

3章

パーソン・センタード表現アートセラピーにおける「からだ」と「スピリチュアリティ」

小野 京子

(臨床心理士、表現アートセラピー研究所、東京学芸大学)

I. はじめに

パーソン・センタード表現アートセラピー (Person Centered Expressive Arts Therapy) では、「からだ」が大きな役割を果たしている。そしてパーソン・センタード表現アートセラピーを通して、スピリチュアルな体験がもたれることも多く報告されている。そこで、からだとスピリチュアリティについて、パーソン・センタード表現アートセラピーの立場から考察してみたい。

まず筆者の「からだ」についての見方であるが、筆者が「からだ」という時には、単なる身体的、肉体的な意味のからだを超えた、感情や意志を内包し、過去の経験や知識を蓄積しているところのからだを指している。からだの実感、からだの覚醒が大きな意味をもたらすのは、からだに多くの情報、体験、知恵が蓄えられているからである。

またスピリチュアリティは、「霊性」、「精神性」と訳されているが、本論文では、自己受容や自己と他者への信頼感、共感を基盤とした、より肯定的で開かれた人間観や世界観、そして自己と高次の秩序との一体感、心が平安や愛に満たされる状態などを指している。

表現アートセラピーは、統合的芸術療法である。絵やコラージュ、粘土や造形といったビジュアル (視覚的) アートや、からだを使った表現 (ダンス、ムーブメントセラピー)、声や音楽 (ミュージックセラピー)、詩や散文、物語を書く (ライティング)、ドラマなどさまざまな表現を用いる。筆者がトレーニングを受けたパーソン・センタード表現アートセラピーでは、分析、



解釈を一切行なわず、表現する人の主体的な体験を重視する。批判や強要、分析や解釈のない安全で受容的な環境を提供することを非常に大切にする。

パーソン・センタード表現アートセラピーで、からだの果たす役割は非常に大きい。表現の準備段階で、からだの緊張をとり、リラックスした上で種々の表現が導入される。絵を描く場合でも、はじめのウォームアップとしてからだを動かすことが多い。初めの段階からからだで感じることで、からだから実感するプロセスが導入される。からだを動かさない場合でも筆者は、からだの状態を感じ取るフォーカシング的な時間をとっている。からだをほぐしてから表現するほうが、表現がスムーズに出てきやすくなり、心や無意識の情報を汲み取りやすくなる。そして表現を促進するのみでなく、出てきたものをプロセスする能力も高まる。からだが柔軟になっていると、心や意識も柔軟に働く傾向が見られる。

また実際の表現においても、ムーブメントや声、ドラマなど、からだを使う表現が多く組み込まれている。また絵を描き、粘土をこねるといったアートセラピーの作業自体、からだの動きが不可欠な要素であり、常にからだとの接点がある。絵を描くときも「左手描き」（頭で考えず、手にまかせる。手

が動くままに描く)が奨励される。これにより上手下手が気にならずに描けるのだが、からだにまかせ、頭(知性)によるコントロールを極力防ぐ効果がある。また、芸術的に優れたもの、技術的に優れたものを目指さず、自己表現による自己解放、自己理解を大切にするため、作品に自分自身の実感や感覚など、自分のからだや内界を反映しやすい。

筆者は、ナタリー・ロジャーズに師事し、パーソン・センタード表現アートセラピーを学び、表現アートセラピーを精神科の病院や高齢者施設、学校、一般向けワークショップなどで実践している。その中で実感するのは、からだという次元がしっかりと組み入れられていると、感情や感覚の実感が促進され、感情が解放、浄化されやすいということである。そのことが自己受容、自己意識の変容を生み、スピリチュアリティとのかかわりが生まれやすいことが観察される。また、からだに存する生命力やからだの知恵というような、肯定的な資源ともつながりやすい。

ナタリー・ロジャーズ(Natalie Rogers)は、父のカール・ロジャーズのパーソン・センタード・アプローチを受け継ぎ、パーソン・センタード・アプローチの哲学を生かした表現アートセラピーを確立した。そして彼女が、パーソン・センタード表現アートセラピーのトレーニングコースを始めたとき、自分が特別意図していなかった、スピリチュアルな体験を参加者の多くが報告した。それを契機にロジャーズは、表現アートセラピーにおけるスピリチュアルな要素について、認識を新たにした。ロジャーズが観察したのは、参加者が個人的な体験を超えて、人類に共通する集合的な体験に開かれたり、また自分を越えた宇宙や神性とつながる体験や、心とからだ調和する神聖な体験、人と人との絆(人類愛)の体験を多く持ったことである。

ロジャーズは著作『表現アートセラピー』¹の中で、次のように述べている。

1 ナタリー・ロジャーズ(2000)「表現アートセラピー」(小野京子・坂田裕子訳)誠信書房、p. 267

Natalie Rogers (1993) *The Creative connection: Expressive Arts as Healing*, California: Science & Behavior Books, Inc.

創造的なプロセスに深く没頭することによって、心とからだが調和し、神聖なエネルギーを受け取る入り口が作られる・・・個人的、集合的無意識に触れ、影と直面し、それらの恐ろしい、嫌悪する側面を受け入れ、統合し、痛みや怒り、恐怖、苦悩の中に深く入ってゆくことで、悟りや共感、そして愛の高まりに達し、より全人的な自分となるのです。私たちがもっとも深い個人的な世界を追求して内奥へと向かうとき、そこで普遍的なものに触れます。

ロジャーズは、人が創造的なプロセスに深く没頭することによって、心とからだ調和し、スピリチュアルな体験に導かれると述べている。筆者が表現アートセラピーのプロセスで観察することは、ロジャーズが述べていることと共通する。ただし、本論文においては、表現アートセラピーにおけるプロセスの中で、特にからだを通しての感情の受容と、自己認識の変化、自己他者理解の深化に焦点を当てたい。

表現アートにおいて、五感をフルに使い、いろいろな素材や媒体で自分を



表現するときに、まず、自分の感情への気づきに導かれることが多く観察される。そして、その感情に導かれ、自分の存在のより深い地平に降り、その感情を充分理解し受け入れると、そこで自己認識の変化が起こり、自己受容、他者受容が促進され、共感、信頼感が高まり、自己理解他者理解の深まりと共に、スピリチュアルな体験に導かれるように思われる。筆者がスピリチュアルと表現するのは、「悟り」や「神性の発見」というような高次なものに限らず、「平安」な気持ち、「他者への共感」、「希望」というような、自分の苦悩を超えた新しい地平に触れることが含まれる。

スピリチュアルな体験に至るひとつの入り口と考えられるのが、からだを通して自己の感情に触れることである。特に、今まで否定したり、押さえ込んでいた感情に触れることである。その感情を理解し、安全なアートの形で表現し、今まで自分の中に溜め込んでいたものを解放し、それを人と分かち合い、受け入れてもらうことで、今まで否定していたものを自分の中に統合するという回復のプロセスが生まれる。からだの実感をもとに感情と触れることで、知的な解釈へ即時に還元することなく、からだの実感にとどまり、さらにその感情を作品やからだの動きを通して表現することができる。

芸術的な媒体を通して、それを「かたち」（絵、ムーブメント、ライティングなど）に表現することで、その「かたち」（作品）は、生の感情を抱えるうつわ（器）、安全なコンテナーとなることができる。そしてそれを表現するプロセスで、その感情は変容し、新たな意味づけが行なわれる。この点こそ、からだの実感に触れ、実感を確かめながら表現してゆく手法に存する長所である。

II. 事例による考察

ひとつの事例から、パーソン・センタード表現アートセラピーにおける「からだ」の役割、そして感情に触れ、それを解放、浄化することによりスピリチュアルな次元とのかかわりが生まれるプロセスを考察したい。

Aさんは、以前筆者の勤務する精神科クリニックのデイケアで表現アートセラピーのグループに参加していた方である。Aさんは、30代の女性である。

そのクリニックを筆者が辞めることになり、それ以降、筆者の主催する表現アートセラピー研究会のワークショップに参加し始めた。Aさんの了承を得て、以下Aさんのプロセスをまとめた。

Aさんは会社での人間関係から、不安発作、強迫症状が現れ、うつ状態となりクリニックを受診された。高校生のときに、摂食障害となり、大学で摂食障害自体は脱したものの、形を変え別のアディクション（嗜癖）として現れた。表現アートセラピーのグループに参加した頃は、クリニックに通い出してから1年数ヶ月経っており、すでにかなり症状は落ち着いていた。その後、研究会のワークショップに継続的に参加されてから、約1年が経過している。

Aさんは、言葉で自分を語ることが苦手で、人に自分のことを話したり、自己開示することが、以前はまったくできなかった。感情を表すこともまったくできず、表現アートセラピーに参加するようになってから、自分を言葉で語ることが少しずつできるようになり、自分の感情に気がつくようになったと述べている。クリニックでの治療と並行して表現アートセラピーを受けることで、「世界が広がり、いろいろなことを楽しむことができるようになった。クリニックの治療で自分の過去と直面したり、昔の辛い気持ちを思い出すことが多かった。過去の出来事があたかも今起きているかのような、フラッシュバックも起こし、それは自分にとってとてもしんどいことであった。過去と直面することは必要なことであり、そのときは辛いですが後でよくなっていくのが実感できる。ただあまりに辛い気持ちが出てくると過去に引き戻されるようで、現実になかなか戻れない。そんなときに表現アートセラピーに参加して、楽になれた。過去にうずもれていた、よい体験を思い出すことができ、辛い思いが浄化される感じがあった。自分にとっては、過去を振り返るだけでは辛すぎた。表現アートセラピーがあったおかげでバランスが取れた気がする」と、Aさんは語っている。

Aさんは、結婚して安定してからいろいろな症状が出て、過去の辛い体験を振り返ることになった。クリニックでの治療で、過去の人生を振り返り、元家族の中での辛かった体験、辛い感情と直面しつつ、自分の中のよい体験

ともつながりながら、新しい道を歩き出していた。Aさんからは詳しく生育歴を聞いていないが、聞いた範囲では虐待もあり、PTSDと診断されるケースと思われる。

彼女にとって、表現アートは、自分の人生の肯定的な体験を掘り起こすことにも役立っている。言葉のみで否定的な体験を語るときに、言葉の持つ直接的、集中的性質から、否定的なことばかりに焦点があたり、それ以外の肯定的な体験が意識から締め出される傾向も否めない。語ることの重要性を否定する訳ではまったくないが、繰り返し同じ内容を語ることで、その内容が固定され、突出したものになることがある。

その点、言葉でない、五感やからだを通して実感するものは、彼女が語っているように意外にも過去のうずもれていたよい体験や、自己の肯定的な側面を引き出すことが多々ある。からだの中の知恵や生命力、肯定的資源に、からだを通した実感は導いてくれることが多い。そして、絵やムーブメントなど言葉以外の表現は、毎回同じ表現をすることが不可能であり、内面の微妙な変化も映し出してくれるので、言葉で語るときに起こりやすい「同じところのぐるぐる回り」が少ない。

(1) 「粘土の作品」

Aさんが、過去の辛い体験に圧倒されそうとき作った粘土作品は、その「圧倒されそうな」Aさんの気持ちを変えた。そして、その体験を扱うヒントをAさんは粘土から得た。以下はAさんが語った内容である。

自分の過去の辛い体験に圧倒されそうな重い気分になっていた時のことである。過去の自分の体験をクリニックのミーティングで話して、こんな重荷は自分では背負いきれない、自分の腕には抱えきれないと思った。ある日の表現アートセラピーで、体を動かすウォームアップのとき体が重くて、しかたなく重い動きをした。するとそれがぴったりきて、少し楽な気持ちになれた。そして粘土を手にとったとき、重くて硬くて、びくともしない。背負いきれないものを自分が背負わされている感じがした。仕方な

く粘土を小さくちぎってみた。粘土を小さくして丸めていくと、気が楽になっていった。小さな玉にしたもので山を作った。やっと自分が扱えるものになった感じがした。自分の重荷もこんなふう小さくして丸めてゆけば、手に負えるかなと思った。

実際にからだを動かしているときに、重い動きがぴったりきて、それで気持ち楽になったと彼女は語っている。日常生活では、普段感じていることをそのまま表現できるとは限らない。心が重いときも普通を装うことがある。心の中をそのままに表せるとは限らないし、表せないほうが多いだろう。心の中と表現が一致してそのまま出せるとき、それも思わず飛び出してしまうのではなく、安全な空間の中で自分を確かめながら出すときに、今の自分にぴったりくる表現によって救われることがある。絵であれ、体の動きであれ、声であれ、今の自分をぴったりする表現で表すときに、解放感がある。自分を偽らなくともよい安心感がある。重ければ重い、暗ければ暗いでのよいのだ。からだの実感と表現が一致するときに、心の中でそれは腑に落ちる体験となる。

そして、粘土をこねる中で、彼女は固くて重い粘土と格闘しながら、象徴的に心の中の重くて硬いものをどう扱ったらよいかを模索していた。重くて固い粘土を小さくちぎって丸めていくことで、自分が扱える大きさにしていったのだ。実際に手と感覚、からだを駆使して、具体的な粘土という物と格闘することで、今の葛藤を解決するヒントを得た。解決できそうな実感を得たのだ。そこでは彼女の実際の状況は変わらないが、それに対する感じ方が変わった。感じ方受け取り方が変われば、行動が変化する。実際に体を動かし五感で感じ取り、格闘することで具体的な方向性が生まれていった。

芸術療法の利点は、具体的な表現の中で、心の内容を反映させ、それと関わり、対話し、変容させることができる点である。

(2) 怒りの実感

ある日の表現アートセラピーで、ムーブメント（注：決まった振り付けの

ない、今の自分から出てくる動きを追求するもの)を行なった。そのときに彼女の中から怒りが出てきた。その頃日常で怒りを感じていることがあったようだ。動いているうちに怒りの感情が湧き起こり、床を叩くという動きになった。見ている筆者は少し心配になり、ダウンコートに床に敷いた。床を叩くこぶしが痛そうであったからだ。それによって彼女の怒りの激しさが少し緩和されたようだ。以下はAさんが語った内容である。

怒りを自覚していたが、それを思い切り味わえた。こんなに怒っていたというのが意外だった。怒りを封じ込めるのではなく十分に感情を感じて、エネルギーを放出した。出たがっていた怒りを出した。怒りがエネルギーとして出た。何かを破壊するのではない形で出せた。度を過ぎないように先生がコートを貸してくれたのもよかった。

振り付けのない自由なムーブメントでは、そのとき感じている感情や過去の感情など、からだの中に記憶されている感情にアクセスしやすい。そのためトラウマ体験のある人などには、その体験が浮上することがあるので注意を要する。Aさんは、自分の過去のトラウマ体験についてクリニックで充分扱っており、ムーブメントの中で強い感情が出てきてもそれに圧倒されることなく、自分の中に統合することができた。

Aさんは、感情を純粋にエネルギーとして体験できた、と語っている。それは具体的な怒り（誰に、何に怒っている）を超えて、怒りという体験、怒りという感情の純粋なエネルギーに触れたということであろう。そういうレベルで感情を体験し、それを自分が受け止められれば、そのエネルギーをより建設的に使える可能性が開かれる。ナタリー・ロジャーズが怒りを破壊的なものとして捉えず、建設的に使えるエネルギーと捉えているのも、感情をこのように純粋に体験できる時、それらを自分が生かせるエネルギーとして使えることを実感しているからである。

(3) 「コラージュ：泣いている人々」

初めてコラージュを作ったとき、彼女は、泣いている人々の顔が気になった。その人々の中にパワーを感じたという。コラージュの真ん中に泣いている女性、男性、そして泣いている子どもが置かれている。その周りには、木や自然、子どもやオペラ歌手などが貼られている。聖域を表すかのように、教会の写真もある。

「コラージュを作る時期、ちょうど直前に護身術のワークショップに参加し、自分が今まで弱い存在と思っていたが、護身術を習ううちに自分の中にもまだ活性化されていない力があることを感じた。泣いている人から始まって最後は喜びに至った」とAさんは語っている。このコラージュのテーマは、「強さ」だそうである。

この「強さ」は人を圧倒する強さではない。苦しみ嘆くという人間の避けがたい辛い体験を受け入れるという行為に裏打ちされた強さである。

何回かの連続の表現アートセラピーのセッションの最終回に、すべての作品を見ながら物語を書いた。Aさんの書いた物語の中に、その強さがどういうものであるかがよく現れている。その強さは、人と人をつなぐ強さでもある。彼女が書いた物語が以下である。

たくさんの傷ついた人々が涙を流していました。みんな本当は強い女性なのですが、悲しくて辛かったので、たくさんたくさん涙を流しました。本当は怒っていたのかもしれませんが。誰かと別れる苦しみなのかもしれません。

たくさんの仲間たちがひたすら泣いていました。泣く事しかできなかったのです。せき止めていたものが一気にあふれ出し、洪水となり世界はすべてにじんで見えました。

気がつくと、海のほうへと流され、海の中を漂っていました。海水に浮いているのは、とても気持ちがよく、私は一人ぼっちでしたが、不思議な安心感があり、自分が泣いているのかどうかわからなくなりました。

日が暮れてきたので、心細くなりましたが、夕焼けの空が美しく、励ま

され、自分が海と一体になってゆくのを感しました。ねむりにおちてゆきました。

目を覚ますと太陽が光り輝き、私はものすごいエネルギーをもらいました。泣いていた仲間たちが私の周りにはたくさんいるのに気がつき、みんなキラキラと光っていました。

よく見てみると、みんな違う色をして個性的でパワフル、ともしなやかで、時に繊細で、情熱的。

みんなでつながり、踊り、話し合い、笑い、怒り、泣き、悲しみ、悩み、苦しみ、分かち合い、そしてつながり、楽しみ、癒される。

最後のほうは、時間がなくあわてて書いたそうである。この物語には傷ついた人が、どのように癒されていくかが、よく描かれているように思う。どんなに強い人間であっても、ときに辛い経験に傷つく。災害や、虐待の被害、病気や事故など、トラウマの体験になる出来事もある。深く傷ついたことで、自分が弱い人間だと思ひ込むこともある。そのときに、その感情（悲しみや嘆き、怒り）を表現したり、語ったり、受け止めてもらうことが回復への第一歩になる。

嘆き悲しむ（グリーフ）プロセスが回復の中で必要とされるが、そのときは「ただ泣くしかない」かもしれない。そのプロセスにあるときは、「世界がにじんで見える」ので、世界での自分の機能は、かなり落ちるのである。そしてそのプロセスの中で、少しずつ自分の中の安全感、そして人間への信頼感を取り戻し、再び人や世界とつながり、自分のすべての感情（怒りや悲しみだけでなく、笑い、踊り、語り合う）を取り戻していく。

そうした時には、泣くことは弱さでなく、強さであると感じ取れるだろう。泣くことや怒ることの中に人間の強さを感じ取れる人は、自己の内的な深みに降り、そこでの苦悩をくぐりぬけ、再びこの世界へと戻ってきた人間である。そして怒りや悲しみの向こう側には、喜びや笑いが待っている。

(4) Aさんの事例を通しての考察

Aさんは、表現アートセラピーを通して、自分の感情に気づき、それを表現しながら、自らを理解し、受け入れ、他者に対し作品を媒体にして自分を言葉で語ることができた。初め言葉で自分を語るができなかったAさんであるが、具体的な作品を作った上でそれについて語ることで、少しずつ自分を語れるようになったと述べている。言葉で語れるようになるためには、自分の実感を取り戻し、それを表現する中でぴったり来る言葉を獲得するプロセスが必要である。

同時にAさんは、からだや五感、アートの持つ治癒力を借りながら、自分の中の肯定的な資源とつながることができた。忘れていた過去の楽しい思い出も想起された。からだを通して実感することで、感情と触れ、安全な環境の中でそれを受容し解放することが促進され、自己受容にもとづいた「他者への共感」、「平安」、「信頼」、「人生への肯定感」というようなスピリチュアルな体験に導かれている。

このように表現アートセラピーにおけるからだの次元は、全人的な回復を目指すうえで非常に大きな意味を持っている。からだの実感は、「偽りの自己」でない「真の自己」を回復するうえで、欠くことのできない要素である。からだの実感に裏付けられた表現こそ、「真の自己」の表現であり、自分自身の本質とつながる体験となる。それは、真の自己（自己の核心）との乖離や隔離、断絶がない、自分自身を実感できる体験である。その体験こそ自己信頼の基礎となるものと考えられる。

自分自身を実感し、自分の中核（真の自己）とつながり、自己の本質的な部分に触れるとき、人はすでにスピリチュアルな次元と接触しているのではなかろうか。自己を超越し、宇宙との一体感を感じるような、大きな悟りをもたらす、スピリチュアルな体験もあろうが、それよりは日常的な体験、たとえば生き生きとした実感を取り戻すことで、自己の生命力が高揚し、共感能力が高まるというような、小さなスピリチュアルな体験もあるように思う。このようなスピリチュアルな体験にとっては、感覚や実感が回復したからだが大きく貢献するように思われる。

表現アートセラピーを行うことで、からだの実感に開かれ、感情や過去の体験、からだの肯定的資源ともつながりやすくなるのだが、激しい感情や過去のトラウマなども現れる可能性があるので、それを統合するためにある程度の内的な強さが必要となる。精神科等での適用については、安全な枠を設けるなどの必要があることを明記しておきたい。なお精神科での適用に関しては、第8章の「表現アートセラピーの現場への適用 精神科クリニックでの実践」で述べた。

本稿は、人間性心理学研究第21巻第2号（2003年）に所収の拙論を一部改訂したものである。

〈参考文献〉

- アレクサンダー・ローエン（1994）からだのスピリチュアリティ。（村本詔司・国永史子訳）春秋社。
- 竹内敏晴（1988）『ことばがひらかれるとき』筑摩書房。
- ナタリー・ロジャーズ（2000）表現アートセラピー。（小野京子・坂田裕子訳）誠信書房。
- 小野京子（2005）表現アートセラピー入門。誠信書房。
- Natalie Rogers（1993）The Creative Connection: Expressive Arts as Healing. California: Science & Behavior Books.
- Knill, P. J., Barba, H. N., and Fuchs, M. N.（1995）“Ministrels of Soul: Intermodal Expressive Therapy”, Canada: Palmerston Press.
- Levine, S. K. and Levine, E. G. Edited（1999）“Foundations of Expressive Arts Therapy: Theoretical and Clinical Perspectives”, London and Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers.
- McNiff, S.（1981）“The Arts and psychotherapy”, Chicago: Charles C. Thomas.