

# 「一緒に」と身体は一生一緒に動いている

ひらやま 平山 久美



メディセレ専任講師・  
JADTA認定ダンスセラピーリーダー

身体動かすの苦手？それでも、毎日自分の心臓は動いているんです

ここは身体の一部です。ここが辛いとき、適度な身体運動が固まったところをほぐしてくれる。そんな作用が近年の研究で明らかになっていきます。体が汗で体温調整する様に、身体を動かすことで、「ここ調整」ができる……。

そう考えると、適度な運動の必要性がわかるはず。そこで問題になるのが「適度」ということ。ここでは自身が気持ちよく動けるといふ範囲のことを言います。「運動は苦手」そんな方こそ、心地良く動けたときの爽快感を得たいと思っ

ているはず。そのためには、自分の身体を知ることがとても重要になるのです。

自分の身体を知ることが意外と難しいもの。しかし、それは少しのことで発見できるのです。

「ダンスムーブメントセラピー」では自身の身体を心理療法に用います。動くことや踊ることを利用し、自身の動きから、「自分という存在」を具体的に認識する。そうした発見のなか、「ああ、楽しい」「気持ちいい」という思いが生まれると、自分だけのこのころの回復方法を見つけ出せるかもしれません。

身体が快適な動きを見つければ、このころは本当に楽になります。このころのままに身体を動かすので、

「上手に踊らなきゃ」「覚えなきゃ」という緊張感は伴いません。

また、通常の会話式カウンセリングとは違い、身体を通してセラピーセッションを行います。話すことが苦手な方や、おしゃべり大好きな方は、言葉以外のコミュニケーションの在り方を実感することができるといいます。もちろん、対話式カウンセリングと併用することで、更なる効果が得られる可能性もあります。

そして、もうひとつの大きな特



平山 久美

舞踊と演劇、二つの研究室を卒業。以来、身体の可能性を追求し表現者として活動する一方、ホテルサービス、IT企業内での上場準備、小・中学校での講師などを経験。それらを生かし、芸術活動として行ってきた心理療法の活動を2004年から開始。

徴として挙げられるのが、グループでのセッションが可能であること。例えば、少子化により、家庭内での身体コミュニケーションが希薄になっていく子どもたちにとって、他者と触れ合うことで「身体イメージを身につけることができます。(身体イメージとは、「これくらい引く張ると痛い」とか「こうすると怖い」という実際に体感しなくても「うしろ」とイメージできること)。身体イメージの

できる人は、人を傷つけたりしません。いじめや非行といった問題を抱える教育現場でも、運動を活用した心理療法は、注目を集めています。その他、高齢者福祉施設では、ストレス発散や健康増進、認知症予防などのテーマでセッションを行うことが可能となります。

「ここらと身体は一生一緒に。」身体動かすの苦手」と言っているあなたの心臓は三六五日止まることなく動いているのです。動いている身体だから、動くことで多くを発見できる。「心身共に健康」であるために、あなたにとつての「適度な運動」を発見できる。それが、「ダンスムーブメントセラピー」なのです。

「メディセレと一緒にダンスムーブメントセラピーをやってみませんか？」  
《対象者》健康者（仕事のストレス・離婚問題などの個人的ストレスを抱えている方等）、高齢者、知的障害者、うつ病、摂食障害、心身症、人格障害、身体障害者、被害者、PTSD、慢性的統合失調症のような言語的接触が困難なもの、神経症でレベル妨害の強いものは、掛かり付けの医師がいる場合には、医師との相談のもと、プログラムを組むことがあります。



\*\*\*\*\*  
★ Medisere (メディセレ) スクール  
★ (内閣府認証NPO法人)  
★ 住所: 〒532-0011  
★ 大阪市淀川区西中島3-8-21  
★ 新大阪パークサイドビル2F  
★ TEL: 06-4256-7790  
★ FAX: 06-6885-7780  
★ Mail: taneda@medisere.co.jp  
★ URL: http://www.medisere.org  
★ Menu: カウンセラー養成講座・個人カウンセリング  
★ 営業時間: 水曜日夜・土曜日午後  
★ 定休日: なし  
\*\*\*\*\*