

心身セラピーとしての「舞踏ダンスメソッド」

葛西俊治* 北海道工業大学総合教育研究部
竹内実花** 舞踏集団「偶成天」

キーワード:暗黒舞踏、心身、脱社会化、からだ遊び、リラクゼーション、対峙

はじめに

「暗黒舞踏」と呼ばれる踊りのジャンルは、破天荒な作品や公演によって時代の社会的通念の壁を突破し、しばしば反社会的あるいは非社会的ともいえる動きや姿を観客に突きつけてきた。しかし、それと同時に、現代社会の中で見失われがちな「死すべき存在」としての生身の脆弱さ、あるいはその彼岸にひそむ「人としての聖性」あるいは「靈性」をも呼び起こしてきた。

最長老の舞踏家・大野一雄(18)は「稽古の言葉」の中で次のように語っている。「舞踏は人間の生きるということを離れては決して成立しないと私は考えます。しかし、生きるということを離れては成立しないといても、ではいったい、どこから始めたらよいのか、となると、私はいつも戸惑ってしまうのです。この戸惑いを感じないで始めたとすれば、それはある意味で、人間が生きるということを拒否してしまうことになります。生きるということの重み、その戸惑いの中にこそ舞踏の始まりがあると、私は考えざるを得ません。…」

そして、舞踏の意義に連なる次のような言葉が述べられている。「<主の祈り>ということテーマにして稽古を行うとしましょう。このテーマによって触発される動きを、あなたは肉体でもって表現しようとしてします。私は、あなたの動きのすみずみまでを完全に理解します。しかし問題は、この先にあるのです。ひとつのテーマによって引き出されたイメージを、他者に理解されることを目的として踊るということ、それは私の舞踏に於いては舞踏以前の問題にしかすぎません。そこから先が問題なのです。<主の祈り>という短い言葉にこめられた、生きていくうえでさまざまな思い、さらには生きるという厳粛な事実それ自体と、あなたはどのように取り組んでいくのか、それが重要なことなのです。この領域においては、私は教えることはできないし、あなた方一人一人が、自分でや

らなければならないのです。生きるという厳粛な事実と意識的に格闘すること、そのためにこそ、あなたは舞踏を目指しているのではないかと、私は考えるのです。…」

ここではすでに、狭義でのダンスの概念やパフォーマンス・アーツの枠組は崩壊し、人が「生きているということ」「生きていくということ」が無骨なままに露呈されているだけである。しかし、このようなあり方で舞踏の場に立つことによって人が深く癒されていくという事実と直面するとき、そのような「踊り・あり方・姿」の中に「心理療法」としての意義を見いだすことができるであろう。以下、本稿は、「舞踏」的アプローチに基づいて展開されてきたダンスムーブメント・セラピーの一つ、「舞踏ダンスメソッド」の成り立ちについて述べるものである。

パフォーマンス・アーツとしての「暗黒舞踏」

土方巽の創始による「暗黒舞踏」(註1)とは、日本的な踊りの伝統や西洋的なモダンダンスの世界とはかけ離れた全く新しい「ダンス」として、1950年代後半に突如として登場し1960-70年代に花開いた前衛舞踊であった。自らの方向性そのまま独自の活動を展開していく中、三島由紀夫、埴輪雄高、渋谷達彦らの当時の文壇から「…暗黒なる舞踏…」という評価を受け、大野一雄などとの活動の中で一つの新しい踊りのジャンルとして発展していった。その後、大駱駝鑑、北方舞踏派、山海塾、白虎社、白桃房などの舞踏集団が活動を始め、特に1980年代の山海塾などの活動によって海外にButoh Danceとして知られた舞踏は、西洋のモダンダンス界にも強い影響を与え始めた。さらに、土方巽とともに舞踏を創始した元藤燐子(土方巽夫人)、大野一雄を筆頭に日本の様々な舞踏家や、海外に渡った舞踏家による公演や指導によって舞踏は国際的に知られ体験されることになった。1986年、土方巽の死を迎えた後も多くの弟子や舞踏

* 2004年4月から札幌学院大学人文学部臨床心理学科に所属。Email: kasait@sgu.ac.jp

** 竹内実花 BUTOH 研究所主宰。

集団の活躍によって舞踏は連綿と受け継がれ、半世紀を経た今に至っている。その間、欧米各国では、日本文化や日本人的身体を前提にしない各々のスタイルや方向性をもつ Butoh Dance が生み出されるという推移をたどることとなった。

例えば、1999年、ドイツのベルリン及びシュロス・ブローリンを拠点として展開された "Exit...! '99" という一ヶ月に及ぶ舞踏ダンスプロジェクトは、日本・欧米の舞踏家十数名(ドイツ、フランス、オーストリア、アメリカ、カナダ、ベラルーシ、日本)による相互指導ワークショップ、ワークショップ塾生を訓練し振り付けた発表会、舞踏公演、そして Butoh dance についての国際シンポジウムからなる一大イベントであった(12)。日本人舞踏家の一人として招請された筆者は、そこで国際化した Butoh dance の実状を目の当たりにすることになった。それに先立ち4年前に行われたという一回目の同プロジェクトは、欧米における Butoh dance の位置づけを確認するために、あえて日本人舞踏家を排除した形で行われたと知り、パフォーマンス・アーツ(performing arts)としての Butoh dance が欧米の文化圏において一つのジャンルとして認識され展開していった経緯にふれることになった。

そのほか、筆者が体験した範囲で述べるならば、2000年、カナダのバンクーバーで開かれた International Dance Festival は地元の Butoh ダンスグループである "Kokoro Dance Company" により主催された実質的には Butoh のフェスティバルであったし、同年、シアトルで開かれた International Butoh Dance Festival は、シアトルを拠点とする Butoh ダンスカンパニー "Dappin' Butoh" が主催するイベントであり、アメリカ、スウェーデン、カナダ、日本からの参加によるものであった。

ひるがえって国内の状況を眺めると、創始以来半世紀を経過した暗黒舞踏は、現在、一部の好事家に知られているに過ぎないマイナーなジャンルとなっている。マスメディアや雑誌で取り上げられるのは、主に大野一雄・慶人、大駱駝艦(磨赤児)、山海塾、田中泯、アスベスト館(元藤燐子)等々の、土方巽と時代を同じくして活躍してきた舞踏家や舞踏集団であり、その他のグループや舞踏家の活動は主に公演やイベント情報などによって知られるに過ぎないことが多い。したがって、日本国内における暗黒舞踏のイメージはもっぱら旧来の伝聞と近年の公演による印象が元になっていると思われる。

議論を明確にするために暗黒舞踏を次のように分けてみる。土方巽が自ら踊った舞踏を「オリジナル舞踏」、土方巽の振り付けによる舞踏やその弟子により踊られた舞踏を「伝統的舞踏」、さらに、それらの要素がある程度伝えられている4-5世代範囲の系譜にあるグループや踊り手による舞踏を「系譜的舞踏」(註2)、そして、それ以外の流れの中で派生ないし自生して自ら

を舞踏と呼んでいるものを「派生的舞踏」と呼び分けてみる。すると、現在目にすることのできる舞踏公演や作品の多くは、時代の推移と共に多様化した「系譜的舞踏」ないし「派生的舞踏」であり、オリジナル舞踏や伝統的舞踏がもっていた内容や特色からかけ離れているものも少なくない。また、国際化した Butoh も派生的ないし系譜的舞踏であって、それぞれの文化的・身体的背景に基づいた独自性をもつに至っている。

なお、土方巽の「オリジナル舞踏」についても、初期・中期・後期という変遷があったという。例えば、洪澤達彦によれば(20)、当初「暗黒舞踊」と呼ばれていた60年代の土方ダンスの特徴について、初期は「...祭儀的な犠牲のエロティシズムを志向して...一つの形而上学的な観念を純粹に肉体言語によって表現する...」という傾向、中期は「...ともすれば形而上学の密室に閉じこもりがちの土方ダンスの閉鎖性に風穴を開けた...ハプニングの導入...」ということ、そして、70年代以降の後期は「...一種の日本回帰...ねえさん・おばあさん...東北における幼児体験に根ざす...おそろしく動きの緩慢なもの...」ということである。

このように半世紀を経た舞踏の歴史には様々な変遷が見られるため舞踏の定義は一筋縄ではいかないにせよ、舞踏には特有の世界があって、それがパフォーマンス・アーツの一つのジャンルとして一定の衝撃を生みだして今日に至っていることは確かである。そして、さらに、その舞踏の中に「心身の癒し」あるいは「セラピー」としての要素を見いだす人々が現れることによって、舞踏は徐々にパフォーマンス・アーツの枠を越境する動きを示すようになった。

例えば、かつて小樽にあった「北方舞踏派」、その解散後に結成された「古舞族アルタイ」という舞踏集団は、四国の精神病院からの要請によりその入院患者のための公演を行ったという。そのほか、舞踏家が精神科医などに請われて舞踏的なレッスンや踊りを病院や関連施設などで行ったという事例は散見され、その中で特に知られているのが、1988年以降、滋賀県湖南病院にて精神科病棟の患者達を対象に、世界的に有名な舞踏集団「山海塾」のメンバーである岩下徹を中心にして行われてきた「舞踏の方法」によるレッスンである。そこでは、すでに公演としての舞踏ではなく、舞踏的なあり方や舞踏的なアプローチの中にセラピーとしての価値が見いだされレッスンが行われてきている。

2000年、シアトルで開かれたアメリカダンスセラピー学会第35回大会において、Kasai と Takeuchi による "Mind-Body Learning by Butoh Dance Method (舞踏ダンスメソッドによる心身学習)" (14) という発表が行われ、Butoh の文字が初めて大会の目次に登場した。そして、2001年、東海岸のラーリー(Raleigh)で開催された同第36回大会の場では、Butoh dance 関連の二つの発表があった。一つは昨年引き続き Kasai と

Takeuchi の発表 15)であったが、もう一つはアメリカの地で Butoh 的なアプローチを実践していた Hiller Corinna 氏による発表"Exploring our inner darkness: Butoh and dance therapy (自らの内なる闇を探る: 舞踏とダンスセラピー)"であった 1)。Corinna 氏は、舞踏のワークショップ参加や舞踏公演の体験に基づいて、ニューヨークの病院にてアルコール中毒などの患者達を対象に Butoh 的なアプローチでダンスムーブメントセラピーを行ってきたという。モダンダンスをダンスセラピーの基点としているアメリカにおいて、日本発の「暗黒舞踏」の影響を受けたダンスセラピーが試みられているというこの事実は、舞踏のもつセラピー的要素が通文化的にも受け入れられていることを示す一例といえよう。

・セラピーとしての舞踏

舞踏の練習の場および公演の場において、筆者は自らの嘆きや怒りや悲しみがいわば身体の自律的な歪みやネジレとして蠢き出ていくことによって自らが慰められ癒されるという道筋を得てきたこと、そして、そのような有り様や姿そのものがそれをまなざしている人たちへと響きだしていった事例 17)などから、舞踏の場が一つのセラピーの場として機能するという体験を積み重ねることとなった。そして、そのような舞踏の場では、心身のあり方の純粋性、あるいは、動きや存在としての真実性と呼べるような境地がしばしば生起し、そのことが心理療法的な効果をもたらすことが次第に明確となっていった。

たとえば、舞踏の練習に際して、しばしば、自らの心身に素直であること、その意味で真実であることが強調されるとき、秋田生まれの土方巽、その幼少時の記述が一つの例として思い起こされる。例えば、東北地方で育児の際に用いられたエツメないしエジコ、イヅコと呼ばれたワラでできた丸いカゴ...の中に赤ん坊は入れられ、田圃の畦に置き去りにされる。どこまでも続く青空に向かって泣き叫んでも、遠く離れて草取りをしている両親に声は届かない...。赤ん坊の脚はじきに痺れて何も感じなくなり、「無くなって」しまう。夕刻遅く、エツメからようやく引き抜かれた赤ん坊は、痺れて無くなってしまった脚を探し出そうとする...。脚があって立つのが当たり前の所から始まる西洋の踊りと対比して、無い脚、ガニ股の脚を探し出し「立とうとする」ところから始まる舞踏...

あるいは、土方巽は学生時代の怪我のためにわずかに片足が短かった...と聞くと、バレエやモダンダンスのようにすっきりと均整の取れた左右対称の身体を前提とした身体芸術とは異なる、ある種の「くぐもり」をたたえた身体という「真実」に舞踏の基点を探ることもできよう。曲がった短い脚、地べたに向かって低くたれた頭、急速ターンなどしようのないベタ脚、そしてジャンプなど望むべくもない泥のぬかるみ等

々。それらは東北の秋田という土地に生まれ育った土方巽が後期の「伝統的舞踏」において追い求めた、心身と風土に由来する「真実」だったとも考えられる。

さらに、96歳という現在、高齢で倒れた後も踊り続ける舞踏家・大野一雄は「身体が動かなくなればなるほど、踊りは精神の踊りとなる...」と言う。確かに、立っていること自体が生きてあることの証となる大野一雄の姿は、かつて土方巽が「...舞踏とは命がけで突っ立った死体である」と語ったというそのままに、人の生死の様を映し出す真実の姿となり観客の心に響き出す。そのとき、すでに「踊り」という言葉の日常的な意味合いは乗り越えられ、舞踏はすでに「動き」という制約から離脱した、一つの「真実の」「姿」ないし「あり方」として立ち現れている。

さて、このような吟味をもとにして、「舞踏とは心身の真実性・純粋性を追い求めることのできる一つの場である」と位置づけることが可能であろう。すると、そこには、苦悩を癒し人間的な成長を導く心理療法との共通性が浮かび上がってくることになる。

人間性心理学(Humanistic psychology)の代表的研究者・実践家である C.ロジャーズ 19)は、「真実性・純粋性」を人間的成長のために必要な条件であると明記している。彼は人間的成長を導き出しうるセラピストの態度条件として、(1)純粋性 (genuineness)、(2)無条件の肯定的関心 (unconditional positive regard)、(3)感情移入的理解 (empathic understanding)、の三つを挙げている。このうち、最初の「純粋性」は、「真実性 (realness)」あるいは「(自己)一致性 (congruence)」とも呼ばれ、セラピストが自らの感情や欲求や価値観などの真実に触れて「あるがまま」であるときに、来談者・クライアントが自らの心を開き変化と成長へと向かうプロセスが促進されることを指摘するものである。

そうしてみると、舞踏という場の中で自らの心身の「真実」...怒りや嘆きや悲しみ、あるいは穏やかさや優しさ等...と共にいるとき、そしてそのままの身体や姿でその場に存在しているとき、そのこと自体が本人にとって「一つのセラピー」(あるいはセラピーへのきっかけ)となる可能性が浮かび上がるのと同時に、それをまなざす人たちにとっても、場に立つ者の「真実の姿」を介して自らの心身の「真実」に出会い開かれていくという相互的な関係そのものがセラピー的であると考えられる。さらに、そのような相互性は、「自分自身や他者に出会っていく場」としての展開されたエンカウンター・グループ(encounter group)という「人間的成長のための場」でのそれと機能的には等価と考えられるのである。

さらに、人間性心理学の潮流の中で伊東博が創り上げた「ニュー・カウンセリング」2) 3)というアプローチでは、心理療法としてのカウンセリングの枠組みとしてあった「カウンセラ

一対クライアントという関係」「言葉によるやりとり」という枠組みはすでに乗り越えられていて、身体的なエクササイズや関わりの中で自らの存在の有り様に「気づき(アウェアネス awareness)」、成長していくことに焦点が当てられる。そして、「操作しないこと non manipulation」「目的遂行的でないこと non end-gaining」というあり方と関わりを前提として、人は自らの「真実」「ありのままの姿」に開かれ、人間的な成長へと進み出ていくことが説かれている(13)。踊りを含めた身体的な体験とその中で「気づき」「真実性」に心理的「カウンセリング」の地位を認めたニュー・カウンセリングは、ダンスセラピーという領域に対する理論的支柱を提供しているともいえるだろう。

さて、このような心理学上の吟味と、舞踏を心身のセラピーあるいは「癒し」の場として展開してきた実践との中で次のような体系化が徐々に結実することとなった。

・舞踏ダンスメソッド

舞踏ダンスメソッド(Butoh Dance Method)とは、「セラピーとしての舞踏」を可能にするために必要なアプローチやリラクゼーション技法などを体系化し、穏やかで無理のないプロセスをたどることによって舞踏的な「対峙」へと進みうる全過程を網羅するものであり、そのような心身の再統合を元にして「人間的成長」を促進することを目的とするものである。

この舞踏ダンスメソッドの展開にあたっては、「腕の脱力」といった極めて簡単な課題でさえ容易になし得ないという実験研究の成果(5) (8) (9) (10)が反映されており、研究過程で到達することとなった「身体の脱社会化 (de-socialization)の必要性」(6) (7)という認識が同メソッドの根底に据えられている。

例えば、竹内敏晴レッスン(21)の中でしばしば行われる「腕のぶら下げ」と呼ばれるレッスンは、二人組になったうちの一人(腕主)が腕の力を抜くように教示され、もう一人が腕主の片腕をゆっくりと持ち上げてそして放す、という簡単な内容のものである。それにもかかわらず、腕から力を抜かず腕が固まったり、あるいは持ち上げられる際に無意識のうちに手伝ったりするという現象が多くの人に観察されるのである。このような緊張反応の理由としては、一つには自らの身体への感受性が極めて低いこと、もう一つには、「他者によって持ち上げられる」という関係性のゆえに「社会的な」条件反射として腕が緊張する、という可能性が指摘されていた。

したがって、そのような状況から離脱するために、1)身体感受性を鈍麻させる現代社会からの関与を一時的に相対化し、自らの心身により深く参入する、という意味での「身体の」「第一の」「脱社会化」(その意味では「からだということに戻る」こと)、そして、2)関係性の中からもめ取られている自らの身体の制御を取り戻

す、という意味での「身体の」「第二の」「脱社会化」(「自分ということに戻る」こと)、という二つの脱社会化の必要性が浮かび上がることとなった。「舞踏ダンスメソッド」は元来、このことを実現するための方法として開発されてきたという経緯にあり、特に、「暗黒舞踏」的なアプローチの中に見いだされしばしば「反社会的」「非社会的」と目される要素は、そこに一定の理論化と実際的な展開方法を導入することによって、セラピーとして「身体の脱社会化」に向けた貴重な出発点として、「舞踏ダンスメソッド」(11) (16)の根幹をなすものとなった。

さて、この舞踏ダンスメソッドは次の三つの段階ないし要素によって構成されている。すなわち、1)からだ遊び(playfulness)、2)リラクゼーション(relaxation)、3)対峙(confrontation)、であり、そのいずれもが「身体の脱社会化」を理論的基底としている。

1. からだ遊び

「からだ遊び」は、身体を使った様々な遊びや動きを、他者との関係の中で体験することによって「心身を伸びやかに活性化」することを目的とするものである。「遊び」そのものは、特に乳幼児や児童の発達の観念あるいは心理臨床的な観点から重視されており、例えば、「感覚運動遊び」を「セラピー的な遊び」の意味で「セラプレイ theraplay」(4)と名付けた A.M.ジェーンバーグによれば、セラプレイの中で子ども達は心身感覚及び運動の練習と発達、家族内などでの人との関わり方を身につけていくとしている。

舞踏ダンスメソッドでの「からだ遊び」では、全体としては非言語的で身体的なあり方と人との関わりを重視すること、また、狭義での「踊り」やからだを用いた遊び・動き・体操的な動作等々の中で「今ここで」の体験を重視すること、そして、「操作的でないこと」「目的遂行的でないこと」によって、関わりの中で自在に展開していくことを目指している。すなわち、一定の生き方やあり方によって固着してしまったようなからだのあり方や動き方、人との関わり方などが、様々な「からだ遊び」に伴って体験される驚きや笑い(註3)によって揺すぶられることによって、そのような固着からの離脱へのきっかけとなる。思えば不思議なことであるが、身体的に「自らのままであること」「ありのままであって良いこと」という事柄が許される場が極めて少ないという事実に至るとき、我々の心身や存在がどれだけ「社会的束縛」の中に囚われているかに気がつくことになる。「からだ」による「遊び」として、日常ではあまり体験しない動作や姿勢を通じて身体的な機能改善が促進される一方、この「からだ遊び」の本質は、社会的常識や暗黙の理解のうちに設定され固定化された「からだのあり方や動き」「人との関わり方」を脱却ないし相対化することによって、より自由で自在な心身を回復ないし創造するこ

とにある。

なお、狭義でのダンスの指導や振り付けも「からだ遊び」の一例であるが、それが「遊び」としての本質を失ってしまった場合、それは身体の社会化訓練のレベルにあることを認識しておくべきこと、また、「一緒に」行うことによる「共同の喜び」は非常に好ましい体験であるのと同時に、その「斉一性」が社会的束縛として作用する場合には「遊び」の要素を失ってしまうという二面性をも認識しておくべきことを特に記しておきたい。

2. リラクセーション

「リラクセーション」の段階は、筋緊張を緩めていくことから始まる心身の緊張解放と、心身の「リセット reset」とでもいうべき深いリラクセーション体験を含むものである。「からだ遊び」の段階において、固着した心身や人との関係にある程度解きほぐした後、この「リラクセーション」において、a) 心身を鎮めることを通じて心身の感受性をさらに高めること、b) 深い安らぎを体験することによって心身の一層の「脱社会化」を遂げること、を目指すものである。

具体的には、床に寝ころんだ姿勢で、手足の穏やかで受動的な曲げ伸ばしを中心にしたエクササイズ「ときほぐし」や「腕立ち上げ」¹⁶⁾など、長年、実践の中で試行されその効果が得られてきた方法が用いられる。そして、無意識的な筋緊張や反射に気がついていく中、注意が次第に微細な身体感覚へと切り替わり、筋緊張の大幅な低下と共に最終的には「まどろみ」の状態に入ることが多い。また、「完全呼吸法」と呼ぶ深い呼吸のレッスンによって、しばしば「心身のリセット」と呼んでいる深いリラクセーション体験に至る。このとき、筋緊張の低下とともに訪れる「時間感覚の変容」を体験することによって、社会的な時間やリズムから離脱するという方向での「脱社会的」体験を得ることも目的の一つとなっている。

深いリラクセーション状態そのものが心身の「癒し」としての働きを持つことは言うまでもないが、それと同時に、自我による身体的制御が緩み始めることによって、自らの中に抑圧された(suppressed)感情や記憶や思いなどがしばしばよみがえってくることがある。そして、そのような想起体験は身体的な反射や動きなどとして表面化することも多い。それらは次の段階の開始を示すものであるが、その内容に早急に焦点づける必要はなく、「自分自身を大事にして」「安らぐ」ことを中心に体験することがこの段階での眼目となっている。

3. 対峙

拮抗する二つの思いや動きが衝突するとき、それは身体の振動ないし固化として立ち現れる。そのため、身体の振動・痙攣(vibration, tic, jerk)といった非日常的な動きや強迫的な反復動作、あるいは立ち尽くすなどの固化は、ある種の心

理的な限界体験であって、その中では、「抑圧(suppressed)された感情や記憶や動作…」などとの遭遇(あるいはその逆方向での遭遇)を体験することが多い。そして、そのような遭遇の中でさらに自動運動的な振動・痙攣系の動きが発生したり、それによってさらに抑圧された記憶と感情(不安、恐怖、怒り、悲しみ、驚喜…)などが賦活するといった相互循環的な過程が生じることがある。

それらが狭義での「踊り」という概念によってくれるような動きや姿となることは少なく、ここに「舞踏」ということの必要性が生まれてくる。そして、その都度の「純粹で真実な」あり方として自らそのことを体験することが「対峙」の目的である。そこでは、日常では「正しく」抑制されている「非社会的」な動きやあり方が許容されることによって、「脱社会化」する身体の有様を体験することになる。

このような「対峙」の段階においては、「からだ遊び」「リラクセーション」の段階を経る中で体験されてきた心身の「真実性・純粹性」ということが非常に重要な意味をもってくる。それは、「対峙」のプロセスが促進されるために必要であるばかりではなく、そのようなプロセスそのものの限界や何らかの危険性について察知するためにも必須のこととなる。「対峙」のプロセスの中では自我は強く揺すぶられ心身の統合もおびやかされうるが、そのことが「崩壊」ではなく、自己の成長のための「脱皮」として受容され体験されるためには、対峙のプロセスを体験する者はもちろん、そのようなプロセスを支える者の実際的な力量が問われることになる。

なお、「対峙」が体験される場では、本人にとって心身および社会的に安全であることが保証されなければならない。思わぬ反射や動きによって身体を傷めないような配慮はもとより、非社会的な動きやあり方を体験したという事実によって内面的ないし社会的な非難や攻撃とならないような配慮、例えば、痙攣や引きつりなどの心身メカニズムについての理解を前提にした受容的態度、審判的な傍観者の好奇の目の対象とならないようにすること等々が、場を支える者に課せられている。

さて、アメリカでのダンス・ムーブメントセラピーにおいて、オーセンティック・ムーブメント authentic movement と呼ばれる「自律性解放」的な動きや展開には一定程度安定した自我の存在が前提とされている。それと同様に、この「対峙」の段階も常に可能でも必要であるわけでもなく、「身体遊び」「リラクセーション」の段階を経る中で、心身の「真実性・純粹性」に近づき一定程度それを受け入れる準備のある者に限り展開が考えられるべきであろう。したがって、準備のないままに「対峙」段階の反応が現れて本人が困惑する際などには、そういうことが自然に起こりうるという理論的説明や、そのような反応は特に異常ではないこと等を明確にしつつ介入して、「からだ遊び」や「リラク

セッション」段階での体験を優先させていくことになる。

・ 舞踏ダンスメソッドの適用

1983 年以降、筆者は身体的なエクササイズを中心にした様々なワークショップを運営指導して今日に至っているが、そのうち、舞踏ダンスメソッドについては註 4)、1999 年以降、精神科ディケアにて実践の場を得ることによって、同メソッドの有効性や射程について継続的に吟味を加えてきている。

毎週、各二時間の「リラクセーション」と「ダンスセラピー」のプログラムがあり、前者では舞踏ダンスメソッドにおける「からだ遊び」的な導入からリラクセーション・エクササイズを主に行い、後者では「からだ遊び」的なエクササイズを中心として「対峙」への挑戦を試みるという構成をとっている。参加者及び参加者数は毎回変動し(最少で 5,6 名から最大 20 数名以内、平均 10 名前後)、セッション数は概算で 150 数回、300 時間余となっている。

心身のエネルギーが低下した状態の参加者の場合、「リラクセーション」の中で安らぎ・まどろむことによってエネルギーを穏やかに回復していくという過程が極めて効果的であり、参加者の評価も極めて高い。なお、その際、人前でリラックスしているという事実によって「脱社会化」的な方向での自己受容が体験されていることにも大きな意味がある。また、「からだ遊び」に参加するエネルギーをもつ参加者の場合、エクササイズによる身体能力の穏やかな改善とともに、人との関わり方・視線のあり方・接触にまつわる事柄・表情や感情表出(驚き、笑い、困惑...)などなどの「社会性」の新しい反応の獲得とともに行動域が拡大されてくること、すなわち、それまでに社会的に身体化された束縛を解体するという意味での「脱社会化」と、それに引き続く「身体の新たな社会化」が見て取れる。註 5)

なお、「からだ遊び」「リラクセーション」を経て「対峙」段階へと明確に進展していくケースは、ディケアではそれほど頻繁ではない。理由としては、参加者の多くが「リラクセーション」および「からだ遊び」による「自己受容」的体験をとりわけ必要としているという実状が挙げられるだろう。もちろん、「リラクセーション」の際に自然に発生する小さな痙攣などの自律性解放や、「からだ遊び」の際の笑いや緊張などから発生する顔面や手足の固化や痙攣などから「対峙」段階への展開が起きる。しかし、それ以上の推移の可否については、場の実際的な状況(時間的制約、参加の継続性、参加者の質および人数、会場の独立性等々)との兼ね合いの中で、その都度判断し促進ないし制御を行うことになる。

なお、一般の人達を対象にした場合では、自律性解放的な動きを真似る「からだ遊び」の中

からも真正な自発動としての痙攣系の動きが現れるなど、「対峙」段階の反応は頻りに観察される。その場合、「からだ遊び」「リラクセーション」「対峙」は順序づけられた段階であるよりも、それぞれの段階での要素が重なり合って展開するものとなる。なお、セッションにおいて「対峙」ということが生起するか否かに関わらず、痙攣や固化などの非社会的で忌避されがちな反応の一つの自然な反応として受け入れる「対峙」段階があらかじめ用意され、指導する側にそれらを受容する理論的根拠と準備があるという舞踏ダンスメソッドの特性が、実践場面における大きな利点となっていることを特に記しておきたい。

また、ディケアなどでの同メソッドの展開にあたっては参加者のみならずスタッフが同時に参加することが好ましくまた極めて有意義である。というのは、一般論として、医師・看護師・心理士・ソーシャルワーカー・ボランティアなどのスタッフが、ディケアへの参加者と比較して「身体性への気づき」が特に高いということではなく、実際にはその反対に、役割や責務からくる社会的束縛ないし時間的束縛のゆえに「身体性への気づき」が低下していることが多いためである。そのため、スタッフが共に「からだ遊び」「リラクセーション」「対峙」の体験をもつことによって、参加者の体験内容についてスタッフ側からの一層の受容と促進とが得られてきている。

註

1) 土方巽『病める舞姫』(白水社、1983)での洪澤達彦による後書き「土方巽について」(p.229)によると、「暗黒舞踏」は当初「暗黒舞踊」と呼ばれていた。当時の経緯は元藤燐子『土方巽とともに』(筑摩書房、1990)に詳しい。

2) 土方巽、大駱駝艦、北方舞踏派、古舞族アルタイ、偶成天という系譜の中で、偶成天を主宰する筆者は第 5 世代となる。

3) 舞踏は真摯な切迫感の逆転としての滑稽さ、そして爆笑など、道化的な意外性を常に包含している。

4) 舞踏ダンスメソッドは、ロシア(モスクワ、セント・ペテルスブルグ)、ウクライナ(キエフ、リブネ)、アメリカ(シアトル、アッシュビル、カラマズー、ラーリー)、カナダ(バンクーバー)、ドイツ(ベルリン、シュロス・ブローリン)、ポーランド(シュチェチン)で実施され、通文化的有効性が確認されてきている。

5) 発語できなかった若い女性が、「リラクセーション」の体験後に声を出し発話し始めた事例や、「からだ遊び」「対峙」によって、下向きに固着した視線が著しく改善した若い女性の事例など。

文献

- 1) Corinna,H. Exploring our inner darkness: Butoh and dance therapy. Proceedings from The 36th Annual Conference of American Dance Therapy Association (CD-Rom), 2001
- 2) 伊東博 ニュー・カウンセリング からだにとどく新しいタイプのカウンセリング. 誠信書房, 1983
- 3) 伊東博 心身一如のニュー・カウンセリング. 誠信書房, 1999
- 4) ジェーンバーク A.M. (海塚敏郎監訳) セラプレイ. ミネルヴァ書房, 1987
- 5) 葛西俊治 腕のぶら下げから社会体操へ. 人間性心理学研究, 1990 ; (8): 21-26
- 6) 葛西俊治 身体の脱社会化と舞踏. 北海道工業大学研究紀要, 1991; (19): 217-224
- 7) 葛西俊治 脱社会化身体. 北海道工業大学研究紀要, 1992; (20): 265-273
- 8) 葛西俊治 腕の脱力における心理学的方略. 人間性心理学研究, 1994; 12(2): 212-219
- 9) 葛西俊治 & Zaluchyonova,E.A. 腕の脱力の困難さに関する実験的研究. 人間性心理学研究, 1996a; 14(2): 195-202
- 10) 葛西俊治 腕の脱力の困難さについての再確認. 催眠学研究, 1996b; 41(1-2): 34-40
- 11) Kasai,T. A Butoh Dance Method for Psychosomatic Exploration. Memoirs of Hokkaido Institute of Technology, 1999; (27): 309-316
- 12) Kasai,T. A Note on Butoh Body. Memoirs of Hokkaido Institute of Technology, 2000; (28): 353-360
- 13) 葛西俊治 書評:心身一如のニュー・カウンセリング. 人間性心理学研究, 2000; 18(1): 69-70
- 14) Kasai,T. & Takeuchi,M. Mind-Body Learning by Butoh Dance Method. The 35th Annual Conference of American Dance Therapy Association, 2000:10
- 15) Kasai,T. & Takeuchi,M. Mind-Body Learning by Butoh Dance Method. Proceedings from The 36th Annual Conference of American Dance Therapy Association (CD-Rom), 2001
- 16) 葛西俊治 身体心理学の展開に向けて 腕立ち上げレッスン. 北海道工業大学研究紀要, 2002; (30):143-150
- 17) 森田一踏 アメリカ女子刑務所でのB u t o h ダンス・デモ. 日本ダンスセラピー協会ニュースレター, 1999; (38)
- 18) 大野一雄 御殿、空を飛ぶ。大野一雄舞踏のことば. 思潮社, 1989 : 26-27
- 19) C.ロジャーズ(畠瀬稔・畠瀬直子訳) 人間の潜在力. 創元社, 1980:12-16
- 20) 土方巽『病める舞姫』(註1)後書きによる。
- 21) 竹内敏晴 からだとことばのレッスン. 講談社現代新書, 1990

Butoh Dance Method for psychosomatic therapy

Toshiharu Kasai Department of Liberal Arts, Hokkaido Institute of Technology
Mika Takeuchi Butoh Dance Group "GooSayTen"

Key Words: Butoh dance, mind and body, de-socialization, playfulness, relaxation, confrontation

ABSTRACT

A Japanese avant-garde dance, Ankoku Butoh, originated by Tatsumi Hijikata in 1950s, is reviewed and a dance/movement therapy based on Butoh dance is explained.

Psychological experiments about mind-body relaxation have shown that even a simple arm relaxation task gives rise to unintentional tension reactions because of people's low bodily awareness and socially conditioned reaction patterns. In order to overcome the internalized reaction systems, the genuineness or realness of Butoh dance and its avant-garde characteristics have been utilized for mind-body de-socialization and yielded Butoh Dance Method with three basic stages: 1) bodily play (playfulness), 2) relaxation, and 3) confrontation.

Enjoyable bodily plays, including various dance movements in the narrow sense, liberate oneself physically and mentally from daily constraints; the bodily untying exercises for relaxation and breathing exercises for deep relaxation modify the mind-body entity; and in the third stage, by allowing tremors, tics and jerks as a manifestation of two antagonistic movements and other socially provoking bodily movements to occur, the suppressed emotions and memories are experienced under the secure conditions fostered through the previous stages. Undergoing these experiences in three stages makes psychosomatic exploration and therapy, and also brings about spiritual growth.

Comments are made about the sessions of this method done for daycare programs at a mental clinic.