

**研究論文**

**ボディ・サイコセラピストのための2020年の信条**

**Courtenay Young**

要約

信条 (Credo) とは、我々の生き方に影響をもたらす信念、行動の指針、生活や働き方に強い影響を及ぼす規範や指標、そして世界を捉えるために必要な価値観を指す。この新しい10年、2020年代が始まる今こそ、我々ボディ・サイコセラピストは、新たな信条—一つは我々が実際に専門的に何をすべきかに関する研究を含んでいる—を開発することができ、開発する必要がある、開発すべき時である。

キーワード：ボディ・サイコセラピー、研究、エビデンス

**事例研究**

**ついに自由になった！**

**—セラピストとクライアントが記した治療の旅路—**

**Lucien Ulrich, Saar Bach**

要約

本論文は、セラピストとクライアントが記したセラピーの経過である。Bachは、自身の感情に全く触れることができず、セラピストのもとへ来談するに至った。当初、彼女は自分の「おぞましい」体、極度の肥満、そして自身の依存性と境界性パーソナリティについて否定的に捉えていた。13年に渡って毎週実施した集中的なセラピーは、クライアントとセラピストの双方にとって喜び、戦い、そして落ち込みの瞬間でもあった。こうした経過の記述を通して、彼女が自身の身体を受容するようになり、鏡の中の自分を見て、体重を減らしていったという彼女の旅路を紹介した。

キーワード：近親相姦、無力化／エンパワメント、暴力、孤立／グループメンバー、羞恥心、圧倒的な感情／安定した感情

### 身体化された意識 (EMBODIED CONSCIOUSNESS)

#### 身体化されたセルフ・アウェアネスにおける3つの状態

#### および治療のリソースとしての回復し身体化されたセルフ・アウェアネス

Alan Fogel

#### 要約

本稿は、2018年にベルリンで開催されたヨーロッパ・ボディ・サイコセラピー学会 (the European Association of Body Psychotherapy) における基調講演を基にしたものである。身体化されたセルフ・アウェアネスの回復、制御、調節された状態に関する研究と臨床的エビデンスについてレビューした。これらのセルフ・アウェアネスは、それぞれがフェルト体験、思考のプロセス、自律神経系の活性化、社会的エンゲージメントという別個の性質をもつ。ほとんどの臨床的実践の目的は、クライアントの調整不全な状態を制御された（より調節された）状態に変容することであるが、本研究からは、セラピストとクライアント

の双方において、回復し身体化されたセルフ・アウェアネスを促進することによって、治療上大きな利益が得られることが示唆された。

キーワード：身体化されたセルフ・アウェアネス，内受容感覚，回復，制御，調節，調整不全

### 身体知 (Embodied Wisdom)

#### —— ダンス・オブ・スリー ——

Tina Stromsted (博士, ユング派分析家)

#### 要約

オーセンティック・ムーブメントは、「アクティブ・イマジネーション・イン・ムーブメント」として知られており、シンプルだがパワフルな瞑想かつ治療のアプローチであり、表現力豊かな動きとそれを見守り手が内面に注意を払いながら見ることによって、身体、精神、スピリットおよび関係性に架け橋がもたらされる。体験を通して、参加者は自身と他者との生き生きとして益々意識的な関係の中に存在する力を深めることができる。こうした体験により、参加者はお互いに深い尊敬の念と共感を抱く境地に至るのである。安全かつ互いに関係性のある場において、自然に動いていくという体験によって、以前に抑圧されていたり、その人の人生で明確には形作られていなかったかもしれない感情や発展的な要素および性質が目に見える形で現れるかもしれない。それにより、より魂のこもった人生を送るための全体性に向けた道筋が与えられるのである。

本ワークショップでは、ユング派分析家であるMarion WoodmanとダンサーのMary Hamilton、ボイストレーナーのAnn SkinnerがBodySoul Rhythms® approachにより開発したオーセンティック・ムーブメントをさらに応用したダンス・オブ・スリーに焦点を当てた。オーセンティック・ムーブメントおよびMarion WoodmanによるBodySoul Rhythms®の長年の実践者であり講師でもある著者は、これらの体験が、自己、他者、自然界との関係を癒

すための基礎となる身体化された意識の発展において、どのように役立つのかについて考察した。

キーワード：ダンス・オブ・スリー，オーセンティック・ムーブメント，アクティブ・イマジネーション，Marion Woodman，見守ること (witnessing)，身体化された意識

### 免疫性炎症性疾患に対するムーブメント・メディテーションの実践としての オーセンティック・ムーブメントの適用

Elyn Selu

#### 要約

本論文では、多発性硬化症と診断された女性グループが、西部ノースカロライナ州の農村部で6週間のオーセンティック・ムーブメントに参加した研究について詳細に述べた。本研究は、パシフィカ大学院身体性深層心理学の博士論文の一環として行われた。多発性硬化症は、身体的な疾患である、すなわち、多くの神経症状を抱えて生活することによる心理的な影響については、めったに扱われることはない。本研究の目的は、症状と付き合う方法を得ることによって、多発性硬化症を患う女性に生じる体験を探索することであった。具体的には、自己主導型で動きながら行う瞑想 (movement meditation) の実践によって、心理的健康をサポートする自己省察ツールとも言える内受容感覚とアクティブ・イマジネーションがいかに育まれるのかについて探索することを目的とした。

本研究から得られた主な知見は、動きながらの瞑想の実践は、内受容感覚に関する知識をもたない文化コミュニティに対しても、対応しなければならないということである。グループへの援助は、参加者が身体化の言語を獲得するための媒体として機能した。内受容的リテラシーが発達することにより、多発性硬化症という免疫性炎症性疾患を患う人々は、疾患の経過によった失われていた自己感覚とより強い内的な統制の所在をしばしば発見したのである。

キーワード：多発性硬化症，オーセンティック・ムーブメント，内受容感覚

ボディ・サイコセラピー・実践ソマティック心理学

自然な表現

—— エコ・サイコスマトイクスにおける身体化された学習 ——

Alycia Scott Zollinger

要約

エコ・サイコスマトイクスを実践すると，呼吸への気づき，体性知能 (somatic intelligence) ，マインドフルな注意が，自然との対話を通じて高まった創造的な主体感と繋がっていく。こうした繋がりによって，外界を知覚する力が高まり，自然との相互作用的な共生が強化される。また，自然との対話による皮膚感覚での捉え方，呼吸，解放感，エコ・サイコスマトイクスにおける治療的リソースとして役立ち，このような自然と関わるセラピーは，ホリスティックな身体化と再生を促進する。

創造的な本能が身体に流れるままに任せていると，体性知性が活性化して，歴史的な物語にまで広がっていき，コアな願望と内なる英知がまとまり一つになっていく。自然の中で，呼吸や感覚的な意識と身体内部で捉えられたものが結びついていくと，脳による直線的な束縛が解けていく。そして，ゆるやかな興味，思いやりのある洞察，相乗的な意識，これらを深めるために心身が同調し始める。内的自己への向き合いをサポートするような自然の要素に接するときには，触知できるリアリティの中に，癒しの循環の各段階の基礎となる外的で肌感覚的なフィードバックの循環が存在する。エコ・サイコスマトイクスの実践により，ホメオスタシスに向かう癒しの循環が完成する時と同じように，意識とエネルギーが結びつき，性格，内的欲求，生き生きとした人間性についての洞察に至るのである。

キーワード：体性化知能 (somatic intelligence), エコ・ソマティクスの実践, マインドフルネス, ムーブメント, 表現, 身体化, 癒しの循環 (the healing cycle), 創造的な主体感 (creative agency)

### 機能心理学への招待

——うつ病の臨床実践における自己の基盤となる体験概念——

Enrica Pedrelli, Luciano Sabella

#### 要約

機能心理学において、自己の基盤となる体験 (Basic Experiences of the Self; 以下, BES) は、自己を統合し全体的な存在として発展させる上で必要なものである。本論文では、主に疎外感や高揚感の欠如によって常に変化し、うつ病に関連する感覚と接触のBESに焦点を当て、うつ病に悩む人々に対するBESへの介入の必要性について考察した。

キーワード：うつ病, 感覚と接触, 治療, 機能心理学, 自己に関する基礎的な体験

#### 学際的アプローチ

#### 原理の融合

—— ソマティック心理学への運動科学の援用 ——

**Stacy Reuille-Dupont**

要約

運動は、有害な副作用の減少、社会的医療費の削減、生活の質の向上をもたらす可能性を秘めている。運動は参加者の増加につながることから、種々の精神疾患に対する治療に関する予備的研究として、地方の多様な精神疾患患者を対象に運動に基づく介入を実施した。オリジナルの研究（Reuille-Dupont, 2015）を基に、運動について概説した後、心理的・身体的健康という治療目標のために運動をベースとした介入を決定し、それらを実行するための理論について論じた。本論文を通して、心理学理論と運動科学の理論および研究を融合し、運動をベースとした治療の身体的な意味およびその心理的变化について述べた。

心理的・身体的健康を目的とする運動をベースとした治療にクライアントと医療従事者を参加させるためには、共通言語を理解することが重要である。加えて、ソマティック心理学者は、体験における身体の役割を理解する専門家として、可能な限り「薬としての運動」を推進し推奨する責務がある。そのためには、各分野の概略と重複をよりよく理解する、気づきを増すために役立つ視覚的素材を活用する、ソマティック心理学者が多領域にわたる医療チームに携わるために、使用する言語を拡大していくことも含まれる。

キーワード：運動療法、メンタルヘルスのための運動、運動科学、ソマティック心理学

**統合失調症に対する心理的アプローチの課題と展望**

—— 統合型ボディ・サイコセラピーと日本のボディ・サイコセラピー（動作療法）に焦点を当て ——

上倉安代（筑波大学）・清水良三（明治学院大学）・大川一郎（筑波大学）

### 要約

統合失調症は、難治性の精神疾患であり、長年の治療を要し病前の機能レベルにまで回復する患者は少ない。日本では、統合失調症に対して心理的アプローチを用いた介入研究は十分には進んでいない。支持的心理療法は長年用いられているものの、精神症状の改善までに長年を要し、そのエビデンスも十分ではないことが示唆されており、統合失調症に対する新しい心理的アプローチが求められる。本論文では、統合失調症に対して用いられている心理的アプローチの効果を評価することおよび動作療法を海外の研究者に紹介することを目的とした。

文献レビューからは、社会的技能訓練と心理教育は患者のスキルの改善に特化しており、認知行動療法の効果についての議論は続いていることが示された。対照的に、統合型ボディ・サイコセラピーは、陰性症状に対するエビデンスを有することが示された。さらに、統合型ボディ・サイコセラピーと動作療法は、適用範囲が広く、短期間の介入によっても改善効果がみられており、非言語的アプローチという特性と前意識への焦点づけによる作用があることが示唆された。研究課題としては、サンプルサイズの問題、研究者と手法の偏り、メカニズムの未解明が挙げられた。今後は、統合失調症に対する動作療法のメカニズムと効果の検討が期待される。

キーワード: 統合失調症, 治療効果, 心理的アプローチ, 統合型ボディ・サイコセラピー, 動作療法

### エピジェネティクスの魔法

—— より健康的な人生を送るための処方箋 ——

Milena Georgieva (ブルガリア科学アカデミー分子生物学研究所分子遺伝学研究室),  
George Miloshev (ブルガリア科学アカデミー分子生物学研究所分子遺伝学研究室)

### 要約

遺伝学は、長らく心身の特徴や特性を形作る決定論的な要因として捉えられてきた。しかし、最近のデータは、遺伝子は我々の運命を司るものではなく、我々が遺伝の主演であることを示している。現代の遺伝学は、我々が食事や呼吸、自身の扱い方によって、遺伝子活動とそれによる結果を調節しているという事実を明白に証明してきた。新しい遺伝情報は、遺伝子を形成するための強力な要因として、教育、知能、食物やライフスタイルと結びついている。DNA分子と核内でそれを組織化するタンパク質に対する化学修飾の誘導により、ストレス、運動不足、慢性疾患などの要因が、遺伝子の働きを変化させるのである。環境の継承が遺伝子の働きを駆動する分子メカニズムを研究する科学のことをエピジェネティクスという。遺伝と同じようにエピジェネティックな継承は、我々の世代を超えて子孫へと受け継がれていくのである。

本論文では、エピジェネティクスの力を示す上で、最も印象的な例をいくつか要約した。第二次世界大戦時のオランダの飢饉、世界中の人々の生活において最も壊滅的なパンデミックの影響とそれらの遺伝学から、読者はエピジェネティクスがより健康的で賢明な生き方への鍵を握っているという事実を認識するであろう。

キーワード: 遺伝学, エピジェネティクス, 心身相関, 脳, ストレス, 環境, 食品

### 職業倫理

#### 実践的な倫理

David Trotzig (ヨーロッパ・ボディ・サイコセラピー学会倫理委員長)

#### 要約

専門職の学会における倫理委員会の活動は、理論的には簡単なものとして捉えられうるが、実際には多くの要因、例えば関係機関や関係者からの期待、倫理委員会の活動の対象とされる範囲、倫理委員会が活動しうる文化的及び法的状況等に左右される一連の主題に渡

るものである。倫理委員会が選択した行動あるいは行動しないという選択は、組織だけではなく、その学会員、クライアント、患者、研修者にとって、重要なものである。

倫理ガイドラインの順守とは、倫理委員会が学会員間を規制し、強制しなければならない社会的責任を意味する。こうした責任には、学会のパブリックイメージを大切に、研修機関や専門職協会のような組織と個人間での非倫理的な行為を避けることも含まれる。その時々々の慣習や価値観の変容や多くの異なる国々や文化の変化によって、倫理ガイドラインは、学会の定款に定められているように、学会の精神を守るための重要な役割を果たしている。全てのメンバーと研修者が同一の価値観を共有し、異なる国や文化圏の出身のメンバーとの関わりやつながりを感じられるように、倫理教育を行う上では特別な配慮が必要である。

キーワード：EABP (the European Association of Body Psychotherapy；ヨーロッパ・ボディ・サイコセラピー学会)、倫理ガイドライン、組織倫理、社会的責任、文化的ダイバーシティ、倫理と質、質、倫理に関する苦情、倫理と法

### 世界のボディ・サイコセラピー

#### ロシアにおける身体志向的心理療法

**Boris Suvorov**

#### 要約

本稿は、ロシアにおける身体志向的心理療法の歴史と現況の概要に関するものである。本稿で述べる身体志向的心理療法の主な専門領域には、バイオシンセシス、ボディナミクス、バイオエナジェティクス、タナトセラピーが含まれる。

# 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

キーワード：心理療法，身体志向的心理療法，バイオシンセシス，RABOP，ボディナミクス，バイオエナジェティクス，タナトセラピー，トラウマ・ワーク，ハコミ，SOBBORUS，バイオエナジェティクス協会，国際タナトセラピー学会

---

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* [editorinchief@ibpj.org](mailto:editorinchief@ibpj.org)

Deputy Editor *Aline LaPierre* [deputyeditor@ibpj.org](mailto:deputyeditor@ibpj.org) • Managing Editor *Antigone Oreopoulou* [managingeditor@ibpj.org](mailto:managingeditor@ibpj.org)