



◎平山久美氏プロフィール

近畿大学文芸学部芸術学科卒業
 筑波大学大学院人間総合科学研究科修士
 修士(保健学)
 JADTA認定ダンスセラピスト、同協会理事
 厚生労働省認定ジョブカード登録キャリア
 コンサルタント
 大阪体育大学非常勤講師
 医療法人杏和会阪南病院にてダンスセラ
 ピーと絵画療法を担当する一方、キャリアコ
 ンサルタントや心理カウンセラーの養成講
 座にて身体をととしたカウンスリングテク
 ニックを教える他、企業のアートディレク
 ションなども手掛けている。

ちょっといい話(21)

できない車椅子の方は扇子を回旋しながら立とうとし、胸より上に手が上がらなかつた方が天井に向かって伸び、反応が乏しく寝たきりの方の指は小刻みにリズムをとりはじめます。こうした驚くべき体験を毎回していると、脳の中で何が起きているのかを知りたくなり、大学院で生理学的な研究をするに至りました。

すると、セッションで行う運動自体は非常に軽いものであること、心拍変動のストレス指標から、認知症患者の症状プロフィールに合った対応が可能であることが分かってきました。例えば、興

奮状態の方には落ち着かせ、反応があまり見られない方には活性化させるというように、プログラムをそのときの状況に合わせて即時自由に変えられるということです。

また、前頭前野の脳血流が上昇し、特に言語機能を司る左前頭前野の脳血流上昇が顕著であることも確認ができました。今までの認知症の方に対する運動研究とは相反し、言語機能が一時的にでも回復するような数値が得られたのは驚きでした。「単純運動」ではない「情動を伴う運動」であるダンスの力が徐々に分かかってきた最初の一步ではないかと思えます。

ポイントは「イメージ」をどう湧き起こすか

実際のアプローチでは、「イメージ」をどう湧き起こしてもらうのがカギとなります。

単純に運動を提供しても無表情であることが多いでしょう。ところが、日常会話をしながら「窓を上手に拭く方法を教えてください」と尋ねると、参加者はお持ち

のスキルを発揮し、さまざまな表情で動き出します。ここで注意するのは「雲をつかむように」というような非現実的な言葉を使用しないこと。幼児ではないのですから「そんなもんつかめるか」となってしまう。「窓拭き」や「戸棚の上に隠したお菓子を取る」などのほうが現実味があります。回想的な言葉掛けがイメージを彷彿とさせ、上がった手がうれいと言わんばかりに、笑うという情動的な反応を起こします。

この手法は、ダンスセラピーだけではなく、認知症ケアをはじめ、多くのヒューマンケアにも共通することではないでしょうか。そうした遊びをとおして人生をPlayする。それが私の目指すヒューマンケアです。

※研修会・講師依頼、ご相談は左記までお問い合わせください。
 Waka Lab. (ワッカラボ)
<http://waka-lab.com/>
 Mail: info@waka-lab.com

(次回は歌手・ギタリスト ルナ・ケニー氏



精神療法の一種
「ダンスセラピー」とは

地球上でダンス文化のない民族は存在しないのですが、皆さんは「ダンス」と聞いてどのように思われるでしょうか。「踊るのが苦手」、「リズムに乗れない」、「踊るのは好きだけど人前で踊るのは恥ずかしい……」など、返答はどこか恥ずかしさを伴うことが多いようです。

ダンスセラピーで扱うダンスは、人に見せなければならぬものではなく、「型のある振りや踊らなければならない」というものでもありません。「踊る」というよりも、その方の持つ「動き」で「気持ち良く動く」ということ

ろに焦点を当てます。

人が持っているリズムや動きは誰一人として同じではありません。これは、パーソンセンタードケアの考え方ととても似ています。気持ち良く独自の動きを楽しみながら、皆と一体感を持てる。自己表現とグループダイナミクスの両輪を同時に体験できる。それがダンスセラピーです。

ダンスセラピーは正式には「ダンス/ムーブメントセラピー」といい、精神療法の一種である芸術療法の一分野とされています。他の芸術療法とは違い、運動療法的な要素があることも特徴です。世界的にも、精神病院をはじめ高齢者施設、障がい者施設、学校など、

さまざまな地域コミュニティで行われています。

「遊ぶ＝プレイ」すること
「記憶＝メモリー」への回路開通

私が認知症の方々と交流をさせていたくようになって12年。人生の先輩方とのクリエイション作業には、まだまだ多くの発見があります。

ダンスセラピーでは参加者の能動的な動きそのものが振り付けへと変化します。クリエイションといえは難しく聞こえますが、簡単に言うと「動作で遊ぶ＝プレイ(Play)」ということでしょうか。

人の根源的な活動である「遊び」は、運動を伴うことでメモリーへの回路を容易に開きます。蓄積の扉を開く回路開通の作業とは、日常の経験則から動きを導き出し、遊びをとおして運動へと変化させ、脳にアプローチすること。これが私の仕事です。

脳では何が起こっているのか?
認知症の方々に変化が
 セッション中、箸を持つことが

情動を起こしながら 運動する「ダンスセラピー」

日本ダンス・セラピー協会理事、認定ダンスセラピスト 平山久美