

〔実践報告〕

「自信とうぬぼれとドパミン」をダンスで： パーキンソン病患者を対象とした ダンス活動(PDダンス)に関する実践報告

古賀 弥生(九州産業大学地域共創学部地域づくり学科 教授、アートサポートふくおか 代表)

抄録

福岡市で行われているパーキンソン病患者と関係者を対象としたダンスの実践活動(PDダンス)について報告する。PDダンスは福岡在住のダンスアーティスト・マニシアが行うパーキンソン病患者を対象とした活動で、身体・精神面だけでなく、表現や創造活動としての側面を含めダンスの力を活用した取り組みである点に特色がある。日本ではまだ例のない活動であり、ダンスの持つ力を広く社会に生かすコミュニティダンスの一種として位置付けられる。2016年から月1回のワークショップのほか、これまでに3度のステージ発表も行っている。

本稿ではこの取り組みについて経緯、実践内容のほか、参加者の変容、ダンサーや発表公演の観客などの視点も含めて報告する。

Key word

パーキンソン病、PDダンス、コミュニティダンス

1.はじめに

パーキンソン病は、脳の中にあるドパミンという物質が減るために脳から体への運動指令がうまく伝わらなくなる病気である。50～60歳で発症することが多く「筋肉がこわばる」「動作が遅くなる」「手が震える」「姿勢を保てなくなる」などが主な症状として挙げられ、服薬、それまでに送っていた日常生活の継続、適度な運動が治療に効果があるといわれている(高畑・宮口〔2012年〕p2)。

近年、パーキンソン病患者を対象としたダンス活動が知られつつある。欧米ではバレエ団等の活動に先例があり、日本でも身体機能の維持・回復を目的とし音楽に合わせた「体操」として行うダンスについては例が見られる。

本稿は、福岡県福岡市で行われているパーキンソン病患者と関係者を対象としたダンスの実践活動を報告するものである。身体・精神面だけでなく、表現や創造活動としての側面を含めダンスの力を活用した取り組みである点に特色があり、日本ではまだ例のない活動であると思われる。本稿ではこの取り組みを、ダンスの持つ力を広く社会に生かすコミュニティダンスの一種として位置付けてみたい。



写真①



写真②

2. パーキンソン病患者を対象としたダンスの実践例とその意義

パーキンソン病を持つ人々のためのダンス活動についてはアメリカ、英国をはじめとする各国にその事例を見ることができる。

アメリカ・ニューヨークに拠点を置くマーク・モリス・ダンスグループ(以下、MMDG)の“Dance for PD”は2001年に開始され、パーキンソン病の患者、家族、友人、ケア関係者等を対象としたダンスクラスを開設している。バランス感覚や認知能力など身体機能のみならず精神機能にも創造的に働きかけるダンス活動と指導者養成を行い、20か国以上に広がりを見せている。同グループの公式サイトでは神経学などの学会誌に掲載された14件の論文を紹介しており、その効果をアピールしている¹⁾。

英国ではコミュニティダンス財団のサイト People Dancing に“Dance for people living with Parkinson's”が開設されており、英国内74の活動団体が紹介されている。同サイト及び英国ナショナルバレエのホームページにはローハンプトン大学のサラ・ヒューストンによる同バレエ団の活動の分析結果として、ダンスがパーキンソン病患者の自信と力を伸ばし、日常的症状からの一時的な解放や制約からの自由を得られる、などのコメントを掲載している²⁾。

また、2018年3月に東京で開催されたブリティッシュ・カウンシル主催のフォーラム「高齢社会における文化芸術の可能性：日本と英国の実践から」では英国のスコティッシュ・バレエによるパーキンソン病の人々との活動についてもレポートがあり、身体の機能そのものにもアプローチが可能なダンスを通して、あらゆる症状を抱えた人の心の解放、創造性の解放につながる効果が述べられている³⁾。

これら海外の事例とその効果に関する分析では、いずれもダンスがパーキンソン病患者の身体的・精神的機能に創造的な働きかけをしている点が強調されている。

日本国内においては、大阪・広島で運動イメージ等の改善を目的とし体操の要素を入れたダンスが制作された例⁴⁾はあるものの、こうした療法的なアプローチとは一線を画す取り組みは、本稿で紹介する福岡での活動が初めての試みであると思われる。

3. 福岡におけるパーキンソン病患者を対象としたダンス活動(PD ダンス)について

福岡でのPDダンスの活動は、高齢者、障害者、重い病気の子どもたち、不登校の子どもたちなど、あらゆる人々とのダンス活動を展開しているダンスアーティスト・マニシアと彼女をサポートするダンサーらによって2016年から始められた。その経緯をマニシアへのインタビューをもとに概観してみる⁵⁾。

マニシアがパーキンソン病患者のためのダンスと出会ったのは2014年11月であった。彼女がウエルズ・ミレニアムセンターで行われた英国コミュニティダンス財団の国際会議に参加した際、偶然にMMDGによる“Dance for PD”の発表を聴き、映像を観たことに端を発する。病気のために身体を自由に動かすことは難しい人々が生き生きと踊るダンサーに変貌する様子に、それまでの自身の活動のなかで感じていた何かと共通するものに出会ったと思った、という。

その後、2015年5月にニューヨークでMMDGの指導者養成セミナーを受講した⁶⁾。3日間のセミナーで、その内容はパーキンソン病に関する知識の習得、患者を対象としたワークショップの組み立て方、実際のワークショップへの参加、受講生によるワークショップ・プランの発表も含まれていた。

受講後の2015年6月、福岡での活動を開始するためにパーキンソン病を専門とする医師の協力を仰ぐと福岡大学医学部神経内科学の坪井義夫医師に連絡をとった。坪井医師の講演先を訪ねるなどしてコミュニケーションを重ね、2016年、日本パーキンソン病友の会福岡県支部関係者の紹介を受け、友の会参加者に対する活動の趣旨説明とダンス活動への勧誘の機会を得た。

当初は約10名の参加者に、ウエルズで目にした映像を観てもらい、参加を呼び掛けた。その結果、活動場所としてアクセスのよい福岡市市民福祉プラザ近隣の友の会メンバーから参加者を募り、2016年6月にワークショップが開始されることになった。このとき以来、同プラザにおいて月1回のペースでワークショップが行われており、参加者は約15名から始まり増減を繰り返しながら継続されている⁷⁾。

さらに、レッスンだけ続けるよりもステージに立つという目標を持ち舞台の力も知ってほしいとの考えから、2017年3月の「コンテンポラリーえいぶるダンス」への出演を決めた。「コンテンポラリーえいぶるダンス」はマニシアが主宰する「ワレワレワークス」⁸⁾による舞台公演であり、障害のある子どもや大人を含む参加者のワークショップから創作される公演である。マニシアが関わる数多くの活動への参加者がオムニバス形式でステージに立つ年に1度の発表の機会となっている。そのプログラムの一角にPDダンスのメンバーも参加することとなり、日頃のワークショップで行っている表現活動を舞台向けにアレンジした内容で数分間のステージを務めた。「PDダンス」というネーミングは、この折に参加メンバーの発案によりParkinson's Dance と Perfect Danceのふたつを重ね合わせた造語として使われるようになったものである。

その次の目標としたのが2017年10月の「PD WEEK ～医療と福祉におけるダンス～」(主催:ワレワレワークス)であった。これは、医療・福祉関係者を対象とした「こころとカラダのリリース」、友の会関係者以外のパーキンソン病患者等にも門戸を開いたワークショップの開催などを1週間にわたって連続的に行い、最終日には坪井医師によるパーキンソン病に関するレクチャーと障害者、パーキンソン病患者らのダンス作品の公演を行ったものである。最終日のパーキンソン病患者による公演は、ピアノとサックスの生演奏を取り入れ、PD WEEK

中に行われた3回のワークショップで創作された小作品が披露された。100席程度の小劇場で観客の反応をダイレクトに感じながらのパフォーマンスとなった。

さらに2018年3月にも「コンテンポラリーえいぶるダンス」に出演している。



写真③



写真⑤



写真④

4. 実際の活動内容

2018年現在も継続しているPDダンスの活動は、月1回のワークショップを基本としており、マニシアとサポートダンサーによるレッスンと表現活動が行われている。

そのプログラムの一例を以下に記す。

最初に椅子を円形に並べ、互いの様子が見えるよう座る。マニシアのリードにより座ったまま、腕、足、体幹のストレッチを中心としたウォーミングアップを行う。続いて、バレエダンサーによる腕のポジションの指導、椅子から立ち上がりサルサダンサーによる簡単なステップの指導が行われる。そのあと、再びマニシアによるコンテンポラリーダンスの要素を生かした表現活動へと移行する。表現活動は一例を挙げると「夢」「飛ぶ」などの言葉から参加者がイメージを広げ、自由に身体を動かしていく。多くの場合、ペアを組み、あるいは円になって隣の人に動きを渡していくなど、他者との関わりも盛り込まれている。

マニシアによれば、この活動は運動療法とは異なり音楽にフォーカスしてイメージを広げ

ることを意図している。「パーキンソン病は真面目な患者が多い病気なので、『真面目な脳』を利用してまずはバレエ、サルサなどステップやカウントがはっきりしているものを導入とし、後半にイメージを表現するコンテンポラリーの要素を加えています。自分を開放・解放し、周り自分自身から認められることが表現につながるのです」とマニシアは述べている。

筆者による参与観察では、60代以上の参加者がほとんどで高齢男性も複数参加している場であったが、参加者の開放的な身体の動きが印象的であった。このことに関連して、サポートダンサーの小山田紘子は「活動を始めた当初はみんな緊張していましたが、打ち解けると驚くほど『開いた』感じになりました」と語る。同じくサポートダンサーのひとり・兒玉義光も「人前で踊ることには抵抗があるかもしれませんが、最初は講師の動きを真似することでひとつ壁を壊し、次に仲間の表現を見て自分ももっとやってみようと、また壁を壊していく」と述べている⁹⁾。

5. 参加者の変化～アンケート調査と座談会から～

PDダンス参加者がこの活動から得ているものは何かを可視化することを試みるため、アンケート調査と座談会による参加者の声の聴取を行った。本章ではその結果から参加者の変容の一端を示す。

1. アンケートから見るPDダンス参加者の変容

アンケート調査は、初めての舞台公演(2017年3月)を経験したあとの2017年5月と、2度目の公演(同10月)後の同11月の2回実施した。

質問項目は精神面、身体面、社会参加そして表現に関わる4つの指標を測定する12問とし、上記2回とも同じ質問票を用いた。その結果を示したのが図1である。参加者自身を感じるPDダンスを始める前と後での変化の度合いを4段階に分け、「とてもそう思う」を2点、「全くそう思わない」を-2点として回答者の平均を表している。項目によって差があるものの、いずれも5月より11月時点の調査結果が高い評価となっている。これは活動継続の効果や舞台経験を重ねたこと、また、2回目となる10月のステージは客席と舞台の距離が近い小劇場で行われたため、観客の反応をダイレクトに感じ心動かされた経験が関連している可能性がある。ただし、回答者の数が少なく、一部参加者は入れ替わっており活動に効果を感じている人だけが継続参加している可能性もあることは付記しておく。

さらに、上記4指標に関わる質問から代表的な1問のみを抽出したものが図2である。精神面、身体面、社会参加、表現の4指標のうち最も顕著に変化が感じられているのが表現に関する面であることがわかる。「表現することが楽しくなった」という項目について、すべての参加者がプラスの回答をした。

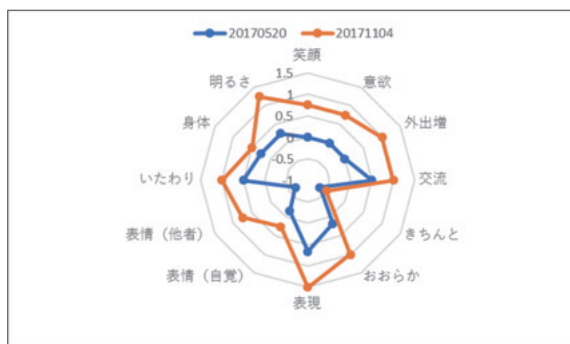


図1 PDダンス参加者の変容(12項目)

図1について

・回答者: (5月)69～75歳の男女10名
(11月)63～75歳の男女6名

・質問項目:

(精神面) 笑顔が増えた/意欲的になった/何事も
きちんと行うようになった/おおらかになった/
気持ちが明るくなった

(身体面) 身体の方がよくなった

(社会参加) 外出が増えた/人と交流することに
積極的になった/人をいたわれるようになった

(表現) 表現することが楽しくなった/表情が豊か
になったと自分で思う/表情が豊かになったと
人から言われる

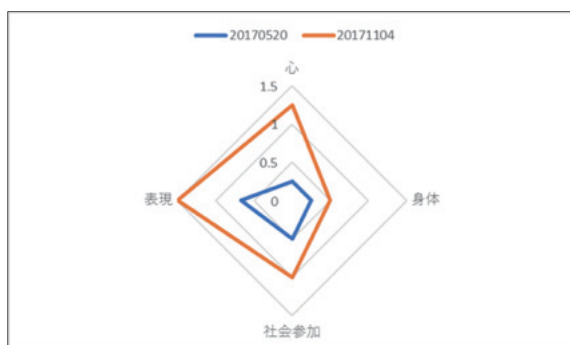


図2 PDダンス参加者の変容(4領域)

図2について

・回答者: 図1に同じ

・質問項目:

(精神面) 気持ちが明るくなった

(身体面) 身体の方がよくなった

(社会参加) 人と交流することに積極的になった

(表現) 表現することが楽しくなった

2. 座談会での発言

次に2017年11月4日に実施したPDダンス参加者による座談会で得られた発言から、参加による自身の変化に関わるコメントを抜き出して紹介する。座談会参加者は6名(男性2名、女性4名)、年齢は63～75歳であった。

● 病気を忘れる楽しい時間

- ・パーキンソンのリハビリじゃないよ、その場で楽しむ、気持ちを、そのなんていうかわーっとさせるっていうか…。
- ・そのときは病気も忘れて、患者とか健常とか枠がなくなって、ノーマライゼーション。みんながそこにただひとつの目的でいるという、その開放感というのは、味わってみたいともしかしたらわからないかもしれないね。
- ・ダンスしたら、血液循環、髪の毛の先、爪の先まであったかくなるような、緊張感とワクワクとドキドキと、すべてが体がほっかほっか、ですね。それと、言葉語らなくてもあうんの呼吸、それが味わえるこの瞬間というのは、ありがたいなと。

● 身体的な影響

- ・前は斜めになってたのがなくなったんですよね…姿勢がよくなってるといわれるんです…ダンスのために姿勢よくしなきゃいけないと思う。
- ・私、立ってできると思わなかったです。うれしかったです。
- ・はだしでするじゃないですか。それがすごく自分のためになっているんですよね…足が地面につかないで歩くんですけど、それが、ああこんなやって昔は歩いてたなって感じがこう、わかってきだして。

●つながりをつくる

- ・その日にち(練習日)に家から出るということが、第一に得られたこと。出て行く、ということ。それがなければ家でテレビ見よる。ごろっとしとる。だから、出るということが大きい。
- ・いろいろな話してて、介護のほうの話とか、仲間にぐーっと入れる、楽しみっていうたらおかしいんだけど、違う分野に来れる楽しみが一番あるんですね。

●表現する喜び

- ・最初でできるかなと思ってたんですけど、見られる喜びっていうか。まさかこの歳でね。
- ・反応がすごかったですね、観客ですか、感激しましたって、目の前で話されてるんですよ。
- ・私は自信とうぬぼれとドパミンが得られた。

●観客との一体感

- ・舞台とこっち(客席)が一体になってる。
- ・途中でこれ(手拍子)が始まりましたね。えーと思って…お客さんが目の前っていう感じ、一緒っていう感じ。向こうも踊りだしそうな感じ…線が引いてない感じ。

●人生に「追加物」

- ・ちょっとした人生観が変わった感じがしますわね…人生観変わったっちゃうよりも、自分の人生にもうひとつ追加物ができたっちゃう感じ…自分のなかったもんがひっぱり出されとる。

●ダンスの自由さの魅力

- ・大体、パーキンソンのリハビリでダンスといえば…リズム的なリハビリで…だけどマニシア先生のは…音楽のなかに人の心を開放する、そんな感じがするから、決めてないからいいんじゃないかと。

3. サポートダンサー、公演観客の視点

参加者の発言から垣間見える、PDダンスの「表現」の面に関するコメントや日常的に経験しているリハビリとの違いに関するコメントが興味深い。彼らの活動に寄り添うサポートダンサーの小山田は「リハビリは『体』を動かすけど、ダンスは『身体』を動かしている」と語る。「体」と「身体」は同じ意味に使用されることが多い言葉ではあるが、「身体」は「心身」にも置き換えられ、肉体を指す「体」に対し精神面も含めた存在を表す。また、ステージ上での彼らについて、小山田は「ひとりずつ自由に踊るシーンは、楽しんで観せてもらっています。お客さんに伝わってるかな、と冷静に見てたりして」と語る。さらに兒玉も「舞台では大きな流れは決まっていますが、違った動きをしても、それもまた表現だと思う」と言い、ダンサーが彼らを同じ表現者として見ていることが示唆される。

一方、彼らの「表現」を舞台作品として鑑賞した観客はどう受け止めたのか。2018年10月29日にPD WEEKの一環として行われた公演(会場:ぽんプラザホール[福岡市博多区祇園])の観客アンケートに記載されたコメントを以下に抜粋する(原文のまま)。

- ・もう涙が出て、すごく感動して、心が今でもふるえています。パンフレットに書いているように、舞台に立っているのは、患者ではなくダンサー。その人の心が踊りに表れて、たましいが輝いていました。

- ・パーキンソン病の患者の方々には、人生をどう思い返せば良いのか考えさせられました。
- ・病をもってらっしゃることを全く感じさせない、ステキなじかん、ステキなダンスでした。何か病をもっていると、本人も回りもなかなか楽しいきもちもてないし、自分を表現することもできず、がまんすることが多くなると思います。それをダンスによって自分を解放できるのって、すごくステキです。
- ・それぞれの生きてこられた道が各々の身体にしっかり通っているのが見えました。母が認知症なので、母も皆さんと同じ様にdanceができたらなと思いました。
- ・パーフェクトダンスの皆さんが夢をダンスで伝えるとき、初めて会う方々なのに深い思いに触れた気がして涙がでました。ダンスってすごいですね。

6. コミュニティダンスとしてのPDダンス

PDダンスに協力している福岡大学医学部の坪井医師はダンスの効用について、行動の動機づけになること、運動機能への効果(すくみ足や後方への転倒予防、ストレッチ効果)、認知機能の効果(情報を一時的に保ちながら操作するワーキングメモリーや注意力の増強)、気分障害(うつ、不安など)への効果を挙げている¹⁰⁾。

さらに前章で述べたアンケート調査と座談会の結果等から、PDダンスの取り組みは身体的機能回復・維持にとどまらず、当事者や家族等の社会生活にも影響を及ぼしていることが垣間見える。加えて舞台活動を行うことにより、パーキンソン病に対する理解を促進する社会的インパクトにもつながる可能性のある活動であるといえよう。

日本においてダンスの持つ力を社会に広げる活動に尽力するNPO法人ジャパン・コンテンポラリーダンス・ネットワークは、「ダンスの経験の有無、年齢・性別・障がいに関わらず誰もがダンスを創り、踊ることができるという考えのもと、アーティストが関わり、“ダンスの持っている力”を地域の中で活かしていく活動」をコミュニティダンスと定義しており、ダンスの力を「自分の身体を使って“表現する力”」「ゼロから何かを“創造する力”」「他者と“コミュニケーションする力”」としている¹¹⁾。

PDダンスの活動は、まさしくコミュニティダンスであるといえることができるだろう。身体的・精神的機能に働きかけることにダンスの力を活用するのみならず、表現や創造の喜び、コミュニケーションをもとにした社会とのつながりをも生み出し、その力を舞台公演という形で広く知らせる活動へと展開されている点に、これまで日本の医療の現場で活用されてきたダンスとは異なる特徴を有するものである。

7. おわりに

PDダンスの活動は2018年現在3年間継続され、3回の舞台公演も行ってきた。今後は福岡県の患者友の会メンバーを中心とした参加者から対象を拡大し、若年層の患者・家族も含めた新たな展開へと挑戦しようとしている。

活動継続には、参加者確保や資金調達など課題も多い。また、エビデンスを明確に示すことも求められよう。

しかしながら、同じ病と関わりを持つ人々が集い、言葉にならない想いも含めて交流し、その表現を社会に投げかけていくPDダンスの活動は、生きることに痛みを負う人々のさまざまな営みとも共鳴する可能性を感じさせるものである。参加者のひとりが語った「私は自信とうぬぼれとドーパミンが得られた」という言葉がその可能性を物語る。

PDダンスの取り組みは日本におけるコミュニティダンスの領域を拡大し、アートがケアと関わる場面としても新たな展開を予感させるものとして、今後も注視し続けたい。

＊本稿は福岡大学医学部神経内科学・坪井義夫氏、PDダンス参加者のみなさま、サポートダンサーとして関わる小山田紘子氏、兒玉義光氏、そしてPDダンスを創始、継続しているダンスアーティスト・マニシア氏の協力により執筆しました。記して感謝申し上げます。

＊写真掲載については撮影者・被撮影者の許諾を得ています。

注

- 1) Mark Morris Dance Group のサイトを参照。
- 2) The Foundation for Dance 及び English National Ballet のサイトを参照。
- 3) ブリティッシュ・カウンシルのフォーラムレポート参照。
- 4) 高畑進一・宮口英樹(2012年)に詳しく紹介されている。
- 5) このインタビューは2018年8月4日(土)に福岡市市民福祉プラザで行った。
- 6) このセミナーは基礎とアドバンスの2種類がある。マニシア氏がこのときに受講したのは基礎養成セミナーであり、2018年9月にはアドバンスクラスも受講している。
- 7) 筆者は月1回のワークショップに参加し参与観察を続けている。
- 8) ワレワレワークスについて <http://dance-samadhi.petit.cc/grape2/> 参照。
(2018年9月13日確認)
- 9) 小山田紘子、兒玉義光両氏へのインタビューは2018年9月8日に福岡市NPO・ボランティアセンターで行った。
- 10) 2017年10月29日PD WEEKにおける坪井医師の講演より引用。
- 11) NPO法人ジャパン・コンテンポラリーダンス・ネットワーク(2010年)
「コミュニティダンスのすすめ」p2 参照。

参考文献 *各URLは2018年9月13日時点で確認。

ブリティッシュ・カウンシル「フォーラムレポート『高齢社会における文化芸術の可能性：日本と英国の実践から』前編」(2018年3月開催)

<https://www.britishcouncil.jp/programmes/arts/ageing-society/japan-study-tour/mar-2018>

Dance for PD Japan パーフェクトダンス facebook ページ

English National Ballet “Dance for Parkinson’s”

<https://www.ballet.org.uk/project/dance-for-parkinsons/>

木野彩子(2016年)「コミュニティダンスの日英の現状からみたプロモーション再考」

『地域学論集』第13巻第1号(鳥取大学地域学部)

Mark Morris Dance Group “Dance for PD”

<http://markmorrisdancegroup.org/community/Dance-for-PD>

<https://danceforparkinsons.org/>

NPO法人ジャパン・コンテンポラリーダンス・ネットワーク(2008年)

「イギリス・コミュニティダンスの現状視察(2007年6月24日～30日)報告書(第3稿、2008.2.28)」

<http://www.jcdn.org/DLF2008/BritishCouncilUKreport.pdf>

NPO法人ジャパン・コンテンポラリーダンス・ネットワーク(2010年)

「コミュニティダンスのすすめ」

NPO法人ジャパン・コンテンポラリーダンス・ネットワーク(2010年)

「Dance Life Festival 2008 ダンスが日本を救う!?—日本におけるコミュニティダンスの確立に向けて—」報告書+映像DVD

高畑進一・宮口英樹編(2012年)『パーキンソン病はこうすれば変わる!』(三輪書店)

The Foundation for Dance “People Dancing”

<https://www.communitydance.org.uk/creative-programmes/dance-for-parkinsons>