



# 身体の内なる動きへの気づき ～Notice an inner move in the Body ～アート・セラピー～ ムーヴメント・セラピーを体験しませんか？

忙しい日常生活の中で、身体の“内なる動き”に気づくことはありますか？

ムーヴメント・セラピーはアートセラピー（芸術心理療法）の一つで、呼吸を整え、身体をリラックスさせ動くことで、今ある心の状態や感情に気づくセラピーです。ここでは、動きやダンスのスキルが重要ではなく、自分らしく動くこと、人の動きに触れることを大事にします。従来のカンセリングとは異なり、アートセラピーは個人の創造性を育み、表現する場を生み出す点において注目され実践されています。

アメリカやイギリスでは、高齢者から赤ちゃんまで幅広い世代を対象に、精神病棟、慈善団体（NGO や NPO）、児童養護施設、学校などでの現場でセラピーを必要とする人のためにアート・セラピストが活躍しています。また、アジアでもこの流れは広がりつつあります。例えば、インドでは買春の犠牲となった子どもたちの心のケアのために、ダンス・セラピストが活躍しています。

現在、日本の現場では、アートセラピーが広く実施されるには未だあまり至っておらず、ムーヴメント・セラピーに関してはほとんど知られていないのが現状です。そのため、今回、日本でもムーヴメント・セラピーを広げる啓発活動の一貫として、ワークショップと講演を開催します。イギリスの学校や精神病棟、そして現在日本の NPO で実践しているムーヴメント・セラピーの一部を体験してみませんか。ぜひこの機会に、自然な流れのままに身体を動かし、ご自分の新しい“内なる動き”に出会ってみませんか？

とき：2016年4月23日（土）午後1時15分～2時45分まで

ところ：東成区民センター（大阪市東成区大今里西3-2-17）

内容：体験セッション（約50分間）＋ダンス・セラピーに関する講演（質疑応答あり）

＊動くにあたって、ダンス・スキル等は必要ありません！＊

服装：動きやすい恰好であれば何でも大丈夫です。

お申込み先：mioinakayama.dmp@gmail.com（人数に制限がございますので、なるべく事前お申し込み下さい。お名前・ご連絡先をご記入下さい。）

参加費：2000円（学生1500円）



中山実生（なかやまみおい）（MA, UKRDMP）

英国ダンス・ムーヴメント・サイコセラピー協会（UK Association for Dance Movement Psychotherapy）公認セラピスト。日本ダンス・セラピー協会会員。

ロンドン大学大学院ゴールドスミス校にてダンス・ムーヴメント心理療法修士課程を修了。立教大学卒業後、インド現地にて、11年間、児童労働者やストリートチルドレンの社会復帰と教育支援活動を行う。「ボーンフリーアートスクール」、ボーンフリーアート JAPAN 共同代表。ロンドン市内の精神病棟やコミュニティセンターでダンス・セラピストとして働く。現在、引きこもりの若者と統合失調症で認知症の高齢者のためのダンス・セラピーを広島で実践している。