

# ダンス／ムーブメントセラピーとは？ その理論と導入・活用について

ドナ・ニューマン・ブルースタイン (Donna Newman-Bluestein)

協会公認ダンス／ムーブメントセラピスト (BC-DMT)

公認メンタルヘルスカウンセラー **LMHC** (Licensed Mental Health Counselor)

公認管理会計士 **CMA** (Certified Management Accountant)

教育学士 **MED** (Master of Education)

高齢者や認知症をともなう人々を鼓舞し、勇気付け、癒してくれるダンスの力！

## I. ダンス／ムーブメントセラピーの実践

### ▷プログラダンスグループをつくる時の留意点

- ・継続時間：30～60分、指導効果が持続していないと思った時は中断しましょう。
- ・参加者の数：8人から10人が最適、16人以上は多すぎます。
- ・スペース：キャスター付きの椅子の並べ方は、椅子に座って回転できる広さを確保、隣の椅子との距離は膝と膝が触れ合う程度(約90cm以内)で隣の人に届くこと、中央で動き回るので十分なスペースを確保。

### ▷プログラムの組み立てには、常に次のような内容を含みます。

- ・冒頭：最初に皆でうちとけた雰囲気を作ることが大事。参加者一人ひとりがお互いに知り合いになること、握手をして、グループ全体で挨拶を交わし、定番の始まりの音楽をかける。
- ・ウォーミングアップ：最初はゆっくりと、体の部分部分を動かすことから始める
- ・中ほど：小道具を使ったり、テーマに従って進める。彼らが自発的に参加できるよう、彼らの気持ちや考えを聞いてあげる。
- ・エンディング：お別れの時間。ここでも、同じ定番のエンディングの歌を再生し簡潔に定例の挨拶をします。

### ・理由 (理論的根拠)

以下の動作を行うことで、自分自身と周囲との一体感を増大させます

- ・タップする
- ・体を動かす
- ・深呼吸する
- ・歌う
- ・方法：次のようなものを活用することにより、参加者に「楽しく運動が出来る」という気分を感じさせます：
  - ・小道具

- ・身近で楽しい音楽
- ・簡単に行うことができる運動の奨励
- ・歌ったり、ハミングする
- ・イメージ、画など

▷利用者の反応を増大させる方法：

- ・利用者や、その人がやっている運動に名前を付ける
- ・彼らがやっている運動を賞賛する
- ・「誰々さんがやっている運動」を他の利用者にもすすめる
- ・小道具を使用する
- ・動きの質を対比させる(大きい場合には小さく、遅い場合には速く…というように)

▷メリット・利点：

参加者に以下のような増進が見られる

- ・自分自身、リズム感、身体、感情、思い出、思考に対して、皆と一体感を持てる。
- ・周囲の人々への一体感（グループリーダーに対してだけでも良い）
- ・敏捷さ
- ・集中力
- ・自発性
- ・活気、喜び
- ・柔軟性(自在性)
- ・循環（血液の循環）
- ・言葉での表現

以下のようなものは減少が見られる

- ・緊張感
- ・心の動揺
- ・不安
- ・無気力
- ・孤独感

▷使用する PROPS（小道具）

- ・録音済みの音楽

リボンワンド

カラフルなシフォンのスカーフ

カラフルなプラスチック製のシェーカー

あなたの想像力～回想オブジェクト

新聞／紙袋

iPod のプレーヤーや CD、テーププレーヤー&CD

24 "ラテックスバルーン、[www.bulkballoons.com](http://www.bulkballoons.com)

Octaband®, [www.octaband.com](http://www.octaband.com)

最初に最も重要なことは、あなたが運動したくなるような音楽を使用すること。利用者が選んだ曲であなたに運動する気をおこさせない曲であれば、その曲は、集合の時と解散の時に使用すれば良い。最初はおなじみの曲から始めます。そして後からあまりなじみのない音楽を含めば良いでしょう。

- ♪ ウォーミングアップのための音楽

- ♪ 名前を呼ぶ時の音楽
- ♪ リズムをとるための音楽
- ♪ 流れる動きのための音楽
- ♪ シェイキングする（体を揺さぶる）ための音楽
- ♪ パーティードダンスのための音楽
- ♪ 異なる文化の音楽
- ♪ 曲に合わせて歌うための音楽

## ▷その他のリソース

舞踏への勧誘 (*Invitation to the dance.*)

Hill Heather (2009)。スコットランド、スターリング大学認知症サービス開発センター。

認知症の再検討：人が最初にある。(*Dementia reconsidered: The person comes first.*)

Kitwood、T. (1997)。オックスフォード：オックスフォード。

周囲と繋がり、共感を持ち、陽気になる為の媒体としてのムーブメント (Movement as the medium for connection, empathy, playfulness. *Journal for Dementia Care.* page 24-28. Sept/Oct 2010)。 Donna Newman – Bluestein and Heather Hill (2010 年秋)。

## II. オクタバンド(Octaband) の使い方

### 1. Octaband ご紹介とその歴史

高齢者と認知症をとまなう人々による、あるダンス／運動セラピーグループで、身体的にも認知的にも改善に取り組み、また実際の行動においても改善に取り組もうとしているにも関わらず、参加者に一つの目的を共有させることが非常に困難な事例があった。殆どのケースで同じ活動に参加したのは一人か二人であった。バルーントス（風船投げ）では、バルーンをお互いの参加者にトスしようとせずに、私だけに向けてトスしようとするのです。それを見て、私は、私の役割を遂行するためには、グループリーダーを車輪のハブに見立てて、リーダーとグループメンバーが車輪とスポークの関係にある状態をイメージすることが、非常に効果的であるということに気付いたのでした。それで、私は、そのイメージを表現できるツール（小道具）を作れば、私があまり介入しなくてもグループメンバー同士がお互いにもっと自発的、直接に交われる（交流し合える）のではないかと思ったのです。このことが **Octaband** を世に送り出すきっかけとなり、非常に成功することになったのです。

2. **Octaband** を使って実際に体を動かしてみると、**Octaband** は社会的一体性と帰属意識を醸し出す心理的かつ社会的なツールとして機能します。

グループを率いるには、その場に参加しているすべての人が一体感を持って存在しているというように思わせることが非常に重要です。その達成のためには、すべての活動ができるだけすべての参加者によって実行されることが必要となります。**Octaband** を持つことができない参加者には、了解を得て **Octaband** のループを腕の回りに巻きつけてあげます。

### 3. 一般的なガイドラインと使用法

誰もかれも一緒に大勢で **Octaband** を使用すると、そのグループは集中力や熱意を失う可能性があります。時間的には 10～15 分の使用で十分です。

全身の体重をかけて強く引っ張らないでください。裂けてしまいます。

**Octaband** は、グループの人数に拘わらず、緊張をほぐす役割を持っています。

運動のためにだけ **Octaband** を使用することもできますが、その場合 100% の効能は期待できません。

### 4. 子供と一緒に使用する活動

子供に **Octaband** を使う場合は、常に大人が監督していなければなりません。

子供たちの活動には、子供用に組み立てられたものである必要があります。

子供の場合は、床や椅子に座った状態で始めます。

**Octaband** とお互いを尊重して取扱うことの重要性を強調することから始めます。

ループ（輪）は首の周りに巻いてはいけません。

繰り返しが有効です。

### 5. **Octaband** の心理的効果が出る使い方

各人が思い思いの方法で移動することができますので、彼らの独自性と自主性が発揮されることを尊重してあげてください。

#### グループリーダーについて

ごく普通の適度なリズムを持った、参加者の文化・教養と年齢に相応な音楽を使ってください。一度に一人ずつ、リードする人を指名してください。残りのメンバーは、その人の動きを真似るようにさせてください。

そうすることで、各人の行動の一つ一つがグループ全体に影響を与えることになるので、より大きなグループの一員として、一人一人の相互依存（持ちつ持たれつの関係）と価値が、システムとして、はっきりと示されることになる。

## 「マイン (私のもの)」と「アワーズ (私達のもの)」

最初、全員が自らの腕を体の前に組むところから始めます。みんな一斉に、肘を曲げて Octaband の足を引っ張りながら、「マイン」と言います。

その後、肘を Octaband から放すのを見せて、全員に同じように放させて「アワーズ」と言います。

## Octaband®の上に何かを弾ませる

中央部に、お手玉やボールなどの、重みのあるモノを置きます。ちょうど真中にそのモノが来るようにします。そして、彼らがそのモノを Octaband の中央部で何回バウンドできるか、その数をカウントしたりします。直前のバウンド回数を超えるようにリードするのも良い方法です。

## 今あなたは何を取り除きたい（無くしたい）ですか？

グループの中で、抵抗的で自分勝手な行動をとろうとする人に対しては、次の方法が役立ちます。効果的に行うためには、各自が手放す順番が来るまで保持しておく必要があります。一人ずつ順番に、Octaband を手放すように言います。他の人はしっかり Octaband を引っ張っておきます。そして今何を取り除きたいと思っているかを聞きます。

## チーム全員で作った結び目をほどく

次に、Octaband を緩く結ぶための、いくつかの方法が紹介します。

- (1) グループリーダーは、端のループは残したまま、Octaband の足に結び目作ります。

リーダーは、参加者にループの端を持つように伝えます。

- (2) グループのアクティビティ・リーダーは、Octaband を元の形にしてフロアに置きます。

そして各参加者に片方のハンドルを持つように言います。そして一人ずつ、一歩進みます。その後もう一歩進みます。この方法で結び目に届きます。

- (3) 次に、参加者全員がバンドを持ったままで、一人ずつ、他の一人に Octaband の脚の下、もしくは上を移動してもらって、交差させてゆきます。

結び目をほどくときは、参加者は無言のままで、次の手順を取ってもらいます。

参加者たちは Octaband の脚を保持したまま、ストラップを手放さずに、結び目を解くために協力して作業をします。この作業では、Octaband の下を慎重にかがんで通ったり、脚の上を跨いだりする必要があります。

6. 身体に障害を持つ人々が Octaband を使用するためにはどのような注意が必要でしょうか？ 認知的障害の場合は？ 注意欠陥・多動性障害(発達障害に含む)の場合は？

### **Octaband の丸いセンターの下で**

子供たちは、たいてい **Octaband** のセンター(中央部)の下に入りたがります。少人数のグループでは、一人ひとりセンターの下に入れてあげる必要があります。上記のような症状をともなっていると思われる子供たちにとっては **Octaband** の重さによる圧力を頭の上を感じるのが好きな子もいます。センターにいる人が、単純に立ち上がったたり、しゃがんだりして **Octaband** を持ち上げたり、沈めたりしてグループをリードすることが出来ます。

# “つながり”のためのダンス(Dance for Connection)

ドナ・ニューマン・ブルースタイン (Donna Newman-Bluestein)

ダンスで自分自身、周りの人、そして周りの世界とつながり（一体感）を持とう！

## I. ダンスグループを成功させるための10のヒント

認知症をともなう人々のダンスグループをリードすることは、参加者を楽しくして、元気を与えるものとなり得ます。また、家族や見ている介護者の方たちの気持ちを高めることにもなります。

それもしばしば自発的な行動と驚きの発見の連続になります。同時に、認知症をともなう人々を含むダンスグループをリードすることには困難をともなう場合もあります。認知症の症状が多様であるため、ある人には無気力にさせたり、孤立感を持たせたり、あるいは注意散漫にになってしまうからです。ある人は、同じ質問を繰り返したりします。そしてグループの中では、一部の人が他の人を受け入れないことも起きます。

次に ダンスグループを指導する時に最も重要な要素で、実践に役立つ

「10のヒント」を記します。

1. ダンスは、その場の雰囲気を作り出します。
2. 大人も、プレイする(遊ぶ)必要があります。
3. 私たちが必要とするのは愛情です。
4. 参加者に何かを話させる材料を与えよう。
5. それはすべての参加者に関して作ります。
6. プレイリストを作成します。
7. 成功のための服装をしよう。
8. 自分たちの母親と父親を尊敬しましょう。
9. 感謝の気持ちを込めて作りましょう。
10. あなた自身の才能を分かちあおう。

### 1. ダンスはその場の雰囲気を作り出します。

ダンスは態度がすべてです。それは、ダンサーが動く方法を通じて一種独特の雰囲気を醸し出しているからです。タンゴダンサー・バレリーナのフレッド・アステアさんの容姿を想像してください。おそらく、皆さんは鮮やかにそれを想像することができると思います。アル

ビン・エイリー・アメリカン・ダンス・シアターのゼネラルマネージャーであるカルバン・ハントは、「ダンサーとしての私たちの仕事の一つは、私たちが伝える雰囲気(姿勢や態度)そのものであり、私たちが創り出す生き生きとした様である」とを述べています。

認知症をともなう人々のためのダンス・グループをリードする時には、ジョン・C.マクスウェルの「人々はあなたの言葉を聞くこともできるけれど、人々はあなたの雰囲気を感じ取っているのです」という言葉を覚えておくことが重要です。

そこで、あなたが人々に映したいと思う雰囲気はどんなものでしょうか？

## 2. 大人も、プレイする(遊ぶ)必要があります。

精神科医博士スチュアート・ブラウンは、プレイ(遊び)を「罪悪感のない purposelessness (目的の無い行動)」と定義し、「すべての年齢層の人々のためにプレイする(遊ぶ)ことの重要性」を提唱しています。もちろん、それが楽しいということだけでは十分ではありません。私たちが他の人と遊ぶとき、私たちは帰属意識(Belonging)を生み出しています。「帰属意識は幸福と well-being の感覚に欠かせない人間の基本的ニーズです」。長い歴史の中にあって子供たちだけが遊ぶことが出来たということではありません。ある 15 世紀の絵画には、当時の大人たちが 124 もの異なる種類の遊びをしているヨーロッパの宮殿の中庭の風景が描かれています。ごく限られた範囲の初期の研究結果ですが、晩年における遊び好き(遊び心)は、認知、感情的、社会的および心理的な機能と、健康的な高齢化を総じて改善できたこと実証しています。ブラウン博士によると、「遊びほど脳を明るく(=陽気に)するものはありません。立体的(三次元)な遊びは、小脳を活性化し、前頭葉に多くの脳信号を送り込みます。前頭葉は実行部分で、文脈記憶メモリーが作られる場所です」。

さらに言えば、遊びが楽しくなければ、彼らは立ち上がって、さっさと去って行ってしまっただけのことでしょう。

## 3. 私たちが必要とするのは愛情です。

まあ、私達すべてにとって必ずしもそうだとは言えないかも知れないけれども、確かに最も重要なものの一つであると言えます。研究によると、保護施設と食料を提供されても、愛情の触れ合いを持たせられなかった赤ちゃんは力強く成長できなかったとことが示されています。これは、高齢者や認知症をともなう人々においても言えることです。それは理にかなっています。愛情は私たちに生きる意志を注ぎこんでいるのです。

愛情とコミュニティを作るというテーマを明白にすることで肯定的な環境を作ることができます。ロマンチックな愛について書かれた歌はたくさんありますが、あなたは、より一般的な愛についての曲を選択することができます。私は時において「愛するよりも憎む方ははるかに簡単です」と言って、愛のテーマを紹介します。それは愛を作るには労力を必要とするからです。私は最近、私は「あなたを愛している」と言うために呼び出されスティーヴィー・ワンダーの「I Just Called to Say I Love You.」を修正しました。私はリフレイン部分



以外のすべてを削除しました。

#### 4. 参加者に何かを話させる材料を与えよう。

思い出を呼び起こすものが、異なるテクスチャ（風合い）や感覚的に魅力のあるものであろうが、あるいは、ヴィンテージアイテム(古くて価値のあるもの)であるかに拘わらず、刺激のかつ、鼓舞するものを参加者にいくらかでも与えてみましょう。ダンスの小道具として使われるアイテムを購入してもよいし、あなた方が持っているどんなものでも使えます。リズム楽器として古いバケツの底を使うことさえできます。モダン・ダンス・カンパニーであるストンプは、伝統的でない方法を取り入れて、毎日ホウキのようなものを使用しています。ジーン・ケリーや、ドナルド・オコナーは、椅子を使ってダンスを踊っています。ジーン・ケリーが「Singing in the Rain」を歌いながら傘を使ってダンスをしたことは誰もが覚えているでしょう。何でも小道具に使えることが分かれば、あなた方の世界を見る目を変えてしまいます。人に運動をさせるため、あれやこれや何をどのように使ったら良いかを考えながら世界中で行動することが出来ます。

#### 5. それはすべて、参加者に関して作ります。

どのような組み立て方であっても、その計画はよく中断されることがあります。彼らがあなたに投げかけるものは何でも利用して、行き当たりばったり即興でやりなさい。例えば、リズムであったり、運動(ムーブメント)であったり、サウンド、言葉、歌、行動、或いはストーリーであったり。彼らの反応を組み入れるのです。それが、あなたがやることの中味になってゆくのです。

動いている彼らの名前を呼んで、彼らがどのように動くかについて話しましょう。彼らのやっていることを真似て、他の人たちに同じようにやってみることをすすめてください。

「ミラーリング」は、彼らの反応を取込む方法として一つの優れた方法です。

#### 6. 音楽曲のプレイリストを作成します。

私が最も頻繁に尋ねられた質問の一つは、どんな音楽を使用すべきかというものです。彼らの時代とその文化にあった、彼らによく知られているオールディーズの音楽から選択します。その曲であなたが運動したくなるような、じっとしておれないような曲であることを確かめるために、まず最初にそれを聞いてください。そしてそれを再生すると、彼らがその曲で指や足の指をタップしてしまうほど、惹きつけてやまないほど、非常に魅力的であることが分かります。その曲はあなたを足でたたせて、一人で、そしてすべての参加者と一緒に踊れるものですか？ あなた自身と参加者たちが生を受けていることを呼び起こされるような、そしてみんな一緒に生きていると最大限に感じられるような曲をあなたは選ぶことでしょう。

あなたは、参加者におなじみの曲を始めながら、彼らにとって新しい曲を含めることもでき

るようになります。テーマやイメージを確立するために音楽を使用します。それらの曲としては場の雰囲気を盛り上げたり、穏やかにしたり、名前を置き換えたり（“ハロードーリー→ハローたかこさん”など）、マーチング、スタックカート、そして流れるリズム、一緒に歌う曲や、愛国歌、コールアンドレスポンス（呼びかけ、応答する歌）、および特定の民族やパーティーダンス用などがあります。

#### 7. 成功のための服装をしよう。

衣装は、踊りの一部である。スクエアダンサー用のフルスカート、あるいは、バレリーナのためのチュチュ。あなたが誰に見てもらいたいかによって、着るものを選択します。皆があなたに何色のドレスを着てもらいたいと思っているかということを考えてみてください。

#### 8. 自分たちの母親と父親を尊敬しましょう。

あなたの実の父または母でない方であっても、長老として彼らは尊敬に値します。私たちが長老と踊ることは私たちに彼らを尊重する機会を与えてくれます。20世紀の初頭には、紳士が女性にダンスを依頼するとき、彼はお辞儀をしました。女性が自分の席に戻った時にはお礼を表すのに膝を曲げてお辞儀したものです。これらのお辞儀と膝を曲げたお辞儀（*courtesy* という言葉の由来）は実際、正しい礼儀であり、敬意を示すものです。歴史的に見ても尊敬はダンスに備わっているものなのです。

あなたは参加者やグループを始めるにあたり、自己紹介をする時にお辞儀や膝を曲げたお辞儀をするでしょう。或いは、その他のタイミングでも同様にお辞儀をするでしょう。あなたが尊敬の気持ちを表す方法が他にあれば別ですが。

#### 9. 感謝の気持ちを込めて作りましょう。

感謝するということは、私たちに幸せにすることだとわかりました。あなたが身体の個々の部分を伸ばしながら、ムーブメントのウォームアップをリードする時、体のさまざまな部分に対して感謝の気持ちを表現しましょう。参加者に「その身体の部分が今日何をしてくれたか」と聞きましょう。または「その身体の一部が何の役目を担うためなのでしょうか？」と聞きいてみましょう。

そして身体のパーツ全体に、そして参加者一人ひとりが感謝を表した個々のパーツに名称を添えて感謝の気持ちを表しましょう。

感謝の念は積極的な社会的マナー(周囲と付き合っゆくマナー)を増進します。

#### 10. あなた自身の才能をみんなと共有しましょう。

あなたの知恵、ストーリー、好みの運動を、組み入れてください。

勇気を出してやってください。あなた自身をモデルにした話ほど、彼らの自我を取り戻す動機付けとなるものはありません。