

○このファイルは以下の論文の内容を要約したものです。（Google Gemini 要約）

論文

『ダンスムーブメント・セラピーの心理療法的効果：マスローの階層的欲求、ヤーロムの集団心理療法、そしてケリーによるパーソナル・コンストラクト理論の役割療法の観点から』

日本ダンス・セラピー協会『ダンスセラピー研究』葛西俊治, 2024

本論文は、著者が長年精神科デイケアで実践してきたダンスムーブメント・セラピー (DMT) について、そのプログラム構成と、どのような心理療法的効果が想定されるかを 3 つの主要な理論的枠組みから論じたものです。

1. 精神科デイケアにおける「5 段階ダンスセラピー」の構成

著者は、参加者の病態や状況に合わせ、音楽を用いない手法も取り入れた独自の 5 段階プログラムを実践しています。

- 第 1 段階（準備運動）： ストレッチなど、立位・座位でののんびりした運動。
- 第 2 段階（ムーブメントとダンス）： 音楽を使わずに行う身体動作。
- 第 3 段階（腕の立ち上げ）： 仰臥位（あおむけ）でのレッスンと手指・腕の踊り。
- 第 4 段階（リラクセーション）： 床に横たわり緊張を解放する。
- 第 5 段階（心身の再活性化）： 起き上がり、メンバー同士で交流する。

2. 理論的背景に基づく 3 つの心理療法的効果

著者は DMT の効果を以下の 3 つの心理学理論を用いて説明しています。

① マスローの階層的欲求説に基づく効果

基本的欲求の充足を通じて心理的健康を目指します。

- 安全欲求 (Safety needs)： 「無理してやらなくても良い」「見ているだけでも良い」というアプローチにより、その場に安心して居られることを保障します。ミラー・ニューロンの働きにより、見ているだけでも脳内では参加しているという「身映し」現象も重視します。
- 所属と愛への欲求 (Belongingness and love needs)： 一緒に動くことや、離れていても手を振り合うなどの互酬的な行動交換により、「人の輪の中にいる」感覚を醸成します。
- 自尊欲求 (Esteem needs)： メンバー同士が動きを教え合ったり、感謝されたりする「利他的」な関わりを通じて、相互に存在意義を認め合う関係を築きます。

② ヤーロムの集団心理療法における 11 の治療的要因

対話による集団療法で提唱された 11 の効果が、身体的交流中心の DMT でも確認できるとしています。

- 希望の注入、普遍性、情報の共有、利他主義、家族経験の修正、社会化技能の進展、模倣行動、対人関係の学習、凝集性、カタルシス、実存的要素の 11 項目すべてにおいて、DMT の現場での具体的なエピソード（例：下手でも大丈夫という安心感、動きを真似してみることで楽になる体験など）が当てはまることを示しています。

③ ケリーのパーソナル・コンストラクト理論（役割療法）

「ムーブメントやダンスを行うこと」そのものが持つ効果に焦点を当てています。

- エナクトメント（演技的行為）： 日常とは異なる動き（例：セクシーなダンス、気品あるワルツなど）をすることは、一時的に「別の役割」や「仮設的な自分」を演じる（Enactment）ことになります。
- 自己の再構築： 普段の凝り固まった姿勢や社会的役割から離れ、非日常的な身体体験（振り遊び）をすることで、本人の生き方や在り方（パーソナル・コンストラクト）に変化や再構築を促す効果があると論じています。

3. 結論と展望

本論文では、精神科領域に限らず、DMT が人間としての成長や自己実現欲求（マスローの最上位概念）に結びつく「いまここで」の身体心理療法的な実践であると結論づけています。また、喪失や悲嘆の意味を探るような「人生的な何かを超える」方向性も、構築主義（コンストラクティヴィズム）の立場から期待されています。

○以下、論文で言及されている「5 段階ダンスセラピー」の具体的な内容と、「ヤーロムの 11 の心理療法的要因」のダンスセラピーにおける具体例をリスト化します。

5 段階ダンスセラピーの構成

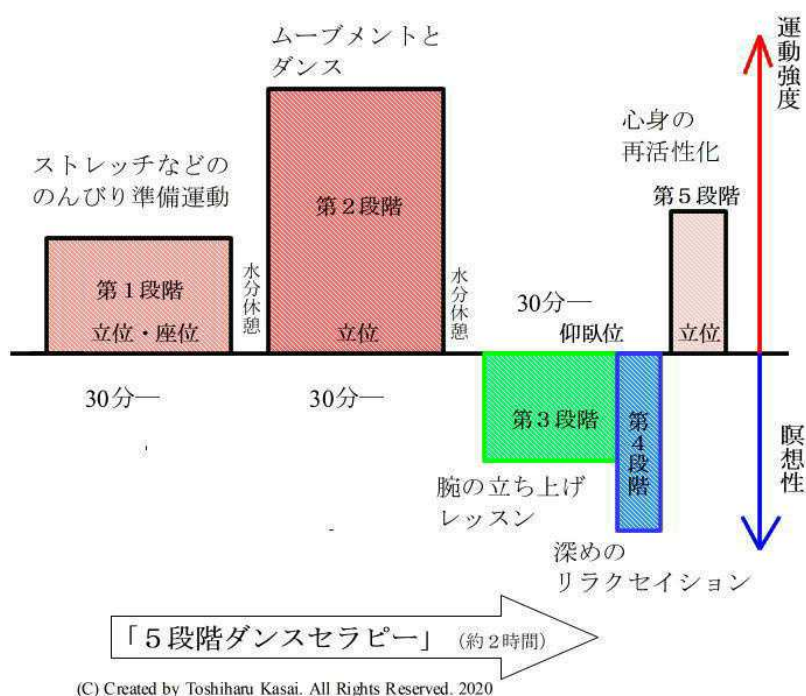
論文の図 1 に基づき、約 2 時間のプログラムは以下の 5 段階で構成されています。

- 第 1 段階：ストレッチなどののんびり準備運動
 - 時間： 30 分
 - 姿勢： 立位・座位⁴
 - 特徴： 楽曲を用いないで行うストレッチなどのムーブメント。
- 第 2 段階：ムーブメントとダンス
 - 時間： 30 分

- 姿勢：立位
- 特徴：必ずしも楽曲を使わない⁹。
- 第3段階：腕の立ち上げレッスン
 - 時間：30分
 - 姿勢：仰臥位（あおむけ）
 - 特徴：仰臥位での「腕の立ち上げレッスン」と手指や腕の踊り¹³。
- 第4段階：深めのリラクセーション
 - 姿勢：仰臥位
 - 特徴：身体を床に横たえて緊張を解放します。
- 第5段階：心身の再活性化
 - 姿勢：立位
 - 特徴：起き上がった後、メンバー同士で再び身体動作によって交流します¹⁹。

（※第3段階と第4段階は合わせて30分枠内で描かれています）

5段階ダンスセラピー模式図



💛 ヤーロムの11の心理療法的要因とDMTでの具体例

ダンスセラピーの場でメンバーが語った内容やスタッフとのやり取りから、ヤーロムが提唱した11項目に対応する効果が確認されています。

1. 希望の注入 (Instillation of hope)
 - 例：「そういう動きはできなかったけれど、できない人もいるし下手でも大丈夫なので何とかなりそうです」
 2. 人としての体験の普遍性 (Universality)
 - 例：「自分は苦手だけれど自分だけではなく他の人も意外に苦手と分かって驚いた」
 3. 治療に関わる実情的情報の共有 (Imparting information)
 - 例：「他の参加者にいろいろ教えてもらったし、これまでの内容も分かり聞けて役に立ちました」
 4. 利他主義 (Altruism)
 - 例：「最初は自分も分からなかったので初参加の人をサポートした。床用マットを他の人にも渡してあげました」
 5. 基本的な家族経験の修正的な再現 (Corrective recapitulation)
 - 例：「家で間違っって怒られたり、学校や職場で叱られてきたけれど、ここでは担当の人が優しくったりで、いろいろと違うものですね」
 6. 社会化技能の進展 (Development of socializing techniques)
 - 例：「動きやすい方法をまた教えてください。そして分からないときは私にも尋ねてね」
 7. 模倣行動 (Imitative behavior)
 - 例：「説明されても分かりにくいけれど真似してみたら楽勝でした」
 8. 対人関係の学習 (Interpersonal learning)
 - 例：「まわりから善し悪しを指摘されて分かったので、私も相手に丁寧に説明します」
 9. 凝集性 (Group cohesiveness)
 - 例：「動き方は違うけれど、一緒に動くと仲間の感じで一体感もあって楽しい」
 10. カタルシス (Catharsis)
 - 例：「以前、うまくできなくて悲しかった。でもそれを話せて聞いてもらえたのがありがたかった」
 11. 実存的要素 (Existential factors)
 - 例：「遊びの気持ちで楽しくやっていたら、そうではない真剣な人がいて反省したことがある」
-