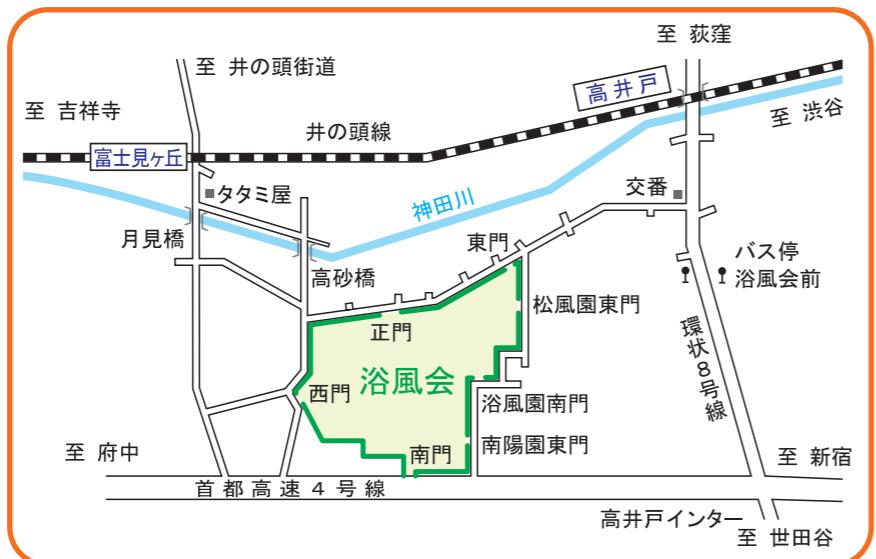


<交通案内>

- 荻窪駅南口より関東バス
(芦花公園駅行／千歳烏山経由北野行)
浴風会前下車 徒歩8分
- 京王井の頭線：
富士見ヶ丘駅より徒歩8分／
高井戸駅より徒歩9分
- 高井戸駅より無料巡回バス
平日の限られた時間のみの運行となります。
詳細は下記浴風会WEBサイトをご覧ください。



<浴風会・構内案内図> 交通アクセス：<http://www.yokufuukai.or.jp/access/index.html>



会場：社会福祉法人 浴風会

〒168-0071 東京都杉並区高井戸西 1-12-1 <http://www.yokufuukai.or.jp>

お問い合わせ・連絡先：特定非営利活動法人 芸術資源開発機構（ARDA） <http://www.arda.jp/>

〒168-0082 東京都杉並区久我山5-23-2 Tel&Fax:03-3334-7876 mail:namikawa@arda.jp

2018 高齢者アートワークショップ アートボランティア 養成講座

「アートの力をケアに活かした共生社会づくり」

【講座内容】

1. 講座

2018年8月24日(金) 10:00～12:00
会場：浴風会本館 2階

一部 「アートはケアの一つ、健康のバロメーター」

講師：君島 淳二（社会福祉法人浴風会病院 事務局長）

「高齢者の特性理解とケアについて」

講師：服部 安子（社会福祉法人浴風会ケアスクール 校長）

二部 「高齢者へのアートワークショップについて」

講師：並河 恵美子（NPO法人芸術資源開発機構）

「アートボランティアの役割」

講師：近田 明奈（NPO法人芸術資源開発機構 アートコーディネーター）

2. アートワークショップ

I. 体験 II. 実践 13:00～16:00

レクチャー：13:00／ワークショップ：14:00～15:00／意見交換：15:10～16:00

A 造形	藤原 ゆみこ 「わたしの手」
	I. 体験 8月28日(火) II. 実践 9月4日(火)
B 音楽	即興からめーる団 つくって歌おう！
	I. 体験 8月29日(水) II. 実践 9月19日(水)
C ダンス	竹中 幸子 ゆっくりダンス！からだで遊ぶ！
	I. 体験 9月11日(火) II. 実践 9月13日(木)

主催：特定非営利活動法人 芸術資源開発機構（ARDA）

協力：社会福祉法人浴風会 後援：杉並区

助成：第5回「西武街づくり活動助成金」（街づくり定期預金）with日本財團



はじめに

造形



音楽



ダンス



アートで 福祉ボランティア しませんか

アートボランティア養成講座にご参加いただき、ありがとうございます。

この講座は、アートの力をケアに活かした共生社会づくりをめざして、社会福祉法人浴風会のご協力のもとに行う講義と体験・実践から成る連続講座です。

アートの力をケアに活かすため、私たち NPO 法人芸術資源開発機構 (ARDA)^{アルダ}では、高齢者施設でのアートワークショップを行っています。

描いたり、踊ったり、歌ったり・・・アートで自分を表現するとき、人は誰でも心にエネルギーがあふれる感覚を味わいます。しかし歳を重ね心身が不自由になっていくとその機会が減っていきます。

高齢者へのアートワークショップは、施設へアーティストが出かけていき、高齢者や施設のスタッフの皆さんと一緒に様々な表現を楽しむ活動です。

日々創造活動に向き合っているアーティストが、人間の持っている潜在的な力を引き出していく、高齢者の、普段とは違う表情や言葉に驚かされることも多いです。

この講座では、まず講義により高齢期の特性やアートが高齢者から引き出す力について理解を深めます。

その後はまず、造形、音、ダンスの 3 つの分野のアーティストによるワークショップの現場を体験していただきます。そして次に、アートボランティアとしてアーティストのサポートを自分流の方法で実践していただきます。

心と体をのびのびと解放するアートの力を感じながら、楽しく講座にご参加ください。



「アートはケアの一つ、健康のバロメーター」

君島 淳二（浴風会病院 事務局長）

1. 福祉も医療も介護も人々の健康を支えるシステム

人々が健康な状態を続けられるよう、

治療→回復→維持→向上

の各段階に最もふさわしい専門的関わり方をつうじてバックアップすること

2. 健康とは単に病気や病弱ではないことではない

WHO（世界保健機構）では健康の定義として、肉体的にも、精神的にも、社会の中によりよく生きるについても、すべてにおいて「いきいき」としている状態である、と定義（特に貧困状態からの脱却を念頭にしている）

3. いきいきとしている状態とは

「生涯現役」、「健康寿命」、「地域共生社会」・・・「貧困」とは対極にあるアートに向き合うことは健康の維持につながり、また、今、健康な状態ない人の目標とすることもできる
(健康を支えるのは福祉や医療などのシステムだけではない、豊かさとは金銭面だけではない・・・)

4. 健康を支える様々な支援（システムではないものも含めた）の総称が「ケア」である

WHOでは以前、健康の定義にスピリチュアルを加える議論があった
認することは難しいが、要するに心の充実感のこと。何よりも心の充実感のない健康などはありえない。アートとはケアの一端を担う重要な方法の一つである

5. ケアの目的は尊厳を守ること、その人らしさ（個性）を認めること

アートもその力になってくれるもの信じている

「高齢者の特性理解とケアについて」

服部 安子（浴風会ケアスクール 校長）

1. 要介護高齢者の現状

安静に警鐘！・施設サービスよりも在宅サービスの利用者の増大

・要支援・要介護1の伸び率の増加

・要介護に至る原因・・・「老年症候群に関する疾患」が多い

老年症候群とは、加齢に伴い心身機能の衰えによってあらわれる身体的、精神的諸症状、疾患の総称で高齢者に多くみられ、複数の症状を併せ持っている。

・意識障害・発熱・浮腫・低栄養・喘鳴・喀痰・咳・不整脈・骨粗鬆症・骨関節形・骨折脱水・低体温・褥創・せん妄・認知症
・不眠・めまい・うつ病・言語聴覚視力障害・手足のしびれ・転倒・尿失禁・便秘・下痢等

「老年症候群」が健康な人の生活や病気のある人の治療経過に大きな影響を及ぼす。本人の生活支援（ケアプラン）を立てるのに重要な部分を占める。→ICFの考え方、エンパワメント、アートセラピー等 → 寝たきり予備軍寝たきりの主な原因・・脳卒中(38.8%)、認知症(18.7%)、老衰(15.0%)、パーキンソン病(7.7%)、骨折・転倒(7.5%)、その他(7.5%)
(厚生労働省国民生活基礎調査H22年)

2. 「老年症候群」→「廃用性症候群」

廃用症候群：病気療養において、とくに老年者が過度の安静により不活発な生活を続けた場合に生ずる諸症状をいい、脳は使わなければ認知症が進むとされています。

筋肉の萎縮、筋力の低下、関節の硬縮、骨がもろくなる、立ちくらみ、心肺機能の低下、便秘、下痢、食欲不振、認知症、疲れやすい等の症状

身体的障害、心理的障害、社会的障害のいずれでも起こりうる。予防…運動機能、精神機能、社会活動が必要！

3. 介護が必要になった人

自分ひとりで、以下の行動が出来ない人

着替え、排泄、入浴、食事（箸や匙を口に運べない、飲み込めない等）、認知機能の低下（物事を自分で決めることができない等）

→身体機能の低下・認知機能の低下・社会的役割の喪失など

→自分自身を否定されたような錯覚・本人の自尊心の低下

4. 一人ひとりが輝く・・・ケアで大切なこと

ホメオシスタス（生態維持機能・恒常性）

生体の内外の環境の変化に対応して生体を正常に保とうとすること

内分泌ホルモン系・免疫系・自律神経系 この3つを整えて、人は人として、健康に生きていくことができる

そのためケアで心がけること
①適切な栄養状態・・・免疫や回復力を保つ
②運動習慣・・・歩行に関連する筋力や心肺機能を保つ
③知的活動・・・認知機能の急激な低下を予防する

いきいきと暮らすために
そして何よりも大切なこと・・・自由な自己実現・生きていることを実態的に感じる
どんな状態でも・・楽しいこと(心が動く)に、自らの生を輝かせることは自己を表現することでもある

それぞれのこころを解放させるコミュニケーション技術が鍵を握る！

アートボランティアの役割・・・「尊厳ある生活」前向きに明るく生きる支援を！

「高齢者へのアートワークショップについて」

並河 恵美子（NPO法人芸術資源開発機構）

NPO法人芸術資源開発機構(ARDA)は「アートを、生きる力にすること」をミッションに、誰もが持つ芸術という資源を開発してその新しい可能性を活かすことを目的に2002年設立。世界のトップ、前例のない高齢社会を歩んでいる日本で、国連が定めた国際高齢者年1999年から「高齢者施設へアートデリバリー」を開始し現在に至ります。

芸術は個人が人間らしく生きるために欠くことのできない社会的役割を持っています。誰もが自然に持っている表現したい気持ち、自分を見つめたり発見したり、豊かに生きていくためにアートはなくてはならないものです。そのようなアートの本質を必要なところへ届けたいという思いで始めたのがこの活動です。美術、音楽、ダンスなどのアーティストと一緒に高齢者施設へ行ってアートワークショップを実施します。

この活動では、できるだけ施設で働いているスタッフの方々へ、同じ内容の事前講座をお勧めしています。一緒に働いているスタッフ同士の個性をお互いに理解したり、リフレッシュして自分を発見したり予期せぬ効果が見られます。アーティストの独自性の高いワークショップを理解して高齢者の間に入って助けるボランティアの参加も重要です。今回は、そこに焦点を当てた講座です。

右上の図のように高齢者を中心にアーティスト、施設スタッフ、ARDAスタッフとボランティアが協働でワークショップに関わります。



アーティストが向き合うことで五感が刺激され、日常では見られない高齢者の潜在した表現が引き出されます。アーティストにとってもそれぞれの表現に生きる根源性を見だし想像へのエネルギーを得る貴重な時間となります。そのプロセスを支えそこに居合わせた人々にとっては、同じ感動を抱いたことに「人間として同等である」ということを実感できます。

この相互交換が「アートデリバリー」を継続させる重要な意味だと思っています。誰でもいつかは老人になります。この講座で「福祉におけるアートの可能性と地域社会で何ができるか」を考えるきっかけになれば嬉しく思います。

アーティストより「表現とは何かを考える」

藤原 ゆみこ（日本画家）

人はずっと、描くことをやめなかった。太古の昔から、戦時下も、死に瀕した時も、途切れずに描き、造り続けてきた。それがどうしてなのか、私はいつも、死に近い高齢の人々から言葉にならない答えをもらっている。

人間の尊厳を保ち、損なわれない心を支えていくものは、「美しさ」にあると思う。そして自分自身を表現し続けることこそが、人と人をつなげ、生きる足場を造っていく。表現することは、選択と自己決定の集積であり、自分の気持ちを認めること=自己確認に他ならない。介護施設では、半世紀以上の時を経て絵筆を握った高齢の人々の感情の確かさに、言語化できないものの大きさと深さを思い知らされている。病によって生活のための共通言語は失われても、生きてきた時間の厚みと感性はなくならないのだ。会話をなくし、ものの意味をなくし、時として自身の名前すらも失い行くときにも、残されている記憶の断片。その時見えていた鮮やかな色、空気のにおい、味、聞こえていた音、そのときの感情…。それは固有のものではあるが、自身の意識層を飛び越え、無意識の深い水底に沈んできらめく瞬間を待っている。それら五感に刻まれたものこそが、個人の心に深く沈潜し、ふとしたきっかけで記憶の扉を開ける鍵となるのだろう。この鍵がある限り、人は例え会話を失っても自身を表現することができる。そして、その作品は人と芸術との深い根源的な繋がりを垣間見せ、真に生きるための記憶の意味と必然を突きつけているようにも思う。

それこそが芸術の持つ力である。

自らの人生を肯定し、「私」を取り戻すことが一瞬でもできるなら、それは限りある「生」の時間のなかでの真実であると思う。そしてそこに立ち会うものは、表現することに常に真摯でなければならないと、自戒を込めて思う。

表現することは、自己を既存の概念から解放する術であり、「自ら」を真に取り戻すための術であると、私は思っている。少数のものにのみ与えられるものではなく、あらゆる状況下の、すべての年齢層の方々に等しく与えられた本能であり、一握りの芸術家にだけ許された特権ではない。生きるための必須であるとも考えている。

描くことは、何かを得るために目標を掲げてやることではない。

治療のためや、診断のための造形行為は、果たして表現といえるのだろうか。表現行為はそのこと自体が、そのことのみで成立している稀有なものなのだと、私は考えている。

「アートボランティアの役割」

近田 明奈 (NPO法人芸術資源開発機構 ARDA アートコーディネーター)

「アート」と「ワークショップ」、二つの言葉でできている「アートワークショップ」。その二つのキーワードに、アートボランティアが果たす役割のヒントがあります。

ワークショップ

ARDAのワークショップは即興性を大切にしています。その日その時の気分、その場に集ったメンバーによって活動内容や作品はゆるやかに変化します。決まったことをを行い、決まったものが出来上がるわけではありません。自由度が高いため、各々の意識的な表現のみならず、無意識や偶然性による表現も現れます。上手い下手はなく横並びになる必要もない、その時その人だけの表現です。表現が受け入れられ喜ばれることは、今そこにいるその人自身が認められること。ワークショップはそうした実験と肯定の場です。

アートとアーティスト

アートには、見る人に問い合わせ、気づきや捉えなおしをうながす力があります。アーティストはそうした「アート」と日々向き合っている人。そのため、周囲を触発する表現力はもちろんのこと、他者の表現を受け取るセンサー、その表現を作品につなげる発想力、否定しないで受け入れてみる柔軟さが発達しています。アーティストならではの独自の視点と懐の深さがワークショップを何倍も創造性豊かな場にします。

<< アートボランティアとは >>

◎ ARDAのアートワークショップの意図

- ・自由な表現活動により自分を解放し、喜びや楽しさ、潜在する表現力を引き出す。
- ・普段の生活やアクティビティでは体験できない、素材やテーマ、スケール感を体験できる。
- ・参加者自身や関係者（施設や家族）が、一人ひとり能力や個性を感じ、互いを尊重しあう機会にする。

アートボランティアとアートワークショップ

実際に参加することは、ワークショップをサポートする早道です。参加者の戸惑いや驚きに自分自身の体験をもって寄り添うことができるだけでなく、参加して感じた活動の魅力やアーティストが大切にしていることを元に参加者と交流することができるからです。アーティストとアートボランティアが別の方向を向いていたら伝わることも伝わりません。アートボランティアもその日のワークショップに影響を与える重要な存在なのです。

アートボランティアをしていると元気がわいてきます。それは参加者を通して自分自身も肯定することができるからではないでしょうか。表現すること、認められること、それは大きな喜びです。アートボランティアを通して、周りの人や自分をもっともっと元気にしていただけたらと思います！

◎ 声かけ

[参加者と一緒に楽しむ “仲間”]

アーティストの存在や慣れない活動にとまどいを見せる方もいます。参加者と一緒にアーティストの言動に反応し、率先して関心を示すことで、興味をもって安心して取り組んでもらえるように導きます。

[アーティストの声を届ける “通訳”]

参加者には耳や目の不自由な方や認知症の方などがあり、活動内容が伝わりにくことがあります。参加者の様子を見て、アーティストの言葉を繰り返したり補足したりします。必要があれば、活動内容を分解して丁寧に伝え、個々のペースに合わせてガイドします。

[参加者の気持ちに寄り添う “サポート”]

一番近くで参加者の気持ちや表現を受け止めます。表現や会話を通して気がづいた参加者の個性やこだわりをほめたり、それにまつわる経歴や想い出などの話を関心をもって聴きます。また、どのような表現や参加の仕方も受け入れられることを言葉と態度で伝えます。

<< ふるまい方 >>

- 明るく、元気に、笑顔で、ご挨拶をする。服装がステキだったらほめる。「よくお似合いですね！」
- 「おじいさん」「おばあさん」とは呼ばない。「～さん」と個人のお名前で声かけをする。
- ゆっくり待つ。すべての決断（絵の具・紙の色等）は参加者自身がされるように促し手助けする。
- 気持ちが乗らず、困っている様子のときは、気持ちをほぐし、お説教の声かけをする。
- 「上手ですね」とは言わないで、良いところを見つけてほめる。
- 想い出話が飛び出したら聞く。表現との関連性が高い話はアーティストとも共有すると良い。

<< してはいけないこと >>

- × 無理強いしない。（でも、放置せず、常に気に掛けて、タイミングをみて参加を促しましょう。）
- × 否定しない。
- × 手を出さない。「こうした方がいいんじゃない」など、自分の考えを押しつけない。

<< 服装 >>

- 動きやすく、明るく清潔な印象の服装と靴。
- × 胸元の広い服装や、かがむと背中や下着が見える服装。

13:00 浴風会 本館 玄関前 集合

13:10 移動 造形：南陽園 1F
音楽：第3南陽園・研修室
ダンス：老健くぬぎ

講師からワークショップ内容説明
施設担当者から参加者などについての話
ARDA 担当者から全体の流れ説明

(ボランティア・施設担当者・ARDA スタッフ全員参加)

13:30 前後 各会場へ移動し、会場準備

13:50 参加者 会場入り

14:00 ワークショップ スタート

※ 様子を見ながら進行
ワークショップの時間割は各工程にて前後する場合あり

◎ ボランティアは、内容と状況を理解し遂行を手助けする

15:00 ワークショップ終了

15:05 片付け

15:15 前後 フィードバック

施設の方（介護士）、講師、ボランティアから感想
(1回目は2回目に向けての意見交換)

各場所 造形：会場その場で
移動 音楽：第3南陽園・研修室
ダンス：会場入口の別室で

16:00 フィードバック終了（予定）

A 造形

色と形で描く

「わたしの手」 藤原 ゆみこ

実施日：(体験)8月28日(火)／(実践)9月4日(火) *実施場所：南陽園1階

長年の苦楽を共にしてきた愛おしい自分の手。その手の輪郭を画用紙の上で何度もなぞり、好きな色を塗り重ねると、その人だけの色と形をもった思いもかけない作品が出来上がります。

*ワークショップのねらい 主題：自分を見つめて

- ・自分自身の手のひらをモチーフに、色のあふれる画面を造る。
- ・「手」を出発点にして、自分でも思いもよらない画面が構成されていくことを楽しむ。
- ・台紙に貼り込み、仕上げることで、作品の完成度を押し上げ、達成感を導く。
- ・他者の作品を見ることを通して、一人ひとりの違いを認識し、自分自身への肯定感につなげたい。

<参加にあたり> ●集合場所：浴風会 本館玄関前 13:00 集合 ●実施場所：南陽園1階

- 服装：動きやすい服装と靴
- 参加者：南陽園の入所者 10名程度（両日共）
- 当日緊急連絡先：ARDA 堀部紀子 携帯 TEL:090-2380-8566

<ワークショップの準備と流れ>

*当日の事前準備

- 1) 13:00 に浴風会 本館玄関前に集合 → 会場：南陽園1Fに移動
- 2) 講師の藤原さんよりワークショップの説明 及び 介護士さんより諸注意
- 3) 会場準備：
 - ・テーブルを2つ合わせて、しまを作る（1しまに参加者3名・<1回目：受講生2名程度>）
 - ・机上に汚れ防止のロール紙を敷く（養生テープでとめる）
 - ・画材（オイルパステル、色画用紙、ウエットティッシュなど）を各テーブルに配置
 - ・別テーブルにケント紙、のりを準備
 - ・ホワイトボード、ペン、マグネットの準備

*使用画材等

- ・講師またはARDA持参：色画用紙（様々な色の紙を人数分以上）、オイルパステル、台紙用ケント紙（人数分）
- ・スティック糊（適宜）、机養生用クラフトロール紙、養生テープ
- ・施設でご用意いただくもの：ホワイトボード、マグネット（12個程度）、ウエットティッシュ

<アーティスト紹介>



藤原 ゆみこ（日本画家）

東京藝術大学美術学部絵画科日本画専攻卒業、同大学院美術研究科修了。

1987年アトリエ・ブナン主宰。

2001年より美術表現講座講師としても医療法人社団いばらき会・介護施設など多方面で活動

アートボランティア養成講座 実施時間 13:00－16:00

アートボランティアの役割

お話しながら参加者の思い出や発見を共有しましょう

○時間や内容は参加者の様子によって変化します。講師の声掛けを聞きながらご参加ください。

<ワークショップの流れ> 14:00 スタート (全行程：約 60 分 + お迎え、見送り)		
時間配分	講師の動き、ワークショップの流れ	スタッフ留意事項 (介：介護スタッフ、ボ：アートボランティア)
(10分)	参加者を入り口付近でお迎え	介：参加者を席に誘導 ボ：明るく出迎え、会話を楽しむ
5分	あいさつ、自己紹介、 ワークショップの内容説明 導入： 手遊びしながら、自身の手を再確認し、入り やすい雰囲気をつくる	介：全体を見守る ボ：担当のテーブルの参加者に寄り添う 介・ボ：一緒に手遊びなど参加
30分～ 40分 様子をみて	制作開始 色画用紙の選択説明： 色画用紙から自分自身をあらわすのにふさわ しい色、あるいは好きな色を選んでいただく 制作説明： 自分の手のひらを色画用紙の上に伏せ、手の 周りを選んだオイルパステルでなぞる。紙の 向きを変えながら、手のアウトラインを何度 もなぞり、「線」が複雑に交差するように描く 「線」の交差によって生まれた囲まれた空間を 見つけ、塗りつぶす 全体を周り声かけなど	ボ：参加者に色画用紙を選んでもらう クレヨンなど画材が取りにくくないか サポート ボ：色選びの際の声かけ ボ：手をなぞるのが難しい方のサポート ボ：担当テーブル内の参加者の表現したもの に対してコメントをいう ボ：参加者の日頃の好きなことに結びつけるなど、 楽しく参加者とコミュニケーションをとる ボ：なるべく参加者の意思を尊重し、色など 自分に選んでもらうようにうながす
5分	台紙や糊の準備の指示 台紙に貼る声かけ	ボ：完成した作品をケント紙に貼り、 裏に名前を書いてもらう
10分	制作終了の合図 続いて、1人ずつ講評、鑑賞 自分自身の作品を客観視し、他者の作品 を見ることで、個々の違いに気づく	ボ：ホワイトボードに作品を6枚程度貼る (テーブルごとに) 講師が講評しやすい環境をつくる 介・ボ：それぞれの作品を鑑賞し、 様々な表現を観る 介・ボ：講評ごとに全員で拍手
(2分)	講評終了／あいさつ	ボ：参加者の声の聞き取り 笑顔でお見送りする

● 15:20頃～ ワークショップ終了後に振り返りの意見交換を行う（～16:00解散予定）

B 音楽

歌を作って
奏でる

「つくって歌おう！」

即興からめーる団
(音楽ユニット 赤羽美希+正木恵子)

実施日：(体験)8月29日(水)／(実践)9月19日(水) *実施場所：第3南陽園5階

一人ひとりがつぶやく何気ない言葉と、鼻歌のような小さなメロディーのアイデアから、驚くようなオリジナル・ソングが生まれます。その時そこに集まった人たちの思い出に残る歌になります。

*ワークショップのねらい

主題：名前についてのうたをつくる

- うたづくりを通じ参加される高齢者の方々の思いをみんなで共有しながら、その場のコミュニケーションから生まれ出てくる即興性を重視し、このときこの場だからできる無二の作品をつくりあげていく過程を体験する。※1回目、2回目 それぞれの回で曲をつくる

- <参加にあたり>
- 集合場所：浴風会 本館玄関前 13:00 集合
 - 実施場所：第3南陽園5階
 - 服装：動きやすい服装と靴
 - 参加者：第3南陽園の入所者 10名程度（両日共）
 - 当日緊急連絡先：ARDA 加藤直子 携帯TEL:090-6022-3209

<ワークショップの準備と流れ>

*当日の事前準備

- 13:00 に浴風会 本館玄関前に集合→会場：第3南陽園 研修室に移動
- 講師の赤羽さん・正木さんよりワークショップの説明 及び 介護士さんより諸注意
- 会場準備：
 - 椅子人数分を講師向きに半円上に並べる（参加者 10名 + ボランティア人数）
 - ピアノ移動
 - 音響機器など設置、確認
 - メモ用ボード、ペン、用紙セットをボランティア人数+ARDA スタッフ(15 セット程度)準備
 - ホワイトボード、ペン（ホワイトボード用）、マグネットの準備

*使用材料等

- 講師または ARDA 持参：楽器（なりもの系）、端子ケーブル、ペン（ポスカ 2箱、ボールペン、サインペンなど）、用紙（ボランティア 人数×3枚×2回）、用紙をはさむボード（ボランティア人数分）、除菌シート（楽器を拭く用）、CD-R（2枚×2回）、スタッフ名札
- 施設でご用意いただくもの：参加する入所者の名札、大きめホワイトボード（ホワイトボード用ペン 3本程度）、電子ピアノ、マイク 2本、AUX 端子のついたラジカセ（スピーカーとして使用）、延長コード（必要な場合）

<アーティスト紹介>



即興からめーる団（音楽ユニット 赤羽美希+正木恵子）

赤羽美希：東京藝術大学大学院応用音楽学専攻修了／正木恵子：日本大学芸術学部音楽学科打楽器専攻卒業。
2006年より「うたの住む家」プロジェクト（港区、墨田区）、港区ふれあいアートなどワークショップ企画
や演奏活動を展開 <http://improkarame.blogspot.jp>

アートボランティア養成講座 実施時間 13:00－16:00

アートボランティアの役割

参加者の発言をサポートし、声を届ける仲介役になりましょう

○時間や内容は参加者の様子によって変化します。講師の声掛けを聞きながらご参加ください。

<ワークショップの流れ> 14:00 スタート (全行程: 約 60 分 + お迎え、見送り)		
時間配分	講師の動き、ワークショップの流れ	スタッフ留意事項 (介: 介護スタッフ、ボ: アートボランティア)
(5 分)	参加者を入り口付近でお迎え	介: 参加者を席に誘導 ボ: 明るく出迎え、参加者の間に座り会話を楽しむ
5 分	演奏を交えあいさつと ワークショップの内容説明 導入： 楽器をひとり1つ手にし、いっしょに演奏する (入りやすい雰囲気をつくる)	介: 全体を見守る ボ: 担当のテーブルの参加者に寄り添う ボ: 楽器を声掛けしながら渡す 介・ボ: 楽器を一旦回収（楽器の数確認）
15 分 様子をみて	うたづくり開始 活動説明：参加者お一人おひとりへお名前を伺いつつ、話をつないでいく ボ: 参加者とペアになり、参加者へインタビュー ◎ 参加者のお名前を伺い、名前の他に1つは参加者との話題をみつけるように試みる <インタビュー内容例として> 参加者のお名前を伺うことから話題を拡げてきく (例) 名前の由来／名前にまつわる話／ご家族、出身地など／好きなこと／興味があること／得意なこと (参加者と接して) 着用の服についておしゃれのポイントを伺うなど ボ: インタビュームモを取りながら参加者から話を引出す 楽しく参加者とコミュニケーションをとる 参加者の意思を尊重し、内容は否定しないでゆっくり最後まで話を伺う 無理強いではなく、自然と思い思いの話が拡がるよう心がける	
15 分	参加者ご本人がお名前など発表 講師：参加者全員と会話をしながら 歌詞の<たね>を聞き取る	ボ: 発表時には参加者の拡張器になる インタビュームモも交え、話をピックアップして参加者の話をフォローし講師へ届ける
15 分	講師：みんなの声を歌詞にまとめ、 メロディーをつけていく	ボ: ホワイトボードに書き出されたことばについて 参加者の思いついたことなどを伺う
10 分	曲が完成 → できあがりを録音 みんなでいっしょに 楽器でリズムをとりながら曲をうたう	介・ボ: 声掛けしながら再度楽器を配布 ボ: 自然と音楽をたのしみ、 音や声などを発しやすい環境をつくる 介・ボ: できたうたをいっしょにうたう 介・ボ: 楽器を回収（楽器の数確認）
(2 分)	講評終了（時間ががあれば講師演奏） あいさつ	ボ: 参加者の声、感想の聞き取り 笑顔でお見送りする

● 15:15～ ワークショップ終了後、会場かたづけ → 移動 →
第3南陽園研修室にて振り返りの意見交換を行う（～16:00 解散予定）

「ゆっくりダンス！からだで遊ぶ！」 竹中 幸子

実施日：(体験)9月11日(火)／(実践)9月13日(木) 実施場所：「老健くぬぎ」

無理のないありのままの動きを表現として認め合うと、いつの間にか不思議なダンスが創り出されます。
参加者みんなでイメージをふくらませて自由に身体を動かします。

*ワークショップのねらい 主題：十人十色のダンスに出会う

- ・自分の体を認識し、様々な体の使い方を楽しむことを通して、いろいろな表現が可能なことを体験する
- ・一見「ダンス」とは思えないような、ありのままの姿もひとつの表現として受けとめ、自信をもって体を動かす
- ・ゴムなどの道具を使った、動きの視覚的なおもしろさを楽しむ
- ・他の参加者とのふれあいや共同制作による一体感を味わう

<参加にあたり> ●集合場所：浴風会 本館玄関前 13:00 集合 ●実施場所：「老健くぬぎ」

- 服装：動きやすい服装と靴
- 参加者：「老健くぬぎ」の入所者 10名程度（両日共）
- 当日緊急連絡先：ARDA 近田明奈 携帯 TEL:080-5692-4558

<ワークショップの準備と流れ>

*当日の事前準備

- 1) 13:00 に浴風会 本館玄関前に集合 → 会場：「老健くぬぎ」に移動
- 2) 講師の竹中さんよりワークショップの説明 及び 介護士さんより諸注意

※不要な私物は控え室に置いて会場へ移動

- 3) 会場準備：
 - ・参加者人数分のイスを円形にならべる。
(介護スタッフ、アートボランティア分含む <1回目：ARDA スタッフ分も>)
 - ・CD デッキを準備し、音のボリュームなどを調整 (講師)

*使用材料等

- ・講師または ARDA 持参：ゴム、布など、スタッフ名札
- ・施設でご用意いただくもの：CD デッキ、延長コード（必要な場合）、参加する入所者の名札

<アーティスト紹介>



竹中 幸子（身体表現）
お茶の水女子大学文教育学部表現体育学専攻卒業。2000年より障害のある方を含むコミュニティーダンスグループ「ベストプレイス」を立上げる
<http://bplace2000dance.wixsite.com/bestplace>

アートボランティア養成講座 実施時間 13:00－16:00

アートボランティアの役割

一緒に踊って、リラックスして楽しめる雰囲気をつくりましょう

○時間や内容は参加者の様子によって変化します。講師の声掛けを聞きながらご参加ください。

<ワークショップの流れ> 14:00 スタート (全行程：約 60 分 + お迎え、見送り)		
時間配分	講師の動き、ワークショップの流れ	スタッフ留意事項 (介：介護スタッフ、ボ：アートボランティア)
(10分)	参加者を入り口付近でお迎え	介：参加者を席に誘導 ボ：明るく出迎え、参加者の間に座り会話を楽しむ
10分	<導入> ・円になり挨拶 ・自分のからだにふれる ・となりの人にふれる ・講師に呼び名を教えながら、互いにどこかをタッチして形を創る	ボ：参加者の一人として意欲的に動く 介、ボ：自分だけではできない方とは一緒に動く
15分～ 20分 様子をみて	<展開1> ・隣の人と二人組になって形を創る ・何組かの形を皆で見合ったあと、さらに人数を増やして形を創ってみる 席に座ったままで、立てる方は立ってもOK ・好きな時に他の人の形に加わってみる →そこから動いてみる 「どなたかダンスしてみたい方いらっしゃいますか？」(講師 声掛け)	介、ボ：できるだけ参加者と スタッフ・ボランティアで二人組になる ボ：見せ合う時には、おもしろい形や参加者の動きに大きく反応して楽しむ ボ：踊りたそうにしているが、自分から言い辛 そうな参加者がいたら講師に伝える
20分～ 25分 様子をみて	<展開2> ゴムを使って ・皆で輪になってゴムを持ち、引っ張ったり高くしたりする ・講師と一緒にゴムを使って動いてみる ・二人組でゴムを使って動く →見せ合う 「皆で踊りましょう」(講師 声掛け)	ボ：円をつくる時は参加者の間にはいる 介、ボ：全員がゴムを持っているか確認をし、 持ち難そうにしている方をサポート ボ：見せ合う時には、おもしろい形や 参加者の動きに大きく反応して楽しむ
5分	<クールダウン> 「深呼吸して終わりましょう」 (講師 声掛け)	介、ボ：一緒に深呼吸しながら、 落ち着いた雰囲気にする
(2分)	ワークショップ終了／ あいさつ	ボ：参加者の声の聞き取りをしながら、 笑顔でお見送りする

● 15:20頃～ ワークショップ終了後に振り返りの意見交換を行う（～16:00 解散予定）