

～みる・きく・かかわる in 山科に寄せて～

介護や対人援助をする方の多くは、自分のことはさておき、相手に向けてエネルギーを注ぎ、時には消耗し切ってしまうこともあります。倒れない、疲れ切ってしまうない、自分自身を良い状態で保ちながら介護や支援を続けるにはどうすればいいのでしょうか？

この講座では、まずは、自分のからだにゆっくりと向き合います。実は介護や支援者のからだ（呼吸・声・仕草・力・考えなど）が相手に与えている影響はとても大きいのではないのでしょうか？自分のからだを見つめることで何か発見があるかもしれません。また、様々な違う歴史や経験や体質を持つ「その人らしさ」を尊重する関わり方にはどのような創意工夫が必要でしょうか？シニアの方々を対象に精力的に活動する二人のアーティストと共に、介護や支援というものをダンスや演劇を通して再発見し、リフレッシュした身体でそれぞれの現場に戻っていただけたら！と願っています。「からだをつかってあそぼ」を通してご縁がある山科の地、山科社協さんのご協力で実現したこの機会に、皆さんと一緒に未来の介護や支援を考えていけたら幸いです。

Dance&People 五島智子



講師プロフィール

細見 佳代 (俳優)

龍谷大学、大阪産業大学等で演劇を教える。近年、高齢者や障がいのある方等を対象に演劇WSを行い、個々人の身体表現を存在の証しとして社会に発信する仕掛けを模索している。近年の活動に、発達障害者との共同パフォーマンス（アートリンク IN なんとん）、中高年が出演するシニア劇団の「FACES」「FACES II」の構成・演出（アトリエ劇研）、北名古屋市の旧家で高齢者が人生の記憶を語るパフォーマンス「物語ること」など。日本芸術療法学会会員。



山田 珠実 (振付家・ダンサー)

ヨーロッパ等でダンサーとして活動。帰国後、ダンス作品を作り始める。近年、母の死をきっかけに思いの通りには動かないからだ、老いていくからだの動きの中に魅力を発見し、地域コミュニティ等でワークショップや公演を行う。主な作品に、愛知県長久手町の中高年を出演者とする『蜜の歳月』、町民100名との「ゆめのまにまに」や、知的障がい者とのダンスとうたのパフォーマンス（東京）、小学校でのダンスワークショップシリーズ（「トヨタ・こどもとアーティストの出会い」）など。愛知淑徳大学非常勤講師。



【09年8月の講座の様子より】⇒



観察した一人一人の動きをまねっこ↑↓



名前を呼びながら回転、遠心力を使って浮遊感を楽しむ



肩甲骨の下に手を入れて徐々に掘り進むじっくりと待つ 重さを引き受ける



レッドカーペットでの発表

◇今後のリフレッシュ講座のスケジュール◇

『介護はダンスだ！？』（講師：砂連尾 理）

力を抜いて、いかに相手と心地良く関わるか？ゆっくりと丁寧なストレッチと、ペアワークでの武道に通じる身体の使い方など。

10/18（日）京都アスニー 11/22（日）毎日新聞京都支局ホール 共に 13:30-16:30/2,000円

11/5（木）・1/14（木）13:00-15:00 スペース ALS-D / 1,500円

『わたしのためのカラダの時間』+『からだをつかってあそぼ』（講師：黒子 沙菜恵）

何もしなくて良い時間、関節を緩めながらストレッチしたあとは、即興的のいろいろな出会いを楽しみます。

「からだをつかって…」では障がいを持つ人と一緒に踊ります。

9/26（土）大山崎集会所 10/24（土）洛西愛育園 11/21 大山崎町 12:50-15:30/2,000円（回数券あり）12月以降も実施

『わたしのためのカラダの時間』

10/5（月）・12/7（月）18：30-20：30/スペース ALS-D/1500円

※日時等は必ず事前にご確認下さい。自己申告割引あり。

○ボランティア募集○(開催までの準備や記録など)