

『就実大学大学院教育学研究科紀要 2020（第5号）』 抜刷

就実大学大学院教育学研究科 2020年3月10日 発行

ダンス／ムーブメントを用いた
心理臨床実践におけるフォーカシングの活用

**Utilizing Focusing in Clinical Psychological Practice based
on Dance/Movement**

山 田 美 穂

ダンス／ムーブメントを用いた 心理臨床実践におけるフォーカシングの活用

山田美穂

Utilizing Focusing in Clinical Psychological Practice based on Dance/Movement

Miho YAMADA

抄録

本研究では、ダンス／ムーブメントを用いた心理臨床実践におけるフォーカシングの活用について検討した。まずダンスセラピーとフォーカシングにおける「からだで感じること」のとらえ方を比較検討し、フォーカシングにおける身体感覚はほぼ内受容感覚であるが、感情やイメージも含む「意味」を知るための手がかりであること、ダンスセラピーにおける身体感覚は、固有感覚（運動覚）が強調される点に特徴があるが、内受容感覚や外受容感覚も含み、身体全体を感じようとする志向性があることを示した。

次に、ダンス／ムーブメントとフォーカシングを組み合わせた実践を5例取り上げてその特徴を整理した。これらの実践はいずれも「フェルトセンス」を拡大的に、ゆるやかにとらえており、フォーカシングは①静かに感じることを大事にする態度、②その場で感じられたことを逐次的に言語化するスタイル、③公式化、定式化された明確な枠組み、といった特長を提供していた。一方、二つを組み合わせる上での留意点として、「メソッド」に注意が向き治療関係の形成と維持が疎かになる危険性と、クライアント自身がフォーカシングすることの難しさが挙げられた。最後に、身体的共感に焦点を当てた実践にフォーカシングを活用する方法として、4つの可能性を示した。

キーワード：ダンス／ムーブメント、フォーカシング、ダンスセラピー、フェルトセンス、
身体感覚

1. はじめに

本研究では、ダンス／ムーブメントを用いた心理臨床実践において検討するため、ダンスセラピーとフォーカシングに着目する。両者はいずれも心理臨床における身体的アプローチである。ダンスセラピーでは、その特徴である「動くこと」すなわちムーブメントの活用については様々な検討がなされる一方、「感じること」すなわち感覚は、あつて当たり前のものであり、十分な検討がなされてこなかった (Hervey, 2007)。それとは

対照的に、フォーカシングではフェルトセンスという「からだで感じられるもの」が中心に据えられているが、言語や描画との組み合わせに比べると、ムーブメントと組み合わせた実践は圧倒的に少ない。両者を適切に組み合わせ、相補的に用いることができれば、支援の効果を高めることが期待できる。

では、両者をどのように組み合わせれば、「動くこと」と「感じること」を安全かつ有効に行い、身体的共感を深めていくことができるだろうか。本研究では、定義や範囲の曖昧な「からだで感じること」を、ひとまず「身体感覚」という概念を用いてとらえ、ダンスセラピーとフォーカシングにおける身体感覚について比較検討する。そしてダンス／ムーブメントとフォーカシングを組み合わせた5つの実践例の整理を行う。それらを通して、両者を組み合わせることの利点と留意点について、さらに身体的共感を重視した心理臨床実践におけるフォーカシングの活用可能性について検討する。

II. フォーカシングとダンスセラピーにおける「からだで感じること」

1. 身体感覚とは

「身体感覚」は、ダンス／ムーブメントとフォーカシングのいずれにおいても重要な位置にある。では、フォーカシングで感じようとする「身体感覚」と、ダンスセラピーで感じようとする「身体感覚」とは同じものなのだろうか。同じでないとしたらどのように異なるのだろうか。

この疑問について検討する前に、まず「身体感覚」について整理する。身体感覚には様々な下位分類があるが、Charles Sherringtonが1906年に示した「外受容感覚exteroception」、固有感覚proprioception、「内受容感覚interoception」という3つの機能的な区別は、感覚の機能的分類あるいは受容器の特性に応じた分類として現在でも一般的に使用されている^{注1}（寺澤・梅田，2014）。

寺澤・梅田（2014）をもとに整理すると、3つの感覚の概要は以下のようになる。

- ① 外受容感覚exteroception：目の視細胞，蝸牛の有毛細胞，皮膚の触覚受容器（機械的受容器）のように身体表面に近い外受容器によって生じる感覚（視覚，聴覚，触覚など）。身体外部の情報の知覚に関与する。
- ② 固有感覚（自己受容感覚，深部感覚）proprioception：骨格筋の紡錘細胞，ゴルジ腱器官，耳石器などから生じ，空間における身体の動きの速度，向き，骨格筋の緊張，平衡感覚などの総称。身体各部の運動，静止，位置，平衡を感知して運動の調節，体位の維持に寄与する。
- ③ 内受容感覚interoception：心房，頸動脈，大動脈の伸張受容器，頸動脈洞の化学受容器，門脈循環における脂質受容器，骨格筋の代謝受容器によって生じる感覚。内臓や血管の状態の知覚に関わる。心拍や血圧，呼吸などの変化の受容にはこの感覚が主に関わっており，感情の生起に伴って観察される感情反応と呼ばれる身体反応の多くは，内受容感覚器が検出できる変化をもたらす。

2. フォーカシングにおける身体感覚：フェルトセンスに含まれるもの

フォーカシングで感じようとするフェルトセンスとは、言語化される前のものであり、それゆえ言語による説明が難しいことから、様々な表現が試みられている。たとえば日笠(2003)は、「感じられる意味感覚」、「問題についてからだで感じる、何か意味ありげな感覚」、「気になる感じ」、「実感」、「確かに直接感じられるが、最初は意味もはっきりしない漠然とした感じ」、「『何か』についての感じであり、そこから意味が展開」する、という説明をしている。

すなわち、フェルトセンスの「センス」という語には、「感覚」と共に「意味」が含意されている。Gendlin (1996a/1998) は、「フェルトセンス 対 通常の生理的感覚」という見出しのもと、以下のように両者の違いを強調している。

「フェルトセンスはからだの感覚ではあるが、くすぐったさや痛みといった生理的的身体感覚ではない。むしろ、何かについてのからだの感じ、意味についての感覚、暗に含まれている複雑さについての感覚なのである。それは状況全体や問題や気がかりについての感覚であり、あるいは自分の一番言いたいことについての感覚なのである。それはただのからだの感じではなくて、……についてのからだの感じなのである」(強調は原著による) (Gendlin, 1996a/1998)

またGendlinは、生理的的身体感覚はからだの周辺部分に生じるが、フェルトセンスはからだの中心部、腹部、みぞおち、胸、喉のあたりに生じる、と、感じられる部位による区別もしている。「腰が痛むとき、それは、その原因となった情動的状況の全体について何も含むところはなく、ただ痛むのである」として、身体症状そのものはフェルトセンスではないとしている。

ただし、周辺部の身体感覚が役立つこともあり、例えば肩の痛みについて、からだの中央部に生じる質感を感じとることで、肩こりを含む体験全体が見つかることもある、と述べている (Gendlin, 1996a/1998)。またGendlinの後、身体的不調そのものにフォーカシングを適用することを試みている実践者・研究者もいる (Cornell, 1996/1999; McEvenue, 2002/2004; 森川, 2015)。

またフェルトセンスには、「感情的な質emotional qualities, 身体感覚body sensations, イメージimages, 動きmovements」(Hinterkopf, 1998/2000) が含まれるとされるが、他の要素に比べ、動きmovementは取り上げられることが少ない。

以上をまとめると、Gendlinが強調したフェルトセンスとは、からだの内側にフォーカスして感じられるものであるから、内受容感覚と重なる部分が大さいと考えられる。しかし、フェルトセンスに含まれるものは身体感覚だけではなく、「何かについて身体で感じられる意味」であり、生理と心理が不可分な領域である。また、Hinterkopf (1998/2000) のフェルトセンスの定義や、身体的不調そのものにフォーカシングする試みには、固有感

覚や触覚などの外受容感覚として感じられるものも含まれていると考えられる。

3. ダンスセラピーにおける身体感覚：運動感覚の重視

一方、ダンスセラピーにおける身体感覚には共通の定義がない。その背景として、これまでのダンスセラピー実践および研究がどちらかといえば観察可能な外的行為に注目してきており、セラピストの内的行為の検討が十分になされていないことが挙げられる。自分の身体に注意を向け感じるとするという行為に関連する用語も多様である。例を挙げると、注意を向けるattending, 注意を集中するfocusing, 内側に耳を傾けるinner listening, 運動感覚的気づきkinesthetic awareness, セルフ・アウェアネスself awareness, 自己理解self understanding, 自己観察self observationなどである (Hindi, 2012) が、何がどこでどのように感じられるのか、詳細に検討されるには至っていない。

そのような中で、ダンスセラピーと感覚について、Hervey (2007) は、以下のように述べる。

「もし“kinesthetic”がムーブメントによる気づきだけを意味するなら、動かずにいる間にも生じる感覚や、他の身体システム、情動、直観、そして他者との間の複雑な“エネルギーと情報の流れ”はそこに含まれないことになる。ダンスセラピー実践において、ムーブメントに依拠した見方と同様に重要なのは、筋肉／骨格のシステムに基づく気づきを越えたものを含むことであると考えられる。この理由から私はより広い意味をもつembodiedとembodimentという言葉を好む」(Hervey, 2007)

すなわち、「身体的共感」の原語がkinesthetic empathyであることにも示されるように、固有感覚の一つである運動感覚kinesthesiaの重視はダンスセラピーの最も大きな特徴であるが、それだけにとらわれるのではなく、生きている身体全体を感じる事が、ダンスセラピーにおいては重要である。

たとえばオーセンティック・ムーブメント^{注2}においてムーバーが感じる内的体験internal experienceには、「感情emotions, イメージimages, 音sounds, 記憶memories, 思考thoughts, ムーブメントがもたらす運動感覚kinesthetic sensations of movement」(Adler, 1987/1999) が含まれる。つまり、内的体験として感じようとする対象は運動感覚だけでなく外受容感覚と内受容感覚を含むし、記憶や思考など認知機能などとも厳密な区別はなされていない。全身で感じられるものすべてに開かれていくことが、ダンスセラピーにおける身体の感じ方であると考えられる。

4. 「からだで感じること」についてのまとめ

フォーカシングとダンスセラピーを、身体感覚、さらには「からだで感じること」を中心に比較し整理すると、表1のようになる。

フォーカシングにおける身体感覚は、ほぼ内受容感覚であるが、感情やイメージも含む「意味」であるフェルトセンスの一部であり、「意味」を知るための手がかりである。またフェルトセンスには動きも含むとされているが、先行研究ではあまり光は当てられていない。

一方、ダンスセラピーにおける身体感覚は、固有感覚（運動覚）を含む点に特徴があるが、動いていない時にも感じられる内受容感覚や外受容感覚も含み、身体全体を感じようとする志向性がある。

表1 フォーカシングとダンスセラピーにおける「からだで感じること」の比較

	フォーカシング	ダンスセラピー
注意を向ける箇所	からだの中心あたり 全身（物質的身体を超えたもの）	全身 （皮膚や四肢の末端も含む）
注意の動き方	内側 内側で展開する “focus”→「意味を知る」	内側と外側（個と関係） 内と外を行ったり来たりする “explore”→「身体にゆだねる」
感じられるもの	フェルトセンス（=感情的な質、からだの感覚、イメージ、動き）	内的体験（=感情、イメージ、音、記憶、思考、ムーブメントがもたらす運動感覚）
感じられたものの表現	ハンドル（言語、描画、ムーブメントなど）	ダンス／ムーブメント
身体感覚としての区分	内受容感覚を中心に 固有感覚 外受容感覚	固有感覚（特に運動感覚） 内受容感覚 外受容感覚
言語化のタイミング	逐次的：フォーカシング中に言葉を見つけていく （ハンドルが言葉の場合）	事後的：ムーブメントが終わった後に言葉で共有する
セッションの進み方	段階的、定式的	流動的、非定式的
共にいる人の役割	「リスナー」として共感的に聴く	「ウィットネス」として共感的に見守る

(Yamada (2017) を改変)

Ⅲ. ダンス／ムーブメントとフォーカシングを組み合わせた実践

ここではダンス／ムーブメントとフォーカシングを組み合わせた実践を5つ挙げ、各実践における、ダンスあるいはムーブメントと、フォーカシングとの関係を図1～5に示し、2つの組み合わせ方と実践の特長を抽出する。

ダンス／ムーブメントとフォーカシング、どちらがベースになっているか分類しにくいものもあるが、あえて分類すれば、Ⅲ-1フォーカシング指向アートセラピーとⅢ-2ホールボディ・フォーカシングが、フォーカシングをベースとしてダンス／ムーブメントを取り入れているものであり、他がダンス／ムーブメントをベースとしてフォーカシングを取り入れているものである。

1. フォーカシング指向アートセラピー

表現アートセラピストのRappaportは、アートセラピーの諸側面にフォーカシングを統合する実践を続けてきた経験から、「フォーカシング指向アートセラピーFocusing-oriented art therapy」を開発した（Rappaport, 2008/2009）。「フォーカシングとアートセラピーは共にからだのフェルトセンスが関与する方法であるが、フォーカシングではフェルトセンスの関与が明らかであるのに対し、アートセラピーでは「しばしば暗に体験の内に」あり、「アート作製におけるからだの役割や体験的な性質を通して呼び起こされ」とし、本人がフェルトセンスではなくアート作製に集中している時も、身体の動きや呼吸の変化がフェルトセンスを促すと述べている。そして、フォーカシングが内側の方向性を、アートセラピーが外側への表現を与え、両者は相補的な関係にあると位置づけている。

ただし、ここでいう「アートセラピー」とは、描画などの視覚的アートを用いた技法を指している。ダンスやムーブメントは、「表現アートセラピー」として、「アートセラピー」とは区別されている。ダンスやムーブメントについては、「フォーカシングにおけるシンボル／ハンドル表現としてのジェスチャーが発展して、アート様相表現としてのムーブメントやダンスになる」という程度で、あまり焦点が当てられていない。

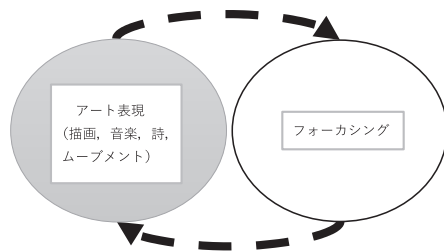


図1 フォーカシング志向アートセラピー

フォーカシング指向アートセラピーは、「アート表現（ダンス／ムーブメント）をハンドルとして用いるフォーカシング」である。「感じること」と「表現すること」を行き来し、相補的に組み合わせるといった特長が見いだせる。

2. ホールボディ・フォーカシング

ホールボディ・フォーカシングWholebody Focusingは、アレクサンダー・テクニクとフォーカシングを組み合わせで創案された（McEvenue, 2002/2004）。アレクサンダー・テクニクは、心身の不必要な緊張に気づき、これをやめていくことを学習するレッスンである（日本アレクサンダー・テクニク協会、公開年不明）。

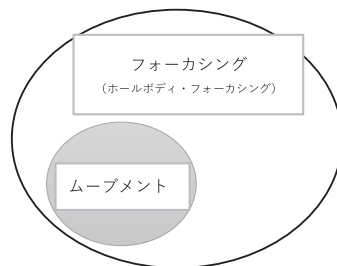


図2 ホールボディ・フォーカシング

ホールボディ・フォーカシングを一般的なフォーカシングと比較した時に特徴的な点の一つは、立ってセッションを行うことである。ホールボディ・フォーカシングのプロセスは、「二本の自分の足で立っている私自身のからだ全体に気づくということ、そして注意を必要としている私の部分に耳を傾けるということ」から成る。この二つを同時に行うこ

とが大きな特徴であり、「部分と全体を感じつつ、両方がつながりを持って感じられるようにしていると、さらにダイナミックに内側が変化していき」、「それは、それまでにしたことのないような新しい動きとなって表現される」。

もう一つの特徴は、身体感覚と身体運動の流れに従う度合いの強いことである。日本への紹介者である土井（2004）は、これを「からだまかせ」「からだ主導」と表現し、以下のように解説している。

「通常のフォーカシングでは、気がかりを見つけて、それがからだでどう感じられるか、というふうに気がかりと感じを照らし合わせて始めることが多いのですが、ホールボディ・フォーカシングでは、まずからだに感じられる『感じ』そのものを感じるところから入っていきます。その感じが何についての感じなのか、ということを経験は突き止めようとはしません。感じによって動いていくからだの動きをそのまま感じ取り、そしてからだにゆだねて出てきたものを受け取ります」（土井，2004）

このような、感じられたからだの感覚そのままに動くという動き、すなわち「内側からの動きinner directed movement」は、通常のフォーカシングにムーブメントを組み合わせた時のような、「気がかりを探してそれを動きで表現する」やり方とは異なっている。そして、「からだにまかせる」という点ではかなりダンスセラピーに近い。二本の脚で立つことによって二つの軸ができ、重心が移動しやすくなることで、ムーブメントを促す。二つのものを同時に感じることで、ムーブメントが生まれるというやり方である。

一方で、ホールボディ・フォーカシングは、「人生における危機」での機能不全の改善という目的から出発している。これはアレクサンダー・テクニクを含むボディワーク的な発想であり、フォーカシング本来の、からだの「感じ」自体が関係性の中で起こる、という側面はあまり強調されていない。

ホールボディ・フォーカシングは、「身体にゆだねる度合いの高いフォーカシング」である。「二つのものを同時に感じる」ことで、ムーブメントが生まれるという特長が見いだせる。

3. 「ムービング・サイクル」の一部としてのフォーカシングの援用

Caldwell（1996）が創案したムービング・サイクルは、オーセンティック・ムーブメント、ダンスセラピーのパイオニアであるChace派のアプローチ、フォーカシング、ゲシュタルト・セラピー、そして様々なボディセラピーの方法を取り入れ統合したダンスセラピーの実践技法である。生物は適応的なムーブメントに立ち返ることによって癒されるが、それが阻害されたときに病が生じる、という考えに基づき、4つのステージで構成されている。身体の感覚的シグナルに気づくawareness段階、今ここでの体験を自分のものとして認めるowning段階、満足感や他の肯定的感情を味わうappreciation段階、生活の中で実行

するaction段階である。

この中で、特に気づきの段階が、フォーカシングを参考にした理論と実践になっている。「最初の気づきの段階において、身体的に感じるsensate体験に質の高い注意を向け、評価をせずに描写し、大事にすることは、いくつかの点でフォーカシングや瞑想の実践と似ている」(Caldwell, 2016) というように、気づきの段階とは「セラピー全体の、そして各セッションの始まり」であり、「偏りなく、描写的で、評価しないやりかたで、感覚、感情、思考に注意を集中する」ことである。さらに、ムービング・サイクルでは、気づきの段階のゴールが、フェルトセンスが変化したと感じられる「フェルトシフト」(Gendlin, 1996a/1998)であることを示している。「身体に慎重に注意を向けると、身体はより深い源から私たちに語り始める。注意をより疑わしくない、より具体的なものに集中するとき、気づきの段階の結果としてフェルトシフトが生じる」として、身体に注意を向けることそのものが変化を生じさせるという点も重視している。

ムービング・サイクルは、「フェルトセンスを重視したダンスセラピー」である。「身体感覚に気づくことから変化のプロセスが始まる」という特長が見いだせる。

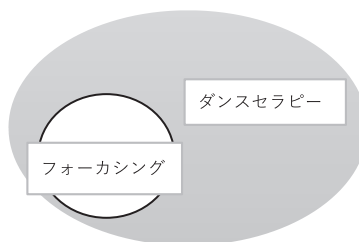


図3 ムービング・サイクル

4. ムーブメントを用いたパフォーマンスおよび心理療法におけるアクティブ・イマジネーションとフォーカシングの活用

イギリスのパフォーマンス制作者、グループ・ファシリテーター、フォーカシング・トレーナーであるBaconは、パフォーマンス制作や心理療法にアクティブ・イマジネーションとフォーカシングを取り入れ、心理的素材からムーブメントを生み出すプロセスを描写している (Bacon, 2007)。ただしBaconの意図はこれらの枠組みを使って、パフォーマンス制作が心理的発達の過程であることを示すことにあり、創造的過程の中に本来的にフォーカシングやアクティブ・イマジネーションのエッセンスが含まれているという点が強調されている。その中で、フォーカシングの構造化されたステップが、イメージの世界に枠組みを提供するという見解を述べている。

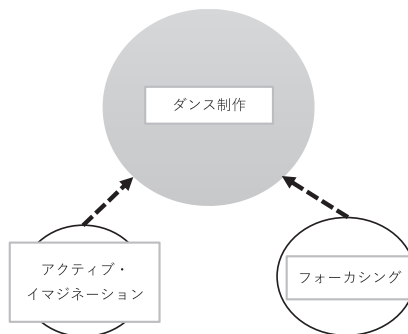


図4 ダンス制作におけるアクティブ・イマジネーションとフォーカシングの活用

Baconの実践は、「フォーカシングを使ったダンス制作」である。「フォーカシングの構造化されたステップが、イメージの世界に枠組みを提供する」という特長が見いだせる。

5. オーセンティック・ムーブメントとフォーカシング

Chutroo (2008) は、ホールボディ・フォーカシングをはじめとしたフォーカシング実践と、オーセンティック・ムーブメント、コンタクト・インプロビゼーション他のダンスセラピーおよびその近接領域のムーブメント実践を実践してきた経験から、それらが「ムーブメントの中のフォーカシングだとみなすことができる」と述べ、特にダンスセラピーの代表的技法であるオーセンティック・ムーブメントとフォーカシングの類似性を指摘している。そして中でもオーセンティック・ムーブメントは、パフォーマンスではない場面においてウィットネスの存在が強調されているという点で他のムーブメントとは異なること、

ウィットネスはフォーカシングにおけるリスナーの存在と符合することを述べている。

Chutrooは、フォーカシングにムーブメントを取り入れるメリットを挙げている。①身体は心理的状态を支え、それに意味を与える、②身体のムーブメントや反応が情動の表現になる、③ムーブメントには神話的イメージと原始的生命体へのつながりを呼び覚ます力がある、④身体で感じることでムーブメントは人生早期の記憶や体験を呼び覚ます、⑤身体の気づきに添っていくと、その人の成長や発達がどのように抑制されてきたかが明らかになる、⑥ムーブメントは前分節的pre-articulateである、⑦初心のフォーカサーはフェルトセンスを見つけるのに苦勞することがある、⑧経験のあるフォーカサーは、ムーブメントによって真の自己に近づくことができる、の8点である。これらはすなわち、ムーブメントは心理状態の表現の手段であり、ムーブメントおよびそれを通した感覚・気づきは心理的体験を深めるという点に集約される。

Chutrooによれば、オーセンティック・ムーブメントとフォーカシングの大きな違いは、オーセンティック・ムーブメントにおけるウィットネスが自分自身の体験に従うのに比べ、フォーカシングにおけるリスナーはフォーカサーの体験を言葉でサポートしていくことにある。フォーカシングでは言葉をやりとりしながらステップが進んでいき、リスナーはフォーカサーが満足するまで体験を明確にして進展させるプロセスを助ける。一方、オーセンティック・ムーブメントのウィットネスは、ムーバーのプロセスを、沈黙したまま観察する自分の存在によって支える。その次にシェアリングをし、相手の知覚や体験をやりとりすることによって、つながりが築かれる。オーセンティック・ムーブメントでの言語的対話は基本的に1回で終了し、フォーカシングのように探索のプロセスが継続したり前進したりすることはない。次のステップといえるものは、ムーブメントの中で生じる。

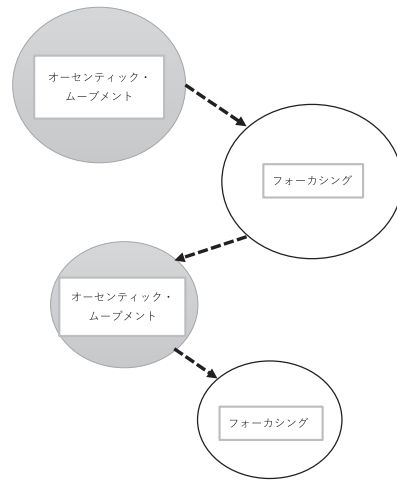


図5 オーセンティック・ムーブメントとフォーカシング

Chutrooの実践は、「オーセンティック・ムーブメントとフォーカシングの段階的活用」である。「同じ『感じとろうとするもの』に、動的な方法と静的な方法で迫っていく」という特長が見いだせる。

IV. 先行研究のまとめ

1. 5つの実践の比較検討

ここまでに取り上げた5つの実践を整理する。組み合わせ方のエッセンスと実践の特長をまとめると、表2のようになる。

表2 ダンス／ムーブメントとフォーカシングを組み合わせた実践の特長

実践	組み合わせ方のエッセンス	実践の特長
1. フォーカシング指向アートセラピー	ムーブメントをハンドルとして用いるフォーカシング	「感じること」と「表現すること」を行き来し、相補的に組み合わせる
2. ホールボディ・フォーカシング	身体にゆだねる度合いの高いフォーカシング	「二つのものを同時に感じる」ことで、ムーブメントが生まれる
3. ムービング・サイクルの一部としてのフォーカシング	フェルトセンスを重視したダンスセラピー	まず身体感覚に気づくことから変化のプロセスが始まる
4. アクティブ・イマジネーションとフォーカシングを活用したパフォーマンス／心理療法	フォーカシングを使ったダンス制作	フォーカシングの構造化されたステップが、イメージの世界に枠組みを提供する
5. オーセンティック・ムーブメントとフォーカシング	オーセンティック・ムーブメントとフォーカシングの段階的活用	同じ「感じとろうとするもの」に、動的な方法と静的な方法で迫っていく

2. 「からだで感じること」はどうとらえられているか

いずれの実践においても、フォーカシングで感じようとする身体感覚と、ダンス／ムーブメントを用いた臨床実践で感じようとする身体感覚は、質的に違うものであるとはとらえられていない。先にみたように、ダンスセラピーで感じようとするものの範囲は、フォーカシングにおけるフェルトセンスよりも範囲が広いと言えるが、それらの中の「身体感覚」は同じものであるという前提で実践が成り立っている。Ⅲ-2ホールボディ・フォーカシングのように身体感覚を感じる位置や注意の向け方、Ⅲ-1フォーカシング指向アートセラピーやⅢ-5オーセンティック・ムーブメントとフォーカシングの組み合わせのように意識化の程度などが違って、その質の違いについてはほとんど検討されていない。

しかし、前述したように、オーソドックスなフォーカシングでは、フェルトセンスに含まれる身体感覚や感情やイメージが、言葉や時にはムーブメントなどの「ハンドル」としてシンボル化され、その「意味」が探索される。意味への志向性は、フォーカシングやその土台である体験過程理論の特徴の一つであるが、ダンスセラピーあるいはダンス／ムーブメントを用いた臨床実践に関連する実践のなかではさほど強調されていなかった点であ

る。また、オーソドックスなダンスセラピーあるいはダンス／ムーブメントを用いた臨床実践では、固有感覚と内受容感覚だけでなく外受容感覚さらには思考や記憶との行き来がなされ、その注意の動きが身体のムーブメントを生み出すが、フォーカシングでは静かにからだの中心に注意を向け続けることが基本である。

ダンス／ムーブメントとフォーカシングを組み合わせた実践では、「フェルトセンス」を拡大的に、ゆるやかにとらえることで、このような両者の「からだで感じること」の違いに対応していると言える。オリジナルのフォーカシングで強調された「からだの中心で」、「～についての」、「意味を探索すること」といった点にさほどこだわらず、筋肉も含めた身体のどこかで、何についてなのかははっきりせず、意味が伴うかどうかはまだわからない感じも含めて、フェルトセンスとして扱っている。

このような拡大的なフェルトセンスのとらえ方は、ダンス／ムーブメントを軸とした実践に適している。特にⅢ-2 ホールボディ・フォーカシングのように、身体感覚・身体運動にゆだね、時には没頭しながら展開するアプローチにおいては、その場での意味の探索を急ぐことなく、ムーブメントを終えた後に振り返る等、タイミングを見計らいながら意味の探索を試みるのが適切で安全であると考えられる。

3. ダンス／ムーブメントとフォーカシングを組み合わせることの利点と留意点

5つの実践において、フォーカシングは、ダンス／ムーブメントを用いた臨床実践に、①静かに感じることを大事にする態度、②その場で感じられたことを逐次的に言語化するスタイル、③公式化、定式化された明確な枠組み、といった特長を提供している。

一方、二つを組み合わせる上での留意点もある。

まず一つは、「メソッド」に注意が向き、治療関係が背景に沈みやすくなってしまいう可能性がある。この点は諸富（2009）が現在のフォーカシング実践に対して警鐘を鳴らしている点とも重なる。一見「自分でおこなう」志向性の高い方法であっても、治療関係のあり方はセラピーの過程に大きく影響を及ぼす。フォーカシングでもダンス／ムーブメント実践でも不可欠とされる安全な場は、一度形成されればそれでよいのではなく、セラピーの過程のなかで繊細に変化する。特にフォーカシングの緻密なメソッドに注意が向くあまり、治療関係の形成と維持が疎かにならないよう、注意が必要である。Gendlin(1996b/1999)の「セラピーで、第一に重要なのは関係（その中にいる人）であり、第二が傾聴で、ようやく三番目にくるのがフォーカシングの教示なのである」という強調は、このような本末転倒な状態が生じる危険性があることに注意を促したものであろう。

もう一つは、クライアント自身がフォーカシングすることの難しさである。5つの実践は、その豊かな可能性にもかかわらず、いずれも広く知られ、用いられるには至っていない。それは、端的に言って実践の成立が難しいからではないか。この点について日笠(2003)は、フォーカシングの心理臨床への具体的な活用法として、「セラピストが自分のために実践する」、「面接の中で技法を生かす」、「クライアントにフォーカシングを教える」、の

3つの方向があるが、最後の「クライアントにフォーカシングを教える」ことは、それほど広くは行われていないと述べている。また伊藤(2009)は、「心理療法技法として見ると、フォーカシングはクライアントにそのままの形で適用できることは少ない」とし、そもそもクライアントは自らのフェルトセンスを頼みにすることが難しいと指摘している。

ダンス／ムーブメントと組み合わせた先行研究の実践を創案したセラピストたちは、優れたフォーカシング教師でもあったのだろうと推測できるが、フォーカシングのやり方を練習し、マスターしてからダンス／ムーブメントに取り組むとなると、スムーズにできる人は限られるだろう。比較的取り入れやすいのは、Ⅲ-1フォーカシング指向アートセラピーや、Ⅲ-3ムービング・サイクルの一部としてのフォーカシングのように、アート表現や現実的な活動などに「差し挟む」ような部分的な活用法であると考えられる。

V. 身体的共感を重視した実践のためのフォーカシングの活用

以上をふまえ、ダンス／ムーブメントを用いた心理臨床実践において、様々な側面から身体的共感のプロセスを深くとらえ、技法を洗練させ、支援の有効性を高めるために、以下の4つの方法でフォーカシングを活用することを提案する。

1. セラピストのフェルトセンスを活用する

伊藤(2009)は、「心理療法におけるフォーカシングの真価は実は治療者と治療者のフェルト・センスとの関係にあるとあってさしつかえないだろう」と明言している。セッションの中で常に、またセッションを振り返って適宜、フォーカシングをすることによって、セラピストはクライアントとの交流の中での自分の身体を感じるものがしやすくなる。

フェルトセンスとは「何かについての感じ」である。身体的共感において、セラピストの身体で感じられるフェルトセンスとは、「クライアント」についてのフェルトセンスであり、「クライアントとかがわっている自分」についてのフェルトセンスでもある。

この二つのフェルトセンスは、Gendlin(1981/1982)が「リスニング(傾聴)の手引き」で示した4つの技法のうち、第2の方法として「クライアントの語り」に対するリスナー自身のフェルトセンスの活用を、第3の方法として傾聴している「リスナー自身の体験」の開示という方法を示していることと対応する。身体的共感のプロセスにおいても、クライアントのムーブメントをなぞることで生じるフェルトセンスと、それをセラピスト自身の身体に響かせることで生じるフェルトセンスの両方が重要である。

2. フォーカシングの態度を活用する:クライアントの「感じること」「動くこと」を促し、「感じないこと」「動かないこと」を守る

ダンスに苦手意識を持つ人は少なくない。ダンスセラピーはけして踊ることを強要するものではないが、ダンスと聞くと身体を動かさなければという意識が強くなりがちであることは否定できない。

そこで、フェルトセンスを味わうという内的行為が強調されることにより、自分の内側からの動きに注意を向けやすくなる効果が期待できる。「ダンス」の場面で外に向きがちな注意を内側に引き戻すために、フォーカシングは有効であろう。また、ダンスでは強い感情を強く表現することが重視されやすいが、フェルトセンスという概念を取り入れることにより、むしろ「かすかで微妙な感じ」や「小さくささやかな動き」こそが重要であるという認識がもたらされやすくなる。

例として、Gendlinは、すぐれたフォーカシングの例として、モダンダンスの祖であるIsadora Duncanの自伝を引用し、彼女が何時間でもじっと身体を動かさずに立ち尽くし、ぴったりした動きが見つかるのを待つことを通して、独創的なダンスを生み出したことを挙げている（Gendlin, 1997）。そしてそれが単なる「情動の表出」ではなく、全体の状況を身体で感じ、はっきりとはわからないフェルトセンスが「何を教えてくれているかを知ろうとすること」が重要であると論じている。モダンダンスはダンスセラピーのルーツでもあり、フォーカシングとダンスセラピーの共通点をここにみることができる。さらに、モダンダンスが単なる「情動の表出」のためのものだという一般的なイメージは誤りだということがわかる。

さらに、フォーカシングでは、フェルトセンスに対して、距離をとる、わからないまま置いておくということも重視する。伊藤・日笠（2012）は次のように指摘する。

「フォーカシング自体、二つの相反する方向性を持っている。一つはフェルト・センスに触れる方向であり、他方はほどよい距離を保つ方向である。この二つの方向性は状況に応じて使い分ける必要がある。あまりにも苦痛が大きい場合には、距離をとって圧倒されないように安全な場所を確保しなければならない。逆に感じにくい場合にはフェルト・センスに近づいてそれを理解したり、学んだりしたりすることが求められる。（略）フォーカシングでは近すぎる場合と遠すぎる場合の介入法の方向性に関して自覚的である」（伊藤・日笠，2012）

「わからない」状態をそのままにする選択ができることは、安全性を高める。フォーカシングは感じるだけの技法ではなく、感じないで置く技法でもあり、何も感じられない状態を肯定しやすい方法である。

3. トレーニングに活用する：安全性が高まる、自己探求を少しずつ試せる

フォーカシングの、からだで感じられるものから言語（あるいは他のハンドル）へと直接的・逐次的に変換が促されるモデルは、ダンスセラピーをはじめとする身体的アプローチにおいてセラピストが安全に、少しずつ、確かめながら身体を感じ、表現するトレーニングのために有用であると考えられる。

特に初心者にとって、フォーカシングの「行ったり来たりしながら少しずつ進んでいく」

ような静かな進み方は、ダンス／ムーブメント実践の「無意識的な動きに没入する」ようなダイナミックな進み方よりも、安全が感じられ、なじみやすいと考えられる。フォーカシングには構造化されたステップがあり、一歩ずつ確かめながら体験を深めていくことに取り組みやすい。身体を動かすことと内側に注意を向けることの両方を同時に行うことが難しい場合も、まずはダンス／ムーブメントのフェーズとフォーカシングのフェーズを別々にすることで取り組みやすくなる。また、その都度「ハンドル」として言語や他の方法で表現することにより、自己のコントロールが保たれやすいと考えられる。

4. データ分析に活用する

TAEステップ (Gendlin, 2004a; 2004b) は、フォーカシングと同じ体験過程理論から生まれた研究方法である。またダンス／ムーブメントを用いた心理臨床実践の中でクライアントとセラピストが体験していることを研究として言語化していく際には、ヒューリスティック・リサーチ (Moustakas, 1990) やKJ法 (川喜田, 1967) などの質的分析法が多く用いられている。

これらの質的研究法においては、「研究者の『感性』、『感覚』、『直感』とでもいうべき『何か』」を使ってデータ収集・分析・提示が行われるが、その「何か」とは研究者のフェルトセンスである (得丸, 2010)。すなわち、臨床実践のみならず研究、特に質的なデータ分析にもより自覚的・戦略的にフォーカシングを活用することによって、ダンス／ムーブメントを用いた心理臨床実践の洗練と深化につながる可能性があると考えられる。

注

- 1 ただし、感情研究などでは、内受容感覚に固有感覚を含めたとらえ方もある。つまり外受容感覚として、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚といったいわゆる五感を外受容感覚、身体内部環境に関する感覚を内受容感覚という2つに区分する定義もある (寺澤・梅田, 2014)。また、固有感覚と皮膚感覚をあわせて「体性感覚」とする区分もある。
- 2 オーセンティック・ムーブメントは、ダンスセラピーの代表的技法である。ムーバー (動き手) は、目を閉じて集中し、内側に生じる身体感覚やイメージに従って自由に動く。ウィットネス (見守り手) は、ムーバーを見守りながら自分自身の内的体験を感じる。ムーブメントが終わると、ムーバーは自分の体験を語り、ウィットネスと共有する。ムーバーが望む場合はウィットネスも自身の体験を語る。

文献

- 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.
- Bacon, J. (2007). Psyche moving: "Active imagination" and "focusing" in movement-based

- performance and psychotherapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 2(1), 17-28.
- Caldwell, C. (1996). *Getting Our Bodies Back: Recovery, Healing, and Transformation through Body-Centered Psychotherapy*. Boston: Shambhala.
- Chutroo, B. (2008). *Meet your body: Bringing Authentic Movement to Focusing*. The International Focusing Institute. Retrieved from http://www.focusing.org/bodywork/meet_your_body.pdf (2019年7月5日閲覧)
- Cornell, A. W. (1996). *The Power of Focusing: A Practical Guide to Emotional Self-Healing*. Oakland, California: New Harbinger Publications. 大沢美枝子・日笠摩子 (訳) (1999). やさしいフォーカシング—自分でできるこころの処方. コスモスライブラリー.
- 土井晶子 (2004). *ホールボディ・フォーカシングの魅力*. マケベニユ, K. (著)・土井晶子 (訳著). *ホールボディ・フォーカシング—アレクサンダー・テクニークとフォーカシングの出会い*. コスモスライブラリー. Retrieved from Amazon.com.
- Gendlin, E. T. (1962). *Experiencing and the creation of meaning*. Chicago: Northwestern University Press. 筒井健雄 (訳) (1993). *体験過程と意味の創造*. ぶっく東京.
- 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.
- Gendlin, E. T. (1996a). *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York: Guilford Press. 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子 (監訳) (1998). *フォーカシング指向心理療法 (上) —体験過程を促す聴き方*. 金剛出版.
- Gendlin, E. T. (1996b). *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York: Guilford Press. 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子 (監訳) (1999). *フォーカシング指向心理療法 (下) —心理療法の統合のために*. 金剛出版.
- Gendlin, E. T. (1997). *A Process Model: Studies in Phenomenology and Existential Philosophy*. Evanston: Northwestern University Press.
- Gendlin, E. T. (2004a). *Introduction to Thinking At the Edge*. *The Folio* 19(1). 村里忠之・村川治彦 (訳). 「TAE (辺縁で考える)」への序文 <http://www.focusing.org/tae-intro.html/> (2019年7月5日閲覧)
- Gendlin, E. T. (2004b). *Thinking At the Edge (TAE) Steps*. *The Folio* 19(1). 村里忠之 (訳). *辺縁で考える (TAE) のステップ*. http://www.focusing.org/jp/tae_steps_jp.html/ (2019年7月5日閲覧)
- Hervey, L.W. (2007): *Embodied Ethical Decision Making*. *American Journal of Dance Therapy* 29, 91-108.
- 日笠摩子 (2003). *セラピストのためのフォーカシング入門*. 金剛出版.
- Hindi, F. S. (2012). *How attention to interoception can inform dance/movement therapy*. *American Journal of Dance Therapy*, 34, 129-140.

- Hinterkopf, E. (1998). *Integrating spirituality in counseling*. London: Jessica Kingsley Publishers. 日笠摩子・伊藤義美 (訳) (2000). *いのちとこころのカウンセリング*. 金剛出版.
- 伊藤研一 (2009). 心理臨床にフォーカシングを活かす. 諸富祥彦 (編著). *フォーカシングの原点と臨床的展開*. 岩崎学術出版社. pp.229-276.
- 伊藤研一・日笠摩子 (2012). フォーカシングと内観—ジェンドリンの理論と実践に関する東洋からの新機軸. *学習院大学文学部研究年報*, 59, 43-60.
- 川喜田二郎 (1967). *発想法—創造性開発のために*. 中央公論社.
- McKevenue, K. (2002). *Dancing the Path of the Mystic*. Self-publishing. 土井晶子 (訳) (2004). *ホールボディ・フォーカシング—アレクサンダー・テクニークとフォーカシングの出会い*. コスモスライブラリー. Retrieved from Amazon. com.
- 森川友子 (2015). *フォーカシング健康法—こころとからだが喜ぶ創作ワーク集*. 誠信書房.
- 諸富祥彦 (2009). フォーカシングの原点. 諸富祥彦 (編著). *フォーカシングの原点と臨床的展開*. 岩崎学術出版社. pp. 3-41.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research: Design, methodology, and applications*. Newbury Park: Sage publications.
- 日本アレクサンダー・テクニーク協会 (公開年不明). <http://www.alextech.net/> (2019年12月14日閲覧)
- Rappaport, L. (2008). *Focusing-oriented art therapy*. London: Jessica Kingsley. 池見陽・三宅麻希 (訳) (2009). *フォーカシング指向アートセラピー*. 誠信書房.
- 寺澤悠理・梅田聡 (2014). 内受容感覚と感情をつなぐ心理・神経メカニズム. *心理学評論*, 57, 49-66.
- 得丸さと子 (2010). *ステップ式質的研究法—TAEの理論と応用*. 海鳴社.
- Yamada, M. (2017). *Focusing and Dance Movement Therapy: Exploring how they resonate*. *The First Asia Focusing International Conference Proceedings*, 76.