# 障害を持つ方々や支援者も一緒に
# 表現することの楽しさを学ぶワークショップ

日　　時：2019 年 7 月 25 日（木）14 時～16 時　参加者 27 名
　　7 月 26 日（金）19 時～21 時　参加者 15 名
場　　所：トット文化館１階
情報保障：手話通訳、日英通訳、（両日とも英語⇔日本手話通訳で対応）

**7 月 25 日（木）**

**(1) ウォーミングアップ**

**(2) 自分の両手で相手の背中と肩に優しく触れる。**

**(3) 体験１**

２人で片手を軽く握る。手を離したら、外側へゆっくり持っていく。そして、手を内側へゆっくり持っていき、もう一度、手を握る。その動作を繰り返す。慣れてきたところで、１人が目をつぶり、同じ動作を繰り返す。次に、２人が目をつぶり、同じ動作を繰り返す。

**(4) 体験２**

２～３人が一組になり、リーダーが片手または両手を使っていろんな動きをつくる。フォロワーもリーダーの動きに合わせていく

**(5) 体験３**

・２人が両手を交互に握り、手を離さずにそのまま同時に座ったり立ったりする。
お互いが引き合う力を活かしてバランスをとっていく。

・２人が片手を握り、お互いが引き合うように身体を支えながら、バランスをとっていく。

**(6) 体験４**

２人一組になり、１人が身体ごと（手・指・足・脚）を使って、もう一人をがっしりと固定させ、その状態をそのままキープする。もう一人は、（この状態からどう抜け出せるか考えながら）スルリと抜けだしていく。同じ動作を繰り返し、皆さんとても楽しそうだった。

**(7) 体験５**

２～３人一組で身体表現をした。
その時の動きによってはリーダーまたはフォロワーになりうることも。相手の動きを聴き、自分の身体に問いかけながら動いていく。

**(8) 自己紹介**

参加者全員が車座になり「サインネーム」で自己紹介をした。

**7月26日（金）**

**(1) 自己紹介**

参加者全員が車座になり「サインネーム」で自己紹介をした。

**(2) 体験１**

①２人が立って目をつぶる。まず、片手を軽く握り、手を離し、外側へゆっくり持っていく。そして、手を内側へゆっくり持っていき、もう一度、手を握る。その動作を繰り返す。

②次に、①と同じ動作を繰り返しながら、一人で周りをゆっくり歩きまわる。相手の手に触れたら、軽く握手する。その動作を繰り返す。

**(3) 体験２**

①２人一組になり、１人は目をつぶる。フォロワーはリーダーの手の甲に自分の手のひらをおく。リーダーがいろんな動きをとり、フォロワーもリーダーに導かれながら、手を離さないようその動きに合わせていく。

②①の動きに続き、刀を振り下ろすように、相手を押し出しては手を離していく。押し出された相手は目をつぶっているので、リーダーの手の甲へ意識しながらゆっくりと歩いていく。リーダーは自分の甲にフォロワーの手のひらをのせては、同じ動きを繰り返していく。

③３人２組（リーダー２人、フォロワー１人）がグループになり、①②の動作を繰り返す。

一人のリーダーは、周りに葉っぱをイメージし、水の流れに沿ってなびく（伸びては戻る）感覚で、力まずに安定した状態でフォロワーを導きながら周りを動いていく。もう一人のリーダーは、リーダーとフォロワーが動いている周りを、水が流れるイメージで大きく動いていく。そして、リーダー同士が交代するタイミングを見はからり、フォロワーの手のひらを自らの手の甲においては動きを進めていく。

動きをやめる時、リーダーが（フォロワーの手のひらをのせた）自分の手を静かにおいては動きを止める。

１組目が動きをやめると、２組目のリーダーも同じように自分の手を止める。３組目もしかり。こうして、グループの動きが止まった時は、あたかも一つの空間を共有している感覚を受けた。

**【所管】**

・参加者の詳細は下記のとおり。

　７月 25 日（木）施設の利用者（知的・聴覚・車いす他）、障害当事者（難聴・弱視難聴）、支援者

　７月 26 日（金）勤務または中学生の障害者当事者、支援者

・７月 25 日（木）は、交通遅延のため講師が 15 分遅れて到着。冒頭の自己紹介は最後に変更された。

・「自分の身体に聴く」ことからはじめ、相手に耳を傾けて「お互いを聴く」。相手の動きを感じながら動く様子は、動きの対話をつくり型にとらわれない自然のイメージをほうふつとさせた。

・身体表現をとおして人と人がつながることは、相手を理解しその場を共有することである。

・「印象に残った人や動き」を挙げて褒め合った。これは、人を良く見ること、または自分で考え相手を褒めることで、相手を認め合うことにもなる。

・途中参加だったが、楽しめたとの感想も。フォロワーは、目をつぶっているので、リーダーを信用して動いた。こうした動きをとおして、お互いの信頼関係をつくりあげることができた。

**【今後につなげるためには】**

・参加者から、楽しかったとの声をいただけた。楽しいことの積み重ねが大事と考える。

・このような企画を連続で開催することは、当事者の創作表現活動になる。そして、一人ひとりが創造的な考えができ、かつ合意形成による創作発表の場を設けることは障害者理解にもつながると考える。

楽しかったよ。
またやりましょう！