

ダンスセラピーに向かう方へのお手紙

日本ダンス・セラピー協会発足の 1992 年から今日まで、私は精神科デイケアでの「ダンスセラピー」や「リラクセーション」といった実践、そして、札幌ダンスムーブメント・セラピー研究所での指導と実践を行ってきました。私はまた臨床心理学系の教育と研究にも携わってきましたが、臨床心理士や公認心理士の資格を保持していません。そうした立場での実践の中、ダンスセラピー・リーダーやアソシエイト・ダンスセラピスト、認定ダンスセラピストという、日本ダンス・セラピー協会が認定する資格の意味と価値について、長年、思案してきました。

この機会に、私のこれまでの経験に基づいて、自分自身の人としての成長とともに周りの人々への社会的貢献について、ダンスセラピーに基づく道筋についてコメントしたいと思います。

1. ダンスセラピーの目的とアメリカ・ダンスセラピー協会(ADTA)の定義

「ダンス・ムーブメントセラピーとは、個人の感情的、社会的、認知的、身体的統合を促進する一過程としてムーブメントを心理療法的に用いること」(1997)
(JADTA テキスト『ダンスセラピーの理論と実践』2012, p.12)

「ダンスムーブメント・セラピー」はすでに「ダンス・音楽」という枠組みから進展して、「身体を動かす・ムーブメント」という枠組みに沿うものです。これは精神科デイケアで「ダンスセラピー」のプログラムを立ち上げる際に役立つことになりました。「ダンス…」に抵抗がある方に対して、あえて「踊らないダンスセラピー」というプログラムにすることで、呼びかけがしやすく、参加者にも馴染みやすい場になりました。

踊り方が違うとか、リズムに合わないなどで参加者に圧力をかけるようなことはありません。身体を動かしている参加者達は特に「踊っている…」という感覚がないような場面でも、「それぞれの動きやダンス…」のような体験の中で「楽しんでいる!」「エネルギーを取り戻している!」といった素敵な展開が起こりやすくなりました。そして、そうした展開そのものに『セラピー的 / 心理療法的』な要素が実現されているのです。

2. 日本ダンス・セラピー協会の「倫理規定」は大事です

私には心理師など対人面での公的資格はありませんでしたが、臨床心理系の指導に関わる職業だったこともあり、精神科デイケアなどで「ダンスセラピー」のプログラムを担当させてもらいました。

その際に私が基本としたのは、実は協会の「倫理規定」でした。どのような現場であれ協会会員に求められている「倫理に関わる規定」は、特に昨年、ダンスセラピー・リーダーなどの有資格者に限らず、協会の全ての会員が遵守すべきことが明確にされました。

そのことをきちんと自覚することによって、様々な他の公的資格の有無に関わらず、自分がどういう存在としてダンスセラピーの場で参加者やスタッフと関わるのが正しいのか、さらに分かりやすくなっています。

30 年以上「暗黒舞踏」の世界で踊っている私ですが、ダンスセラピーとはきっちり分けつつ、例えば、カウントは数えない、リズムに乗らず自由に個性的に動いて良いといったような舞踏的な発想も、参加者を守りつつ、ダンスセラピーの実践の場で活用できるようにもなり、セッションの進め方がさらに自由で多様なものへと進めたと思います。

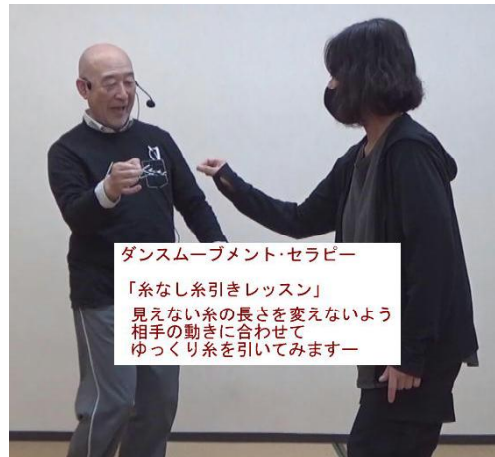
協会の倫理規定(2024 年 6 月版)はこちらです ⇒
https://jadta.org/wp-content/uploads/ethical_code_2024.pdf



3. <身体の動き=ムーブメント>を<心理療法的に用いる>

ダンスに限らない<身体の動き=ムーブメント>の例として、私が用いている技法の一つとして、例えば「見えない糸の、糸引きのレッスン」があります。実際に糸を使うことはなく音楽も特になく、二人で「見えない糸が実際にあるように、ゆっくりと引いたり、役割を切り替えて引かれたりする」エクササイズです。

小さな動きでの「糸引きレッスン」や豪快に立ち回る元気バージョンなどがありますが、さてさて、その何が？どこが？「心理療法的」なのでしょうか？



その「心理療法的」という要素をきちんとしたいと思い、2024 年の協会機関誌「ダンスセラピー研究」に論文を投稿し掲載されました。その中に、<ムーブメントによる心理療法的なアプローチ>の基本とその原理をまとめることで、私のダンスセラピーの方向性やセッションの内容の根拠を明確にしておきたかったのです。

タイトルはやたら長いのですが、論文のページには「ダンスムーブメント・セラピーの心理療法的効果」と簡潔に紹介されてホッとしています。

論文はこちらから読めます⇒ <https://relak.net/Jadta2024paper/>



〇世の中は AI の凄まじい発展の中で、社会や仕事や人と人との関係のあり方全体が大きく変化しつつあります。その中でも、人は人との関係を求め、傷つき、しかし慰められています。仮に AI が全世界を支配しても、人との温かい交流や関わりや支えが人にとって大事なことであり、ダンスセラピーは、人類が全滅するといった悲劇的な最期の場面でも、人と人との間に残っていると私は夢想しています。

葛西俊治 記す (11/20, 2025)