

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

制作：日本ダンス・セラピー協会

監修：平井タカネ

編著：大沼幸子・崎山ゆかり・町田章一・松原 豊

まえがき

日本ダンス・セラピー協会は2011年に設立20周年を迎えました。

著名な舞踊研究家のザックスやランゲは、ダンスを持たない民族はないといいますが、ダンスは人々の生活の中から生まれ、生活の中に根を下ろし、人の生死や収穫の節目などで踊られてきました。身近な人々と調子を合わせ、地を踏み、躍る中で「一人で生きているのではない」ことの伝え合いであり、ダンスは古来より人々を慰め、励ましてきたといえるでしょう。

さて、2012年度から中学校では男女ともにダンスが必修化されるなど、近年ダンスに対する興味はあっという間に高まっています。教育だけでなく、医療、福祉などの領域からもダンスの療法的（セラピューティック）な機能について関心が寄せられ、ダンスセラピーへの期待が増していることを感じてきました。そのような時代の期待と要請を受けとめて当協会は研究と実践の交流に力を入れてきました。1999年にダンスセラピストの資格認定制度を設け、2004年にその養成と研修を目的とした講座を立ち上げました。すでに研修講座は18回を数え、ダンスセラピストの認定に挑戦された方や挑戦することを目的に参加されている方が多数いらっしゃいます。

本書は、この研修を進める中で準備し提供してきた資料を基に、さらに内容や事実などを深めて執筆されています。内容は当協会が確認し、認定ダンスセラピストが関わると予想される6つの領域（Ⅰ精神科・心療内科領域、Ⅱ高齢者領域、Ⅲ知的障害者領域、Ⅳ身体障害者領域、Ⅴ生涯教育（健康）領域、Ⅵその他の領域）を中心に、さらに幅を広げた理論編と実践編で構成されています。これらの内容は、もちろん執筆者をはじめ当協会の研究と実践活動の中で蓄積してきたものではありませんが、さらなる充実を目指すことも私たちの責務であると考えています。多くの方に目を通していただき、ダンスセラピーについての理解を深めていただくとともに、忌憚のないご意見をいただければと思います。また、ダンスセラピストの認定を希望される方々にはぜひ本書を手にとりいただき、さらに研修講座にご参加いただいで、執筆者や講座担当者とは膝を交えて意見交換や交流を広げることができれば、望外の喜びです。

春を呼ぶ東大寺のお水取りが始まりました。暖かい日差しが東北の地に届く日を待ちつつ。

2012年2月

日本ダンス・セラピー協会 会長 平井タカネ

目次

まえがき

■理論編■

1 ダンスセラピーの概要

1. 定義	11
2. 歴史	15
3. わが国の現状(2011年現在)	19
4. 目的、結果、評価	21
5. 臨床	23
6. 準備と即興	25
7. 専門性の確立に向けて	26
8. パイオニアの時代	28

2 日本におけるダンスセラピーの歴史

1. 1960年代以前	31
2. 1960年代	32
3. 1970年代	33
4. 1980年代(1):日本で芽生えたダンスセラピー	35
5. 1980年代(2):欧米のダンスセラピーの紹介	39
6. 1980年代(3):欧米への留学	40
7. 1990年代(1)	41
8. 1990年代(2):日本ダンス・セラピー協会の設立	42
9. 2000年代:資格制度と養成制度が始まる	44

3 現代医療とダンスセラピー—医療におけるダンスセラピーの役割—

1. 現代医療(医学)の特徴	49
2. 癒やしと医療	54
3. 病気と健康	56
4. 医学的治療を補うダンスセラピー	58
5. ダンスセラピーにおけるダンス	60
6. 医療において、どのような人が対象になるのか	61
7. まとめ	65

4 精神療法機能としてのダンス

1. 精神療法について	67
2. ダンスの機能	71
3. 精神療法とダンス・ムーブメントセラピーの違い	74
4. おわりに	75

5	パーソナリティ理論	
1.	はじめに	77
2.	性格の類型論 (personality typology)	78
3.	性格の特性論 (personality trait theory)	82
4.	性格の発達形成理論	86
6	身体と表現	
1.	身体表現とは	91
2.	身体表現の特性	91
3.	ダンスの文化的特徴	96
4.	発達と身体表現	98
5.	アフォーダンス理論からみた身体表現	100
6.	音楽と身体表現	103
7	比較身体文化論	
1.	身体文化の学習と遺伝	107
2.	“おどり”の比較文化論に向けて	111
3.	“おどり”という身体運動の種類と特性	113
4.	道具としての“おどり”	116
5.	おわりに:「つたえのこす」 —文化/アイデンティティーの表現としての身体文化—	119
8	ダンスセラピーの周辺領域 —ボディワークを中心に—	
1.	ボディワーク (BODYWORK) とは	123
2.	西洋におけるボディワーク	128
3.	東洋におけるボディワーク	131
4.	日本におけるボディワーク	133
5.	リラクセーション技法としてのダンス・ムーブメント	137
9	米国のダンスセラピスト	
1.	はじめに	143
2.	チェイスのコミュニケーションのためのダンス	143
3.	エヴァンの機能的技法システムとリズムダンス	146
4.	エスペナークの折衷的エクササイズと動きの診断テスト	147
5.	ホワイトハウスの能動的想像とオーセンティックムーブメント	150
6.	シュープの ^{ウェア} Ur体験とユーモアを活用したダンス	151
7.	おわりに	152
10	ダンスセラピーにおける倫理と法規	
1.	ダンスセラピストの倫理とは	155
2.	セラピーまたは医療の特殊性	156
3.	倫理の歴史的経緯	156

4. 近年の医療倫理	158
5. 近年の医療を取り巻く状況	159
6. 日本ダンス・セラピー協会のダンスセラピスト倫理規定	160
7. ダンスセラピーにおける「触れること」(身体接触) についての倫理問題	161
8. ダンスセラピストと法規	161
9. 医療に関する法規	162
10. 個人の秘密を守ること	163
11. おわりに	163

■実践編■

1 身体的共感と自己洞察

1. 共感とは何か? —多様な共感の捉え方—	169
2. ダンスセラピーにおける共感	171
3. 身体的共感	172
4. 身体的共感に関わる具体的技法と実践例	173
5. 身体的共感の重要性	175
6. 自己洞察の必要性	176

2 動作観察および分析

1. 根拠に基づいたダンス・ムーブメントセラピー	181
2. 治療プロセスとPDCA サイクル	183
3. 動作観察および分析の方法	184

3 集団療法としてのダンス・ムーブメントセラピー

1. ダンス・ムーブメントセラピーの3つの基本的要素	198
2. 集団心理療法 (group psychotherapy)	200
3. 最近のグループ・アプローチに関連して	210

4 精神科領域におけるグループダンスセラピー

1. 枠組みの捉え方	213
2. 条件の組み合わせ	214
3. 時間と空間	215
4. 目標設定	216
5. 技法とセッションの組み立て	221
6. 表現イメージやテーマ	224
7. おわりに	225

5 精神科領域における個人へのダンスセラピー

1. 個人セラピーについて	227
2. 海外のパイオニアと個人セラピー	229
3. 個人セッションの進め方	230

4. 個人セラピーの実際	233
5. 個人セラピーをするためのセラピストの心構え	239
6 高齢者に対するダンスセラピー	
1. 高齢者の特徴	241
2. 高齢者に対するダンスセラピーの目的	242
3. 高齢者のダンスセラピーに取り入れる動きとセラピストの役割	242
4. 参加者の心身機能の把握	243
5. 安全と制限	244
6. 高齢者へのダンスセラピーの実際	245
7. ダンスセラピーの適応と反応	249
8. 集団の中の個人への対応の重要性—ペアダンスの意義—	250
9. 社交ダンスを取り入れる	251
10. 介助される側からリードする側へ	252
11. おわりに	252
7 知的障害児・者を対象としたダンスセラピー	
1. 知的障害の基礎知識	255
2. 知的障害児・者へのダンスセラピーの目的	256
3. 知的障害児・者へのダンスセラピーの実際	257
4. 発達障害との関連を踏まえたまとめ	264
8 身体障害児・者を対象としたダンス・ムーブメントセラピー	
1. 身体障害について	267
2. ダンス・ムーブメントセラピーとアダプテッド・ダンス	268
3. 身体障害者を対象としたダンス・ムーブメントセラピーの目的	269
4. 視覚障害	270
5. 聴覚障害	272
6. 肢体不自由	273
7. 身体障害児・者を対象としたダンス・ムーブメントセラピーのプログラム例	277
8. 実施上の留意点	281
9. 重症心身障害児・者を対象としたダンス・ムーブメントセラピー	283
9 教育現場におけるダンス・ムーブメントセラピー	
1. 教育におけるダンス・ムーブメントセラピーの可能性	285
2. 保健体育領域：「体ほぐし」の一環としてのダンス・ムーブメント	287
3. 健康心理学領域：「ストレスマネジメント教育」の一環としてのダンス・ムーブメント	288

4. スポーツ心理学領域：メンタルトレーニング技法の一環としてのダンス・ムーブメント	289
5. ダンスセラピーを教育現場に生かす実践例	290
6. 教育におけるダンス・ムーブメントセラピーの展望	296
10 生涯教育（健康）とダンスセラピー	
1. 生涯教育（健康）領域におけるダンスセラピー	299
2. 健康増進領域における実践例	301
3. 生涯教育（健康）領域のダンスセラピーの実践論	309
11 ターミナルケアにおけるダンス・ムーブメントセラピー	
1. はじめに	311
2. ある白血病患者との出会い	312
3. 症例紹介	313
4. 症例の考察	315
5. ターミナルケアにおけるダンス・ムーブメントセラピーの意義	316
6. ダンス・ムーブメントの導入のプロセスと可能性	318
7. おわりに	320
12 日本におけるセッション例	
1. 美二三枝子の「鏡のエチュード」	323
2. 梶 明子の「チェイス・アプローチ」	328
3. 貴船恵子の「高齢者を対象にしたダンスセラピー」	332
4. 岩下 徹の「中心さがし」	339
5. 照屋 洋の「私の小部屋」	344
6. 吉村節子の「Creative Connection への誘い」	353

編著者あとがき