

日本ダンス・セラピー協会 第25回学術研究大会

発表抄録

【10月15日(土) 午前】

<フラワー・ダンスセラピー ～花の癒し効果を活かして踊ろう～>

伊藤裕子(伊藤裕子創作舞踊研究所主宰・名古屋学芸大学講師)

最近、花は心理療法の一つとして心の回復力を高める効果があるということがはっきりわかってきました。そして実際、花という自然の癒しの力を借りて踊ることで、クライアントの回復が目に見えて早くなる体験をしてきました。私自身も、セラピーをしながら、癒されていくのを感じました。花を自由に選び、表現したダンスの中には、クライアントの心理状態がはっきり表れてくるのです。視覚、嗅覚、触覚、聴覚(花や草木の声)、身体感覚で合わせて五感。私はこの五感を通して、人はもっともっと元気になれるのではないかと思います。本日は3つのセッションから、フラワー・ダンスセラピーの実践を紹介しながら、ご検討をお願いしたいと思います。

<触れる・タッチングを用いたダンスセラピーの可能性>

渡辺英子(スウェディッシュ・マッサージ・スクール主宰、ダンスセラピーチーム気生根)

ダンスセラピーのセッションの現場で、なかなか輪の中に入れない方に遭遇することは、珍しくありません。そんな時に、セラピストは、どう接するのが良いかを考えます。その一例として、私は渋谷区の障がいを持った児童のダンスセッションで、タッチング(触れる)を行うことで、その児童がセッションに入れたという経験があります。このワークショップでは、私が専門とする、高齢者施設や緩和ケアで行われている「タクティールケア(ハンドタッチ)」を学びながら体験していただきます。時間があれば、その前と後での気持ちの変化から、動きや、コミュニケーションに変化があるのかについて、参加者で共有していきたいと思います。

※オイルを用いたハンドタッチを行いますのでバスタオル1枚ご持参ください。

<自由に羽ばたくー 気功からダンスムーブメントセラピーへ、そして気功へ >

渡辺明日香(北海道文教大学)

太古から世界の諸地域で発祥した舞踊やボディワークは、人類の移動に伴って影響し合い、東洋と西洋の方法が統合されて発展してきた(ボディワーク・セラピー、JICC 出版局、1992)。渡辺の個人史の中で特に長期に体験したモダンダンス・創作ダンスと気功が自然に融合し、独自のDMTセッションにつながったのも歴史の必然と言える。渡辺は気功の動作(起勢)やフェルデンクライスメソッド呼吸レッスン法の実験研究を実施し、そのエビデンス(人が動くときの感情「不安」に呼吸の仕方が強く関連している事)に基づいて DMT と気功を融合し、呼吸リズムを中心に据えたDMTを開発して来た。宇宙・地球・自然からの生命エネルギーを身心に循環させ、自身の呼吸リズムで動き・踊り、留まり、また動く。そこから感じる自由と快感を十分に味わうことで、新たなご自分に出会えることを願っています(良天候なら戸外でのDMTを予定しています)。

<ダンスセラピーにおける身体的共感について>

峰岸由香(長谷川病院)

ダンスセラピーを実践する上で、セラピストが参加者の姿勢や呼吸、表情、表出される動きから参加者を理解することは不可欠である。鍛冶(2014)は、クライアントの体験を特に動作や姿勢、呼吸、筋緊張といった身体的次元での表出に注目してとらえ、またセラピストが自分自身の身体を通じてその意味を探索しそれに沿おうとする過程を「身体的共感」とした。身体的に他者に共感するということとはどのようなことなのか、またどのようにしてダンスセラピストに必要な身体的共感力を養うことができるだろうか。

本発表では、チェイス派のダンスセラピーを実施し、そのセッションの中でおこなったムーブメントをいくつか取り上げ、イメージや感情とのつながりも考察しながら、ダンスセラピーにおける身体的共感について検討する。

【10月15日(土) 午後】

<特別講演 座長:平井タカネ>

本間生夫(東京有明医療大学)

最近、以前にもまして人の心の問題が取り上げられ、各企業や組織においても働く人たちのストレスチェックを行うことが推奨されています。「心とは何か」は脳科学における最大の研究テーマですが、まだまだ未知の分野

となっています。そんな中で、情動(喜怒哀楽の感情と言っても良い)は心の中核をなすものと考えますが、その研究はかなり進んできています。情動を司る第一次中枢は大脳辺縁系の中の扁桃体にあります。この情動と呼吸が密接な関係にある、というのが私のこれまでの研究で明らかにしてきたことです。情動の中でネガティブな情動の中心である不安は誰でも経験する感情ですが、これが病的となってくる不安症候群は増え続けています。米国 NIH(アメリカ国立衛生研究所)の調査でも米国内に 4000 万人以上いて、増え続けていると言われてます。日本でも東日本大震災や熊本地震など自然災害の後に、その数は増えているのではないのでしょうか。不安にはその時々を感じる状態不安と、そもそもその人が持ち合わせている特性不安があります。この特性不安と呼吸数が相関する、というのが情動と呼吸の研究で最初に得られたデータでした。特性不安度が高い人ほど呼吸が速いのです。ヒトを対象とした非侵襲的脳機能局在法により、呼吸のリズムに同期して不安に関連する神経活動が扁桃体で生まれていることも明らかとなりました。さらに、動物実験により、扁桃体に呼吸リズムが生まれていることも明らかとなりました。呼吸リズムは延髄の呼吸中枢で作られていることが知られていますが、覚醒時には上位の扁桃体の呼吸リズムが優位に働いています。扁桃体で作られている呼吸を情動呼吸と呼ぶようになってきています。情動と呼吸が一体となり作られているところから、不安などネガティブな感情を和らげるために、呼吸を制御する方法を取り入れました。それは「呼吸筋ストレッチ体操」で、その体操の後には呼吸がゆっくりとなることが分かっており、東日本大震災被災地の小学校で取り入れ、状態不安度が下がることを明らかにしました。

情動は心の中核をなしますが、それは舞台芸術での心の表現につながってきます。心の表象には外的表象と内的表象の2種類があります。西欧を中心とする多くの舞台芸術は表情や身体芸術で心を表し、外的表象を重んじます。日本の伝統芸能である「能」は内的表象を重んじる世界でもまれな舞台芸術です。「能」における心の表象は内的表象です。この内的表象は唯一呼吸の変化として観客に伝わってきます。日本の文化は内的表象、呼吸を重んじる文化なのです。

本間生夫プロフィール

昭和 23 年生。昭和 48 年東京慈恵会医科大学卒、昭和 61 年昭和大学医学部第二生理学教室教授。
現在：東京有明医療大学副学長、昭和大学名誉教授、文部科学省教科用図書検定調査審議会会長、NPO「安らぎ呼吸プロジェクト」理事長、日本情動学会理事長、呼吸リハビリテーションサイエンスフォーラム代表、日本 BS 放送番組審議会委員、アンチエイジング学会理事
文化活動：創作能「オンディーヌ」作、短編映画「オンディーヌの呪い」企画制作：skip city 国際映画祭準グランプリ、2015 年パリ日本文化会館にて能「オンディーヌ」映画「オンディーヌの呪い」公演

<身体的コミュニケーションによるワークショップ>

向出章子(奈良女子大学大学院 学生)

現代の子どもたちは、最も身近な遊びの三間(時間・空間・仲間)が失われ、また、ライン等の電子媒体を通じたコミュニケーションが普及した結果、外遊びや自然体験等の機会の減少により身体性や身体感覚が乏しくなっているといわれている。また、コミュニケーション力や共感性の低下が他者との関係づくりに負の影響を及ぼしていることが指摘されている。ダンス・ムーブメントセラピーによる身体的コミュニケーションの教育的介入は、深刻な状況にある子どもたちへの正常な発達を促すことに役立つとわけて現代的な課題を解決することにつながっていくのではないかと考えている。そこで、今回は、身体的コミュニケーションをキーワードに身体で他者とかかわる体験のワークを展開していきたい。動きの中で他者の存在を感じ、人と「ともにある」関係をどうつくるのか、他者との関係性について考えていきたい。

<動きの外観と内観>

八木ありさ(日本女子体育大学)

動きやダンスの中で、自分や他者の様々な側面を感じ取り、それをいろいろなやり方(今回は運動質に関する言葉と色彩)で形にする、そして伝え合うことを通して、自分の動きの外観と内観の関わりについての理解を深めることを目標にします。(ここでの内観は、動きを内部から主観的に捉えるという意味で、「内観法」の意味ではありません。)

【10月16日(日) 午前】

<目覚めのワーク:自然との対話>

大沼小雪(東京有明医療大学)・平舘ゆう(桜美林大学)

30 分間のフリー参加の時間です。自然は偉大なるセラピスト。普段見落としがちな自然界の現象や植物など

に目を向けてみます。晴れていれば外に出て、自然と対話しながら、ムーブメントを作っていく、自らが自然の中に溶け込んだオブジェになります。

<モダンダンスのメソッド(育成法)の可能性について>

赤川智保(札幌国際大学短期大学)

社会は高齢化へと向かい様々な問題を抱え、健康へ対する国や人々の関心は高まっている。我々ダンスに関わる指導者、セラピスト、学校教育者は自分自身が年を重ね、年々衰えていく身体と日々対峙しながら現役の指導者として健康や体力維持、いつまでも動ける長持ちする自分自身の身体作りが最大のテーマとなっている。1900年代初頭に海外で学んだ先駆者たちが帰国し広めていったモダンダンスは日本人の体質、骨格、感性や文化を取り入れながら独自の自文化として発展してきた。モダンダンスの身体育成法は運動生理学に基づいた呼吸法や骨格や筋肉を意識しながら身体のアライメントを修正する効果がある。また、カタチに囚われず、自分の思いや感情、想像を自由に創作して表現するという喜びがある。高齢化に向かう指導者が今回の基礎レッスンを通して自分自身の身体と対峙しながらセラピーや学校教育の中のダンス指導に役立つモダンダンスの持つ可能性を共有したいと思う。

<DMT 的セラピューティック リクリエーション用具の使用法 in New York, USA>

高橋秀樹(前 米国 Regeis Care Center)

高橋秀樹はニューヨーク サラローレンス大学ダンス・ムーブメントセラピー修士課程を修了後、ADTAから R-DMT の認定を受け、Regeis Care Center にてダンス・ムーブメントセラピスト兼週末スーパーバイザーとして1年間常勤する。また、非営利団体 Dance De Laugh (DDL)を立ち上げ、現地に住む様々な疾患をもつ日本人を中心にセラピューティックダンスセッションを行う。自身の経験を下に、今回のセミナーでは、ニューヨークでのDMTセッションの紹介をするともに、セラピューティックリクリエーション用具を対象者によって使い分ける方法を紹介する。具体的にはニューヨーク大学(New York University) Langone Medical Center での実際のセッション紹介と非営利団体 Dance De Laugh(ダンスでラフ)とニューヨークブロンクスにあるナーシングホームでのDMTセッションの用具の使用方法を紹介する。

<保育者養成校での試み>

照屋洋(こども宝仙教育大学)

今年の4月から縁あって、保育者を養成する大学で「クリエイティブドラマ」の授業を担当している。当初学生たちは劇を創る授業だと思っていて、「人前でなにかをするのは苦手だ」と訴えてくるものも少なくなかった。長い間学校現場にいたために、子どもたちに向き合う大人の「閉じたからだ」が子どもたちの自由な表現を狭めている場面をしばしば見てきた。「閉じたからだ」では、他者の感性に気づくこと、感じること、感動することもままならないばかりか、子どもたち自身も受け止めてもらえない経験を積むことで、画一的な表現を正しいと思いこむ学びをしてしまいかねない。そして、表現にも「正解・不正解」があるかのように思い、自分に自信を持たず、自由な表現をすることに抵抗を持つようになる。このことは、学校現場で問題にされる自己肯定感の低さにつながるころがある。15回の授業で学生たちがどのようにからだを開いていったか、いくつかのレッスンを紹介しながら考えていきたいと思う。

<踊る心をすべての方へ>

浦江千幸(BTRD)

私が最初にレクリエーションの分野でダンスに親しんだとき、モットーは「歩ける人なら誰でも」でした。その言葉の疑問から BTRD は 38 年前に車椅子のレクダンスを日本で初めて作りました。そして座位のダンスも 30 年前に。すべての方に届くように。この中で様々な団体と出会い、学び、そしてダンスセラピーとも接触してきました。20 年前ころから高齢化社会になり、「福祉レクダンス」という名前を創始して日本全国に広めてきました。特に介護予防の分野で用いられています。福祉領域では高齢者 ハンディのある方に対しては決まった形の踊りで対応することも多いです。福祉ダンスは最近音楽療法の分野でも注目され活用の論文も。ダンスセラピーの方でも応用する方が。そしてわたしはダンスセラピーと座位のダンスの複合による授業を介護などの分野で行っています。諸分野と適合性の強いさまざまな福祉ダンスに触れながら新しい展開を考えてみたい。そして踊る心をすべての方に届けたい。