

♪ドラムサークルとは。。。アメリカから日本に入ってきた手法です。

輪になって、みんなでたいこ(打楽器)を叩くというシンプルな活動です。練習の必要も楽譜もない為、間違いも失敗ありません。ファシリテーターというガイド役がジェスチャーでサポートするので病気や障害のあるなし関わらず、誰でもその時その場で楽しむことが出来る活動です。

現代ドラムサークルの父 アーサーハル氏より、ドラムサークルファシリテーターになる為の教育を受けたファシリテーターは世界中にいて、日本支部である、VMC グローバルジャパン所属のかんちゃんもベーシック認定を受けている。

また、一般社団法人ドラムサークルファシリテーター協会があり、健康維持などには Forウェルネス、教育者向けに For ティーチーズという勉強会があり、どなたでも参加できます。

近年、医療や福祉の場や学校、地域等でも、対象者の健康維持、自己表現、ストレスケア、地域交流や生涯学習などを目的としてドラムサークルが取り入れられてきている。

♪主な効果

1. ストレス発散、リフレッシュ
2. 自己表現
3. 一体感
4. コミュニケーション
5. 情緒の安定・元気の度合いが上がる
6. 協調性の促進
7. 今、ここを感じる
8. 身体機能の向上
9. 血流が良くなる(脳内では、特に前頭葉の血流がよくなり活性化されると言われている。)
10. 眠りにも関するホルモン“セロトニン”が活性化する。。。等。



(20名様分の楽器例)

♪たいこを叩いた後、1時間位はセロトニンが分泌されると、医師でもあり長年セロトニンを研究している有田秀穂氏が実証。PC やスマホ等を長時間見続けていると、うつ状態になったり、キレやすくなる。また、眠りのリズムを整えたり、情緒に安定にも等にもドラムサークルは優れたツールだと、ドラムサークルの教本に書いている。有田氏のセロトニン・オキシトシン講座を受講し認定いただき、私自身もセロトニンの勉強もしている。

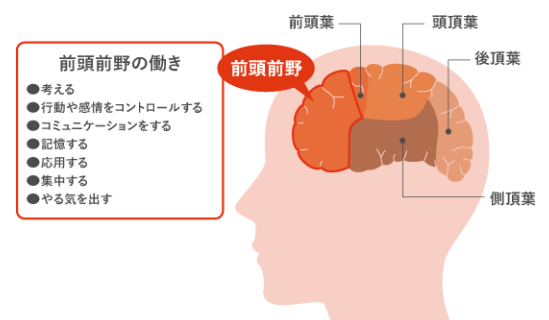
脳の部位



リズムのよる脳の血流が活性化する部位



脳の前頭前野の働き



たいこのリズムは、脳の前頭前野の血流がよくなり、セロトニン神経が活性化されると言われています。

♪ コロナ禍で気持ちが沈み、お仕事に行けなくなっていた方の支援としても、個別に関わらせていただいています。その方は、自ら“かんちゃんのたいこがしたい”と言い、ヘルパーさんと会場に来られます。

1 時間のセッションでは、その方の課題などをスタッフさまと共有し、課題や目標に向けてその方専用のプログラムでセッションを進めつつ、楽しみながら知らず知らずのうちに元気の度合いが上がるようにサポートし、行動の変化を期待しながら、癒しと楽しいひとときを提供しています。

実際、たいこを叩いた後では、元気の度合いが上がり、姿勢がよくなったり、表情が変わったり、歩行スピードが上がったり、痛みの軽減が見られたり等、行動にも変化が見られます。

文部科学省が立ち上げた障害のある人の生涯学習に取り組む事業を受託されてます紀の川市の“麦の郷 ゆめ・やりたいこと実現センター”さまでの連続講座で講師をさせていただいた際の、参加者さまが初めてドラムサークルをした時の 1 時間のうちの数分の動画です。ご覧くださいませ。

第 1 回目の動画 <https://fb.watch/dN5r3PQoiv/>

第 2 回目の動画 <https://fb.watch/i22Nb9Q9Df/>

こちらの動画は、2022 年 12 月に行われました 文部科学省委託事業『共に学び、生きる共生社会コンファレンス』のオープニングで流れ、北は北海道～南は九州まで参加者 160 名を超す中で見ていただいた動画となります。

(私の継続的に関わらせていただけてます現場では、情報公開不可のところが多い為、日々の活動動画は一切なく、この記録は大変貴重なものです。主催者さまが全て個人情報の許可取りをし、Facebook にも公開されております。)

メディアにも取り上げられた、高齢者住宅銀木犀さまでのドラムサークルの取り組み

こちらは高齢者住宅での取り組みです。HP に情報公開されていて、どなたでも検索すると見る事が出来る為情報を添付いたしました。ドラムサークルファシリテーターの先輩の取り組みです。

<http://www.ginmokusei.net/movie/index.html>

動画集の ぎんもくせいまつり 3:40～

これは、地域交流のためのお祭りでのドラムサークルの様子ですが、継続的な取り組みもされているようです。

1 人～50 人規模まで、目的やご予算に応じて、全ての楽器を持参してお伺いいたします ♪

あなたと、あなたの目の前の大切な人達と、かんちゃんと一緒に
ドラムサークルをやってみませんか？

ハートミュージック 大中和美
(かんちゃん)

