INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

IBPJ – 24 巻, 1 号　要約

特集

精神分析とボディ・サイコセラピーの接点

インタビュー

精神分析とソマティック (身体感覚・身体性に根ざしたアプローチ)，間主観性が拓く未来
―Jessica Benjamin と Christopher Walling との対話―

Helena Vissing

精神分析とソマティック心理学の関係は，歴史的に深い関係性がありながらも，これまで理論的な分断が続いてきた。Freud や Reich といった初期の精神分析家は，身体を精神的な生活の中心に据えたが，その後も，精神分析とソマティック心理学は，十分に統合されないまま，独自の道のりを辿ってきた。しかし，従来の精神分析では，個人の内的世界を中心としていたが，近年，心は他者との関係の中で育まれるとする「関係論的転回 (relational turn)」が生じたことに加え，情動調律理論，対人神経生物学およびトラウマ研究が進展したことにより，精神分析とソマティック心理学が再び対話を深めるための土台が整ってきた (Benjamin, 2017; Schore, 2012)。一方で，ソマティック・サイコセラピーは急速に広がってきたものの，その多様な手法を体系化する共通なメタ心理学的枠組みは，十分には確立されていない。二人の精神分析家，Jessica Benjamin と Christopher Walling による対話は，このような重要な分岐点に行われ，間主観性，認識，身体性 (embodiment) といった概念が，精神分析とソマティックの架け橋となりうるかについて考察した。そして，関係性理論における身体の役割の変遷，母であることの内的体

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

験　(maternal subjectivity) の重要性，そして心の問題と社会・文化の影響を包含した統合的な枠組みを示した。

精神分析はボディ・サイコセラピーなのか
－　Active Inference 理論の観点から　－

Leah Benson

精神分析とボディ・サイコセラピーは，しばしば対極にあるもの，すなわち，精神分析は無意識の心を探るのに対し，ボディ・サイコセラピーは身体を扱うものとして語られてきた。こうした風潮に対し，本論文では，神経科学の枠組みである Active Inference を用い，実は両者が同一の方向に向かうものであることを示した。Active Inference では，心・脳・身体を単に入力データに反応する“受動的なシステム”ではなく，生理学的状態に結びついた予測を通じて現実を形作る“予測システム”として捉えた。歴史的にみても，精神分析では，Freud の「身体自我 (body ego)」から Reich の「機能的同一性　(functional identity) 」に至るまで身体を扱っており，その流れは現代の精神分析にも受け継がれており，転移や抵抗は 身体的な予測　(somatic predictions) として理解される。症状の解決に焦点を当てるボディ・サイコセラピー (例えば，ハコミやソマティック・エクスペリエンシング) とは異なり，精神分析は深層志向のバイオエナジェティック・アナリシスに近く，指導されたエクササイズを通じて症状を解消するのではなく，自由連想を通じて身体に身体に表れる無意識的な信念・感情・対人パターンを明らかにするものである。Active Inference が示すのは，言葉には身体の状態を調整する力があるということであり，精神分析の「言葉による洞察」と，ボディ・サイコセラピーの「身体への働きかけ」が実はつながっているということである。精神分析における身体に関する歴史と，Active Inference の視点を重ねることにより，両者の対立はむしろ解消されるのである。つまり，精神分析の“言葉による治療”は，実は“身体の治療”でもある－そのように捉え直すことが可能になるのである。こうした再解釈は，精神分析が「知的すぎる」という誤解に挑み，その身体性に根ざした本質と，現代における意義をより明確にするものである。

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

話すことをめぐって
－言葉と身体 (Soma) の分離について－

Gabriella Hiatt

現代の心理療法では，ソマティックなアプローチが台頭し，無意識の表現や治癒の主要な場として身体が強調される一方で，語ることの価値が軽視される傾向にある。本論文は，この二分法の歴史的・理論的背景を批判的に検討し，心身を分離する啓蒙主義的二元論に根ざすものであることを示した。催眠，自由連想および精神分析理論の検討により，言語が単なる認知的な機能ではなく，「身体化された行為（embodied act）」であることを明らかにした。そして，Jacques Lacan, Julia Kristeva, Sabina Spielrein の理論を検討し，言語と身体経験が深く結びついていることを論じた。言語は，無意識へのアクセスを妨げるものとして退けられるべきではなく，むしろ，身体的・情動的経験が立ち現れる場として理解されるべきである。臨床家は，精神分析的視点とソマティックな視点を統合することにより，「身体化された語り（embodied speech）」をより精緻に理解し，治療実践に生かすことができる。

Wilhelm Reich の生体電気実験における Libidometry の影響
― 精神的エネルギーを数量化しようとした二つの精神分析的試みの検討 ―

Jennifer Evans

本論文は，リビドーの科学を確立しようとした精神分析家 Sigfried Bernfeld の試みと，それがボディ・サイコセラピーの創始者，Wilhelm Reich の初期の実験に与えた影響を再検討するものである。1930 年代後半に Reich が行った生体電気実験は，ボディ・サイコセラピー史上，重要な転換点であり，心身の結びつきを科学的に理解する上で重要な役割を果たした。しかし，これらの実験に並行，あるいは先んじて行われていた，Bernfeld による実験室でのリビドーの数量化プロジェクトは，あまり知られていない。彼はこの試みを「リビドメトリー（**Libidometry**）」

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

と呼び，精神的なプロセスには，測定可能な身体的相関関係が存在し，それが身体の各部位の間の温度差として測定可能であることを実証することで，心と身体がどのように結びついているかを解き明かそうとした。本論文では，Reich の科学的研究におけるリビドメトリーの歴史的意義，リビドメトリーによるボディ・サイコセラピーの発展への影響を検討した。また，精神分析が欲動エネルギーを捉えようとしてきた歴史に光を当てるとともに，Reich のそれまでの理論志向から実験志向への転換に，リビドメトリーが与えた影響を明らかにする。そして，心と身体のつながりをめぐって，心理・生理学とボディ・サイコセラピー的が，客観的測定と主観的な身体感覚・情動等の重視という異なる方向へいかにして分岐していったのかを理解するために，その成り立ちや経緯を示した。

トラウマ治療を再考する
― 神話・深層心理学・ソマティックを結ぶ新たなアプローチ ―

Sharon G. Mijares

ソマティック領域では，トラウマが身体に及ぼす影響に大きな関心が寄せられている。ソマティックの実践者を対象とした主なテキストからも，トラウマの癒しが中心的テーマとなっていることが見て取れる。しかし，本論文では，被害者・加害者・救助者という三者構造のパラダイムを強調することが，本当に有益であるのかを問い直した。苦しんでいる人に共感的に寄り添うことは大切である。しかし，共感的・同情的な対応に終始することは，クライエントが必要とする勇気や強さを損ない，脆弱な姿勢を固定化させる恐れがある。気候危機が深刻化する中，難民支援において高度な心身的アプローチが求められている。Wilhelm Reich は生命エネルギーがどのように滞るかを明らかにしたが，そこでは人々に自身を被害者として認識するよう促すことはなかった。Carl Gustav Jung は，意識と無意識を統合し，癒しと全体性へ向かう元型的エネルギーを見いだしながら進む，「個性化」のプロセスに関心を寄せていた。そして，神話には，トラウマ，英雄的行為，癒しがひとつの物語の中に共存するものがある。人を弱者とする固定化した見方に陥らないためにも，癒しと全体性へつながる，より意味深いストーリーを探求することが重要である。

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

トラウマ処理における身体の役割
― スーダン内戦の事例から ―

Suzan Shedid Elsayed

本研究では，スーダンの内戦によって避難を余儀なくされたスーダン人女性の経験を手がかりに，トラウマの回復過程における精神分析的アプローチとソマティック (身体感覚・身体性に根ざした) アプローチの結びつきを検討した。トラウマは心理的な問題にとどまらず，睡眠，消化，月経周期，情動調整など，身体の様々な働きに深く影響を及ぼす。本研究では，現地での経験を通じて，彼女たちにとって，アラビア語で行われたトラウマ・インフォームド・ワークショップが，いかに癒しとコミュニティ，そして自身の身体とのつながりを取り戻す場となったのかについて検討した。ワークショップでは，スーダンの伝統的な実践 (語り，身体表現，儀礼など) と，現代のトラウマ理論の融合により，身体面と情動面の調整を促した。そして，「第三の身体 (Third Body) 」という概念を取り上げ，言葉にできない痛みが表面化し，それが処理される治療的空間を醸成するための重要な要素であることを論じた。さらには，トラウマへの介入の仕方を西洋の方法に当てはめるのではなく，世界の大多数を占める人々 （旧「非西洋」と呼ばれてきた地域)）の生活経験や文化的な知恵を中心に据えた研究と支援体制の構築が必要である。本研究により，精神分析の知見と，身体を通した癒しの実践を結びつけることで，より包摂的で効果的なトラウマケアの枠組みが示された。

精神分析と内側から感じられる身体(Soma)
― 二つの身体が紡ぐリズム，痛みと沈黙のトラウマ空間の探究 ―

Julianne A Zppel-Opper

本研究では，セラピストとクライアントという二つの身体が，互いに出会い，トラウマと結びついた心理的空間 (traumatic space) を共に切り拓いた，長期にわたるオンラインでの多文化間セラピーに焦点を当てた。セラピストの身体化された存在と共に在ること，さらにセラピスト

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

とクライアントの二つの身体の間で交わされる暗黙の身体間コミュニケーションについて，考察した。また，統合ゲシュタルト療法および関係性精神分析の概念を参考に，身体を用いた介入手法を紹介した。

文化的トラウマの精神的負担を背負わされる女性たち
― ソマティック治療アプローチからの検討 ―

Maryanne Comaroto, Rebecca Pottenger, Kim Diorio, Lauren Shufran, Marlene Cohen

本研究は，従来の研究の空白領域に注目し，約五千年にわたる女性性への抑圧の歴史の中で形成された，長らく続く心の傷として刻まれた文化的トラウマとして，社会の中で女性が性的に見られる対象として扱われるという女性の「性的対象化（female sexual objectification; 以下，FSO とする）」と，女性自身がそうした視線を内在化した「内面化された性的対象化（internalized female sexual objectification ; 以下，IFSO とする）」を捉え直した。文化的トランスは，女性にとって暗黙的かつ不可視の心理病理学的負担となり，身体醜形障害，不安，抑うつ，低い自尊心などの症状を引き起こす。本研究でいう「トランス（trance）」とは，女性の性的対象化が歴史的に積み重ねられ，無意識のうちに女性の心身に刻み込まれた，集合的で深層的な文化的トラウマを指す。「トランス」 は，女性として生きるシスジェンダー（生まれつきの性別が性自認と一致している）の人々にとって，目に見えずとも心身にのしかかる重荷となっていた。なお，本論文における「元型（archetype）」とは，女性の無意識に刻まれた文化的な女性像や役割イメージを指す。このトランスは，身体から切り離された危うい「元型」を生み出し，女性として生きる人々が自分の身体とのつながりを失ったり，心の中に分断が生じたりする原因となる。この無意識的なトラウマに伴う強く不安定な感情は，ボディイメージのゆがみ，過度な性的自己演出，不安，抑うつ，完璧主義，自尊心や自己価値の低下 など，さまざまな症状として現れる。本研究は，現象学的アプローチを用いて，「トランス」が身体に刻む負担を軽減する目的で，身体を通じた新しいソマティック治療モデルの有効性を検討した。トラウマを個人の問題ではなく集合的なものとして捉えることで，暗黙裡にあった経験が明るみに出て，新しい，力づけられた，自己を大切にする「元型」が立ち上がる余地が生まれるのである。元型を

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

消すことはできないが，新しい元型が生まれるゆとりをつくることは可能である。本研究で提示した新しい治療モデルは，こうした変化が安定して起こるための条件を再現可能な形で整えたものである。また，本研究は深層心理学の伝統に位置づけられるが，同時に，言語的な解釈だけでなく，言葉になる前の無意識的な感情やイメージが立ち上がる，統合的ボディ・サイコセラピーについても探求した。

胎児期と周産期のソマティック

胎児期と周産期における身体性アプローチ（somatics）

― 身体を通して自己が形成されるプロセス ―

James Feil

身体による自己形成（formative embodiment）とは，人間の身体に秩序・安定・構造・形がどのように生まれ，維持され，変化し，発達していくのかを扱う概念である。従来は，これらの原理の臨床応用に関する説明は最小限に留まり，現在広く知られている他のソマティック・アプローチとの違いも十分には示されてこなかった。本研究は，身体による自己形成（formative embodiment；以下，FE とする）を，人間が生涯を通じて「自分という存在を形づくっていくプロセス」を扱う，統合的なソマティック・メソッドとして再定義し，その概念的・臨床的基盤を拡張するものである。FE は主に Stanley Keleman の形成心理学（Formative Psychology）に基づき，クラニオセイクラル・バイオダイナミクス（頭蓋仙骨系の微細なリズムを扱う療法），ポラリティ・セラピー（生体エネルギーや気のバランスを整える療法），出生前・周産期心理学（胎児期・出産期の体験が心身に与える影響を扱う領域），神経科学・生物学の知見も取り入れている。そのため FE は，エンボディメントを，身体・感情・行動・関係性のパターンが絶えず生まれ変わる“能動的な形づくりのプロセス”として捉える。中心となる原理には，身体の収縮と拡張のリズムである脈動のダイナミクス，形が生まれ変わるプロセスである形態形成（morphogenesis），人間の機能は行為によって形成されるとする行為の重要性，そしてアイデンティティや適応・レジリエンスを形づくる境界の役割が含まれる。さらに本論文では，Keleman

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

が提唱した臨床手続きである Bodying Practice についても概説した。これは，随意的な筋肉ー皮質への働きかけと，身体を通した自己観察によって，習慣化したパターンを再編成するための方法である。さらに，FE は発達プロセス，胚発生学的起源，そして身体が本来もつ形成的知性 (formative intelligence) を重視することで，現代のソマティック実践に独自の貢献をしている。すなわち，調整・成長・ムーブメント・意味形成を一つの治療枠組みに統合している点が特徴である。

トラウマはなぜ慢性疾患のリスクを高めるのか
― 発症のトリガー，胎児期・周産期のリスク因子，予防の可能性 ―

Veronique Mead

慢性疾患のリスク要因として，トラウマが注目されつつあるが，医療現場では，依然として十分にそれは認識されていない。近年の研究は，逆境体験が疾患の発症，症状の重さ，再燃，発症年齢に影響することを示している。本論文は，著者自身の喘息や重度の慢性疲労症候群の経験と研究知見を，トラウマインフォームドな視点から結び付けて論じた。こうした探究により，身体志向の慢性疾患モデルが導かれた。ポリヴェーガル理論や細胞危険論 (cell danger theory)，関連研究は，闘争・逃走・凍りつきといった“脅威の生理状態”に身体が長期間とらわれた結果，慢性疾患が生じうることを示唆している。トラウマは，慢性疲労，自己免疫疾患，2 型糖尿病，インスリン抵抗性に関連するその他の慢性疾患，さらには医学的に説明のつかない症状や自律神経の失調症状のリスク要因でもある。本論文は，疾病リスクにおける胎児期・周産期のリスク，ボンディング (親子の情緒的な絆) の重要性とその阻害が果たす役割に焦点を当てた。一連の研究により，乳幼児期・児童期・成人期におけるリスク指標を示された。この知見は，情緒的な結びつき，相互調節 (coregulation)，親子関係の修復への支援を含め，介入と予防の両面におけるソマティック・セラピーの可能性を示した。

胎児期・周産期のヘルスケアにおける
心身統合的視点とマインドフルネスに基づくアプローチ

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

Antonella Sansone

本論文は，理論的・臨床的知見に基づき，健康，心理的プロセスおよび治療実践を理解するための心身統合的な枠組みを提唱し，特に胎児期・周産期のヘルスケアに焦点を当てた。その際，心理的・生理的・関係的・発達的プロセスが不可分であることを強調するために，Broom の非二元論的枠組みに沿って「心身（mindbody）」という用語を用いた。本論文では，現代医療における二元論的・還元主義的モデルの限界を批判的に検討し，生涯にわたる心身の健康に，身体性（embodiment），胎児期の経験，内受容感覚，マインドフルネスが果たす役割について検討した。理論的文献，臨床的観察，そして胎児期のマインドフルネスを基盤とした母子関係支援（Prenatal Mindfulness Relationship-Based; PMRB）プログラムの知見をふまえ，妊娠期から産後にかけての母親のマインドフルネス，内受容感覚，メンタルヘルス，母子関係の関連を検討した。特に，マインドフルで思いやりのある支援者（practitioner）の役割，身体を通した関係性のプロセス，そして胎児期・周産期の経験が，治療的アウトカムに及ぼす影響に焦点を当てた。さらに，胎児を能動的で応答性のある存在として捉える，近年の周産期心理学の視点をふまえ，母体－胎児間のアタッチメントを，身体化され双方向的な関係のプロセスとして再概念化することを提案した。本論文により，マインドフルネスに基づく関係性に焦点を当てたアプローチが，母親のウェルビーイング，内受容感覚，情動調律，および早期の関係性の発達を促進しうることが示唆された。最後に，心理療法，胎児期・周産期ヘルスケア，専門職の養成，そして今後の研究への示唆として，統合的な心身志向の介入の必要性，より大規模な縦断研究・ランダム化比較試験の重要性について論じた。

研究論文

ストレス期における慈悲瞑想（compassionate EBH meditation: C-EBH）の主観的効果

― Emotional Body Healing (EBH) に関する一人称研究 ―

Lea Gredig, Anna-Lena Lumma, Friedrich Edelhäuser, Susanna Lübcke, Melanie Neumann

---

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

多くの人々は，生活の中で増大する要請によるストレスに苦しんでいる。近年の研究では，定期的な瞑想が，こうしたストレスによって生じるネガティブな感情を軽減できることが示されている。しかし，ストレスへの対処やその軽減におけるコンパッション（慈悲・思いやり）の役割については，これまで十分に検討されてこなかった。そこで，本研究では，内省的研究（一人称研究）を用いて，ストレスの多い時期に，Emotional Body Healing（EBH）に基づく身体志向の慈悲瞑想（C-EBH）を日々実践することの主観的な有効性を，50 回の測定を通して検討した。データは，文章による記録および音声記録の書き起こしを収集し，解釈的現象学的分析（Interpretative Phenomenological Analysis：IPA）を用いて分析した。その結果，日常的な C-EBH の実践は，主に意識的な呼吸，ボディ・アウェアネスの向上，思考の明晰化を通じてストレスを軽減することが示された。C-EBH 開始前のストレススコア（中央値=7.00）と 6 週間後のスコア（中央値=2.26）の間には，有意な差が認められた。さらに，自他へのコンパッションの向上，自己や他者との情緒的つながりの深まり，そして多次元的なマインドフルネスの向上が観察された。本研究は探索的研究としての限界はあるものの，その結果は，コンパッションの促進，ストレスマネジメント，ストレス予防に関する新たな研究の可能性を開くものである。今後は，より大規模なサンプルを用いた内省的・質的研究による，本研究の知見の検証が望まれる。

外来治療におけるバイオエナジェティック分析の有効性
― 量的なエビデンスを基に ―

Margit Koemeda-Lutz, Agnes von Wyl, Aureliano Crameri, Peter Schulthess, Volker Tschuschke

本研究では，量的データに基づき，外来患者に対するバイオエナジェティック分析（Bioenergetic Analysis）の有効性に関するエビデンスが示された。研究 1 では，外来患者 39 名を対象に，セラピストがバイオエナジェティック分析を適用した，治療前後のデータを報告した。データは，より大規模な非ランダム化プロセス・アウトカム研究（PAP-S；von Wyl et al., 2013; Tschuschke et al., 2013; Crameri et al., 2014, 2016）から抽出した。このサブサンプルにおける治療では，4 つの評価指標，アウトカム質問紙（Outcome Questionnaire-45；OQ-45），簡易症状評価尺

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

度（Brief Symptom Inventory；BSI），ベック抑うつ尺度（BDI），および全体機能評価（GAF）すべてで有意な改善が認められた。これらの指標における平均効果量は 0.83 であった。研究 2 では，研修生がスーパーヴィジョンを受けながらイオエナジェティック分析を実施した，患者 90 名の治療前後の BSI のデータを報告した。その効果量は 1.09 であり，PAP-S 研究の BSI サブサンプルにおける 0.93 と比較しても高かった。研究１，２ともに効果量が高く，認知行動療法（CBT）等の他のアプローチで一般的に報告される効果量と同等であった。例えば，Cuijpers ら（2023）は，うつ病および／または不安障害の患者に対する心理的介入について，平均効果量が 0.54 であると報告している。本研究では，初診時に重度の症状による苦痛を訴えていた患者が，最も大きな改善を示した。一方，スーパーヴィジョン下で研修生が実施した治療のアウトカム評価は，厳密な研究デザインとしての課題が残るものの（例えば，対照群の未設定，単一の自己報告による評価，独立した専門家による診断的アセスメントの未実施等）が，これらの知見はバイオエナジェティック的治療の有効性を支持するエビデンスを提供した。さらに，本研究により，バイオエナジェティック分析における継続教育や心理療法の訓練プログラムの潜在的な有効性も示唆された。

臨床的実践報告

治療実践における二次的トラウマの気づき，マネジメント，回復
― 既存の戦略に関するレビューと予防および治療モダリティとして のソマティック・エクスペリエンシング ―

Gregory James

二次的トラウマのマネジメントと予防については，用語の統一が図られていないために，学術文献や専門職の実践の双方において，関連する概念がしばしば混同して使用されている。本省察的レポートは，トラウマ関連の事例に携わる臨床家に生じる二次的トラウマに対する研究

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

および職場での対応を強化するためには，より明確な概念的区別の必要性を論じた。また，二次的トラウマのさまざまな現れ方について明確な定義を示すとともに，予防およびマネジメント戦略に関する既存の文献をレビューした。研究論文のレビューにより，二次的トラウマを明示的に認識し，スーパーヴィジョン内にターゲットを絞った介入を組み込むアプローチが，これらの症状の予防と回復に重要な役割を果たす可能性が示唆された。トラウマ治療や実践者養成の文脈から得られたエビデンスに基づき，レジリエンスに基づくトラウマ療法であるソマティック・エクスペリエンス (Somatic Experiencing) が，二次的トラウマの予防と軽減における既存の戦略を補完する，有望なアプローチとして提案された。

ボディ・サイコセラピーにおける眼球活性化技法
— 臨床的および方法論的検討 —
Luisa Barbato

本研究は，イタリア・ライヒ分析協会 (Italian Society of Reichian Analysis; SIAR) のキャラクター分析的ヴェジトセラピー (character-analytic vegetotherapy) で用いられる眼球活性化 (ocular activations) について検討した。現代のライヒ派心理療法では，4 つの異なる眼球活性化技法が提案されている。これらの技法は，臨床的な適用範囲は異なるものの，同様に眼球領域に働きかける 2 つの手法，すなわちブレインスポッティング (BSP) および眼球運動による脱感作と再処理法 (EMDR) と比較した。技術的な手法だけでなく，これらの眼球活性化プロセスの臨床的・精神力動的な側面についても比較した。この比較は，ますます高度化し，かつ統合されつつある臨床的発展のプロセスに対して，深い洞察を提供するものである。

学際的アプローチ

サイケデリック支援医療におけるソマティック・アプローチ
Tobias Penno

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

サイケデリック (幻覚剤) を用いた医療は，世界の心理療法および臨床実践において，急速に新たなパラダイムとなりつつある （※訳者注　サイケデリック医療：医療者の管理下で幻覚剤を用いる新しい精神科治療，PTSD や難治性うつ病への効果が期待される）。多くのサイケデリック臨床プロトコル（治療手順）では，ガイド（セラピスト）がソマティック・サイコセラピーのスキルを身につける重要性が強調されており，その必要性を裏付ける研究も増えている。本レビューで，サイケデリックに関する文献では，ソマティック・サイコセラピーの原則が明確に論じられているかを検討するとともに，暗黙の前提として行われている身体的アプローチが多く，それらが十分に取り上げられていないことも指摘した。主にサイケデリックを用いた医療におけるソマティック・サイコセラピーのスキルの役割を理解する目的で，選定した文献を分析した。本レビューは 4 つのパートで構成された。まず，サイケデリック医療を用いた先住民族の身体化された儀式 (embodied rituals) を検討した。次に，プロシビン（マジックマッシュルームの成分），MDMA，ケタミンを用いた臨床心理療法におけるソマティック・アプローチについて論じた。第三に，サイケデリック・セラピストの身体的スキルに関連するコンピテンシー（実践能力）に関する文献を分析した。最後に，サイケデリックの神経生物学を検討し，神経生物学的研究がガイドに必要な身体的スキルセットの重要性を支持しているかどうかを明らかにした。サイケデリック療法において，ソマティック・サイコセラピーのいずれの要素が最も有用であるかについては，まだ多くの解明すべき点が残されている。しかし，本レビューでは，ガイドのコア・コンピテンシーとしてソマティック・サイコセラピー的アプローチを採用すべきであると結論づけた。

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

ソマティック心理学と作業療法の接点
― 感覚モジュレーション手法の潜在的可能性 ―

Kristina Dobyns

本論文では，作業療法 （occupational therapy; 以下，OT とする）における感覚モジュレーション (sensory modulation) ―元々は，感覚処理に困難のある子どもに用いられてきた，感覚ベースで「今この瞬間」に働きかけるアプローチ―が，ソマティック心理学にどのような可能性をもつかを論じた。その手法には，例えば，香りの使用，やさしい圧刺激，ノイズキャンセリング・ヘッドフォン，重みのあるブランケット，前庭感覚や固有感覚を刺激する活動などが含まれ，高度な認知的負荷をかけずに覚醒レベルを調整し，全体的な機能を改善することが示されてきた。質的・量的研究の両方から，こうした感覚モジュレーションの手法が，身体感覚へのアウェアネス (embodied awareness) の向上に関連することが示されており，さらに衝動や強迫的行動のコントロールにも役立つ可能性が示唆されている。本論文は特定の治療法を推奨するものではないが，個人的な経験と新たな文献に基づき，実践が心理士・実践家およびコーチに対して，期待されるメリットを提案し，自身の治療技法を豊かにするために，OT の知見を取り入れた実践手法の探索を促すものである。感覚モュジュレーション手法は，柔軟性，手軽さ，当事者中心という特徴をもち，ウェルビーイングを支えるツールキットに価値ある追加要素となりうることが示唆された。

音楽医療としてのサウンド・ヒーリング
― 技法と学術的エビデンスに関するレビュー ―

LeaAnne DeRigne and Hobbes Isaac Liebschutz

本レビューでは，様々な健康アウトカムに対するサウンド・ヒーリング，特にチベット・シンギングボウルの使用の有効性に関する臨床的エビデンスを検討した。2000 年から 2024 年の間に発表された査読論文 14 本を分析し，生理学的アウトカムとメンタルヘルス・アウトカムを検討した。その結果，サウンド・ヒーリングを用いた介入，特にチベット・シンギングボウルを

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

活用した介入が，血圧の調節の改善，心拍数の低下，心拍変動の向上，疼痛レベルの軽減，認知機能や喘息コントロールの改善，および日中の眠気の減少を含む，複数の健康上のベネフィットをもたらす可能性が示唆された。また，サウンド・ヒーリングを用いた介入は，不安・抑うつの緩和，ストレスレベルの低下，ならびに幸福感，心の平穏，および全般的ウェルビーイングの向上といった，肯定的なメンタルヘルス・アウトカムとも関連していた。しかし，これらの有望な知見にもかかわらず，サウンド・ヒーリングに関する研究は，サンプルサイズの小ささ，方法論的なばらつき，および標準化されたプロトコルの不足といった研究の課題があった。これら初期の知見をさらに検証し，サウンド・ヒーリングの長期的効果を明らかにするため，より厳密で大規模な研究，特にランダム化比較試験 (RCT) が求められる。

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org