アート作品制作を通じて得られるソマティックエクスペリエンスの検討

大阪芸術大学 アートサイエンス学科 特任准教授 堀川優紀子

<学術的背景>

ソマティック心理学とは、西洋の力動的心理療法や人間性心理学、神経科学などの流れをくみ、「ソーマ(身)」と「サイキ(心)」の統合として、人間を研究する心理学である。ソマティックエクスペリエンスとは、身体感覚を通じて、トラウマ解消をめざす心理療法のことを指す。今ここの安全を確かめながら、身体感覚やイメージを少しずつ追いかけて、トラウマによって閉じ込められているエネルギーを作品制作を通じて開放する。人生の中で、本当はしたかったのにできなかったことや未完のこと(逃げたかった、言い返したかった、押し返したかったなど)をイメージの中で再現して完了させる。アートセラピーは「芸術行為は治療効果があり、全ての作品には心の内が投影される」という理論に基づいて行われる心理療法である。芸術活動を通じて、心の奥深くの感情を表現することで、医師やセラピストが作品からその心理状況を読み取り、治療やカウンセリングに役立てる。感情の解放と捉え、描画や造形で思いのままに表現することで、心の中に抑圧されていた感情が外の世界へと発散されていく。ソマティックは、アートセラピーと比べて、誰か別のひとが心理状況を読み取るのではなく、心の表現というよりも、自らの身体的変化に自らが着目する点にある。

教育現場では、学生の不安・抑鬱・不登校などの問題への対策が喫緊の課題となっている。様々な社会の変化に対応できるスキル(社会的スキル)に関する訓練が芸術行為を通じて実現できると考える。公認心理師・キャリアコンサルタントとして、学生指導に携わってきた経験から、アート作品制作を通じて得られるソマティックエクスペリエンス効果や関連性を検討する。

<具体的手法>

(1) ソマティックエクスペリエンスの活用

ソマティック心理学とは「ソーマ(身)」+「サイキ(心)」+「学」であり、ソーマとサイキの両方の統合的な存在としての人間、全存在的な人間を研究する学問分野を意味する。人間の身体と心とを別々に捉えるのではなく、二つの側面があると認めた上で、二つの面の密接な関係性やその統合について考える。自らが感じる感覚を通じて、心理を理解する試みであり、自分自身やひととの関係性における中心を身体感覚意識を通じて把握することなどをベースにする。トラウマ経験を他者に語ることは非常にハードルが高いため、普段のコミュニケーションの中で、個人のトラウマ経験に関するキーワードを拾い上げ、心理的な深い傾聴を通じて、調査可能な領域を検討し、活用可能で効果的な手法を抽出する。

(2) アートセラピーとの関係

表現アートセラピーは、1970年代にアメリカで誕生した、絵やダンス・ムーブメント、声や音楽、ドラマ、詩や物語など、すべてのアート表現を使う統合的な芸術療法である。幅広い年齢層に対して用いることができ、無意識や潜在意識の可能性を活性化できる利点を持つ。表現アートセラピーの特性は、感覚を使って表現していく作業により「自己調整」を促すことである。心や脳を一度リラックスさせて、活動しやすく機能するように感情を整えていく方法で、最初は不安で心が乱れていたり、集中力が散漫になっていても、自己調整が進むにつれて作業に集中しやすくなる。感覚機能と運動機能を同時に活性化させることができる。アート表現は自分を知ること助け、内面との対話を促進する。また、「今ここにいること」を促進し、瞑想がもたらすマインドフルネスな状態(今ここに集中し、こころと身体が一つになり、精神的に平安な状態)を招く。それを心理的に安全な場で他者に受け止めてもらうことで初めて癒しとなる。クライアントの創造性を活性化し、ポジティブなイメージを増

加させることにより「トラウマ記憶の処理と理解」の向上につなげることができる。アートセラピーとソマティックエクスペリエンスは、共にトラウマ治療や発達障害支援に特化しており、健康な自我を持つ人にもニーズが高まっている。

(3) 総合的な手法

ソマティック心理学は、さまざまな基礎心理学、医学、生理学などから人類が獲得した知見との整合性を重視する。主観的知と客観的知の統合に基づく実践臨床心理学である。日本におけるソマティック心理学のユニークな点は、東洋的な身体心理学の分野の存在である。人間は精神のみによってなりたっているわけではなく、身体も重要な要素である。身体心理学は、身体面から心を追究していく心理学であり、心を変えるやり方として西洋では言葉のやりとりによって心アプローチするカウンセリングを用いる。それに対して、東洋では言葉よりも身体を重視する伝統があり、ヨーガや太極拳、呼吸法や座禅にみられるように、まず身体の在り方を変えることで心を整える。アート制作を通じて、心のうちに秘めた感情や思いを昇華しながら、同時に、身体的な気づきを求めて、内側への意識の方向付けを、他者からの介入を持って実現する。

<今後の課題>

「過酷なトラウマ経験を受けた自分を知る時」に自己肯定感が欠如していると、自分自身を知るのが辛くなってしまふ。自分を知ることは、アートセラピーやソマティックエクスペリエンス療法を行うときには、自己肯定感を向上させながら自分を知っていくことが必要である。「自分を知る」ことは自分の本心に触れることでもある。そのプロセスの中で過去を振り返る作業も含まれる。過去の心の傷に気づき、それらを癒やしていくことで、過去の人生とも和解することができ、心のエネルギーも充実する。自己成長し、自己開花するためには、自己解放(自分を知り、自分を受け入れる)が必要となる。幼少期や学生時代に経験した辛い体験が忘れられないトラウマとなり、自己肯定感・自己効力感を失う学生が一定数存在する。アート作品制作に没頭する学生の中には、そのトラウマを「昇華」という行為を通じて解消するひともいる。また、心の中にトラウマの感情を閉じ込めたまま、自死を選んでしまうひとも少なくない。アート作品制作が個人にとって清浄化させる心のコミュニケーションだと仮定し、科学的な心理療法の一つであるソマティック心理学を用いて、個人にあった適切な手法を用いることで、トラウマ感情から解放され、積極的に人生と向きあってもらいたい。作品制作から得られるアートセラピーとソマティックエクスペリエンス療法は、教職員が手法の活用方法を理解し、今後のアート制作において、心に寄り添う学生指導に活用できると考える。

<参考文献>

- [1]ソマティック心理学への招待,日本ソマティック心理学協会,コスモスライブラリー,2015.
- [2]ソマティック IFS セラピー,スーザンマコーネル,岩崎学術出版社,2022.
- [3]現場で活用する表現アートセラピーの実践,小野京子,誠信書房,2024.
- [4]田中信市,“複雑性 PTSD の心理療法における身体”,東京国大大学論叢,人文・社会学研究第8号,19-33,2023,3月20日.
- [5]Marie Kuhfub,Tobias Maldei,Andreas Hetmanek,Nicola Baumann,“Somatic experiencing-effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy”,European Journal of Psychotraumatology,2021;12(1):1929023.