール、風船利用。

#### ③ 布ボールを投げる（投げて床に落ちるまでジッと見る）。

投げ合う（片手、両手、上から、下からなど）変化を探す。受け渡ししながら歩く。

### ④ ブラインド・ウォーク

一人が目をつむり、パートナーが無言で誘導する。大体まっすぐ、時々高さを変える、斜や、回るなど変化する、片手離し回りしながら移動する。

#### ⑤ 相手のからだの重みを感じて動く。相手は脱力して身を預ける。

#### ⑥ 大きなボールと戯れる。

投げる、腰掛ける、腹這いになる、座ってゆらゆらする。

#### ⑦ 布を使ってふる、揺する、まわす、走る、とぶなど。

全員で、面をつくる。色も塗る。リーダーの顔がよく見えるように目をあける。

### ⑧ サークルミラー

リーダーの真似をして動く。

### ⑨ ミラーリング

2人組、一人の動きを相手がミラーになって真似をする。

### ⑩ 背中での対話

もたれ合い、背中に対話する、背中合わせで立つ、立って背中のもたれ合い、からだを預けながら移動する。

### ⑪ 新聞破り

怒って破る、悲しそうに破るなど、感情と共に行う。

#### ⑫ 破った新聞を3ヵ所くらいに集める。更に細かく破る。それを両手ですくい、ばらまく。ばらまいた新聞と一緒に動く。

## ⑬ ゴミ集め

即興でゴミを集める踊りにする。

## ⑭ 最後に、『身体感覚を取り戻す』という本を紹介する。(斉藤孝氏)

足の裏マッサージ、ふとももを押す、リラクゼーションで疲労をとり終わる。深呼吸。

## VIII. まとめと展望

人は自分の周りに「外の世界」があるということを感じずることを失ってはいけない。ダンスセラピーをする時には、健全者は、こころの奥に入るようにするとよい。こころに病がある人は、こころが奥に入っているので自分の世界に入らないように、人とのかわりを持たせるとよい。

ダンスを通じて人と人とのかわりに主眼をおいて、アプローチする。集団でのリズムカルな動きの体験が身体意識と対人関係を育み、こころの治療に効果をもたらす。「特に円隊形を重視し、互いのつながりを感じられるようにセッションを進めていく」とチェイス氏（アメリカダンスセラピー協会初代会長）はいう。また同じ時期活躍したシュープ氏は、主に表現的なダンスによる「感情表出」に重点をおいた。無意識に認識することによるこころの開放を主張した。内的なイメージをからだで表現し、こころとからだの相互作用から自己の確立を試みたのである。

いま臨床動作法に人が集まる。「教育相談」の研究会でも、最近はず、からだを動かすことからはじまる。心理学の専門家が言葉を使って、言葉で治したり、癒したりするよりも、生活している人達の普通の感覚の中で癒されるのが一番よいのではないかと考える。人と人との役割がないところにいることが安心感を持たせる。つまり対等である状態が維持されていればよい。言葉によるカウンセリングや心理治療が多いが、いま求められているのはもうその状態ではないのではないかと考える。言葉のいらぬ治療、ダンスはそのよい例であるが、アートセラピー、音楽セラピー、アニマルセラピーや植物を育てる等の園芸セ

ラビーなどは、ゆったり自分のペースで参加できるのでよいのではないか。ダンスセラピストによるエクササイズは、様々なダンスを基本に行う人や自然に生み出る動きを重視する人やあまり動くことにこだわらない方法など様々である。心身の統合をどのような手段と方法で行うかということであろう。そして満たされない感情を満たしてあげることである。動けないのなら、小さな動作をセラピストも共に共感性をもってすることで、認めることにつながるのではないかと考える。

私が行う創作舞踊はまさしくこころの表現であり、共に踊る仲間達は本当の意味のセラピーを日々体験しているという。翼の長い介護の中で、創作舞踊を踊るようになった女性は、帰宅するとぼけた翼にやさしくできるといっていた。彼女は他の人より熱心に2年ほど続けていたが、翼が亡くなると踊りも止めてしまった。ストレス解消として夢中になっていたのか、そのストレスがなくなったことで踊ることの意味がなくなったようである。

会社でのイライラや疲労感、家庭問題など様々なストレスと闘いながら踊りを続ける仲間達が、こころ豊かになり、この踊りが止められないのは癒されていることがわかるからである。踊りの中で自分が認められているという。作品は普通の踊りと異なり、個性が十分に出るような作品づくりをしているので、自分を100%出しながらも人と合流して流れて踊っていける群舞であることから、会員の共同作業であると同時に、十分自己満足も味わえる。

テーマは勿論毎年変わるが、作者である私はいつも、いまの時代背景に配慮し、問題意識はできるだけ生活に密着するように心掛けている。生きている実感とつながることがよいと考えているからである。そうして自分自身も癒されていると感じている。私の創作舞踊が世の人々に身近に感じてもらえるようにこれからも学んでいきたいと考えている。

参考文献

- 1) ジョアン・ルイン, 平井タカネ監訳 (2002): ダンスセラピーノート. 小学館スクウェア.
- 2) 芙二三枝子 (1998): 芙二三枝子のダンス・セラピー. 大修館書店.
- 3) ジョアン・チョドロウ, J, 平井タカネ監訳 (1997): ダンスセラピーと深層心理. 不味堂.
- 4) レフコ, H, 平井タカネ監修 (1994): ダンスセラピー～グループセッションのダイナミクス～. 創元社.
- 5) シューブ, H, 平井タカネ他訳 (1988): からだの声を聞いてごらん～ダンスセラピーへの招待～. タイムス.
- 6) 高岡英夫 (2002): からだにはココロがある. 総合法令.
- 7) 斉藤孝 (2001): 身体感覚を取り戻す～腰・ハラ文化の再生～. NHKブックス.