思春期の子供に対するダンス／ムーブメントセラピーの実践的研究

緒 川 和 代

Ⅰ 問題と目的

急激な性的成熟や身体的成長と，親からの心理的な離乳を迎える前期青年期（Blos, 1967）は，一般に「思春期」として馴染まれるほど人々の間で特別な意味をもっている。この時期は心身のバランスを崩しやすく，からだつきの変化を自分のものとして受け入れることが出来なくて拒食症や醜貌恐怖症などを来たしたり（清水，1992），家庭内暴力や校内暴力，いじめに代表されるような攻撃心・反抗心が発現したり（大島，1992），第二の分離・個体化期における母子関係の危うさなどが一因となって不登校を引き起こしたり（長尾，1991）する。このように思春期を取り巻く問題は枚挙に暇がなく，従って思春期の子供の抱える心理的葛藤も多いと思われる。加えてこの時期の難しさはその抱える問題だけにあるのではなく，それらをうまく扱い得ない未成熟さにもあるといえる。清水（1985）は，この時期は心身両面において相互干渉的であるために，そのような土壌の上に生じてくる精神病理像の過半は病像表出の点で心身症的であるという。そして葛藤の身体化と多彩な行動化をみせるその状態はしばしば不登校という状態像の中に頭痛，腹痛，吐気，嘔吐といった身体愁訴というかたちで現れることを指摘している。事実，十代前半の不登校者には身体愁訴の多い事がわかっており，低年齢になるほど内省力が未発達であり，言語化能力もまだ充分に成長しているとは言えないため，言語的伝達が可能な精神症状の代替として「身体・行動病像」を表現するのが妥当であるような症状が多くなってくる。つまり思春期の子供は心理的葛藤やストレスを多く抱えているにも拘わらず，それらをうまく言語化できない状態にあるために身体化しやすく，不登校の子供がその状態にあるといえる。しかしながら混沌とした内面の葛藤に対し，心理療法の多くは言語を媒介としているため，言語表現の苦手と思われる子供にとって必ずしも適切な援助であるとは言えない。この点について思春期心理療法の大家である菅（1988）は，思春期の段階では言語が重荷になりかねないことを指摘し，非言語的な媒体を用いて面接を行ったほうが好転したという事例をいくつかあげている。

ダンス／ムーブメントセラピー（以下「DMT」とする）は非言語的な治療法の一つであり，言語の代替として身体表現を媒体としているのが特徴である。近年，日本でも身体的アプローチが精神科を中心に注目されてきており，主に心身症や神経症症状の患者について効果をあげている例が報告されている。しかしながら，言語表現を苦手とし，かつ悩みを抱える中・高生を対象にした実証的な研究は少なく，身体的発達の過渡期を迎えるこの時期の子供に対して，身体によるアプローチがどのような効果を持つかは未だ研究されていない。そこで本研究では，探索的研究において一般の中学生に対する1時間のDMTを試行し思春期の子供がDMTに対しどのような反応を持つか調べ，その結果をもとに臨床事例研究として不登校の中・高生を対象にDMTを行い，心理・行動的変化を追うとともに，各テストの変化からその効果を検討した。

Ⅱ 探索的研究

①方法

対象は中学1年生29名で，構成は男子11名，女子18名。男子は全員運動部，女子は12名運動部，6名文化部。調査は1998年8月17日～8月21日に某町立体育館内一階「武道場（畳敷き，8×8m）」にて行われた。実施した5日間の平均気温は30度で，気温・室温・天候などほぼ同じ条件であり，これらによる身体の疲労度に大差はないものと考えた。DMT（50分）は一日6人づつ試行し，試行後に感想を取った。以下の内容が試行された。

1．準備運動（5分）
2．ウォームアップ（10分）
　a.「魔法のキャッチボール」 b.「サークルミラー」を身体表現する。
3．身体表現（20分）アイマスク着用
　a.「何かそこに嫌なものがあるとき」 b.「何かそこにいいものがあるとき」の2つの状況設定を個人で自由に身体表現する。
4．身体揺らし（15分）ペアになって相手の体を揺らす。

②結果と考察

身体表現では，日頃運動をする者もそうでない者も恥ずかしさのため身体が自由に動かせない感じであったが，全般的に言語表現の苦手なものは身体表現も苦手であるという印象を持った。ただし人目にさらされない状態が保証されると身体表現は男女とも現れるようだ。ダンスについては抵抗がある年代であるが，個人で行うならば気を使うことなく取り組め，セラピーとしての実行が可能であろう。またセラピー中の脈拍の変化は少ないことから，セラピーの運動負荷が低いことが分かり，病院などで運動制限のある子供に対してもこのセラピーが適応できることを証明した。

Ⅲ 臨床事例研究

①方法

3名の女子中・高生。筆者が指導員として通う「県青

少年育成会」の中学校3年生の女子生徒2名で，家庭相談員や児童相談所職員に，特に理由なく選んでいただいた。残りの1名は筆者が研究員として所属する病院の，小児科患児である高校1年生の女子生徒で，担当医に選んでいただいた。実施期間は1998年10月から12月までの2ヶ月間で，一週間に一回の頻度で個々に行われた。場所は前者2名が某町福祉センター内3階「会議室（絨毯敷き，広さ5×8m程度）」で，後者1名がT病院小児科「鍛錬室（ビニールフロア，広さ5×4m程度）」であった。一回のセラピーは前者が50分で，後者は患児の都合により30分であるため内容は毎回違い，それは前回の様子やそれぞれの持つ問題，課題とするテーマなどからセラピストが決定した。ここにあげる流れは一つの大きなプロトコルである。

1．準備運動，今日のからだの調子などの聞き取り → 2．ミラーダンス → 3．腹式呼吸と身体揺らし → 4．身体表現 → 5．リラックス，感想など

セラピーの全回数は，前者は10回（対象児にはあらかじめ伝えてある），後者は現在も試行中であるが3回までを終了し，その様子をビデオ記録から記述した。前者の2名については10回のセラピー試行の前中後に以下の心理テストをとり，心理的な変化の過程を追った。

a. WY—SCT自我発達検査（渡部・山本，1989；渡部，1990） b. 自己肯定度インベントリー（伊東，1983） c. 自己像 d. バウムテスト

②結果と考察

テストの結果としては，a. WY—SCT自我発達検査：発達段階に変化はないが，内容的には変化がみられた。b. 自己肯定度インベントリー：一人は自己肯定度が上がり，一人は同じであった。内容的には変化がみられた。c. 自己像：女性としてのボディーイメージが多少向上した。d. バウムテスト：個々の抱える問題を表し，変化した。事例の考察としては以下の3点が考えられる。以下は対象児をA・B・Cとし，筆者についてはTと表記する。

(1) イメージの次元で象徴的解決をする効果

DMTを行うにあたって，イメージを使うことはクライエントの表現したいものを明確にすることで動きやすくし，同時に体験を再整理することを可能にする。これはイメージを使ってかつての体験を追体験させることでイメージの次元における象徴的解決を計るということである。事例では「夢を踊る」というテーマのダンスで対象児はトラウマ的な内容を示し，解決を求めた。特にBは夢の中の体験ながら，友達から離れて行くという心理的な内面をそのまま表した夢を体験したが，それをTと共に体験しなおすことでBにとって新しい感情がその体験に上塗りされ，最初のものと違った体験として自己の中に残ることになった。

(2) ＡＳＣを導く効果

「ASB（Altered states of consciousness）」というのは催眠性トランス・瞑想・自律訓練法やある種の薬品中毒などに起こる特殊な意識状態を包括した表現で（Tebecis, 1977），これが生理的ホメオスタシスや心理的セルフコントロールの回復に意味を持つことはすでに知られている。DMTによってその状態に入れることは古来ダンスが宗教や祈祷などに使われていたことからも分かる（Zwerling, 1979）。Aは甘えや攻撃性といった感情を抑圧し「いい子」であろうとしていたが，リラクゼーション・呼吸・発声・動作を行うことでそれらが解放され，心的活動が自由になり得たと思われる。またBやCは身体揺らしによって不当不用な緊張状態を排除し，適度な弛緩によるリラックス状態を得ることができたと思われる。肩こりが軽減されたことがその効果であろう。

(3) 非言語的伝達方法からくる効果

DMTが「非言語的メソッド」であることからくる治療効果は二つに分けられる。一つは「共感や受容が促進される」という点と，もう一つは「伝達という点において言語以上の力を発揮する」ことである。前者について，まず本研究で筆者が対象児を常に受容したという点，そして「共感」についても，筆者と対象児とが「一つの感情を共に表現する」際に「共感」をもたらしたことがあげられる。また，後者の「言語以上の伝達力」があることはよく言われることであるが（竹内，1990；春木，1987；木戸，1983），DMTの中で体験された身体表現は，日常の対人関係を円滑に運ぶ働きがあることが事例の中でも観察できた。

以上の3つの効果から，DMTには抑圧された感情を表現させ，その結果，体験様式を変化させることができると考えられる。そしてこれらが思春期の子供に適用されることで (1) 言語表現の一歩手前で，言語表現への橋渡し的な立場で，DMTは思春期の子供に的確に迫ることが可能なメソッドとなりうること (2) 身体接触が多いことが，この時期の子供達には安心感や精神的な支えを与えうること (3) 思春期の問題の多くはAのように依存や自立をめぐる問題であったり，Bのように母子密着や友達関係，自己尊重の問題を含んでおり，これらのテーマに基づくセラピー内容を象徴的に組めることが期待される効果として挙げられる。しかし本研究がDMT研究の投石として多くの可能性を含む一方，課題も多い。まず本研究としてはセラピストの技能の限界から男子生徒への適用を避けたが，DMTの限界ではないことを証明しなくてはならない。また，テストバッテリーの妥当性についても疑問が残る。DMT全般については (1) セラピストへの依存度が高いため誰にでもできるメソッドとは言い難く，日本における専門的な技術を取得できる場，共通の理解が保たれる場がないこと (2) 他の身体性を治療機序に含むセラピーとの関係や，DMTの明確な位置付けと整理が必要であることがあげられ，いずれにしても日本土着の舞踊文化を踏襲して固有のDMTを発展させることが実践家の今後の課題といえるだろう。