

ダンス・セラピー (DMT) って？

What is Dance/Movement Therapy ?

主にダンスや動きなど、からだで表現する活動を用いた芸術療法がダンスセラピーです。はせがわこどもクリニックでは、あらゆる身体動作をセラピーとして利用する立場を明確にするため「ダンス/ムーブメントセラピー」の省略語として、DMT と表記します。

ダンスは、人間にとって最も古いコミュニケーション方法です。言語が生まれる以前から、わたしたちは踊っていました。文字が無い民族はあっても、ダンスや音楽が無い民族は地球上に存在しません。

DMT では、からだの動きを通して、言語に頼らない「ノンバーバルコミュニケーション※」を大切にしながら、上手く踊ることよりも、活動を通して身体表出する内的感情や欲求を重要視します。セラピストはそれらを受止め、参加者と関わりセッションを進めていきます。

Dance Movement Therapy

日本では通称「ダンス・セラピー」と言われることが多く、海外では「Expressive Therapy (表現療法)」や「Dance/Movement Therapy (舞踊運動療法)」「Dance/Movement Psychotherapy(舞踊運動心理療法)」と言われる、非薬物療法です。

※ノンバーバルコミュニケーション：非言語コミュニケーション

目的

こころとからだは別々のものではありません。近年の脳神経科学研究でも、脳とからだの密接な関わりについての考察が増えており、中でもこどもの脳発達に「運動」と「表現」は必要不可欠な要素とされています。

はせがわこどもクリニックでは、こどもの健やかな発達を支援するだけでなく、こどもに関わる保護者や関係者に対しても包括的にケアすることを目的に、DMT を「ショートケアプログラム」にて提供します。

意義・効果

DMT の特徴は「からだ」を扱うこと

からだを通して非言語的交流を行うことが可能な DMT は、感情の表出がしやすく、治療的介入を行いやすくします。

参加者は DMT を通し、**時間や空間を共有**することで、**身体意識・感情表現・コミュニケーション**などの様々な要素を実体験します。この体験の中で、社会で生きていくために必要な**自己表現**を発見するのです。

こどものこころの成長 = 脳発達を考えた時、“社会で生きていく力”を育むことは必要不可欠と言っても過言ではありません。

診療の一環として DMT プログラムを実施

医師をはじめ、コメディカルスタッフや担当セラピストと共に、介入における効果や適切なフィードバックを行い、参加者の社会的な統合を促します。



対象者

DMT は対象者を基本的に限定しません。
都度、対象者の個性、疾患やプロフィールに対応したセッションを行うことが可能である DMT の特徴でもあります。はせがわこどもクリニックでは、幅広い対象者に対応するため、これからも様々なプログラムを実施する予定です。

※実施プログラムの詳細に関しては、診察時お気軽にご相談ください。

DMT ショートケアってどんなことするの？ Q&A

———うちの子は動くのが苦手だけど大丈夫でしょうか？

「動かない」ことも「動き」のひとつです。言葉にはならない“何か”を汲み取るために、有資格者のダンスセラピストがセッションを担当します。

———ダンスをしたことがありません。初めてでも参加できますか？

参加する方のプロフィールにセラピストが即時対応し、毎回プログラムを組み立てるので、初めての方でもご参加いただけます。

———ショートケアの間は、保護者はどうすればよいのでしょうか？

参加はご本人のみとなります。保護者の参加（付添）は原則行っておりません。

———どんな服装？何を持っていけばよいですか？

動きやすい服装でご参加ください。また飲み物やタオル、内履き（運動靴や専用の靴下など）を持参ください。靴を履かずに活動することもあります。

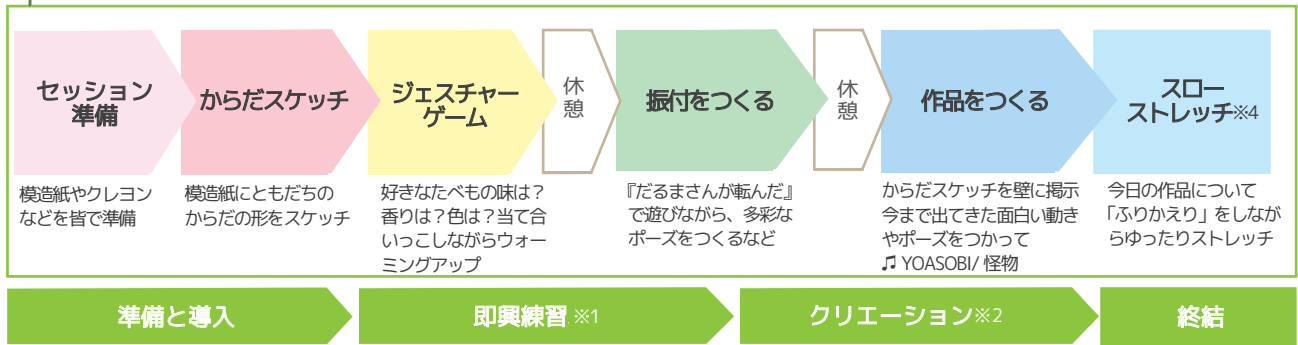
———連続で毎回参加しないとダメですか？

体調に併せて参加可能です。医師や心理士ともスケジュールを相談しご参加ください。日常生活のプラン（行動特性のトレーニング等）を立てた場合やなどにも、臨機応変に対応します。

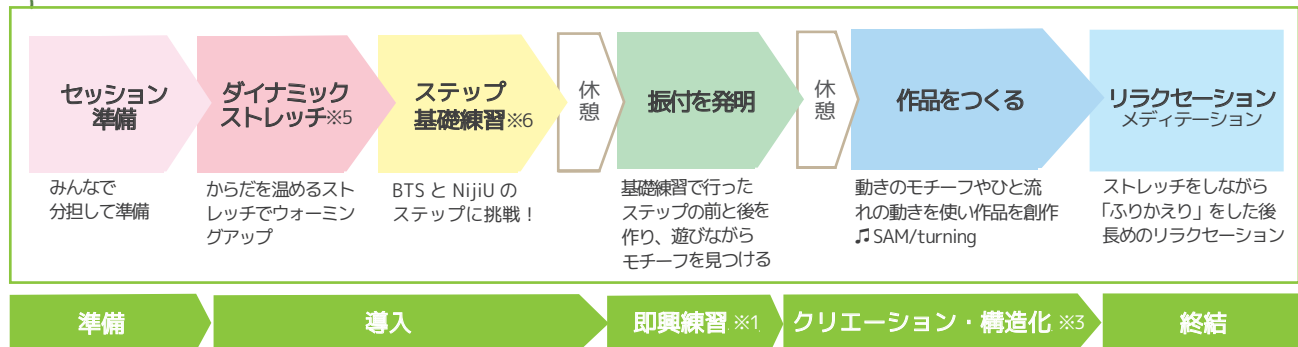
———具体的なセッションの内容を教えてください。

参加するメンバーにとって何がやりたい？何が必要？を大切にプログラムを実施する DMT です。毎回、多様なクリエイションが参加者主体で発生します。ダンスを頑張る日もあれば、違う表現方法で遊ぶ日もあるかもしれません。ある日の DMT 内容をいくつかご紹介します。

小学校低学年～中学年が参加した日の事例



小学校高学年～中学生が参加した事例



※ 詳細説明

※1. 即興練習

人の日々の生活は殆どが「即興」によるコミュニケーションです。参加者は、即興練習を通して言語以外のコミュニケーションを体感します。オリジナリティあふれる自己表現をはじめ、他者の立場に立つこと、考察力、観察力や円滑な対話のトレーニングにも有効です。

※2. クリエーション（創作）

DMTでは創作を多く取り入れられます。単純に講師の振付をコピーすることは基本的に行いません。特に、グループでの創作時には、他者の意見を受入れる、感情をコントロールする、自分の意見を言うなど、様々なコミュニケーションが発生します。身体表現で行うクリエイションは「体感」を伴うため、運動機能や脳機能にも良い影響を与えます。

※3. 構造化

作品を創作する際必要になるスキルです。ダンスや身体表現は遊びの延長から始まる活動です。しかし作品にする際には客観的視点を必要とするため、「構造」を考察し「構成」する作業が発生します。この作業は、様々な学習に応用できると共に、参加者の得意とする分野を見つけ出すことにも役立ちます。例えば、創作展開からは国語の文章構造や社会の情勢把握が、フォーメーションからは数学の因数分解や3D的立体構造、空間把握などの応用、運動からは理科の物理力学や生理工学、作品表現の機微を構成するコントラストなどから、ものごとを全体的に見渡すバランス感覚が育成されます。

このように苦手意識のある学習に対しても、ダンスや身体表現を通して楽しく「体感」することは、ストレスを緩和しつつ、違う角度からの学習アプローチとなり得ます。高学年になってくると、学習でのつまずきや、勉強のストレスを帯び始めることも少なくありません。そんな中、ダンスや身体表現の創作に伴う構造化は、論理的な力を培い、学習支援の一助となります。

※4. スローストレッチ

スローストレッチとは、静的なストレッチのことで、スタティックストレッチとも言います。運動前に筋肉をじっくり伸ばしてしまうと、その後の身体活動パフォーマンスは落ち、かえって怪我をしやすくなります。しかし静的ストレッチには副交感神経を優位にする働きがあり、興奮を落ち着かせる効果があります。こうした効果を期待し、参加者の状況を鑑みながらセッションの最後に実施するだけでなく、セッション中であっても適宜導入することがあります。

※5. ダイナミックストレッチ

ダイナミックストレッチとは運動を始める前からからだを動かしながら行う動的ストレッチのことです。からだを動かし筋肉を刺激しながら、関節の可動域を大きくする働きがあります。筋肉を温め、怪我のないようセッションをすすめるための運動導入のストレッチです。

※6. ステップ基礎練習

「K-POP」ダンスに挑戦したいという参加者の要望により、ストリートダンスの基礎練習を実施。参加者のやる気を汲みとった事例です。難しいステップができるようになるといった成功体験は、成長期には欠かせない要素です。