

## 【W5】対人援助職のためのリトリート:日常から離れアートとからだを通して自分に還る

【講師】市来 百合子 石原 興子(副ファシリテータ)

### 【要旨本文】

対人援助職は、クライアントのところに寄り添う「感情労働」と呼ばれ、現場の援助実践にはいろいろな小さな傷つきを伴います。クライアントとの関係における逆転移、同僚や職場の人間関係、エビデンスを求められがちな領域での音楽療法士としての自信・・・。

他方で、私生活からのさまざまなストレスや、ままならない経済など、仕事以外のさまざまなプレッシャーの中、自身の心身の健康を維持するためのセルフケアは、殊の外、重要な意味を持ちます。

今回のワークショップでは、そのようなセルフケアの時間をアートセラピーの手法を織り交ぜてゆったりと経験していただけたらと思います。「リトリート」とは語源的には「撤退」を意味し、宗教に照らして言えば、日常から離れて、特定の時間場所に籠り、自己内省することを指します。私にとってリトリートのイメージとは、源流から流れる川の水が途中の水留まりでひと休みしたあと、また、そこから流れ出ていくような感じです。ワークショップに参加されるみなさまには、北海道の札幌の地でワークショップ会場を、どこか静かな自然の中に見立ててもらい、日常のざわめきから少し離れて、こころの深呼吸ができるような時間を過ごしてもらいたいと願っております。

アートセラピーは、音楽療法とはまさに兄弟関係にあたり、芸術療法のひとつとして欧米ではその教育システムや学術的な活動が展開している領域です。非言語・イメージ・象徴・即興を軸として視覚的なイメージを用い、セラピストとの安心な関係のなかで有形の「もの・素材」との対話を通して創作を行うものです。なにか立派な作品を作ったり、描いたりするものではありませんし、上手下手は問いません。ワークショップの中では、いくつかの創作の選択肢を提案しますので、その場に任せてゆるゆると手を動かすくらいに考えておいていただければ結構かと思えます。表現されたものは、理解を急がず、Unknown なままで受けとめておいたほうがよい場合が多いです。

参加者人数枠が多いことをご了解いただき、みなさまがゆるやかにアップデートできるようにファシリテートに努めたいと思います。

\*当日お持ちいただく材料については、次の機会にお知らせにてお伝えします。

### 【講師プロフィール】

市来百合子 1991年 The George Washington Univ, Art Therapy 専攻修了 帰国後、教育・福祉・医療などの心理臨床の現場で、アートセラピーを実践。現在は奈良教育大学教授。

石原興子\_Guildhall School of Music and Drama(英国) 修了。音楽療法士として、教育現場や精神保健センター等で実践。現在、相愛大学非常勤講師及び総合研究センター客員研究員、奈良県立医科大学 非常勤講師。