

平成 21 年度大学院教育改革支援プログラム
「女性の高度な職業能力を開発する実践的教育」
「キャリア形成のための院生自主企画」実施報告

・自主企画の内容

(1). 企画の名称

「『自分らしさ』を探るヒント ～ダンス・ムーブメントセラピーの体験とシェアリングを通して～」

(2). 開催日時・会場

2009 年 6 月 20 日 (土) 13:00～16:30

奈良女子大学コラボレーションセンター 多目的共同セミナー室

(3). 講演者

川岸 恵子 (日本ダンスセラピー協会認定ダンスセラピスト /
大阪府立急性期・総合医療センター精神科非常勤)

(4). 企画者

浦野 真理子 (人間文化研究科博士前期課程 人間行動科学専攻 スポーツ科学コース)

藤田 真理 (人間文化研究科博士前期課程 人間行動科学専攻 スポーツ科学コース)

永井 夕起子 (人間文化研究科博士後期課程 社会生活環境学科 人間行動科学講座)

(5). 支援教授

成瀬 九美 (文学部人間行動科学科 准教授)

(6). 参加人数

16 名 (内訳: [学内]教職員 1 名, 大学院生 6 名, 学部学生・研究生 2 名, [学外] 7 名)

(7). 自主企画概要

私たちの日常生活の中では、自分らしくいることが難しい場面に立たされることがしばしば起こる。個性が評価される一方で、社会の枠組みからはみ出すことに対して多くの人々は抵抗を感じ、対人間の摩擦を極力なくそうとする結果、感情と行動の不一致が生じる。取り繕った自分で振舞う辛さに直面している人は少なくないだろう。そうした社会の中で自分ら

しさをバランスよく開示できるようになるためには、“自分を客観視する力”を身に付ける必要があると考えられる。今回は、その第一歩として対人コミュニケーションの基本である「自分を知る」ということに焦点を当てた。

私たちのコミュニケーションの多くはからだを用いて行われる。すなわち、からだ自体がコミュニケーションの手段であり道具となっているため、他者とのかかわりを考える際にはまず自分のからだを見つめることが大切である。本企画では、そのプロセスとしてダンス・ムーブメントセラピーを体験した。ダンス・ムーブメントセラピーとは、フォークダンスやレクリエーションとは違い、自分のからだや動きを通じて、心身のまとまりのある自己や、他者との新しい関係の構築を目的とする心理療法の一つである。自分のからだや動きから、自分の思いや感覚に気づくことを参加者自身が体験すること、また、相互にシェアリングすることを通して私たちなりに自分らしさを探ることを試み、これからのキャリア形成につなげることを目的とした。

セッションは、日常的な動作である歩くことから始まり、ペアになって相手の動きを真似たり、形容詞をイメージして動いたり、即興的なストーリー性のある動きを全員で共有するなど、様々な質の動きを体験した。動いたあとは参加者同士で気分やイメージをシェアリングし、他者との交流を楽しみながら、自分についての理解を深める有意義な機会となった。



．実施報告

1．はじめに

セラピストの川岸先生は、冒頭で「この場所では、自分を傷つけないことと他の人を傷つけないこと以外は何をやってもいい」ということを参加者に示し、セッションを開始した。まずは、くつろいだ状態で、参加者が自己紹介を兼ねながら、日常的な動作である「歩く」ことについてそれぞれのエピソードを語り合った。地域によって歩く速度が異なることや、個人の歩き方の癖、子どもと共に歩くことによって普段行き急いでいることに気づくなどのエピソードが紹介された。全員が発言を終えた後、部屋全体を使って実際に歩く動作を行った。

2．ウォーミングアップ

音楽を流し、まずは普段通りの歩く動作を行った。空間を自由に使い、個人が自分のペースで動いた。次第に動きに変化をつけ、大股、急ぎ足、スローモーションなどの動きに発展させていった。その後、他の人の動きを真似たり、出会った人とからだを使ってかかわったりするなど、一人で動くことから他者と共に動くことへと発展していった。

その後、ペアになり、各ペアで決めた「歩き方」を全員で行った。揺れるように歩く動きや、素早い動き、2人で背中を合わせて歩く動きなど、ペアによって色々な歩き方が生み出された。

3．模倣・シェアリング

3.1 影の動き

背後から相手の動きを模倣するセッションを行った。ペアになり、音楽を聞きながら、一人が自由に動き、もう一人が相手の影となって模倣した。自由に動く人は、「十分に動いた」と感じたら相手にリードを受け渡し、役割を交代した。何度か交代して行った後、ペアを変えてまた同様に繰り返した。

3.2 鏡の動き

ペアになり、今度はお互いに向かい合って相手の動きを模倣するセッションを行った。音楽を聞きながら、一人が自由に動き、もう一人が相手の鏡となって模倣した。影の動きのときと同様に、各ペアで任意にリードを交代し、何度か役割を交代して行った後、ペアを変えてまた同様に繰り返した。

3.3 シェアリング

模倣の動きを通して感じたことを、参加者同士でシェアリングした。「鏡の動きに比べ、影の動きの方が相手の表情が見えない分、自由に動くのが不安だった」、「鏡の動きで真似ているつもり

が、いつの間にか影の動きになっていた。」「鏡の動きは、相手の動きによって自分の動きがそのまま見えるので辛かった。」「ペアによって動きに個性があり、自分にはない動きができて楽しかった」など、多数の意見が出た。それぞれに、相手の動きを通して、自分の動きや気持ちの変化を感じていたようだった。

4．イメージして動く

小休憩をはさんだ後、今度は形容詞をイメージして動くセッションを行った。「楽しい」「イケてない」「怒っている」「賑やかな」「固い」など、お題となる形容詞を参加者それぞれにイメージして、動きで表現した。お題は、はじめは川岸先生が提示していたが、次第に参加者の中からも自発的に提示される場面がみられた。個人によって動き方に違いがあり、動いている中で他者とのからだの交流もあった。

5．イメージを共有する

全員で円になり、音楽を聞きながら漂うように動いた。そのうち一人が動きながら円の中心に出ていき、その動きにかかわったりかかわられたりしながら、全員で同じ空間を動いた。川岸先生の「真ん中に宝物があります。」という発言をきっかけに、参加者は[宝物]を取りに行ったり、その[宝物]を隣の人に見せたりするなど、参加者同士でイメージを共有した。[宝物]の受け渡しは次第に[キャッチボール]になるなど、即興的なイメージの表現がだんだんと発展していった。

6．最後に

セッション全体を通して感じた思い、イメージ、気持ちの変化などを、参加者それぞれが画用紙にクレヨンで描き、全員でシェアリングした。表現することの楽しさを絵にした人や、動いている中で感じたもどかしさを表した人、音楽のリズムや個人によって異なる動きの抑揚を線で描いた人など、参加者によって様々なイメージが生まれていたようだった。シェアリングを終えたあとは、ABBAの『DANCING QUEEN』の曲に合わせ、全員で自由に動いたり、歌ったり踊ったりしてセッションを終了した。

7．総括

今回は、「自分らしさ」を探るため、企画者自身初めてのダンス・ムーブメントセラピー体験を行った。当日まで、セラピーの全体像が把握できないまま手探りの状態で企画を進めていったが、実際にセラピーを体験してみると、想像以上に自由度の高い開かれた空間であり、頭でいろいろと考えて動くのではなく、からだで感じ、気持ちのままに動くことができたように思う。「間違っただけ」動きがなく、思いのままに表現したり、初めて出会った相手の動きを真似て動くというのは、音楽の拍子に合わせて振り付けを踊ることとは全く異なり、自分の気持ちの些細な変化に

気付くことができたり、他者とのかかわりを実感したりすることができるものだった。他者の動きを通して自分自身をみるということの意味が少し理解できたように思う。本企画を進行するにあたり、川岸先生と打ち合わせを行う中で、川岸先生が「参加者が傷つかないこと」に非常に気を配っておられることがわかった。当日のセミナー終了後も、セッションの場面の反省点を振り返っておられるのを聞いて、ダンス・ムーブメントセラピーは、参加者や進行によって流れが大きく変化するものであり、非常にデリケートに扱わなければならないものだということがわかった。一回きりの体験ではまだまだ体験しきれないこともあるが、日常生活から離れ、開かれた空間の中でからだを動かすことで、動きに他者との違いや自分らしさを感じ、頭ではなくからだで感じながら自分自身についての理解を深める機会になった。

これまで企画されたセミナーに参加することはあったが、自ら企画するのは今回が初めてであった。当日までの手続きや準備を進める中で、企画者としての自覚や責任を感じる場面が多々あり、自身の成長につながる非常に貴重な機会となった。参加者の確保や司会進行など、不安要素はたくさんあったが、当日は多くの方々に集まっていただくことができ、無事終了できたことに達成感を感じている。今後もこのような機会を積極的に得ていきたいと思う。

今回、本企画のためにセラピーを実施いただいた川岸先生をはじめ、集まってくださった参加者の方々、ご指導くださった成瀬先生、そして本企画の機会を与えてくださった大学 GP の方々に感謝いたします。

(文責：浦野 真理子)



ダンス／ムーブメントセラピー を体験しませんか

2009.6.20(土)13-16時

ダンスセラピー／ワーキンググループ“プロセス” 川岸 恵子

自分で考えて選択して動いたつもりだったのに、自分のしたい動きがわからなくなった・・・、
自分の言いたいことを伝えているつもりなのに、まったく違った印象を与えていた・・・、
などといった経験、心当たりはありませんか。

そんな時、あなたのからだや心は、どのように乗り越えてきたのでしょうか。

ダンス／ムーブメントセラピーは、自分のからだや動きに注目して、自分についての理解を深めたり今の自分を受け入れたりして、今まで気づかなかった自分に出会う、そして上に書いたような折に乗り越える力を育てていく、そんなチャンスを提供しています。

今回は、日ごろ最も慣れ親しんでいる動きである、歩くことから始めて、自分の動きと他の人の動きの共通点や違っているところを発見したり、私異らしい動きを感じながら、ダンス／ムーブメントセラピーにできることの一部を紹介したいと思っています。

*自己紹介

*歩きながら

*ひとりで動いてみると

*一緒に動きながら

*シェアリング

「自分らしさ」を探るヒント

～ダンス・ムーブメントセラピーの 体験とシェアリングを通して～

あなたは、あなた自身の「自分らしさ」に気づけていますか？

私たちは日常生活の中で、自分らしくいることが難しい場面に立たされることがあります。自分らしさをバランスよく開示できるようになるための第一歩、対人コミュニケーションの基本である「自分を知る」ことに焦点を当ててみたいと思います。

本企画では、そのプロセスとしてダンスセラピストの川岸恵子先生にお越しいただき、ダンス・ムーブメントセラピーを体験します。自分のからだや動きから自分の思いや感覚に気づくことを体験し、相互にシェアリングすることで一緒に「自分らしさ」を探ってみませんか？

日時：6月20日(土) 13:00～16:30

場所：奈良女子大学コラボレーションセンター2F 多目的共同セミナー室

講師：川岸 恵子 先生 (奈良女子大学文学部卒, 同大学院修了, 日本ダンスセラピー協会認定ダンスセラピスト, 大阪府立急性期・総合医療センター非常勤)

定員：20名 (定員に達し次第、締め切らせていただきます。)

ダンス・ムーブメントセラピーとは？

ダンス・ムーブメントセラピーは1940年代にアメリカで始められた心理療法で、自分のからだや動きを用いて、自分の内に秘められた思いや感覚に気づくプロセスです。

ダンス経験は一切問いませんので、お気軽にご参加ください！

参加ご希望の方は、6月12日(金)までに下記までご連絡ください。

浦野 真理子 (人間行動科学専攻スポーツ科学コースM2回生)

Email アドレス：ura-mari@hotmail.co.jp

