

幸せとダンスのつながり

研究員 川上暁子



2017年11月19日(日)に武蔵野大学しあわせフォーラムの第2回が開催されました。「幸せ×ダンス」というタイトルで、3名の講師をお招きしました。イギリスからダンスファシリテーター・振付家のDiane Amansさん、日本でダンス教育に携わってこられた里見まり子さん(宮城教育大学 名誉教授)、日本の幸せ研究の第一人者である前野隆司さん(慶應大学大学院 教授)にお越し頂きました。

今回の企画は、幸せに生きるためには、物質的または経済的に満たされる以外に必要なものがあるのではと考え、立ち上げました。ここで「なぜ急にダンス?!」と多くの方が思われると思います。ダンスは私自身の専門領域で、幸せになるための秘訣が多くあると、自分自身が踊ることや授業を行いながら感じてきました。自分の身体に目を向けること、自己を解放し気持ちを表

したりすること、人とのつながりを持ち協働すること、これらを可能にするダンスは現代を生きる私たちにとって非常に有益ではないかと考えます。

里見さんとDianeさんのダンスワークショップ、さらに3人の講師の方々にシンポジウムにてダンスと幸せの関連性についてお話をいただきました。前野さんは、幸福をもたらす4つの因子(「やってみよう」・「ありがとう」・「なんとかなる」・「あなたらしく」の各因子)を紹介し、自身もダンサーとして舞台上で踊った経験があることから、ダンスと幸福感のつながりについて話をされました。里見さんとDianeさんは、これまでの実践について写真や映像を交えてそのねらいや内容を発表され、ダンスが人々や地域にもたらす効果を考える機会となりました。実際のダンスワークショップは多くの笑顔や笑い声に包まれ、参加者の皆さんの表情と身体がいきいきと変化していくのを目の当たりにしました。ダンスは人にとってどのような活動か、それが幸福感とどうつながっているのか、今後の研究と実践にぜひ多くの関心をください。



世界の幸せをカタチにする。
Creating Peace & Happiness for the World



Musashino University Creating Happiness Incubation

武蔵野大学しあわせ研究所

東京都江東区有明3-3-3

電話：03-5530-7730

メール：mhi@musashino-u.ac.jp