



「東京のはら表現部」5年間の歩み

劇場からのはらを耕す
インクルーシブな身体表現で未来を拓く

**東京
芸術
劇場**

Tokyo
Metropolitan
Theatre



「東京のはら表現部」5年間の歩み

劇場からのはらを耕す

インクルーシブな身体表現で未来を拓く

東京
芸術
劇場

Tokyo
Metropolitan
Theatre

のはらという世界

西 洋子 (「東京のはら表現部」チーフアシリテータ)

「のはら」は、私たちの生活の身近にあって、太陽や月の光が差し込みます。いつでも風が吹き抜けて、時々雨や雪が降ってきます。美しく咲く花の傍らに、いつの間にか枯れて土を豊かにするはたらきへと移る草があり、今朝でてきた新芽があります。草木や虫、小さな生き物がそれぞれに独自の在りようで生命を育んでいる野原は、広大である一方で、こんなところにと驚くほどの、数本の草木が集う小さな野原もまた等しく野原です。境界は曖昧で、私たちが暮らす街の音や匂いも入りこみ、野原そのものとなっていきます。

「のはら」は、外側から過度に制約されることなく、自ずからほどよいバランスをつくりだします。そこに生きるものは、個は個でありながら、緩やかに影響し合い、決してバラバラではありません。それでいて、出入りするあらゆるものを、大らかに楽しげに迎え入れます。消え去ることや加わりとどまることのどちらにも頓着せず、揺れながら変化を続けます。

「のはら」は、わたしたちが目指す表現のあり方です。多様な人がありのままに、それぞれの身心で相互に関わり合いながら、「いま・ここ」の表現が生まれる、そんな生きた現場でありたいという願いの表れです。多様性が求められ、公平であること、包摂性をもつことが尊重される時代にあっても、紛争や貧困などの困難が増大する現実の中で、生命のもつ当たり前の営みを、アートの領域で問い直し、それぞれの身体で実感しながら、未来を拓いていきたいと願います。

そして「のはら」は、私たちの原風景でもあります。からだ全部を包み込む、ある質感を伴った空間です。「のはら」を思うとき、私たちのからだは「のはら」に包まれます。同時に、その先のまだ見ぬ「のはら」へと駆けだしていきます。表現の原初とも重なる生きた時間は、こうしてつくられるのだと思います。



「のはら」には、身心に備わる素の感性を覚醒させ、多様な人が共に表現をつくりあう技法があります。ここでの技法とは、動きの習熟を促すテクニックではなく、あらゆる人のからだに響いて、表現を耕すものです。「のはら」では、いまのところは、こうしたはたらきの中核を〈てあわせ〉にしています。〈てあわせ〉とは、あなたと私が手を合わせ、からだや動きでの受け—送るを交わせながら、その場で表現をつくりあう方法です。ふれることは人間の感覚の中で最も根源的であり、ふれることでの伝え合いは、言葉以前のやりとりの始まりでもあります。

〈てあわせ〉は、「のはら」の実践から生まれた技法です。例えば精神科入院病棟において、うずくまったままの患者さんの手とファシリテータの手とが重なり合い、内側のエネルギーが揺らいで、思いがけなく表現が始まります。例えば重度の肢体不自由の方の指をファシリテータの手のひらに置くことで、かすかな指の震えから「わたしたちはつながったりボンのよう」と、独自の表現が生まれるのです。〈てあわせ〉の鮮明な体験は、「個はどこまでも個」であることと、「わたしたちの表現」とは共立し得るといふ確かな実感を、身心にもたらしてくれます。

多様な人たちが集まるだけで、それぞれのからだで自由に表現をつくり合う「のはら」という世界が動きはじめるわけではありません。「のはら」には、個々の表現を促し、つながりを支えるファシリテーションがあります。「のはら」のファシリテーションは、ダンスレッスンの講師やワークショップのリーダーとは異なるはたらきを担います。例えば「のはら」では、ファシリテータが振付をしたり作品構成をしたりという手法はとりません。「する/される」の関係性を超えて、個々がそれぞれのやり方で表現をつくることに価値を置くからです。

また、差異のある人々が表現を通してつながり合うことを促す一方で、停滞する表現をファシリテータ自身の身体で切ることも等しく行います。即興的な表現での瞬時の判断が表現の生命感を決めることを、からだで伝え、その感覚を共有したいと考えるからです。「みんながファシリテータ」という言葉が示すように、お互いがファシリテートし合う環境が築かれることが大きな喜びです。その瞬間を目指して、明示的なファシリテーション技術を次々と加えるのではなく、過不足なく関わり、知らぬ間に引いていきます。存在が消え入るファシリテーションこそ「のはら」らしさの力強い基盤です。

はじめに | 芸術文化を通して社会とつながるために

東京芸術劇場は2019年度より、障害のある人とない人が共に身体の内から湧き起こる自然な表現を楽しむ連続ワークショップ「東京のはら表現部」の活動をスタートしました。ワークショップでは、参加者それぞれが、仲間一人ひとりと対等な関係性を築き、それにより生まれる居心地のよい空間で身体表現を楽しみます。ときには稽古場を出て劇場のオープンスペースや野外で踊ったり、ときには社会福祉施設や学校でアウトリーチ・ワークショップをしたり、さらには同じ世代のさまざまな人たちとの交流ワークショップもひらいています。また、これらの活動を通じてインクルーシブな身体表現のファシリテータを育成し、活動の広がりを目指しています。

「のはら」は事業目的として、以下を掲げています。

1. 障害のある人とない人が共に身体表現を楽しむ場づくり
2. さまざまな特性を持つ人との身体表現活動を支えるファシリテータの育成
3. インクルーシブな作品の創造・発表を通じた共生社会のあり方の体現とその価値の発信

私たち公共劇場が芸術文化を通して社会とつながるために、一人でも多くの人に「のはら」を届け、さまざまな場所に広げたいと考えています。

そして、「のはら」の空気を一緒に体感することで、真に心地のよい共生社会を共に創造したいと願っています。

令和6(2024)年
公益財団法人東京都歴史文化財団
東京芸術劇場

目次

のはらという世界	2
----------	---

はじめに 芸術文化を通して社会とつながるために	6
---------------------------	---

のはらの歩み

劇場としてのチャレンジ	10
-------------	----

第1期 [2019年度] 定例ワークショップ/オープンのはら Season1	14
--	----

第2期 [2020年度] オンライン・ワークショップ	18
----------------------------	----

第3期 [2021年度] 定例ワークショップ/オープンのはら Season3 /アウトリーチ	20
--	----

第4期 [2022年度] 定例ワークショップ/野外パフォーマンス/オープンのはら Season4	23
--	----

第5期 [2023年度] 定例ワークショップ/ミニ発表会	28
------------------------------	----

共創表現という世界へ

対談会 自然の在りようをアートにのせる	34
-----------------------	----

コラム 〈てあわせ〉の表現	44
-----------------	----

のはらを届ける

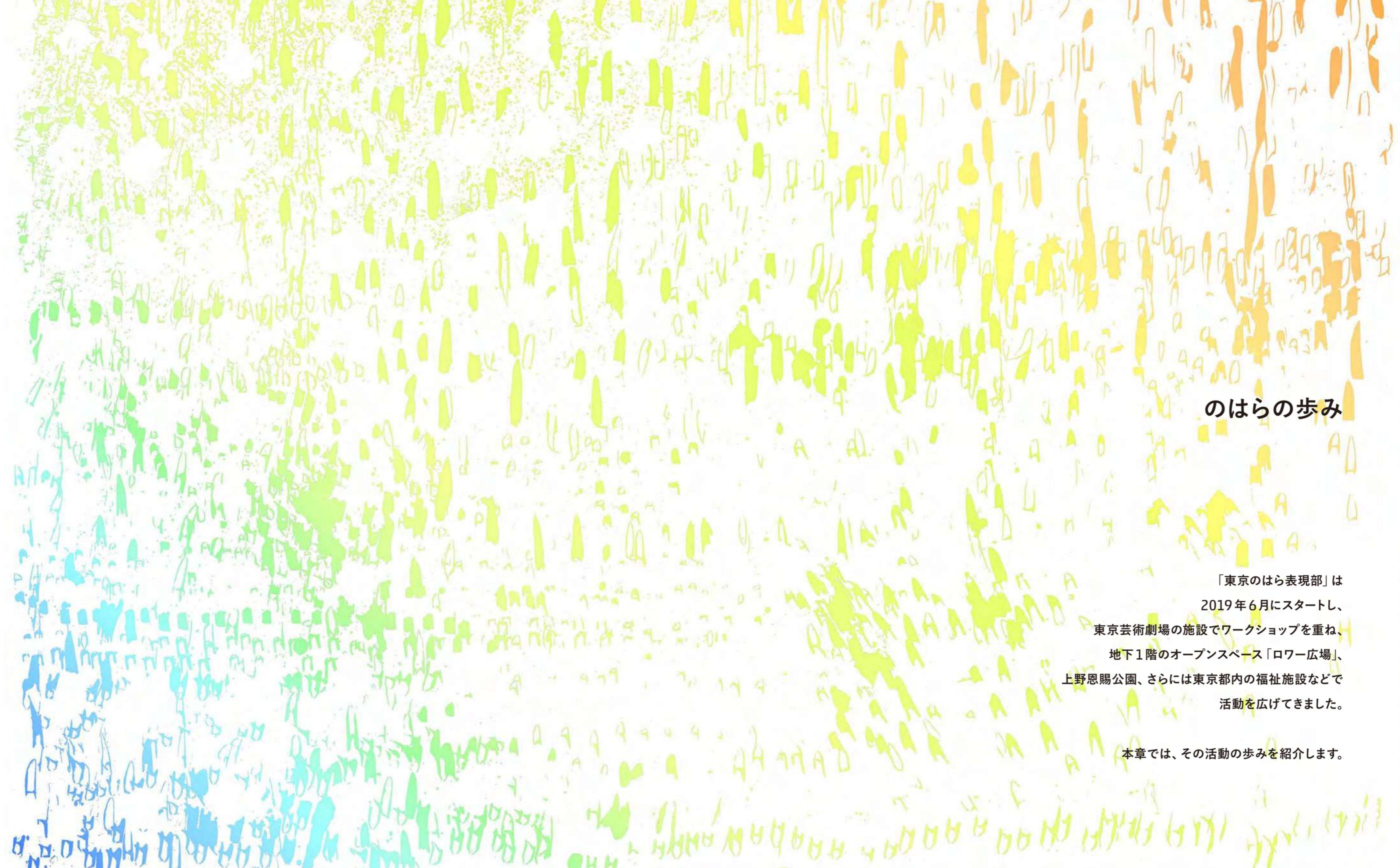
コロナ禍での試行と挑戦	50
-------------	----

インタビュー 劇場を出てのはらをつくる	54
-----------------------	----

活動年譜 「東京のはら表現部」5年間の活動	60
-------------------------	----

おわりに 多様で豊かな共生社会に向けて	62
-----------------------	----

※「東京のはら表現部」では、Facilitatorを「ファシリテータ」と表記しています。



のはらの歩み

「東京のはら表現部」は
2019年6月にスタートし、
東京芸術劇場の施設でワークショップを重ね、
地下1階のオープンスペース「ローワー広場」、
上野恩賜公園、さらには東京都内の福祉施設などで
活動を広げてきました。

本章では、その活動の歩みを紹介します。

劇場としてのチャレンジ

佐藤 宏美 (東京芸術劇場 事業企画課 事業調整係 社会共生担当)

インクルーシブダンス事業創設の経緯

東京芸術劇場では2010年代の始めから全国の公共劇場に先駆けて、視覚・聴覚に障害のあるお客様に公演の「鑑賞サポート」を実施してきましたが、いわば受動的といえる観客向けサービスと並行して、能動的な活動、すなわち障害のある人々が参画できる継続的な文化芸術活動も事業として立ち上げたいと考えました。そこで、都内外で行われているインクルーシブな芸術文化活動や障害のある人々のニーズ・希望をリサーチし、公共劇場として取り組むべき事業を絞り込みました。

私たち劇場と協力し合いながら活動をつくっていくパートナーを探し求めた結果、コミュニティでのインクルーシブダンスの活動を1998年からNPO(当初は任意団体)として活動されていた「みんなのダンスフィールド」に辿りつきました。代表の西洋子さんにご相談すると、私たちの提案を快く受入れ、協力団体として力を貸して下さることになりました。

1. 健常者がつくり、障害のある人が演じるという一方的なものにならないこと。
2. 障害を強調するような作品や、台本・振付を忠実に演じる類の作品にしないこと。
3. 参加にあたって障害種別を限定せず、健常者も含め誰でも参加できること。
4. 障害のある人たちと共につくるからこそ生まれる新しい価値が提示できる活動にすること。
5. メンバー同士が一对一の人間関係を築いて、関わる人全員が心から楽しめる場をつくること。

以上の点を大切に事業にしていこうと話合って、2019年6月、東京芸術劇場で「東京のはら表現部」の活動がスタートしたのです。

挑戦と手応え

1. オンラインによるワークショップの実践

「東京のはら表現部」の活動は、幸い多くの人々に支えられ順調に始動しました。ところが初年度の終盤にさしかかった2020年春、新型コロナウイルス感染症の拡大で発令された緊急事態宣言により、東京芸術劇場も数週間、臨時閉館を余儀なくされ、第2期のワークショップを始められずにいました。しかし、人々が孤立しがちな時期だからこそ若い人々には「第三の居場所」が必要なのではないかと、オンラインでの活動を試みることにしました。オンラインでのコミュニケーションには誰もが不慣れでしたが、画面越しでも一人ひとりがワークショップに参加している実感をもつための工夫や、難聴のメンバーをサポートする手話通訳者の画面の見やすさなどに試行を重ねました。そして8月下旬、オンラインでのワークショップ実施に漕ぎ着けました。

以降、毎月続けたワークショップでは、コロナ禍を過ごす部屋から写した空や雲の写真を持ち寄って表現のイメージを喚起したり、分割画面の一つに風に揺れる木々や溪流の映像を流したりしました。また、限られた時間内で一人ひとりが十分に身体表現をできるようブレイクアウトルーム機能を用いて少人数に分かれるセッションも設けました。試行錯誤を経て、年度末が近づく頃には、自室から個々に画面越しで参加しているにもかかわらず、仲間との一体感を感じ、自由に身体表現のできるワークショップが安定的に行えるようになりました。夢中に表現しているうちにメンバーの姿が画面から消えることも幾度となくありましたが、見えない仲間の姿を想像しながら安心して表現を続ける様子も見られました。それは、オンライン・ワークショップの手ごたえを実感する瞬間でもありました。

2. ダンサーの参加と成長

「東京のはら表現部」では原則として毎年度、ダンサーとファシリテーション実習生を公募しています。新しいメンバーをたくさん迎えたい思いから、チラシをつくり、都内の特別支援学校高等部や放課後等デイサービス施設などに配布しています。初期からコロナ禍が続いた時期までは応募が伸び悩みましたが、4期目以降、特別支援学校の高校生などの関心が目に見えて強まりました。その背景には、「のはら」で活動する学校の先輩から話を聞いたり、友だちが出演する「オープンのはら」を見て「楽しそう」と感じたり、親御さんがワークショップを見て「我が子も加われそう」と思ったり、学校の先生が「〇〇ちゃんが好きだと話してくれた活動」と認識してくださるようになったことなどがありました。こうしたことは劇場スタッフにとって、長く続けてきたからこその褒美のように感じられます。また、公開の催しなどで、ダンサーたちが観客を表現に誘ってリードしたり、サポートしたりする姿を見ることも私たちの大きな喜びです。「のはら」には、日頃から対等な関係で受容し合う空気がつくられているので、自然にそうした行動に表れるのでしょうか。日常生活では必ずしも他者をサポートする機会が多くはない人々が、他者をサポートする側に立ち、相手に喜ばれ、自分も喜びを感じるという経験は、若い人たちの成長に着実に繋がっていると思います。

3. 皆で共につくる

「のはら」は、その場にいるすべての人（ダンサーやファシリテーション実習生はもちろん、メンバーに同伴する家族、劇場スタッフも）が各々の立場に留まることなく、皆が「のはら」の一員として表現し合い、共に心地のよい場をつくります。そのことは明示的に示されることはなく、活動していく中で一人ひとりが気づき、行動に示していくことで関係性ができあがっていきます。

「のはら」が始動した当時、劇場スタッフはワークショップを安心安全に実施できる環境を整えること、集まったメンバーが気持ちよく活動し、次回を楽しみ

にしてもらえる場を運営することを第一の使命と考え、黒子に徹しようとしていました。しかし、それは「のはら」で期待される姿勢ではありませんでした。初めての作品発表の場「オープンのはら Season 1」では、細かな進行やテクニカルの段取りは事前に決めずに、当日の雰囲気を見て判断することになりました。通常の公演とは大きく異なるやり方に、スタッフは戸惑いと不安の中で本番を迎えましたが、公演が無事に終わると、「のはら」が自分のものとして腹落ちできたように感じられました。「のはら」の一員としてどうしたいのかを自らが考え、全員が対等な仲間として共に行動していくことが大切だと気づいたのです。「共につくる」という意識の芽生えは次第に定着し、オンライン・ワークショップやアウトリーチ活動などの新しい取組みにおいても、皆でアイデアを出し意見を交わしながら臨んでいます。

今後の展望

「のはら」の根底にある共創表現の美しさに普遍的な価値を見だし、共生社会を体現する一つの芸術表現として「のはら」を提示していくためには、ファシリテーションを担う人材育成が重要だと考えています。そうした人材が劇場から出て、アウトリーチ・ワークショップを受入れていただいたような社会福祉施設・公共文化施設・学校などで、「のはら」のムーブメントを広げていくことを願っています。また、コロナ禍の時期に開発したオンライン・ワークショップの手法を活用すれば、劇場や施設に集うことが難しい人々、たとえば引きこもりの若者、不登校の学生・生徒たち、そしてさまざまな施設で生活する人々にも「のはら」を届けることができるのではないのでしょうか。

「のはら」には広範な活動の可能性が広がっています。劇場の枠を超えて「のはら」のコンセプトが広く波及し、多様で豊かな共生社会に向けた歩みにつながっていくことを期待したいと思います。

第1期 [2019年度]

定例ワークショップ

メンバーは、高校生からユース世代の障害のある人（肢体不自由、知的・精神・発達障害、聴覚・視覚障害など）とない人。ダンサーとファシリテータを目指すファシリテーション実習生、合計21名が公募で集まりました。月に一度、日曜日午後東京芸術劇場で90分間のワークショップを行い、自由な身体表現を一緒に楽しみました。

意図せずに自然な表現が

ダンサーから出てきた瞬間こそ

「のはら」は輝く。

その輝きに向かう

ファシリテータがしたい。

ファシリテートしつつ、

それに固定されないように促したい。

[ファシリテーション実習生]

「のはら」では、
曲とイメージは与えられるが、振付はない。

場所を決めて踊るといってもない。

周りを見て、受け取って、

そこからどう動くかは自分次第。

「のはら」では他者を通して自分と向き合う。

でも、自分を閉じず、見てもらうことも意識した。

ここにいない誰かに

「のはら」を届けるために。

[ダンサー]





写真提供：公益財団法人東京都歴史文化財団

オープンのはら Season1 [2020年2月2日]

1年間の活動を振り返るトークセッションと、「のはら」の身体表現を紹介しメンバー全員でつくった作品を発表するパフォーマンスを東京芸術劇場地下1階のオープンスペース「ロワー広場」で実施しました。家族・友人や一般の人など100名以上が集まりました。



車椅子では表現が小さくなってしまいがちだが、身体的に難しいことをすべて受け入れて、まっさらにして表現に向き合ってみようと思った。人にはいろいろな特徴があって、違いはグラデーションになっている。そのことを意識して、人に助けられていることを考えていきたい。[ダンサー]

とても安心感を感じた。一見、みんなバラバラに動いているのに不思議とまとまっていて、一人じゃないって感じた。自分らしくあることが許してもらえるような気がして、とても羨ましく思った。[観客]

公共劇場が、私たち一人ひとりをそれぞれの人生の表現者であると認めて、芸術をつくりだす側にも位置づけたからこそ、この「のはら」が生まれた。パフォーマンスの領域で「のはら」が生まれたことは、本当に誇らしい。[チーフファシリテータ]

第2期 [2020年度]

オンライン・ワークショップ

聴覚に障害のある人など新規の方を含め15名のメンバーが集い、手話通訳者2名がサポーターとして加わって活動開始を予定しました。しかし2020年4月、新型コロナウイルスの感染拡大により緊急事態宣言が発令され、対面でのワークショップは中止となりました。人と接する機会

が減り、孤立に陥ったり、居場所を失う状況の長期化が予想されたことから、オンラインでの開催を決断、試行錯誤を経て8月から実施しました。ファシリテーション実習生ごとの小グループ活動など、別々の空間にいても身体表現の心地よさを共有できる場をつくろうと皆が努めました。

オンラインでも
お互いのつながりを感じられることを目標に、
空、のはら、風などのイメージを、
みんなで膨らませていけるように声かけをした。

[ファシリテーション実習生]

私たちはオンラインでつながれたけれど、
まだつながれていない人が
すごく気になっている。
みんなでつくりあげた方法をもっと広げていきたい。

[ダンサー]



画面を意識せずに表現すると同時に、
画面の先にいる誰かに届けようとした。
その感情も伝わったように思う。

[ダンサー]

zoomの切り取られた画面の中で、
誰一人として同じ視線を交わせないけど、
「いま、のはらだ!」という感じが
見えてくる瞬間は、とっても美しかった。

[ファシリテーション実習生]

動きの“質量”をイメージさせるような
言葉を投げかける。[ファシリテーション実習生]



準備は十分に行うが、
その日、その時の現場で考えること。
柔軟に、用意してきたものを手放す勇氣。
[ファシリテーション実習生]

第3期 [2021年度]

定例ワークショップ

新型コロナウイルスの感染拡大が収束せず、秋までオンラインでのワークショップを継続しました。対面でのワークショップを12月に再開し(全2回)、《Distance 2021》を制作しました。身体接触到

代えてポールを介して仲間とつながるさまを表現した作品です。参加者は感染症予防のため、事前の抗原検査、マスクのほか手袋も着用、こまめな手指の消毒などの制約が課されました。



東京のはら表現部

東京芸術劇場
Tokyo Metropolitan Theatre

オープンのはら Season3



オープンのはら Season3 [2022年3月26日]

劇場での作品発表を予定していましたが、新型コロナウイルスの感染再拡大のためオンラインに切り替えて開催しました。収録映像による作品発表のほか、秋からスタートした社会福祉施設でのアウトリーチ活動の報告なども行いました。



「ぐるっぽ」でのアウトリーチ

アウトリーチ

長引くコロナ禍により「劇場に来られない人たちにも『のはら』を届けたい!」という思いが皆に募り、2021年10月から高校生を対象とする放課後等デイサービス施設および成人の通所施設で、アウトリーチ活動を実施しました。感染拡大のたびに何度も日程の再調整を余儀なくされましたが、都内4ヶ所の施設で、年度末までに9回実施。施設利用者の延べ参加者数は約130名でした。



日常生活では伝えるために言葉を使うことが多いけれど、「のはら」では稽古場に入った瞬間から音楽が鳴り、自然と体を動かしたり触れ合ったりすることから始まるので、知らないうちにみんなとつながれている。ただそこに居ていい、という関係性づくりが、私にとってとても新しく心地いい。

[ダンサー]

写真提供：東京アートサポートセンター Rights

第4期 [2022年度]

定例ワークショップ

新メンバー10名を迎え、計16名で、3年ぶりに初回から対面でワークショップを始動しました。初夏に野外パフォーマンスを行うことが急ぎょ決定し、定例ワークショップに加えて追加練習日を設け、作品づくりに励みました。

社会福祉施設でのアウトリーチも、ファシリテーション実習生を中心に継続し、3ヶ所で計8回、延べ174名の障害児者と「のはら」を共有しました。

野外パフォーマンス [2022年7月2日]

東京都と公益財団法人東京都歴史文化財団が主催する「だれもが文化でつながる国際会議」(6月28日～7月7日)のオープニング・イベントとして、上野恩賜公園竹の台広場にて野外パフォーマンスを行いました。6月末からの記録的な猛暑で実施が危ぶまれましたが、前日の下見で木々が会場に陰をつくることが確認でき、実施を決めました。当日は午後から少し風も出て、無事に公演を行うことができました。

高い木々の茂る公園で夕陽が次第に陰を長くしていくなか、ピアノとパーカッションを伴奏にしたデモンストレーションのほか、グループに分かれてつくった小品や全員の作品《そら》の発表をしました。エンディングは、リボンを使った〈てあわせ〉に観客も加わりました。

本番には独特の空気感があり、練習どおりにはいかないことがあるし、練習以上のことが発揮されることもある。それらも含めて、今日の《そら》は一度きりだと感じながら踊った。

[ファシリテーション実習生]

いきいきとした表現に、唯一無二のパフォーマンスと感じました！
良い意味で自由で、すべてのことから解放されているように見えました。

[観客]

観客との〈てあわせ〉に、子どもたちがたくさん参加してくれた。〈てあわせ〉では、手と手を合わせて、お互いが自分のできる最大限の表現をしていく。自分の好きなようにだけ踊ることはできない。お互いを感じながら、それぞれの精一杯の表現が重なり合うのがとても美しい。

[ファシリテーション実習生]





皆の心の内側に生まれた「のはら」が
表現を通じて伝わってくると、不思議なことに、
私の心の中にも生まれてくる。
そして、子どものようにこだわりのない自由、
私の素の感性というものが湧き上がってくるのです。
[アドバイザー]

オープンのはら Season4 [2023年2月6日]

3年ぶりに東京芸術劇場で実地開催することができました。ワークショップやアウトリーチ、野外パフォーマンスなど1年間の活動をメンバーたちで振り返るトークイベントと、オープンスペースでのパフォーマンスの2部構成です。トークイベントにはメンバーの家族、ファシリテーション実習生OG

や、アウトリーチ先の福祉施設の方も応援出演、約50名が参加しました。パフォーマンスでは、グループごとに創作した小作品《ペット》《風》《布と風船》も発表しました。リボンを使った〈あわせ〉に、詰めかけた約100名の観客も誘って一緒に「のはら」をつくりました。



緑がずっと広がっている広い空間、
そう「のはら」をイメージしていました。1年経ったいま、
「のはら」にはいろいろな花が咲き、私たちの知らない虫が来て、
風が吹き、雨も降り、虹も架かり、「のはら」は緑だけでなく、
とてもカラフルだったことに気づくことができました。
カラフルな「のはら」で踊る、そんな生きた瞬間を
少しでも長くみんなと共有したい。[ファシリテーション実習生]



第5期 [2023年度]

定例ワークショップ

特別支援学校の高校生から特に多数の応募があり、7名の新メンバーを迎えました。新型コロナウイルスの5類移行で、ようやく手と手を合わせて〈てあわせ〉ができるようになり、皆のワークショップへの思いが高まって、まぶしく光る表現がより多く見られるようになりました。



ただ立っていたり、
座っていたりすることが表現として
悪いということは決してなく、
そうすることを尊重しながらも
そこから生まれる表現を
一緒につくっていきたい。

[ファシリテーション実習生]

自分が心をひらいて表現しながら相手と向き合うと、
相手もだんだんと心をひらいてくれている感覚があった。
またその後の〈てあわせ〉は心地よく、いつもより
相手とつくっている感覚がある。受け取ることと、
差し出すことが、相手を待ったり、うかがう感じではなく、
相手の動きによって変化する自分の動きを楽しむことができた。

[ファシリテーション実習生]

ミニ発表会 [2023年8月20日]

上半期のワークショップのまとめとして、家族・友人・関係者など65名を招いてミニ発表会を開催。ウォーミングアップとデモンストレーションに続き、小グループでつくった3つの作品を発表し、最後に来場者と一緒に〈てあわせ〉を行いました。

すごく緊張したけど、
自分に無いもののおかげで
一緒に創作を行うことができた。
[ダンサー]



共創表現という世界へ

身体の内から湧き起る自然な表現を楽しみ、
一人ひとりの個性と想いを生かし合って
共に創造する世界とは。

「東京のはら表現部」のチーフファシリテータと
アドバイザー、劇場スタッフが語り合いました。

対談会 | 自然の在りようをアートにのせる

「東京のはら表現部」のチーフファシリテータとアドバイザーに聞く、
アートを耕す多様な人との表現の試み



西 洋子
(にし・ひろこ)
東京のはら表現部
チーフファシリテータ



三輪 敬之
(みわ・よしゆき)
東京のはら表現部
アドバイザー



三谷 淳
(みたに・じゅん)
東京芸術劇場
事業企画課 事業調整係
社会共生担当係長

他者の中で自分の生命が輝く

三谷 西さんは幼少期からダンスをされていたそうですね。インクルーシブダンスに関わるようになったのは、どのような経緯があったのですか。

西 ずっとダンスをやってきて、ある時から行き詰まったんです。ところが、自分とは違う特性の人と一緒に表現をしてみたらすごく新鮮で。最初は幼児期の子どもたちと出会い、次に発達障害のある子ども、車いすの子ども、さまざまな障害のある方々、精神科入院病棟の患者さんと出会い、東日本大震災の被災地では障害のある子どもとその家族の方たちとのワークショップも行いました。こうした活動を始めた30年余り前は「インクルージョン」という言葉を私自身も知らなかったですし、日本社会でも認知されていない時代だったと思います。さまざまな人との表現の試みを行っているうちに、実践の現場が多様な生き物が生きている野原のイメージと重なり合うようになり、そこから生まれる表現を追いかけてみたくなって、「みんなのダンスフィールド」というNPOを1998年に立ち上げました。

三谷 場を支えるファシリテータとしての役割



第1期 ワークショップ

写真提供：公益財団法人東京都歴史文化財団

は、活動の当初から意識されていたのですか？

西 最初はさまざまな人とダンスをすることが楽しかったのですが、参加者が増えてくると、多様なゆえにうまくいかないことも出てきたんです。それでファシリテーション、当時はその言葉もなかったのですが、そういう役割の必要性を感じ、つなぐとか、緩めるとか、耕すとか、そんなことを心がけるようにしました。そのうちにほかの人から新しい表現が生まれた瞬間、自分の生命もキラッと輝くような体験をしまして、特別な役割としてのファシリテータではなく、その場にいる

「みんながファシリテータ」として相互に引き出し合う現場を目指したいと考えるようになりました。

三谷 三輪さんはどのように西さんの活動に出会われたのですか。

三輪 私はもともと工学的な立場から「共創」のコミュニケーション技術について研究をしていたのですが、2007年にソーシャルインクルージョンの企画調査を国から頼まれたんです。それで、ネット上でリサーチをしていましたら、「インクルーシブダンス」というのが出てきて、それを実践されていたのが西さんだったんです。そ

ここで西さんを大学にお招きしてお話を伺ったのですが、言葉で理解するよりも実践をしたほうが良いということで、その場で〈てあわせ〉表現 (P.44 参照) をしました。そのときに、これまでの自身の研究ビジョンが間違っていたのではないかという、どうしようもない感覚に襲われたのを覚えています。共創というのは、私が捉えている世界よりもはるかに大きく、かつクリエイティブなものであると直感したんです。

三谷 工学の分野で共創を研究していた時には気づかなかった表現の視点が見えてきたということですね。

三輪 はい。それまでは共創とコラボレーション (協働)、さらには共生との違いはどこにあるのか、うまく答えられなかったのですが、共創の場所は表現の世界にあると肌で感じたのです。

その後、東日本大震災が起これ、被災した石巻で毎月1回、西さんと身体表現のワークショップをしました。ワークショップの参加者は半数以上が障害のある子どもたちだったのですが、みんな本当に生き生きと表現をするんです。その様子を目のあたりにするうちに最初の直感が確信に変わりまして、共創と表現を結びつけて「共創表現」と呼びはじめました。

身体で理解する世界

三谷 「多様性」や「インクルージョン」といった言葉が社会的な要請になると、インクルーシ

ブな表現に対して言葉による理解が先回りしてしまうところがあって、そうなるとそこで行われている表現に純粋に関わりづらくなってしまいます。私自身はそのあたりにもどかしさを感じています。西さんと三輪さんはとても早い時期からインクルーシブな活動や研究に関わられていますが、言葉が取り巻く現在の状況をどのように捉えていますか。

西 現状は多様性が尊重されるものの、異なるもののあいだに引かれた線は常に変わらないという認識で、配慮ばかりが増えていくような窮屈さを感じたりもします。多様な他者とぶつかりながら、ずれながら自分の個性が磨かれたり、自分の内側から生き生きとしたものを感じたりする実感、自分自身が内側から変わっていくような感覚をもてて、初めて多様性が文化やアートの力になっていくと思うんです。

三輪 現在の多様性ブームについては、僕は若干、悲観的なんです。体でつかんだ多様性と、頭で捉えた多様性の違いと言ってもよいかと思います。多様性と言った途端、すでに頭の中で分けてしまっている。インクルーシブという言葉を超えていかないといけないんじゃないかな。そして、西さんは本質的に世界を分けません。言葉で理解していくのではなくて、体にずっと入ってくるものを信じて、そのまま動いていく。体全体で世界を捉えている、だから内と外を分けません。「のはら」のファシリテーションは「する」でも「される」でもないところに身を置い



第5期 ミニ発表会 作品《魔法のランプ》

て動いていく、徹底的に体の問題なんです。そこに共創の原初があるといってもいい。そしてこのことを顕著に実感できるのが〈てあわせ〉表現なんです。「のはら」の参加者は、回を重ねるごとに、それを自ずと身につけているように感じます。

「のはら」を支えるファシリテーション

三谷 「のはら」の身体ファシリテーションは、

実践するとなると非常に難しいです。

西 共創の場合、異質な他者がその異質性というオリジナリティをそのまま生かして表現することが重要なんです。でもオリジナリティを尊重していくとバラバラになる。その時に「勝手なことをやっている」という方向に行かずに「のはら」的な緩やかなまとまりの中で、それぞれの世界を自由につくり、表現を輝かせている、そういう在りようを支えるのは簡単なようで結構難しいですね。

三谷 西さんはファシリテータの育成講座もされていますが、どのように育成するのですか。

西 ふだん現場でやっていることを要素化して伝えようと思っているところです。例えば立ち位置。いわゆるスタジオスタイルだと見本の動きをする先生が前に立つのですが、「のはら」の場合、ファシリテータは参加者の中に入って行って、自分の身体と表現で、参加者相互をつなげたり、切ったり、引き離したりする。立ち位置は常に流動的なのですが、その時その場で適切な位置があるんです。声かけも意味言語を使わないで、「シューって行くよ、ピッピと回って、ぐちゃってなって」みたいなオノマトペを使うと、みんな違う解決の仕方ができるので有効です。あと、その声が外から響くのではダメだと思うんです。その人がつくろうとした時に内から聞こえてくるような何かを言えると、クリエイションがぱっと進む。タイミングも大事です。声かけ一つにしてもいろいろな要素があるものだと私自身も学ばせてもらっています。

三輪 「西マジック」とよく言われたそうです。一見、簡単そうに見えますが、「のはら」のファシリテーションは誰でもすぐにできるものではありません。ここでは、上手い・下手といったスキルを問題にしません。見ていて、その人に障害のあることを忘れてしまう、そんな表現の場です。

西 身体というのは障害だけではなく意識や無意識、日々の生活感覚や育った環境なども瞬時

に表れて、お互いそれを自ずと感じ取れてしまう世界なので、「のはら」的なファシリテーションに関わる人が増えるのは、アートの現場に限らず、これからの社会にとっても財産になるかもしれませんね。

「のはら」を生活の中で感じる

三谷 ファシリテータという言葉も、いま多様なイメージで使われていますが、「のはら」の場合は誰かの創造につなげたら消えていくファシリテーション、そんな感じですね。

三輪 ほかと違って、「のはら」はそこにいる一人ひとりが作品をつくる。「のはら」の凄さというのはそこにあるのではないかと。そう思うと、僕の中ですごく腑に落ちるんです。その一人ひとりも、毎回、違う。でもね、ゆくゆく誰の作品だっていったときに、そこにいなかった人も含めて一人ひとりの作品なんです。

西 そうなんです、月1回のワークショップでもなかなか全員が揃わないので、均質化に向かって練習して、みんなレベルアップしながら私たちの世界をつくりましょう、という作り方には絶対にならない。もう、隙間だらけ。誰が抜けてもいいし、突然別の人が入ってもいい。でも、その中でみんなが輝いて、誰もが自分の作品だと思えるような作り方をしていく、そんな感じです。

三輪 観客も一人ひとり、「のはら」に違うもの



第5期 ミニ発表会

を見ているのではないのでしょうか。不確定で何も決まってないところに降りてくると、風が吹いてきたなとか、野原のような景色が見えるとか、実際にそこに来たような感覚を受ける。未完の作品ゆえに受けとるものが個々なのではなく、ひらかれた完全なんです。そこには死を含んだ、「いま、ここ」の生命があります。

西 生命ってそういうふうに進んでいるんだと思うんです。自然の生き物って、風や土や大気、ほかの微生物といったあらゆるものから影響を受

けながら自分らしく生きています。その当たり前な在りようをアートにのせていくと、みんな生き生きと輝きはじめる。私は、アートが命となって生活につながっていくような感覚をつくりたいんだと思います。

三谷 「アートが命として生活の中につながっていく」という時に、「のはら」が特別な場のままだとなにも変わらないと思うんです。生活の中にいかに落とし込んでいくかも大事ですね。

西 ワークショップの場だけではなく、出会えな



第1期 定例ワークショップ

写真提供：公益財団法人東京都歴史文化財団

い時に相手の何を思うかとか、どんな風景をどう受け取るかとか、そういうある種の間が重要な気がするんです。そこをぎゅっと詰めてしまうと生活の中につながっていかない。そのためにも、その隙間に落ちる種(タネ)はワークショップの中にそっと入れて芽吹くのをあてどなく待つ。

三輪 それによって、これまで見えていたのに、見ていなかったモノやコトが、見えてきそうですね。「のはら」の内と外は地続きだという感覚をもてるようになれば、生活の中にもスーッと「の

はら」が自然に入ってくると思います。その場合、〈てあわせ〉表現は橋渡しになるのではないかな。

アート、心が動く感覚のほうへ

三谷 インクルーシブな表現は、私たちの精神にインパクトを与えると思うんです。こういう表現もアートなんだという見方をもっと発信していくことの必要性も痛感していますが、お二人はインク

ルーシブな表現をどのように見えていますか。

西 精神科病棟の入院患者さんの表現に初めてふれたときのことをよく覚えています。その患者さん、立ったまま「雪が降る」って言いながら手を上に挙げて、下に降ろす、それだけの動きを繰り返すんです。そろそろ止めるだろうなっていうこちらの想像の10倍も20倍もの時間、繰り返されて。それを見ていたら、本当に私の中に雪が一挙に降ってきたんです。動きの上手・下手とかじゃないんだな。表現というのはこうやって人の心の中に「雪が降る」を生じさせる強さがあるんだって気づきました。あまりの圧倒的なその時間の感覚にもすごく感動して、精神科病棟で患者さんとダンスを行うようになりました。人生を変えるような出会いでしたね。

三輪 西さんがよく言われる、まさに「共振」ですね。その人の存在そのものの美にふれたときって、本当にすごいと思います。ところで石巻でのワークショップで先天性ミオパチーという筋疾患の女の子と出会ったのですが、西さんがその子と〈てあわせ〉表現をしたことがあったんです。その子は身体のうちで動く部位は顔と親指だけだったのですが、西さんは見事に彼女と物語をつくって二人の世界を創造したんです。女の子の僅かな顔の動きが、私たちが力いっぱい表現するのと同じなんだってことを理解したときに、僕は真の対等性を強く感じました。「のはら」に流れているのもそれではないですか。

三谷 それこそ心を打つというか、作品だとした

ら強度だと思います。ただ、そういう強度に気づくアンテナがこちら側ないと通りすぎてしまう。既存の芸術の価値で「のはら」の活動を見たときに、レベルが低いとか、ちゃんと動けてないからダメだとか、既存の価値に囚われた見方になってしまうんですね。

三輪 美と醜を分けて、美しいものはこうあるべき、という感じで捉える人が多いんです。だけど、それを分けなくて現れる美がありますよね。

西 表現に対する感じ方をどう覚醒させていくかは大きな課題だと思います。本当はみんな、そういうものに心が動く感覚をもとももっていると思うんです。私たちも、それぞれが一つの命なので。

広がっていく、のはら

三谷 西さんのインクルーシブな活動は東京芸術劇場だけではなく、昨今は横浜市緑区のみどりアートパークや東京都江東区のティアラこうとうでも「のはら」として展開されています。横浜は実施されて2年が経ちますが、いかがですか。

西 みどりアートパークでの「のはらハみどり」のワークショップでは、2歳から70代の方たちが一緒に表現をするんです。日本の高齢の方って真面目なので、自由に即興的に踊るなんてお好きじゃないのではと思っていたのですが、実際に子どもたちと〈てあわせ〉表現をされると涙が



第5期 ミニ発表会 作品《ホール》

出るぐらい美しいんですよ。それで「このワークショップでは、こうしなさい、あしなさいって言われなくてすごくいいわ」なんて仰るんです。ありのままの表現を肯定してほしい人って、私たちが考えているよりも沢山いらっしゃるんじゃないかなって改めて思いました。

三谷 ありのままを出せない生きづらさも障害と捉えれば、「のはら」は誰にとってもひらかれている場ですね。そうした普遍的な意味でも、「のはら」のような活動は今後ますます社会で必要とされるように思うのですが、劇場における「のはら」の価値についてどのように捉えていますか。

西 劇場のような公立文化施設は、すでに評価の決まった作品を届ける場としては歴史的な蓄積もあり、整ったシステムがあると思うんです。でも下から突き上げてくるような、新しい表現が発芽するような活動を生み出す場としてはまだ十分ではないと思います。「非日常的なアート鑑賞」だけではなく、「自分自身を捉え直せるような、より日常に近いアートをさまざまな交流からつくる体験」、その両方がバランスよく存在する文化のあり方が、あるべき市民社会の姿だと思っています。

三谷 すごく共感します。劇場は作品の上演を通して人の心に潤いを与える以上に、社会やコ

ミュニティで暮らす多様な人たちに向けて真剣に何かをやらなくてはいけない場所だと思うんです。多様な人たちとの交流を通し、多様な価値の交換が生まれ、それで初めて公共劇場といえるのではないのでしょうか。

西 私は「のはら」のようなインクルーシブな活動をコミュニティの中でやることの価値を信じてNPOで活動を始めたのですが、「のはら」を届けたい人はこの先にもいるのではないかと、そんな

思いが常にありました。いまは劇場などの公共的な施設とも一緒に活動していますが、届けたい先や、出会いたい人はまだまだ際限なく広がっていきます。そういう広がりを感じながら進んでいく感覚って、生命として生きていけば自然にはたらくような、みんながもっている感覚だと思うんです。「のはら」の活動の広がりが、そんな進み方の一つのモデルになったらすごくいいなと思っています。

のはらハみどり

神奈川県横浜市緑区民文化センターみどりアートパークで、2022年4月にスタート。コースは「未就学児と保護者のペア」「障害の有無・年齢にかかわらずどなたでも」の2コース。各コース4回ずつ30名が集う。また、これらのワークショップに参加してファシリテーションを実践したうえでファシリテーターとしての視点を学ぶ育成講座を同時開催している。

学生が地域ケアプラザ職員を大学に招くなど参加者相互の交流が活発になり、外国人留学生在が参加した際には英語でのファシリテーションが試みられるなど、当初の想定を超えた新たな展開が見られた。

2022年11月と2023年10月には館のオープンデーで成果発表公演を行い、大きな反響を得た。これまでに4期を実施し、延べ681名が参加した。



写真提供：みどりアートパーク

ティアラ表現ワークショップ「のはらフル」

東京都江東区の江東公会堂（ティアラこうとう）で、東京アートサポートセンター Rights とティアラこうとうの共催により、2023年6月にスタート。翌年1月までに8回のワークショップを実施し、区内外の障害の有無にかかわらずさまざまな人が各回10～30名参加した。江東区内の福祉施設の利用者や職員による団体での参加が目立った。一人ひとりが身体によるコミュニケーションと自由な表現を楽しんでいる。障害のある人の身体表現活動に関わる人材育成のためのファシリテーター育成研修を同時開催し、福祉施設の職員や医療関係者など16名ほどが受講した。

11月には館の催しの一環としてオープンワークショップも開催。参加者のいきいきとした様子に感動して、参加の継続を決めた施設もあった。



写真提供：東京アートサポートセンター Rights

〈てあわせ〉の表現

西洋子（「東京のはら表現部」チーフファシリテータ）

〈てあわせ〉では、あなたと私が相互に手を合わせた状態で、リズムやテンポなどの時間性や、動きの方向や範囲の空間性、力のやりとりの力性を即時的に送り合います。手は日常でよく使う身体部位であり、当たり前複雑な動きを行っているため、手を合わせることを表現の始まりとする場合が多いのですが、障害等で手が動かない場合や手を合わせることに抵抗がある場合には、ほかの身体部位でも構いませんし、二者の手のあいだに棒やリボン等を入れて行うことでも構いません。また、表現の進行に伴って、相互に手が離れたり

つながったりを繰り返す場合もあります。特別な技術を必要としないため、乳幼児であっても大人であっても、障害の有無やダンスの経験にかかわらず、どんな人とも、その瞬間ごとの表現を即興的に展開することが可能となります（図1）。こうした点は、〈てあわせ〉の大きな特徴です。

私たちは、〈てあわせ〉を共創表現のミニマムなモデルに据えて、社会実践の基盤にすることと、そこでどんなことが起きているのかを検討する研究を行っています。人の身体の動きは、本来とても複雑なのですが、加えて〈てあわせ〉



図1：〈てあわせ〉の表現

JSPS 科研費23K10750「動きのアノテーションを用いた身体表現における共・創感覚の解明」
 研究代表：西洋子

は、即興的な動きであるうえに身体同士がつながり合ったり、動きが重なり合ったりするために、さらに複雑になります。そこで、〈てあわせ〉を単純化して捉えるために、一軸（押したり引いたりする）の計測装置を開発して、〈てあわせ〉を行っている時の双方の力の入れ具合や動きの速さを解明する研究を行いました（図2）。さまざまな実験と解析を重ねて明らかとなったことは、身体相互が表現をつくりあう際には、双方の手のひらの動きより少し先に意識に上らない身体全体の動きが起きるということです。もしかすると私たちは、このような身体のはたらきを通して「少し先の未来」が共有できるという実感をつくりだしているのかもしれません。

また、手のひらの動きのリターンマップには、カオス的なふるまいが存在することを見いだすことができました（三輪、2012・2019年）。取り決めのない自由な動きの流れの中で、同調したり、崩れたり、ずれたり、跳んだりしながら共に表現をつくりあう身体には、完全な「秩序」(オーダー)でもなく、完全な「混沌」(カオス)でもない、その境界が現れる可能性があるということです。そこでの身心の状況と創造性との関係性は、これからも問い続けていきたい極めて大切な課題です。さらに〈てあわせ〉の際のエピソードの質的検討とモーションキャプチャを用いたの現象的検討から、表現の深化に伴う5つのモードを抽出してモデル化することができました（図3）。このモデルは、もちろん〈てあわせ〉という限られた実践手法の中で起きていることにすぎないのですが、人と人との創造的な関係性の一端が、私たちの身体相互に如実に現れ出ることを示唆するものでもあり、人間の社会的相互行為を考える基盤になるのではないかと考えています。

文献

- 三輪敬之、2012年 共創表現とコミュニケーション支援 計測と制御、51巻(11号)、1016～1022頁
- 三輪敬之、2019年 共創表現のダイナミクス-実践、理論、システム技術-共創学、第1巻第1号、23～30頁
- 西洋子・三輪敬之、2016年 被災地での共創表現と共振の深化-このフィールドは、何を語りかけているのか-アートミーツケア学会オンラインジャーナル、第7号、1～18頁

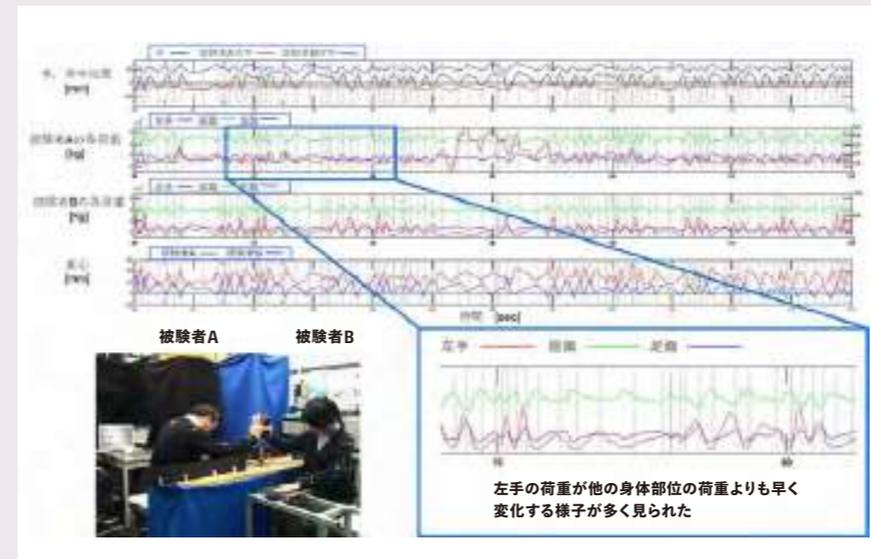


図2：てあわせ表現の計測例（三輪、2012年）

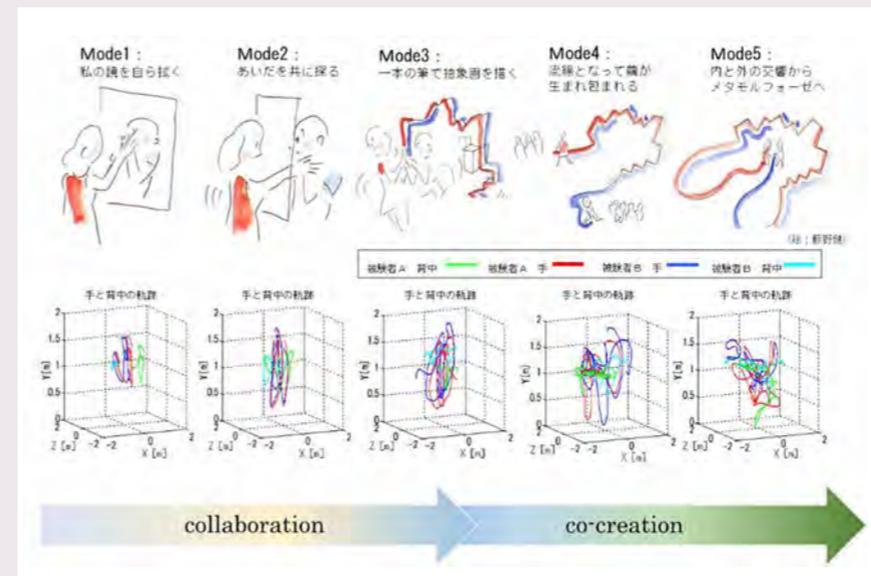
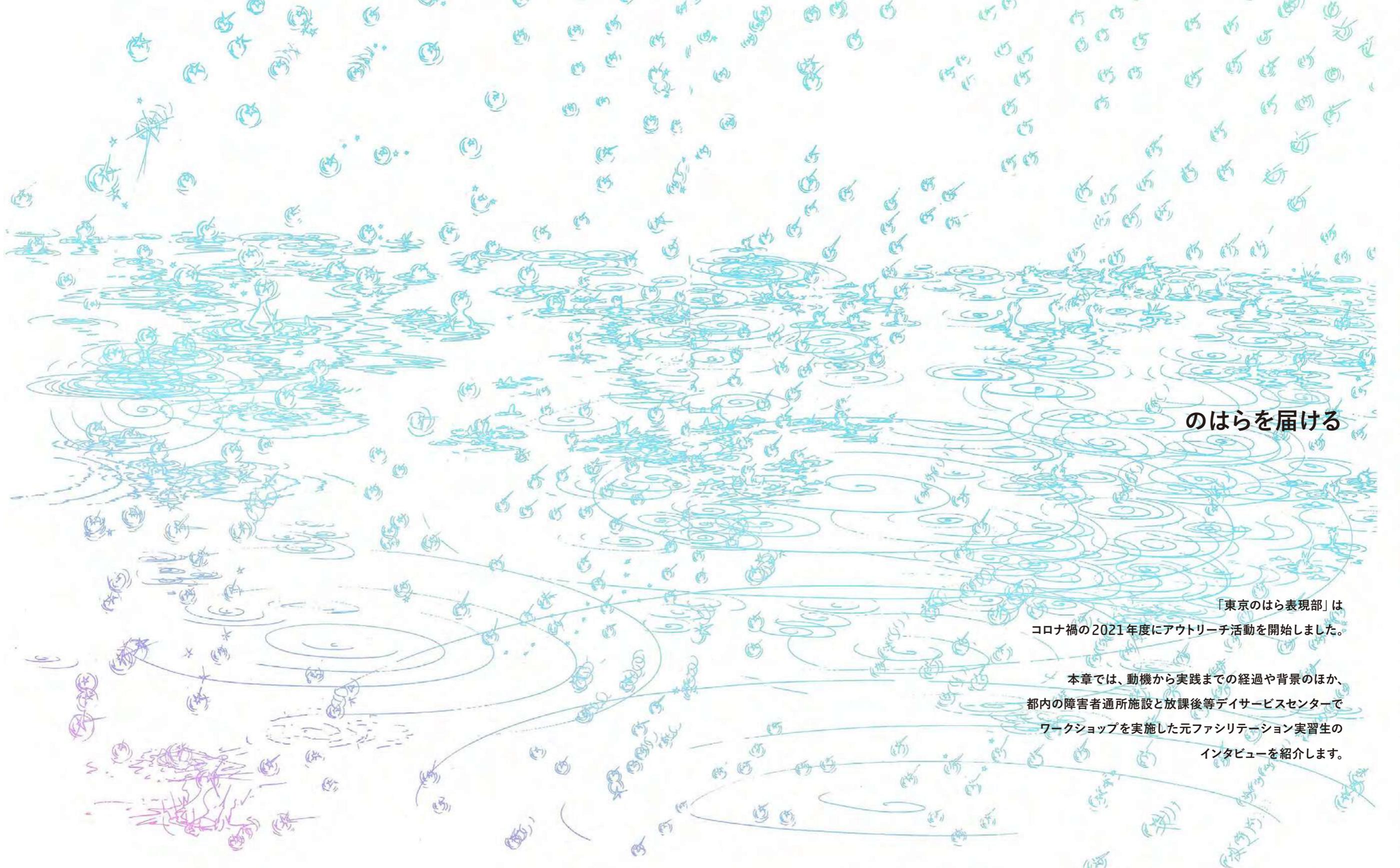


図3：てあわせでの共振の深化（西・三輪、2016年）



のはらを届ける

「東京のはら表現部」は
コロナ禍の2021年度にアウトリーチ活動を開始しました。

本章では、動機から実践までの経過や背景のほか、
都内の障害者通所施設と放課後等デイサービスセンターで
ワークショップを実施した元ファシリテーション実習生の
インタビューを紹介します。

コロナ禍での試行と挑戦

佐藤 宏美（東京芸術劇場 事業企画課 事業調整係 社会共生担当）

アウトリーチ・ワークショップ実施の経緯

コロナ禍に見舞われた2020年、「東京のはら表現部」のメンバーは劇場に集うことができなくなりましたが、オンラインで活動を継続することで仲間と「のはら」を共有できるようになりました。しかし、そこで感じられた喜びと安心感が深まるにつれ、私たちは、劇場に集うことが難しい人たちにこそ「のはら」が必要とされるのではないかと考えるようになりました。そこで、開発したオンライン・ワークショップの手法を用いて、より多くの人たちに「のはら」を届けていくことにしました。

受入れ施設を探すために、障害者通所・入所施設、放課後等デイサービス施設、デイケアプログラムをもつ病院などに劇場からコンタクトしました。「のはら」の活動のイメージを伝えるには、私たちが訪問して実際に見て体験してもらうのがいちばんですが、感染症対策としてそれができません。やむを得ず、電話やメールで説明してもイメージを伝えることは容易でなく、コロナ禍の対応でどの施設も多忙を極めていたこともあり、関心を示す施設はなかなかみつかりませんでした。また、前向きに反応してくださる施設・病院でも、慣れないオンラインでの活動には消極的で、施設に出向いてワークショップを行ってほしいという希望が大半でした。受入れ施設探しに思いのほか難航し、数ヶ月をかけて、ようやく都内の障害者通所施設と放課後等デイサービスセンター各2ヶ所でアウトリーチ・ワークショップの実施が決まりました。

ところが、2021年度前半はコロナ感染拡大で人の往来に制約が多く、福祉施設や病院は特に外部からの人の出入りに慎重な時期でした。施設側も「こんな時期だからこそ利用者のために新しい活動を」と期待を寄せてくださるのですが、感染の波が高まったり、施設に罹患者が出たりするたびに中止や延期を余儀なくされました。そのような状況の春と夏を経て、2021年10月によ

くアウトリーチ活動を開始することができました。

2021年度は4ヶ所の施設でアウトリーチを実施しました。ファシリテーション実習生4名がそれぞれ1施設を担当し、チーフファシリテータやほかの実習生、そしてときにはダンサーの協力も得て、各施設1～4回のアウトリーチ・ワークショップを行いました。2022年度も新規の施設を含めてアウトリーチ・ワークショップを重ね、2年間の累計で17回実施し、延べ300名以上の施設利用者の方々、さらに利用者を支える多数の施設スタッフの方々と一緒に「のはら」の表現活動を行うことができました。

劇場の役割と学び

劇場は受入れ施設探し、各施設との調整と準備、チーフファシリテータおよび施設に向くメンバーとの連絡調整、さらに当日のサポートを担当しました。施設との調整としては、会場と日程の決定、会場の安全性や音響設備の確認、利用者と家族向けの案内チラシの作成、記録映像と写真撮影許諾の取付けなどがあります。実施当日は現場に同行し、実習生の事後学習のための動画とSNSでの発信に用いる写真を撮影します。表現活動に加わったり、表現の輪に入りにくそうにしている人に寄り添うなど、全体に目配りしながらその場に必

実施実績

受入れ施設	対象グループ	所在地	2021年度	2022年度	2023年度
社会福祉法人あだちの里	「希望の苑」 (通所/就労継続支援B型)	足立区竹の塚	→	※	→
品川区立 障害児者総合支援施設	「ぐるっぼ」 (通所/地域活動支援センター)	品川区南品川	→	※	→
特定非営利活動法人 スマイル・アーチ	「墨田あゆみの家・ こどもの家」 (放課後等デイサービス)	墨田区八広	→	→	※
社会福祉法人武蔵野会	リアン文京「びおら」 (放課後等デイサービス)	文京区小日向	→	→	→
社会福祉法人あだちの里	「谷在家福祉園」 (通所/生活介護)	足立区谷在家	→	→	→

※担当した元実習生が後継

要なことをみつけて臨機応変に動くことで、実習生をサポートします。実施後に、劇場の公式 SNS で活動報告を発信すること、施設側とのコンタクトを密にして協力関係を深めていくことも、アウトリーチ活動を継続させ、広げていくために重要な劇場の役割です。

施設とファシリテーション実習生たちをつなぎ、ワークショップをサポートする経験を通して、私たちはアウトリーチ・ワークショップのコーディネータはひと括りにできないことを改めて認識しました。環境も、参加者も、関わり方も、現場ごとに異なります。各現場の状況やニーズに敏感に反応しながら、個別にワークショップをつくっていくことの重要性を学びました。

ファシリテーション実習生の役割と学び

ファシリテーション実習生の実践機会を増やし、人材の育成を進めることも、アウトリーチ・ワークショップの重要な目的です。

ファシリテーション実習生は、実施日程が決まると、進行の計画案をつくってチーフファシリテータに相談します。また、それに合わせて現場で流す音楽を準備します。初めて出会うさまざまな身体特性をもつ不特定多数の人々と一緒に、その場に適する表現や声かけを行うことには、一定のメンバーと行う定例ワークショップとは異なる難しさがあります。予めたくさんの進行案を準備したうえで、現場ではその多くを惜しみなく捨てる勇気が求められます。不安に負けず自信をもって現場に立てるよう、ワークショップ実施直前まで熱心に何度も計画を練り直します。実施の数日前に自主的に施設に出向いて、参加予定の子どもと一緒に遊んで関係性をつくって備える実習生もいます。

ワークショップは、責任をもって時間を管理し、場の安全を確保しつつ、一人ひとりの参加者が身体表現を楽しめるよう全体に目配りする訓練の場ともなります。さらに実施後は、撮影した映像を見直して振り返りを行い、自身の動きや声かけをチェックして、次回の課題を定めます。写真を選び、写った人の許諾を取り付けて SNS での発信を準備するのも、実習生の役割です。

身体表現のファシリテーションに加えて、外部組織での活動の運営に必要なことも実践で学びます。チラシの作成、撮影許諾の取付け、日程調整、音響

設備のチェック、当日の参加者の確認など、劇場が担当しているこまかな準備も少しずつ引き受けていきます。準備から事後までの過程で施設と連絡を取り合い関係を築いていくことも、後に生きる経験となります。

こうした実践は実習生たちにとって大きなチャレンジですが、ワークショップのたびに失敗も含めさまざまなことを経験し、その蓄積から豊かな学びを得て少しずつ自信をつけていることが感じられます。アウトリーチ活動は、いわば、自転車の補助輪をはずしていくプロセスともいえます。補助輪なしで走れるようになれば、「のはら」のファシリテータとして独り立ちして、自ら活動の場を切り拓いていく自信をもつことができるでしょう。

施設職員の変化

アウトリーチ・ワークショップを受入れる施設の職員の方々は、利用者の活動をサポートする目的でワークショップの場に立ち合います。施設内でのほかの多くの活動と異なり、「のはら」ではファシリテータの声がけ通りに、あるいは皆と同じように動くことが求められることはありません。ワークショップの輪から離れていることも、通常なら問題行動とされることも、人に危害が及ばない限りすべて「その人らしさが表れた表現」として肯定的に受け入れられます。施設の職員がそうした「のはら」の空気を感じ取ると次第に、利用者との関わり方にも変化が出てくるようです。一緒に身体表現していたら利用者の新しい一面を知ることができたと口にする職員は少なくありません。表現活動にも、最初は利用者をサポートするために加わりますが、あるときふと、職員自身の自然な身体表現が表われる瞬間があります。気持ちよさそうに体を動かして、「今日は私がいちばん楽しみました」と、笑顔で会場を後にする方もいます。共に表現活動をしているうちに「のはら」の真髄にふれ、理屈を超えたところで心の底から「多様性」を歓迎する、価値転換が起こるのかもしれない。福祉の現場でのアウトリーチ・ワークショップが、利用者ばかりでなく、職員の方々にも自由な表現の機会となることは、とても嬉しいことです。「のはら」の心地よさを体感し心にその世界観を宿す人々が、福祉現場にも増えていくことを期待したいと思います。

インタビュー | 劇場を出てのはらをつくる

「東京のはら表現部」の元ファシリテーション実習生に、
社会福祉施設で行ったアウトリーチ・ワークショップでの経験を聞く

聞き手：佐藤 宏美（東京芸術劇場 事業企画課 事業調整係 社会共生担当）



秋田 有希湖
(あきた・ゆきこ)

「東京のはら表現部」に
第1期～3期(2019～
2021年度)に、アシスタ
ントおよびファシリテー
ション実習生として参加



水村 麻理恵
(みずむら・まりえ)

「東京のはら表現部」に
第1期～4期(2019～
2022年度)に、ファシリ
テーション実習生として
参加

写真提供：公益財団法人東京都歴史文化
財団 アーツカウンシル東京

理想の場をいかにつくるか

佐藤 まず、お二人がアウトリーチ・ワークショ
ップを行った施設や対象者について教えてください。

秋田 私が通っている「あだちの里」は規模の大
きな障害者施設で、通所や入所などのさまざまな
部門があります。ワークショップを実施している
のは通所部門のひとつグループです。実施頻度は
2ヶ月に1回、参加者は20代から50代ぐらいま
での十数名と職員の方3、4名です。

水村 私は「墨田あゆみの家」「墨田こども
の家」を担当しました。特別支援学校に通う子ども
を主な対象とした放課後等デイサービス施設で、
「墨田あゆみの家」が高校生対象、「墨田こども
の家」が小中学生対象です。どちらもとてもアット
ホームな雰囲気、学童保育のような場です。参
加者は主に知的障害をもつ比較的動ける子ども
たちで、数名ずつ2グループに分け、スタッフの方
にも加わっていただいていた行いました。コロナ禍に
よる中止が2回あり、2023年3月までにトータル
で4回実施しました。

佐藤 アウトリーチ先でのワークショップはその
場に合わせた場面が多いと思いますが、ど
のように進めましたか。

秋田 一緒に目指したいワークショップの姿を施
設の方々に伝えるように心がけました。こちらの
理想をお伝えすると相手も一緒に考えてくださ
るので、ワークショップを一緒につくる下地のような
ものができます。要望を通すことより、そのこと
のほうが大切かもしれませんね。たとえば「あだ
ちの里」でのワークショップでは、施設で用意し
てくださった多目的室が人数に対して狭かったの
で、もう少し広いとのびのび表現できそうですね
とか、近くに公園があるので屋外でも実施できたら
気持ちがいいかもしれませんね、なんてお話を
しながら進めました。結果的に現在も多目的室
を使っているのですが、先日、施設の屋上がメン
テナンスされて綺麗になったということで、担当
の方が案内してくださったんです。安全に問題がな
ければ気候のよい季節に屋上での実施も検討し
ましよう、なんていう話につながりました。

水村 私の現場は放課後等デイサービスの施設
なので平日実施が難しく、夏冬春の長期休みに
実施しました。初年度(2021年度)は2回がコ
ロナで中止となり、1回の実施でした。回数が
少ないうえに、曜日によって参加メンバーが変わ
るので、積み重ねが難しい点では苦労しました。
子どもたちの様子を見たり、スタッフの方に挨拶
をしたりするためだけでも、なるべく事前に施設
に足を運んでワークショップに少しでもいい影
響が出るようにしました。

反省点としては、担当の方とだけ密にコミュニ
ケーションを取ってしまい、そのほかのスタッフの
方とのコミュニケーションを深められなかったこ
とがあります。担当の方が異動された後、それま
での流れが切れてしまいました。

佐藤 窓口となる先方の担当者の異動がダメ
ジになるケースは少なくないようですが、残念で
すね。

現場でのさまざまな経験

佐藤 劇場を出て一人で現場を回すという体験の
中で、印象に残っているエピソードはありますか。

水村 自分の成長としてすごく大きかったのは、
初めて一人で行った小学生とのワークショップで
す。1曲目が終わったら、みんな自由に遊びはじ
めてしまい、私は一人で30分間立ち尽くし、どの
ように声を掛けていいのかわからなくなってしま
いました。遊ぶ子どもたちを前に何もできないと
感じ、かなりショックな経験でした。挑むような
気持ちで3回目のワークショップを行い、小中
学生も高校生もなんとか最後までワークショ
ップをやり遂げることができました。

佐藤 劇場でのワークショップは高校生以上を
対象にしているので、小中学生とのワークショップ
はかなりのチャレンジでしたね。

秋田 私は新型コロナウィルス感染症の拡大で
外部の人間が施設に入れなくなった時に、施設
と自宅をオンラインでつないで実施したワーク
ショップが印象に残っています。始めて間もない



第4期「墨田こどもの家」でのアウトリーチ

時期で、まだ顔も名前もうろ覚えだったので、職員の方に一人ずつ名前を呼んでもらって、パソコン画面の前に送り出していただきました。本当にオンラインでできるのか、ドキドキしながらだったのですが、ふだん喋らないような方が画面の向こうで一生懸命、声を出しながら踊ってくださり感動しました。

佐藤 コロナ禍の時期は「のはら」の活動もオンラインで継続しましたが、その時は全員がそれぞれ自宅の部屋でオンラインにつないだので、パソコンの画面には小さな窓がたくさん並びました。

それに対して、アウトリーチ先とのオンライン・ワークショップでは、相手先の全員が一つの画面に映って一対大勢になるので、勝手が違ったでしょうね。

秋田 私だけがアップになるので違和感がありましたね。オンラインであってもそれぞれの表現をしてもらいたかったので、私がする動きを画面の向こうにいる皆さんにただ真似てもらうような活動ではなく、個々の想像力が働くように工夫しました。



第4期「谷在家福祉園」でのアウトリーチ

変化、その人自身の表れ

佐藤 ワークショップを経て、アウトリーチ先での変化について気づかれたことはありますか。

水村 私はワークショップを夏冬の長期休み中に実施したので、その間の子どもたちの変化をすごく感じました。初回のワークショップですと輪に入れなくて、一切を拒否するようにしていた男の子が、1年後のワークショップではスタッフの方と一緒に輪に入ってきて、後半では笑顔が出てきたり、お友だちを誘ったりできるようになって

いました。4回という限られた実施回数の中でも積み重ねができたという実感がもてて、その瞬間はすごく嬉しかったです。

秋田 私はワークショップ以外の時間の利用者さんの変化についてスタッフの方から聞くようにしていました。その中で教えていただいたのは、長年一緒にいてふだん自己表現をあまりしないと思っていた方が、ワークショップに率先して参加して、生き生きと全身で表現をする様子を見て驚かれたと。あと、お家でも歌ったり、踊ったりするようになって、施設でどんなことをしているのか興味をも

たれたご家族の方もいらっちゃったそうです。でもいちばん変わるのスタッフの方かもしれません。当初、ワークショップのデモンストレーションのためにチーフファシリテータと施設を訪れた時は、実施する側／される側のような壁を感じたのですが、ある時から私が助けてほしいタイミングですっと入ってくださるようになって、最初の印象からずいぶん変わったと感じました。

佐藤 ワークショップが近づくたびに前回の写真を室内に貼り出したり同じ音楽を流したりして、利用者さんの記憶が蘇り期待できるように工夫して下さったスタッフさんもいらっちゃいましたね。

秋田 スタッフの方は利用者さんの様子を読み取るのが本当に上手です。ワークショップの時に利用者の方を誘うように動いてくださると、私たちが誘うのとは全然違う。そういうはたらきかけに励まされ、支えられて、アウトリーチの場が成立しているのだと思います。

今後の夢と挑戦

佐藤 ファシリテータとしてどのようなことを大切にしていますか。

秋田 一つは「一緒に」ということをすごく大事にしています。何か教えに来た人ではなくて、一緒に作る人でいたいということを原点にしています。参加者の皆さんの今日の在りようを大切にしたい。私はそれに表現で応えていく。そのようにして生まれてくる個性ある表現の「のはら」を大切にしていきたいです。もう一つは、表現を「閉じな

い」ことを大事にしています。どんなに多様な人と表現をしても、同じように継続していけばルーティーンみたいになって、表現も閉じてつまらなくなる。いかにひらいたまま継続するか、ここは毎回、挑戦でもありますね。

水村 インクルーシブなアート活動の中には、アーティストのカラーに現場を染めていくような活動もあって、それも非日常で楽しいのですが、私としては「のはら」で目指している「消えるファシリテーション」にすごく共感しています。参加している個々の表現が生かされ合い、アーティストやファシリテータがいなくても続いていくような現場の可能性を大切にしています。それを支えることのできる存在になれるよう、これから追求したいです。

佐藤 アウトリーチに通った施設で自発的に「のはら」のような活動が展開されるようなことも、一つの「消えるファシリテーション」かもしれませんね。最後にファシリテータとしての今後の夢を教えてください。

水村 私はふだん福祉と関係のない仕事をしているのですが、同僚などに「障害のある方と踊っている」と言うと、チャリティ的な尊い行為として受け取られることが多いです。それは「のはら」で活動をしている私たちの感覚とはずいぶん違って、こちら側の目線と社会が向ける目線との間にギャップを感じるがよくあります。一方で、先日、施設の方に「のはら」の舞台パフォーマンスのチラシをお渡ししたら、「うちにいるような子も出られるんですか?」と聞いてこられたん

です。重度の障害のある子たちはワークショップには参加できても、まさか舞台には上がれないだろうって思い込まれているようでした。ふだん障害のある方と表現をする機会が少ないがための思い込み、あるいは日々、さまざまなことに心を向けられているからの思い込みというのはあると思うので、そういう部分も変えていけたらと思っています。

秋田 東京芸術劇場で当たり前のように毎月1回ワークショップがあって、そこには「のはら」がつくられていた感じだったので、一からつくる

こと、「のはら」を分かってもらうことの大変さを知りました。次の人たちが新しい現場をノックして、「のはら」の表現をしたいと言ったときに、「あの『のはら』ね、すてきだよ、一緒にやりましょう!」と言われてもらえるような場所が増えるといいと思っています。今、私が携わっている施設で一生懸命、懇切丁寧に活動することで、施設利用者やスタッフの皆さんが「のはら」に参加することでどこかいい影響を感じてくれれば、その先につながっていくのではないかと考えています。今はそれを信じて一生懸命、耕しているところです。



第4期「リアン文京」の高校生グループとの交流ワークショップ

活動年譜 | 東京のはら表現部 5年間の活動 [2019 ~ 2023]

2018年 東京芸術劇場でインクルーシブな文化芸術事業の企画開発を検討。NPO法人みんなのダンスフィールドに協力を求め、共に事業計画を策定

2019年 3月「東京のはら表現部」と名称を定め、第1期メンバー公募

6月 第1期始動。21名（ダンサー13名、ファシリテーション実習生8名）

2020年 1月25日 東京都杉並区立高井戸第三小学校で全校生450名とアウトリーチ・ワークショップ（以下、WS）

2月2日「オープンのはらSeason 1」東京芸術劇場（ロワー広場ほか）で開催

4月 第2期始動。新規メンバーを含め15名（ダンサー12名、ファシリテーション実習生3名）

新型コロナウイルス感染拡大のため、WS延期が続く

6月 オンラインでのWS実施を決定し、準備・試行

8月 オンラインWS「のはらであそぶ」始動

10月～「のはらでまなぶ」シリーズ、3回実施

2021年 3月7日「オープンのはらSeason 2」オンライン開催

4月 第3期始動。新規メンバーを含め15名（ダンサー11名、ファシリテーション実習生4名）で引き続きオンラインWS

10月 都内の社会福祉施設4ヶ所でのアウトリーチWS開始。コロナ禍による度重なる延期・中止を経て、年度内に11回実施

12月 対面WS再開

2022年 3月26日「オープンのはらSeason 3」オンライン開催

4月 第4期始動。新規メンバーを含め16名（ダンサー11名、ファシリテーション実習生5名）

7月2日 東京都・公益財団法人東京都歴史文化財団主催「だれもが文化でつながる国際会議」オープニング・イベントとして、上野恩賜公園竹の台広場にて野外パフォーマンス

8月 都内社会福祉施設でのアウトリーチWS（前年度より継続2ヶ所、新規1ヶ所）

9月 あいおいニッセイ同和損害保険株式会社「MS&AD ゆにぞんスマイルクラブ」より、“共生社会の実現を目指す活動支援”として寄付金寄贈。贈呈式

11月19日 社会福祉施設アウトリーチ活動の一環として、都内の放課後等デイサービスの高校生グループが東京芸術劇場を

訪れ、交流WS実施

12月11日 都内外文化施設職員を対象に「見学&説明会」開催

2023年 2月6日「オープンのはらSeason 4」3年ぶりに東京芸術劇場（ロワー広場ほか）で実施開催

4月 第5期始動。新規メンバーを含め14名（ダンサー10名、ファシリテーション実習生4名）

6月 社会福祉施設でのアウトリーチWS（前年度より継続1ヶ所）開始

8月20日 WSに家族・友人などを招いて「ミニ発表会」開催

10月 あいおいニッセイ同和損害保険株式会社「MS&AD ゆにぞんスマイルクラブ」より、2回目の寄付金寄贈。ダンサー1名が新規加入、メンバーが15名となる

11月6日 東京都立総合芸術高校を訪れ、演劇および舞踊専攻の生徒たちとWS実施

12月2日 アウトリーチ活動の一環として、都内の放課後等デイサービスの高校生とともに文京学院大学を訪れ、学生を含め35名で交流WS実施



写真提供：公益財団法人東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京

おわりに | 多様で豊かな共生社会に向けて

公共劇場での社会包摂事業の先行事例が少ないなか、2019年に手探りで事業をスタートしてから、5年が経とうとしています。試行錯誤を繰り返しながらも、メンバーたちのちょっとした表情や気づかぬ間の成長などから確かな手ごたえを得て、走り続けてきました。この冊子はこれまで5年間の歩みの総括となりますが、同時に「関わる全ての人々が対等な関係を築いて共に楽しむインクルーシブなアート活動」という共生社会の一つのモデルとして、未来に向けた道標となればという願いが込められています。多様で豊かな共生社会に向けた取組みのご参考として、広くご活用いただけたら、嬉しく思います。

5期にわたる「東京のはら表現部」の若々しく多様なメンバーたち、支えてくださったご家族の皆さま、手話通訳者、音楽家、写真家、衣装デザイナーなど専門家として力を貸して下さった方々、アウトリーチや公演などの活動に、あるいは資金面で、温かいご理解・ご協力を賜りました関係組織や企業等の皆さま方に、厚くお礼申し上げます。

令和6(2024)年
公益財団法人東京都歴史文化財団
東京芸術劇場

巻末 プロフィール

西洋子(にし・ひろこ)

NPO法人みんなのダンスフィールド理事長、東洋英和女学院大学教授・博士(学術)。お茶の水女子大学・同大学院で舞踊学とモダンダンス、コンテンポラリーダンスを学んだ後、子どもの創造的な身体表現、精神科入院病棟でのダンス、コミュニティでのインクルーシブダンス等、肢体不自由・精神・発達・視覚・聴覚障害のある人を含むさまざまな人々との実践と国内外での上演を続ける。一貫して多様性と向き合い、近年では「包摂から共創へ」を掲げて、自由で生命的な表現が生まれる「共創するファシリテーション」の理論と実践手法を開発中。

三輪 敬之(みわ・よしゆき)

早稲田大学名誉教授。工学博士。NPOみんなのダンスフィールド副理事長。共創学の創造と共創する文化の発信を目指して、2017年に「共創学会」を西洋子氏や郡司ベギオ幸夫氏らと設立、会長に就任。身体の影を活用した共存メディアの開発や、てあわせ表現の実践と理論的研究などを通じて、「共創表現」を提唱。ジェノバ(イタリア)で、Shadow Awareness II (Dual2010)を上演、総指揮をとる。2012年より東日本大震災の被災地で、身体表現ワークショップ(てあわせのはら石巻・東松島)を西洋子氏とともに実施。共著書に「場と共創」(NTT出版)ほか。

秋田 有希湖(あきた・ゆきこ)

保育・教育現場での身体表現研究を進めながら被災地や公立劇場等で多様な人々とのワークショップを重ねファシリテーションを磨く。「東京のはら表現部」では障害者通所施設でのアウトリーチ・ワークショップを担当し、現在も自身の活動として継続している。

水村 麻理恵(みずむら・まりえ)

留学先の英国でインクルーシブダンスカンパニーのワークショップ、パフォーマンス制作に携わる。「東京のはら表現部」では放課後等デイサービス施設で高校生および小中学生とのアウトリーチ・ワークショップを担当した。

三谷 淳(みたに・じゅん)

東京芸術劇場 事業企画課 事業調整係 社会共生担当係長。民間企業を経て、2007年より東京芸術劇場にて勤務。貸出業務、人材育成・教育普及事業、地域連携事業を経て2020年より社会共生事業の企画および制作に従事。

佐藤 宏美(さとう・ひろみ)

東京芸術劇場 事業企画課 事業調整係 社会共生担当。国際交流基金などを経て2018年より東京芸術劇場で社会包摂事業を担当。「東京のはら表現部」の立ち上げと運営に携わる。

東京のはら表現部

主催：公益財団法人東京都歴史文化財団 東京芸術劇場

助成：令和5年度文化庁文化芸術創造拠点形成事業

協力：NPO法人みんなのダンスフィールド

劇場からのはらを耕す

インクルーシブな身体表現で未来を拓く

「東京のはら表現部」5年間の歩み

発行日	令和6(2024)年3月9日
発行	公益財団法人東京都歴史文化財団 東京芸術劇場 〒171-0021 東京都豊島区西池袋1丁目8-1 https://www.geigeki.jp
監修	公益財団法人東京都歴史文化財団 東京芸術劇場
制作	佐藤宏美、三谷淳、多田和代、黒木裕太
スーパーバイザー	西 洋子
挿画	三嶋典東
装丁	岡本 健+
編集	大谷 薫子
デザイン	岡本 健、仙次 織絵 (okamoto tsuyoshi+)
撮影	中澤 佑介 [P17、26～31、34、37、39、42、59]、 稲葉 真 [P15、35、40]、中川 周 [P16]
協力	あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 「MS&AD ゆにぞんスマイルクラブ」 東京アートサポートセンター Rights (令和5年度 東京都 障害者芸術文化活動支援センター) みどりアートパーク (横浜市緑区民文化センター)
印刷・製本	株式会社横濱大氣堂

東京芸術劇場
Tokyo Metropolitan Theatre

MS&AD あいおいニッセイ同和損保
MS&AD ゆにぞんスマイルクラブ

Printed in Japan ©2024

公益財団法人東京都歴史文化財団 東京芸術劇場

無断転写、転載、複製は禁じます

