



カラダを動かしたら、スッキリした！！ そんな体験ありませんか？

足が悪くても、車椅子でも、耳が遠くても大丈夫
障がいがあっても、自分にあわせてカラダを動かすことができます

型が決められた体操やダンスをするではありません
自分のために自由に「動く＝ダンス」をします

カラダが動けば、ココロもうごきます
自分と相談しながら、カラダとキモチを整えます

カラダを動かした後は、精神病院で勤務する
医師、療法士のわたしたちがお話を伺います
動きやすい服装でご参加下さい

2月21日 (火)

舞原仮設住宅集会所

14：00～どなたでも

16：00～こども中心

2月23日 (木)

塚原仮設住宅集会所

10：00～12：00 どなたでも

参加費 無料

ファシリテーター

- 平山 久美 舞踊療法士 / 認定ダンス・セラピスト / 舞踊家 / 日本ダンス・セラピー協会理事
(医療法人杏和会 阪南病院 他)
- 長谷川博文 精神科医 / 小児科医 / 舞踊療法士 / ロックダンサー
(医療法人杏和会 阪南病院 他)
- 岩田 悠希 精神科医師 / 舞踊療法士 / 日本ダンス・セラピー協会理事
(のぞえ総合心療病院)

ダンス／ムーヴメントセラピーって？

日本では通称、ダンスセラピーと言われることが多く、海外では Expressive Therapy (表現療法)とも、Dance/Movement Therapyとも言われます。主にダンスや動き、ドラマなど身体を扱い表現する活動を用いた芸術療法で、身体の動きを通して精神的治療を行い、医療現場でも利用される精神療法です。身体から身体へ動きを通して自身や相手に働きかけ、内省や対人関係の変容を目指します。身体表現には、音楽、ダンス、ムーヴメント、ドラマプレイ、など様々な芸術分野がありますがどれかひとつに限定するのではなく、コミュニケーションとして「身体表現」をフレキシブルに扱い、「言語」ではなく「身体言語」を汲み取る。それが、ダンス／ムーヴメントセラピーです。

意義・効果

ダンス／ムーヴメントセラピーの特徴は「身体」を扱うことです。運動療法で扱う生理的・物質的な体を「肉体」と呼ぶなら、「身体」はそれに加えて自分の身体のイメージ(身体像)や、自分としての体「身体自我」などからなる総合概念です。身体を通して非言語的交流を行うので、情動の活性化がしやすく、治療的介入を行いやすくなります。攻撃的、防衛的などの個人の性格や、対人関係のあり方は、姿勢やしぐさ、歩き方、背中のこわばりなどに現れるため、身体を見れば彼らの普段のあり方がわかり、身体をほぐせば緊張は低下します。

健常者をはじめとし、高齢者、心身障害者、等々が皆同じく「自分の身体で生きる」ことこそが、治療的意義や効果をもたらします。セッションの中では、「自己と関わる」と「他者と関わる」という二つの過程が同時に進行します。身体表現を通して内省を深め、他者との身体的関与によって対人関係が変わり、原始的なコミュニケーションを実感する事でしょう。

目的

こころと身体は別々のものではありません。近年の神経科学(脳科学)研究では、身体と脳の密接な関わりについて発表が多々見られるようになりました。身体を動かすことは、自分自身を認識し、自助能力を発見する最良の方法です。例えば、心が病んでいれば身体も歪みます。身体が発汗して体温の調節を自然に行うように、心=脳もまた「自然治療能力」を持っています。その力を導きだすのは、他でもなく「自分自身」であり、自身の実存である「身体」であるのです。身体と向き合きあい、自身を知ること、障害を癒すことを目的に行われます。

音楽に合わせて体を自由に動かす「ダンスセラピー」と呼ばれる心理療法を使って、認知症患者などの症状改善を図ろうという取り組みが行われている。

(利根川昌紀)

先月下旬の昼下がり。堺市にある阪南病院の病棟に、認知症などで入院している患者約15人が集まっている。患者が大きな輪になって座ると、ダンスセラピストの平山久美さんが一人ずつ握手やタッチを交わした。その後、「もうすぐお正月やなあ。お雑煮の具は何を入れる？」と話しかけた。

患者らは、口々に「もちを入れる」「かまぼこも入れる」「だしは昆布でやる」などと返した。すると平山さんは、「かまぼこは、どんな形をしている？」などと問いかけた。

患者が提案した動きを取り入れ、平山さんは、それぞれの食材の形や、具材を鍋に入れるしぐさを、「こんな感じかな」と言いながら、やってみせた。その後、歌謡曲などに合わせ、みんなの体を動かした。繰り返すうちに、笑顔になったり拍手をしたり、終了後も、名残惜しそうに平山さんの手を握り、体を動かす患者も見られた。

ダンスセラピーのプログラムは40〜50分。毎回、テ



健康のページ

認知症患者 歌に合わせて運動

ダンスセラピー

気分が改善 脳の血流活発に

1コマを決め、セラピストが参加者と対話をしながら、振り付けを考え、平山さんは「笑わなくなった人が笑ってくれたり、手を握っても反応がなかった人が握り返してくれたりして、体を動かすことで筋力の回復にもつながると思っています」と話す。

認知症と診断されて、同病院に入院した堺市の井上マサヨさん(88)は、他の患者と一緒に体を動かす自信

がなくて、自分の病室でダンスセラピーを受けている。平山さんが手を取って、童謡「通りゃんせ」に合わせて体を動かすと、井上さんは自然と歌詞を口ずさんだ。「好きな音楽に合わせて体を動かすと気分が上がりっぱりになったり意欲が低下したりしてしまっていることがありますが、ダンスセラピーには、薬を使わずにこうした症状を改善していく効果があるのかもしれない」と話している。



認知症患者らにダンスセラピーを行う平山さん(堺市の阪南病院で)

解析し、自律神経などのような影響があるかも調べると、体の動きや音楽の種類により、活気づいたりリラックスしたりする傾向があった。水上さんはい「認知症患者の場合、いらは「認知症」には、薬を使わずにこうした症状を改善していく効果があるのかもしれない」と話している。

直感が危機救う
京都市山科区 主婦 47
長男が幼稚園児だった10年前、39度を超える高熱と頭痛を訴えた。

認知症治療病棟と児童精神科病棟で週一回、実施している。

13年5月から半年間、筑波大の研究グループとともにダンスセラピーの効果調べた。認知症の患者に月2回(一回約30分間)、ダンスセラピーを受けてもらい、11人の脳の血流などを測定した。すると、血流が良くなっていった。中でも、言語機能にかかっていた脳の血流が良くなっていった。

研究に加わった精神科医で同大人間総合科学研究科教授の水上勝義さんは「患者が自分で考えた動きをすることで、脳の動きが活発になっていると考えられます」と分析する。

参加者の心拍の変動を解