

# 「あうたびに」ラブレター



## 「ここにいる」から始まる、ダンスというコミュニケーション

**わ**たしは普段、子どもや高齢の方、障がいのある方など、さまざまな年齢・属性の方とのダンスワークショップを開いたり、自らダンスパフォーマンスをしたりしています。ダンスや身体表現を、ひとつのコミュニケーションツールとして捉えていて、ワークショップでは、何を話すべきか、何を話さないでいるか。踊ることを参加者にどう捉えてもらおうか、と頭で設計し計算をしながら、他者と慎重にコミュニケーションをとっている側面があります。一方で、今回、講師を担当してくれた3人、たまびー、たかちゃん、もりさんのコミュニケーションには、そうした計算がまったくありません。彼らと定期的にダンスをしたり、会って話したりするようになり、長いメンバーでは15年ほどの付き合いになりますが、彼らを見てみると、わたしは「うらやましい」という気持ちがいま生まれます。

彼らはもと他者のことが大好きな人たちです。言葉に頼らずとも、その気持ちは伝播していき、あつという間に個人的で親密な関係を築いていく。ダンス表現も彼らにとっては特別なものではなく、あくまで日常のアクティビティのひとつ。「ダンス作品を発表しなければ」と過度な気負いやプレッシャーを感じることもなく、食事や入浴、歯磨きなどと同等に捉えているように見えます。ダンスを長くやっている「ダンスとはこうあるべきだ」と考え込んでしまうこともあるのですが、彼らは経験

にも先入観にも囚われず、ダンスを使って軽やかに他者と交わっていく。そんな姿をうらやましく思いつつ、彼らが気づきを与えてくれるからこそ、わたしのダンスやコミュニケーションは自由でいられたのだと感じています。

ダンスの大前提は、自分（の身体）がある、ということです。それは他者とのコミュニケーションにおいても同じで、自分自身の心と身体が接続していることが第一に大切だと思っています。しかしワークショップを通してよく感じるのは、心と身体がバラバラになってしまう人があまりに多いのではないかと、ということ。多忙な生活に追われ、情報を過剰に摂取するなかで、自分の気持ちを後回しにしたり見えなくなったりする人が多い印象があります。そんななかで講師の3人は、自分の心と身体が強く結びついている人たちのように、わたしには見える。だからこそ、彼らは目の前にいる人たちを深く味わい、その場に自分がいること、他者がいることを楽しめるんだと思います。

人と人とのつながりはきっと、無理に自分をコントロールすることで生み出すものではなく、自分自身の心と身体がつながった人たちが、そこに「いる」ことで自然に生まれていくものかもしれません。今回、講師3人とともに、ダンスを通して見えたのは、そこにいるすべての人が、自分の存在を愛おしみながら、人々が自然につながっていく。そんな景色だったように思います。

ダンスアーティスト/カラダ媒介人

### なかむらくるみ

石川県金沢市生まれ。人の身体が持つ可能性をダンス（身体表現）というコミュニケーションツールを使って発信している「ソコダンス」を主宰。国内外の美術館や福祉施設、特別支援学校などでワークショップを実施。ダンスカンパニー「あら・おるズ」ディレクター。好きなものは、針と糸で洋服やブローチ、アプリケなどをちくちく縫うこと。読書、サウナ、おやつ作りなど多数。



### ダンスカンパニー「あら・おるズ」

石川県金沢市を拠点に、自由に身体表現を楽しむダンスカンパニー。2019年に発足。毎月1回ワークショップを開催し、知的や身体的な障害のあるメンバー約20名がダンサーとして参加している。

## ワークショップ 1 日目

### 「わからない」と、出会う

子どもたちが出会った、たまびー、たかちゃん、もりさん。3人の講師にはそれぞれ、いつのまにか夢中でくりかえしている行為があります。彼ら・彼女にとっては日常的な行為も、子どもたちにとっては見慣れない風景かもしれません。なぜ3人は夢中になっているのでしょうか？ 日常的な行為を共にすることで、子どもたち自身に生まれる感覚や感情、身体の反応を味わいます。



### たまびーと



小さな頃から手先がとでも器用なたまびー。家族や周囲の人が紙でつくった箱やビーズの作品を観察しては、同じものをもつすごい集中力でつくり続けたり、スーパーのチラシなどを使ってだれも思いつかないような形をした立体物を大量につくる。戦隊モノや格闘技が好き。

**た**まびーは、おしゃべりでの説明がないので、目で見て覚えてくださいね。なかむらさんの言葉を聞き、たまびーの手元をまじまじと見つめ、おぼつかない手つきで、チラシを切り始める子どもたち。たまびーが黙々とつくるのは、カッターで細長く切ったチラシを丸めることで生まれる、通称「くるくる」。チラシを机に置かず、宙に浮かせたまま丸めるのは意外と難しく、子どもたちはなかなか簡単にには真似できない。



たまびーは子どもたちの様子を窺いながら、自分の工程に追いつくのをときどき待っては、作業をつづける。その様子を子どもたちは観察し、同じ作業を繰り返す。言葉を必要とせずに、行為から生まれるコミュニケーションには、年齢も職業も生まれた場所も関係がない。そこには「わからない」をひよいと超えていく、率直さと軽やかさがある。いつのまにかその場にいた大人も「くるくる」づくりに引き込まれていく。

### たかちゃんと



自分が持っているカバンの中身を、いつも嬉しそうに見せるたかちゃん。話し始めるととまらず、ガハハと陽気に笑う。チャームポイントは、いつも欠かさずかぶっている帽子。自分の帽子を人にかぶせるのが好き。



**カ**バンのなかから、スプーンを2つ取り出したたかちゃんは、「サジ」と大きな声で言いながら、「カレーライス、食べるの」と、スプーンを忍ばせていた理由を紹介。続いて出てきたのは雑誌数冊、サングラス、最近行ったという水族館のパンフレット。たかちゃんは大の演歌好きで、五木ひろしのCDも常に持ち歩いていた。



たかちゃんがすべて披露し終えると、次は子どもたちの番だ。カバンに入りにくいほどのぬいぐるみを持ってきてくれた子、財布や電車の定期券など、必要最小限の持ち物でもとめた子。「この虫が好きなの!」と、元気に凶蟲を見せてくれた子、少し恥じながらも勇気を出してカバンを開けてくれた子と、その様子もさまざま。

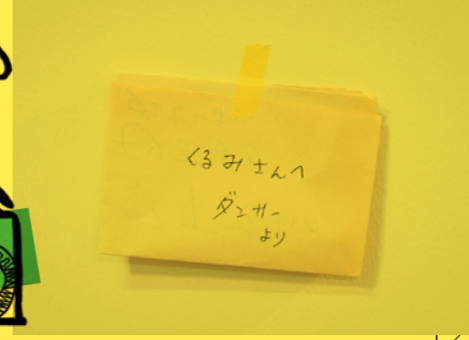
「最後に、自分のカバンの中身で小さい美術館をつくりましょう」となかむらさんの合図で、会場には各々のカバンの中身が大胆に、あるいはコンパクトに飾られた。「たかちゃんは会ういつも、頼んでもいないのにカバンの中身を見せてくれるんですね(笑)。それを見ると、たかちゃんはどうなのが好きなのか。いつもどんなことを楽しんでいるかを知ることができます。それは、たかちゃんなりの自己紹介のようにもわたしは感じるんです」と、なかむらさん。会場に生まれた小さな美術館は、たかちゃんや子どもたち、それぞれの人柄をチャミングに反映する。言葉だけでは自己紹介から始まる関係性に、なんだか胸が高鳴っていく。



### もりさんと



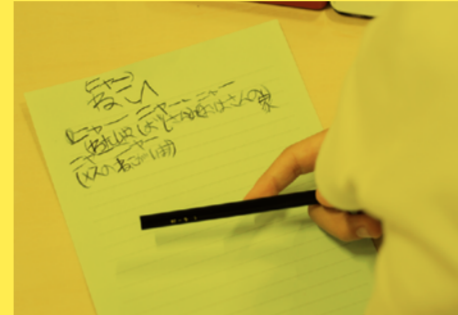
紙袋いっぱい詰まったラブレターをくれるもりさん。自宅には、これまで出会ったたくさんの人に向けられた、送られないほどの量のラブレターが溜まっている。「えへっ」と照れたように笑う姿が可愛らしい。ディズニーなどのファンタジーの世界観が大好き。



**も**りさんはあつという間に、ワークショップをナビゲートする「くるみさん」へのラブレターを書き上げる。「いつも大スキです♡」、ラブレターらしい言葉だけでなく、「さみしいからきょうにしみんでください」と、今の素直な気持ちも書かれている。もりさんは続けて、子どもたちやその場にいるスタッフへの想いを、止まることなく書いていく。



そんなもりさんの様子を見て、子どもたちも自分の好きな人やものへの想いを手紙に書き始める。「ねこ」への想いをしたためた一人の子どもの手紙には、「ニャーニャー」というねこの言葉と、「わたしはねこが大好きです」と、人間の言葉の両方が書かれていた。



子どもたちは書き終えると、それぞれの手紙を壁に貼る。なかむらさんは「誰にも見せなくてもいいし、壁でお披露目してもいいよ」と言うも、子どもたち全員が書いたラブレターを見せてくれた。なかには言葉だけでなく、絵や線が描かれたものも。たまびーやたかちゃんも、会場をともにしたスタッフの顔や故郷の風景を段ボールに描いた。このラブレターを書く行為は、そのまま、普段自分が感じている愛情や親しみに気づくことに通じるのかもしれない。



## ワークショップ 2 日目

### 「からだ」と、出会う

講師3人の習慣を通して、あるいは、同じ時間を過ごしたことで、さまざまな感情や反応に出会った、子どもたち。「身体に蓄えられたその感覚を、今度は自分の外に出してみよう」となかむらさん。自分がそこに「いる」こと、自分の動きによって、その場や他者はどう反応するのでしょうか。そこからさらに、自分はどうなことを感じるのでしょうか。

### 身体の一部、再発見。

**手**のひら、足の指、背中に鼻。自分の身体にあるパーツを改めて触ってみながら紙に書き出していくと、次第に床一面が小さな紙片で溢れていった。「紙を1つ選び、10秒間、そのパーツから浮かんでくるポーズをしてみましょう」となかむらさん。



足の爪と手の爪を見せる人、眉毛に両手を当てる人…。「あの人のポーズ、なんか変だなあ。面白いなあ、というのを感じてくださいね。ポーズをひとつとってだけで、身体には表現のヒントが刻まれていく。

さまざまなバックグラウンドを持つ子どもたちがアート体験を通じて、偶然の出会いや想像もできないものごとと巡り合い、対話を試みる子どものプログラム「Kids meet」。シリーズ3回目となる今回は「あうたびにラブレター」と題し、石川県を拠点に活動しているダンスアーティスト・なかむらくるみさんと、なかむらさんがディレクターをつとめるダンスカンパニー「あら・おるズ」のメンバーであるたまびー、たかちゃん、もりさんの3人を講師に迎えてワークショップを行いました。講師と子どもたちが過ごした真夏の2日間は、たくさんのわからないと戸惑い、笑いに満ちていました。これは、そんな愉快的時間を記録し、ゆるやかに社会へ広がることを願ってしたためた、ラブレターのようなものです。

子どものワークショップ  
Kids meet 03  
「あうたびにラブレター」



読んでくださった皆さまへ、よろしければアンケートのご協力をお願いいたします。

開催日時  
イラスト  
2023年8月5日(土)、8月6日(日)  
13:00~16:00

主催  
(公財)東京都歴史文化財団  
東京都現代美術館  
東京都渋谷公園通りギャラリー

X (旧Twitter) | @skdgallery  
Instagram | @skdgallery\_tokyo

発行日  
イラスト  
2023年10月18日  
ワタナベケンイチ  
撮影  
阿部 健  
編集  
水島七志  
執筆  
熊谷麻那  
デザイン  
TAKAIYAMA inc. / 岡田浩平  
企画・発行  
東京都渋谷公園通りギャラリー

東京都渋谷公園通りギャラリー  
Tokyo Shibuya Koen-dori Gallery

## あとがき

**K**ids meetは、忙しい毎日をごす、いまの子どもたちに向けて、普段あまり出会うない人やものごとに触れることで、彼らの創造の引き出しが少しでも増えるといいな、からスタートしたシリーズです。今回は「わからない」と出会ってもらいました。講師自身の愛してやまない行為、その行為を受け取り、個々の身体で対話を試みたこと。「わからない」から出発したワークショップでしたが、気がつけば、大人も子どももそれぞれの「ことば」で通じているような時間が流れていました。「ことば」によって、傷つけることや傷ついてしまうこともあるでしょう。その時は「好き」という気持ちだけで一体化したあ場の穏やかな空気を思い出してほしいと思います。この報告書を通して、あの時間が多くの皆さまにとどきますように。(東京都渋谷公園通りギャラリー・竹野浩花)

## 音楽にのって、うごく、とまる

**身**体のパーツが書かれた紙をたよりに、身体の一部をふにゃふにゃさせてみたり、ずどんと重たい動きをしてみたり。少しずつ身体の強張りもとれてきたところで、「たまびーの動きを真似てみよう」「スプーンを二の腕であらわすとどんな動きになる?」「もりさんのラブレターや自分が書いたラブレターを思い出しながら、壁に向かって跳ってみましょう」という、なかむらさんの言葉をヒントに、気がついたらダンスが始まっていた。この日のために用意された、講師3人それぞれのテーマ曲に乗りながら、身体を動かしていく。



ワークショップのなかで、なかむらさんは「無理に身体を動かさなくてもいいですよ」と、時々言った。動かないという動きもまたダンスなのだ。生活の積み重ねによって培われた身体の個性や性格も、素直に身体から立ち現れ、それらすべてを味わっていく。ダンスを通して自分自身を愛おしむことができる。「今、ここ」を共有するすべての人が他者を感じながら、自分の身体の反応を知り、そこから湧き上がる情緒をまた身体に蓄える。そんな時間を過ごした。

kids meet

03

「キッズにたいに  
ラブレター」

KIDS MEET

「キッズにたいに  
ラブレター」

ラブレター

