

学術論文

コミュニティダンス・ワークショップが高齢者に 及ぼす効果の測定に関する一考察 －「二次元気分尺度」による心理調査と観察法から－

稲田 奈緒美¹・渡辺 久美²

A Study on the Measurement and Indicators of the Effects of Community
Dance Workshops on the Older Adult:
From a Psychological Survey Using the Two-Dimensional Mood Scale
and Observational Methods

INATA Naomi¹ · WATANABE Kumi²

要旨

高齢者を対象とするコミュニティダンス・ワークショップの効果を測定し、その手法について検討することを目的として、ワークショップ前後の気分の変化を「二次元気分尺度」を用いて計測し、同時にワークショップの様子をオブザーバーが観察した。結果として、参加者は安定度が上昇したことによりゆったりと落ち着いた気分、快適度が上昇したことにより快適でポジティブな気分、活性度が上昇したことによりイキイキと活力が出たことが分析され、一過性の心理的効果が十分に認められた。同時に観察によってワークショップの具体的な場面と参加者の様子が分析され、関係性の構築と遊びの要素によるコミュニティへの参与、ワークショップ後の波及効果として参加者の自主的な活動などが認められた。これらの測定法は本研究では有効であったが、コミュニティダンスの目的、内容、対象、環境等に応じた効果測定法と指標を用いることが必要であると考えられる。

キーワード：コミュニティダンス、ダンスワークショップ、高齢者ワークショップ、二次元気分尺度、オブザーバー

¹ 桜美林大学芸術文化学群准教授

² 桜美林大学芸術文化学群助教

1 はじめに一研究の背景と目的

(1) 研究の背景

コミュニティダンスとは、年齢、性別、職業、障がいやダンス経験の有無などに関わらず誰でも、劇場やスタジオなど特定の場所に限らずどこでも、様式やジャンルにこだわらずどのようなダンスでも踊ることができることを基本とする、参加型ダンスである。参加者が踊る際は、既存のダンスクラスや舞踊教室のように教師から生徒が学ぶ方法ではなく、ファシリテーター等がリードするワークショップに主体的、創造的に参加する方法が取られる。コミュニティダンスと一般的なダンスクラスやダンスワークショップの違いは多岐に渡るが、本論では以下のように差異を明確にしたうえで規定する。すなわち、一般的なダンスクラス、ダンスワークショップの目的は「個々のジャンルに応じたダンステクニックやスタイルを上達させる」ことであるため、ダンス教師やインストラクターは「参加者の目的に応じたジャンル、レベルによる技術やスタイルの指導、伝授」を主として行う。他方、コミュニティダンスの目的は「ダンスの持つ根源的な魅力や楽しさを経験させる」ことであるため、ファシリテーターは「参加者一人一人の表現力や創造力を引き出し、全体を目的に向かって進行する」ことを主として行うものとする(稲田,2023,p24)。

このようなコミュニティダンスは1970年代の英国で起こり、日本では2000年代以降に紹介され、徐々にではあるが実施の広がりを見せている。一方で「コミュニティダンス」が紹介される以前から、障がい児などを対象とするダンスクラス、多様な人が参加するワークショップなどは存在している。現在でも「インクルーシブダンス」等様々なダンスが存在しており、コミュニティダンスの理念や目的、方法論などと重複するものは少なくない。コミュニティダンスとそのファシリテーションについて紹介、普及が各地で行われるに従い、アカデミックな研究も始まっている。

(2) 研究の目的とコミュニティダンスの効果測定に関する先行研究

コミュニティダンスのファシリテーター、主催者、関係者等は、ワークショップで参加者の様子を見ることで、実感として様々な効果を感じている。それは参加者の表情、動き、言葉などから観取され、またワークショップ後に主催者等が実施するアンケートに、参加者が記す感想文や回答項目から確認することができる。本研究では、このようなコミュニティダンス・ワークショップの効果測定し、その手法について検討を行うことを目的とする。コミュニティダンスの対象は多岐に渡るが、本研究では参加者を高齢者に限定する。

対象者を限定しないコミュニティダンスの一般的な効果測定については、白井麻子らの研究がある。白井はコミュニティダンス・ワークショップの参加者に対し、「二次元気分尺度」を用いてワークショップ前後の気分の変化を測定し、またコミュニティダンスに対するイメージに関する項目の質問紙調査を実施して回答を分析するなどの手法により、効果の測定と事業評価について研究を行っている。そのまとめとなる報告書では、「多様な

コミュニティダンスに対応した、評価基準が必要であることが示唆された]、「開催場所、地域、対象者に関する事前の調査を十分にした上で、コミュニティダンス事業の目的を測定し、それに対する評価を実行する必要があるといえる」(白井,2014,p3)と結論付けている。ここで白井が対象としたのは、多様な参加者が舞台での発表を目的として参加するワークショップである。コミュニティダンスは、「開催場所、地域、対象者」のみならず、目的と目的に向かって構成されるワークショップの方法、内容も多岐に渡るため、様々な要因を明確にしなが、それぞれに応じた効果の測定を行う必要があるだろう。

一方で、宮崎敦子らは高齢者を対象としたダンスの効果の研究している。そのダンスとは、ダンス&ボーカルユニットTRFのメンバーと共に高齢者が在宅で認知機能を向上させる目的で開発されたプログラムによる。研究では、ノルディック歩行により「一定の運動強度が確実に得られる有酸素運動」群と、DVDの見本を見ながらダンスを行う「有酸素運動を伴う模倣トレーニング」群、さらに「普段どおりに日常生活を送るコントロール」群の3群に分けて、無作為比較対象試験を行っている。結果として、「ダンス群はノルディックウォーキング群に比べ、最大歩行速度が速く、模倣能力の改善が大きく、実行機能と認知機能の改善がみられた。介入プログラムは、対照群よりも筋肉量や筋出力に有意な影響を与えなかったが、両プログラムとも踵上げなどの参加者の神経学的機能を改善し、ダンストレーニングが最も効果的な介入であった。結論として、ダンストレーニングは認知機能を効果的に改善する」と述べている (Miyazaki,2022,p1)。

この「有酸素運動を伴う模倣トレーニング」としてのダンスとは、ダンス教師やインストラクターによる見本を模倣し、指導によって見本に近づこうとする一般的なダンスクラス、舞踊教室と同様の目的と指導法によるものである。コミュニティダンス・ワークショップにも有酸素運動、模倣トレーニングは含まれる。しかし、コミュニティダンスでは参加者自らが自発的に動き、発想を動きに変えていく主体性と創造性、また、人々が交流することなどが重視される。よって本研究では高齢者を対象としなが、主体性、創造性、交流機会の創出等を重視するワークショップのプログラムを提供し、その効果を測定することとした。

(3) 本稿の構成と担当

本稿は、「1. はじめにー研究の背景と目的」、「2. 研究の概要」、「3. 二次元気分尺度を用いたWS前後の一時的心理効果」、「4. 観察による効果の検討」、「5. まとめ」からなる。「3. 二次元気分尺度を用いたWS前後の一時的心理効果」は、この調査と分析、考察を行った渡辺が執筆し、その他を稲田が執筆した。

2. 研究の概要

(1) 研究の目的

高齢者がコミュニティダンス・ワークショップに参加することで、社会的、身体的、心理的效果をもたらすことが注目されている。本研究では、心理状態（気分）の変化に焦点を絞り、「二次元気分尺度」を用いて効果を測定し、同時にオブザーバーにより、ワークショップ参加者の言動、からだの動き、表情、他者とのコミュニケーションの変化を観察した。後日、それぞれの調査結果を持ち寄る研究会を開催し、ワークショップの効果とその測定法を検討した。

(2) 研究の対象

サービス付き高齢者向け住宅である、桜美林ガーデンヒルズ（株式会社ナルド運営）に居住する、70代～90代の高齢者。この居住者を研究対象とした理由は、研究責任者・稲田が大学で担当する「コミュニティダンス演習Ⅰ」「コミュニティダンス演習Ⅱ」、また卒業研究などで、学生が桜美林ガーデンヒルズでコミュニティダンス・ワークショップを度々実施しており、そこへの参加経験があるためである。居住者も、施設スタッフも授業実習や研究への参加、協力を意欲的であり、これまでの実績と信頼関係を基にした協力体制が整っているため、本研究への協力を依頼した。

ワークショップの実施場所は施設内の交流棟ホールであるため、参加者数は会場の広さから15名程度と計画した。しかし、参加者は高齢であるため当日の健康状態によりキャンセルが生じたり、予約なしでの参加を希望する方もいる。そのため、参加協力の依頼段階では、15～20名と幅を持たせた。標本数としての妥当性については、研究分担者の渡辺が確認した。

(3) 研究倫理

研究の目的や方法などは事前に作成した書類を基に、施設スタッフが口頭で説明し、同意を得た居住者を研究対象者とした。匿名にした数量データ、質的記述のみを使用し個人を特定する情報は一切公表しないこと、調査に協力する不利益は生じないことを説明した。本研究は桜美林大学倫理審査委員会によって承認されている。

(4) 研究の構成

プロとして活動するコミュニティダンス・ファシリテーター Y氏が考案したコミュニティダンス・ワークショップを2回にわたり実施した。参加者は高齢であることを考慮して、2回参加、1回参加を問わない。ワークショップの前後で「二次元気分尺度」調査質問紙を用いた調査を行い、1回毎の心理（気分）変化を明らかにした。同時に、オブザーバーとしてコミュニティダンス・ファシリテーター A氏、施設スタッフB氏が参加者の言動、か

らだの動き、表情、他者とのコミュニケーションの変化などを観察した。後日、それぞれの調査結果を持ち寄る研究会を開催し、ワークショップの効果とその測定方法について検討した。

(4) ワークショップの内容

・第1回 2023年1月8日(日) 13:30～14:30

参加者：桜美林ガーデンヒルズの居住者19名

実施者：ファシリテーター1名、アシスタント2名、学生アシスタント3名

観察者：オブザーバー2名(コミュニティダンス・ファシリテーターA氏、施設スタッフB氏)、稲田、渡辺

タイトル：「ガーデンヒルズダンスホール、レッツダンス!!」～誰でもダンサー

目的：懐かしい音楽に合わせてダンス。さまざまなダンスを体験して、踊ることの楽しさを体験する。コロナ対策で、他者と絡まず一人一人で盛り上がることを意識。会場をパーティ会場のように変えて、盛り上がる。

ワークショップの構成：

1. チェックイン、アンケート回答
2. あいさつとスタッフ自己紹介
3. ウォームアップとストレッチダンス
4. 休憩と準備
5. ガーデンヒルズダンスパーティ1 クラッカーデュオ
6. ガーデンヒルズダンスパーティ2 リズムダンス
7. クールダウン、クロージング
8. アンケート回答

・第2回 2023年1月23日(月) 13:30～14:30

参加者：居住者17名

実施者：ファシリテーター1名、アシスタント2名、学生アシスタント3名

観察者：オブザーバー1名(施設スタッフB氏)、稲田、渡辺

タイトル：「あれもダンス、これもダンス、だだだだダンス!!」～日常の生活のあれやこれやがいつの間にかダンスになってしまいます。

目的：踊ることの楽しさを体験する。想像力を刺激し達成感を味わう。

「お風呂ダンス」では、体に触らず互いの関係性を作る。「お名前コール」では、一人一人がスターになって拍手をもらう。「納豆ダンス」では自分の意見が採用された、創作に参加している、という感情をもってもらう。全体として休みは多いが、周りの人と一緒に参加している、という意識をもってもらう。

ワークショップの構成：

1. チェックイン、アンケート回答
2. あいさつとスタッフ自己紹介
3. ウォームアップとストレッチダンス
4. 休憩と準備
5. お名前コール・ダンス
6. クリエーション 納豆ダンス
7. クールダウン、クロージング
8. アンケート回答

3. 二次元気分尺度を用いたWS前後の一時的心理効果

(1) 調査方法

調査期間はWSを開催した2023年1月8日、1月23日であった。質問紙調査はWSの開始前とWS終了5分後に実施した。質問紙は自記方式であり、対象者の年齢を考慮し、質問紙に記入する際はWSのスタッフ（ファシリテーター、サポートメンバー（教員・学生・施設職員））がサポートにあたった。

質問紙調査票は二次元気分尺度（Two-dimensional Mood Scale-Short Term：以下「TDMS-ST」と略す）を用いた（坂入ほか, 2003）。この尺度は「落ち着いた」「イライラした」「無気力な」「活気にあふれた」「リラックスした」「ピリピリした」「だらけた」「イキイキした」の8項目を「全くそうではない」0点、「少しはそうである」1点、「ややそう」2点、「ある程度そう」3点、「かなりそう」4点、「非常にそう」5点として6段階で回答する。回答された数字（0点～5点）から4つの心理状態「活性度」「安定度」「快適度」「覚醒度」のスコアを算出する。活性度と安定度のスコアは-10点～10点、快適度と覚醒度のスコアは-20点～20点の範囲である。またこの質問紙は、必要に応じて心理状態が測定された時（運動前、運動実施後など）の具体的な気分について記述することができる。この尺度はヨガ、リラクゼーション、ダンスなど一過性の心理的効果を測定するために幅広く用いられている（佐藤,2011,p11-19；白井,2012,p98）

(2) 統計解析

すべての項目において、Shapiro-Wilk検定で正規性を確認した。WSの前後の比較にはWilcoxon符号付順位和検定を用いた。統計解析には、EZRを用い有意水準5%未満とした。

(3) 結果

1. TDMS-STのスコア

WS参加者人数は、1回目19名、2回目は17名であった。1回目のWSにおけるTDMS-STの各項目を表1に、2回目のWSにおけるTDMS-STを表2に示した。両日共に、WSの前後

で安定度、快適度、活性度のスコアに有意差を認めた。

表1 1回目WSの一過性心理的効果

	Pre	Post	
	中央値	中央値	p 値
安定度	6.0	7.0	0.002
快適度	8.0	14.0	<0.001
覚醒度	-1.0	0	0.14
活性度	1.0	4.0	0.004

表2 2回目WSの一過性心理的効果

	Pre	Post	
	中央値	中央値	p 値
安定度	6.0	9.0	0.001
快適度	6.0	16.0	<0.001
覚醒度	-2.0	-2.0	0.182
活性度	2.0	8.0	0.001

2. WS実施前後の具体的な状況記述

WS実施前後の具体的な状況に関して、記述のあった対象者のみ表3 (1回目WS)、表4 (2回目WS) に示した。

表3 1回目WSの具体的な状況

pre	post
悩みなし、冷静	2時間ぐらいしたい、楽しかった、男性が多く来てほしい
お腹いっぱい、何がはじまるのか、ドキドキしている	いつもしたことがないので、自分でもびっくり。楽しくワクワクした
	久しぶりにリズムにのって身体を動かしてとても楽しくできました
ちょっと不安	
少し心配	
楽しみにきた!	
	とても楽しかった、体が熱くなった
	楽しかった、ウキウキした

* 同一対象者の記述を左右に列記

表4 2回目WSの具体的な状況

pre	post
ドキドキ、逃げたい	最初は不思議、わからなかったが楽しかったよ
元気、楽しみ	皆さんと楽しく過ごしました
とてもやる気ある	活気あふれている
	気持ちが明るくなった、こうゆうのはたまにやっていただきたい
寒い	元気になった、温かい、私らしくない、クールな私なので、昔の友達が見たらびっくりする、普段やらないことをやっちゃった
	学生さんなればこそ楽しかった。我々の年になると心から笑ったり踊ったりなかなか出来ないですが、気持ちがなんとなくすかっとしました。
	明るくなりました
	楽しいひとときをありがとうございました。体も心も温かくなりました。
気持ちはある	
天気が悪いので、少しダウン気味です	
午前中歩いたので、少々疲れ気味です	
	久しぶりに楽しい雰囲気を受けて、一層元気が出ました
	楽しかったです、ありがとう
楽しく参加したい	真剣に踊って汗をかい、次にダンスを行うとき、立ってやりたい

* 同一対象者の記述を左右に列記

(4) 考察

本調査ではWS後、TDMS-STにおける安定度、快適度、活性度のスコアに有意差を認めた。坂入らの先行研究からWS前後の気分を解釈すると、安定度が上昇したことによりゆったりと落ち着いた気分、快適度が上昇したことにより快適でポジティブな気分、活性度が上昇したことによりイキイキと活力が出た、という気分変化となり（坂入ほか、2003）、一過性の心理的効果としては十分にあると考えられた。一方、コミュニティダンスの前後比較にTDMS-STを活用した白井の調査では参加者の82%に活性度スコアが上昇

したものの、安定度スコアは減少傾向であった(白井,2012,p98)。しかし、本調査では安定度は上昇しており、その差異は対象者の年齢や生活環境の影響があると考えた。上述の先行研究の対象者は具体的な年齢の記載はないが、54名(男性31名、女性13名)であり、本調査の対象者は70代から90代と年齢層が高く、参加者全員は同じ施設に居住する高齢者であった。つまり高齢者の暮らしの中で、このWSは刺激的なものだったことが推測できる。また具体的な状況コメントから、WS前は「緊張していた」「ドキドキする」という発言から、WS後には「打ち解けた」「いつもしたことがないので自分でもびっくり」という発言がみられ、楽しさとは一味違う体験がWSにはあると感じられた。

岩澤は、高齢者とコミュニティダンスについて、コミュニティダンスの手法が高齢者に活用されたとき、自己肯定感と他者との新しい関係性の構築という点で、高齢者をめぐる諸問題を解決するさらなる糸口となると述べている(岩澤,2013,p148)。「気持ちが明るくなった」「心も体も温かくなった」「我々の年になると心から笑ったり踊ったりなかなか出来ませんが、気持ちがなんとなくすかっとしました」という言動は、その時間を共有し、ファシリテーターの働きかけから自然と身体を動かしたことで、心が大きく動いたと推察する。特にこの施設では、自立した高齢者が生活し、住居空間は隣同士でも、コミュニケーションを常にとっている状況ではなかった。また、WS開催までの3年間はコロナ禍であり、高齢者には、孤立、情緒的な不安定さ、うつ、認知力低下などが報告されている。したがって、このようなWSでの交流は、その後の生活において近隣同士のつながりや出会いのきっかけをもたらすものと示唆された。

4. 観察による効果の考察

(1) 観察の目的と概要

上記のように、ワークショップ前後で気分の変化が明らかに認められた。しかし、このような変化は一過性であり、数時間後には変化が消えることも考えられる。そもそも当日の参加者個々の心理状態、健康状態、天候、食事などからも気分が左右されることは、参加者の「寒い」「天気が悪いので、少しダウン気味です」「午前中歩いたので、少々疲れ気味です」といったコメントからも推察される。

そこで、コミュニティダンス・ワークショップのどのような場面で参加者に変化が起こり、具体的にどのような行動に結びついたのか、何が変化したのかを見つけ、考察するためにワークショップの観察を行った。オブザーバーを依頼したのは、長年コミュニティダンスのファシリテーターとして活躍し経験値の高いA氏(50代、男性)、普段から居住者に接し、状況を把握している施設スタッフB氏(50代、女性)、また稲田、渡辺も観察した。1回毎にワークショップ後に振り返りを行い、2回のワークショップ実施後に、ワークショップ・ファシリテーターY氏とアシスタント2名を加えて研究会を開催し、観察結果を共有して考察した。

本稿では、さまざまな変化が見られた観察結果の中から、最も顕著な事例を抽出して分析し、観察による効果の測定について検討する。尚、観察結果の詳細は別稿として発表する予定である。

(2) 参加者の関係性に変化をもたらした「お湯かけ」場面の分析

第1回ワークショップのウォーミングアップで、参加者が椅子に座ったまま体を動かす際に、機械的な運動としてではなく、ファシリテーター Y氏は「お風呂に入って体を洗うように、手足をさすったり、こすったりしてください」と指示を出した。単なる運動として手足の動きを指示するのではなく、日常の動作と結びつけることで高齢者の理解を容易にし、無理なく、楽しく手足を動かすことを導くためであると観察された。その指示によって、「どんなダンスをするのか？」と緊張していた様子の参加者の表情、姿勢、体のこわばりが和らぎ、笑顔が観察された。

ワークショップ当日の振り返りの際、この指示は新型コロナウイルス感染予防への配慮から、参加者同士が触れ合うのを避けるためであったことが、ファシリテーター Y氏から説明された。それに対しオブザーバー A氏が、「直接体を触れ合わなくても、エアーで隣の人の背中にお湯をかける動き、円の反対側に座っている人にお湯をかける動きすることで、関係性を作ることができる」というアドバイスを行った。

そこで第2回ワークショップでは、参加者が自分の手足をさする運動をした後に、ファシリテーター Y氏が「隣の人の背中にお湯をかけてあげてください」と指示を出した。すると、動き始めた途端に場の空気がガラリと変化したことが感知された。それまではファシリテーターの指示や声がけに応じて、言われたとおりに参加者が動くという流れであり、ファシリテーター対参加者という対一の関係性が張り巡らされているような、集中した場の雰囲気であった。ところが、隣に座っている参加者同士が互いにエアーでお湯を背中に掛け合い始めると、照れながらも動作をするうちに表情が和らいで笑い声が生まれ、姿勢と動作も柔軟になっていった。それはあたかも、隣に座る参加者同士にヨコの関係性が生まれ、その場に居ることへの安心感と楽しさが生まれたように観察された。

さらに、ファシリテーター Y氏から「反対側に座っている人にお湯を飛ばして、お湯をかけましょう」と指示が出ると、反対側に座っている人に向けて勢いよくお湯を掛け合う動作を参加者が始めた。そのことによって笑顔と笑い声が大きくなり、動作もどんどん大きくなっていった。隣に座る参加者同士で築かれたヨコの関係性が、さらに自由に、多方向に広がっていく様子が観察された。

この場面の特徴を、コミュニティダンスの特徴を踏まえて考察する。コミュニティダンスはダンスジャンルや形式にこだわる必要はなく、通常はダンスとはみなされないような動きであっても、どんな動きでも良い、という特徴を有している。一般的なダンスらしい一連の流れや形式を伴う動きをする必要はなく、「ごっこ遊び」のような動きであっても、ほとんど動かなくても、どんな動きであっても否定されることはない。参加者は、一般的

なダンスのように教師やインストラクターから学んだ動きを模倣して反復する必要はなく、参加者自身の記憶の中からリアルな身体感覚を伴って動きを引き出し、自由に表現することができる。そのような動きを繰り返すことで記憶がさらに呼び起こされたり、想像力が広がることで、さらに自由な動きに発展していくことが可能である。何をやっても教師から否定されたり、他人から評価されることがないため、参加者は子供のころの思い出とその身体感覚によって、素直に遊びのモードへ入っていき、さらに想像力を羽ばたかせることができた、と考察することができるだろう。評価や優劣を判断されない自由な表現が許される遊びのような状態が、参加者の心と体の鎧を一枚脱がせることができたと考える。

さらにオブザーバー A氏は、「お風呂ダンス」で掛け合ったのは想像上のお湯であるが、自分がお湯をかけると相手が受けとめて反応し、かけ返す。それを自分が受けとめて反応する、というように言葉はなくとも、キャッチボールのように身体でコミュニケーションをとることができる」と指摘した。そしてこの状態を、「存在の肯定をしあっている場」、「ここからコミュニティが生まれる」と高く評価した。

(3) コミュニティダンスの「遊び」の効果

上記の場面を含めて、コミュニティダンスには既存のダンスの動きとは異なる、遊びのように参加者が自由に動く場面が含まれる。このようなコミュニティダンスの「遊び」の要素を高く評価したのは、施設スタッフB氏である。従来から施設では、月に1回茶話会を開いたり、ボッチャ（ボールを使ったゲーム）、書道、マージャン、カラオケなどの機会を設けて、居住者同士が交流する場を作ろうと務めていた。しかし、居住者同士の関係性を築くことは容易ではなく、レストランなどで会っても会話をしない居住者が多かったという。それが、学生によるコミュニティダンス・ワークショップ実習や、本研究のワークショップに参加した居住者の中から、ワークショップ後に誘い合ってレストランへお茶を飲みに行く人たちが現れたことが観察されたという。すると、その後も施設内ですれ違ったときや、レストランで一緒になったときなどに会話の輪と笑顔が生まれているそうである。B氏は、施設スタッフが「交流」「コミュニケーション」のための場として設けたイベントでは効果がなかなか現れなかった一方で、コミュニティダンス・ワークショップの「遊び」の要素を楽しむことで、驚くほど変化があったと、コミュニティダンスの効果を高く評価した。

B氏によると、居住者の多くが大学と連携しているこの施設を選んだ理由は、何かの役に立ちたい、若い人たちと交流をしたい、という高い意識をもっているためである。しかしながら時間とともに、自分は介護される側、何かをしてもらう側になっていく。すると本音や弱みを見せたり、はしゃいだりなどできなくなり、本来の自分らしさを出せない、出したいけど出し切れない居住者が多いのではないかと考えられるという。それがコミュニティダンス・ワークショップで動いたり、踊ることで周りの人から笑顔でポジティブに

受け取ってもらえた、と感じられるのではないか。否定されたり、評価されない状況で、本来の自分を肯定してもらえたことで、「コミュニティに入ることができた」、という感覚を得られたのではないか、とB氏は分析している。

(4) ワークショップ後に生まれた波及効果

本研究のコミュニティダンス・ワークショップ後まもなく、参加者の一人がB氏に対して、「ダンスワークショップががとても楽しかった。こういうことを自分たちでもできないか。力を貸してほしい」と申し出があった。B氏と相談し、「何かをうまくなるのではなく、コミュニティをつくることを目的とした集いの会を、私たちから進めていきたい」という意図であることが明確になった。そこで居住者に手紙を出して、このような会を希望するか、やるとしたら何をしたいかを募った。すると、通常のアンケート回答とは異なり、非常に多くの回答があった。アンケートの中で希望が多かったボッチャ大会を行ったところ、約20名の参加者のうち14名がコミュニティダンス・ワークショップの参加者であったという。さらに書道、手芸、絵画などから好きな場に参加できる「リフレッシュの会」を企画したところ、運営に携わりたいという居住者が5名現れたという。

ワークショップ参加による波及効果として、居住者の自主的な集まりが居住者自らの発案で生まれ、発足し、参加者だけでなく運営者も現れた、とまとめられる。その集まりも、既存のお稽古事や習い事のように趣味的なことを習って上達するのが目的ではなく、コミュニティダンス・ワークショップで経験した、楽しむための、コミュニケーションをとってコミュニティをつくるための会であり、その目的達成のために、参加者が自ら動き始めたと言える。また、その他の交流の場に積極的に参加したり、コミュニケーションを図る契機となったとも言える。

高齢者が介護される側、何かを用意してもらおう側に留まっていることなく、自ら考案して創る側へ、何かをする側へと動き出し、コミュニティを作り始めたと考えることができるだろう。

5. まとめ

本研究では、高齢者を対象とするコミュニティダンス・ワークショップの効果を測定し、その手法について検討を行うことを目的として、ワークショップ前後の気分の変化を「二次元気分尺度」によって測定し、同時にオブザーバーが観察することで、ワークショップでの具体的な参加者の変化、さらにワークショップ後の波及効果を考察した。

その結果、「二次元気分尺度」を用いた測定により、参加者は安定度が上昇したことによりゆったりと落ち着いた気分、快適度が上昇したことにより快適でポジティブな気分、活性度が上昇したことによりイキイキと活力が出た、という気分変化となったことが分析され、一過性の心理的効果としては十分にあると認められた。よって、効果を測定す

る手法として有効であると考えられる。

また、観察により、参加者同士の関係性ができて広がり生まれることで、緊張がほぐれて安心できる居場所となること、そこで言葉だけでなく体でコミュニケーションが図られ、コミュニティに参加できることが考察された。ワークショップに含まれる遊びの要素が、参加者の自由な行動と発想をもたらし、本来の姿を見せあって交流が自然と生まれることも認められた。

さらにワークショップ後に生まれた波及効果として、参加者の自主的な発案により交流のための活動が生まれ、参加、運営することによって新たなコミュニティが形成されつつあることが分かった。観察という効果の測定方法も有効であり、ワークショップの直前直後のアウトカムだけでなく、長いスパンでのインパクトも分析できることがわかった。

以上から、ワークショップ前後の気分の変化を計る手法として、「二次元気分尺度」が有効であると導くことができる。一方で、気分の変化は一過性であり、ワークショップの具体的な状況や参加者の変化は計測できない。これらを分析するためには、経験値が高く観察眼を持ったオブザーバーによる客観的な観察が有効であると言える。同時に、普段から参加者を知るオブザーバーがワークショップ前の生活から、ワークショップ後の生活まで長い期間を観察することで、波及効果を見出すことができることも分かった。

本研究では、同一の高齢者施設に居住する高齢者を対象としたため、以上のような効果の測定方法が有効であり、様々なワークショップのアウトカム、ワークショップ後のインパクトを認めることができた。しかしながら、ワークショップの目的、内容、対象者の年齢、属性、居住環境などが変われば、効果の現れ方も異なるため、それぞれに応じた効果の測定、観察、分析方法を取ることが必要であろう。また、コミュニティダンス・ワークショップの効果を測定するだけでなく、それはコミュニティダンス・ワークショップのどのような特質、特徴から生じたのかについても分析、考察することを通して、より有効な効果の測定、さらには事業評価を行うことができるだろう。これまで関係者の実感として主観的に、体験的に語られてきた効果について、客観的な分析をとおしてより精細な検証を行うことで、コミュニティダンスの効果が説得力を持って分析され、活用方法が広がることが望まれる。

但し、本研究の目的は、コミュニティダンスなど参加型ダンスと従来のダンスを二分して比較し、優劣をつけることではない。ダンスには様々なジャンル、形式、目的、手法、技術、表現があり、それぞれの特徴、メリット、デメリットを理解したうえで、楽しみながら利用する、バランスを取ることが必要である。既存のダンスの概念や価値観に拘泥することなく、コミュニティダンスなど参加型ダンスの可能性を探ること、その効果を分析することを通じて、ダンスのさらなる可能性を説得力を持って発信することを希望している。

本研究は「2022年度桜美林大学学内学術研究振興費」の助成を受けて行われた。

引用文献

- 稲田奈緒美 (2023) コミュニティダンス・ファシリテーターの特性と養成の現状：JCDN 主催「コミュニティダンス・ファシリテーター養成スクール」参加者の属性による一考察、桜美林大学研究紀要、3:34-49
- 岩澤孝子 (2013) 高齢者とコミュニティダンス、舞踊学、36：148
- 坂入洋右・徳田英次・川原正人・谷木龍男・征矢英昭 (2003) 心理的覚醒度・快適度を測定する二次元気分尺度の開発、筑波大学体育科学系紀要、26：27-36
- 佐藤節子 (2011) ヨガ・エクササイズ実施前後の気分変化についての考察、埼玉女子短期大学研究紀要、24：11-19
- 白井麻子 (2012) コミュニティダンスワークショップの体験が参加者に与える効果：評価尺度作成にむけての予備的研究、舞踊学、35：98
- 白井麻子 (2014) 日本のコミュニティダンスにおける評価基準の開発、科学研究費助成事業 研究成果報告書、若手研究 (B) 2011-2013, 課題番号23720095
- 白井麻子・山口晏奈 (2016) コミュニティダンスが参加者に及ぼす影響：参加者の内省報告および振り返りを分析対象として、大阪体育大学紀要、47:89-104
- kang, C., Yang, S., Yuan, J., Xu, L., Zhao, X., & Yang, J. (2020). Patients with chronic illness urgently need integrated physical and psychological care during the COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 51,
- Miyazaki, Atsuko, Okuyama, Takashi, Mori, Hayato, Sato, Kazuhisa, Kumamoto, Keigo and, Hiyama, Atsushi(2022). Effects of Two Short-Term Aerobic Exercises on Cognitive Function in Healthy Older Adults during COVID-19 Confinement in Japan: A Pilot Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6202; <https://doi.org/10.3390/ijerph19106202>