

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 25 年 6 月 22 日現在

機関番号：32671
 研究種目：基盤研究（C）
 研究期間：2009～2012
 課題番号：21500569
 研究課題名（和文）ダンス・セラピーにおける即興的身体表現を活用した福祉援助技術教育プログラムの研究
 研究課題名（英文）Study on effect of training program for social work students using improvisational body expression from dance therapy.
 研究代表者
 八木 ありさ（YAGI ARISA）
 日本女子体育大学・体育学部・教授
 研究者番号：80249648

研究成果の概要（和文）：新しい状況に創造的に関わってゆくコミュニケーション能力を育て、自己覚知や異なる価値を尊重する態度を涵養するための福祉援助技術指導プログラムモデルを開発することを目的とした。

ダンス・セラピー養成プログラムで多用される即興的身体表現を中心としたプログラム・モデルを試作して参加前後の気持の変化と行動の変化の連動を検討し、系統だった身体表現や即興表現の経験がコミュニケーション行動に変化を及ぼす可能性を検証した。

研究成果の概要（英文）：Through physical activities such as improvisational body expression and dance, we studied the relationship between the experiences of physical expressions and creative attitude or acceptance in communication of future social workers. We proved that meeting various individual body expressions effected on moods state and self concept and we developed educational programs using improvisational activities inclusive dance expression which are effective for intersubjective understanding.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2009 年度	1,200,000	360,000	1,560,000
2010 年度	800,000	240,000	1,040,000
2011 年度	800,000	240,000	1,040,000
2012 年度	600,000	180,000	780,000
総計	3,400,000	1,020,000	4,420,000

研究分野：健康・スポーツ科学

科研費の分科・細目：身体教育学・舞踊教育

キーワード：ダンス・セラピー、即興的身体表現

1. 研究開始当初の背景

代表者八木は身体表現を手段とする心理療法としてのダンス・セラピーの研究に取り組んできた。先行研究「ダンス・セラピスト養成カリキュラムの福祉援助技術教育への応用に関する研究」(平成 18-19 年度萌芽研究

(課題番号 18650172))ではドイツのダンス・セラピスト養成カリキュラムの中核を占める、からだの在り方に気づき、非言語コミュニケーションを評価する力を養うためのダンス・セラピーの課題学習を導入した援助技術者養成プログラムを実施し、参加者の学びと身体性の認識に影響を与えた要因につ

いて検討を行った。その中で、社会的急務として再構築されつつあった社会福祉士の養成教育では、「基本的なコミュニケーション等を含めた社会福祉援助技術が学生個人に身につくよう、具体的な援助場面を想定した実技指導（ロールプレイング等）を実施する」（厚生省通知 厚生労働省 1998）ことになっているにもかかわらず、養成現場では、どのようにロールプレイをすればよいのかという具体的な教え方や、実際のコミュニケーションを用いた技法について、さらに研修が必要と感じているという現状が明らかになった。このことから、社会福祉士の養成教育においてコミュニケーション技術を扱う授業内容の一つとして、身体表現を用いる方法を案出し、相談援助の体験的指導に貢献することを目指すことにした。

2. 研究の目的

「即興的身体表現」指導を活用した学習により、新しい状況に創造的に関わってゆくコミュニケーション能力を支える自己肯定感等が促進される事を明らかにし、これを実現するための福祉援助技術指導プログラムモデルを開発することを目的とした。

3. 研究の方法

研究は以下の柱により進められた。

- ① ダンス、ダンス・セラピー、心理劇、福祉援助技術教育における「役割演技」「即興表現」と関わる指導技法の要点の研究
- ② 効果測定のための評価尺度の選定と試作
- ③ 「即興的身体表現」指導を活用した効果的な福祉援助技術指導プログラムモデルの提案と効果測定

(1) プログラムモデル作成のための基本的枠組みの検討

援助技術指導者（日本社会事業大学「援助技術演習」担当者2名）からの聞き取り、ドイツ・ダンス・セラピスト養成プログラム参与観察、文献研究をあわせて即興表現指導で目指すべきもの、指導方法の要点を抽出した。

即興的身体表現による交流の体験とコミュニケーション態度の関係を探るキーワードを

抽出するために、社会福祉学初学者である学生と福祉現場経験者を対象としたミラリング実験、ろう者・日本語のコミュニケーション力がないもしくは乏しいナイジェリア人、オーストラリア人・ドイツ人とのダンスワークショップと、これに続くインタビューを行った。教員養成課程の学生を対象として同様のワークショップを行い、インタビューを行った。

(2) 効果判定のための尺度

身体表現に対する自己効力感尺度の作成を試みた。

自己効力感とは、自身が結果を生み出す行動を成功裏に遂行できるか否かに関する確信であり (Bandura, 1977), どのようにひとが自分自身を感じるか、考えるか、動機づけるか、そして振舞うかを決めるとされている (Bandura, 1994)。その有用性は、所与の活動の開始や持続を促し (Sherer, et al., 1982; 1983)、また学業においては、学生の取り組みに対する予測と説明を可能にするという点で、研究者や教育実践者に注目されている (Bong, 2006)。スポーツなどの身体能力に関する効力感尺度としては、身体性自己効力感尺度 (Ryckman, Robbins, Thornton, & Cantrell, 1982) が多くの研究で参考とされている。本研究では、身体性自己効力感尺度を構成する身体能力と身体表現への効力感の2因子を、非言語的身体表現を用いる活動に使用できる表現に改め、そこにダンス・セラピーと相談援助両方に重要である身体への気づきという観点を加えた3因子からなる身体表現活動における自己効力感尺度の作成を試みた。身体能力、身体表現、身体への気づきからなる項目を8項目ずつ計24項目作成した。身体能力と身体表現に関しては、既存の身体性自己効力感尺度を参考にし (cf. Rackman, et al., 1982)、身体への気づきに関しては、演劇教育の専門家1名ならびに心理学の専門家1名と内容的な妥当性を吟味した。

また、状況対処能力と関わりとされた「セルフ・モニタリング」の力を測る「セルフ・モニタリング・スケール (Snyder (1974) が開発。25の叙述文からなる)」、臨床心理や教育の場面で用いられる事多い「自己肯定

度インベントリー (Coopersmith(1967)が開発。伊藤博が日本語に翻案し 50 項目から 25 項目に短縮した) 」を用いてワークショップ前後の変化をとらえようとした。補助的に、身体面を描いてもらい、ボディ・イメージを含めた自己意識の変化を追う事にした。後に述べる試作プログラムに参加するグループと、主に言語的な働きかけを中心とした、身体的活動の割合が低いプログラムに参加するコントロールグループに同様の調査をする事にした。

(3) プログラムモデルの検討

当初 45 分を単位としたプログラムを検討したが、教育的には「導入-主活動-振り返り」という構造が必要である事から主活動がおおむね 45 分となるような 60 分プログラムを 8 種類考案することにした。

ダンスセラピスト養成教育の専門家である Dr. Elke Willke ならびに相談援助技術教育の専門家である蒲生俊宏、三岳貴彦とそれぞれ研究会を行い、即興的身体表現を中心素材としたプログラムの内容および構成についてアドバイスを求めた。

4. 研究成果

(1) ロールプレイ

社会福祉援助技術において、援助関係とは「態度と感情による力動的な相互作用」である (バイステック、尾崎新他訳 1996: 17)。人間同士の結びつきをあつかうこの問題を考えるにあたって、「身体性」に基づいた人間理解は重要な要素である。ロールプレイは元来、心理療法の一技法として発生した「心理劇」に由来を持つ。心理療法では、ロールプレイは共同して役割行動の変容をはかる方法で、その役割プロセスにおいては、自己覚知や感情解放が体験されたり自発性が促進されたりすることになる。

厚生省通知では専門的コミュニケーション技能の伝達のための道具として位置づけられている (厚生労働省 1998)。

福山和女は社会福祉教育におけるロールプレイを一つの教授法であり、技術であるとしている。演習の目的は、関係性の説明、社会福祉の理念の理解、ソーシャルワークの原則

の理解など多彩でありうるが、「『演じること』を遂行させるのがロールプレイングの主たる機能ではない (日本社会福祉士養成校協会 2003)」。ロールプレイの中で、体感として、「相手の動きに対して自分で感じたこと、考えたこと、行動したこと、反応したこと、そして、相手との相互作用」などをありのままに観察する場を確保することによって、意識的に思い起こすことがなければ記憶の底に埋もれていったかもしれない一瞬の反応に、深い意味のあることに気づかされる。

このように、社会福祉相談援助の領域では、ロールプレイは重要なトレーニング方法、場合によっては介入方法の一つとして評価されてきた。その大きな理由の一つは、ロールプレイによるトレーニングが、多様性を配慮する能力を高める機能を持つからで、多様性を配慮する事は、危機介入能力と関わっている (Okitikpi ら 2000, Okitikpi and Aymer, 2000)。

多様性トレーニングの手法としてのロールプレイでは、英米独日などで、クライアント役、ソーシャルワーカー役、観察者という設定が最も頻繁に用いられ、理解が深まるとされている (Virag 2011)。

(2) 身体的即興表現を用いてロールプレイを行う意味と指導の要点

神経科学の見地から、ダンスや身体運動は「固有受容感覚 proprioception」と強く結びついていて、運動についての新たなイメージを得るとそれだけで、身体感覚は神経系を通して脳にも身体内部にも働きかけ、自分という感覚を覚醒させる。実際の動きが伴うとこれが更に強化され、他者とともに行う動きではこれがより深く意識に刻印されやすい (IADMS and Glenna Batson, 2008)。

つまり、即興的身体表現は常に変化する状況に対応する存在としての自己の概念の見直しが行われ続ける場となる。したがって、即興的身体表現を活用したロールプレイを導入すると、多様性への意識と合わせて、身体的自己概念と身体的他者理解の強化という重要な柱を盛り込む事ができる。

相談援助の専門家へのインタビューを通じて、予定がありながらも個別の自由な反応を引き出し、これを積み上げる事で所期のテ

一マに迫ることができるのが良い指導であるという事が分かった。同様にダンス・セラピーの専門家によれば、小さな試みを実現できる環境づくりのために、ただ自由に試みさせるというのではなく、条件を課すことが有効となる事がある。また、動きの内容について考えるなら、系統発生や個体発生をなぞるように体験させる事ができると、個性性と共通性の理解に結びつけやすい事が分かった。

以上から、本研究で目指すプログラムの効果は、①援助の道具としての自己、対象としての他者を身体で感じとり働きかける試行プログラムを通して、受講者が身体への注目に意味を感じるようになること、②多様性理解のための「自分を知らうとする」「他人を知らうとする」態度、「新しい状況に創造的に対処しようとする」態度を身につけることが期待できるプログラムである事とした。

(3) 試作プログラム

他者とともに即興的身体表現を展開する活動には身体接触を重視したコンタクト・インプロヴィゼーションとダンス・セラピーの中で伝統的に活用されているミラリングの技法などがある。前者は、自己意識や身体意識が不安定な受講者にとって敷居が高く、活動への導入に時間がかかる。また、重心の扱い方などを段階的に指導できる技術が必要となる。そこで、比較的容易に取り入れる事ができるうえ、ロールプレイとしての枠組みを作りやすい、模倣を主活動とした後者を、短時間でも毎回のプログラムに取り入れる事にした。また、からだ気づきを促進する「呼吸法」も同様に毎回取り入れる事にした。

次に主活動として、自然な身体運動についてのイメージを持ちやすくする「動きの系統発生」、画材を活用する事で身体運動と相手とのやり取りが視覚化され記録されることとなる「落書きダンス」と「リレー書道」、タイトルや吹き出し作りなどで言語化による認知的影響を考慮した「未完成の彫刻（彫刻の森）」、強烈な感情の解放とイメージの共有を目指す「ティッシュ大作戦」、からだ気づきを促進しつつ一つの課題からイメージの多様性を引き出す「新聞紙」「カードを引いて動こう」の7つを試作した。

これらを体験した前後で行った効果測定

では、次のような事が明らかにされた。

(4) 効果測定

① 身体表現活動における自己効力感尺度

身体表現に関する自己効力感の概念を記述した24項目から因子分析の結果、各5項目からなる、3因子構造が得られた。第1因子には、「自分の身体の動きを客観的に感じ取ることができる」や「自身の身体の動かし方の特徴を意識できる」といった身体感覚への気づきを想定した項目が集まった。そこで第1因子を「身体感覚の把握に対する自信」と命名した。第2因子に関しては、「初対面のひとを前にしても、普段どおり行動できる」や「緊張していても萎縮せずに動くことができる」「全身を使って気持ちを表現できる」といった自身の表現に関する自信を構成する項目が集まった。 α 係数による内的整合性も高く、第2因子を「身体表現に対する自信」と命名した。第3因子には、長時間の活動や身体の丈夫さや俊敏さに関する項目が集まった。そのため、第3因子を「身体能力に対する自信」と命名した。

各因子の α 係数はいずれも.80以上と高い値を示し、内的整合性という観点から十分に信頼性のある因子からなる尺度を作成したと言える。ただし、第1因子と第3因子の相関係数がやや高い。

以上の結果から、即興的身体表現、ロールプレイといったような非言語表現を使用する活動に必要とされる3因子を備え、高い内的整合性をもつ身体表現に関する自己効力感尺度のひな形が作成された。今後は、各因子の区別をはっきりさせるように文言を改訂した上、基準関連的な妥当性検討を含めたさらなる検討が必要である。

また、この尺度を用いた評定結果からは、プログラムにあっては、特に「身体感覚の把握に対する自信」と「身体表現に対する自信」を高める指導が求められると考えられる。

② セルフ・モニタリング能力

調査開始時点の試作プログラム群と対象群ではセルフ・モニタリング得点の平均値に有意な差は認められなかった。

試作プログラム群では、セルフ・モニタリングの評定値が、下位項目である「外交的演技性」でわずかに減少し、「他者指向性」「自

己主張性」「評定合計」では増大したが、統計的に有意な変化ではなかった。ただし「他者指向性」の変化については、t-検定では約4.5%、Wilcoxon符号順位和検定では約6%の棄却率であることから、体験の前後で、参加者はより「他者指向」的セルフ・モニタリング特性を示すようになってきた可能性がある。

③ クーパースミス・伊藤博の自己肯定感評定尺度による効果測定

下位尺度は「一般的自己」「仲間関係での自己」「家庭場面での自己」「学校場面での自己」であった。コントロール群（援助技術演習群）は、即興的身体表現とは異なる、言語によるやりとりを基調にした演習形式の授業に参加したが、援助者の資質や職業倫理について考察を深める演習であった。その前後での自己肯定度インベントリー得点に、有意な差は認められなかった。

一方、試作プログラム群については、参加前と後の比較では、「一般的自己」に関する肯定度、「仲間関係での自己」に関する肯定度が有意に改善し、全体の合計スコアもこれを受けて有意に増加した。

試作プログラム群については、継続して参加することによる効果を検討するために、開始前、中間時点と最終回に同様の測定を行った。

「家庭場面での自己」肯定度は常に有意な増加を見せたほか、「一般的自己」肯定度と「仲間関係での自己」肯定度では有意な増加を見せた期があった。

他者と自己に対する信頼感と、自己に対する有能感を持つことができない者は、自己肯定感を高く保つことが困難で、自己表現場面でも些末なことへのこだわり、表現への不安が認められるといわれる。青年期の不信や恥ずかしさ、自己肯定度の低さは青年期特有の自我の揺らぎと関わっていると考えられ、そうした時期に、仲間関係における自己肯定度が高まったことには価値があると考えられる。

④ 気分調べと身体画

(ア) 試作プログラム参加の前後で、疲れ、抑うつ、混乱といった否定的な気分や緊張が減り、明澄で、リラックスした、あるいは活力あふれるといった肯定的な気分に変化した。また「活動の満足度」に関わらず、すっきり

した感じやリラックスする感じが高まった。また、開始時の気分が、両群で異なっていて、比較的満足度が低い人たちにおいては、元々持っていた否定的な気分が改善された。

(イ) 試作プログラムの前後で描かれた「身体画」は「横幅」が広がる傾向をみせ、静的身体から、両手を上方に広げた表現、脚を広く開いた表現などによって幅が広がった動的身体表現へと変化した。

(ウ) 「身体画」の「顔の表現」は、よりポジティブに推移する傾向があり、顔の描写に表現される肯定感情が増加した。

これらから、気分が改善するのと同時に、ボディ・イメージが拡大しダイナミックになるという試作プログラムによる効果が確認された。さらに、身体画が自己認識の表現であるとする前提に立ち、試作プログラムを通して、参加した大学生達の自己肯定度、自己の身体や表現に対する肯定度が高まっていたことが確かめられた。

(5) まとめ

自己の身体を感じ取ること、また自己を感じ取りつつ他者と関わることが強調される試作プログラムとそれに続くシェアリングは、感覚的な多様性・個別性を経験し、相互関係への動機づけを高める上で効果が高い。これらのプログラムは、文化的に多様な人々と出会い、まずは感覚的にこの人たちの視点に立とうとする事ができるための教育に有効である。

参加者の言語的な振り返りと共にこれらをより子細に検討することにより、数値処理では見逃してしまう個々人の傾向を把握する方法の確立と、より総合的な知見を得られるものと展望する。

今後は、オプションプログラムや条件を交えず、純粋な即興的身体表現のみの体験内容を抽出する方法を開発し、この中身を検討する事により、特定の研究を進めてゆきたい。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計8件)

1. 八木ありさ、「カードを引いて動こう」(社

- 日本女子体育連盟『女子体育 ダンス指導ハンドブック IV—心と体をほぐすウォーミングアップ集—』(査読無)、54-8/9(2012)
2. 八木ありさ、「気分と身体画の変容に見るダンス・セラピーの効果—大学生を対象として—」(査読有) 日本教育大学協会全国保健体育・保健研究部門舞踊研究会『舞踊教育学』12, pp.19-31. (2010)
 3. Arisa YAGI, Effects of Dance Therapy using Tissue Papers on Mental Health of University Student (査読無) No. 14., pp. 51-64(2010)
 4. 八木ありさ、「ダンス・ムーブメント実習：落書きダンス—異なるモダリティの接点から突破口を開く—」(社)日本女子体育連盟『女子体育』(査読無) 52-6, pp. 48-51(2010).
 5. 八木ありさ、「大学生対象のダンス・セラピー・ワークショップ—心身の解放を目的としたセッションの事例から」慶応義塾大学出版会『教育と医学』(招待) 57 巻 10号, pp. 38-45. (2009)
 6. 八木ありさ、「ダンス・ムーブメント・実習：対象・目的に応じたダンス・ムーブメント」(社)日本女子体育連盟『女子体育』(査読無) 52-1, pp. 44-47. (2009)
 7. 八木ありさ、「即興表現を中心とした大学生のダンスセラピーがセルフ・モニタリングと自己肯定度に与える影響」、『JAPEW 学術研究』(査読有)、25、1-11、(2009)。
 8. 八木ありさ、「ダンスセラピーにおける感情表現の指導」、『体育の科学』(招待・査読無)、59-2、92-96、(2009)。
〔学会発表〕(計6件)
 1. Arisa YAGI, Effects of Dance Therapy on Moods and Body Image of Students, 17 Congress of International Association of Physical Education for Girls and Women, 2013年04月12日、International Convention Center Havana, Cuba
 2. 八木ありさ、「ダンス・セラピー入門 —〈からだ〉にふれて〈こころ〉とであう」、獲得型教育研究会(招待発表)、2012年7月21日、日本大学文理学部百周年記念館。
 3. 八木ありさ、「落書きダンス」日本ダンスセラピー協会第18回研修講座(招待発表) 2012年1月28日、宝仙大学
 4. 八木ありさ、「身体表現を通したやりとりと関係作り」埼玉県障害者交流センター研修会(招待発表)、2011年2月15日、埼玉県障害者交流センター
 5. 八木ありさ、高野牧子、高橋うらら、「子どもの多様な個性と向き合う—ともに生き、ともに育つコミュニケーションカー—」、日本女子体育連盟 第44回全国女子体育研究大会(東京)(招待発表) 2010年8月8日、国立オリンピック記念青少年センター
 6. 八木ありさ、「ダンス・セラピー」(社)日本女子体育連盟サマーセミナー(招待発表)、2009年8月9日、国立オリンピック記念青少年センター
〔図書〕(計1件)
 1. 平井タカネ(監修) 大沼幸子 他(編著) 町田章一、大沼小雪、尾久裕紀、松原豊、八木ありさ、北島順子、崎山ゆかり、山中克己『ダンスセラピーの理論と実践—からだと心へのヒーリング・アートの—』、ジ・アース教育新社、(2012)、107-121、213-226)
 6. 研究組織
 - (1) 研究代表者
八木 ありさ (YAGI ARISA)
日本女子体育大学・体育学部・教授
研究者番号：80249648
 - (2) 研究分担者
 - (3) 連携研究者
後藤 隆(GOTO TAKASHI)
日本社会事業大学・社会福祉学部・教授
研究者番号：30205603