

要約 2020 年秋/冬号

インタビュー

20 周年記念特別号

本誌創設者の知

— Jacqueline A. Carleton 氏と Jill van der Aa 氏との対話 —

Madlen Algafari, Aline LaPierre, Antigone Oreopoulou, Christina Bogdanova

創刊 20 周年を記念し、編集部は読者の皆様に本誌の創設者であり、本誌を成長に導いたアメリカボディ・サイコセラピー学会 (USABP) 創刊編集者の Jacqueline A. Carleton 博士とヨーロッパボディ・サイコセラピー学会 (EABP) 創刊編集幹事の Jill van der Aa にお会いして頂きたいと考えました。彼女たちにインスピレーションの源について伺ったところ、彼女達は長年にわたり喜びに満ちた献身的な仕事を共にし、お互いを尊重し合っただけでなく、その絆を強めてきたことがわかりました。彼女達は、ボディ・サイコセラピーとソマティック心理学に対する深い信念に支えられており、これらに共通する基盤を求めて、多領域において創造的な議論を行うことによって力づけられてきたと語りました。

我々のルーツ

ボディ・サイコセラピーの過去と未来

Luisa Barbato

要約

ボディ・サイコセラピーは、生誕約 100 年であり、その発展を支えてきたのは広範な研究と幅広い臨床実践である。異なるオリエンテーションにおける共通点とは何か、臨床経験を裏付ける最新の科学的知見とは何か、新しい臨床実践にはどのようなものがあるのか、こうした重要な疑問について、著者は最初にその概要を説明した。

キーワード：ボディ・サイコセラピー，機能主義，全体論 (holism)，統合，神経科学，マインドフルネス

現代のライヒ派分析におけるエネルギー

Genovino Ferri and Giuseppe Cimini

要約

エネルギーの概念とその科学的応用について振り返り，続いて歴史的な視点から，次に，ライヒ派の視点からエネルギーに関する文献を検討して論じた。そして，現代のライヒ派分析および複雑性と神経科学との対話において，エネルギーの概念を適切に解釈するために有用なものであるネグントロピー的な系統的規則を提示した。

キーワード：エネルギー，複合リビング・システム，ネグントロピー，時間の矢，心理療法，オルゴン，ライヒ派分析

事例研究

羞恥心を抱く身体

—自分の切望に耳を傾けること¹—

Danielle Tanner

要約

本研究では，臨床的エピソードを通してレイシヨナル・ボディ・サイコセラピストの視点から具現化された羞恥心 (embodied shame) にまつわる問題を探求する。セラピーの経過を

¹ 「切望に耳を傾ける (Listening for the Longing)」は，Robert Lee が 1995 年に羞恥心について記したフレーズである。

通じて、重要なテーマが明らかになった。第一に、具現化された羞恥心は家族の行動パターン、関係性の亀裂、社会的な恥辱に反応して発達する。第二に、具現化された羞恥心はまた、世代を超えた影響を及ぼし、本事例の場合には、広範で有害な結果をもたらす可能性がある。関係性の転機は、羞恥心を未熟さの表れとみなす古典的な精神分析的パラダイムからの脱却によって生じる。本研究は、リレイショナル・ボディ・サイコセラピー理論およびその実践の発展に貢献しうるのであろう。羞恥心を抱く体を癒すためには、外部からの支援、心理学的治療における神経生物学的アプローチ、欲求についての自身での検討が必要であると示唆された。

キーワード：羞恥心，苦痛，身体，関係性，神経生物学的

研究論文

プロセス指向心理学

—身体症状に対する作用—

Mgr. Barbora Sedláková (博士), Mgr. Tomáš Dominik (博士), Marek Kolařík (博士)

チェコ共和国パラツキー大学オロモウツ校 教養学部心理学科

要約

目的 クライエントの身体症状を扱うプロセス指向心理学がクライエントの症状の重症度、幸福度、満足度に及ぼす影響の検討

方法 追加デザインを用い、無作為に介入群と対照群に割り付けた 67 名の研究協力者に量的反復測定を行った。介入群 35 名に対しては、プロセス指向心理学を用いた介入セッションを行い、セッションの事前事後および 1 週間後に質問紙を実施した。統制群 32 名に対しては、介入セッションは実施せず、質問紙を 1 週間に 2 回実施した。データ収集には次の尺度を用いた—Brief Symptom Inventory (BSI), Clinical Outcomes in Routine Evaluation - Outcome Measure (CORE-OM), Individual Symptoms Scale (ŠIP), Outcome Rating Scale (ORS)。プロセス指向心理学の効果については、二元配置分散分析の反復測定を行い、Tukey による多重比較と主観的なセッション評価尺度の記述統計を用いた。

結果 統制群と比較し介入群では症状の主観的な改善が示され、主観的ウェルビーイングが有意に改善し、セッション後の満足度（個人，対人関係，社会，全体）も有意に高かった。

結論 身体症状に対するプロセス指向心理学の作用は、主観的に報告された症状の重症度を軽減し、幸福感や満足感を高めるのに有効なことが示唆された。

キーワード: プロセス指向心理学, プロセスワーク, 身体症状, 心身医学, 心理療法

ボディ・サイコセラピーとソマティック心理学の実践

傷ついた母胎

— 出生前のトラウマを癒すには —

Karyne B. Wilner

要約

本研究では、胎児に影響を与えるような戦争や両親の虐待などといった外的ストレスと母親の血圧の上昇や出産への恐れといった内的なストレスに関する知識を供する。これまでの研究によって、出生前のストレスは、胎児の遺伝子内にあるタンパク質を変化させ、出生前のストレスを経験しなかった胎児に比べて、出生前にストレスを感じていた胎児は、成人期に精神疾患や深刻な健康問題を呈することが明らかになっている。ボディ・セラピーの方法論は、胎児が受けるストレスを調整し、PTSD症状を低減させ、体内に健康的なエネルギーの流れを作り、遺伝子的エラーを修正し、体内に新しい回路を作り出すのに役立ってきた。このような修正をもたらす運動には、誘導イメージ法、瞑想、催眠法、ダンスのように、右脳を刺激するような経験をする、無意識的記憶を呼び起こす、子宮内での胎児の動きを繰り返す、筋肉の緊張をほぐす、衰えた体の部位を活性化するなどが含まれる。

キーワード: 胎児のトラウマ, 産後うつ, 胎児の起源, ホリスティックカウンセリング, ソマティクス

ポーズ, 呼吸, 感じること

— こだわりに対するボディ・サイコセラピー・アプローチ —

Meridith L. Antonucci

要約

こだわり（硬直化した習慣的な反復的思考）は、抑うつや不安、その他の気分に関連した感情障害によくみられる症状である。これまで、反芻と心配を含むこだわりは、治療が困難であった。現在、こだわりに対する治療法については、そのほとんどがトップダウン的要素を含む認知的治療技法と症状を軽減するための薬理学的方法が用いられている。こだわりは、認知的、情緒的、身体的な影響を与えることがある。例えば、持続的に固執的な思考をとることで、心血管系、自律神経系、内分泌系の健康を損なう可能性がある。ボディ・サイコセラピーの理論モデルである「ポーズ, 呼吸, 感じること」は、身体的調節と内受容的体験を扱うもので、こだわりに作用するものとして提案されている。呼吸法のようなボディ・サイコセラピーをカウンセリングに適用することで、クライアントは、今ここに自分がいることを感じ、内受容的能力を活用し、感情制御と自己制御を促進するために自身の身体の特長領域に焦点化することで、固執的思考の周期的なパターンを中断させることができる。

キーワード: ボディ・サイコセラピー, ソマティック心理学, こだわり, 反芻, 心配, 意識的な呼吸, 感情制御, 体性制御, 自己制御

性犯罪者リハビリテーション

—五段階の体と心のモデル—

Angelo Avila

要約

性犯罪者の治療は、その開始以来、劇的に変容し、進化してきた。再発防止、行動主義、認知行動療法は、現在、この分野の最善の心理臨床的実践とされるものとして活用されている。これらの治療は効果的ではあるが、全人的な有機体に焦点を当てた治療の一形態であるボディ・サイコセラピーを統合することで、さらに効果を高めることができる。

ボディ・サイコセラピーと認知行動療法を併用することで、クライアントのセルフ・アウェアネス、スキルの習得、感情や衝動を制御する能力の向上を強調する相互に有益な理論的方向性が得られる。性犯罪者の治療の進行の5段階モデルは、各段階における主要治療目標、どのように認知行動療法ボディ・サイコセラピーのスキルを適用するかについて提示する。理論的方向性の合流を伴うこのモデルを実施することで、性犯罪治療におけるより大きな治療的成功につながると仮定される。

キーワード：性犯罪者、幼少期の辛い経験、リハビリテーション、身体—精神モデル

ソマティック・サイコセラピーの筋膜ワーク

—ボディ・サイコセラピーと間接的筋膜リリース法の統合へ向けた理論的根拠—

Elizabeth C. Long

要約

筋膜の組織という観点から見ると、身体的鎧に対する新しい理解および身体的鎧とボディ・サイコセラピーとの関連性が浮かび上がってくる。身体的鎧は、社会的・感情的な文脈や手術や転倒などの身体的外傷から誘発された筋膜の緊張と萎縮パターンの層という文脈からも捉えられるのである。筋膜ワークと心理療法は、倫理的配慮、文化的タブー、そしてその結果としてこの分野の研究が進まなかったために、分離されたままである。ボディ・サイコ

セラピストが筋膜リリースをセラピーに取り入れたいと考えるか否かに関わらず、セラピストは神経系との密接なつながりから筋膜組織に精通しておくべきである。著者は、ボディワーカーに馴染みのある筋膜の研究をボディ・サイコセラピーに適用している。著者の実践から得られた複合的な事例を基に、間接的な筋膜リリースとセンサリーモーター心理療法のようなボディ・サイコセラピーが、筋膜ワークとボディ・サイコセラピーを統合するために有用なフレームワークであることを示した。タッチのライセンスを持つボディ・サイコセラピストは、ボディ・サイコセラピーに筋膜ワークを統合して身体的鎧を扱うことができる。その結果、クライアントは意識的・無意識的な意味づけを検討しながら、感情的・物理的な出来事によって生じる筋膜の緊張や萎縮のパターンを同時に対処することができるのである。

キーワード：身体的鎧, ボディ・サイコセラピー, 筋膜, 筋膜リリース, 適応行動

身体の中にある文化と文化の中にある身体

多文化と社会的正義

— カウンセリング・コンピテンシー／ボディ・サイコセラピーの視点 —

Ila Anemone Zeeb

要約

昨今、ますます多くの文学と教育的トレーニングがカウンセリングにおける多文化意識を提唱している。伝統的に、人種に関する異文化適応能力に関する議論や測定尺度は、人種差別が有色人種に与える影響に焦点を当てており、白人のカウンセラーに人種のアイデンティティに関する文化的逆転移を検討するように求めることはほとんどなかった。アメリカ保健福祉省 (2001) によると、精神保健サービスにおける格差に対処するためには多くのことを行う必要がある。これは、少なくとも部分的にはカウンセラーの偏見とステレオタイプの結果によって生じたということが示された。本論文は、カウンセリングにおける文化的意識

の重要性の強調を目的とし、以下のような質問を提起した。「具現化 (embodiment)」の概念はどのようにして多文化的かつ社会的正義に活用できるような能力 (competency) をサポートすることができるのか。体的モダリティは、どのようにしてカウンセラー自身の文化的逆転移への洞察を助けることができるか。カウンセリングにおける文化的逆転移と公平性に関する議論のための有意義な枠組みを確立するために、臨床実践における人種の定義および公平性に対する障壁についてレビューした。

キーワード：カウンセリング，社会的正義，文化的意識，白人性，ボディ・セラピー

学際的アプローチ

ユング派心理療法と身体

Andrew J. Howe

要約

無意識の視点からコミュニケーションを理解する心理学派においては、ともすると身体を退け、結果として貴重な機会を逃すことになりかねない。ユングは、学術的、心理療法的な仕事の中で、身体と身体表現を用いていたが、このテーマについて掘り下げて記すことはなかった。彼の態度は曖昧であると言われているものの、心と身体、そしてそれらの異質性に関する一貫した理論は、彼の著作から見出すことができる。本研究では、この理論を、身体に対するユングとポストユング派の態度とともに論じていく。ユングの収集した作品の広大な主題を考慮すると、ボディ・サイコセラピー領域へのユングの貢献からは、新たな洞察が得られる可能性を秘めている。

キーワード：ユング，分析心理学，心と身体の問題，ボディ・サイコセラピー

内部家族システムに基づく眼球運動の減感作と再処理
—複雑性心的外傷後ストレス障害の治療のための統合的技法—

Gillian O'Shea Brown

要約

複雑性心的外傷後ストレス障害（C-PTSD）は、国際疾病分類第11版（ICD-11）に含まれる診断である。これは、重度の心的外傷後ストレス障害（PTSD）を意味し、長期にわたって心的外傷が繰り返された結果生じるものである。C-PTSDは、広範な精神病理症状と関連し、PTSDの典型的な診断基準を超えたものである。C-PTSDは、PTSDの中核的要素である再体験、回避、過覚醒などの症状に加えて、感情調節障害、否定的な自己概念、健全な対人関係の確立と維持の困難さなどを含むものとして概念化されている。眼球運動による脱感作と再処理法（EMDR）と内部家族システム（IFS）モデルは、共通の治療アプローチを持っており、それらを統合することで、複雑性トラウマの治療における両モダリティの有効性が高まることがわかっている。本論文では、C-PTSDの治療のためのEMDRに基づく内部家族システム（IFS-EMDR）について検討する。IFS-EMDRは、積極的な支援のためのIFSモデルと現在のEMDR実践との統合を創り出すものである。本論文では、まず、C-PTSDの素因である不安定な愛着と関係性による心的外傷について探求し、次に、IFSの視点から、心的外傷と構造的解離の出現が、自己の発達にどのような影響を与えるかを検討する。最後に、複合的な事例研究を用いて、特にその課題と限界に注意を払いながら、IFSの戦略と言語をEMDR療法に統合することの利点について論じる。

キーワード：複雑性心的外傷後ストレス障害、内部家族システム、EMDR、トラウマ、複雑性トラウマ

感情知能のエピジェネティック的起源

Milena Georgieva & George Miloshev

要約

感情知能 (Emotional intelligence) は、1995年にアメリカ弁証法学会によって、一般的な科学でよく使われる新しい用語の一つとして定義された。感情知能という概念的な枠組みがダイナミックに拡大する間、感情知能は理論家や研究者の注目を集める科学的なテーマであった。認知能力として、社会的能力として、そして遺伝的に受け継がれた性格的特性としてなど様々な形で認識されており、人々の興味をそそり続けている。感情知能は、科学、教育、医学、組織開発、経済学、政治、ビジネス、対人関係など、多くの分野で広く社会的に応用されている。「感情知能」という用語の解釈によって、研究上の様々な定義やモデルの定式化が可能となるが、研究者は通常、感情調節のプロセスというテーマで研究を進めている。感情は環境の知覚と知覚された情報の解釈の結果であるため、これらのプロセスがエピジェネティクスと関連していることは明らかである。エピジェネティクスは、知能、特に情動知能を正確に理解するための道を開くものであり、その発現の根本と微細なメカニズムの根底には、遺伝子と環境との密接な関係がある。

キーワード：心の知能、遺伝学、エピジェネティクス、サイコソマティクス、脳、ストレス

世界におけるボディ・サイコセラピー

ブラジルにおけるボディ・サイコセラピー

Rubens Kignel

要約

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

本稿では、ブラジルにおけるボディ・サイコセラピーの発達について簡単に紹介することを目的とする。当初は、ブラジルの特徴的なアプローチに焦点が当てられていたが、後に海外のメソッドが取り入れられるようになった。また、タッチに関するいくつかの問題を取り上げ、ウルグアイ、アルゼンチン、ベネズエラにおけるボディ・サイコセラピーの歴史についても紹介する。

キーワード：心理療法, ボディ・サイコセラピー, バイオダイナミクス, バイオシンセシス, バイオエネルギー, 心と体

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Aline LaPierre* deputyeditor@ibpj.org • Managing Editor *Antigone Oreopoulou* managingeditor@ibpj.org