

『就実大学大学院教育学研究科紀要 2019（第4号）』 抜刷

就実大学大学院教育学研究科 2019年3月10日 発行

ダンスセラピーにおける身体的共感

Kinesthetic Empathy in Dance Therapy

山 田 美 穂

ダンスセラピーにおける身体的共感

山田美穂

Kinesthetic Empathy in Dance Therapy

Miho YAMADA

抄録

身体的共感とは、ダンスセラピーの中核的概念の一つである。本稿ではまず心理療法全般における共感について、その身体的側面に着目して検討した。次に、ダンスセラピーの母国であるアメリカの文献を中心に概観し、身体的共感の概念と関連技法を整理した。それらをふまえてセラピストによる身体的共感のプロセスを示すことを試みた。最後に、先行研究の問題点と今後の研究課題を示した。

キーワード：身体的共感、共感、ミラーリング、ダンスセラピー

I. はじめに

本稿では、ダンスセラピーの中核的概念であり独自の技法である身体的共感kinesthetic empathyについて、文献レビューを通して検討する。身体的共感が一般的な心理療法における共感とどのような関係にあるのか、アメリカでダンスセラピーが生まれてからどのように位置づけられ議論されてきたのか、セラピストにとっての身体的共感はどのようなプロセスとして描き出すことができるか、をリサーチクエスチョンとする。

なお、ダンスセラピーは狭義のダンスだけでなく、多様なムーブメント（身体運動）を媒介とした心理療法であることから、「ダンス／ムーブメントセラピーDance/Movement Therapy」と呼ばれることが増えてきているが、本稿では日本で比較的浸透している「ダンスセラピーDance Therapy」と表記する。

II. 心理療法における共感

1. 共感の重視と誤解

土居（1992）は、「面接において相手を理解するために働く共感の主観を通して客観を把握するという意味で独特な方法である」と述べた。また、神田橋（1997）は、「共感」が心理療法におけるもっとも重要な現象であると位置づけた。その上で、「共感をもって聴き入るように」という助言が、「ほとんどの初心者を通ちへと導」くと指摘し、「共感しようと意識的に努力すると、結果としては『思い入れ・思い込み』を増やし、それに溺れ

込むことに」なり、これを「共感を目指したせいで、コミュニケーションのズレがひどくなるという皮肉な結末」と述べている。このようなパラドックスは、まさに主観を通して客観を把握するということの難しさを表している。

心理療法における共感をめぐる議論において最も検討されてきたのは、Rogers (1957/2001) の「共感的理解empathetic understanding」であろう。クライアントの私的世界（内的照合枠）を、情動的要素や意味も含めて正確に知覚し、それを丁寧に伝え返していくこと、さらにそれが自分自身の世界であるかのように感じ取り、しかも決して『あたかも～のような』という性質（as if quality）を失わない、という治療的变化のための「条件」は、広く共有されている。Rogersの考えは、共感を専門的行為として打ち出したことで、カウンセリングを大きく発展させた。また、この考えは、「伝え返していくこと」という行為までを含めている点も画期的であった。

Rogersの共感的理解の記述は、クライアントの人格的变化が生じるためのセラピストの態度や姿勢についてのものであり、傾聴技法として示されたものではなかった（池見, 2016）。しかし、その前にRogersが強調していた感情の反映reflectionの技法と混同され、「オウム返し」をすることが共感のための「技法」であるという誤解が広まることになった（諸富, 1997）。

2. セラピストの身体的経験としての共感

言語的技法である感情の反映が独り歩きをしてしまった一方、Rogers (1951/2005) が、人が感覚的sensory・内臓的visceralレベルで感じていることを「経験」と呼び、クライアントとセラピストの感覚的・内臓的な経験の重要性について述べていたことには、学派を超えるほどの注意が向けられてはこなかった。このような、心理療法をめぐる議論における身体的経験への目の向けられにくさは、元をたどれば「フロイトが、患者の非言語的行動の鋭い観察者であったにもかかわらず、分析の仕事のその側面について掘り下げたり発展させたりすることがなかった」（Jacobs, 2005/2008）ことに始まる。

Rogers以降の、共感の身体的次元に関する研究としては、まず後述するGendlinの体験過程理論がある。これは感覚的・内臓的経験というアイデアを直接引き継ぐものである。

また、Gladstein (1983) は社会心理学や発達心理学の領域も含めて共感研究をレビューし、共感には「情動的共感affective empathy」すなわち相手と同じように感じることと、「認知的共感あるいは役割共感cognitive or role-taking empathy」すなわち知的に相手の役割あるいは視点に立つことという二つの主な領域があることを示し、さらにこれらがRogersの定義にも含まれていると指摘した。Gladsteinは共感と身体の関係について述べていないが、Cooper (2001) は、現代においては人の身体的経験somatic experienceが軽視されてきたことを指摘し、これを情動的共感・認知的共感に加える立場を示し、まとめて心身不可分な共感embodied empathyと名付けている。

田中 (2002) は、心理療法場面におけるセラピストの心身の体験を詳細に描写している。

「その彼らの声はまず、私の耳に届きます。その語りが語り口と共に私の耳や目からはいり、頭にあがってゆく。と同時に、腹の底に降りてゆく回路もあるようです。そして腹でうけとめた感情は、次にじっくりと私の末梢神経にまで、めぐってゆきます。これはおそらく、相手の“言葉”に含まれているエッセンスのすべてを、私のからだ全体で聞こうとしている作業でしょう。このようにして私のからだを通して醸成された“何か”は、今度はゆっくりと上昇し、私のこころのなかで頭から届いたメッセージと一緒に、口からは語り言葉として、全身からは非言語的な雰囲気という名のメッセージとして、相手に語り返されます」

この描写では、「共感」という用語は使われていないが、頭、腹、末梢神経の各部位で生じる現象が、それぞれcognitive, affective, somaticな共感に相当すると捉えることができる。また、ここではクライアントの「声」「語り」という主に聴覚的な情報を中心として描写されているが、「声」は非言語的な、「語り」は言語的な情報である。セラピストによる共感に至るためには、クライアントからの言語的情報と非言語的情報のいずれもが重要である。非言語的情報には聴覚的情報だけでなく表情などの視覚的情報をはじめとして、身体から伝わってくる情報のすべてが含まれる（神田橋, 1990；土居, 1992）。

3. 共感のプロセス

心理療法における共感を考える上で、それが瞬間的な現象ではなく、時間的な幅を持って生じ変化するプロセスであるという視点も必要である。田中（2002）の描写も、セラピストに生じる共感のプロセスを経時的に示している。

共感を段階的プロセスとして示した研究の中で、代表的なものの一つがStewart（1956）の4段階である。Freud（1921/1970）の考えにならい、共感の第一段階を同一化としている。これは未熟な同一化、すなわち無意識的な情緒的つながりである。第2段階は熟慮された同一化、第3段階は抵抗あるいは距離を置くこと、第4段階は熟慮された再同一化であり、第2～4段階は意識的行為であるとした。

またBarrett-Lennard（1981）は、Rogersのアイデアに影響を受け、3つのタイプの共感を含んだ「共感サイクル」という自らの考えを発展させた。

- (1) 共感する側が共感される側に注目する
- (2) フェーズ1：共感する側が相手に共鳴し、相手の経験について知る（共感的共鳴）
- (3) フェーズ2：共感する側が相手にその気づきを知らせる（表出された共感）
- (4) フェーズ3：相手は自分が理解されているという意識をもつ（受け取られた共感）
- (5) 相手は共感する側にフィードバックを与えつつ、表現を続けていく—したがってサイクルは(2)に戻る（澤田, 1998）

Gladstein（1983）が指摘するように、フェーズ1～3はそれぞれ、共感する人の相手への情緒的な反応、コミュニケーションの行為、相手による共感者の反応の受け取り、とい

う異なる次元を扱っている。このように、二者のあいだで展開する共感のプロセスには多様な次元が含まれ、それが議論が混乱する理由の一つにもなっている (Gladstein, 1983)。

以上をふまえ、本稿では、心理療法においてセラピストが共感を試みる際のプロセスを以下のようなモデルでとらえる。

- 1 クライエントの言語・非言語的表出をできる限り受け止め感じ取り (Clの表出の感受)
- 2 それを理解しようというセラピストの内的努力によって (Thの内的努力)
- 3 セラピストに心身不可分な共感という現象が生じ (Thの内的現象)
- 4 セラピストからの言語・非言語的表出によってそれが伝えられる (Thからの表出)

セラピストは3の「現象」が生じるように2の「内的努力」(中田, 2013) をするしかないが、目に見えないプロセスであるため、共有・議論がしにくい。そのため、目に見えやすい4の「技法」ばかりが意識され議論される傾向が生じやすくなると考えられる。

Ⅲ. ダンスセラピーの実践における身体的共感

1. ダンスセラピーとは

先に示した共感のプロセスの1と4は言語／非言語的表出であり、いずれに重点を置くかによって、心理療法およびセラピストのスタイルが特徴づけられる。クライエントの非言語とセラピストの言語&非言語をインターフェイスとするのが芸術療法であると言えよう。その中でも、クライエントとセラピストの「身体の動き」をインターフェイスとして使うことを含めて「身体的」と呼ぶのがダンスセラピーである。

Levy (2005/2018) は、ダンスセラピーの基本的仮定を以下のように示している。(a) ダンスはコミュニケーションである、(b) 身体と心は相互に影響しあっている、(c) 感情はムーブメントを通して表現される、(d) アートと美的表現は健康の資源である、(e) ミラーリング、調律、身体的共感を通じた治療的關係が信頼を促進する、(f) ムーブメントは前象徴的であるが、逆説的に、意味に満ちている。

2. 身体的共感とは

ダンスセラピーを他の身体的技法と区別する特徴の一つが、セラピストが共感的なムーブメントを相互作用の基盤として用いることである (Sandel & Hollander, 1995)。そしてダンスセラピーにおける共感には、Rogersによる共感の考え方が色濃く取り込まれている (Cargill, 1998; Fischman, 2009; Homann, 2010; Koch & Fischman, 2011; Young, 2017)。

ダンスセラピーの文献において初めて身体的共感 *kinesthetic empathy* という語を使用したのは、ダンスセラピストの Miriam R. Berger (1956/1989) である (Cruz, 2012)。その時から、「身体的共感」は、ダンスセラピストによって、クライエントとの「心身不可分な embodied」同一化を通してクライエントを知る方法を指す言葉として、日常的に用いられ

るようになった (Hervey, 2007)。

Berger (1956/1989) による身体的共感の記述は以下のとおりである。

「情動的反応は、運動学的な認知により決定付けられるだけでなく、運動的反応によっても決まる。私たちは、自分が知覚したものを、運動を模倣することによる自分自身の現在の体験に同化する。私たちは、身体的共感をとおして、他者の情動行動を知覚し、すぐに自分自身の身体でそれを体験する」

つまり、外的情報としてクライアントの身体やその動きを観察することだけでなく、それを模倣する自らの身体に生じる感覚の体験を使って、クライアントの内界を理解しようとする行為によって生じるのが、Bergerの示した「身体的共感」である。一方、身体的共感は、静止した状態で相手のムーブメントを見守る時のように、セラピスト自身が動いていなくても体験される (Hervey, 2007) という捉え方もある。この時にはセラピストは自発的・直感的にクライアントのムーブメントに反応することはせず、クライアントを見守ることを通して生じる感覚、感情、思考を通して、クライアントを理解しようとする。

Berger以降、身体的共感という用語はダンスセラピーのキーワードとして根付き、セラピストの身体的共感の重要性は、ダンスセラピーの実践全般に共有されているが、Herveyのように拡大した理解もなされており、後述するように関連概念との区別や関係も整理されていない。本稿では、身体的共感について、ひとまず「セラピストが意識的に自らの身体を動かすかどうかにかかわらず、クライアントのムーブメントを観察し、自らの身体の反応として感じ取り、それをクライアント理解に用いること」ととらえて、関連する先行研究を整理する。

3. 身体的共感に関連する研究の流れ

ダンスセラピーに関する理論の問題点として、心身のつながりについての複雑で時に矛盾した説明になっていること、パイオニアたちを中心とする実践家の経験的な知見に基づいており、事例研究や臨床的推奨に比べ実証的研究が少ないこと、核となる概念の多くが他の領域で理解される言葉になっていないこと、が挙げられている (Acolin, 2016)。身体的共感に関しても体系的な研究は行われておらず、多様な文脈で用いられている。また、身体的共感に関連する諸概念として、共感的反映empathic reflection、同期synchrony、ミラーリングmirroring、反響echoing、調律attuningなどがある (Hervey, 2007) が、これらの関係については十分に検討されていない。ここでは身体的共感に関する研究を大きく4つの流れに整理し、関連する諸概念についても併せて検討する。

(1) チェイス・テクニクの流れ (1942年～)

①心理療法としてのダンスセラピーの始まり

パイオニアとされるセラピストたちの中でも最も早く実践を始め、最も大きな影響を残したのが「ダンスセラピーの母」(Levy, 2005/2018) と呼ばれるMarian Chaceである。1942年に、精神科病棟でモダンダンスをベースとしたグループセッションを始めた。当時は第二次世界大戦中であり、患者にはPTSDによって言語的機能を喪失した退役軍人が多かった。「Chaceの患者は、ムーブメントを通じた非言語的コミュニケーションと相互作用をはじめとして、自己表現と関係性の能力を回復した。やがて、彼女の患者の多くが発話能力の回復において顕著な改善を示した」(Homann, 2010) と伝えられる。

Chaceが初めてダンスセラピーを行った聖エリザベス病院は、かつてH. S. Sullivanがいた病院であったことから、ChaceはSullivanの理論も学び、深く影響を受けた。自身のダンスセラピー実践の原理を“dance for communication”と表現し、社会的欲求としてのコミュニケーションを重視したことなどにそれが顕れていると考えられている (Levy, 2005/2018)。Chaceの実践は、「ダンスがもつ治療的機能を認識し明記したことと、ムーブメントのレベルにおけるセラピストのインターパーソナルな役割を発展させたこと」により、ダンスセラピーの発展に大きく貢献し、当時から現在に至るまで評価されている (Chaiklin & Schmais, p75)。ダンスが踊るその人にもたらす心理療法効果と、セラピストを触媒として展開する個人間の相互作用による心理療法効果がChaceの実践の二つの軸であり、その後のダンスセラピーの基盤となった。

Chaceのセッションの特徴は、グループに合わせた音楽を使い、動きを一人ずつピックアップし、さらに全体で共有していくというスタイルであった。「ピックアップ」とはChace自身の呼び方であり、クライアントの動作をセラピストが鏡のように映し取り、その動作の質、パターン、雰囲気などの非言語的表現を、必要に応じて模倣して応答していくという方法である。Chaceの弟子であったSandel (1993) が、「共感的反映empathic reflectionのルーツはChaceである。本人はミラーリングという言葉は使わなかったが、実質的には技法としてミラーリングをしていた」と言い切っているように、「共感的反映」「ミラーリング」などとも呼ばれる。「Chace以降、60年以上のあいだ、多くの対象とのセラピーにおいて、共感的に調律されたムーブメント (あるいは非言語的ミラーリング) が基本的な介入」(Homann, 2010) であることが、ダンスセラピー領域での共通理解となっている。

②ピックアップとそのバリエーション

Chaceの「ピックアップ」は、ある程度意図的な「応答する」技法として理解され、発展していったと言える。その後「ミラーリング」を中心に、様々な名称のバリエーションが追加され、また様々な原理的説明がなされていった。

崎山 (2012) は、身体的共感の具体的技法として、シンクロニー-synchrony (同期)、エコーイングechoing (反響)、ミミクリー-mimicry (模倣)、リフレクションreflection (反映)、ミラーリングmirroring (鏡映) という5つの技法を挙げ、意味の違いを示しつつ、

実際のセッションではそれらを意図的に明確に使い分けるといよりも、直感的に動きを返していく場合も多いと指摘している。確かにダンスセラピーでの身体的交流は瞬間的なものであり、類似の諸技法を厳密に区別した研究は少ない。

そのような中でFraenkel (1983) は、シンクロニーとエコーイングの違いを明らかにする実験を行った。即時的に動きの形、方向、リズムなどを一致させる「シンクロニー」よりも、少し遅れて反応する「エコーイング」のほうが、相手は理解してもらえていると感じたという結果であった。共感的反映の中心にあるのは「エコーイング」のほうであり、「言語的セラピストの伝え返しのテクニックと連続性がある」としている。そしてシンクロニーとエコーイングは、「それぞれ情動的・認知的共感と一致する。前者は一般的な体験に対する即時的な反応を可能にする。後者は、相手の目で世界を見ることを含むため、より長い時間を必要とする」と、共感のモードと遅延の程度の関連に、情動的・認知的共感の区別を見出している。

③ミラーリングの効果と留意点

技法としての「ミラーリング」は、ただの鏡映的模倣と誤解されることがある（鍛冶, 2013）が、この違いについていくつかの指摘がなされている。また、ムーブメントの外的な形を、そこに含まれる情緒的内容なしに複製する「模倣」と、全ての非言語的表現のエッセンスを共有しようとする「共感」は区別される（Chaiklin & Schmais, 1993; Casey, 2018）。ミラーリングがただの物真似になってしまうのであれば、Rogersのreflectionが形だけの「オウム返し」の技法だと誤解されて広まってしまったのと同じことである（Sandel, 1993）。

また、ミラーリングによる情緒的交流の意義と危険性についても指摘されている。Siegel (1993) は、ダンスセラピーにおいてミラーリングのような非言語的技法によってクライアントが早期の親子関係を想起するような雰囲気をもたらされることは、伝統的心理療法の立場からは治療的課題からの退却だという批判を受けるものだったと述べた上で、このやり方が自己愛性パーソナリティ障害の治療を研究したKohutなどの方法と軌を一にしていると指摘した。すなわち、セラピストの承認と映し返し（言語的ミラーリング）によって自分自身を見出すことを通して、クライアントの幼少期の十分に満たされなかった欲求が蘇ることによって、自らの心理的不均衡について洞察を得て、それをコントロールできるようになる、というKohutらの主張を用いて、Chaceの技法を捉え直し、ダンスセラピーにおいて情緒的に満たされることの意義を示した。

その一方で、クライアントとの自己喪失的な融合状態に陥り、客観性を保ちにくくなるという危険性も指摘されている。一般的なサイコセラピストが匿名的、受動的、情緒面で中立的であるのに対し、ダンスセラピストは患者と同じくらい能動的で、自分を晒し、情緒的に関与することが求められる（Sandel, 1993）。そのため、セラピストは自発的・直観的にクライアントのムーブメントに反応する一方で、自分のイメージやムーブメントを患者に押し付けてしまわないよう、自己抑制的であること、患者の非言語的表現と自分自身の感情やムーブメントを混同しないことが必要である（Sandel, 1993）。

(2) アメリカ西海岸での展開

① オーセンティック・ムーブメント authentic movement (1950年代～)

グループセッションを中心としたChaceが、「動きがもたらす」効果を強調したのに対し、個人セッションを重視し、より各自で内面を探索する作業に重点を置いたのがMary Whitehouseである。第一世代とされるダンスセラピストの中でも、この二人の方法論は現在に至るまで特に大きな影響を与えてきた。

1950年代に活動を始めたWhitehouseは、ユングの分析心理学、特にアクティブ・イマジネーションの原理をダンスセラピーに取り入れ (Chodorow, 1982/1999)、二者関係の中で起こることを非常に重視した。Whitehouse自身はこの方法をmovement in depthと名付けたが、彼女に学んだJoan Chodorowが「オーセンティック・ムーブメント」と呼び始めた。「動く」「動かされる」の境界を越えて自発的に発現するような動き、という意味がこめられており、これの出現が自らの無意識的深層に触れ得る機会となると考えた (Pallaro, 1999)。

オーセンティック・ムーブメントの方法はシンプルである。ムーバーは、目を閉じて、「動くこと」ではなく「動かされること」の可能性を信じ、待って、自分の内側に集中する。そして内側に生じる身体感覚やイメージに従って自由に動く (Adler, 1987/1999)。オーセンティックとは、「学習されたものでない、その人にとって自然な、純粹の、真実の」を意味する。自由連想法や箱庭療法との類似性についても指摘されている (Adler, 1987/1999; Chodorow, 1984/1999)。

Whitehouseに学んだJanet Adlerは、1980年代から、ムーバーを見る人を「ウィットネス」と呼び始め、両者の関係をオーセンティック・ムーブメントの原理の中心に据えた (Adler, 1987/1999)。ウィットネスの意味は、ありのままの本質を見るという意味で、禅における「観照」に近い。特にムーブメントの始まりには、「意識の担い手」として責任を担う。ムーバーが動くのをただ眺めるのではなく、見守り、耳を傾け、特別な質の注意あるいはプレゼンスをムーバーの体験に向ける存在である (Chodorow, 1986/1999)。そして、ウィットネスの内的世界も、ムーバーのそれと同等に重要である。ウィットネスは、ムーバーを見守りながら自分自身を感じ、ウィットネスし続けるという難しい内的作業に取り組む (Adler, 1987/1999)。

オーセンティック・ムーブメントでは、身体的技法としてのミラーリングを行わないが、「Whitehouseは、相手の体験と共にいることの反応として自分の身体が動かされるのに任せるといふ、クライアントと響き合うことを通して、身体的共感を達成した」(Young, 2017)と報告されているように、ウィットネスの役割は、ムーバーを心理的に抱えることと、共感的に反映することである (Chodorow, 1982/1999)。また、Chaceの方法は外側から理解しようとする「ミラーリング」であり、Whitehouseの方法は内側から理解しようとする「リゾネイティングresonating」であるという対比的な理解も試みられている (Fischman, 2016)。

②人間性心理学の取り入れ（1960年代～）

西海岸におけるダンスセラピーのもう一つの特徴は、人間性心理学のパラダイムを取り入れていったことである。Chace、Whitehouseを含む「第一世代」と位置付けられるダンスセラピストの一人であるAlma Hawkinsは、RogersやGendlinの理論を取り入れた実践を行った（Levy, 2005/2018）。

Hawkinsは、治療におけるクライアントの成長の最も重要な要素は、ファシリテーターとの関係であり、そのために深いレベルの共感が成立することを重視していた。Hawkinsの方法は非介入的であり、クライアントが自分の感情やイメージに触れ、その変化に自分をゆだねながら「身体的フェルトセンスbodily felt sense」をムーブメントによって外在化するプロセスを守るために、「ファシリテーターが安全で脅威的でない環境をつくる」ことを強調した。具体的には、ファシリテーターが解釈や評価を伝えるのではなく、クライアント本人がムーブメント体験を内省できるような問いかけをするというのが、Hawkinsの方法の特徴である（Leventhal, 1984）。

Hawkinsからトレーニングを受けたErma Dosamantes（1981）も、Gendlinの体験過程を取り入れ、身体的に感じられた体験を知覚することの重要性を強調した。Dosamantesが示した体験的ダンスセラピーの手順の特に最初の段階には、「受け取れる状態になる」「身体的体験にフォーカシングする」など、Gendlin（1981/1982）のフォーカシングの6ステップの影響がみられる。またDosamantesは、ダンスセラピストが「クライアントのムーブメントを、短縮しコード化した形で、自分自身の身体で再創造することによって、クライアントの身体的反応を理解できる」と述べた。これはBergerの身体的共感の定義に近い。さらに「そのようなムーブメントを大きな、明確なものに変換する必要はない」と述べた。Dosamantesの考えでは、身体的共感を通して、クライアントの「情緒の状態」を感じ反応することは可能であるが、その「内容」に反応する必要はない。「内容」はクライアント自身にしかわからないものであり、必要があれば言葉で他者に共有され得る」と言った。このような考えも、Gendlinのフォーカシング理論と一致する。

(3) Kestenbergのムーブメント分析（1970年代～）

身体的共感に関連するもう一つの大きな流れは、Judith Kestenbergのムーブメント分析である。精神科医であったKestenbergは、それまでのムーブメント観察・分析・記述方法に加え、ダンスセラピーの運動分析理論に、Anna Freud, Hartmann, Winnicott, Mahler等の研究も取り入れ、精神運動発達状態を評価する診断的なKestenberg Movement Profile（以下、KMPと略記）を創り上げた（Levy, 2005/2018）。

KMPでは、記譜の作業における重要な要素の一つとして、分析者が対象者の映像を見ながらその動きを身体で感じとること、すなわち「分析者が対象者に調律すること」が求められるという特徴がある（崎山・中, 2012）。「調律とは、敏感に筋緊張の変化を複製するプロセスであり、相互的共感に基づいている」（Loman & Merman, 1996）。つまり、目に見

える動きを手掛かりとして、目に見えない身体感覚までを感じ取ろうとする分析方法である。そしてこの調律の概念は、Sternの「情動調律」に先立つものであった(崎山, 2012)。また、「(KMPにおいて) ローデータはムーブメントの観察である。それらは身体的共感を經由して、ムーブメント記録に変換される」(Robbins & Koch, 1998) というように、調律という行為の結果として生じるのが身体的共感であると捉えられている。

Kestenbergの方法の大きな特徴は、単独の子どもだけを見るのではなく、母子の相互作用に注目し、調律と衝突の概念を提唱し、分析と介入を結び付けていることにある。Kestenberg自身、実践の現場で子どもにかかわる際に五感を通した巧みな調律を行っていたことが報告されている(Levy, 2005/2018)。調律は内的な行為であり、ミラーリングの技法についても、「セラピストが身体の形だけを合わせて身体のダイナミクスを合わせないとき、感情の構造は合わせられるが、感情そのものは合わせられない」(Loman & Merman, 1996) というように、(1)の③と同様に模倣との違いが強調されている。

(4) 最近の流れ

①対象者の広がりとトラウマへの対応(1980年代～)

ダンスセラピーは、言語的交流の困難なケースへの適用可能性が高いことから、多様な対象者との実践が試みられている。特にアメリカでは、その社会的状況を背景として、児童虐待、家庭の崩壊、災害、戦争、難民・移民の経験などによるトラウマが中心的課題となるセラピーに注目が集まっており、身体的共感の重要性についても触れられている。

その中でGray(2001)は、政治的問題により拷問を受けたサバイバーの支援について、身体的共感の重要性と共に危険性を指摘している。すなわち、身体的共感を用いてクライアントの非言語的表現をウィットネスし反映するというコンセプトは、拷問サバイバーの治療において特に有用である一方で、そのようなかわりが拷問時の加害者にされた経験を思い出させ、当時の感情を引き起こさせる可能性があるという指摘である。なぜなら、共感を用いることは、どうやって痛みを与え苦しめるのが最も効果的かを知るための「虐待者の道具」であるからであり、セラピストはそれを頭におきつつ、非脅威的なやりかたで注意深くクライアントへの調律と共感を試みる必要がある(Gray, 2001)。

②神経生理学の知見の取り入れ(1990年代～)

1990年代から、脳科学、神経生理学の発展に伴い、精神と身体は二方向的やりとりを通して、相互に影響を与え合っていると考えられるようになってきた(Tortora, 2012)。そのような新たな知見は、ダンスセラピーの経験知の証左として取り入れられるようになった。中でも特に注目されているのがミラーニューロン研究である。

Homann(2010)は、「かかわる相手の心の中で何が起きているかについての自分の感覚に基づいて相手への反応を調節」する共感能力について、ミラーニューロンシステムを用いて説明している。ミラーニューロンは、1996年にマカクザルの脳で発見された運動前野神経である。この神経は、そのサルがものを握るような目的に関連した行為をすると

きだけでなく、他の個体が同様の行為をするのを観察するときにも放電するという特徴があった。ミラーニューロンは経験依存的であり、ヒトにおいても、養育者との早期の関係性がこのシステムを形作り、支えるという仮説が考えられている。つまり早期の母子関係における、「母親が乳児の情動的反応を見て、自分の身体で乳児の状態を感受し、それに基づいて乳児をなだめる」という情動調律の経験と同様に、ダンスセラピーのセッションにおける「身体化したムーブメントを通して、向かい合っただけの相互作用のなかで行われるセラピストの身体的調律が、クライアントのミラーニューロンシステムを活性化する」というメカニズムの説明がなされている (Homann, 2010)。

このように、身体的調律や身体的共感において、相手を観察することと自分の身体で感じるものがどのようにつながるのかというメカニズムを、脳神経科学の観点から説明しようという動きが盛んである。

4. 先行研究の要約

ダンスセラピー実践のパラダイムの中での身体的共感に関する研究の動向を整理する。まず、セラピストの役割は、共感的関係を通してクライアントを理解しようと試みることである。身体的共感という概念と、クライアントの身体だけでなくセラピストの身体（身体感覚・身体運動）もセラピーに深く関与しているというとらえ方が、ダンスセラピーを特徴づける要素である。

身体的共感に関する理論の展開は、セッションの中で得られた体験的な知見について後付けで様々な理論が取り入れられ、説明概念が構築され蓄積されていくという歴史であった。結果として、「身体的共感」という概念には様々な次元、方向性、要素、行為が含まれており、用いるセラピストや研究者によって力点が異なる。

- ①Bergerのいう身体的共感は、ThがCIの身体を観察し、自分の身体を動かし模倣することで感じられる感覚を活用するという行為であった。つまり「Thが身体を動かす」ことで「ThがCIの身体を感じる」行為であった。Dosamantesの考えもこれに近い。
- ②Chaceの共感的反映も、模倣し感じ取る行為は共通するものの、模倣する動きでCIに理解を伝えるという側面に力点が置かれていた。「患者のムーブメント表現を視覚的に・身体的に知覚することによって、Chaceは患者が世界をどう見ているかについてのクリアな感覚を得ることができた。彼女はこの理解を、自分自身のムーブメントを用いて反映した」(Chaiklin & Schmais, 1993) というやり方である。つまり「Thが身体でCIに理解を伝える」行為である。
- ③Whitehouse他のオーセンティック・ムーブメントでは、意図的行為としての模倣は含まれず、ThがCIの身体を見守り、自らの身体に生じるあらゆるものを体験することでの共感が試みられる。Kestenbergのムーブメント分析も、対象者の動きを身体で感じる事が含まれている。つまり「Thが自分の身体を感じる」行為に力点が置かれている。
- ④また、情動的共感と認知的共感が生じる時間差や、ミラーニューロン研究が示唆する「行

為の知覚が、「身体的共感、その後共感」へとリンクしている（Winters, 2008）ことから、共感のプロセスには、身体、情動、認知という時系列、順序性があると考えられる。つまり、身体的共感は、「ThがCIの身体を感じる」方向性と、ThがCIの模倣をする「Thが身体を動かす」方向性と、Th自身が内側に注意を向ける「Thが自分の身体を感じる」方向性と、「Thが身体でCIに理解を伝える」方向性という、大きく4つの方向性を含んでいる。これは、先に示した言語をインターフェイスとした心理療法における共感の構造とほぼ一致するが、異なるのは、Thが自分の身体を動かすことそのものが、CIを理解することにつながるという点である。

なお、Hervey（2007）が身体的共感の関連概念として挙げた共感的反映は、これまで見てきたようにセラピストの行為・技法であり、ミラーリングとはほぼ同義と考えてよいだろう。

5. 身体的共感のプロセス

前述したように、ダンスセラピーにおける身体的共感は、基本的にはRogersのいう共感の言語的側面を身体的側面に置き換えることで理解しやすい。すなわち、「ミラーリング」の対象と手段が言語と言語であるのか、ムーブメントとムーブメントであるのか、という違いはあるが、その目的や交流の本質は共通であるという理解が主になされている。

しかし、身体的共感には、言語を用いた共感とは異なる点がある。それは、ムーブメントに二重の機能があるということである。共感のプロセスにおいて、言語は表現と伝達の手段であるが、ムーブメントは表現と伝達の手段であるだけでなく、特にセラピストにとっては感じ受け止めるための手段である。すなわち、ムーブメントは「動くことで内面を伝える」だけでなく、「動くことで感じ取ろうとする」ための方法である。この二重性と、同時的で瞬間的なプロセスの捉えにくさという点が、身体的共感に関する議論を難しくしてきたのではないかと考えられる。

前節の①～④で示した4つの方向性と、身体→情動→認知という順序性、そしてムーブメントの二重の機能という点をふまえ、ダンスセラピーにおいてセラピストが身体的共感を試みる際の行為・現象のプロセスを統合的に示すことを試みると、以下のようになる。

- 1 クライアントの身体的表出をできる限り受け止め感じ取る = ThがCIの身体を感じる
- 2 それを理解しようというセラピストの内的努力と身体の動きが生じる = Thが身体を動かす（ミラーリング1）
- 3 セラピストに感覚的共感・情動的共感・認知的共感という現象が生じる = Thが自分の身体を感じる
- 4 セラピストからの身体的表出あるいは言語的表出によってそれが伝えられる = Thが身体でCIに理解を伝える（ミラーリング2）
- 5 （1に戻る）

以下、順にその内容を整理する。

まず、「1 クライエントの身体的表出をできる限り受け止め感じ取る」段階である。ダンスセラピーにおいては、セラピストがクライエントの身体的表出を受け止め感じ取るための主な感覚は、視覚である。よって、いかに「見る」かということが問題になる。身体的共感に関連する「見る」ことの意味について最も詳しく検討してきたのは、オーセンティックムーブメントにおける「ウィットネス」についての議論であると思われる。

次に、「2 それを理解しようというセラピストの内的努力と身体の動き」の段階である。言語的セラピーの場合、内的行為が中心になるが、ダンスセラピーの場合、内的行為に加え、身体を動かすという外的行為でもある。つまりセラピストからみれば、クライエントをミラーリングすることで「外から」理解しようとするのと、セラピスト自身の体験に「内から」注意を向けて理解しようとするのが、同時に行われる。

「3 セラピストに感覚的共感、次に情動的共感、その次に認知的共感という現象が生じる」段階の感覚的共感とは、Cooper (2001) のいう somatic empathy に相当する。Somatic には「精神に対しての身体」「体性の」という意味合いがある。運動感覚である kinesthetic empathy と区別するため、somatic empathy つまり体性感覚としての共感のことを「感覚的共感」とする。心身のメカニズムにおける時間的順序でいえば、感覚的共感、情動的共感、認知的共感の順に生じ、知覚されると考えられる。

「4 セラピストからの言語・非言語的表出によってそれが伝えられる」段階では、セラピストの共感、ムーブメントや言葉によって伝えられる。たとえばオーセンティック・ムーブメントでは、事後のシェアリングがクライエントへのミラーリングの意味をもつ (Chodorow, 1982/1999)。ムーブメントの後には体験が語られ、その繰り返しを通して、ムーバーとウィットネスの経験は複雑に絡み合うようになる。子どもが、自己の感覚をもたないまま、それを発達させていくのと同じやり方で、ムーバーはウィットネスを内在化していく (Adler, 1987/1999)。

IV. おわりに

身体的共感に関する研究の今後の課題として、①感覚・情動・認知のミクロな相互作用の概念化、②クライエントとセラピストの内的体験の描写、③文化的背景との関連の検討、④クライエントの状態に応じた共感技法の使い分け、等が挙げられるだろう。日本でのダンスセラピー実践とその研究においても、身体的共感をめぐる議論が活発になることが望まれる。

文献

- Acolin, J. (2016). The Mind-Body Connection in Dance/Movement Therapy: Theory and Empirical Support. *American Journal of Dance Therapy*, 38, 311-333.
- Adler, J. (1987/1999). Who is the witness? A description of authentic movement. P. Pallaro

- (Ed.), *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers. Retrieved from Amazon.com.
- Barrett-Lennard, G. T. (1981). The empathy cycle. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 91-100.
- Berger, M. R. (1989) *Bodily Experience and Expression of Emotion. A collection of early writings: Toward a body knowledge*. American Dance Therapy Association. Maryland. Pp.152-185. (Originally Published in 1956)
- Cargill, B. (1998). An Interview with Jane Ganet Sigel, Dance Therapy Pioneer: Her Life, Her Work, and Her Theoretical Model. *American Journal of Dance Therapy*. 20, 71-84.
- Casey, S. E. (2018). Moving to Prevent Child Sexual Abuse: Dance/Movement Therapy as Primary Prevention. *American Journal of Dance Therapy*. 40, 240-253.
- Chaiklin, S., & Schmais, C. (1993). The Chace approach to dance therapy. Sandel, S., Chaiklin, S., & Lohn, A. (Eds.). *Foundations of dance/movement therapy: The life and work of Marian Chace*. Columbia, MD: American Dance Therapy Association. pp.75-97.
- Chodorow, J. (1982/1999). Dance/Movement and Body Experience in Analysis. Parallo, P. (Ed). *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (Kindle Edition). London: Jessica Kingsley Publishers. Retrieved from Amazon.com. (Originally Published in 1982)
- Chodorow, J. (1984/1999). To Move and Be Moved. Parallo, P. (Ed). *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (Kindle Edition). London: Jessica Kingsley Publishers. Retrieved from Amazon.com. (Originally Published in 1984)
- Chodorow, J. (1986/1999). The Body as Symbol: Dance/Movement in Analysis. Parallo, P. (Ed). *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (Kindle Edition). London: Jessica Kingsley Publishers. Retrieved from Amazon.com. (Originally Published in 1986)
- Cooper, M. (2001). Embodied Empathy. Haugh, S. & Merry, T. (Eds). *Empathy*. Ross-on-Wye: PCCS Books, pp. 218-229.
- Cruz, R. F. (2012). Introduction to Marian Chace Foundation Lecture: October 21, 2011. *American Journal Dance Therapy*, 34, 3-5.
- 土居健郎 (1992). 方法としての面接. 医学書院.
- Dosamantes-Alperson, E. (1981). Experiencing in Movement Psychotherapy. *American Journal of Dance Therapy*, 4, 33-44.
- Firschman, D. (2016). Therapeutic Relationship and Kinesthetic Empathy. Chaiklin, S. & Wengrower, H. (Eds). *The Art and Science of Dance/Movement Therapy: Life Is Dance*. New York: Routledge. pp.33-52.

- Fraenkel, D. L. (1983). The Relationship of Empathy in Movement to Synchrony, Echoing, and Empathy in Verbal Interactions. *American Journal of Dance Therapy*, 6, 31-48.
- Freud, S. (1921). *Massenpsychologie und Ich-Analyse*. Wien: Internationaler Psychoanalytischer Verlag. 井村恒郎・小此木啓吾他（訳）（1970）. フロイト著作集第6巻 自我論・不安本能論. 人文書院.
- Gendlin, E.T. (1981). *Focusing*. New York: Bantam Books. 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄（訳）（1982）. フォーカシング. 福村出版.
- Gladstein, G. A. (1983). Understanding Empathy: Integrating Counseling, Developmental, and Social Psychology Perspectives. *Journal of Counseling Psychology* Vol. 30, No. 4, 467-482.
- Gray, A. E. L. (2001). The Body Remembers: Dance/Movement Therapy with an Adult Survivor of Torture. *American Journal of Dance Therapy*, 23, 29-43.
- Hervey, L.W. (2007) : Embodied Ethical Decision Making. *American Journal of Dance Therapy* 29 (2), 91-108.
- Homann, K. B. (2010). Embodied Concepts of Neurobiology in Dance/Movement Therapy Practice. *American Journal of Dance Therapy*, 32, 80-99.
- 池見陽 (2016). 傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング. ナカニシヤ出版.
- Jacobs, T. J. (2005). Discussion of Forms of intersubjectivity in infant research and adult treatment. Beebe, B. (et al). *Forms of intersubjectivity in infant research and adult treatment*. London: Other Press. 丸田俊彦（監訳）（2008）乳児研究から大人の精神療法へ—主観性さまざま. 岩崎学術出版社.
- 鍛冶美幸 (2013). 身体的共感と動作を用いた心理療法の試み. *心理臨床学研究*, 30, 888-898.
- 神田橋條治 (1990). *精神療法面接のコツ*. 岩崎学術出版社.
- 神田橋條治 (1997). *対話精神療法の初心者への手引き*. 花クリニック神田橋研究会.
- Koch, S. C. & Fischman, D. (2011). Embodied Enactive Dance/Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 33, 57-72.
- Leventhal, M.B. (1984). An Interview with Alma Hawkins. *American Journal of Dance Therapy*, 7, 4-14.
- Levy, F. (2005). *Dance/Movement Therapy: A Healing Art*. Plano: National Dance Association. 町田章一（訳）. (2018). *ダンス・ムーブメント・セラピー—癒しの技法*. 岩崎学術出版社.
- Loman, S. & Merman, H. (1996). The KMP: A tool for dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*. 18, 29-52.
- 諸富祥彦 (1997). カール・ロジャーズ入門—自分が“自分”になるということ. コスモス・ライブラリー.

- 中田行重 (2013). Rogersの中核条件に向けてのセラピストの内的努力. 心理臨床学研究, 30, 865-876.
- Parallo, P. (1999). Introduction. Parallo, P. (Ed). *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (Kindle Edition). London: Jessica Kingsley Publishers. Retrieved from Amazon.com.
- Robbins, A. & Koch, S. (1998). Book and Software Reviews. *American Journal of Dance Therapy*, 20, 55-59.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin. 保坂亨・諸富祥彦・末武康弘 (訳). (2005). *クライアント中心療法*. 岩崎学術出版社.
- Rogers, C. R. (1957). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Counseling Psychology*, 21, 95-103. 伊藤博・村山正治 (監訳). (2001). セラピーによる治療的变化の必要にして十分な条件. *ロジャーズ選集 (上)*. 誠信書房.
- 崎山ゆかり (2012). 身体的共感と自己洞察. 大沼幸子・崎山ゆかり・町田章一・松原豊 (編著) *ダンスセラピーの理論と実践—からだと心へのヒーリング・アート* ジアース教育新社. 169-179.
- 崎山ゆかり・中めぐみ (2012). Kestenberg Movement Profileの記譜における学びの過程と分析対象者への調律に関する検討. *武庫川女子大紀要 (人文・社会科学)*, 60, 63-70.
- Sandel, S. (1993). The process of empathic reflection in dance therapy. Sandel, S., Chaiklin, S., & Lohn, A. (Eds.). (1993). *Foundations of dance/movement therapy: The life and work of Marian Chace*. Columbia, MD: American Dance Therapy Association. pp.98-111.
- Sandel, S. L., & Hollander, A. S. (1995). *Dance/Movement Therapy with Aging Populations*. In Levy, F. J., Fried, J. P., & Leventhal, F. (Eds.). *Dance and Other Expressive Art Therapies* (pp.133-143.). New York: Routledge.
- 澤田瑞也 (1998). *カウンセリングと共感*. 世界思想社.
- Siegel, E. (1993). Marian Chace and Psychoanalysis. Sandel, S., Chaiklin, S., & Lohn, A. (Eds.). (1993). *Foundations of dance/movement therapy: The life and work of Marian Chace*. Columbia, MD: American Dance Therapy Association. pp.169-175.
- Stewart, D. (1956). *A preface to empathy*. New York: Philosophical Library.
- 田中千穂子 (2002). *心理臨床への手びき—初心者の問いに答える*. 東京大学出版会.
- Tortora, S. (2011). The Need to Be Seen: From Winnicott to the Mirror Neuron System, *Dance/Movement Therapy Comes of Age*. *American Journal of Dance Therapy*, 33, 4-17.
- Winters, A. F. (2008). Emotion, Embodiment, and Mirror Neurons in Dance/Movement Therapy: A Connection Across Disciplines. *American Journal of Dance Therapy*. 30,84-105.
- Young, J. (2017). The Therapeutic Movement Relationship in Dance/Movement Therapy: A Phenomenological Study. *American Journal of Dance Therapy*, 39, 93-112.