

## 2021年 ダンスセラピスト地域派遣事業助成金採択事業

Groove & Connect – 子ども大人同士で動きを通してつながろう

企画責任者

フォースター中山実生

### 目的

筆者の事業目的は、筆者が在住する南オーストラリア州アデレード市にて、①ダンスセラピーについて日本人コミュニティ内で知ってもらう、②ムーブメントを通して親子でつながり、また大人、子どもそれぞれがつながることであった。2021年6月15日に日本人の子どもとその親を対象としたセッションを開催した。

### 背景

企画をした当時、筆者はアデレード市に越してきて数か月で、どんなコミュニティやニーズが存在しているのか、という模索をする段階であった。いろいろなミーティングやネットワークづくり、スーパービジョン等を経て結論に達したことは、1回のセッションを行うことで、セラピストにとっても持続可能であり、広く多くの人を対象にダンスセラピーを体験してもらうことが今後の発展にもつなげやすいと判断した。また、日本からの助成であるため、このセッションは日本人グループを対象にしたものを行うことが妥当だと判断した。

このグループは市内にある施設で、週1回朝2時間プレイグループが開催されている。ここには、日本にルーツを持つ子どもたちが、遊びを通して日本語に親しみ、また主に日本人同士が交流できる場となっている。筆者は、個人的にこのグループにはほぼ毎週今年の1月から通っている。このグループには、主に母親が日本人で、父親がオーストラリア人、韓国人、フランス人などと、子どもたちは多国籍なバックグラウンドを持ち、親が平均して5年以上オーストラリアに住んでいる家族が通う。

筆者はこのグループを対象に、様々な親との関係づくりに数か月時間を費やした。セラピー、というと抵抗が感じられることを考慮し、セッションの提案をした段階で、セラピーという言葉は意図的に使用していない。ただ、ダンスセラピストである筆者は、ダンスセラピーの手法をあらゆる面で使うことを意図的に行った。

### セッション

セッション当日、プレイグループに来たのは親子(0歳から5歳)12組、総勢26人であり、実際に参加したのは、20人であった。セッションは筆者であるセラピストがリードする形で進めた。始める前に、子どもたちの興味を引くため、パラシュートを上げ下げして、子どもたちが自由にパラシュートの下をくぐったりと遊ぶ時間を数分持った。その後、パラシュートを置いて、円を組む方で親子で座ってもらった。セッ



セッションを始める前に、以下の点を強調した。

- たくさんの家具やおもちゃが周りがあるので、気をつけること。特に親は子どもたちがエキサイトすることもあるので、細心の注意を払うようお願いした。
- 中には恥ずかしいとか、気が乗らないとかそう思う子どもや親もいるかもしれないので、無理に参加をさせないで、それもプロセスの一部として、見守って欲しい。
- 30分のセッションで、踊ったりゲームをする流れになる。

### 1. ウォームアップ

アップテンポの音楽をかけて、まずはウォームアップから始めた。体の部位の名前（頭、首、口、腕など）をセラピストが言いながら、それを自由に動かしてもらった。上半身、下半身、体全体をリズムに合わせて自分流に動いてもらった。そのあと、場の感覚を体感するため、円を保ちながら前後右左に歩いた。前後右左をゆっくり歩いたり、早くステップを踏んだりして、スピード感を体感してもらった。

### 2. いろいろな動き

次に、円をまだ保ちながら、いろいろな動きをセラピストが見せながら、グループ全体で同じように動いてもらった。この時、強調したことは、シンプルな動きをすること、間違ったり正しい動きがあるわけではなく、同じように動けばよいことなどを意識的にグループに伝えた。

### 3. 名前とジェスチャー

音楽をいったん止めて、今度は、一家族ずつが、親子の名前と彼ら自分のジェスチャー、ムーブメントを生み出してもらい試みを行った。5歳近くの子もたちは自分で動きを生み出す子もたくさんいた。0歳の赤ちゃんを持つ親は子どもを抱っこしたままで、ムーブメントをしてもらった。ムーブメントを見せてもらった際、セラピストの促しで、グループの残りの人も同じように動いてもらい、名前も言ってもらった。このセクションの狙いは、みんながみんなの名前を覚えることができたり、新しい動きを一緒にやってみたりすることで動きを通して共感を生むこと、またセラピストはグループに主導権を渡したこととなった。

### 4. 空間を使ってのムーブメント

空間を使って、ムーブメントを親子で生み出すことを目的とするこのセクションでは、まず、音楽をかける中で、親子で空間を自由に動いたり踊ってもった。音楽を止めたら、動きも止めるというのを何回か繰り返した。今度は、音楽が止まった時、どの体の部位を親子同士でコンタクトを持つか（例えば、頬っぺたと頬っぺたをくっつけてみる）という試みをやってもらい、家族が体のつながりを持ってもらった。

1から10まで数える練習をした後、自由に空間を歩いたり踊ったりして、セラピストが、2人というと、2人組になったり、10人というと10人数をそろえてグループを作ってもらったゲームをした。

### 5. パラシュート

最後に、パラシュートを使った。数分、大人がパラシュートを一緒に上げ下げして、子どもたちはパラシュートの下で踊ったり、走ったりした。そして、パラシュートの淵に戻ってきてもらって、今度はパラシュートにボールを入れて、グループ全体でボールを落とさない遊びをした。セラピストはボールを増やしていき、グループでボー



ルをいかに落とさないか、というゲームをやった。

最後はパラシュートに羽や柔らかい布をセラピストが入れて、優しくパラシュートの上げ下げをグループで試みた。最後に大人にはゆっくりパラシュートを上げ下げしている間、子どもたちはパラシュートの下で横になって気持ちを整えることをしてもらい、セッションを静かな気持ちで終わらせてもらった。

### セラピーについて紹介

事前のお知らせのパンフレット（以下資料添付）や口頭でダンスセラピーについて説明をしたり、質問を親から受け付けた。

### 今後

同グループのコーディネーターや参加した家族から、体を使ったクリエイティブな時間を持てるようなことをまた行って欲しいという要請があった。さらに、このグループの経験を発展させて、2021年11月にはGroove & Connectというダンスセラピー的グループの企画をしており、これは今回のグループセッションの経験を発展的にしたものとして、企画をしている。まだパイロットプロジェクト的で、どれほどのニーズがあり、持続可能なのかを検討しなければならない段階のため、4回セッションに留めており、また来年同じような助成金の機会があれば、ぜひ発展させたプロジェクトをしていきたいと思っている。

（添付資料）

### Groove and Connect グループセッション

こんにちは。最近マギルの日本人プレイグループには新しい家族が参加してきていますね。そこで、ムーブメントを通して、子ども同士、またおとな同士がつながることができるセッションを持ちたいと考えています。

セッションでは、体の部位の名前を楽しく覚えたり、いろいろな動きを生み出したりします。またパラシュートを使って、距離の感覚や、人との距離の保ち方などを動きやゲームを通して学びます。また、一緒に動くことで、自然と別の人とつながりを持つことを目的とします。セッションは、ダンスセラピーを専門とする、ダンス・ムーブメント・サイコセラピストがファシリテーターを務めます。アデレード市でも、情緒サポートと社会的な交わりを深めるための小さいお子さんを持つ親御さんを対象にグループを始める予定なので、興味がある方はファシリテーターまでご連絡ください。

www.intertwinebodymind.com

## Groove, Move and Connect

動いたり踊ったりして、子どもやおとな同士のつながりを持つ機会を持ちませんか。パラシュートやボールを使って一緒に遊んだり、動きを生み出してみたりしますので、ぜひご参加ください。

15th June 2021  
10:30-11:00 (during the playgroup)  
at Morialta Uniting Church  
26 Chapel Street MAGILL SA 5072

Facilitated by Miori Forster-Nakayama  
registered dance movement psychotherapist  
(Dance Movement Therapy Association of Australasia & ANZACATA Prof.)

動きやすい格好で参加してください  
ダンスなどの経験やスキルは必要ありません。

## ダンスセラピーとは

ダンスセラピーは、ムーブメントやダンスを通して、人とのつながりを体で学んだり、心と体のつながりを目指すクリエイティブセラピーの一つです。ダンスセラピーは、言葉に頼らず、動きや踊りを通して自分や相手を理解したり、つながったりします。おとなから赤ちゃんまで対象にセラピーが行われています。また、さまざまな障害を持った人たちに対しても行われます。代表的なのは、自閉症スペクトラム、ADHD（注意欠陥多動性障害）、不安症、鬱、トラウマ、認知症などの障害を持つ人が対象です。オーストラリアでは、70人ぐらいセラピストが全国にいますが、日本では資格のあるセラピストは30人ぐらいです。詳しくは <http://www.intertwinebodymind.com> にて。ダンスセラピーには、ダンスの経験やスキルは必要ありません。

## プロフィール

フォースター中山実生（みおい）

イギリスにて、ダンス・ムーブメント・サイコセラピストの資格を取得した後、イギリスや日本の精神病棟、NPO法人、学校、刑務所などでセラピーを行う。現在、アデレード市内の主に NDIS を利用している子どもを対象としたクリニックでセラピストとして勤務中。