



ファシリテーター用ツールキット

# とつとつ ダンス



## 〈とつとつダンス〉ファシリテーター用ツールキット

2026年3月発行

© torindo

発行：torindo

著者：マイケル・チェン

編集：オードリー・ペレラ

デザイン：カマルジ・ベロ

イラスト：イップ・ユーニス

日本語版翻訳：石居萌、torindo

文化庁委託事業 令和7年度「障害者等による文化芸術活動推進事業」

日本⇄アジア太平洋 国際交流事業～認知症者・高齢者と介護者をつくる「アートのような、ケアのような《とつとつダンス》」

無断転載・複製を禁じます

本書は著作権で保護されています。発行元による書面での許諾、または適用される著作権法で認められている条件を除き、いかなる方法においても、複写、複製、譲渡、配布、貸借、許諾、使用することはできません。本書の無断配布や使用は、著者および出版社の権利を直接侵害する行為となる場合があります。

torindo



献辞

これまでダンスをともにした  
認知症と生きる方々、高齢者のみなさま  
くつつダンスを豊かにしてくれたみなさま、

すでにこの世を旅立たれた方々、

そして、人と人のつながりの場に懸命に立つ  
すべてのケアパートナーたちへ捧ぐ

# 目次

<b><u>実践現場からの声</u></b>	<b>5</b>
<b><u>はじめに</u></b>	<b>9</b>
穏やかな遊びへの旅	11
ツールキットの使い方	12
<b><u>起源</u></b>	<b>13</b>
年表	14
実績数値（2025年時点）	15
<b><u>大切な考え方とフィロソフィー</u></b>	<b>16</b>
目的	17
フィロソフィー	18
〈とつとつダンス〉は誰のため？	19
<b><u>ワークショップの基本形</u></b>	<b>20</b>
<b><u>エクササイズ一覧</u></b>	<b>23</b>
① 息を合わせる	24
② 距離を測る	26
③ 目を合わせる	28
④ 触れる	30
⑤ ゆっくり歩く	32
⑥ ティッシュを渡す	34
⑦ 日用品で音を出す	36
⑧ 呼応する自由なダンス	37
⑨ あなた自身のエクササイズ	38
<b><u>さいごに</u></b>	<b>39</b>
<b><u>謝辞</u></b>	<b>41</b>
<b><u>参考リンク</u></b>	<b>42</b>
<b><u>torindo (トリンド) について</u></b>	<b>43</b>

実践現場からの声

# 実践現場からの声

<とつとつダンス>の理念や方法論に入る前に、まずいくつかの経験談をご紹介します。これまで実に多様な人々、場所、実践を経て、<とつとつダンス>が形成されてきたことが読み取れるでしょう。<とつとつダンス>をケアの現場に持ち込んだ初期の体験や、ワークショップ参加者に見られた変化、そしてこれまで協力いただいた介護者、ファシリテーター、アーティストの感想をまとめたテキストとなっています。それぞれの実践例は、つながりがどのように生まれ、学びがどのように紐解かれ、個人や団体へどう影響を与えてきたか、その断片を見せてくれるでしょう。これらの経験談は<とつとつダンス>の現場の肌感覚をまとめたものです。おおらかに見守ることや、ひとつの場にもとにいること、そして穏やかな動き。それらを重ねて行くと何が生まれるかを、浮き彫りにしてくれるでしょう。



## 淡路 由紀子

「グレイスヴィルまいづる」は京都府舞鶴市にある特別養護老人ホームです。<とつとつダンス>が生まれ、育まれた場所。2009年、ダンサー・振付家の砂連尾理が認知症の入居者との活動を開始した当時、介護スタッフはこれまでに経験したことがない、知識もない、新たな活動に巻き込まれることに戸惑いがあったと言います。中には、嫌悪感を示す者さえもいました。しかし、しばらくすると、介護スタッフの中に、その戸惑いと向き合う者、入居者と共に楽しむ者が現れます。そうしてこの活動は、その後10年間、入居者・介護スタッフ・地域の住民・地域の子供たちも参加する月例ワークショップとして継続して展開されることになりました。

### 淡路施設長はこの時期を振り返ります：

“当時、グレイスヴィルまいづるは、すでに良質なケアを提供する特別養護老人ホームとして、一定の評価を受けていました。けれど私は、そのことに満足できず、物足りなさを感じている時期でした。私はダンサーである砂連尾氏に会い、パフォーミングアーツに出会い、そして<とつとつダンス>初の公演が実現したとき、当ホームが媒体となりアートの力によって入居者が覚醒する瞬間を目撃しました。そして共にケアの理念を探求する取り組みをはじめました。現在、ワークショップは休止中ですが、初期を共にしたスタッフは今も在籍しています。<とつとつダンス>で培われた柔軟な対応力は、現在の運営においても重要な強みです。”

現在、当施設では、介護スタッフとは別にレクリエーション専門員を配置しています。同専門員は<とつとつダンス>セッションに積極的に参加してきたスタッフです。この日本でも珍しい役割は、今も入居者の日常生活を豊かにする取り組みを支え続けています。その存在こそが、<とつとつダンス>の長年にわたる実践を通じて形作られた、もうひとつの静かな変容と言えるでしょう。



## 砂連尾 理

今から十数年前、私は舞台公演「とつとつダンスpart2-愛のレッスン」で若い頃からの難病で車椅子生活になった当時70代の女性とダンス公演を行いました。彼女は認知症ではありませんでしたが、歩くことはできず右手も動かない不自由な身体でした。

そんな彼女とのある日のリハーサルで、私は彼女と向かい合ったまま、かなり接近した距離でずっと踊り続けました。いや正確に言うと、左手以外ほとんど動かすことが出来ない彼女とどう踊ったら良いのか分からず、そんな彼女の状態を少しでも理解して関わるには片足になるしかないなどと思い、動いていたというのが本当のところでした。

そんな状態でのダンスを1時間近く続けた頃でしょうか、彼女が左手で動かない自分の右腕を持って、浮いていた私の足先に触れました。そのダンスの後、ふだんは口数の少ない彼女が「あなたが頑張っただけで立ち続けていたから、私も頑張ろうと思って右手を使おうと思ったの。50年ぶりですよ。私の右手が誰かに触れたのは」と語りました。

いつもなら動くことのなかった彼女の右手を動かし私に触れたその身振りは一体何だったのだろう？この時の体験が古い、障がい、認知症だけでなく、他者と関わることや生きること、そして踊ることの根源的な問いを私に突きつけることとなりました。

その公演が終わって1年半後に彼女は天国に旅立ち、彼女と一緒に踊ることはもうできませんが、彼女亡き今もその答えを日本だけでなくマレーシアやシンガポールでの高齢者とのワークやダンスを通して探し求めています。

## 仲井 なるみ

看護師の仲井なるみは、長年「グレイスヴィルまいづる」に勤務し、砂連尾とともに<とつとつダンス>を作り上げてきた一人です。学びとして始まった活動は、次第に創作へと発展。現在は舞鶴市内の特別養護老人ホーム「真愛の家 寿荘」で、<とつとつダンス>の理念に基づいた身体コミュニケーションを中心としたセッションを設計・実施しています。

### 彼女は語る：

“<とつとつダンス>を通じて得た様々な経験と気づきが、現在の介護実践の核となっています。”

仲井は毎朝、認知症のある入居者とともに身体を動かす活動で一日を始めます。当初は自らセッションをリードしていましたが、次第に入居者が交代で互いを導く実践へと移行しました。高齢者が「指示を受ける存在」から「導く存在」へと静かに転換させるこの手法こそ、<とつとつダンス>の精神を体現しています。すなわち、一人ひとりを「能力を持ち、反応し、共有する空間を形作れる存在」として関わる姿勢と言えるでしょう。





## マイケル・チェン

応用演劇の実践者であり教育者であるマイケル・チェンは、初めて<とつとつダンス>を見た際、ふと既視感を覚えたと言います。動きのいくつかはコミュニティアートのものと類似していました。それはシンプルで誰でもできるけれど、どこか物足りなさを感じる動きです。参加当初には、それらの動きが直接的すぎるとも思えました。

しかし回数を追うごとに、その考えは変わります。砂連尾理さん、神村恵さんとの協働を重ねるうち、マイケルはこの動作に託された心構えを理解していきます。二人はどっしりと寛大で、静かな智恵を秘め、空間全体に伝播する真摯さを持ってワークショップに取り組んでいました。

高齢者向けケアセンターでのワークショップをいくつか見学し、マイケルは参加者の反応に感動を覚えます。ワークショップの中身だけではなく、ファシリテーターの存在そのものが彼らのこころを開いていたのです。高齢の参加者たちは、穏やかなまなざしとなり、子供のような笑顔をほころばせ、ゆっくりと体を揺らしたり、せきを切ったように喋り出したり。まるで彼らのこころの鍵が開かれたようでした。このケアワークは動きや触れあいにとどまらず、ファシリテーターのこころの状態までが作用するのだとマイケルは理解し始めます。

「グレイスヴィルまいづる」への訪問がこの気づきに更なる深みを与えます。小さな山脈に囲まれて佇むこの特別養護老人ホームで、マイケルは<とつとつダンス>が生まれた環境を垣間見ることができました。のどかな風景、日々の営みのリズム、そして気遣いあふれるスタッフたちの細やかな動き。それは、とるに足らないような動作に培われたつながりや、柔軟なところで他者と接すること、あるいは物事を急かさずに待ちうけること—そんなことが<とつとつダンス>のルーツにあるのだとマイケルに教えてくれました。

## セシリア・チャン

老齡学者(博士)のセシリア・チャンは、多くの高齢者福祉サービスや施設でコンサルタントを務める傍ら、認知症への理解を深め、認知症の人とその家族、介護者を支援するためのコミュニティ・サポートグループ「リビング・ビヨンド・ディメンシア(認知症を超えて生きる)」を設立しました。彼女が<とつとつダンス>に出会ったのは、コロナ禍におけるロックダウン中で困難に直面していた2022年のことでした。孤独が重くのしかかるなか、彼女はマレーシアで認知症とともに生きる人々とつながるための、意味ある方法を必死に模索していた時期でした。

“<とつとつダンス>を通して、より遊び心を持ち、目の前の相手と接するようになったことを自覚しています。間違っているかどうか、正しいかどうかは一切関係なく、その場にいるということが大事だということに気づいたのです。これまでの3年間のワークショップや交流のおかげで、医療関係従事者の間では、ようやくこのようなクリエイティブな活動が認知症の人とのつながりの構築、ケアに役立つということが、理解されつつあります。<とつとつダンス>はマレーシアで認知症の人々との世界に種をまき、今ようやくそれが芽生え始めている。そんな風を感じています。”



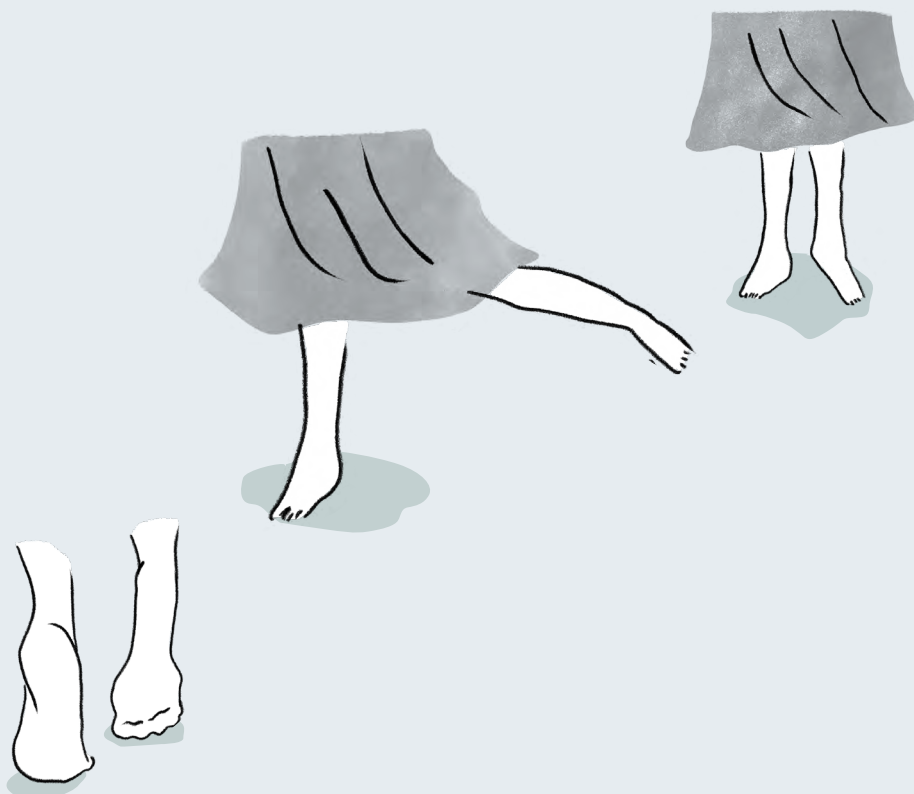
はじめに

# はじめに

<とつとつダンス>の世界へようこそ。

さあ、肩肘はらずに、どうぞこちらへ。特別な靴はいりません。ダンスを「踊る」必要もありません。

決められたステップや振り付けはありません。ここではどんな動きも、動かないことだって、ダンスになります。



日本の老人ホームで始まった<とつとつダンス>は、人と人のつながりに重きを置いたケアの実践です。それは、誰かと時間をともにすること、無理なくつながりを育むこと、そしてあなたと私のあいだに喜びを見つけることです。

ともにいること、呼吸や、距離や、視線を分かちあい、そして時に触れあうこと。すなわち人と人が出会うことです。ここではなんの変哲もないことが表現となり、とまどいが美しさとなります。

<とつとつダンス>は基本的に穏やかに進行しますが、時にいたずらっ子のようなきらめきも見せてくれます。からかうような眉の動きや、焦らすような間の取り方、あるいは互いにふと吹き出してしまう瞬間が、予想だにできなかった扉を開きます。それは「ケアはマジメー辺倒でなくていいのだ」と教えてくれます。時としてやさしさはユーモアや好奇心、あるいは愛あるいたずらの形で現れます。ファシリテーターはその場の声を一心に聴きつつも、新しい動きを誘いだしたり、リズムを変えて流れを活性化させる役割を担います。

## 穏やかな遊び(ジェントル・プレイ)への旅

このツールキットは<とつとつダンス>への招待状です。指示書ではありません。

みんなを招きましょう。あなた自身を招きましょう。

好奇心に行方を委ねて、何も決めずに、固めずに。



“驚いたのは、砂連尾さんをはじめとしたとつとつチームのみなさんが、とても短い時間で認知症の人とのつながりを築いたことです。<とつとつダンス>のテクニックと音楽を通じて受講者の身体とところへ触れ、関係を生み、その効果は目に見える形で現れました。”セリーン・トーさん。  
(アルツハイマー病を持つご主人のフルタイム介護者)

つながりはささやかな瞬間に存在します。一緒に笑ったり、勇気を出しておかしな動きをしてみたり、ふたりの間に流れる沈黙の時にも。

探究する中で、自分自身へ、他者へ、互いのあいだへ、耳を傾け続けましょう。心を開いて、勇気を持って、遊び心を忘れずに。

あなたがベテランのファシリテーターでも、ご家族の介護者でも、アーティストでも、ただ興味を持っただけ、であっても。互いを尊重し、喜びを生み、ともに人間であるということを忘れない—本書がそんなつながりを見つける手助けとなりますように。

それでは…、踊りましょうか？

## ツールキットの使い方

本書を、あなたと苦楽を分かちあうパートナーだと思ってください。ハウツー本ではありませんし、誰も同じ使い方をするものではありません。ばらばらとめくって、気になった基本理念、経験談、エクササイズから始めてみましょう。試して、適宜調整し、自身のリズムに導いてもらいましょう。

### 書いてある内容:

- ❁ 指針となる<とつとつダンス>の基本理念。
- ❁ <とつとつダンス>の基盤となるエクササイズ。実践し、環境に合わせて調整し、さらに発展させることも可能です。
- ❁ どの出会いも一期一会だと教えてくれる経験談。
- ❁ 安全、同意、そしてさまざまな社会的・文化的規範を尊重するためのガイダンス。互いに敬意を持って接し、その場にあった反応ができるよう、どうぞ参考にしてください。

このツールキットはあなたとともに成長します。あなたのペースで、あなたにあわせて育つ苗床として活用してください。

本書はあなたの理解を深めるためのパートナーです。ここに「完璧さ」は必要ありません。ただその場に向き合うあなたがいる、それだけで充分なのです。

### 注

新しいファシリテーターはワークショップを引率する前に、ご自身でワークショップを体験されることを強く推奨します。オンラインであれ、実際の現場であれ、<とつとつダンス>ワークショップに参加することで進め方やテンポ感、対話の仕方など、<とつとつダンス>固有のケアワークを体感できるでしょう。こうした感覚はテキストだけでは伝えきれません。ワークショップへの参加、見学をご希望の方は torindo までご連絡ください。(https://torindo.net/contact/) 直接<とつとつダンス>を体験することで、やさしさに根付いたスタートを切れるでしょう。

起源

# 起源

「どのように(How)」取り組むかを知る前に、その「成り立ち(Where from)」を知ることは大きな助けになります。あらゆる実践には始まりがあり、〈とつとつダンス〉の根底には、ケア、コミュニティ、そして好奇心があります。

## 年表

2009  
年

〈とつとつダンス〉が産声を上げたのは2009年のこと。日本の振付家・砂連尾理(じやれお おさむ)とプロデューサーの森真理子が、京都府にある特別養護老人ホーム「グレイスヴィルまいづる」で、身体表現の試みを始めたのがきっかけでした。最初のワークショップは、認知症や高齢の入居者、介護スタッフ、そして地域の住民たちがともに動き、ともに過ごすという、シンプルながらも奥深いものでした。この活動は、単なる「ダンス」の枠を超え、動き、静止、そして呼吸を通じて、お互いに「今、ここにあること」を感じ合う方法へと進化していきました。その後も施設の協力と支援のもと活動は続き、2012年に非営利の一般社団法人torindo(トリンド)が設立されると、その活動はさらに引き継がれていきました。

2012  
年

2012年以降、torindoがこの活動の拠点となり、日本国内、そして海外の新しいコミュニティへと活動の輪を広げ、育んできました。その後の10年間で〈とつとつダンス〉は着実に成長し、日本各地でワークショップが開催されたほか、コロナ禍においてはオンラインという新たな形でも展開されました。

2022  
年

2022年、〈とつとつダンス〉は国境を越え、日本とマレーシアのコラボレーション・プロジェクト「Totsu-totsu Dance - Like Art, Like Care」へと発展しました。マレーシアのアーティストやバガン病院高齢者ケア・センターと協力し、オンラインおよび対面でのワークショップを通じて、この穏やかで「関係性」を重視した実践を新しい観客へと届けました。



“アイコンタクトを保つだけといった、非言語的、あるいは身体に直接触れないエクササイズが、いかに新たなコミュニケーションの道を切り拓くかを目の当たりにしました。また、〈とつとつダンス〉と過ごした一週間で、精神的に厳しい状態だった参加者の情緒が、目に見えて改善するということもありました。”

バーナード・リム (Dementia Singapore アドボカシー・広報担当ディレクター)

2023年

翌年、<とつとつダンス>の活動は鹿児島や東京、さらにシンガポールやマレーシアへと拡大しました。大きな節目となったのは2023年9月、シンガポールの「Our Tampines Hub」で開催されたイベントです。ディメンシア・シンガポール(Dementia Singapore)との共催で行われたこの即興セッションでは、認知症の人とその家族や介護者が生演奏に合わせてダンスを披露しました。この試みは、言葉を超えた、深く個人的なつながりを生む場を切り拓いたとして高く評価されました。



2024年

2024年、<とつとつダンス>はファシリテーター養成プログラムを通じて、シンガポールの地にさらに深く根を下ろします。これにより、現地のアーティストたちが自らの活動現場に<とつとつダンス>の実践を取り入れるためのスキルを習得しました。同年、タイ・フア・クワン(Thye Hua Kwan)アクティブ・エイジング・センターでのセッションには高齢者や介護者が参加し、<とつとつダンス>がいかに日常の空間に喜びや仲間意識を灯せるかを、あらためて証明しました。

2025年

2025年には、マレーシア・ペナンの「ジョージタウン・フェスティバル」で<とつとつダンス>が大きく取り上げられました。認知症の人、介護者そして現地のアーティストとともに作り上げたパフォーマンスが舞台上で繰り広げられ、日常の何気ない動作が「記憶・ケア・つながり」を語る言語へと変わる、慈しみに満ちた世界へと観客を誘いました。また同年、<とつとつダンス>チームはシンガポールのクワン・ワイ・シュー病院(Kwong Wai Shiu Hospital)にて、利用者およびケアスタッフを対象とした専用のワークショップも実施しました。

実績数値  
(2025年時点)

ワークショップ実施施設数

36  
施設

ワークショップ開催回数

約  
450  
回

公演数(舞鶴、大阪、東京、仙台、  
イポー、ペナン)

20  
公演

延べ参加者数

5,000  
人以上

“この過程そのものが成果だとも言える。他者との内面での結びつきを作ることができること、感情をリリースすることができること。シンガポールにはあまりないテクニックだと思う。シンガポールでは結果を求められることが本当に多い。ただ、結果に固執せず、プロセスを結果と違ってこのテクニックを応用して、どう自分のダンスの動きにより深く、強く応用できるのかを考えている。”

キンバリー・ロング (ダンサー、振付家)

# 大切な考え方と フィロソフィー

# 大切な考え方とフィロソフィー

「とつとつ」とは日本語で「たどたどしい」、「移ろい」、「ゆっくり」や「シンプル」といった単語を連想させる言葉です。私たちはこの「急がずに試行錯誤する」人間的な思想からこの旅をはじめます。〈とつとつダンス〉では、日常的な動作や、動かないことも、ダンスとして受容します。それは言語や技術に頼りません。〈とつとつダンス〉は、日常的な動きに価値を見出す、コミュニケーションの方法です。



## 目的

- ❁ すべての人に尊厳あるケアと、それを提供する場を作ること。
- ❁ 認知症の人々とその介護者の心身の健康をサポートすること。
- ❁ 介護者と被介護者のつながりを深めること。
- ❁ 芸術の多様な価値を探究すること。

## フィロソフィー

<とつとつダンス>は非言語によるつながりを重視します。参加者が各々のペースで動き、プレッシャーを感じることなく、親密さを育める空間を目指します。そこでは「あなたもどうですか?」という誘いがありますが、「こうしなさい」という指示はありません。参加者へ送られるのはアイコンタクトや呼吸など、とても小さな合図です。

私たちのゴールは、感情をのびのびと表し、互いの存在を実感できるクリエイティブな空間を作ること。そこではケアを「効率的な医療」としてだけ捉えるのではなく、人間の営みへ一人の人間としての温かな関わりとして取り戻していく時間を目指します。



### ❖ 「誘い」はあっても「押しつけ」はありません

私たちは問いを投げかけ、待ちうけ、耳を傾けます。相手が参加するかしないかは、その人の自由です。視線があったり、手に触れ返したり—これが私たちへの承諾のサインです。同じように、「イヤ」や「まだ」も彼らからの答えです。押しつけではなく、尊重しましょう。

### ❖ 互いへの尊重を忘れずに

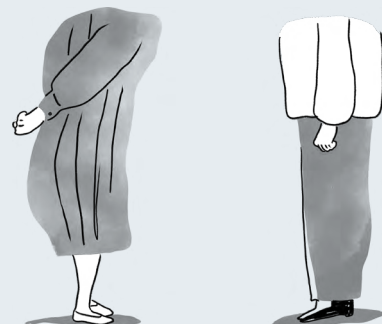
参加者、介護者、ファシリテーター。その場にいるすべての人への尊厳を核に、日常的な動きや、動かないことに意味を見出します。成功の基準は共有した時間の質にあり、いくつエクササイズをこなせたか、ではありません。

### ❖ やさしく、遊び心を持って

好奇心と軽やかさを持って取り組みましょう。とてもシンプルな枠組みだからこそ、小さな発見が生まれる余地があります。シンクロする呼吸や、揺れ、微笑み。遊び心で意味づけをしますが、無理強いはしません。

### ❖ 安全と同意

身体に触れるかどうかは自由です。その場その場で判断し、嫌だと思ったらすぐに止めることができます。相手のほんの一瞬の反応も見落とさないよう、ゆっくりと動きましょう。文化的背景や社会規範にも配慮しましょう。身体を触れずとも、互いの距離を縮めることは可能です。私たちは、心地よさと信頼、そして明確な意思選択を最優先します。



## <とつとつダンス>は誰のため？

もともとは認知症の人とその介護者を想定して生まれましたが、誰でも参加することができます。子供や障害のある方も参加できます。親子で一緒に踊ることもできます。参加したいという意思があれば、誰でも歓迎です。

“個人的に、非常に興味深い経験でした。私たちが通常頼る言葉や言語の枠を超え、体の動きや声を使って、境界のない、制約のない自由な方法でつながることができるという新たな視点を得ることができました。また、父の最期の数ヶ月を思い出しました。父が最もよく使っていた言葉は「mai “マイ”」です。「いない／欲しくない」という意味ですが、父が本当にそれを意味していたかどうかはわかりません。ほとんどの日、父は会話に集中する能力を失っており、私たちは父が本当に望むことや意図を推測する必要があり、それには非常に多くの努力が必要でした。双方にとって大きなフラストレーションがあり、効果的なコミュニケーションはほとんど不可能でした。<とつとつダンス>は、認知症や言語障害、認知障害のある人たちとつながり、コミュニケーションを可能とするための強力なツールと言えるでしょう。”

ホイリン・タン博士（バガン病院・オリエンタル・ニラム看護カレッジ 統括責任者）

# ワークショップ の基本形

# ワークショップの基本形

10~20名ほどのグループに対して、2名のファシリテーターが進行しましょう。現場のニーズに合わせて調整しましょう。より多くのサポートや進行役が必要なグループもあるかもしれません。

はじめは静かに。ワークショップへの参加を強いるのではなく、誘ってみましょう。相手の小さな合図から同意を確認しましょう。それは例えば、視線を返してくれたり、伸ばした手を握り返してくれたり、互いの呼吸が重なり始めたり。行動を一つ取るたびに、どんなことが起こりうるか、視野を広く持ちましょう。



## はじめる前に、まずご自身の声のトーン、距離、進めるテンポを考慮しましょう

- ❖ 思いやりとおおらかさを忘れずに。話す言葉はへらし、ゆっくりとしたテンポを心がけましょう。
- ❖ 仕切るのではなく、サポーターとしてワークショップを進めましょう。指示を出さないで導くにはどうしたら良いでしょうか？相手のどんな反応も尊重しましょう。
- ❖ その土地の社会的・文化的規範や、その空間、参加者に合わせましょう。穏やかさ、遊び心、尊重を忘れないで。

## ゆるっとウォームアップ(10分)



### 1. 集まる

皆さんにリラックスして座るか、立っていただきますよう。

はじめの挨拶を伝え、参加者と介助者、全員に名乗ってもらいましょう。

### 2. 呼吸を整える

「吐く呼吸に意識を向けて..長くしてみましょう。」

吐く時に軽く声を出してもいいでしょう。

動作は必要ありません。全員の呼吸が揃うようなら、しばらく続けましょう。揃わなくても問題ありません。

### 3. やさしくストレッチ

首を回したり、腕をあげたりなど、全員でできるストレッチを2つ3つやってみましょう。

次に参加者ひとりひとりにストレッチを一つ見せてもらい、みんなでやってみましょう。

## エクササイズ(40分)

エクササイズ一覧を参照してください(ページ24)

<息を合わせる>、<距離を測る>、<目を合わせる>、<触れる>のいずれから始めることを推奨します。各地の社会的・文化的規範を念頭に、その日のグループに合わせてエクササイズを選び、進めましょう。

## 振り返りとクロージング(10分)

- ❖ 全員で円になりましょう
- ❖ 参加したことをねぎらい、肯定的な言葉を伝えましょう
- ❖ 参加者も話せるような空気を作りましょう。彼らがどう感じ、何を楽しんだか、聞いてみましょう。
- ❖ 時間が許す限り、できるだけ多くの人の感想を聞きましょう。

認知症の人がエクササイズに参加しなかったり、部屋を途中で退出することもあるかもしれません。彼らの気分や体調によるこうした行動は実際の現場でもしばしば起きることです。もし参加者が参加しない、あるいは退席するようでも、その選択を尊重しましょう。参加を強制することは好ましくありません。

“<とつとつダンス>は自由があるからこそ好き。自分にはシアターのバックグラウンドがあるので、同じものを見ている、インプロビゼーションダンスの視点とは捉え方が変わってくる。それを強みとして、テトリスっぽく(結果を求めて)取り組むのか、インプロダンスっぽく取り組むのか、自身の強みをどうやって生かすことができるのかを考える。今回のプログラムを、色々な参加者に向けて変えていくこともできると思う。”

クリシュナ・ガンパティ (理科教育者 / 舞台・ダンスパフォーマー)

# エクササイズ一覧

# エクササイズ一覧

<くつつダンス>は小さな即興が枝葉を伸ばします。どのエクササイズもとてもシンプルに始まりますが、そこからどんな表現が立ち上がるかは、その時々により独自性があります。即興で生まれる動きは、誰かに向けたパフォーマンスではありません。それは目の前に対する反応であり、呼吸のリズムの変化や、距離の変化や、相手のジェスチャーに対する反応です。これらのエクササイズを実践する時には、余地を忘れないようにしましょう。その余地に、想像外のことが起こる可能性があります。少し変化させてみたり、止めてみたり、視線を交わしてみたり。そのどれもが即興の枝葉です。

## ① 息を合わせる

呼吸はくつつダンスの静かなスタート地点です。いつでも行われているものの、注視されていなく、それでも私たちが他者や自らのいのちにつながてくれます。息をすることからそっと始めましょう。開始の合図はなにも必要ありません。

### はじめかた

参加者に自分の呼吸に意識を向けるよう促しましょう。呼吸に正しいやり方はありません。浅くても深くても、遅くても、ムラがあっても大丈夫です。どんなパターンも受け入れましょう。ファシリテーターも自身の呼吸に意識を向け、その意識が視覚的にも聴覚的にも周囲に伝わるようにしましょう。言葉はなくても伝わります。

### 小さな変化をつけるなら:

#### ❖ 沈黙を共有する

ともに座りましょう。目は開けていても閉じていても大丈夫です。空間に広がる呼吸の音に耳を澄ませます。

#### ❖ 動きのある呼吸

自分の胸やお腹に軽く手を乗せて、呼吸の動きを可視化させましょう。または吸う息、吐く息に合わせて手を上げ下げしましょう。

#### ❖ 呼吸を聴きあう

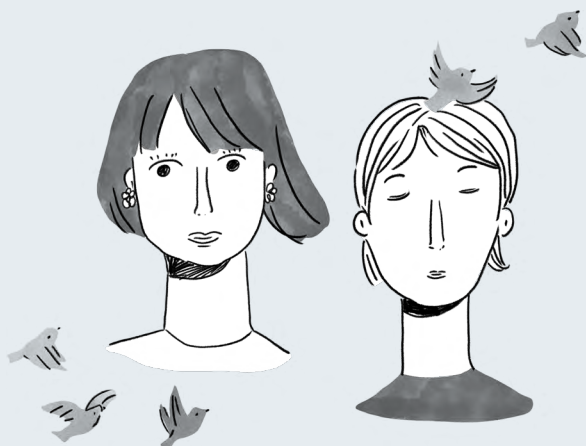
互いの呼吸に調子をあわせましょう。コピーするのではなく、互いのリズムを感じ取り、自分のリズムで反応しましょう。これは時にそっと重なり、時にズレとなって表れます。

#### ❖ 音をつけた呼吸

息を吐くタイミングにあわせて、ため息や、「ソー」や「ウー」など小さく声を出してみましょう。音が空気をどう変えるか、感じてみましょう。

#### ❖ 切れ間をシェアする

息を吐いた後、すぐに息を吸うのではなく、少し呼吸を止めてみましょう。呼吸の止めるタイミングが自然に同期するかどうか、強制せずに探ってみましょう。





### つながりの質を考えよう

<息を合わせる>コミュニケーションは、呼吸がシンクロすることでも、無理に合わせることでもありません。時に呼吸は自然と合いますし、同じく自然とずれてゆくでしょう。その両方がダンスの一部です。大事なことは、空間を共有しているという意識であり、互いの存在を意識して呼吸しているということです。呼吸をともにする時間には、互いの息とタイミングが作る、小さな即興のダンスが芽生えています。

### ファシリテーターの役割

場の空気を支配しないように気をつけましょう。相手へ働きかける以上に、反応を待ちましょう。呼吸はとても脆いものです。それはその人の病気の過去や、重ねた年月や、生きてきた感情を内包します。沈黙も受け止めましょう。咳払いや、ため息、息を止めるということも、すべて表現の現れです。



### 注意すること

- ▶ <息を合わせる>エクササイズが心地よいか不快かは、人それぞれです。常に「途中で止める」選択肢を残しておきましょう。なかには呼吸を観察されることが嫌な方もいるかもしれません。また、軽くて良いので、距離感も気にとめましょう。近すぎると威圧感があるかもしれませんし、遠すぎるとつながりが薄らいでしまうかもしれません。
- ▶ <とつとつダンス>では、呼吸そのものがすでにダンスである、ということを忘れないでください。それ以上に必要なことはなにもありません。
- ▶ このように<息を合わせる>ことは、<とつとつダンス>の土台となります。「ともにいること」は必ずしも「ともに動くこと」ではないと、呼吸は教えてくれます。「ともにいること」は、時に、ただ同じ空間で呼吸をすることなのです。ともに生きているその時間から見出される、いのちへの尊厳を享受しましょう。

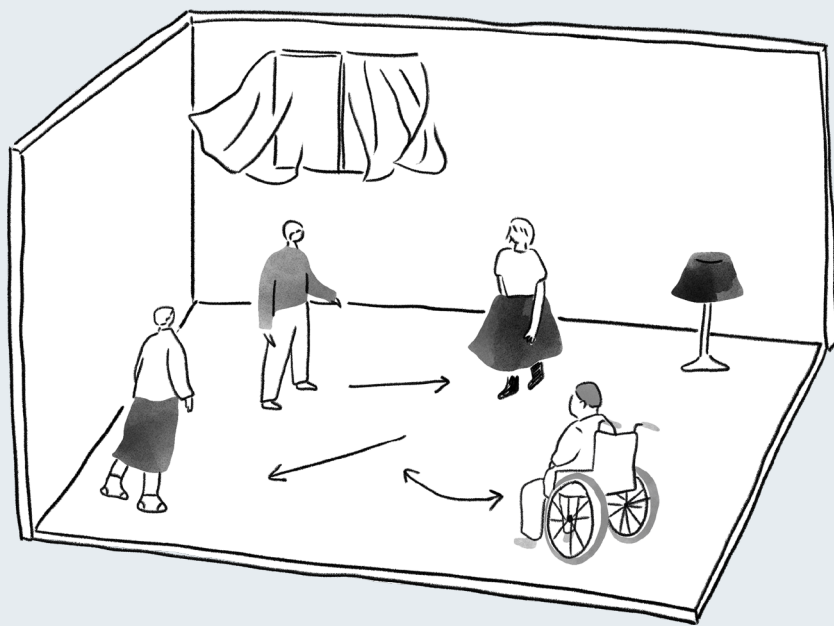
## 2 距離を測る

距離を通じて私たちは出会い、その場を尊重できます。

<とつとつダンス>では、距離は物理的なものであると同時に、関係性を示すものでもあります。近いことと遠いこと、そのどちらにも意味があります。距離に意識を向けると、近さが安心感も緊張感をも生み出すことに気づき、また身体に触れなくともつながりを保てるのがわかるでしょう。

### はじめかた

互いに近づいたり、離れたりにしてみましょう。言葉による説明は不要です。歩いたり、座ったり、佇んでみて、距離の変化がどう互いへの意識を変えるか、感じましょう。ファシリテーターはゆっくりと近づいたり、止まったり、離れたりにして、参加者の反応を待ちましょう。



### 小さな変化をつけるなら:

#### ❁ 近くや遠くを歩く

空間の中をゆっくりと歩きましょう。時に参加者の近くを、遠くを通りましょう。あなたと参加者の関係の変化を感じましょう。

のではなく、ただ「隣に(next to)」在るという感覚を味わってみてください。

#### ❁ 斜めに出会う

参加者同士で斜めの位置に立ちましょう。正面でもなく、横隣でもないこの角度がもたらす緊張感と可能性を感じましょう。

#### ❁ 近づいたり、遠ざかったり

相手に数歩近づいたら、ゆっくりと後退りしましょう。行ったり来たりのリズムから、自然と対話が萌芽するでしょう。

#### ❁ 隣に立つ

参加者の隣に立ったり座ったりしましょう。身体を接触することなく同じ方向を眺めてみましょう。「共に(with)」何かをする

#### ❁ 方向の共有

少し距離を開けたまま、誰かと同じ方向を見ましょう。同じ景色を見ているような状態です。互いに視線を交わさなくとも、つながりは存在しえます。

## つながりの質を考えよう

距離は自由をもたらします。それは「ともにいること」が必ずしも「近くにいること」ではないと教えてくれるでしょう。時に、距離そのものが相手に対する尊敬と安心感の表れとなります。たとえ離れていても、そのあいだに意識が満ちていることもありますし、近い距離は親密さも緊張感も生み、そのどれもがダンスの一部です。いつ、どうやって、どれくらいの距離を取るか、その選択が即興でありその時々のものです。

## ファシリテーターの役割

おおらかな気持ちを持ってサポートしましょう。参加者に安心できる距離を決めてもらいましょう。彼らが後ろに一歩下がったり、前のめりになったり、動かなかったり。彼らからの小さなサインを見逃さないようにしましょう——それらは同意や戸惑いのサインです。距離を詰めることにとらわれないように。相手との距離感を読みましょう。



### 注意すること

- ▶ 社会的・文化的規範を念頭に行動を取りましょう。ある文化にとって安心できる距離は、別の文化にとっては近すぎたり、離れすぎていることがあります。
- ▶ このエクササイズでは身体に触れる時と同様に、同意を得ることが重要です。そばに行っても良いはずだ、と思いつままないように気をつけましょう。
- ▶ 距離が離れることは「不在」ではありません。離れていることもまた、つながりになりえます。
- ▶ このエクササイズは神妙に行わなくても大丈夫です。〈とつとつダンス〉は楽しく、時にいたずら好きであることを忘れずに。
- ▶ こうして〈距離を測る〉は、〈とつとつダンス〉の言語となります。他者とのつながりは、触れたり、言葉を交わすだけではないと気づくでしょう。互いに対してどう動くか、距離感の中に互いへの尊厳をどう見つけるか。それがつながりの構築です。

### 3 目を合わせる

アイコンタクト(目を合わせること)はしばしば、出会いが始まるポイントです。<とつとつダンス>では、あう視線もあわない視線も、ダンスの一部としてとらえます。視線には他者をつながりへ誘ったり、留めたり、手放したりする力があります。目線の強要はしません。時にアイコンタクトは短く、長く、時に逸らされ、それらはすべて同価値の反応です。

#### はじめかた

参加者に周囲を見渡すよう促しましょう。誰かの目を見つけて、といった指示は不要です。もし目線があったら、あわなかったら、どう感じるかを意識してもらいましょう。ファシリテーターは見本として目線を落ち着かせ、自然と誰かと目があうかどうか、待ちましょう。会話は基本的に不要です。

#### 小さな変化をつけるなら:



#### ❖ 過ぎ去る目線

ゆっくりと歩き、他の人と目線をひと目あわせたら、歩き続けましょう。

#### ❖ 見つめあう

誰かの正面に座り、無理のない範囲で見つめあいましょう。どちらがいつ目を背けても大丈夫です。

#### ❖ 焦点をずらす

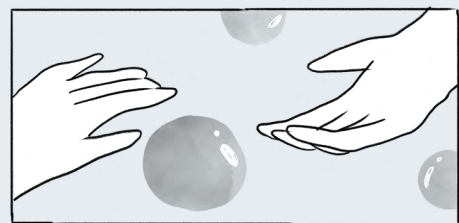
目線を相手の目ではなく、その周辺、例えばおでこ、頬、ふたりの間の空間にあわせましょう。相手とのつながりにどんな変化があるか、フォーカス(焦点)を変えてみましょう。

#### ❖ 目と動き

手をあげたり、体の重心を変えるなど、小さな動きをしてみます。その動きの行方を目線に委ねましょう。

#### ❖ 開けたり、閉じたり

目を閉じて数回呼吸をしてから、目を開けて部屋を見てみましょう。視界が戻ることでどう感じ方が変わるか、感じましょう。



## つながりの質を考えよう

アイコンタクトは親密さ、互いへの承認、そしてところをさらけ出すことにまでつながります。強力であり、繊細です。それは凝視することや、強要することではありません。逸らした視線にも意味があり、どんな選択も尊重されます。目線があったり、やんわりと回避されたり、どの反応も小さな即興のダンスであり、つながりを育む動きです。

## ファシリテーターの役割

ゆるやかな、迎えるような視線を送り、そこが安心できる空間だと伝えましょう。不快感を表していないかどうか、相手に意識を向け、目線が逸れたらそれ以上無理にあわせる必要はありません。拒否も相手からの真っ当な答えです。時に、互いではなく、同じ物や方向を見ることが安心感を生むこともあります。



### 注意すること

- ▶ 視線をずっとあわせることには疲労感が伴います。必要に応じて目線を外して休みましょう。
- ▶ 直接目線をあわせることは、人によっては心地悪かったり、敵対心を感じるかもしれません。同じ方向を見つめるなど、視線に変わるやり方も考慮しましょう。
- ▶ アイコンタクトは必須ではありません。視線をあわさないことも、つながりになりえます。こうして〈目を合わせる〉は、近づいたり離れたりの小さなダンスとなります。誰かとの出会いに必ずしも言葉やフィジカル・コンタクトは必要ないことに気づくでしょう。目線を向けること、あるいは向けないことが、相手の存在と尊厳を認める表れになります。

## 4 触れる

身体への接触は四つの基本動作の中で、もっとも気を使うべき動作です。それは安心をもたらす、不安を和らげ、記憶を呼び起こすことができます。しかし同意なしに行えば、暴力にもなりえます。〈とつとつダンス〉では身体に触れることはどんな時も任意です。その都度同意を得るもの、かつ、いつでも止めることができるものです。差し出した手を拒絶する反応も、受け入れる反応も、等しく尊重しましょう。

### はじめかた

参加者へ、自分の肌に意識を向けるように促しましょう。座っている椅子、床に触れる足の裏、膝に置かれた手のひら。これらの意識を起点にすると、おのずと触れあいが始まるかもしれません。ファシリテーターは手を伸ばし、手のひらを上にして、待ちましょう。反応があってもなくても、ダンスの一部です。

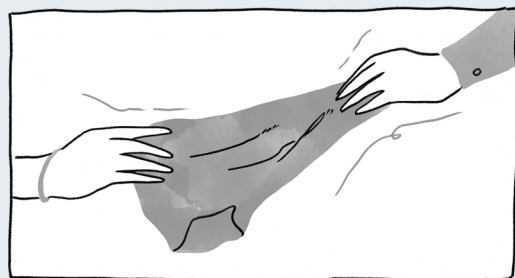
### 小さな変化をつけるなら:

#### ❖ 手のひらを合わせる

一人が手を差し出し、相手はそこに自分の手を重ねるかどうかを決めます。重なった場合、そのままじっとしていても、そっと揺れてみるのも良いでしょう。

#### ❖ 肩や背中

明らかな同意を得られた場合、相手の肩や背中に軽く手をおいてみましょう。同様の軽さで手を離します。



#### ❖ 触れて、離れる

触れあいを通じて相手と出会ったあと、ゆっくりと離れましょう。身体が離れた後に残るつながりの感覚を意識しましょう。

#### ❖ 物を媒介にして

とくに物を使ってみましょう。間にスカーフ、クッション、布などを介して。触覚が延長される感覚を感じましょう。

#### ❖ 想像の中で触れる

実際に触れることなく、互いに手を伸ばしましょう。触れる直前で止めましょう。「触れる可能性」があるだけで空気は変わります。

## つながりの質を考えよう

<とつとつダンス>で、触れあいは相手をコントロールすることではありません。それは提案することと受け入れることです。少しのあいだ相手に触れることは、温かみと相手への承認を伝えます。触れあいを拒むことも、自尊心の表れです。どちらも大切です。触れあいのタイミングは常に偶発的で、互いの反応から自然とはじまるものです。

## ファシリテーターの役割

身体への接触は細心の注意を払って行いましょう。時間をかけること、そして明確さを提示しましょう。相手の身体の重心の位置や、とまどい、引っ込められた手など、小さなサインを見逃さないようにしましょう。どんな「イヤ」もすべて受け入れましょう。触れあいがあってもなくても、そのどちらの瞬間も楽しみましょう。



### 注意すること

- ▶ 触れることは、文化、性別、関係性の違いで全く異なる意味を持ちます。これらの違いを尊重しましょう。
- ▶ 同意は常に更新されます。一度触れたとしても、次も大丈夫と決めつけないように。
- ▶ 触れあいに不安を覚える方とは、物や動作で代替しましょう。
- ▶ 触れないことは、触れることと等しくパワフルです。
- ▶ こうして<触れる>は、身体同士の静かな会話となります。ケアは押し付けるものではなく、提案しあい、自分らしく応えるやりとりなのだを教えてくれるでしょう。

“いろんな人がいろんな思いで関わって存続していること自体が<とつとつダンス>の一番おもしろいところ。介護とも、単純なダンスのアートとも言えない。現象そのものを<とつとつダンス>と呼んで、おもしろがり観察し、関わりたい人を増やしていく方向でもいいように思います。”

神村 恵(振付家、ダンサー)

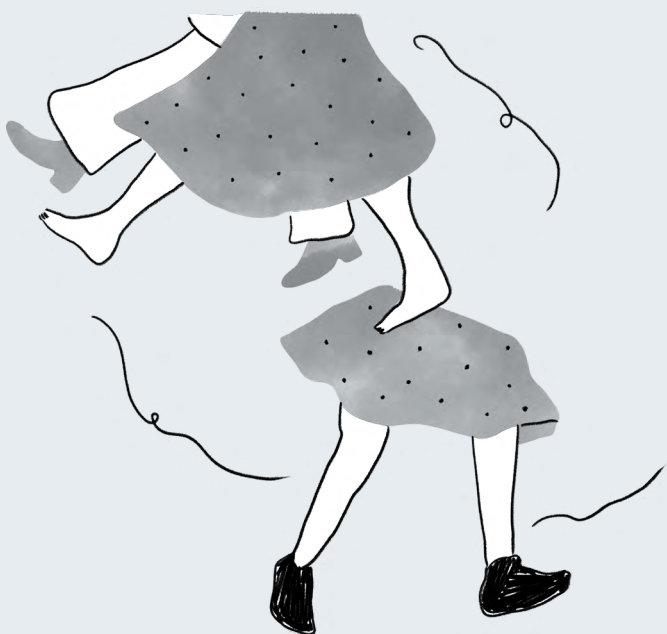
## 5 ゆっくり歩く

歩くことでダンスは動き始めます。〈とつとつダンス〉ではじっくりと歩みます。それは運動というよりも、在り方として捉えられています。一步一步、床を踏みしめ、その場の空気と他者の存在を感じましょう。

### はじめかた

参加者に、ゆっくりと空間を歩いてみるように促しましょう。速度は通常よりもはるかに遅く、止まってしまうかのように。足の裏へ意識を向け、重心の移動とバランスの変化を感じましょう。

### 小さな変化をつけるなら:



#### ❁ ゆっくり歩く

静かに歩き、一步一步に全集中を向けましょう。

#### ❁ ふたりで歩く

ふたりで横並びになり、同じ速度で、あるいは対照的な速度で歩きます。言葉は必要ありません。

#### ❁ 交差する

空間を歩き、誰かと交差する場面を見つけましょう。交差する際、視線を投げかけたり、ふと動きを止めてみても良いでしょう。

#### ❁ 斜めに歩く

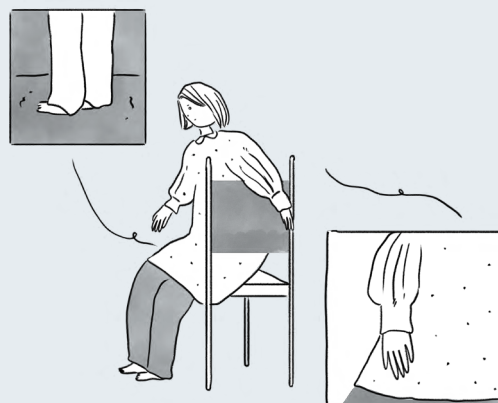
誰かに近づく際、正面からではなく斜めに近づいてみましょう。こうすることで生まれる緊張感の違いを感じてみましょう。

#### ❁ 一緒に止まる

時には、誰かと一緒に止まってみましょう。「静止」も歩く動作のひとつとして捉えることができます。

#### ❁ 座って参加している人には、小さな横揺れを提案してみましょう。

足、手、肩などが感じている感覚を言葉にして、意識を向けてみましょう。無理をしないで大丈夫です。



## つながりの質を考えよう

歩くという日常的な動作が、こうして誰かとともに「味わう」動作となります。ゆっくりとテンポやリズムをあわせたり、ともに歩いている、という意識を持つだけで、つながりの余地ができます。距離が離れると、つながっていた感覚が残ります。歩みが交差したり、自然と離れたりする中で、歩くことは相手との即興のダンスとなります。そこに指示は必要ありません。

## ファシリテーターの役割

シンプルに進めることを心がけましょう。見本を見せるときは、大袈裟すぎない程度の遅さを心がけましょう。異なるスピードを受け入れましょう。ある人は早く歩くかもしれませんし、別の人は慎重かもしれません。正すことはやめましょう。重要なのは統一性ではなく、その場を共有している、という意識です。自分自身、その空間、そして他者に向けた意識を育みましょう。



### 注意すること

- ▶ 人によっては、遅いスピードでの動きは身体に違和感を感じるかもしれません。各々にとって続けやすいペースを見つけるように促しましょう。
- ▶ 足場の安全を確保しましょう。特に可動域に不安がある方にとっても動きやすいか、注意しましょう。
- ▶ 歩くことは人によっては疲れることです。休憩時間を設け、近くに椅子を用意しましょう。
- ▶ こうして、最も日常的なく歩み>はささやかなダンスとなります。一步一步がパーソナルであり、共有された動きとなります。それは世界で共存するということは歩むことと同様、シンプルかつパワフルであると気づかせてくれるでしょう。

“…その場のやり取りから生まれる「即興」の力を活かした<とつとつダンス>のアプローチを通じて行われる、参加者同士の非常に個人的なやり取りこそが、より深いつながりに生み出す扉を開く鍵となります。この手法は、信頼関係を築くためのエクササイズの要素を取り入れることで、言語・非言語に関わらず、より親密なコミュニケーションの回路を開く助けとなっています。決まったステップや暗記すべき振付、正解・不正解といったものが一切ないため、参加者は新たなつながりの形を自由に発見することができます。これは、認知症の人々が直面するかもしれない「不確かさ」や「不安」に向き合う上で、非常に有益なものと言えるでしょう。”

チェン・シーリン博士 (ディメンシア・シンガポール理事)

## ⑥ ティッシュを渡す

ティッシュというありふれた日用品も、楽しい遊び道具となります。軽くて脆い性質は些細な風や、手や身体の動きに反応します。指を使わずにティッシュを渡すことで、クリエイティブな発想や、おおらかさ、意識の共有が生まれます。

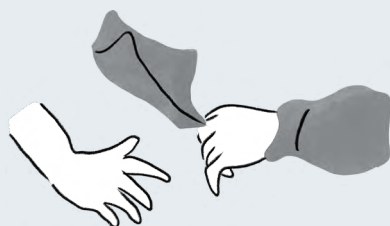
### はじめかた

手の甲にティッシュをそっと乗せましょう。ティッシュを握るのではなく、手の甲にバランスよく乗せたまま次の人の腕や、手や、肩に近づけて渡しましょう。次の人も、指を使わずに、身体の面を差し出して受け取りましょう。

### 小さな変化をつけるなら：

#### ❖ 難易度を変える

手の甲から始め、次に腕や肩、頭なんかも使ってみましょう。使う面でゲームが変化します。



#### ❖ 空中キャッチ

ティッシュを持ち上げ、空間に放り出しましょう。次の人は身体を使って、空中でキャッチしましょう。

#### ❖ 参加者と介護者

二人チームになって、それぞれのペースでティッシュを渡しあいましょう。

#### ❖ 全員で遊ぶ

ティッシュを全員で回しましょう。大きなグループの場合、ティッシュは順番を決めずに自由に回しましょう。どの人もキャッチする心構えでいましょう。

#### ❖ ティッシュの数を増やす

2枚目、3枚目のティッシュを増やし、チャレンジを足しましょう。

#### ❖ 創作する

他の可能性も探ってみましょう。やさしく息を吹きかけてティッシュを動かしたり、手で仰いで動かしたり、小さな風のように飛ばしたり。

## つながりの質を考えよう

ティッシュはやさしさを際立たせます。簡単に破れ、風に流されるからこそ、参加者はペースを落として互いに息を合わせなければいけません。ティッシュを回すことで、成功や失敗から離れ、小さな動きへと意識がシフトします。例えば手がどう持ち上がるか、空気の流れがどう変わるか、二人はどうタイミングを合わせるか。新しい扉は自ずと現れ、「渡す」という単純な行為が即興性のある遊びに変わっていくでしょう。

## ファシリテーターの役割

エクササイズを楽しんで遊べるような空気を意識しましょう。ティッシュのバランスを保てたり、空中でキャッチができたといった小さな成功を祝いましょう。たくさん笑い、「失敗」を恐れずに遊びましょう！ティッシュが落ちたら、それもダンスの一部です。参加者を応援し、指示は出さないようにしましょう。



### 注意すること

- ▶ バランスを取ることが困難な方もいます。おおらかさを提示し、落とすことも遊びの一部だと表しましょう。
- ▶ ティッシュはすぐに破れます。競いあいではなく、やさしさや心づかいの意識を促しましょう。
- ▶ 大きすぎるグループは避けましょう。全員が参加できる人数を意識し、ティッシュの数を増やすことも有効です。
- ▶ 可動域に不安がある参加者には、心地よく動ける部位にティッシュを渡しましょう。
- ▶ こうして<ティッシュを渡す>は心地よいゲームへと様変わりします。見慣れた物がダンスの一部となり、バランスをとる、手放す、タイミングを合わせるといった小さな動きがつながりを育むことに気づくでしょう。

## 7 日用品で音を出す

音は私たちがリズムと遊びへ誘います。日用品を使うことでより多くの人に参加できます。楽器は一つも必要ありません。叩いたり、さすったり、鼻歌が音楽になります。〈とつとつダンス〉では、音は観客へ向けたパフォーマンスではなく、聴きあい、反応しあうものです。

### はじめかた

その場に聴こえる音に耳を傾けましょう。例えば、足音や衣擦れ、呼吸の音。そこから日用品を取り入れましょう。コップや布巾、スプーンやコピー用紙など、ありふれたものを使いましょう。叩いたり振ってみたり、息を吹きかけたり、握りしめたり、いろんな動作を試してみましょう。出る音をヒントに動いたり、動かなかったりしてみましょう。

### 小さな変化をつけるなら:

#### ❖ 角度と距離

日用品の角度や場所を変え、参加者も身体の位置を変えながら音を出してみましょう。

#### ❖ ひとりで挑戦

グループのひとりが音で遊び、周りの人はその音の変化を聴きましょう。

#### ❖ エコーと反応

誰かが音を出し、別の人は似たような音、あるいは対照的な音で応えます。

#### ❖ 重なるリズム

各自、ひとつの音を選びます。ともに鳴らすことで日用品のオーケストラが柔らかく響きます。

#### ❖ 音と動作

特定の音と身振りをリンクさせてみましょう。手拍子と足踏み、衣擦れと横揺れ、など。

#### ❖ 音楽としての息

ため息、鼻歌、口笛などで日用品に息を混ぜてみましょう。

#### ❖ 音を回す

あるひとつの音から始め、その音をグループ内で「回して」みましょう。音をもらった人は、同じように繰り返したり、変化を加えて次の人に回します。



## つながりの質を考えよう

日常的な音は平等な場を作ります。そこには「正しい音」や「間違ったリズム」もありません。どんな小さな音も、たとえおずおずとでも、つながりを内包しています。そして耳を傾けることは、音を出すことと同様に重要です。中断や無音も音楽の一部です。音が変化することも、人が互いに反応する中では自然なことです。それはその空間に即興的に生まれる音楽です。

## ファシリテーターの役割

好奇心を促しましょう。大きな音より、優しい音を見本として出しましょう。音がその場にどんな影響をもたらすか、意識を向けてみましょう。笑いが起こるでしょうか？それとも静けさだったり、活力がみなぎるでしょうか？無秩序と整然とした状態、どちらも受け入れましょう。雑多な音の群れも次第にリズムを見つけるかもしれません。



### 注意すること

- ▶ 突然の大きな音に敏感な方もいらっしゃいます。優しい音を見本として出し、枠組みを作りましょう。
- ▶ 日用品は丈夫で軽く、使い慣れた物が好ましいです。鋭利なもの、重たいものは避けましょう。
- ▶ 全員がいつせいに音を出す必要はありません。まずは音を聴く人や、後から参加する人もいます。
- ▶ 無音もエクササイズの一部であることを忘れないように。静けさも尊重しましょう。こうして<日用品で音を出す>は、ダンスの形を引き受けます。使い慣れた日用品は、共有できる音楽を生みます。それは技術よりもその場にいること、演奏力よりも耳を傾けることを大切にします。

## 8 呼応する自由なダンス

この項目に新しい要素はありません。ここまで取り上げたエクササイズを融合し呼応させることで、それぞれの理解を深めることが可能です。それぞれのエクササイズは単体で行ってもダンスになりえます。さらに、すべての、あるいはいくつかのエクササイズを組み合わせて即興的に用いることで、その瞬間特有の動きが生まれます。<呼応する自由なダンス>とは、好奇心と思いやりのところで相手に意識を向け、反応しあう時に生み出される表現を称したものです。やり方を新たに学ぶ必要はありません。それは現場の意識が出会い、育まれることで自ずと立ち上がる現象です。

## 9 あなた自身のエクササイズ

ここはあなたが自由に書き込めるページです。

<とつとつダンス>は、それを実践する人々を通じて成長を続けます。<とつとつダンス>が実践されるすべての場、すべてのグループ、すべての出会いが新しい発見をもたらします。あなたもまた、ワークショップを通じて何かを発見するかもしれません。それは動きやイメージや、ちょっとした音かもしれません。それがしっかりと感じられ、つながりをもたらすのであれば、ここに記しましょう。

このツールキットは、あなたの好奇心を栄養にして育ちます。

小さな実験として生まれたアイディアは、誰かのライフワークの一部になるかもしれません。

ご自身のアイディアを盛り込み、発見を取り入れ、耳を傾け続けましょう。

<とつとつダンス>の精神とは、好奇心を抑えないこと。試し続けること。そして目の前の人たちとともに創り続けることです。



さいごに

# さいごに

最後に、<とつとつダンス>の深沈な世界に踏み入れようとする方にとって、本書が良きパートナーとなりますように。老人ホームや公的な支援を受けて始まったこの活動は、他者と関わるすべてのファシリテーター、そして彼らのおおらかさ、好奇心、尊厳とともに成長を続けます。

本書にあるエクササイズは、ゆっくりと時間をかけることや、全身で聴くことを促し、誰をも尊重したつながりを生む手がかりとなるでしょう。あなたにとってじっくりする方法を用い、必要な分だけアレンジして、目の前に立ち上がる出会いそのものに、次の道へ導いてもらいましょう。

こうして生まれたダンスは、おおらかなケアのこころ、そして他者と関わる勇気を携えれば、あちらこちらに存在し続けるでしょう。

**“ゴールに向かおうとしないということそのものが<とつとつダンス>の最大のメリットだと思う。患者に施される多くの治療には決まった目的があるけれど、特に認知症の人に対してはやってみないとわからないと言われることも多く、結果に直結する治療一色になってしまうのは良くない。<とつとつダンス>のように、決まっていない治療(経験)ができれば、患者にとってもバランスが取れると思う。”**

ジェイミー・ブイテラー (パフォーマー、応用演劇専門、若年性認知症のためのアドボカシー・グループ Dementia & Co.のメンバー)

# 謝辞

ここにある団体・個人の皆様に感謝の意を表します。

## <とつとつダンス>ファシリテーター向けツールキット

著者: マイケル・チェン (Michael Cheng)  
編集: オードリー・ペレラ (Audrey Perera)  
デザイン: カマルジ・ペロ (Kamaruzi Berro)  
イラスト: イップ・ユーン (Yip Eunice)

日本語版翻訳: 石居萌、torindo

## コラボレーター:

砂連尾 理  
神村 恵  
豊平 豪

## <協力:日本>

特別養護老人ホーム グレイスヴィルまいづる  
特別養護老人ホーム 真愛の家 寿荘  
森 真理子  
西川 勝  
アサノ タカオ  
浦岡 雄介  
石田 智哉  
久保田 テツ  
馬場 光太  
遠藤 幹大  
横田 紗世  
和田 真文  
関 萌美

## <協力:シンガポール>

パッション&パーパス・アジア (Passion & Purpose Singapore)  
ディメンシア・シンガポール (Dementia Singapore)  
タイ・ファ・クワン慈善団体 (Thye Hwa Kuan Moral Charities)  
クワン・ワイ・シュー病院 (Kwong Wai Shiu Hospital)  
ディメンシア&コー (Dementia & Co.)  
ヤジズ・ハサン (Yaziz Hassan)

## <協力:マレーシア>

バガン病院 高齢者ケアセンター (Bagan Specialist Centre, Elder Care Centre)  
セシリア・チャン (Cecilia Chan)  
久貝 京子  
カマル・サブラン (Kamal Sabran)  
オクイ・ララ (Okui Lala)

# 参考リンク

<とつとつダンス>に関するメディア記事など

大阪大学紀要 笑う舞鶴：「シリーズとつとつ」実践報告(2012年)

[https://ir.library.osaka-u.ac.jp/repo/ouka/all/7548/cdob\\_07\\_039.pdf](https://ir.library.osaka-u.ac.jp/repo/ouka/all/7548/cdob_07_039.pdf)

PRタイムス(2022年10月22日)

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000002.000067109.html>

Aliran(マレーシア/2023年3月27日)

<https://m.aliran.com/thinking-allowed-online/how-japans-totsu-totsu-dance-influenced-me-to-reimagine-dementia-in-malaysia>

Straits Times(シンガポール/2023年9月11日)

<https://www.straitstimes.com/singapore/japanese-expressive-dance-to-help-people-with-dementia-tune-in-to-memories-and-emotions>

ディメンシア・シンガポール報道資料(2023年9月9日)

<https://dementia.org.sg/wp-content/uploads/2023/11/MEDIA-RELEASE-Totsu-totsu-Dance-Session-at-Our-Tampines-Hub-Combines-Dementia-Care-and-Creative-Arts.pdf>

大脇 理智(日本/2023年12月22日)

<https://x.gd/HT6WG>

静岡新聞デジタルウェブ(2025年1月14日)

<https://news.at-s.com/article/1634023>

毎日新聞(2025年1月19日)

<https://mainichi.jp/articles/20250119/dtl/k27/040/155000c?utm>

オンラインマガジン「コココ」(2025年1月21日)

<https://co-coco.jp/news/totsutotsudance/>

# torindo(トリンド)について

一般社団法人torindoは、文化芸術の振興、および芸術活動を通じたコミュニティの活性化を目指して、2012年2月に非営利の団体として設立された。同法人は、2009年度から2011年度にかけて京都府舞鶴市で実施された、舞鶴市とNPO法人「赤煉瓦倶楽部舞鶴」の協働によるアートプロジェクト「まいづるRB」の活動を母体に設立。

設立以降は、「まいづるRB」の活動を引き継ぐとともに、「種は船プロジェクト」、「とつとつダンス」をはじめ、地域住民や自治体との協働による多様なアートプロジェクトを企画・運営。舞鶴市のほか、埼玉県さいたま市、兵庫県豊岡市、鹿児島県鹿児島市といった国内各地に加え、マレーシアやシンガポールなど海外でも活動を展開。また、既存の分野の枠組みを超え、多岐にわたる展覧会や舞台公演の制作、運営、コーディネートを手がける。

<https://torindo.net/about/>

