

## 心理面接者の身体感覚に関する臨床的意義

山口 義 枝<sup>1)</sup>

### Consideration of the Significance of a Therapist's Sense of Embodied self-awareness in Psychotherapy

Yoshie YAMAGUCHI

#### ABSTRACT

This report describes a means of communication with a client using the therapist's sense of embodied self-awareness in psychotherapy. From soon after birth, the human body interacts with the human mind, and the human mind can be expressed through the human body. In this context, the author considers that a client's mental problem may be expressed in his/her body language and, as such, therapists should pay attention to the client's physical condition in psychotherapy.

The method of communication used by child clients is different from that of adult clients in psychotherapy. Children mainly use non-verbal communication because their verbal language skill is not yet well developed. Children involved in play therapy, especially, express their inner world through body language. Therefore, the author believes that therapists should develop their sensitivity to and understanding of the client's body language in play therapy, which will enable them to communicate with the child client well. When the therapist recognizes the client's body language, both therapist and child client share a common psychological experience in the play therapy.

Adult clients, on the other hand, mainly use verbal language to communicate with the therapist in psychotherapy. Therefore, therapists are required to use their imagination when perceiving the client's five senses. Subsequently, the therapist's use of imagination activates the client's sensitivity to his/her own embodied self-awareness. This sensitivity forces the client to become aware of his/her own sense of body language, which the therapist helps the client notice his suppressed embodied self-awareness.

In conclusion, the author emphasizes that a therapist's understanding of embodied self-awareness to sympathize with a client facilitates the client's own understanding. The author also emphasizes that therapists are required to concentrate on their own five senses in psychotherapy to become more sensitive to the body language of the client.

#### 要 旨

本論文では、心理面接におけるクライアントと面接者の交流の中で、特に身体的交流における臨床的意義について考えた。身体はこころと相互作用をもち、時には身体がクライアントのこころの問題を表現し、病からこころを守る緩衝体として作用することがある。また、人は、生まれて間もなくして、身体を使った非言語的交流により、人との関わりを始める。そのため、心理面接でクライアントの身体状態に関心を向けることは、心理面接の基礎部分を支えるものであると筆者は考えている。

心理面接における、身体的交流とクライアントへの身体感覚への共感の仕方は、子どもと成人とは異なる。子どもは、言語発達の不十分さ故に非言語的交流を多く用い、特に遊戯療法での子どもは、身体言語を用いて自分の内界を表現することが多い。このため、面接者は、クライアントの身体言語を読み取り理解する力が、子どもとの交流を深めるために必要である。そして、面接者がクライアントの身体感覚を詳細に感じ取ることができた時、クライアントと面接者は、類似の心理的体験を共有することができる。一方、青年期以降の面接では、身体的交流が減り、言語による交流が中心となる。したがって、面接者にはクライアントの五感を感じとる想像力が必要となる。そして面接者の想像力が、クライアントの身体感覚への共感をひきおこし、クライアントが見ないようにしていた自分の身体感覚に意識を向ける一助になりえ、クライアントが意識化できなかった自分の問題行動の自覚につながっていく。

以上に述べたことより、面接者によるクライアントの身体感覚への共感、クライアントの自己理解援助として重

<sup>1)</sup> 放送大学准教授 (「心理と教育」コース)

要であり、身体感覚の共感のためには、面接者が自身の五感に強い関心を向けることが大切であると思われる。

## I はじめに

通常の心理面接において、心理面接者（以下、Th.と略記）が身体的な感覚をとおして、クライアント（以下、Cl.と略記）が発しているものを感じ、かかわっていくことは大切な作業の一つとして既に指摘されている（岡、1996；高月、2000）。実際、身体感覚を使うことは、特定の学派に限らず心理面接において、多かれ少なかれ行われているのではないだろうか。津川（2009）は心理アセスメントの様々な視点に関して、Cl.を立体的に見ていく重要性を述べているが、その中で、身体状況が精神状態へ与える影響も視点の一つとしている。そして例として、「痛み」の感覚としての個人差の大きさと、長期にわたり日常的になるとその感覚があることに気がつけなくなることにふれ、相手にとりどのような体験になっているのかを繊細に受け取ることの大切さを述べている。痛みのように、Cl.にとり大きな影響を与える身体感覚であっても、常にある感覚はCl.にとり感じ取れないものになり、心理面接においてCl.は「ない」と話すのである。そのため、身体としては感覚が生じているのに、Cl.が感じ取れなくなっている身体感覚を心理面接で扱うためには、Th.の感じ読みとる力が必要になってくる。本論文では、心理面接においてCl.が意識的、言語的には表現できないが、存在はしているであろうCl.の身体感覚に、Th.が自分の身体感覚を使って意識化していくことの意義と留意点をいくつかの事例を通して報告したい。

### (1) 心理面接における身体の意味

心理面接では、こころの問題を主に扱うが、Cl.に影響を与える、Cl.の対人関係、社会的状況、経済状況もCl.理解の要因であると考えている。特に、身体の状態は影響が強い。精神医学の、こころの病いを主訴としているCl.に対して、器質性障害、精神障害等の可能性を考え、それが否定された上で心因性を考える考え方は、臨床心理学でも同様である。身体の状態は、こころのあり方に大きな影響を与える。そのため、Th.は、心理面接の中で、身体にも関心を向けておく必要がある。また身体がこころの状態を言葉に代わって表現をして、Cl.が、身体の問題としてこころの問題を現したり（McDougall、1989/1996）、Cl.の身体が病を引受けて圧倒的の不安からこころを護る緩衝体となる（中井、1998）場合さえある。心理面接でよく扱われる不安でさえ、「不安の本体が身体と結びついた前言語的な側面を強くもっている」（高石、2004）ために、こころの状態であり、身体の状態でもある。そのため、心理面接において、Th.がCl.のこころと身体がどのように影響しあっているのかを注意しておくことは、大切な視点の一つであろう。

### (2) Cl.の身体感覚に注目した面接技法

筆者の行っている心理面接はCl.に自由に話してもらう形であるが、フォーカシングと臨床動作法で述べられている身体感覚についての関わりとは共通性があると考えている。フォーカシングとは、クライアント中心療法のRogers, C.R.の共同研究者であったGendlin, E.T.が、カウンセリング成功の要因研究で、治療的变化に重要な役割を果たすとみなした「体験過程」（Gendlin、1962/1993）に焦点づけた心理面接である。フォーカシングを長年臨床場面で用いてきた池見は、体験過程を「クライアントが言語や象徴を前概念的なフェルトセンス（からだ・こころの複雑な実感）と照合し、概念と前概念の間を行き来しようとしていけば、フォーカシングは起こっているといえる」（池見、1997）と述べている。Th.はCl.の、「特に身体で感じられる実感（フェルトセンス）、何かあることはわかるが何であるかはわからないような微妙な感情の流れ」（日笠、1998）に丁寧に触れながら意識化、象徴化することを援助する。フォーカシングは、身体で感じる微妙な実感に丁寧に触れていく面接技法である。フォーカシングのように全身・全体的な身体感覚に触れていくことは行わないが、身体五感に焦点を当てて触れていくのが筆者の行っている心理面接である。

もう一つの臨床動作法とは、成瀬が脳性麻痺児・者への動作による訓練技法として始め、一般のCl.への有効性が認められて対象が広がっていった技法である。成瀬は臨床動作法について、「具体的なあるパターンの身体運動をする体験を通して、運動の主体者である心に働きかけ、主体の活動全般に変化を促せる」（成瀬、2004）ものであるとしている。藤吉と成瀬（2005）が、臨床動作法を半側空間無視患者に行った報告で、力が入らなかったCl.の左脚がしっかりと立った瞬間を、「抜け殻だった左半側に魂が入った」と表現して、空っぽだった身体に主動感がよみがえった様子を端的に記述している。この臨床動作法による事例報告ではCl.が、身体感覚を伴った身体を感じられた時、左半側空間無視の症状が改善されている。身体感覚とこころの変化が臨床動作法ほど明確で直接的ではないが、Cl.が自身の身体感覚に気がついていくとき、同様な過程が起こるのではないだろうか。筆者は心理面接で、Cl.が今まで意識できなかった自身の身体感覚を感じることでできたとき、Cl.のこころは能動的に自身の体験に向き合えるようになることを体験してきた（山口、2005、2006）。

Cl.が身体感覚を自分の感覚として言語化、意識化して把握できたとき、それが五感の一部であったとしても、Cl.がこころの問題を能動的に対応していく一助になるのではないだろうか。Cl.の感じ取れなくなっている身体感覚を面接で扱う方法として、フォーカシング、臨床動作法をあげ、筆者の面接との共通点を述べた。次に、筆者の行った心理面接事例において、

Th.が自身の身体感覚をつかってCl.の身体感覚にどのように関わったのかを記述し、Cl.に生じた変化について考察したい。事例において、Cl.の話した言葉は「」で、Th.の言葉は<>で記述する。

## Ⅱ 身体的交流を多く使用する心理面接 —遊戯療法—

### (1) 遊戯療法における身体交流感覚の促進

まず、Th.が身体感覚を使うためには、自分の身体感覚への気づきと、身体による交流をある程度意識化できるようになっていることが大切であろう。筆者は以前に、タヴィストック方式乳幼児観察により身体の感覚と交流への気づき訓練されることを報告した(山口, 1999)が、遊戯療法においても身体交流の感受性が伸ばされることを経験している。

子どもを対象とする遊戯療法においては、言語による交流がまだ難しい子どもを対象としているため、身体による交流が盛んに行われることとなる。そのため、安島(1999)は「身体の重要性は遊戯療法の本質的特質である」として、遊戯療法は全身的交流を基としていると述べている。また、森岡(1999)は、「遊びがそのまま癒しにつながることは、このような身体像言語が交わされる次元が開かれやすいからであろう」と、言語が発達する以前の身体像言語による交流の重要性を考察している。子どもの非言語的交流にTh.が調律するためには、言語以外の交流に敏感になること、Th.は身体で感じたものを捕まえて意識できるようになることが求められる。そしてその把握したものを基に、Th.は子どもに関わりかけるが、Th.の子どもへの関わりが適切か否かも、Th.は身体感覚的に把握する。多くの場合子どもは、Th.からの不適切な関わりに対して、内界にモヤモヤした不快な感じを生じさせ、適切な関わりには遊びへのより深い没頭や、活性化される感じで反応するからである。

遊戯療法でCl.が遊びの形で動いて表現するものに、Th.が身体で感じてその意味を瞬間、瞬間に捕まえ、Th.の身体を使ってCl.の行動の意味に対する対応を返していく。筆者が、3人の小学生男児との遊戯療法で経験した、Cl.とTh.が遊具の刀を持って向かいあい、Cl.がTh.の身体を刀で切りつける遊戯を例示して、Th.の身体交流の感受性がどのように育てられるのかを示したい。3人のCl.は、遊具の刀でTh.の身体を切る動作は同じでも、意味がCl.により異なっていた。

あるCl.は、自分が切られる怯えで切羽詰まり、夢中で切ってきた。その時のCl.の様子は、Th.の表情を見る余裕はないので視線がTh.の目に定まっておらず、硬くなった身体で、怯えた表情で、斬りつけた後にTh.から慌てて距離を取っていた。Cl.の動きより、攻撃性を出すことへの怯えや恐れをTh.は感じ、まずは、Cl.に十分に切られることから始めた。それはTh.よりCl.に、多少初めの時はやり方が荒くとも、能動的に外界に関わることを行って欲しいと伝えるため

であった。初めはおっかなびっくりだったCl.だが、Th.が反撃をしないし、嬉しそうに切られることが分かってくると、Th.と目を合わせてから斬りかかれるようになった。それは、自分の中にある攻撃性が、少しだけ怖くなくなったからと思われた。

別のCl.との遊戯では、Cl.は正義の勇者になり悪者との戦いを行うことになった。悪者のTh.を退治するために、Cl.は当然のようにTh.を切り捨てた。Cl.は最初、Th.が反撃してくるのを警戒して腰が引けていたが、Cl.に切られたTh.が<やられた>と叫んで倒れることを見て、自信に満ち嬉しそうな表情で、きちんとTh.の顔を見て斬りつけ、切った後には満面の笑みで勝利のポーズをとった。Th.は、Cl.がポーズを取る間は倒れたままで見ており、Cl.が次の戦いの準備ができてから、起き上がり、Cl.に向かっていった。遊びとしての余裕ができてきたので、Cl.が上手いかないときに、どの程度対応でき、どのように対処するかをTh.は知りたくなり、少し反撃を行った。Cl.は反撃をされると、少し焦ったが、自力で立ち直ると、刀を交えた。刀を切り結ぶことは、自分と同じ位の強さをもつ敵に対しても向かい合えたということであり、Cl.が、力が拮抗しており自分が絶対的に安全である関係でなくとも、逃げずに関わり続けられるということであった。その後、Cl.は新たな武器や「仲間」を自分で作り、戦いに挑むようになった。

さらに別のCl.から刀で叩かれたときに、Th.は切られたとも、Cl.にとり意味のある動きをしているとも感じられずに、ただTh.を刀で殴ってきたと思った。とっさに、Th.がCl.の動きは遊戯ではないと感じたのは、Th.を対象として見ている感じが起こらないCl.の目の表情と、情け容赦ない叩き方からきたものと思われる。この場合Th.は殴られることは遊戯療法の目的にあわないので、防御したり、逃げたりした。そして、Th.の代わりに、空気で膨らませたビニール製の起き上がりこぼし人形であるパンチドールに、Cl.の相手をさせようとした。しかし、Cl.のTh.への直接攻撃が変わらなかったで、プロレスをしているかのようにCl.を押さえ込んで、カウントをしてから放し、という関わりを数回繰り返した。Th.への直接攻撃は押さえ込まれて負ける形になってしまうので、Cl.は不満であった。そこでTh.がパンチドールを動かしてCl.に戦いを挑むと、Cl.はパンチドール相手にプロレスを始めた。パンチドール相手なら投げることも、蹴ることも許容される。そのうえアナウンサー役になったTh.より実況中継で、Cl.は戦いを励まされた。そして、Cl.がパンチドールを押さえたとときに、Th.が素早くカウントをし、Cl.の勝利を宣言した。Th.はCl.の攻撃性を生々しい直接攻撃のままではなく、遊びとしてある枠組みに入った形で表現して欲しかった。そこで、始まりと終りのある試合形式にして、Cl.の戦いぶりを言語化して中継し、戦いは相手を数秒押さえ込めば勝ちになるというルールを遊戯に持ち込んだ。Cl.が攻撃性を枠組みの中で表現するようになり、遊

戯療法の場自体を壊すTh.への直接攻撃は少なくなっていた。

この3人のCl.から、Th.が身体感覚として受け取った意味は、それぞれに異なっていた。それは、Cl.の微細な動きの違いによるものだった。Cl.の身体の発する緊張感が、動作のなめらかさや動きのスピードで示されていた。感情は、表情のこわばり感や、ゆるみ具合で、怯えや嬉しさが表現されていた。Th.の身体を刀で叩くときの力の入れ具合等の違いや叩いた瞬間にTh.を見る様子で、Th.を気遣っているのか、見下しているのか、物としてしか見ていないのかが窺われた。またTh.を切った後に慌てて離れるのか、満面の笑顔で決めポーズをとるのか、Th.をうかがうように見るのか、切った後の違いで、Th.に攻撃性を出した時のCl.の安心感も伝わってきた。

このように遊戯療法では、Cl.とTh.が身体の動きで意図や思いを伝え合って進んでいく。例えば、Cl.がTh.を刀で叩く動作をひとつとっても、情け容赦なく叩くから痛くないように叩くまで、力の入れ具合や叩くリズムの種類が数限りなくある。この微妙な身体交流の違いを、遊戯療法Th.は感じ取るようになる。そして、身体で関わり返していきながら、いろいろな想いを身体を通して表現し交流することに慣れていく。

## (2) 遊戯療法による遊びの感覚の把握

もうひとつ遊戯療法では、“遊びの感覚”を磨かれることになる。遊戯療法では文字通り遊んでいるのだが、チャンバラと称してCl.が遊具の刀でTh.を殴るだけでは、単なる暴力発散でしかない。Cl.に身体を動かせるためにチャンバラをして遊んでも、それは遊んでいるだけで遊戯療法にはならない。遊戯療法での“遊びになっているかどうか”は、Cl.とTh.の関係に自由な心的空間があり、そこに遊びという形でこのテーマが表現され、Th.がそれを共感的に理解していることであろう。前述の、この時のCl.には切られたくないTh.が感じたのは、“遊びの感覚”がTh.に生じていないためであった。

遊戯療法では、Cl.、Th.両者とも真剣であるが、なおかつところが圧倒されずに自由に動ける余力が残っている必要がある。事例として、小学生のCl.との遊戯療法の一場面を述べたい。ある遊戯療法場面で、Cl.が母親役でTh.が子ども役で、食事をするおまごとしていた。母親Cl.はTh.に「お水をこぼすの」と言った。これは、Th.がコップより水をこぼしてしまったようにすることだと了解をしたTh.が、コップをひっくり返して水をこぼしてしまい、驚く様子を行った。すると母親役のCl.が、激しく子ども役のTh.をなじり始めた。そのときCl.が伝えてくる、母親に怒られて惨めで悲しい気持ちや、自分に価値がない感覚、この場にいたたまれない気持ちをTh.が引き受けてごっこ遊びをすることになる。Th.は頭ごなしに怒鳴られて、悲しくて嫌な気持ちになるとともに、Th.の頭には<Cl.はいつもこんな風に怒られているように感

じているのか。そうだとしたら、自信がなくなるだろう>、<Cl.は自分のことを、何をやっても失敗する子だと感じているのかな>、<お母さんの怒りの面をCl.は今受け取りやすくなっているのか>等々、色々なことが浮かんでいた。この連想のおかげでTh.にCl.の表現に合った感情がおこりやすくなると共に、今の遊びに関連しており、かつ自由な心の動きを持ち続けられることになる。遊びの感覚が生じていない時は、Th.の心は固まり、Cl.の指示通りTh.は行動したのにそれを咎められる理不尽さや、Cl.に支配される嫌悪感が生じ、Th.の連想は止まる。このような、Th.の動きつづけているところも、2人の関係に“遊び”を作る要因の一つになる。また、“遊びになっているかどうか”は、Cl.の身体の生き生き感の違いであり、行動をおこなっているところが没頭し、様々な感情が喚起されているかであろう。それは、Cl.から出る身体の弾み具合や、Cl.とTh.が共有する空気の冷えや暖かさに表れる。Th.は2人の関係が“遊び”になっているか否かを、こころの自由さとして身体感覚で把握しているのではないかと思う。そして、2人の身体リズムや感覚が一致したときに、遊戯療法で2人の間に“遊び”の感覚がより活性化されて、身体感覚は心理的な力をもつ。

遊びの感覚が活性化されて、心理的な力を持つとはどのような状態を言うのであろうか。例として、小学生女兒との遊戯療法の一場面を提示したい。プラスチックのタルにあいた穴にナイフ形の棒をさして、当たりをさすと中の人形が飛び出すゲームがある。これをTh.一人でタルにナイフ形棒をさしても面白くもなんともなく、人形が飛び出すと悲哀感さえ感じる。しかし、遊戯療法場面で、本気で怖がっている小学生のCl.とともにおこなった時には、おもちゃのタルの穴にプラスチックの棒を差し込んでいるのではなく、本気で怖がっているCl.は、人を傷つける破壊的なイメージと自分の攻撃に反撃してくる相手の怒りのイメージが喚起されていた。Cl.のイメージは、Cl.がタルの穴のどこにナイフを刺すかを考えている時の躊躇や身体の緊張感から伝わってきた。Cl.の隣に座っていたTh.にもCl.の怯えは伝染した。Cl.の怖がりを感じているうちにTh.も緊張が生じ、怖くなり、タルにナイフを刺すのをしたくなくなった。それは、Th.に伝わってきたCl.の身体感覚により、Th.に強い不安感が喚起されたためであった。このときのTh.のころには、生の攻撃性が活性化しており、タルにはめこまれた男性に尖ったナイフを突き刺していたのだろう。人形が飛び出してきた瞬間、Cl.とTh.は2人して「うわっ」と叫んで仰け反った。この瞬間の心理的体験は、ナイフを突き刺している男性が恨みのこもった反撃をしたように感じ、怖かったのである。ただのプラスチックの棒と人形が、尖ったナイフとナイフを刺される人間になったとき、Cl.とTh.の身体は遊びの世界に生き生きと反応していた。このような場面は遊戯療法では一般的であるが、遊戯療法というCl.のこ

ころの世界に浸れる特殊な場ゆえにおこる関わりであろう。子どもは、身体感覚を生き生きと覚えることができる。そのおかげで、一緒にいるTh.h.は、感情を喚起できるほど強い身体感覚を生じやすくなる。遊戯療法で子どもとともに子どもの内界に入り込む経験は、現実と内界の中間の領域に身体感覚ごと入り込む経験になる。そしてその経験のおかげで、現実にはおこっていない身体感覚をTh.h.が想像力をつかって感じ取る基礎力になると思われる。

### Ⅲ 言語交流を主とする心理面接での関わり

次に、遊戯療法などによって訓練されたTh.h.の身体感覚を、言葉による心理面接においてはどのように使用するのかを提示したい。青年期以降は遊戯療法の設定をすることはほとんど無くなり、心理面接は言語交流が多くなる。そして、Cl.h.には子どものような強い身体感覚が生じていない場合が多い。そのためTh.h.が、Cl.h.が話すことに添ってTh.h.の身体感覚を一つ一つ思い浮かべ、Cl.h.の身体感覚に近づこうとする必要がある。

#### (1) Cl.h.と身体感覚が少し離れている場合

Cl.h.が自分の身体感覚と心理的に少し離れている場合、Th.h.がCl.h.の話しから伝わってくる身体感覚に丁寧に添うことが必要となる。

大うつ病性障害の診断で、投薬も並行して受けていた男性との心理面接について述べたい。彼は会社での人間関係に対する怒りが、身体化され、会社でCl.h.が苦痛を感じる出来事が起こると頭痛が起こっていた。そして、帰宅してからは何をやる気力もおきずに、暗い部屋で横になっていた。Cl.h.はその状態を、「家に帰るとなにもしたくなくて、テレビの音がうるさくて、家族とは離れた部屋で、電気もつけないでじっとしている」と言った。Cl.h.は、仕事をただけで他のことができなくなり、家族とさえも関わろうとしない自分の不甲斐なさを責めていた。

鬱の時の身体感覚は、易疲労性、気力の減退が特徴である。今までは行えていたことも、興味や喜びの感情がもてなくなり、決断力や集中力が著しく下がった状態で続けなくてはならないため、精神的疲労感と身体的疲労感が2倍にも3倍にもなる。疲れきっている状態の時には、人は刺激を強く感じるので、五感が過敏になっている状態が推測される。Th.h.は、Cl.h.の帰宅時の様子を理解するために、感覚の過敏さにあわせた身体の状態を想起することにした。そこで、室内の状況を、日常の感覚刺激が3倍の強さで与えられた状態の感覚として連想してみた。すると、テレビは大音量で頭の中で轟き渡り、電気がこうこうとまぶしくて目が開けていられず、家族が話す声さえ騒音となった。人に対しても刺激を強く感じるとしたら、人の動きがせわしなく、すぐそばにいるような圧迫感である。当然、家族といえども、煩わしく、刺激の強さに不快感がおこる。そして自分の身体は、休みなく走り続けた

ようなだるさと1日中身体を強ばらせていた重さが生じているはずである。身体を動かしたいと望んでも、手を持ち上げることさえおっくうで、気力が必要になる。しかも、その気力が無いため、どんなに焦っても身体は思うようには動かない。音がうるさいと思って、横になった後に、立ち上がって部屋を移動することさえ難しくなる。通常の人ならば、しばらく休息をすれば、部屋の移動ができるが、Cl.h.はこの身体状態が続くので、Cl.h.が帰宅したら、直行で1人になれる奥の部屋に引っ込む適切さがTh.h.の腑に落ちた。

そこでTh.h.はこのように身体感覚を一つ一つ明確にし、Cl.h.に伝えた。そして、「テレビの音が聞こえてこない家族から離れた部屋で、電気は消して暗くした部屋が休養のために必要であり、あなたが一人でいたいというのは当然。むしろ回復のために積極的に、静かで薄暗い部屋で過ごしてほしい」と重ねて伝えた。

このCl.h.は、自分が疲れていることになかなか気がつけなかった。そのため、身体の状態に関心を向けられないことが、常態化していた。面接でTh.h.が繰り返し、音のうるささや光の強さ、人から受ける圧力を言葉にする作業を繰り返しているうちに、Cl.h.はテレビの音のうるささ、室内のいつもの明かりの眩しさの程度に気がつくようになった。そこから、感覚が過敏になっていることは、身体の疲労が生じており、仕事をやり過ぎていたのではないかと考えるようになっていった。その後、Cl.h.自身も気をつけるようになり、「光と音への過敏性がじょじょに無くなりました。新しい仕事に慣れてきたのだと思う」など、身体感覚を頼りにして、こころの状態を推測するようになった。そして、今までの人生で常に突っ張ってきた自分は、非常に疲れていることに気がついた。Cl.h.の身体感覚の把握が正確になると、鬱状態が悪化するきっかけになっていた無理な過活動を行うことはできなくなっていった。

このように、身体への無関心が常態化していても、Cl.h.が自分の身体感覚に少し気がついていて場合は、Th.h.が身体感覚を詳細に喚起すれば、そのままCl.h.の状態や気持ちへの共感に結びつきやすい。そしてCl.h.は、意味が明確になった身体状態についての情報を、自分のこころの状態を把握する一助とし、自分のこころのあり方に気がつくようになっていくことが多いと筆者は感じている。

#### (2) Cl.h.と身体感覚が大きく離れている場合

しかし、Cl.h.と身体感覚が大きく離れている場合もある。とくに身体変化の大きい青年期女子は、こころと身体の関係がごちこちなくなっている。そのため、青年期女子との心理面接で、Th.h.の身体感覚を使ってCl.h.の身体感覚に関与することは意味があるのではないかと考えている。そこで、青年期女子との事例を提示したい。

学校での対人関係の問題で相談に来たCl.h.の腕には、

細かいせん切りのリストカットの傷がついていた。話しを聞くと、リストカットは頻回にあったがCl.本人は困っていなかった。Th.より、<Cl.はリストカットを気にしていないが、Cl.のここから大切な表現の一つかもしれない>と伝え、リストカットについて尋ねた。Cl.はストレスを感じたからというわけではなく、「なんだかわからないけどやっている」と言った。そして痛みについての質問には「痛みはない」と話した。平静な表情で話している様子からも、痛いという感覚は生じていないことが伝わってきた。Th.はリストカットをする女性との面接では、切り傷になっている時に、風呂に入るとしみて痛みが生じるので、風呂に入る時に傷をどのように扱うのかをよく聞いている。このCl.にとり、風呂で傷跡をどのように世話しているのかというTh.の質問の意味は、よくわからないようだった。切り傷があれば、傷に湯がしみて痛いという感覚も、風呂スポンジで傷をこすときに痛いという感覚も、生じるはずである。しかし、Cl.には切っている最中に痛みが無いだけでなく、その後の痛みも全く生じていなかった。そこで面接ではまず、Th.がCl.の痛みを代理で感じるよう努めることになった。筆者はリストカットの傷に対して、注射針が自分の身体に刺さるときの背中がぞくぞくする不快感と、紙で指先を切った時の不快でいつまでもうずく痛みを想起することが多い。面接ではCl.のリストカットには常に関心を向け、痛みや不快感をTh.が身体で感じながら話しをするように心掛けた。

身体感覚への無関心さは、このCl.の特徴であった。長時間ゲームをし続けているので、Th.はCl.に頭痛の可能性を聞いたが、Cl.からは「よくわからない」という返事が返ってきた。そこでTh.より<肩こりから頭痛が起こったりもするのだけど、肩はこってる？>と尋ねた。Cl.からは「わかんない」という返事が返ってきた。Th.は、<肩がこっているのがいつもだと気がつけなくなるよね>と言い、Cl.にゆっくり首を回すように促した。Cl.は素直に従い、首を回してみたが、首を横に倒したときは、小首をかしげているようにしか見えなかった。Th.は、Cl.の小首を傾げた様子の可愛らしさに、つい笑ってしまったが、Cl.の身体の強ばりのひどさに気がつき、真面目な表情になってCl.の首を横に倒した様子の真似をしてみせた。Cl.はTh.の真似を見ても、そんなにも自分の顔が横に倒れていないとは思えないようだった。そこで、Th.は鏡を見せた。鏡を見たCl.は、自分の思っている動きの感覚と、実際の様子が違っていたので驚いた表情になった。そして、自分の肩や首が固くなっていることに、初めて気がついたようだった。

Cl.は自分の身体状態に関心を全く向けていなかった。まずはTh.が関心を向け続けることが必要であった。Th.は面接の中で時々、それだけの長時間、固まった姿勢のままでゲームの画面に向かっていたら、<首がすごくこってて、頭痛になっているのだから>と、自分が痛みを生じた時の不快な感情を乗せた

声で伝えていった。Cl.はTh.の関心に引っ張られて自分の身体に少し興味をもてるようになったのか、Cl.より「頭痛はいつもあるものなので、困っていない」という言葉が出てきた。全く自分の身体状態を気にしていなかったため、頭痛があることに違和感がなくなっていたCl.より、「ある」ことへの気づきが、生じたようであった。

別の日の面接の中で、Cl.が面接に来るために乗った電車の中で、うたた寝をして目が覚めたらそれまでなかった頭痛が起こっていたことを話した。Th.の中に、可能生の一つとして軽い脱水状態になっているのではということが浮かんだ。そこで、<それって水分不足なのではないのかな？少し暖かくなってきたし、ちゃんとお水は飲んでいるの？>と尋ねた。Cl.としてはいつもと変わりなくしているという話だったが、Th.はCl.に水分をどのくらい取っているのかを具体的に聞いてみた。Cl.は1日で小さいペットボトル1本分の280mlも飲んでいなかった。食事でも水分はほとんど取らず、水分を取るのには、「めんどくさい」し、「飲めないし」と話した。Th.は、今頭痛が起きているのは、軽い脱水状態になっているためではないかと伝え、<それはもしかして水分不足では。もしよかったら試してみてもいい？>と尋ねて、水をコップ一杯飲むことを勧めた。Cl.が素直に飲むことを了承したので、Th.は事務室よりコップに水を入れて面接室に運んだ。Cl.は話しをしながらゆっくりと水を飲んだ。そして、「頭痛が少し軽くなった」と言った。この言葉が出たのは、Cl.の中に、痛みの有無と、痛みの程度の感覚が生じたからであろう。それ以降、本人がペットボトルを持ち歩いて、気をつけて水を飲むようになったのは、痛みを不快なものとして体験したおかげだと思われる。Cl.の身体は痛みを感じ取れるようになったので、リストカットの痛みも感じられるようになり、リストカットは気軽に行えるたいしたことのない行動ではなくなっていった。

Cl.が自身の身体感覚への気づきが非常に弱い場合には、Cl.が面接で話す話しの中に、身体に関する話はほとんど出てこない。そこで、Th.が積極的に身体に関心を向けることから始める必要がある。筆者は、リストカットの話の際には、切った時に痛みが伴っていたか、いなかったかを聞いている。切ったときだけでなく、その後の痛みの有無も聞く。今の傷の状態を見せてもらい、その感覚も聞き、Th.も感じようと試みる。それは、Cl.のこの状態とともに、身体も、関心を向けられるに値するものであると伝えるためである。しかしCl.によっては、痛みが全く生じていない場合がある。Th.が鋭いつこい痛みを想起しながら、傷ついているのに無感覚なCl.の身体と一緒にいると、Th.は自分の腕をいつの間にかなでていることがある。傷つけられたCl.の身体が発している身体感覚を受け取って、Th.は自分の腕が痛いかなのような行動をするのである。Cl.とTh.間に身体感覚が活性化された時、「イメージを通して、深くお互いの身体感覚

を共有」(三船、2003)する現象がおこっているのではあろう。心理面接で青年期の女子にTh.に生じた身体感覚について話しをしていると、徐々に、Cl.の身体感覚がCl.にもあるものとして感じられていく(山口、2005)ことがある。2人の身体感覚が重なった想像上の身体感覚が面接の場に作られていくことで、Cl.の身体感覚はCl.の身体の中に納まっていくのであろう。

#### IV まとめ 身体感覚に共感することの意味

##### (1) 身体感覚を面接で扱う必要性

心理療法面接における心理的な存在としての身体は、“イメージの身体”“サトルボディ”等と呼ばれ、心-身体の間領域にあるものとして考察されてきた(岩宮、2000、山口、2003、三船、2003)。Th.の想像力と身体感覚の交じったイメージの身体が活性化された時、「患者の心に中間領域としての身体が心理的に布置する」(織田、1998)ことがおきるのであろう。また、Cl.の体験の身体感覚的側面に注目した心理面接も報告され、Cl.が自分の身体感覚を問題となっている体験理解の一助とした経過を、主体感覚の賦活の面から考察されている(吉良 1998)。これまでも心理面接において、Cl.が自身の身体感覚を体験する意味や意義は考察されてきた。そこで、本論文ではCl.の身体感覚を心理面接で扱うためのTh.の身体感覚について焦点をあてた。

そもそも、Th.がCl.の身体感覚を感じ取るためには、Th.がCl.の感覚の世界に入り込む必要がある。これは、遊戯療法でCl.とTh.が遊べているときに、遊びがCl.とTh.2人ともに心理的力を持つ状態と似ていた。遊戯療法では、怖がっている子どもと共にいることで遊具が生々しい攻撃の意味をもつようになる。Th.が1人である時には、どう努力しても、遊具は遊具でしかない。同様に、Th.に身体感覚が生じるためには、その身体感覚をもっている人がそこに存在する必要がある。Cl.の話しをTh.の中で咀嚼し、Cl.の身体状態に似ているTh.の体験の断片を想起し、体験にともなう感情や不安にTh.が十分に入り込めた時、Th.にCl.の身体への同調がおこり、Th.に実感の伴った身体感覚がおこる(山口、2006)。それは、Th.の身体をごっこ遊びの要領でCl.の身体であるかのようにしていく作業であった。心理面接の場にTh.の生き生きとした身体感覚を持ち込むことは、Cl.の身体への気づきのみでなく、心理的な変化への一助になるとと思われる。

##### (2) Th.の身体感覚の活性化のためのトレーニング

人は、様々な種類や強さの身体感覚の体験を日々している。Cl.への共感のために必要な基本の身体感覚は、Th.の中にある。Cl.の身体感覚に共感をおこすためには、Th.が自分の身体感覚を、実感を伴って、できるだけ詳細に想起していくことになる。そのために一人で行える感じ読み取る力のトレーニングとして、

神田橋(1990)が、色声香味触、五感全てのイメージを活性化する方法を述べている。具体的には、日常の中でも自分の五感に関心を向けてみる。そして心理面接では、Cl.が語る言葉一つ一つに、Th.が五感イメージを活性化して聞くように努める。筆者は、Cl.が基本的身体感覚、例えば「痛み」に気がついていない場合は、頭痛や胃痛、打撲痛や切り傷の痛み、痛みの尖り具合や強さ等、さまざまな可能性の中から、Cl.の話から推測される身体感覚に近いと思われる身体感覚を思い起こす。そして、Th.がその痛みの体験を詳細に想起して、その時の身体感覚を今の身体で再体験する。この再体験のためには、Cl.という今そのような身体感覚を日々の生活の中で体験している人と一緒に部屋におり、その身体を身近に感じる必要がある。例え、リストカット時の痛みCl.が気づいておらず、行ったのが数日前であっても、生々しい傷跡がある間はCl.の身体は痛みを感じ続けている。したがって、それを見たTh.に身体感覚が生じるのである。Th.が身体感覚に関心を向けた心理面接をおこなうことが、そのまま身体感覚活性化のトレーニングにもなっている。

また、Th.の身体感覚活性化には、非言語的交流を行っている子どもと関わることで得るものが大きい。筆者は以前に、タヴィストック方式乳幼児観察により、乳幼児期の母子関係を体験することで、自身の微細な身体反応を意識化しやすくなるため、身体間の交流に気がつきやすくなること。また、乳幼児期を対象としているので、言語化されにくい原始的な心性の身体表現に開かれやすくなることを報告した(山口、1999)。そして、遊戯療法も同様に非言語的交流を行っているので、身体表現と身体感覚に開かれていく。

Th.が、非言語的交流を主とする交流の中に入ることは、相手の身体感覚への同調を自然におこす機会になる。これは、Cl.の身体感覚への共感を起こすためのTh.の基礎力を作るとと思われる。

##### (3) 身体感覚を面接で扱う問題点

身体交流は、人の原始的な交流方法である。麻生(2003)が、コミュニケーション障がいの子どもの達との関わりを通して、「ことばとしてのからだ」「からだを通してコミュニケートする力」の難しい子どもに、対象への感情移入が見られないことを述べている。また浜田(2003)は、通常の赤ん坊がバイバイの動作をするときに、「見たとおりにする」のではなく、相手が「するとおりにする」ことを挙げ、赤ん坊でさえ相手と自分の身体を重ねて再現していると述べている。人が生得的に相手の立場に立った模倣を行う力を持っているのは、相手の身体と自分の身体を重ね合わせ、「相手の生きている世界を相手の視点から生きる」(浜田、2003)ことが、人にとり基本的な関わりだからであろう。

それだけに、身体感覚を活性化することは、養育者の乳児に対する原初の母性的没頭状態にも似ており、

Th.の現実感覚や自我の防衛が弱まる危険をとまなう。Th.がCl.の傷ついている身体に心理的に近づこうと努めるとき、Th.が自身の心身を守る強さや現実感が必要になるであろう。そして、Cl.とTh.の組み合わせの問題がある。筆者自身は女性で小柄であることから、Cl.の身体感覚に入っても、Cl.が自分の身体に侵入されたと感じることは少ないように経験している。しかし、女性Cl.と男性Th.の組み合わせでは、侵入的になる危険があるのではと考えている。

心理療法面接において身体感覚を使うことは、Cl.にも自身の身体感覚へ注意を向けさせる関わりかけである。言語化を同時におこなっていても、言葉以前の関係を賦活させる、退行促進的は関わりかけになるのではないだろうか。また、Cl.にとって感覚的な関係は心地良いだけに、通常の対人関係を、荒く共感的でないと感じやすくなることがある。筆者は、Cl.がTh.との関係から離れて現実適応に向かう援助を、通常の心理療法より意識して心がける必要があるように感じている。

また、Th.の身体感覚を同調しようとする試みは、自我境界の弱いCl.からすればTh.による自分の内界への侵入、あるいはTh.の内界に引きずりこまれるように感じるのではないだろうか。いずれにせよCl.の自主性は脅かされるため、Th.への嫌悪感が生じるのは自然な反応であろう。特に、内界をわかれることが、自分の特別さを損ねる、支配されるように感じるCl.には、身体感覚という身体の内側にTh.が入りこまないようにすることが必要な関わりではないかと考えている。

以上のように、Cl.によっては、Th.が身体感覚を心理面接では扱わない場合が必要であることも、心にとめておくべきであろう。

## 付記

本文は日本心理臨床学会第26回大会（2007）における奨励賞講演で発表したものに加筆修正したものです。暖かい発表の場を作ってくださいました司会の倉戸ヨシヤ先生に感謝申し上げます。そして、論文をご指導頂きました、日本大学 津川律子先生にお礼申し上げます。

## 文献

- 安島智子（1999）：遊戯療法を構成するもの 遊戯療法の研究 日本遊戯療法研究会編 誠信書房 3-16  
麻生武（2003）：からだとことばをつなぐもの からだと

- ことばをつなぐもの 麻生武、浜田寿美男編 ミネルヴァ書房 185-205  
藤吉晴美・成瀬悟策（2005）：半側空間無視に悩む脳卒中後遺症者への臨床動作法の適用 心理臨床学研究 23(3) 316-326  
Gendlin, E.T. (1962/1993) 体験過程と意味の創造 筒井健雄訳 ぶっく東京  
浜田寿美男（2003）：対話的世界と絶対値の世界 からだとことばをつなぐもの 麻生武、浜田寿美男編 ミネルヴァ書房 209-236  
日笠摩子（1998）：フォーカシング指向心理療法を通して学ぶ自分とのつきあい方 抑うつ・引きこもりの学生との相談事例から 心理臨床学研究 16(3) 209-220  
池見陽（1997）：セラピーとしてのフォーカシング 心理臨床学研究 15(1) 13-23  
岩宮恵子（2000）：思春期のイニシエーション 河合隼雄（編） 心理療法とイニシエーション 岩波書店 105-150  
神田橋條治（1990）：精神療法面接のコツ 岩崎学術出版社 9-26  
吉良安之（1998）：身体感覚を通じて体験に変化を生み出すアプローチ カウンセリング学論集12 九州大学（六本松地区）カウンセリング学編 1-12  
森岡正芳（1999）：遊びそして体験の変形過程—最近の精神分析の動向をさぐりつ 遊戯療法の研究 日本遊戯療法研究会編 誠信書房 198-214  
McDougall, J. (1989/1996)：身体という劇場心身症への精神分析的アプローチ 氏原寛、季敏子訳 創元社  
三船直子（2003）：心理療法にみるサトルボディ体験—心理療法過程に現れる動物との関わりを通して— 山口県立大学社会福祉学部紀要 第9号 17-26  
中井久夫（1998）：最終講義分裂病私見 みすず書房  
成瀬悟策（2004）：臨床動作法 心理臨床大辞典 培風館 350-353  
織田尚生（1998）：心理療法の想像力 誠信書房 101  
岡昌之（1996）：共感における体験過程の感触の意義 心理臨床学研究、13(4) 353-364  
高月玲子（2000）：心理療法とミメシス 河合隼雄（編） 心理療法と身体 岩波書店 115-158  
津川律子（2009）：精神科臨床における心理アセスメント入門 金剛出版 161-176  
山口素子（2003）：サトルボディについて—女性と身体性の観点から— 女性学評論 第17巻 神戸女学院大学女性学インスティテュート 23-36  
山口義枝（1999）：乳幼児観察の経験、心理臨床学研究 17(1) 34-42  
山口義枝（2005）：治療者の体感を心理療法にどう活かすか 日本大学文理学部心理臨床センター紀要 2(1) 15-25  
山口義枝（2006）：強迫性障害のCl.が持つ不安への身体的共感についての一考察 心理臨床学研究 23(6) 683-693

（2009年11月2日受理）