

離婚を考える女性のボディナミクス (Bodydynamics) による 身体心理療法

—自我機能の活性化を中心に—

Body-psychotherapy Based on Bodydynamics for Woman Considering Divorce

—By Activating Egofunctions—

原 口 芳 博
Yoshihiro Hraguchi

要約

離婚を考える女性に対して、主にボディナミクスによる身体心理療法を行った。その際基本的自我機能であるセンタリング、バウンダリ、グラウンディングの三種の自我機能を活性化するエクササイズを導入した。その結果、三種の自我機能が活性化され、クライアントは心身共に安定し、主訴が解決され、自分が望む適切な行動を行うことができるようになり最終した。このことからボディナミクスの三種の自我機能の活性化の導入は、クライアントに有効であったと考察した。

キーワード：ボディナミクス、自我機能の活性化、身体心理療法

I はじめに

本論では離婚を考えているが、うつ病に罹患したことによる自責や、配偶者からの離婚に対する反対、さらには両親特に厳しい父親への恨みなどの否定的感情などが、複雑に交錯し、不安定になった女性に対する身体心理療法の経過を報告する。筆者はボディナミクスの自我機能の活性化が、このクライアントには有効とアセスメントし、そのエクササイズを心理面接に導入したものである。

II ボディナミクスについて

ボディナミクスはデンマークの心理学者 Lisbeth Marcher M,A によって、1970年代に創始されたものである。それは「筋肉、性格構造（心身の発達心理学）、自我機能」の三要素を理論化したアプローチ（図1）によって、クライアントの心身を認知行動的・力動的に援助する臨床心理学の理論と援助法である。その名称は、

Cognitive-Behavioral-Dynamic-Body-Psycho-therapy となっている。

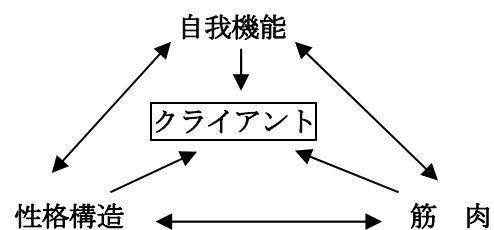


図1. ボディナミクスのアプローチ方法

その理論の内容としては、ボディナミック分析、発達モデル（人格レベル）、性格構造。モデル・メソッドとして自我機能。セラピーツールとしてボディマップ、ショック・トラウマ。コミュニケーション・モデルとしてボディノット。教育的メソッドなどが理論的実践的に設定されている。これらの内容の詳細はB,M. Bentzen, (2004) の通りである。なおボディノットについては、E. Jarlmaes, & L. Marcher (2004) にその詳細が述べられているが、L. Marcher の翻訳許可を得て私家版（飯田訳, 2007）として日本語に翻

訳されている。日本におけるボディナミクスの研修は、2003年から2004年に初回ワークショップが、2005年から2010年まで、BODYNAMIC International Practitioner Training in Japanが、いずれもホームカミング主催にて開催されている。なお初回ワークショップの紹介は、原口(2005)によってなされている。

Ⅲ 事例の概要

Aさん：30歳代 女性

主訴：①離婚したい。②就職をしたい。③親への恨みの整理をしたい。

生活歴・家族歴・現病歴：B県にて会社員の父の下、妹（20歳代）と二人姉妹で育つ。父は厳しく母は優しくかった。大学卒業後公務員となり、同僚の夫と知り合い、X-12年結婚するも、X-9年うつ病になり、精神科病院に約3年通院し、服薬するもあまり効果がなかった。夫と意見が合わないので離婚を考えているが、夫は反対している。子供はいない。うつ病治療のために休職後、X-2年退職、夫と別居し、実家で両親（共に60歳代）と同居し、夫の経済的援助で生活している。時々妹の子育てを手伝うのを楽しみとしている。カウンセリングは受けて良かったので受けたいと思い、友人の紹介にての来談であった。

面接経過

表記方法は、クライアント（以下CIと略）の言葉：「〇〇」、面接者（以下Thと略）の言葉：<〇〇>とする。

第1回（初回・受理面接）X年5月：生活歴、家族歴、現病歴を主に聴取した。X-9年うつ病になり、「訳が分からなくなり、精神科病院を受診し、3年位通ったが、薬はあまり効かなかったの、今は飲んでいない。こういう状態なので離婚したいと夫に言うが、夫は離婚しないという。経済的な援助はしてくれている」などと語られた。仕事については「X年3月に経済的に自立しなくてはと考え、ハローワークに行ったのですが、厳しかった、今の自分でもできる仕事に就いた方が良いのか、これから勉強して資格を取って再就職した方が良いのか、どうしたらいいのか分からない」と涙ぐみ、後悔が語られた。親との関係については「職業選択のことを考えると、あの時こうしたら

良かった、あの時親がこうしてくれれば良かったのになど、上手く整理ができません。親は親でこういう私を受け入れるのに苦労したのでは……。感謝もあり恨みもあります」と後悔と混乱が示された。面接終了時には「親子関係と離婚と職業選択が三つ巴のように絡んでいます。これを機会に整理したい」と明確に述べた。

初回面接の感想は「不安ばかりが大きくなって、体調が悪いなと感じることがあって、専門の力を借りないと後悔が少ない選択ができないのではないかと考えてカウンセリングを受けたけど、その選択は正しいのか一回じゃ分からないし、先生との相性がどうか分からない」と困惑が表現され、「先生（Th）がやっていけそうだと言われたので大丈夫かなと思った」とまだ見知らぬThへの不安を正直に語った。

初回・受理面接でのCIの心理査定、援助目標、援助方法：CIはうつ病の罹患歴があるが、来談時は服薬なしに日常生活はできている状態である。CIが解決したい問題としては、離婚問題、職業選択、親に対する感情の整理という三点である。それらに対する後悔と自責が顕在化し、整理ができず、葛藤状態にあるために、的確な判断ができず、悪循環に陥っていることが理解された。CIはこれらのことを自覚しており、かつ適切な感情を伴った言葉で表現できている。これらのことを考案し、援助方法としては言語面接を中心にしながら、課題をCIに出し、主訴の更なる明確化をなしつつ、改善策を提案して、心身の安定を図っていくことを当初の目標（見立て）とした。その後、面接途中よりボディナミクスの自我機能を活性化させるエクササイズが必要と考え、当初の目標と方法を修正（見立て直し）し、ボディナミクスによる身体心理療法を導入した。

面接構造：有料の面接、面接時間は50分、面接回数は、CIの来談距離を考慮し、原則月2回とする。以上の面接目標・方法と面接構造を面接契約として口頭で伝え、CIの了解を得た上で面接を開始した。

I期（第2回X年5月～第7回X年7月）離婚問題を一旦脇に置き、父との関係の整理が進むとともに、父や妹との関係を見直し、その境界線を明確にする時期

第2回では甥の病気の付き添いについて、「力になれるかやってみて良かった」と自分が力になれた体験

を語る一方、結婚について「勢いで結婚した。暮らし始めると夫と噛み合わない感じで、家庭的でなかった。会話があまりなく、凄く寂しかった」と後悔が語られた。また夫の転勤で別居になったこと、CIのうつ病で仕事が上手くいかなくなり、休職し実家に帰ることになった経過などが語られた。そこで次回は「離婚したい理由を考えてくる」という課題を出した。第3回は離婚したい理由を「中途半端な関係を解消したい。うつを持っていること」などとした。離婚のハードルは「夫の同意で、夫が決めたならそれでいいが、夫にも時間が必要だと思います」と夫への気遣いが語られたので、「離婚についてはもうあなたは決まっているんですか」と尋ねると、「はい」と即答した。そこで「離婚については決めているので、それを脇に置いておいて、就労問題と親との関係に組み込みましょう」との提案にCIは同意する。そこで次回は「就労問題と親との関係について考えてくる」という課題を出した。この時の自己評価は「5点(10点満点中)」であった。第4回は、「新聞のチラシで清掃とか点検の仕事とか見たが、問い合わせの電話も勇気がいる、急いではことをし損じると思う。混乱しているので、整理してからと考えました」と内省した経過が語られた。また妹夫婦が休日に子連れで実家に来ては子供(甥姪)を預け、CIがその子供達の世話をすることが語られ、甥姪の世話で気持ちが明るくなるということが明らかになった。甥姪を世話することは回復の助け(リソース)になっているが、反面妹との境界線を引いておくことが、必要であるとThは感じた。また父との関係については「父は外面が良い。もうちょっと母や私たちに對して気を回してほしい」と涙ぐみ、父に対する不満な気持ちを表現した。第5回は朝起床ができにくいことが述べられた後、父への思いを「父の性質としてあんまり、人に言われたくなくて、耳を傾けない所がある。こちらが合わせていくしかないと思います」と述べたので、「そのようにして、事を荒立てないようにしていますね」と直面化を図ると、「私もうつで、何でもこうなるとか、今話しているから、このような思いが出てくる。身体的不調も父と似ている。父がネック。自分の生育歴が気になってます」と一気に父への未整理の感情が語られた。父親のことが中心に語られたことに対して「やっと焦点が合ってきた。ずっと抱

いてきた感じだったので、掘り下げたかった。上手く清算できればいいと思います」と肯定的な内容が語られた。それらのことから次回は「父親への怒りと恨みなどを書いてくること」を課題とした。その課題に取り組む前に、CIが父との境界線を守るように、『平安の祈り』(注1)と『ゲシュタルトの祈り』(注2)唱えることを提案し、その資料を渡した。第6回は、書いてきた課題を読み上げたが、「幼稚園の頃エレクトーンをしたかったのに、ピアノをと言われ、子供の夢を壊された」また職業選択も「看護師を志望したのに公務員と言われた」など、父親からの不本意な関わりへの恨みや怒りが語られた。第7回は『ゲシュタルトの祈り』で人を見、自分を見るようになって来た。自分の判断でするようになって来た」などと境界線が明確になり、心にゆとりが出来てきた様子であった。また「夫に離婚届を送りました。何の返答もないです。証人は親に頼みました」と自力で解決のための行動を親の協力を得て取ることができるようになっていた。また親への思いも相対的に見れるようになり、その分動揺も少なくなっている様子であった。

(注1)『平安の祈り』:「神様、私にお与えください 自分に変えられないものを 受け入れる落ち着きを変えられるものは 変えていく勇気を そして二つのものを 見分ける賢さを」(アルコール依存症の自助グループAAなどで、心の安定のために、小さな祈りとして用いられているもの。Reinhold Niebuhr 作)

(注2)『ゲシュタルトの祈り』:「私は私 あなたはあなた 私は私のことをやり、あなたはあなたのことをやる 私はあなたの期待に応えるために この世に生きているわけではない そして、あなたは私の期待に応えるために この世に生きているわけではない あなたはあなた 私は私 偶然、二人が出会えば、それはすばらしいこと 出会わなければ、それはそれで仕方がないこと」(ゲシュタルト療法のエッセンスを祈りとしてまとめたもの)

Ⅱ期(第8回X年8月~第10回X年10月)体調が徐々に回復し、パートの仕事を開始し、仕事仲間もでき、社会適応が進み始めた時期:第8回は自らパートの食品関係の仕事を探し、就職が決定したことと、「体力が心配だが精神的には大丈夫と考えた。パートの仕事でも父が喜んでいるので、安心しました」と自信と共に父との関係が好転したことが語られた。離婚については「夫からの連絡はなく、横に置いておこうと思う」と心の距離が取れていた。第9回ではパートの仕

事については「体力が心配だったが、何とかできています」に加えて、今後担当予定の仕事内容を説明するなど、仕事への意欲が語られた。その後は「仕事から帰って来てからも、掃除をするなど、休みなく働いている」と好調となっていた。第10回では「仕事上の確認不足があり、ショックで、自信がなくなり悲しくてしょうがなかった」と仕事の失敗について、感情を込めて語った。一方で「同じ仕事仲間の人がいい人で良かった。できるだけ続けたいと思う」と笑顔で語り、新しい環境に適応していることが示された。

Ⅲ期（第11回 X 年10月～第17回 X + 1 年1月）ボディナミクスの自我機能のエクササイズによって、回復が進み、離婚の目途が立ち、終結に向かう時期：第11回は「仕事一杯一杯で日々過ごしており、『ゲシュタルトの祈り』も取り出す余裕もなかったんです。今仕事に120%位使っている感じ。分からなく沈むときがあります」と仕事の負荷が強く、不調となっていた。その改善のために今回よりボディナミクスの自我機能の『グラウンディング』に基づく『立ち方』と『足首回し』のエクササイズを説明し、同意を得て導入する。第12回は「仕事にふっとした時に、習った立ち方をやってみると、結構落ち着けるというか、そういう感じなので良かった（笑顔で語る）。呼吸も浅いことに気付きました」と自主的にエクササイズを行い、その効果を実感していた。また仕事仲間との結びつきの強さも語られ、職場に適応している様子であった。『足首回し』のエクササイズは寝る前に、『ゲシュタルトとの祈り』もゆとりがある時にしていた。第13回は「今日は難しい仕事があって、それらが重なって疲れました」と仕事での疲れが中心に語られる。また面接後の帰路に「妹の所へ行って、甥姪を連れて遊びます。それが役に立っていると思います。気分転換になってます」や「時に母と甘いものを食べたりしてます」と家族との楽しい交流が語られた。特に甥姪との遊びはCIにとって重要な楽しみとなることが理解された。

CIの疲れの回復のために、前回のエクササイズに加えて、次回からボディナミクスの自我機能を活性化させるエクササイズを提案し、その同意を得る。尚エクササイズ時に正確なエクササイズを行うために、ThがCIの身体に触れることがあることを事前に説明し、

了解を得た上で行うこととする。その準備として『操体の基本運動』（注3）の資料を渡し、一緒に行い、自宅での実行を勧める。第14回は職場の上司に仕事の改善の提案をしたことが語られた。『グラウンディング』のエクササイズを行う。第15回は今の調子を「自信を持って良いとは言えないが良い方です」と評価し、「甥と姪を受け入れる準備も昨日しました」と笑顔で語る。『グラウンディング、センタリング、バウンダリ』の三つの『自我機能』のエクササイズを行い「気持ちがいいなっとは思いますが」「身体が元気になった」と感想を述べる。第16回は「仕事で計算するものが入ってきたり、雇い主から帳簿の仕事を手伝ってと言われた」と仕事量と内容が増え、パートから社員への話が出てきていると語る。また「離婚が成立したら、健康保険、年金等直接払わなくてはと思っている」と離婚成立後の手続きを語る。今回は『センタリングとバウンダリ』のエクササイズを行う。行った後のシェアでは「少し熱くなった」「周りが明るく見える」と実感が語られた。第17回（X + 1 年1月）は「グラウンディングは意識の問題で、足がしっかりしている感じがする。呼吸とか意識してます」と『グラウンディング』の自我機能は活性化していた。仕事は「事務的な仕事も頼まれている」と広がっていた。＜自己評価は何点ですか＞には「8点位、前より上がっていると思います。充実している感じがあります」と改善されていた。

これらのことからCIは好調となり安定していると考えられるため、主訴の解決がほぼ達成されたと思うとCIに伝え、今後は終結に向かい、月1回の面接回数とすることをThが提案すると、「先生みたいな人と話すのが支えになっているところがあります。相談できるところがあるので、安心感があります。今日で終わりとなると、寄り所を失う感じがあります。身体がしっかりしてきたと感じていたもので、良いです。そういう意味でも支えになっていると思います」とThに対する肯定的感情と経過が語られ、Thの提案にCIは同意した。

（注3）『操体法の基本運動』：橋本敬三が創始した操体法に基づくIからVI型の身体運動

Ⅳ期（第18回 X + 1 年2月～第21回 X + 1 年12月）「境界線」ができ、仕事が広がり、離婚が成立し、終結となった時期：第18回は面接回数が1か月となっ

たことについて「1か月と言われて、不安に思ったが、8点は言い過ぎた(笑いながら)と思った。それなりに日々こなせている。あっという間に過ぎて大丈夫で良かった」と余裕のある表現で、語勢もあった。仕事については「時々事務の仕事をするようになった。切り替えの線引きができるようになった。前の私には線引きができなかったと思う。人から頼まれると断れず、人のためにやりすぎてしまうところがあった。自分のことが後回しになるので、きつかったところがあった」と自己への洞察ができていた。第19回(X+1年3月)は『足首回し』を毎日しています。呼吸法もしています」とCI自身が努力を続けていることが語られた。またAC(アダルトチルドレン)の傾向がある父親の関係者についての相談がなされた。第20回(X+1年4月)は「事務の仕事はパートの従業員の動向、調整、仕事の流れの入力と経理と書類提出などです。やっていることが仕事らしくなってきた」と仕事内容を報告し、仕事を順調に遂行していることが示された。第21回(X+1年12月)は「その後離婚届を出し、離婚(X+1年6月)し、旧姓になりました」と報告する。「仕事が忙しくなり、面接に来れませんでした。今考えているのは転職をどうするかですね。今の生活リズムも合っていると思う。無理に正社員にならなくてもと思う」と自分自身を余裕をもって客観視できており、満足が語られ、終結となった。

IV 考察

1 面接過程における主訴の変化について

①離婚問題については、CIが主訴として最初に語り、解決を最も望んでいると思われた。結婚する経過を「勢いで結婚した」「夫が家庭的でなかった」「会話があまりなく、凄く寂しかった」(第2回)と結婚生活への後悔が語られた。その後うつ病に罹患したことによって、結婚したことに対する自責も加わり、離婚したい気持ちが強まったと考えられる。そこで<離婚したい理由>(第2回)という現実的課題を出すことで、離婚問題に向き合い離婚についてのCIの理由を整理し、それをCIが言語化することによって、CIの内界の理解をCI自身が進めることを図った。

第3回では、CIの自責が強いことが理解され、CIは離婚を「決めている」あとは「夫にも時間が必要」ということであった。それらのことから、離婚問題は<脇に置いて、就労問題と親との関係に取り組む>(第3回)ことを提案した。このように主訴の優先順位を考え直し、CIの現実生活上で改善が必要な親との関係と就労問題に取り組むこととした。この<(離婚問題を)脇に置きましょう>という提案によってCIは離婚問題に対する心の距離が遠くなり、その分葛藤が減り、夫への否定的感情にも距離を持てるようになったと考えられる。その後離婚問題の経過については、CIが自主的に自身の判断で、離婚届けを夫に送ったり(第7回)、最終的には「離婚しました」(第21回)との報告を受ける経過となった。このようにCIは自力で離婚問題を解決した。

②就職問題については、「新聞のチラシを見たが問い合わせの電話も勇気がある・・混乱しているので整理してから考えました」(第4回)から、「パートの仕事が決定した」(第8回)、「体力が心配だったが、何とかできています」(第9回)、「仕事仲間も出来」(第10回)、「雇い主から帳簿の仕事を手伝ってと言われた」(第16回)、「経理と書類提出など、やっていることが仕事らしくなってきた」(第20回)、「仕事が忙しくなり、面接に来れませんでした」(第21回)と順調な経過が語られた。就職先の間人関係も円滑に形成することができ、仕事内容も増加し、かつ雇用主から期待も掛けられるなど、着実な回復が示されたが、それが実行できるだけの対人スキルや遂行能力を持っていたCIと考えられる。日常生活でも自主的に自我機能活性化のエクササイズ(主に足首回し)を行うことで心身の安定を図り、また「ゲシュタルトの祈り」を使って、境界線を明確にし、自我の強化を図るなど、セルフケアにて適応行動をとることができるようになっていったと考えられる。

③親への恨みの整理については、「父は外面が良い。もうちょっと母や私たちに気を回してほしい」(第4回)と涙ながらに否定的感情が語られたが、第5回で「父の性質としてあまり人に言われたくなくて、耳を傾けないところがある。こちらが合わせていくしかないと思います」と語ったので、<そのようにして、事を荒立てないようにしていますね>と直面化を図る

と、一気に父親への未整理な感情が表現された。そして「やっと焦点が合ってきた。ずっと抱いてきた感じだったので、掘り下げたかった。上手く清算できればいいと思います」（第5回）と大きな展開が起こり、初めて父親への感情について肯定的な内容が語られた。第6回では父親への怒り恨みの課題に取り組み、父親からの不本意な関わりへの怒り恨みを語ることができ、整理が進み解放が起こったと言える。その後は「パートの仕事でも父が喜んでるので、安心しました」（第8回）と父親に対する肯定的感情が表現され、父親との関係の修復もなされ始めたと考えられる。これが起こる背景には、母親との安心できる関係と妹と甥姪を世話し助けること（resource）が、CIの「器（container）」を広げることになり、その安全な基盤が作られたことで、父親への感情の見直しと関係の変化が起こりやすくなったと考えられる。

これらのことから何よりもCIが自分の置かれた状態や状況を改善し、安心したいという意欲が強かったことと、CIがThの課題や提案に素直に従い、それらを努力して遂行するという性格面も大きく関係していたように思われる。また自分の内界を直面化する力も強くなり、自我機能を活性化させるエクササイズを日常的に行うことで、CIの「器」がしっかりと安定したものになっていったと考えられる。

2. ボディナミクスの自我機能を活性化させるエクササイズ導入について

筆者は、このボディナミクスの自我機能を活性化させるエクササイズを面接に導入する以前に、統合失調症者との面接において、『操体の基本運動』を導入し、心身の活性化を図るという体験を持っていた。そのような折に、ボディナミクスのトレーニングを受けたので、適応できるケースを考えていたところ、CIには適応できるとアセスメントし、第12回より導入した。従ってこのCIが初めてのケースであった。

この方法を用いる際の留意事項として、ボディナミクスの態度は「人の防衛を崩すことはしない。その人のリソース（資力）を高める。筋肉はアクティブである。心と体を知り、そのバランスを取り、より健康になっていく」とされている。アプローチにおける留意点は「相手が望むやり方を行う。必ず息を通す。その体験の感情や体の感じを味わう。その体験を言葉にし

て、意識し、まとめる。良かった体験を続け、悪かった体験は見合わせる」などとされており、これらに従いながら導入した。

さて、ボディナミクスの自我機能は11項目（表1）が設定され、明確に理論化されている。この自我機能については、L. Marcher and S. Fich (2010) に詳述されている。

今回のCIとの面接では、基本とされている三項目の自我機能の活性化のエクササイズを行った。それはグラウンディング、センタリング、バウンダリであった。それらの定義と対応する筋肉およびエクササイズは、表2の通りである。エクササイズを行う場合は、CIとの関係を安定したものとし、CIに丁寧に説明し、その同意を得た上で行った。

これらのエクササイズの中で、CIが一人で行える『足首回し、スロースクワット、肘膝当て』はCIが一人で行った。二人組で行う『膝押し、パッキング、手で押し合い』は、ThがCIにやり方を教示しつつ、CIが主体となり、積極的にCI自身の筋肉に働きかけ、自我機能の活性化を図った。その際ThはCIのサポート役であった。そのエクササイズを行った後のシェアは、「身体が元気になった」「少し熱くなった」「周りが明るく見える」など、効果が得られた。その後CIは一人で行える『足首回し』は日常生活でも行い、CIの身についたと言える。グラウンディングつまり大地とのしっかりとしたつながりができ、地に足がついた状態になったと言える。つまりCIにとって非日常的な動作であるエクササイズを反復することによって、それらが日常化され、習得されたと言える。ことに「バウンダリ」については、「線引き（境界線）」を意識して作っていくことができ、自我の強化が図れたと考えられる。

このように三項目の自我機能の活性化のエクササイズの導入は、CIの回復に効果があったものと考えられる。かつ、自我機能の活性化のエクササイズは、身体（筋肉）の活性化と直接連動していることも示された。この点では言語を通して心に働きかける言語面接の補強がなされたとも考えられる。今回のようにCIが積極的に身体運動を介して筋肉に直接働きかける身体心理療法の方が、言語を中心とする心理療法よりも、回復が早く着実ではないかとの結果が得られたことは、筆

表1 ボディナミクスの自我機能

I	コネクティッドネス (Connectedness) : 自分自身を他の人と繋げる能力
II	ポジショニング (Positioning) : 人生に対する人間の姿勢に関わる文字通り、オープンになり、ある程度制限しつつ、人が自分を立たせ、周りの世界とどのように向き合うかである
III	センタリング (Centering) : 身体の中心を意識し、そこに留まること
IV	バウンダリ (Boundaries) : 他人や周囲の世界とかかわりにおいて、自分自身を制限する能力あるいはスキルに関わる。また皮膚、エネルギー、テリトリーの区別を意識すること
V	グラウンディングとリアリティ・テスト (Grounding and Reality Testing) : 大地との繋がりを維持する能力
VI	ソーシャル・バランス (Social Balance) : 自分自身そして他の人々と接触していることのバランス、そして自分の感情を感じ表現することと、自分の内側をおさめ、保つことができるバランス
VII	コグニティブ・スキル (Cognitive Skills) : 自分自身を環境に適応させ、これに対する身体的構造を理解するスキル
VIII	エネルギー・マネジメント (Management of Energy) : エネルギー (感情・情動) を強め、おさめ、パワフルな状態を表現する。*呼吸と関連する
IX	セルフ・アサーション (Self-Assertion) : 自分のいる環境とどのような態度やエネルギーで向き合うか、世界と交わるために前進するかに関わる
X	インターパーソナル・スキルのパターン (Patterns of Interpersonal Skills) : 人がその環境とどのように相互に影響 (根を下ろす、保持する、手放す、主張する、自分のためのスペースを作る、受け取る、他者に与える、課題を引き受けるなど) し合うか
XI	ジェンダー・スキル (Gender Skills) : 如何に自らの性、性的役割とセクシュアリティを周囲との相互作用の中で経験し、保ち、示すかに関わる

者には貴重な体験であり、このことを体現したCIに深く感謝するものである。

V 身体心理療法について

さて、我が国における身体から心を活性化するアプローチとしては、心理療法とは位置づけられないが、解剖学的視点より全身の身体的構造を分析して、身体操作を介して心身を活性化する手法が開発されているが、その代表的なものが、橋本 (1977) による「操体法」と言えよう。筆者もこの手法を統合失調症の心理療法に導入して、身体操作から心身の活性化を図るということを行ったことがある。実践例が少ないが、統合失調症者の認知の仕方や意欲が改善されるという体験をしているが、効果の検証にまでは至っていない。

また、武術の立場から筋肉や骨格に着目し、特に「胸骨」を主体として、胸骨を起始として各身体部位への連動の構造を解析し、独自の身体操作を理論化した

のが、日野 (2000) による「日野身体理論」である。これは心理療法が成立する上で最も重要な「人と人との関係性」を明確にその基礎として位置付けている。関係性を踏まえて「正面向かい合い」「声を届ける」「触れる」ことについての集中的宿泊研修が行われている。この研修は「武禅一の行」と名付けられている。またそのワークショップのプログラムにおいても「関係塾」として関係性が位置付けられており、これらは心理臨床分野のみならず、関係性を介して人に関わる援助職には、自己の成長のためにも必要で有効であると筆者は実感している。

最後に身体心理療法に関する研究に関しては、我が国では心理療法という名称の中で身体心理療法と言える手法が開発され、実際に効果を上げている。脳性麻痺児の姿勢の分析を通して、動作に着目し、動作という身体の動きから心を理解し、クライアントの「主動」を生かして援助するという動作法・動作療法が成瀬 (2000) によって創始された。この動作療法が日本に

表 2 事例に用いた自我機能とその定義と筋肉とエクササイズ

V グラウンディングとリアリティテスト	
定義	大地との繋がりを維持する能力
下位概念	① 自分の場にしっかりと立ち、根付いた感覚とサポートを感じる能力 ② 現実と空想/想像の関係 ③超感覚的知覚の経験とそれを根付かせること
対応する筋肉	つまさき（短母指屈筋、小指外転筋）、足（長趾屈筋）、脚の下部（前脛骨筋）、肩の小さな深層筋（肩甲骨骨筋他）、首（頭長筋）、首の後ろ（脊柱起立筋）、額とこめかみの筋肉（側頭筋他）等
エクササイズ	① 足首回し ②スロースクワット
III センタリング	
定義	身体の中心を意識し、そこに留まること
下位概念	① 身の中心に気づく ②内側から満たすこと ③異なる役割りを果たしつつ、自分自身でいること ④自分の価値を感じる
対応する筋肉	腰（大腰筋）、骨盤に影響を与える深層筋（梨状筋他）、肩甲骨の間の筋肉（大菱形筋他）、胸部の広い筋肉（大胸筋他）等
エクササイズ	① 肘膝(左右)当て ②膝押し（外側・内側）
IV バウンダリ（境界線）	
定義	他人や周囲の世界と関わりにおいて、自分自身を制限する能力あるいはスキルに関わる。また皮膚、エネルギー、テリトリーの区別を意識すること
下位概念	① 物理的 ②パーソナルスペース(エネルギー的) ③テリトリー的 ④ ソーシャル・スペース ⑤セルフ・アサーション（社会的接触をする際、自分自身のためのスペースを作る）
対応する筋肉	皮膚、大腿の正面と内側（大腿直筋、中間広筋他）、肩の筋肉の端（三角筋他）等
エクササイズ	① パッキング ②手で押し合い(こっち来て・あっち行って、欲しい・要らない)

おける最初の身体心理療法と考えられる。

この同じ流れの中で、クライアントの「主動」とリラクゼーションに着目して、確立されたのが大野 (2011) による「主動型リラクゼーション療法 (SART)」である。これも身体心理療法に位置付けられるものである。これらを成瀬 (2016) は「こころとからだによる心理療法」として、その要点をまとめているが、これはまさに「身体から心へと心から身体へ」という心身相関のアプローチを行う身体心理療法であると言える。

このような手法も心理療法であるが、欧米では「身体心理療法 (Body-psychotherapy)」と称されており、ボディナミクスは身体心理療法に分類されていることもあり、筆者は今回初めて、「身体心理療法」と称した次第である。

文献

- 1) Peter Bernhardt, M.F.T. (2004). "Individuation, Mutual Connection, and the Body's Resources: An Interview With Lisbeth Maecher" in Ian Macnaughton Edited Body, Breath, & Consciousness —A Somatics Anthology— 93-130 North Atlantic Books
- 2) 原口芳博 (2005). ボディナミクス (Bodydynamics) について (その1) —「性格構造」の概要— 福岡女学院大学紀要 人間関係学部 第6号 45-57
- 3) 原口芳博 (2005～2010). BODYNOMIC International Practitioner Training in Japan の資料
- 4) 橋本敬三 (1977). 万病を治せる妙療法 農山漁村文化協会
- 5) 日野晃 (2000). 武学入門 —武術は身体を脳化する— BAB ジャパン
- 6) Erik Jarlmaes, M.A., & Lisbeth Marcher (2004). "The BodyKnot Model: A Tool for Personal Development, Communication, and Conflict Resolution" in Ian Macnaughton Edited Body, Breath, & Consciousness

—A Somatic Anthology— 205-226 North Atlantic Books

飯田榮 訳 (2007). ボディノット・モデル—個人の成長やコミュニケーション及び紛争解決のツールとして— 私家版

7) Lisbeth Marcher and Sonja Fich (2010). Body Encyclopedia —A Guide to the Psychological Functions of the Muscular System— 451-533 North Atlantic

Books

8) 成瀬悟策 (2000). 動作療法 まったく新しい心理治療の理論と方法 誠信書房

9) 成瀬悟策 (2016). こころとからだの一体化調整による心理療法 精神療法 第42巻 第6号 4-5

10) 大野博之 (2011). 心理療法のためのリラクゼーション入門 主動型リラクゼーション療法《SART》への招待 遠見書房