

研究発表2 -

フォークダンス療法の経過報告

篠田真弓¹⁾ 中嶋友子²⁾ 崔長清³⁾ 堀内盛子⁴⁾ 池川洋⁵⁾

1) 心理士 2) 小弓道療法士 3) 中国語療法士 4) フォークダンス療法士 5) フォークダンス療法士・副院長
医療法人耕仁会札幌太田病院 思春期専門デイケア

1. はじめに

フォークダンスは集団で「踊る」という動作や目的を共有することで仲間意識を高める。またレクリエーション要素が強く、楽しく明るい雰囲気を取り組める。踊る行為自体は動作の敏捷性など身体機能にも好影響となる。当院では認定インストラクターである池川洋副院長が10年来実施しており、現在では30段階を設定し体系的に取り組んでいる。今回デイケアで実施した過程を報告し、効果を検討したい。

2. 方法(実施要領)

毎週金曜 9:30~10:30、体育館にてデイケア合同プログラムとして実施している。参加者は30~60代を中心に6~10名である。準備運動から始まり、パートナーを必要としないシングルサークルでのダンス、カップルダンス、パートナーチェンジをするダンスと段階的に難易度を上げている。使用する楽曲は、各国の伝統的なものだけでなく洋楽、日本の歌謡曲まで多様である。指導は、段階的に動作を教え、徐々にリズムや楽曲に合わせた踊りができるよう配慮されている。

3. 結果(実施中の様子)

参加して間もないメンバーは、ダンスを楽しむよりも振り付けどおりに踊ることや周囲に合わせる意識が強い。経験を重ねると、ダンス中の会話が増え楽しむ様子が見え、動ける範囲も大きくなり運動量も増加した。他者をフォローする様子も見られ、遅れてきた参加者が入りやすいようスペースを作ったり、テンポがずれてしまった相手に対し、次に動く動作や位置をリードして声掛けする様子もあった。ダイエットや体力作りを目的として参加するメンバーが多いが、「踊るとスカッとする」「誰かと一緒に運動することが楽しい」「懐かしい」「手を繋ぐことで人の温もりを感じる」などの感想もあった。

4. 考察(意識の変化)

参加を重ねることで、意識が『自分』から『外・他者』へと向かうことが考えられた。リズムに合わせた共同作業は、対人交流を円滑にする作用があり、達成感も強いことがうかがえた。また適度な他者との身体接触は意思疎通が図りやすい距離感であることも考えられる。

5. おわりに

中学教育でダンスが必修化され、治療だけでなく教育分野でもその効果が注目されつつある。今後も効果を検討し、療法の適用範囲を拡大していきたい。

<参考・引用文献>

- ・(社)日本フォークダンス連盟編：指導の手引 38版,2006.
- ・(社)日本フォークダンス連盟編：概説フォークダンス,1991.
- ・太田耕平：幼児から高齢者までの心の発達 十段階心理療法,札幌太田病院,2011.