

## 非言語的コミュニケーションを支えるダンスセラピー技法の検討

— ボディワークの授業実践を通して —

崎 山 ゆかり

(武庫川女子大学文学部教育学科)

## A study of dance therapy methods supporting non verbal communication

— Through practice of bodywork class —

Yukari Sakiyama

*Department of Education, School of Letters*

*Mukogawa Women's University, Nishinomiya 663-8558, Japan*

### Abstract

There are various methods in dance therapy and they can be applied to bodywork class in university education. Non verbal communication is important for nourishing communication skill for recent youth. The students in bodywork classes in Mukogawa Women's University could notice the change of situation of their body and mind through several movements. Especially they found that non verbal communication through movement gave them interesting opportunities to know one another beyond their ages and faculties. They indicated these awareness through their conscious change of body and mind in the record sheet of the class. And various methods of dance therapy are useful for the bodily communication. Focusing on communication skill of students is indispensable for their future in ordinary university education.

### 1. はじめに

近年加速する社会の多様なストレスは、社会人となる手前の大学生にとっても他人事ではない。しかし、学力重視の教育体制の中で育った学生にとって、在学中に異年齢の異質な集団と接し、社会性を育む多様な経験を積む機会は、学内では得難いのが現状である。強いて言えば、共通教育などの全学を対象とした科目では、学部学科学年を問わず学生同士の体験が可能にすぎない。

ところで筆者は、これまで動きを心理療法的に用いるダンスセラピーを基盤とした運動指導に従事してきた。ダンスセラピーの基礎を築いた Chace (1952)<sup>1)</sup>は、心の病を人とのかかわりから捉えた Sullivan (1953b)<sup>2)</sup>の対人関係論をその理論的基盤とし、“dance for communication”と述べ、精神病患者の心の窓をダンスや多様な動きで開こうとした。彼女の非言語的コミュニケーションの重視<sup>3)</sup>は、筆者にとっても実践の上での理論的基盤を成している。今回平成 18 年度に共通教育科目において「ボディワーク入門」を担当し、ダンスセラピーの技法を基盤としたさまざまなワークの中で、学生同士が動きを通じて他者とかかわりあうことを中心に授業を構成した。本研究ではこのような取り組みにおいて、学生たちがどのようなボディワーク体験により、非言語的コミュニケーションを促進させ、どのような心身の変化の気づきを

得たかを検討すると共に、ボディワークプログラムを支えるダンスセラピー技法について、その意義と特性について検討していく。

## 2. ボディワークの授業の実際

ボディワークとは、身体を通してさまざまな体験を行う技法の総称であるが、その種類は多様である。グラバア(1998)<sup>4)</sup>はボディワークの授業を大学生に実施した経験をふまえた上で、自身の体験も含めたいくつかの技法を紹介している。その具体例として、フェルデンクライス(1972)<sup>5)</sup>によるフェルデンクライス・メソッド、ロルフ(1978)<sup>6)</sup>によるやロルフィングが紹介されている。わが国においてはいずれの技法も、深沢(1994)<sup>7)</sup>、小川と斎藤(2005)<sup>8)</sup>安田(2006)<sup>9)</sup>らの文献などにより、心身へのアプローチとして着目され、身体の動きを通して心の調整も視野に入れた取り組みがなされている。こうしたボディワークの特性は、それぞれのワークを専門的に学んだ施術者が、対象者にワークを行うかたちが一般的である。

しかし、今回取り組んだボディワークのプログラムでは、個々の技法の専門知識を特に必要とはしなかった。まず、自らからだを動かすことで心身の在り様やその変化に気づくように導き、さらに他者とかかわる動きを体験することで、非言語的コミュニケーション体験をもたらすものとした。

実際の授業で実施したボディワークの内容は、Table 1. の通りである。それぞれの内容は、いずれのテーマであっても、受講生同士が動きを通して実際に触れ合ったりかかわりあう要素を加味した。

Table 1. ボディワークの内容

テーマ	内 容
1 オリエンテーション	受講生フェイスシートの記入、リラクセーション、ひとり及びペアのストレッチ
2 身体感覚を意識する ボディワーク	寝位・座位・立位でのストレッチ、ペアストレッチ 床に寝転びゆっくりと単純な動作を繰り返す(フェルデンクライスメソッドの紹介)、パートナーと背あわせとなり、相手の腕の動きを読む、グループのメンバーの掌を背中で読む
3 他者とかかわりを 意識するボディワーク	タオルを使ったストレッチ(ペア&グループ) グループで立位で引っ張り合うなどのゲーム タオルを丸めペアでタオルキャッチボール、グループでのタオルキャッチ、ペアでブラインドウォーク
4 心とからだのつながりを 意識するボディワーク	いろいろな歩き方(とぼとぼ・いきいき・ゆっくり・早くなど)の体験、円の中心で見下ろされる体験、他者にもたれるワーク 目を閉じてパートナーの声に誘導されて歩く、大きいー小さいなど対語の動作を身体表現で伝える、脱力の練習(こんにやく返し)
5 コミュニケーションを 広げるボディワーク	ミラーリング(ペアになって相手の動きを鏡になって真似る、グループ全員で掛け声などなしで、あうんの呼吸を意識して歩き出す 円隊形にこだわってワーク、ストレッチ、場所取りじゃんけんウォーキング、人間知恵の輪、ジェスチャーコール(動きのしりとり)
6 他者と遊ぶ ボディワーク	ボディバンドで遊ぶ(担当者からの遊び方紹介し、受講生自身が考えた遊び方を紹介する)
7 ボディワーク体験を 通した気づきの言語化	印象に残ったワークを振り返る、どんなことを感じまた気づいたか語り合う
8 まとめ	からだほぐしによるリラクセーション、ボディワークの意義を総括

### 3. ダンスセラピー技法との関連

Table 1. に示したワークを構成した背景には、筆者の専門分野であるダンスセラピーの技法が根底にある。ダンスセラピーは、ダンス・ムーブメントセラピーとも言われ、動きを用いた心理療法のひとつである。また、これまでグループを対象としたセッションを中心に実践を行ってきた。グループセッションにおいては、セラピストよりむしろ参加者同士が動きによる相互交流を行おうとする。従ってセラピストは、個々の参加者に対する特定のボディワークの施術者ではなく、場をリードし各人の動きを引き出すセッションリーダーの役割を担うことが多い。

ダンスセラピーには、その精神分析的理論背景によりさまざま技法があるが、こうした参加者同士の非言語的コミュニケーションを意識した技法は、アメリカにおいてダンスセラピーの基礎を築いたとされる前述の Chace の理論モデル (Table 2.) が基盤となっている<sup>10)</sup>。

実践したボディワークの内容におけるテーマ2にある「身体感覚を意識する」とは、身体の活動「4. 内的感覚に気づく」ことであり、テーマ3の「他者とのかわり合いを意識する」とは、こうした内的な気づきを他者へと向けることである。さらにテーマ4の「心とからだのつながりを意識する」では、心身一如の東洋的な心身のありかたを前提とした。テーマ5及び6の「コミュニケーションを広げる」「他者と遊ぶ」では、療法的動きの関係性における「2. 信頼を広げる」ことを前提とした取り組みであり、多様な動きの体験によりリズムカルなグループ活動における「3. 他者に気づき反応する」及び「4. 相互交流を促進する」ことを目指すものであった。さらに、テーマ7「気づきの言語化」、テーマ8「まとめ」では、「7. 感情と体験の分かち合いへの気づきを広げる」、「8. 新しい学びと自己受容への開放を広げる」体験につながっていくことを意図していた。

つまり、一般の大学生を対象としたボディワークの授業においても、その中でダンスセラピーの理論をふまえた多様な動きのワークが可能であり、特に非言語的コミュニケーションに焦点を当てた場合、療法的な動きの関係性やグループ活動において、適応範囲が広がると思われる。

なおダンスセラピー技法の中には、イメージをより重視し、自己の無意識との対話を育むものもある (Chodorow 1997)<sup>11)</sup>。しかし、内奥に安易に入り込むのは、一般大学生であっても、危険性を伴わないとは言いきれず、このような授業の場では不適切である。あくまでも身体とその動きを通しての他者とのやりとりが自覚でき、それが自らの心身の気づきへとつながる形がふさわしいと言えよう。

従って、今回取り組んだボディワークにおいては、具体的な動きの教示による体験からの心身の変化の気づきと、他者と共に動くことによる非言語的コミュニケーションの促進につい

Table 2. Chace の4つの理論モデルと療法上の目的

方 法	療法上の目的
Body Action 身体の活動	1. 現実的なボディイメージを創造する 2. 身体部位を活性化し統合する 3. 姿勢の全体像を再構築する 4. 内的感覚に気づく 5. エネルギーを動かす 6. 身体の動きを習得し調整する 7. 表現の幅を広げる
Symbolism 象徴性	1. 言語と経験と活動を統合する 2. 内的思考と感情を外面化する 3. 象徴的なレパートリーを拡大する 4. 重要な過去を追憶する 5. 活動を通じた葛藤を解決する 6. 洞察力を会得する
Therapeutic Movement Relationship 療法的動きの関係性	1. アイデンティティを確立する 2. 信頼を広げる 3. 独立心を養う 4. 社会的な気づきを再創造する 5. 社会的影響を受け入れる一方で誠実な面を発展させる
Rhythmic Group Activity リズムカルなグループ活動	1. 自分自身のバイタリティを感じる 2. 分かち合う経験に参加する 3. 構造の中にあるエネルギーを導く 4. 他者に気づき反応する 5. 相互交流を促進する 6. 共通点のない人や生活様式を結びつける 7. 感情と体験の分かち合いへの気づきを広げる 8. 新しい学びと自己受容への開放を広げる

(筆者訳出)

て、ダンスセラピー技法を積極的に活用したものであった。

#### 4. 学生たちの心身の気づきの実際

毎回授業の最後には、受講生自身が自分の心身の変化を振り返るための時間として「ボディワーク参加記録」(Fig. 1.)を記入し、授業担当者に提出することを義務付けていた。この参加記録は、これまで精神科デイケアなどでのダンスセラピーなどの実践において、実際に参加したメンバーに用いていたものである。この記録用紙を用いて、提出を義務づけることにより、学生自身が自己の心身を客観的にふり返り、またそれを言語化したり、イラストによる視覚化が可能となった。

定員 50 名としたこの授業は月曜日の 1 時間目に実施され、前期後期あわせた申し込み率の平均は 119%、実際の定員充足率の平均は 89%であった。本来こうした記録を元にした調査研究を前提とする場合、全受講生 (89 名) の授業前後の気分の変化を数値化しその有意差を統計学的に求め、集団としての比較を検討することが一般的であろう。しかし、こうした心身の変化は、本来個々の受講生一人ひとりの気づきである。そこで本研究においては、ひとつの試みとして、対照的な 2 名の受講生に焦点を当て、検討を行うこととした。対象となった受講生は、中学から現在に至るまで運動部に所属し運動体験が豊富な A と運動が苦手で運動部所属経験のない B である。

ボディワーク 参加記録 参加日: 年 月 日 ( )

氏名 \_\_\_\_\_

\*気分についてはいずれかに○をつけ、からだについてはしんどいところに×、  
らくなところに○をつけて下さい。

1. はじめの気分 (ボディワーク参加前)

とてもよい ・ よい ・ ふつう ・ わるい ・ とてもわるい

2. 今の気分 (ボディワーク参加後)

とてもよい ・ よい ・ ふつう ・ わるい ・ とてもわるい

3. はじめのからだ 4. 今のからだ

5. 感想・意見 (何かあれば自由に書いて下さい。)

Fig. 1. ボディワーク記録用紙

##### (1) 授業前後の気分の変化

Fig. 1 で示した気分を示す 5 つの言葉を順に得点化して、2 者の比較を試みた。「とてもよい」を 5 点とし、「よい」を 4 点と順に点数化し、「とても悪い」を 1 点として換算した。参加回数は、受講生 A が 12 回、受講生 B が 9 回であった。運動経験豊富な受講生 A および運動経験の比較的乏しい受講生 B の得点の平均値は、受講生 A については、授業前が 3.2 点、授業後が 4.1 点であった。一方受講生 B では、授業前が 2.3 点、授業後が 5.0 点と毎回必ず「とてもよい」気分授業を終えていた。当然のことながら、同様の授業を受けていても、そこで感じる気分の変化には個人差が見られる。また個人内においてもそのつど必ずしも気分は一定ではない。今回の結果は個別の比較であるため、受講生全体について結論付けることは出来ない。しかし、この 2 例の比較においても、運動経験の有無によるボディワークの受け止め方や気分の変化の度合いの違いなど、注目すべき点が明らかになった。これらの 2 例だけでは結論付けることはできないが、逆に 2 例からもさまざまな示唆が得られると思われた。特に受講生 B については、毎回終了時には気分が「とてもよい」に変化しており、多様なボディワーク体験のいずれのプログラムも、彼女にとっては気分を和らげる結果となっていたようである。受講生 A については、このような変化は見られず、最後まで「ふつう」であったり、授業前後での変化が全く見られない場合もあった。彼女らのこのような気分変化の相違に影響する要因については、今一度検討する必要があると思われる。運動経験の有無なども含め、再検討を行いたい。

##### (2) 授業前後のからだの変化

ボディワークを通じて自覚できたからだの状態については、基本的には「調子の悪い部位に×、授業後楽になった部位に○」と指示していた。こうした機械的な指示の他、中性的な人型のイラストに対し、出



来る範囲でかまわないので「自由に自画像をイメージして描き加えていい」と伝えた。こうした任意の描き込みについては、義務化したものではなかったため、受講生の中には、ただ×、△、○、◎など、記号を記す者も見られた。受講生 A の場合、この記号の書き込みタイプであり、Fig. 2 に示したように、表情については、時折口を書き込む程度であった。また○や×などの記号を含め、からだの変化に関しては、全く描き込みのない場合もあったり、前後に変化が見られない場合もあった(Fig. 3)。一方受講生 B の場合は、A とは対照的であった。常に髪、表情などを豊かに描き加え、からだの変化をわかりやすく示し、大きな変化に関しては、○だけではなく花の装飾のついた○を記したり、自画像と思われる顔やからだの周辺に、キラキラと光り輝くような印を追加していた(Fig. 4, Fig. 5.)。

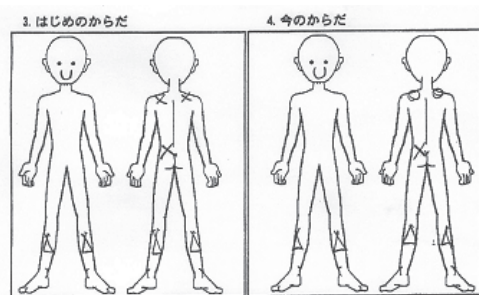


Fig. 2. 受講生 A の記録例(記号だけの書き込み)

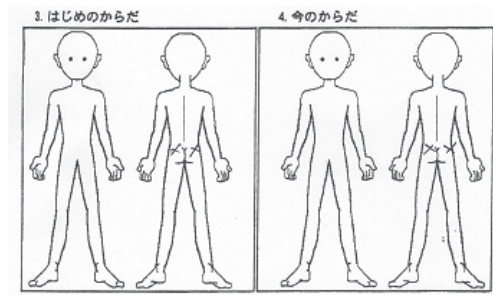


Fig. 3. 受講生 A の記録例(前後変化なし)

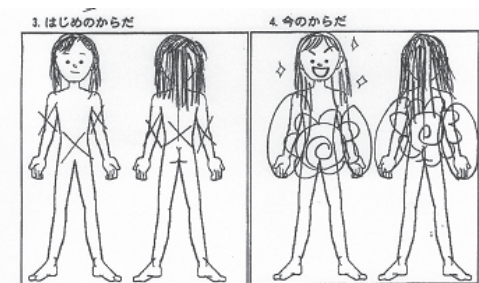


Fig. 4. 受講生 B の記録例(大きな花マル)

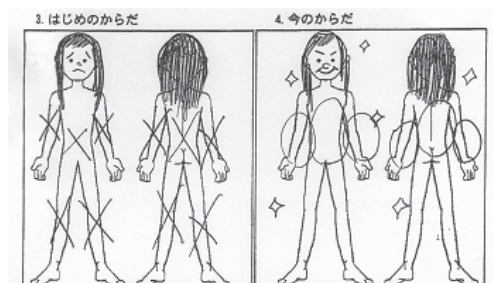


Fig. 5. 受講生 B の記録例(キラキラ印付)

このような描画として表現されたからだの授業前後の変化は、受講生自身が記号以外の描画的表現方法の得手不得手の意識に影響を受ける可能性がある。受講生 A の場合は、描画的表現を行わず、一方受講生 B は記号のみならず、自画像をイメージした描画表現を常に行っていた。これらの記録は、あくまでも受講生自身が自分のからだの変化を意識できるために導入しており、その意味では両受講生共に、自らのからだの変化を客観化できていたと思われる。このような自覚できるからだの変化が、自身の気分や感情にどのような影響を与えているかについては、標準化された気分検査などでの検証が必要であるが、今回の研究では、授業実施がその中心であったため、こうした取り組みは行わなかった。しかしながら、受講生 B の記録である Fig. 4 および Fig. 5 の表情の変化は顕著であり、からだが楽になることで、気分も大きく変わることを本人も自覚できていたと思われる。授業終了後自身のからだを振り返り、その感覚の変化を実際に描くことにより、自覚そのものがより確かなものになったという点において、こうした参加記録が有用であったと言えよう。

### (3) 自由記述からみた気づき

ボディワーク参加記録では、最後に自由記述の欄を設けており、受講生たちは授業に対する意見や感想などを記していた。授業ということもあり、実質的には“自由”記述ではなく、「どんな内容でもいいので

必ず何か記入するように」と担当者として指示していた。記載内容は、リラクゼーション時に用いる BGM の感想であったり、また〇〇の曲をかけてほしいなどのリクエストであったり、その内容は多様であった。今回提示した 2 名の受講生の記載内容をまとめたものが、Table 3. である。参加記録の記載内容の中から、Table 1. に示したボディワークの内容を区分するテーマに関するものを抽出し、原文どおりに記した。そのため、全てのテーマに均等に感想や意見がなされてはいない。変化を示す描画表現がシンプルであった受講生 A は、この自由記述では逆に空欄いっぱい元気ないいまさに踊るような文字で、授業の感想を率直に述べていた。一方受講生 B は、記載内容に関しては描画と比べるとシンプルな文章表現が多かった。

Table 3. 受講生 A, B の自由記述の内容

記載内容のテーマ区分	受講生 A	受講生 B
身体感覚	最初のリラクゼーションの時間をもっと長かったらいいのないつも思う。	始めの伸びをする時、お腹が非常に伸びている感じがしてとても気持ちよかったです。
他者とのかかわり		2 人組になった時、先にするか後にするかの違いなど分かることができたのが良かった。
心とからだのつながり	朝から体の至るところを伸ばすことができすぎてすごくスッキリした気分になった。目をつぶって歩くのは怖いと思った。	歩くことによって体を動かせたので気持ち良くなった。 体を預けてユラユラするのは正直とても怖くて思わず手を出してしまいました。
コミュニケーション	今日は他学科の人と交流できてよかった！！ 今日は 5 人くらいでやって、名前も覚えれたし、すごく楽しかったです。一番コミュニケーションがとれるのは名前を覚えあうことだと思った。	4 人組でタオルを通して人とのコミュニケーションをはかることができるのはすごいと思いました。
他者と遊ぶ	今日の布のやつはすごく楽しかった。あんな布はじめて見て、使って、あれだったら人とコミュニケーションとるのがすごく簡単にできるなと思った。人と人をつなげるモノはすごいと思う！！	やどかりという遊びも大学生になってこれから体験することでもできないと思うのでいい経験になりました。
気づき	人の動きってゆうのは型にはまってないから余計むづかしいんだなと思った。 今日はいろんな歩き方をしてすごく面白かった。 鏡の動きをするやつはすごく難しかった。	

いずれの受講生も、さまざま動きの経験を肯定的に捉えたり、特にはその体験に不安を感じある種の怖さを感じる場合もあったことが彼女らの記載内容から明らかとなった。これは、「ブラインドウォーク」(ひとりが目を閉じ、パートナーの肩を持ち声の誘導で共に歩くという)に関しての意見や感想であった。このワークは、まさに他者を信頼しお互いに協力し合って歩くことが必要であり、他者とのコミュニケーションが不可欠な要素となる内容であった。非言語的コミュニケーションの前提として、言語的なコミュニケーションを図りながら、動きを共有するという体験が事前にしっかり必要であることがうかがえた。つまり、こうした体験から非言語的コミュニケーションはもちろんのこと、言語面においても他者とのかかわりが動きの中で必要であることが実感できたと思われる。

## 5. 非言語的コミュニケーションを支えるダンスセラピー技法の特性

実際の受講生の記録を例に、学生たちの心身の気づきを振り返る中で、ダンスセラピー技法を基にした他者とのかかわりを重視した動きの体験は、多様な非言語的コミュニケーション体験をもたらしていた。町田(1998)<sup>12)</sup>は、「教義のダンス療法とは、ダンスやムーブメントで心身の不調を改善することである。広義のダンス療法とは、ダンスやムーブメントで身体的、精神的、社会的健康を維持、増進、回復することである」と指摘している。専門的な医療が必要ではないにしろ、我々の日常はストレスを感じることも多い。大学生活においても、今回の取り組みによって、学生自身が自覚しえた授業開始時の心身の不調は、終了時には他者との動きの体験により改善されたことが、受講生の参加記録から読み取ることができた。つまり、まず自分の心身に焦点を当てた後、動きを他者と共有し楽しむことを目指した今回の動きの体験は、ダンスセラピーにおける多様な技法の応用として生み出されていたのである。セラピーという枠組ではなくても、授業において他者とのコミュニケーションを広げるための多様なボディワークを体験することにより、また受講生が自発的にその動きを楽しめることにより、気分やかからだの肯定的変化を自らの力で生み出すことが可能となっていたのである。

こうした結果を導いたダンスセラピーの技法にはどのような特性があるのかを検討していくと、その療法的機能をリズム・ふれあい・イメージの3つの視点が挙げられる(平井ら 2006)<sup>13)</sup>。平井が指摘した3つの視点ごとに具体的な技法を以下に提示した(Table 4.)。

Table 4. ダンスセラピーにおける療法的機能ごとの技法例

機能	技法例	主な内容
リズム	フリーウォーキング ミラーリング	好きなリズムで自由に歩く 他者の動きを鏡映描写する
ふれあい	スペースワーク  背中合わせワーク 粘土ごっこ	グループで空いている空間に多様なスピードで動いたり立ち止まる空間遊び 主として背中からかかわり、伸びをしたりマッサージをする ペアで芸術家と粘土役に分かれ身体の作品を創る
イメージ	イメージワーク オーセンティックムーブメント	見えないボールや網での遊び ユングのアクティブイマジネーションの概念を応用した内奥の衝動を待つ無意識の動き

(文献を元に著者作成)

これらの技法例は、機能ごとにまとめられているものの、その内容は他者の存在を前提とし、他者と共に動きでかかわる必要がある内容であった。リズム機能を重視したフリーウォーキングでも、他者と同じ空間を移動するため、すれ違うときにハイタッチをしたり笑いかけたりと、何らかの条件を付加することにより、他者との非言語的コミュニケーションへとつなげることが可能となる。ふれあいの機能は元来他者との身体接触を前提としているため、どのような技法においても他者と共に動くことになる。また無意識にふれることもあるイメージ機能では、見えないボールでキャッチボールをするなど、他者との遊びを前提としたイメージワークでは、遊びという枠組みのおかげで安易に心の内奥にふれることはない。つまり、このようなダンスセラピーの技法は、形式化された動きのアプローチ法ではなく、自由にその形を変えることができるという特性がある。前述のフェルデンクライス・メソッドやロールフィングのように、施術者としての高度な技能が求められるボディワークとは異なり、セラピストが自由な発想で対象者に合わせて動きの枠組みを生み出し、その場にいる者どうしの非言語的コミュニケーションを促進させることが可能なのである。この点が、ダンスセラピー技法を活用した今回のボディワークの特性であり、多様な非言語的コミュニケーション体験をもたらすことができた要因と言えよう。

さらに、常に他者とかかわりを前提とするふれあいの機能については、さらにその技法の活用についての可能性がある。すなわち、からだにはたらきかけ動きでかかわりあい、他者との遊びや相互的な非言語

(崎山)

的コミュニケーションを主としたアプローチにより、一般の心理療法におけるふれあうことによる転移や逆転移の危険性を回避することが可能となるのである(崎山 2007)<sup>14)</sup>。

## 6. おわりに

ダンスセラピーは、日本ではまだなじみの少ない心理療法のひとつである。しかし、その技法は単に精神科医療のみならず、教育、福祉、健康増進など他領域への応用が可能である。今回は共通教育科目としての授業実践を通じ技法の応用を試み、多様な動きの経験により非言語的コミュニケーションが促進されていくことが実感できた。しかしながら、参加記録から読み取れる受講生の気分やからだの変化については、今回は事例的に検討を行ったに過ぎず、今後はより分析的な検討も必要かと思われる。多様な動きによる他者との遊びの体験は、運動遊びを楽しむ子どもたちのものだけではなく、ストレス解消や他者とのかかわりを広げることにもつながっていくであろう。さらに、今回さまざまな他者とのふれあいを含むボディワークが容易に受容されたのは、女子学生のための授業であったという背景も無視できないであろう。今後はこれらの視点と共に、ダンスセラピー技法の検討を進めていきたい。

## 文 献

- 1) Sullivan, H.S., The Interpersonal Theory of Psychiatry. New York : W.W.Norton&Company, Inc. pp.3-384 (1953b)
- 2) Chace, M., Opening Doors Through. Journal of the American Association for Health, Physical Education, and Recreation, p.23, pp.10-39 (1952) (Reprinted Sandel et la.ed., Foundation of Dance/Movement Therapy : The Life and Work of Marican Chace. The Marian Chace Memorial Fund of the American Dance Therapy Association, pp.199-203 (1993))
- 3) Chaiklin, S.&Schmais, C., The Chace Approach to Dance Therapy. Bernstein, P.L.Ed. eight theoretical approaches in dance-movement therapy. Iowa : Kendall/Hunt Publishing Company, pp.15-30 (1979)
- 4) グラバア俊子, ボディー・ワークのすすめーからだと自己発見, 大阪 : 創元社, pp.87-151 (1988)
- 5) Feldenkrais, M., Awareness through Movement : health exercises for personal growth. New York : Harper Collins, pp.57-171 (1972)
- 6) Rolf, I., Rolfing and Physical Reality. Vermont : Healing Arts Press, pp.29-206 (1978)
- 7) 深沢悠二, からだと心のマネジメント フェルデンクライスメソッドへの誘い, 東京 : ブックハウスHD, pp.15-138 (1994)
- 8) 小川隆之 & 斎藤瑞穂, ボディワーク入門ーロルフィングに親しむ 103 のテクニック, 大阪 : 朱鷺書房, pp.1-228. (2005)
- 9) 安田登, ゆるめてリセット ロルフィング教室ー一日 7 分体を芯から楽にするボディワーク, 東京 : 祥伝社, pp.1-224 (2006)
- 10) Chaiklin, S.&Schmais, C., The Chace Approach to Dance Therapy. Bernstein, P.L.Ed. eight theoretical approaches in dance-movement therapy. Iowa : Kendall/Hunt Publishing Company, pp.15-30 (1979)
- 11) Chodorow, J., ダンスセラピーと深層心理ー動きとイメージの交感ー, 平井タカネ監訳, 東京 : 不昧堂出版, pp.112-144 (1997)
- 12) 町田章一, ダンス療法の理論と実際, ら徳田良仁監修, 芸術療法 2 実践編, 東京 : 岩崎学術出版社, pp.140-146 (1998)
- 13) 平井タカネ, ダンスセラピー入門ーリズム・ふれあい・イメージの療法的機能ー, 東京 : 岩崎学術出版社, pp.27-78 (2006)
- 14) 崎山ゆかり, タッチングと心理療法ーダンスセラピーの可能性ー, 大阪 : 創元社, pp.139-175 (2007)