

震災後の心のケアを語ろう
「今、アートが子どもたちにできること」
報告書



2011年5月28日(土)10:00~16:00
がんばれ！子供村ビルにて

*この活動は、子どもゆめ基金（独立行政法人国立青少年教育振興機構）の助成金の交付を受けて行いました。

目次

1. はじめに
2. 概要
3. 講師プロフィール
4. 活動報告
 - ー現場からのレポート
 - ーワークショップ
 - アート／ドラマ、ダンス・ムーブメント、
 - ミュージック
 - ー全体ワークショップ
5. アンケート
6. 参考資料
 - ーチラシ
 - ーワークショップ配布資料
 - アート・ドラマ・ダンス／ムーブメント

1. はじめに

2011年3月11日、東日本大震災が東北地方を襲いました。

混乱の中にありながらも、被災地及び避難地においてはボランティア活動が始まり、継続的な活動が続けられています。かつて経験したことのない惨事を受けて、また、いまだ見通しのつかない現状の中で、息の長い支援が求められていると感じます。

中でも、心のケアは被災者支援のあらゆる場面で、今後必要となっていくキーワードです。特に言語表現が未熟な子どもたちの心のケアには配慮が必要です。からだを介し、音を介し、遊びを介し、作り描くものを介し、自分を表現しながら体験を昇華していく子どもたちにとって、言葉をこえた表現をうけとめ、人類の根源的な欲求と深く結びつく「ARTS（アーツ）」が担う役割は、小さくないはずです。

今回のフォーラムは、今後求められるであろう子どもたちの心のケアにおいて、アーツが担えることや可能性を検証し、支援者となる大人が学びあうことを目的として開催されました。

当日は、雨にもかかわらず50名を超す人々が集い、

有意義な時間を過ごしました。

午前のプログラム、「現場からのレポート」では、まず、福島でアートプロジェクトを率いておられる子ども未来研究所の柴崎さんと、現地の活動の中心となられている村松さんがお話しくださいました。後半には、世田谷事件のご遺族である入江さんが、ご自身の体験に触れつつ、喪失体験からの回復と生き直しのプロセス、グリーフケアのポイントなどをお話しくださいました。

午後に開催されたワークショップは、アート、ドラマ、ダンス／ムーブメント、ミュージックといった表現媒体が、子どもとの活動や被災地での支援にどう活かせるのか、体験を通して考える機会となりました。

一日の締めくくりとなった全体会では、らしんばんの中家さんのリードのもと、プレイバック・シアターの体験をしました。参加者から語られた2つのストーリーは、「子どもを見守る温かいまなざし」「子どもの傷つきやすい心」に関わるものであり、偶然というか必然というか、この日のテーマと深く関連するものとなり、素晴らしいクロージングとなったように思います。

閉会後も多くの参加者が残り、活発な意見交換や情報交換が行われていた様子は、このフォーラムが支援者をつなぎ、学びあう機会となったことを証明しているかのようでした。今回学んだことや、今回を機に生まれた支援者同士のつながりが、今後の心のケアの現場や後方支援の場において、なんらかの形で活かされていくことを確信しております。

2. 概要

日時	2011年5月28日（土） 午前10時～午後4時
会場	がんばれ！子供村ビル全館 (東京都豊島区雑司が谷3-12-9)
参加者	52名
参加費	無料
主催	N-CAT (Network of Creative Arts Therapists) APCONCEPT
プログラム	次ページ参照

<プログラム>

午前	4階研修室		
10:00～ 12:00	現場からのレポート 「東日本大震災、アートプロジェクトの今」 柴崎嘉寿隆 「これから子ども達に必要なこと、喪失体験からの回復」 入江杏		
12:00～ 13:00	昼食		
午後	4階研修室	3階プレイルーム	2階コミュニティスペース
13:00～ 14:30	アート/ドラマ ワークショップ 倉石聡子 井口雅子	ダンス・ムーブメント ワークショップ 荒川香代子	ミュージック ワークショップ 灘田篤子
	4階研修室		
14:45～ 16:00	全体ワークショップ 「集い、語るちからープレイバック・シアターの手法からー」 中家八千代		

3. 講師プロフィール

◆現場からのレポート

柴崎嘉寿隆 (しばさきかずたか)

立教大学経済学部卒業。1988年より多くの企業や個人に向けた「心のトレーニング」を提供。1995年、株式会社クエスト総合研究所を設立し、アートワークセラピスト養成講座をスタート。また子どもの「心の予防教育」実践のために1999年子ども未来研究所を設立し、同年特定非営利活動法人として東京都より認証を受ける。全国に「親子のアートセラピー教室」を展開している。株式会社クエスト総合研究所代表取締役。NPO法人子ども未来研究所理事長。著書に『自分セラピー』、『わくわくする自分に出会う本』k k ロングセラーズ、『やすらぎの扉』コスモテン出版。

入江杏 (いりえあん)

国際基督教大学卒業。英国の大学で教鞭を執るなど、10年に近い海外生活の後、帰国した2000年12月31日未

明、「世田谷事件」に遭遇し、大好きな妹一家四人を失う。その後、犯罪被害からの回復、自助とグリーフケアに執り組みながら、絵本創作と読み聞かせ活動に従事している。最近では自殺、難病と様々な現場の問題に取り組み、当事者の声を社会につなげようとフィールドの領域を広げている。

著書に、『この悲しみの意味を知ることができるなら一世田谷事件・喪失と再生の物語』(春秋社)、絵本『ずっとつながってるよ』(くもん出版)

※グリーフケア：家族など、自分にとって大切な人を失う悲しみの中で生きている人(グリーフ)を支える(ケア)のこと。

◆ワークショップ

倉石聡子 (くらいしあきこ)

アートセラピスト、臨床心理士。Notre Dame De Namur 大学院マレッジ・アンド・ファミリーセラピー/アートセラピー修士。サンマテオ市立の小学校、ファミリーセン

ター等で研修を積み帰国。都内教育相談センター心理相談員、不妊クリニック心理カウンセラーなどを経て、現在は東京都スクールカウンセラーとして児童/思春期/保護者/教員の支援に携る他、地域のサポートグループ、カウンセリングルーム、企業セミナー等で子どもと大人のメンタルヘルスに関わる。APCONCEPT(アップコンセプト)にて子ども・大人向けのアートセラピープログラムを行う。

井口雅子 (いぐちまさこ)

ドラマセラピスト、チャイルド・ライフ・スペシャリスト。Kansas State University 大学院演劇科ドラマセラピー専攻修士。地域の知的障害者とのプログラム、高齢者福祉施設、小児病院などで研修を積み帰国。順天堂大学附属順天堂医院にて病児及びその家族支援を目的とするチャイルド・ライフ・プログラムを担当後、現在は、都内教育相談センター心理相談員として児童/思春期/保護者/教員の支援に携る他、短大・専門学校などにて青年期/成人の教育・研修に関わる。APCONCEPT(アップコンセプト)にてドラマセラピープログラムを行う。

荒川香代子 (あらかわかよこ)

アメリカ ダンス セラピー協会認定ダンスセラピスト (MA, BC-DMT)

日本ダンスセラピー協会認定ダンスセラピスト

1991年ナロバ大学(米国コロラド州)ダンスセラピー科卒業(修士課程)

ボディ・マインド・ヘルスセンター 代表

灘田篤子 (なだたあつこ)

米国認定音楽療法士、認定グリーフカウンセラー、霊気療法士、成育医療センター研究員。桐朋音楽学園大学ピアノ科卒業後、ニューヨーク大学大学院にて音楽療法科修士課程を修了。その他、プレーヤー大学院グリーフカウンセリング博士課程、The Center for Therapies and Creative Art, Bony Method Guided Imagery and Music Post Master トレーニングにて、履修科目を終了。ニューヨーク、ボストンで臨床経験を積み、現在は、渋谷区にて個人開業をするほか、パークサイド広尾レディースクリニック併設のカウンセリングクリニック・コンサロ

ーグ麻布や発達わんぱく会、ことばとこころの教室のスタッフとして活躍中。

◆全体ワークショップ

中家八千代 (なかいえやちよ)

NPO法人プレイバック・シアターらしんばん 副理事長。

NPO法人プレイバック・シアターらしんばんにて、企業、学校、コミュニティ、老人施設や病院などで、プレイバック・シアターを通しての自己表現やコミュニケーションの場を提供している。また、様々な企業の教育研修を担当すると同時に、大学や短期大学の講師としても活躍。社団法人パフォーマンス教育協会の理事を務め、パフォーマンス学(日常における自己表現)の研究、教育にも尽力している。

7. 活動報告

◆現場からのレポート

- ー東日本大震災、アートプロジェクトの今ー
- ーこれからの子ども達に必要なこと、喪失体験からの回復ー

柴崎氏からは、まず、子ども未来研究所が取り組んでこられた、国内外でのアートプロジェクトの様子が、写真と共に紹介された。続いて、震災直後から福島ではじまったプロジェクトが、どのように始まり、どう発展してきたのかが、今後の課題と共に話された。今回のプロジェクトの足掛かりをつくった村松さんも被災地から駆けつけてくださり、今の思いを飾らぬ言葉で語ってくださった。受け入れ団体もなく飛び込み的に始まったという今回のプロジェクトが、地域の方たちに受け入れられ、活動がだんだんと広がっていく様はダイナミックで、行動することの意味を改めて考えさせられる機会となった。



世田谷事件のご遺族である入江氏は、事件発生からの10年間のご自身の歩みを、喪失体験からの回復のプロセスに重ね合わせて語ってくださった。ひとつひとつの言葉に思いが宿り、ずっしりと心に響くお話の連続であった。また、グリーフケアの段階や大切にすべき事についても、ご自身の体験と照らし合わせてお話しくくださった。生き直しのプロセスのなかで製作されたという絵本の朗読は、深く心に響くとともに、一人一人、ひとつひとつの物語りがかけがえのないものであることを、改めてここに刻む時間となった。

知識としての学びもさることながら、具体的な活動と心のありようが二輪の輪のように共にあるということに気づかされる、貴重な時間となった。
(井口雅子)



◆ワークショップ [アート&ドラマ]

このワークショップでは、アートやドラマといった表現媒体の特色を知ってもらうとともに、緊張をほぐすのに役立ったり、人とのつながりを実感しやすいアクティビティ、気持ちの表出を助けるアートやドラマをもちいた活動などを、体験をとおして紹介した。

まずは、22名の参加者全員で円になり、見えない小さな鳥を隣の人にまわしていくことからスタートした。自然にグループの意識が「鳥」に向かい、見えないはずの鳥を巡って遊び心が見え隠れ。硬かった空気が少しずつほぐれていく。「ここに来た理由が似た人を見つけグループになって」などといった共通点をもつ人探しのゲームをするうちに、そこで会話が生まれ、部屋はにぎわいに満ちていった。



グループ活動を行う際の指針や、アート、ドラマの特徴を簡単に紹介したあとは、「道」をテーマにしたワークをおこなった。ファシリテーターの指示のもと、想像しながらいろいろな道歩いたあと、A5ほどの紙に、それぞれが思う「道」を描く時間をもった。クレヨンや色鉛

筆、パステル、マーカーなどの画材を自由に使い、思い思いの道を描いたあと、参加者全員分の道をつなげてみたのだが、不思議とストーリーが生まれてくるようであった。



自分の道表現しながらも、他の道とつながる、関係の中で新たな意味が生みだされていくなど、どこか象徴的で人とのつながりを感じあえる空間が作りだされたように思う。アートやドラマがもつ力を、参加者のみなさんと共に感じ合うことができたのではないかと。

(井口雅子)



◆ワークショップ [ダンス/ムーブメント]

15名の参加があった。男女多様な年齢層で、ダンス/ムーブメントセラピー(DMT)の経験のない方が多く参



加された。タイトルは「アーツが子どもたちにできること」であったが、今ここに参加している本人のからだは何を経験し、感じて、反応しているかを大切にしてもらう事、からだの視点で見ると皆平等、DMTは道具等何もなく「動く空間とからだ」があればどこでもできる事、からだは表現の大元(見る、聴く、唄う、描く、話すなど)であること、動きを介して他者との接触もあり、その良い点や気をつける点などを始めに伝えて、動きに進んでいった。

座布団を使い、それを「個人の領域すなわち安全区域」として、自分を守り他者の領域を侵略しないことなどをイメージしてもらい、各自座布団をしいたい分床に敷き、

横になったり、あお向けに寝たり、身体を動かすなどしてくつろいでもらう。その後、二人組や三人組になり「重力を活かしたからだほぐし」を体験しあう。小さな動きであっても「支え、支えられる」経験がからだにどのような心地で響いていくか体験しながら、こうした活動が親子や友だち同士で楽しめることを理解してもらう。



薄いストレッチ性のカラフルな布を見せて、布を使う良さ（包む、すかして外を見る、皆で持って動くなど）、また造花もイメージを拡張表現を豊かにしてくれること、そして造花の花びらを手にとってまき散らしたり、誰かにあげたりする動作の中から連続した表現につながることを紹介し、最後は全員で輪になり今の気分やからだの感覚など味わいつつ、一人ひとりの動きを皆で共有して終了した。ホコッとした円やかなからだ笑顔であった。（荒川香代子）

※写真はイメージ

◆ワークショップ [ミュージック]

ミュージックのワークショップには、以前ドラマセラピーワークショップを経験したことがあり、ユングやスピリチュアリティ、靈氣に共感を持つ初老の男性、経理の仕事しながら音楽療法セッションをおこなう、靈氣のトレーニングもうけたことがある女性、靈氣は聞いたことがあって興味がある音楽療法士として働く女性、音楽療法に興味がある女性2名の、計6名の参加があった。

セッションでは、声のワークと、グループドローイングワークを実施した。まず、小さな輪になって目を閉じて椅子にすわり、ファシリテーターが言葉で瞑想状態に導き、自然



に声・体から発せられる音が生まれてくるのを待った。相手と自分の音を聞きながら、そして可能なら音を出した時の自分の体内のセンセーションに注意を払いながら、グループの音の世界を生き、自然とグループの音楽が終わっていった。その後、目をあけ、どのような体験だったのかを、グループでシェアする時間をもった。

最後に、ファシリテーターが、グループのエネルギーに合うとおもったクラシックの音楽をかけ、その空間のなかで、全員で一枚の大きな絵を仕上げた。参加者は、声の質、色に表されたものが自分やグループダイナミクスにはっきりと反映されていることに気づき、その発見を楽しんでいるかのようであった。

一人の参加者からは、プロフィールから感じ取られるスピリチュアルなバックグラウンドから、何か怪しい独特の雰囲気を持つ中年女性というイメージをもって参加したが、それとはかけ離れた感じの人がこういうことをやっていることが印象的だったとのフィードバックがあった。（灘田篤子）



◆全体ワークショップ

集い、語る力 ～プレイバック・シアターの手法から～

プログラムの締めくりとなる全体会は「集い、語る力」と題し、午後のワークショップを終えた参加者

全員が一堂に集うこととなった。各々の体験と子ども支援の視点が、語り合いを通して統合していくような流れ



となった。

前半は講師の中家氏のリードで、今回の震災により精神的・身体的に自分はどうな影響を受けたか、支援者の顔をおろし、言葉や身体表現によって他者と共有した。同じ地域に住んでいても震災の影響はそれぞれであり、ストレスの感じ方には個人差があることを実感することができた。「どんな体験であったか」ありのままの自分の心模様気づくことが、支援者として重要であることを改めて感じた。

後半は、プレイバック・シアターの短い体験を行った。フロアから2名のボランティアが、震災とは関連のない日常の一場面について



て語った。劇団らしんばんのアクターが語られたストーリーを即興で演じ、奏者が音を添える。2人が語ったストーリーは、このフォーラムのテーマである「子ども」に深く関わるものであった。幼い頃、友人とのやりとりで傷ついた記憶の1シーン、子どもに童歌を教える勉強会での1シーン。日常の一場面スポットがあたると、それはかけがえのない一瞬としてきらりと輝き出す。その感動を語り手とフロア参加者が分かち合うことで、共通するテーマが発見できたり、自分自身に重ねて気づくことがある。人の傷つきやすい心、やさしく見守り寄り添うことの意味、それはまさにこのフォーラムを通して私達が学んだことの集大成であり、同時に支援の原点と言えよう。

終了後、参加者同士の交流が盛んに行われた様子から、この会が支援者のネットワーク構築のきっかけになったことを嬉しく感じる事ができた。(倉石聡子)



5. アンケート

アンケート回収：27名

<満足度>

- ① 満足17名 ②まあ満足6名 ③普通1名
④未記入3名

<感想>

■現場からのレポート

- ・現場でのアート活動を具体的に聞いてよかった、貴重だった
- ・レポート興味深かった
- ・サブさんの飾らず素直で自然な姿を見て、支援のときの大切な要素を見た気がした
- ・生の声が聞いて感動した、心に響いた
- ・当事者の声には、人の心を動かす力があることを再確認した
- ・現場の様子よりも、現場で何をやってきたかを軸に話を聞きたかった
- ・入江さん感銘を受けた、心に響いた、説得力があった
- ・読み聞かせは気持ちがこもったすばらしいものだった
- ・グリーフの説明が分かりやすく勉強になった
- ・心のケアを幅広く考えることができてよかった
- ・活動を応援している。これからもがんばってほしい
- ・長期に活動を行う必要を感じる。たまにこういう会があると、自分のケアになると思った

■ワークショップについて

- ・難しいセミナーや講習会とは違い、みんなで参加できるワークショップは楽しかった。
- ・体を使って動かすのは無条件によいことだと感じた。
- ・体を使っての表現は面白く、ずっとニコニコしていた
- ・新鮮で面白かった
- ・一体感がありよかった
- ・普段見過ごしている新たな感覚に出会えた
- ・少し戸惑ったが、進行していくうちに少し出来た
- ・もっと学んでみたい
- ・被災者の方むけに体を緩め、つながって頂くきっかけとしてよいヒントになった

- ・重力を感じるに感動
- ・時間が2/3になって残念

■全体ワークショップ

- ・プレイバックシアターの精進振りに感銘を受けた
- ・見せるものとしては感動したが、一人ひとりの心の解放のための手法とすると距離を感じた
- ・初めての体験、とても楽しかった

■全体を通して

- ・とてもよかった、いずれもよかった
- ・あつという間だった、充実し楽しい一日
- ・勉強になった、すべて参考になった、貴重な時間となった
- ・いい刺激を受けた
- ・こういう世界があるのだと思った
- ・家庭でも出来たらよい
- ・どのプログラムも性格が異なり、それぞれ楽しんだり、学ぶことができた
- ・心と体が共に参加できた
- ・盛りだくさんでよかったと同時に、深めたい気もした
- ・専門家の参加が多く、知識のない人間が参加していいのか思ったところがあった
- ・閉ざされた世界のため、もっと開かれた分野になればいいと思った
- ・今の自分に出来ることをすればいいんだと改めて感じ、行動し続ける勇気もらった
- ・自分も活動のつながりの中で何が出来るかを考えていきたい
- ・共通の意識を持った人たちと活動ができて、感じる事が多々あった
- ・出会いのきっかけになる場だとも感じた。
- ・自分の心のケアにもなる時間であった。
- ・自分にもしまいこんでいるものがあるのだと気がつくことが出来た
- ・リードがやわらかくよかった

◆今後への期待

- ・復興支援のためのプログラム
- ・トラウマケアと身体表現

- ・中長期的な心のケア
- ・高齢者（要介護者含む）へのアートセラピーをテーマに
- ・さまざまなセラピーの各々のアプローチを体験してみたい
- ・このような活動を通しての変化や効果について、意味づけのようなことも聞きたい。
- ・表現できない人や子供たちもアウトプットが可能か、その方法をテーマに加えてほしい。
- ・専門分野の人が参加しないプログラム
- ・将来の夢について

6. 参考資料

チラシ

(ワークショップ配布資料は別紙)

この活動は、子どもゆめ基金（独立行政法人国立青少年教育振興機構）の助成金の交付を受けて行うものです。

震災後の心のケアを語ろう 「今、アーツが子どもたちにできること」



ARTS（アーツ）とは、表現することすべてを含むことばです。からだを介し、言葉を介し、音を介し、作り描くものを介し、自分を表現し、そして同時に癒しを得る人間の本能的な力です。

この誰も経験したことのない惨事を前に、アーツが心のケアにおいてできることを考えましょう。

日時：5月28日（土） 10：00～16：00

会場：がんばれ！子供村ビル全館

（東京都豊島区雑司が谷3-12-9）

<http://www.kodomomura.com>

参加費：無料

定員：80名（先着順）



◆申込方法 下記内容を記載の上、事務局までお申し込みください。

1. 代表者氏名 2. 参加人数 3. 所属などあれば 4. 参加動機

メール info@apconcept.jp FAX 03(5356)8458

◆申込開始 平成23年4月25日

◆参加対象者

被災者の支援に携わっている方、これから携わりたい方、子どもの支援に関わる専門家、表現活動を行っている方、教育関係者、福祉関係者、行政関係者、医療従事者、地域で活動する諸団体、保護者、学生、その他どなたでも。

◆主催 N-CAT / APCONCEPT

◆お問合わせ APCONCEPT info@apconcept.jp

◆プログラム

10：00～ 12：00	現場からのレポート  「東日本大震災、アートプロジェクトの今」 柴崎嘉寿隆（NPO法人子ども未来研究所所長）  「これから子ども達に必要なこと、喪失体験からの回復」 入江香（絵本作家、ミシユカの森主宰）
13：00～ 14：30	ワークショップ（1つ選んでご参加ください。） 子どもの緊張をほくしたり、気持ちの表出を手助けするのに役立つワークの体験、どのような場面で活用できるのか、ミニレクチャーも行います。  ダンス/ムーブメント 荒川善代子（ダンスセラピスト、ボディ・マインド・ヘルスセンター代表）  ミュージック 奥田篤子（ミュージックセラピスト、グリーンカウンセラー）  アート/ドラマ 倉石聡子（アートセラピスト/臨床心理士、東京圏スクールカウンセラー） 井口雅子（ドラマセラピスト、親馬区立総合教育センター心理相談員）
14：45～ 16：00	 全体ワークショップ「集い、語るからープレイバック・シアターの手法からー」 中家八千代（NPO法人プレイバック・シアターらしんばん 副理事長） 語られたストーリーを即興で演じるプレイバック・シアターの手法を体験しながら、語り合える場、語り合える人の存在の大切さを参加者の皆さんで感じ合ひましょう。

◆主催団体について

N-CAT(Network of Creative Arts Therapists) www.n-cat.jp

N-CATは、クリエイティブ・アーツ・セラピーの専門家によるネットワークグループです。セラピスト同士が協力・連携し合うこと、この分野の情報を迅速に発信すること、またクリエイティブ・アーツの可能性を信じるもの同士が専門性という垣根を越えて互いに学びあう場を広げていくことを主な目的として活動しています。

APCONCEPT(アップコンセプト) www.apconcept.jp

アップコンセプトは、Arts(創造性)に溢れる、Play(遊び心)に満ちるの2つの要素を生き方に取り入れたいという願いのもと、活動しています。クリエイティブ・アーツ・セラピーの考えに基づいた子ども・大人・親子向けプログラム、心療療法、各種ワークショップ、セミナー等の企画立案、実施などを行っています。