

高齢者のためのダンス／ムーブメントセラピー II.

—即興表現と回想—



日時：2月25日（土）14:00~18:00

場所：ムービングアース ダンス スタジオ

（東京都世田谷区赤堤2-5-9）

小田急線「豪徳寺駅」下車（急行は止まりません）

受講費：早割（1月31日締切）¥5,000- 通常¥8,000-

講師：荒川 香代子

アメリカダンスセラピー協会

認定ダンスセラピスト指導者資格）

日本ダンスセラピー協会認定ダンスセラピスト、

ボディ・マインド・ヘルスセンター代表

主催：ボディ・マインド・ヘルスセンター <http://bmh-c.org>

連絡先：〒252-0176 神奈川県相模原市緑区寸沢嵐3021-4

TEL & FAX: 042-685-0870

お問い合わせ／お申し込み： info@bmh-c.org 荒川まで

回想（過去の経験をふりかえる）はどの年代層にとっても生じますが、特に高齢者の人生の振り返りは自然なことでも盛んになってきます。こうした回想を通して、過去の経験や葛藤を再意識／再検討する過程には自己の再統合を促すはたらきがあることが認識され、心理治療としても活かされています。一方、身体はこうした過去のいろいろな体験が蓄積された「個人の存在源」でもあります。例えば、話す時の表情、声のトーンやそれに伴う仕草など「動き」を通してその人の個性が映し出されてきます。

この回想法とダンス／ムーブメントセラピーがどのような結びつきで、心的エネルギーを活性し、創造的で建設的な活動になっていくか探索していきます。

[主な活動の流れ]

*回想について

*言語と非言語（回想を中心としたアプローチ）

*小道具の活用

*計画と準備、そして記録について、他

受講される方へ：

- ・動きやすい服装（ジャージのような伸縮性のあるズボン、Tシャツ）
- ・表現活動に役立つような小道具など案のある方はご持参ください
- ・自分の持っている「大切な物、思い出のあるモノ」を一つご持参ください
- ・動きの経験の有無は問いません。

