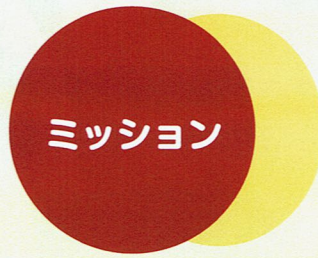




年を重ねるほど、人生はドラマチックになる
 ～ 演劇・ダンス・回想で広がる
 生きがいとつながり ～

一般社団法人
 ART & HEALTH きょうと



芸術で、心と体を元気にする。

私たちは年を重ねるごとに、色々なものを失います。
同時に、かけがえのない“豊かさ”を手に入れています。
感性、優しさ、ユーモア、そして人生を生き抜く力——
それらを表現することは、自分自身へのエールであり、
次の世代への大切なメッセージにもなります。

「ART & HEALTH きょうと」は、演劇・ダンス・回想法・語りなど、多彩な
アートの力を活かし、高齢の方が自由に、のびのびと自己表現できる場を提供
しています。

●50歳からのハローシアター

人生経験豊かなシニア世代が、舞台という非日常の場に立ち、
新たな自分と出会い、仲間とともに輝く演劇プログラムです。
演じることを通して、自信や喜びを再発見していきます。

●回想法ワークショップ

懐かしい思い出を語り合いながら、人生の価値を見つめ直す時間です。会話や
共感が心を整え、心身の活力へとつながります。

体を動かし、声を出し、人とつながる——

表現を通して、新しい自分、新しい世界を見つけてみませんか？

ナビゲーター 細見佳代

一般社団法人 ART & HEALTHきょうと 代表理事。

（財）静岡県舞台芸術センター専属俳優を経て、京都芸術大学大学院で演劇を研究。
高齢者の語りと身体表現に惹かれ、2007年より回想法と演劇を掛け合わせた企画を実施。
実践報告が、書籍『アートの体験を生きる 表現/実践/研究のあいだにひらかれるもの』
(2019)に収録される。

芸術修士。社会福祉士資格保有。アートミーツケア学会会員。

推薦コメント

細見佳代さんはドラマの教師であり、回想法のディレクターでもある。彼女は60歳以上の人たちが上演したショーの写真を見せてくれたが、シンプルで想像力豊かな演出で、細かく振り付けされ、劇的に効果的であることがよくわかった。

佳代さんは、お年寄りとその思い出を作品の中心に置き、昔話を共有し伝える新しい方法を常の開発している。彼女にとって演劇とは、それ自体が目的ではなく、目的を達成するための手段なのだ。

日本で出会ったすべての回想法アートの担い手の中で、彼女は何をするにしても、どのようにするにしても、私の心に最も近い存在だった。

("REMINISCENCE AND ARTS FOR OLDER PEOPLE IN JAPAN 2017"より)

パム・シュワイツァー

作家、演出家。1987年、世界初の回想法センターをロンドンに設立。1992年に欧州回想法ネットワークを立ち上げ、セミナーやフェスティバル、アクションリサーチ等のプロジェクトをヨーロッパ各地で行っている。2000年大英帝国5等勲爵士を授与。

ネガティブに受け取られがちな「老い」。歳を重ねるにつれ、できなくなることが少しずつ増えていくという不安。しかし見方を変えれば、その不具合や不安は、工夫や新たな創造のチャンスなのかもしれない。高齢者と多様な世代が集いながら行う回想法や演劇活動は、まさにその発想の転換を促すコミュニケーションの場となるのではないか。誰もが安心して老いることができる社会の構築に、ART & HEALTHきょうとの活動が貢献できると確信しています。

五島朋子 鳥取大学 地域学部国際地域文化コース 教授



演劇事業

演じることで、自分を見つめ、人とつながり、心と体を元気に。
世代や背景を超えて、表現の場を広げています。

① 50歳からのハローシアター

シニア世代を対象にした演劇ワークショップ。
発声・身体表現・即興・ストーリー創作・
朗読などを通して、表現力を養います。



自分と違う発想や表現に
出会えたことが嬉しく、
楽しかった！（60代）

久しぶりに大きな声を出せた。
五感を全て使った。（60代）

② 世代交流演劇ワークショップ

若者から高齢者まで、幅広い世代と一緒に演劇を体験。
想像力・共感力・創造力を培います。

世代が違ってても、共感できる
ことがたくさんあった。
時間がたつのが、あっという間
だった。（20代）

③ 障がいのある方のためのワークショップ

発声や身体表現を通して、心身の活性化をめざす
アート活動を行っています。

④ 演劇公演・イベント上演

シニア劇団で創作した作品を上演しています。

パーキンソン病になって18年。
演劇のおかげで、今も歩いて、
話せて、笑えてます。（60代）

⑤ 海外のシニア劇団との交流

海外のシニア劇団とコラボレーションを行なっています。

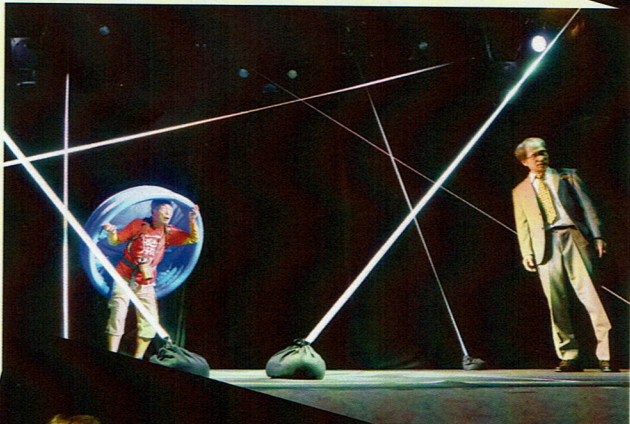


< 演劇作品 >

老人ホームを脱出した高齢者たち、
その行き先は？
「きらきらひかる この世の星よ」



手の記憶を辿るパフォーマンス
「わたしの手」



第二の人生を求めてー
「平均年齢60歳のリバースデイ」

落語をベースに死後の世界からの脱出を描く喜劇
「地獄八景亡者戯」



回想法事業

写真や音楽をきっかけに過去を語り合う回想法。
語ることで、自己肯定感が高まり、人との繋がりも深まります。

<プログラム例>

・人生のアルバム本づくり

大切な写真を10枚選んでいただき、思い出を
うかがいながら、あなただけのアルバム本をお作りします。

自分の人生は苦勞ばかりと
思ってきたが、話を聞いて
もらうことで、実は幸せだったと
気づいた。自分の人生が良いもの
だと思えた。(80代)



・昭和ジェスチャーゲーム

昭和の暮らしを思い出しながら、みんなで楽しくジェスチャーゲームをします。

・思い出を劇にしよう

子ども時代の思い出、青春時代の出来事、現在の想い、
これからの夢などをテーマに、場面を再現して劇をつくるプログラムです。
参加者同士の交流も深まります。



・地域回想法 研修会

思い出を通じた交流の方法を学ぶ研修会です。
地域でのつながり作りにも役立ちます。



実践的な内容で、しかも楽しかった！
介護の現場で生かしたい。(30代)

～ これまでご依頼いただいた団体 ～

北名古屋市回想法センター

一般財団法人 たんぽぽの家

社会福祉法人 香東園

公益財団法人 京都SKYシニア大学

京都市左京老人福祉センター

認知症予防ネット

全国パーキンソン病友の会 など



ご支援・ご参加のお願い

私たちは、アートや語り合いの場を通して、
日々の暮らしに「よろこび」と「つながり」を
届ける活動を行っています。
この取り組みに、あなたの力をぜひお貸してください。

ご寄付・ご協力のお願い

私たちの活動は、皆さまからのご支援によって支えられています。
年会費を通じたご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。

- ・正会員：10,000円／年
- ・賛助会員：個人 ー□ 5,000円
法人 ー□ 5,000円

活動に参加しませんか？

アートや表現を楽しみたい高齢の方、障害のある方、
ご家族の皆さま、私たちのプログラムに参加してみませんか？
まずは、お気軽にご相談ください。

助成や共同企画のご提案なども、どうぞお気軽にお声がけください。

＜お問い合わせ・団体情報＞

一般社団法人ART & HEALTHきょうと

Mail：NBK12508@nifty.com

Web：http://hellotheater.net/

