

ダンス・ムーヴメント・サイコセラピー

Dance Movement Psychotherapy {DMP}

ダンス・ムーヴメント・サイコセラピーとは？

ダンス・ムーヴメント・サイコセラピー（以下、DMP）とは、芸術心理療法の一つで、からだを自然な動きにまかせて動くことで、こころとからだのつながりを再発見する心理療法セラピーです。言葉に頼らない、個人が持つ自然な動きを通して、創造性や社会性を培い、自尊心や自信を回復することを目指します。

対象．．赤ちゃんからお年寄りまで！

ダンスセラピーは、赤ちゃんからお年寄りまでを幅広く対象として行われます。ダンスセラピーは、小中高学校、特別養護学校、病院、ホスピス、老人ホーム、障害者施設、少年院、刑務所等さまざまな場所でおこなわれています。ダンスセラピーはセラピストがクライアントの動きに同調して動いたり、無意識の動きを通して普段の生活と照らし合わせて考えるきっかけを作ったりします。情緒障害、自閉症、注意欠陥多動性障害、発達障害、精神障害などを抱えている人に有効とされています。

セッション…どんなことをするの？

セッションの流れは主に3つのパートに分かれて行われます。

- ① ウォームアップ - からだを動かす準備をし、呼吸を整えます
- ② クライアントから生まれるムーヴメントや遊びの探求
布やボールなどの道具を使うこともあります。
- ③ クールダウン - 呼吸を整えてセッションの終わりを確認します

セラピストはクライアントの安全性を第一にセッションを行います。動きだけではなく、言葉で表現したり、絵や工作でビジュアル的に表現することもあります。

セラピーの期間

1回のセラピーをセッションと呼び、通常30～60分と、年齢やグループによりさまざまです。時間はセラピストと相談して最初に設定します。主に週1回のペースで行われますが、ニーズにより週2回もあります。個人セッション（セラピストとクライアントによる1対1）とグループセラピーセッション（セラピストとクライアント人数2名以上）があります。クライアントのニーズにより、個人セッションかグループにするかは関係者や当事者と相談し、決定されます。セッション期間は、最短1か月間、3～6か月、最長1年以上とセラピー期間が決定されます。DMPは長期的な取り組みであるため、時間をかけてセラピーを行っていきます。

クライアントの情報に関する保護

セラピストはクライアントの情報の守秘義務があり、行われるセッションの内容やクライアントに関する個人情報には同意がない限り公開されることはありません。セッションを開始する前に必ず同意書を交わします。

セラピスト．．中山実生

ロンドン大学大学院ゴールドスミス校にてダンス・ムーヴメント心理療法修士課程を修了。英国ダンス・ムーヴメント・サイコセラピー協会（UK Association for Dance Movement Psychotherapy）による公認定セラピスト。立教大学卒業後、インド現地にて、児童労働者やストリートチルドレンを対象に学校を11年運営。芸術を通して子どもたちの路上からの脱出と教育活動を行う。ロンドンで勉学終了後、市内にある病院の精神病棟やコミュニティセンターでダンス・セラピストとして働く。

ダンス・ムーブメント・サイコセラピー

Dance Movement Psychotherapy {DMP}



連絡先

セラピスト：中山実生（なかやまみおい）

電話：070-1043-4326

Email: mioinakayama.dmp@gmail.com