

## ダンス・ムーブメントセラピーの理論と実践

### -作業療法での活用に向けて-

北海道文教大学 渡辺明日香

(OTR,日本ダンスセラピー協会認定ダンスセラピスト),  
林下病院 濱谷学(OTR), 中村直子(OTR)

日本ダンスセラピー協会(JADTA;1992年設立,日本OT協会SIG)ではダンス・ムーブメントセラピー(DMT)を広義には「ダンスやムーブメントで身体的,精神的,社会的健康を維持,増進,回復すること」と定義している。すなわち,DMTは参加者の健康状態・生活機能に様々な変化をもたらし得る作業の一つである。DMTでは参加者の「あるがままの内発的な動き」を大切にすることが多い。老若男女,舞踊未経験者,心身に障害や慢性の疾病をもつ方がDMTに気楽に参加でき,からだを通して自己・他者肯定感を高め,暖かい対人交流を体験できる。

近年,北米では「運動感覚への気づき,身体・感情・精神・スピリチュアルな機能の相互依存性に依拠した補完的ムーブメント療法(Complementary movement therapies, CMTs)」がリハビリテーション専門家(医師,OTR,RPTなど)によって用いられている(Cotter,1999)。DMTはフェルデンクライスメソッド,アレキサンダーテクニク,気功,ヨガ,太極拳など,西洋東洋の多くのCMTsの一つとして活用され,ヨーロッパ各国・韓国・中東や南米諸国にも広がっている。わが国でも作業療法でのDMTの活用が期待される。

そこで今回,精神科病棟や統合保育園・児童デイサービス・介護老人保健施設や地域において20年に渡りDMTの実践と効果研究に従事してきた渡辺が中心になり,研究成果や理論背景の紹介と実技を合わせたワークショップ(WS)を開催することとした。共同演者は渡辺とともに精神科作業療法でDMTの長年の実践を支えて来たOTRである。

WSではDMTの理論・実践両面への忌憚ないご意見をいただき,作業療法におけるDMT活用の可

能性を参加者ともども探索する機会としたい。

WS当日は動きやすい服装でご参加ください(激しい運動はしませんが,できればスカートでない方が良いです)。

### WS内容

1. 日本ダンスセラピー協会の活動内容,学術大会,委員会,資格制度,学術雑誌等のご紹介
2. 世界のDMT
3. DMTの定義や理論背景,DMTの実践内容のポイント

盛りだくさんなので,実技はポイントを絞って実施します。

- ・作業療法士がDMTを利用する場合の考え方
  - ・DMTにおけるダンスや動きの捉え方
  - ・セッションの組み立て方,考え方
  - ・対象者
  - ・目標の設定:集団DMT,個人DMT
  - ・体力科学の基礎および心理的効果について:  
有酸素運動,筋力トレーニング,リラクゼーション法
  - ・タッチング:導入における配慮
  - ・音楽の利用:雰囲気によってカテゴライズする
  - ・イメージの利用:OTRのイメージで限定しない事,物語への発展など
  - ・言葉の利用 あるがままの自己から発することば
  - ・心理療法としての深みへ:フォーカシングとDMTの統合の模索
  - ・DMTの内容分析から:他者の動きの見学・模倣・遊びを含む,脳科学との関連
  - ・動きを通じたコミュニケーション:ミラーリング
  - ・呼吸の利用
  - ・心身統合感から内発的動きへ
  - ・定型的踊り(盆踊り,フラダンス,フラメンコ)や動き(気功,太極拳)の治療的利用とDMT
  - ・効果研究,エビデンス
  - ・評価法の紹介など
4. 臨床の立場から(中村)
  5. DMTが最終的に目指すこと 渡辺の私見
  6. 質疑応答:ざっくばらんな意見交換をよろしくお願ひします。

