

## 1、実技発表

### 「健康増進運動とダンスセラピーのつながりについて」

崎山ゆかり（武庫川女子大学短期大学部幼児教育学科）

生涯教育や健康領域においても、ダンスセラピーは心身のストレスの軽減やコミュニケーションの促進に役立つと言われている。一般的に、健康増進のために行われる運動は、今日メタボリックシンドロームを予防するための運動として位置付けられ、ストレッチやウォーキングを中心として、適切な運動強度や時間などを視野に入れて行われている。

こうしたエクササイズを実践するときに、私たちダンスセラピーに携わる者は、どのようにダンスセラピーの特性を活かすのだろうか？このワークショップでは、ストレッチやウォーキングなどの基本的な健康増進運動をツールとして、コミュニケーションの活性化や自己表現につながるダンスセラピー的要素を取り入れたワークへの展開方法を提示する。いわゆる健康運動との相違点について体験的に検討を進め、運動やさまざまな動きを共有する中で感じる心理面の効果について論議する予定である。

## 2、実技発表

### 「自分の体で表現しようー知的・身体障害の方も一緒にー」

秦野 旬子（練馬区立貫井福祉園 至誠第二保育園）

身体には呼吸や諸臓器の運動リズムがあり、それによって、体と心が動いています。生きていくうえで言葉も大切ですが、それ以上に心の動きで動く身体をおろそかにはできません。表情や動きは心が形になって現れたものであり、その意味では、身体そのものです。私たちは、一人一人体も気持ちも異なります。それぞれの個性をうまく表現できたら、どんなに心地よいことでしょう。表現の楽しさを見つけましょう。

## 3、実技発表

### 「はだしの集会～ORIGAMIDANCE～」

マニシア（WaLEwalewOrksワレワレワークス主宰）

コンタクトインプロビゼーションとの出会いから、不定期に始めた「はだしの集会」。それは、窮屈なくつをぬいで、身体を開放させながら、心も開放させていくことを目的とします。身体を寄せ合うことは、他者との身体の会話、そして自分自身の身体との会話を容易にします。そして、繋がり合う意識を作り出し、内部に潜んだ個人の感情や思いを認識させながら縮小させていきます。エネルギーや生命の輪、そしてその回帰循環を「集う」ことから再認識し、元の気である元気を取り戻します。

今回の実技発表では、2005年にギリシャでのヨーロッパアートセラピー国際会議で発表した「ORIGAMI DANCE」を取り入れていきます。折り紙には、巨大な紙を使用し、参加者全員で「折り上げる」という、ひとつの目的のもとに即興ダンスを繰り広げていきます。

#### 4、実技発表

### 「ダンス&リラクゼーション」

松村 汝京（三鷹市北野ハピネスセンター・他）

体を動かすこと、ゆるめること、両方の側面を体験しながら  
心と身体の声を聴き、気づきを促すしハートでコミュニケーションを味わいます  
このワークショップでは、以下の要素を取り入れて展開します

#### 心とのコミュニケーション

身体に触れ合いながら緊張を取り除きリラックスする  
安心とやすらぎ、満足感と充実感が得られる

#### 体とのコミュニケーション

音楽やリズムに合わせ楽しく身体を動かす  
体を動かすことにより気分もリフレッシュできる

#### 相手とのコミュニケーション

生活の中で楽しめる時間や活動を位置づけられる  
その場に参加することにより時間と場所を共有でき集団活動の楽しさを体験できる

#### 5、実技発表

### 「J-POP」で身体も心も弾んで！！」

長瀬節子（山梨県立富士見支援学校）

中学校の体育では、早ければ11年度から、武道とダンスを必修とする方針がまとまったそうである。「体育嫌い」といわれる子供が増えていて、運動の機会が減り、子供の体力も落ちてしていると聞く。

それではダンスだったら、喜んで子供達は動くのだろうか？スポーツよりダンスに抵抗感を覚える子供も現実には多いと思われる。

でも、そんな子供達も大抵は好きなミュージシャンがいて家でこっそり音楽を聞いている。私もこっそりと息子から情報を仕入れて、体育の時間にJ-POPを流してみる。不思議に子供達の構えが緩み、笑顔がこぼれる。「J-POP」とは総じて比較的若い世代に好まれる楽曲を総称したジャンル名だそうだ。でも、中高年？でもテンションが上がって踊りたくなってしまう魅力があるのでは。“ Shall We Dance？”

## 5、実技発表

### 「福祉系専門学校におけるダンスの取り入れ ダンスを好きになるためにはー」

浦江千幸 (BTRD)

福祉系の専門学校でダンスの時間を受け持って十数年くらいになります。時間数はそれほど多くないのですが、これから福祉的な現場へ向かうために必要となることをお教えしたいと思ってきました。でも、ほとんどの学生はダンスを日常踊っていません。というよりも自分が踊った経験が、ほとんどないのです。そして大多数が、苦手、嫌いなのです。そういった対象者と向き合って、いろいろと工夫を重ねてきました。福祉系の踊りをする中で、実用的なものをお教えできるのですが、ダンスも好きになっていただきたいのです。そのころダンスセラピーと知り合いました。そのなかにダンスセラピー的なものも取り入れることで総合的なプログラムを作るようになりました。今回は一番短い授業のプログラムをご紹介します。一回だけの授業の場合です。

## 6、実技発表

### 「葉っぱのフレディー いのちの旅 より

#### ～耳をすませば生命の息吹がきこえてくる～」

栗原 美幸 (学校法人依田学園専門学校ウェルフェア福井人間福祉学科)

・・・葉っぱのフレディーいのちの旅は、絵本という表現形態をとり、死をテーマに書かれたユニークな作品です。内容は葉っぱのフレディーが夏、生き生きと暮らし、秋は紅葉し、冬に散って土に還るまでの一生。「僕は生まれてきてよかったのだろうか」と尋ねるフレディーに兄貴分のダニエルは「よかったのさ」と頷きます。

- 中略 - 日本の社会には生きていくことがつらいと思われる現実もありますが、・・・人間も自然の一部として生まれ、大自然の設計図の通りに生きてゆくべき存在だと納得し、限らないいのちの豊かさと神秘を感じ取って勇気を得られるのではないのでしょうか。・・・

「葉っぱのフレディー、森繁久彌朗と宙を飛ぶ」より抜粋みらいな(1999年5月21日)

内容 アイスブレイキング 30分

\* ワーク 1. いまのからだのリズムは？  
どのようにしたら初めて会った人とリズムをあわせることができるのでしょうか。

\* ワーク 2. 奪い合いワーク。

葉っぱのフレディー 60分

\* ワーク 3. 森繁久彌朗読の「葉っぱのフレディー～いのちの旅～」より

## 8、口頭発表

### 「ムーブメント教育に・療法における場づくり ～ダンスからドラマ・ファンタジーへ～」

大橋さつき（和光大学）

Frostig, M.らによって体系づけられた「ムーブメント教育・療法」は、遊びを原点とし、対象者の自主性・自発性を尊重し、動くことを学び、動きを通して、調和の取れた発達を支援する方法で、特に、障害児の発達支援に活用されている。

発表者は、これまで、障害のある子どももいない子どもも、家族と共に参加できる活動を目指し、ダンスムーブメントを展開してきた。ダンスの特性を活かすことで、場の一体感や参加者の主体性が増してきたが、さらに、学生達の参加により、「人も環境」という捉え方が重視され、次第にプログラムにドラマ性が生まれ発展してきた。このような経緯について実践例を紹介しながら、プログラムにドラマ性を持たせることの効果や遊具の活用、ファンタジーの演出における留意点などについてまとめ、ムーブメント教育・療法におけるダンスの活用の発展性と、人々が共に場を創ることによって生じる環境の誘引力について、その意義を検討したい。

## 9、口頭発表

### 「閉眼状況が身体知覚および身体イメージに及ぼす影響」

永井夕紀子（奈良女子大学）

人は五感や体性感覚など様々な感覚入力によって外界や自分自身を認知しているが、その大半は視覚からの情報に依存すると言われている。ボディワークやリラクゼーションの場面では「目を閉じる」という状況がしばしば意図的に作られている。それは閉眼という状況によって触覚や体性感覚など視覚以外の身体感覚による情報を活性化し、開眼時よりも身体内部への感覚を鋭敏にすることが期待されているといえる。本研究では閉眼状況が心身に及ぼす影響について心拍数、呼吸数、触2点弁別閾および被験者の内省報告の変化から明らかにする。

#### 【方法】

特性不安テスト・身体意識テストを行う

・安静時の心拍・呼吸数は閉眼時の方が低下すると予想されるが、特性不安傾向が高い者は閉眼時においても変化が見られず、開眼時と閉眼時の弁別の閾値にも変化がみられないのではないかと。

・閉眼時と開眼時で弁別閾の違いが見られない場合、身体意識尺度の内的身体の気付きに対する得点が低い、もしくは外見に対する意識が非常に高い可能性が考えられる。

メンタルタスク

安静時心拍・呼吸数の測定

呼吸法を行い触2点弁別閾の測定

内省報告

## 10、口頭発表

### 「音楽の性質の違いが知的障がい児のダンス即興に与える影響(1)」

出岡智美・林信恵(大阪体育大学大学院)

音楽は、表現的な動作や感情を誘発する可能性からみて価値があると考えられている(Joan L, 2002)。そこで本研究では、知的障がい児を対象として異なる音楽を用いたダンス即興を行い、動きの特徴と心理的变化を調査し、音楽のリズムとメロディーという性質の違いが表現的な動作や感情にどのような影響を与えるのかを明らかにすることを目的とした。

被験者は知的障がい児を対象としたダンスグループに所属する知的障がい児6名と健常児2名(女性8名; 13.8歳±6.2)とした。被験者を2グループに分け、4名ずつダンス即興を行った。また、心理指標としてダンス即興の前後に、音楽に関する指標として表情画尺度(早稲田大学身体行動学研究室)の記入を行った。実験場所はO大学体育館ダンス室のリノリウムが貼られた7.36×9.00mのダンス空間で、実験中はVTRの撮影を行った。実験プロトコルを図1に示す。いずれも安静は30秒間である。

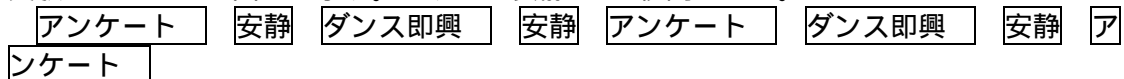


図1 実験プロトコル

分析の結果と考察を、当日発表する

## 11、口頭発表

### 「アダプテッド・ダンス, ダンス・セラピーの授業を通した障害理解推進に関する研究」

松原 豊(筑波大学特別支援教育センター)

障害疑似体験は、障害のある人に対する支援的な態度を育成するという点で効果があると言われていますが、単発的な車いす体験や目隠し体験で不便さや苦勞を強調したり、やさしさや思いやりと結び付けたりするだけでは、不十分であるばかりか、誤解を与えることさえあります。そこで本研究では、舞踊学専攻の大学生を対象としてアダプテッド・ダンスおよびダンス・セラピーの考え方に基づいたダンス活動の授業を通して、適切な支援的態度が育成されるかについて検討しました。その結果、一般的な障害理解に関しては変化が見られませんでした。ダンス指導の具体的な理解や態度においてポジティブな変化が見られました。

## 12、口頭発表

### 「知的障害児を対象としたダンス即興における動きの特徴(2) ～ 集団即興と個人即興に着目して～」

安田友紀(大阪体育大学大学院 研究生)  
林信恵(大阪体育大学)

**目的** 本研究の目的は、知的障害児を対象に自由表現である即興という形式を用いて、集団即興と個人即興における動きの特徴を明らかにし、仲間との関係がダンスの動きや空間の使い方に、どのように影響するかを検討することである。

**方法** 15歳～18歳の知的障害児4名(ダウン症候群3名・精神遅滞1名)と、8歳～11歳の健常児3名の計7名を対象に、2005年4月より、月に2度、1回90分間のミラーリングや新聞紙やお手玉を用いた即興練習を開始し、2006年5月から9月の5ヶ月間に6回の測定を行なった。  
「からだをいっぱい使って、自由に好きなように踊ろう」という課題を与え、192秒間の集団即興と個人即興を行なった。それらの動きについて、ゲームブレーカー・デジタルビデオ分析システムを用いて「集団即興」と「個人即興」の分析を行なった。分析尺度は 動きのカテゴリーと種類、身体部位、エフォート(Effort)、移動空間である。  
結果については当日報告する。

## 13、口頭発表

### 「動作速度の初期調整時に生じる内的変動及び 個人特性との関連性」

成瀬 九美(奈良女子大学)

個人の動作には Preferred Tempo と呼ばれる固有の快適な動作速度が存在し、個人差は大きい個人内の時間的一貫性が高いこと、「速い」や「遅い」といった速度調整時に心理的基準として作用すること、速度選択に遂行前の中枢神経系活動が関与することなどが報告されている。我々の日常生活では、他者と並んで歩いたり、協同して作業を行う場合のように、他者の速度に合わせるために自己の速度を調整する必要があるが、この「他者の速度を受け入れる」ための内部処理過程で心理的・生理的变化が生じていることが予想される。本研究は外部刺激に対する同調課題を用いて、その初期調整時に現れる内的変動を心拍数や呼吸数の分析から明らかにし、個人特性との関連性を検討する。

#### 14、実技発表

##### 「空気が読める身体感覚」

高見 知英美（小金井病院（精神科））

身体を媒体とするダンスにおいては、その時時代に、その環境の中で自分の身体を通して感じたことを表現しています。今回のセッションでは、その身体に焦点をあて、骨を触るところから始め、床を使い、自分の重さを知り、体をほぐしていきます。体が自由になったところでラバン、コンタクトインプロ他、様々なダンステクニックからヒントを得た方法で、自分の内側、自分の周り、会場内、会場にいる人、人との関の知覚を順次、行っています。物理的に行われる運動に、感覚器官がどのように反応しているかを楽しんでみてください。これらの感覚は、ダンサーや役者さんなどが舞台上で何かを演ずる時に使っていますが、日常においても、その場の空気を読んだり、人との関係を保つ上で、とても便利な感覚だと思えます。私も皆さんとのセッションを通して、身体感覚の妙にせまってみたいと思えます。

#### 15、実技発表

##### 「精神科ディケアでの基本的エクササイズの実際と考え方」

葛西俊治（札幌学院大学）

職場・家庭・学校などへの復帰を目的とする精神科ディケアでのダンスセラピー・プログラム(10年目)では、参加者の全体的な特徴(病名、状況など)との兼ね合いもあり、a)「安全であること・安心できること」を基本として、b)「嬉しいこと」「楽しいこと」「関わりを持てること(SST的な要素を含む)」などの「良い体験」となるように、エクササイズの内容と構成に工夫を行ってきた。特に、セッション参加後には何らかのc)「ポジティブ感覚」を得ることを重視した。年齢(20~60代)や心身の障害の状況を問わずそれなりに参加できるようなエクササイズ、「糸引き」「ハイテジテ・ダンス」「こんにちは・またね」「ザブーン」「腕の立ち上げ」等々によって、d)グループセッションであることによる「二者性」vs.個々人の世界を重視する「一者性」、e)活動性の高まりと鎮まりを含むセッション全体のリズム、を考慮し、a)b)c)の実現を試みてきた。

#### 16、実技発表

##### 「上肢の動きから生まれるイメージを探る」

八木ありさ（日本社会事業大学）

身体の動きは、それだけで既にイメージや記憶を刺激する力を持っていると考えられます。私たちが共通して持っている、あるいは個人的に育ててきた、身体部位の機能とイメージの結びつきを探りつつ、この関係を生かしてゆく方法をご一緒に考えてゆきたいと思えます。今回は特に「上肢」に注目し、上肢のつくり、役割、そしてその動きがもたらす心身への影響を探ります

## 17、実技発表

### 「日本音楽の原点「声明（しょうみょう）」の響きに身を委ねて」

清水 美和子（ダンスムーヴアトリエ）

「お経」というと、日常生活の中では葬式や法事などでそれを耳にし、信仰のない私などはつい違和感を持ってしまいます。ところが6世紀に仏教が伝来するとともに、大陸から音楽も導入され日本に同化し、「雅楽」と「声明」として特色づけられたそうです。日本の子守唄も演歌も浪曲も、能の謡も、長唄や清元などもすべて声明から生まれたということですから驚きですね。

「元来、祈りというものは心からの声を発して、神仏という宇宙のおおいなる生命に向かって

力弱い人間が呼びかけるものである。感動のあまり、その祈りに節がつき歌になっていったのが音楽の原点ではないだろうか。ジャズもグレゴリオ聖歌（西洋の教会音楽の源）も、声明も人間の切なる祈りの心の叫び声である。」（瀬戸内寂聴より）

本セッションでは、日本の声の芸術の源とも言える天台声明の典雅な美しさと仏教音楽の神秘さに身を委ね、次のことがらを試み、心洗うひとときを味わっていただこうと考えている。

- 1．息と声を開放することをめざしてのからだほぐし
- 2．わらべ歌を使つての声とからだの表情
- 3．声明により、自分の心とからだに向き合う

## 18、実技発表

### 「身体障害のある人と共に楽しむセラピューティック・ダンス」

松原 豊（筑波大学特別支援教育研究センター）

身体障害には、聴覚障害、視覚障害、運動障害（肢体不自由）、内部障害など様々な障害種別があり、障害の程度も異なります。身体障害がある人のダンス・セラピーには、健康の維持・増進や機能的なリハビリテーションのみならず、自尊感情を高める、障害受容を支援する、QOLを向上させるなどの目的も含まれます。今回は聴覚障害、視覚障害、肢体不自由の方を対象としたセラピューティック・ダンスのワークショップを楽しんでいただきたいと思ひます。

## 19、実技発表

### 「触れ合うこと、そして身体で語ること」

貴船 恵子（アトリエ村地域包括支援センター）

昨年までは、プレイバック・シアターにヒントを得て「言葉を語ること」を主軸にして身体表現を構成し、そこから癒しの感覚をさぐる実技発表をさせていただいておりました。今年、直接に身体同士で語っていきたくて考えています。

身体と身体の語り、第三者に聞こえるようだと「舞台芸術」になってしまっていますが、その前に身体を使って相手と向き合い、語る作業を通して、相手を理解することを経験して行きます。

ダンスセラピーにおける接触は、もちろん相手や時と場合により禁忌の場合も有りますが、身体を使ったコミュニケーションを学ぶ上では重要なことです。

まずは、身体で相手についていくことや、相手を導いていくことを体験します。

そして、ダンスセラピーと同じ頃アメリカで生まれ、別の形で発展していったコンタクト・インプロビゼーションにも少し触れながら、ワークショップを進めて行きたいと思えます。

1950年代、マース・グラハムから、マース・カニンガムへと続くモダンダンスの系譜の中で、ジャドソン・チャーチ・ダンスシアターのメンバーがグランドユニオンというカンパニーを結成。

その中のバクストンと言う人が体操・合気道・ハタヨガ・瞑想などを取り入れながらコンタクト・インプロビゼーションを創設しました。

## 20、実技発表

### 「教師のためのリラクゼーション&コミュニケーションワーク ～ストレスマネジメント教育の一環として～」

北島 順子（大手前短期大学）

教職に就いた1988年から、教育現場におけるセラピューティックな視点の必要性を強く感じ、「ストレスマネジメント教育」や「体ほぐし」との関連の中で、「ダンス・セラピー」を教育現場で生かすための方法を模索してきた。現在、教師を対象とした研修会や、担当する授業、「ストレスマネジメント演習」、「ボディワーク演習」「健康ダンスエクササイズ」において、ダンス・ムーブメントを用いたリラクゼーションやコミュニケーションワークの実践・研究を継続している。

本ワークショップでは、まず、子どもたちと関わり合う教師の身体と心をほぐすことを第一優先として、ストレスマネジメント教育の一環としても、活用できるリラクゼーション法を紹介する。また、コミュニケーション能力を高めるワークを体験し、参加者と共に可能性を探っていきたい。

さらに、参加者の皆様との活発な意見交換により、内容の検討を深めたい。

## 21、実技発表

### 「こころとからだのレッスン」

照屋 洋（東京都調布市立第六中学校）

16～7年ほど前から、私は「選択国語」で、机・イスを全て取り払った教室で、からだを使った授業を行っています。

彼らの「からだ」と向き合っていると、新聞をにぎわすさまざまな事件が、ある意味で「理解」出来るところがあり、今仕事の中で出来ることはなんだろうと考えてしまいます。

彼らは大人たちの知らない世界を持ち（携帯メール、プロフ、学校裏サイト等など）、体温を感じるコミュニケーションをこわがり、傷つくことを避け、でもどこかあたたかいものを持ち、やさしく、つながりを求めています。

中学生といえば「難しい」と言われる世代かもしれませんが、ひとりひとりとても感性豊かで、いとおい存在です。

気づく、感じる、他者と向き合う、受け止める、ことばを届かせる、肯定する、つながる……。授業で行っているレッスンをご紹介しながら、また学校の中で気づいたことなどのお話を交えながら、こころとからだについて考えていきたいと思っています。

みなさんとお会いできるのを楽しみにしています。

## 22、実技発表

### 「ダンス/ムーブメント・セラピーにおける言葉の活用」

鍛冶美幸（長谷川病院）

ダンス/ムーブメント・セラピー（以下D/MT）は、動作やダンスを中心に進む治療技法である。しかし、セラピー実施後の感想では、「ダンス中のセラピストからの言葉かけが心に沁みた」といったような、言語的介入に対する感想が寄せられることがある。また、セラピー後にその体験を言語化して語り合うことで、体験への理解が深まることも少なくない。本発表では、D/MTにおけるさまざまな言葉の活用法について紹介したい。さらに、参加者とともに身体を動かしながら、言葉と身体活動を併用することの心理療法的意義を体験的に検討していきたい。

### 23、実技発表

## 「ダンス&ファンタジーセラピー - 変身と遊び - 」

大沼小雪（東北福祉大学健康科学部）

ダンスは非日常の世界である。日常の中では叶わぬ願望でも、ダンスという非日常の世界に遊び、変身し、新たな感覚を身につけることが可能である。ドラマは台詞を用いて、自分以外のものや人になり、自分の新しい一面（サブ・パーソナリティ）を発見したり増やしたりするが、ダンスは台詞なしに動きや衣装を身につけることで、自分以外のものや人になり自分の新しい一面を探ることが可能である。

このワークショップではさまざまな小道具を用い、変身して遊ぶ体験をする。遊びは想像の世界である。楽しい想像は心を豊かにする。こころが豊かになれば人と人がつながっていくのではないだろうか。

このワークショップに参加希望される方は、変身グッズ（布、帽子、サングラス、お面、など）何でも結構ですので、ご持参下さい。準備できない方でももちろん参加可能です。