

Let's Try 音楽療法

「理論と実践」



12月定例学習会
平成27年12月3日(土)
音楽療法士 酒向 由子
ピアノ指導者 酒向 加代子氏

音楽療法のはじまり
世界大戦後、アメリカでは膨大な戦争帰還兵の心身治療に、どんな医療より効を顕したことが認められ、音楽を治療目的で活用する全米音楽療法協会が1950年に設立され、後に英国をはじめヨーロッパ

パ、そして次第に世界に広まって行きました。日本では80年代に入ってから音楽療法の始まりは原

④歌詞が過去の懐かしい思い出を導いてくれる。
この内在する機能性を活用して、障害や病気をもちつた健康の促進にも役立っているのです。華やかな歌を歌うと心も華やかになるし、逆にしみじみとした歌だと、シーンとなるものです。認知症の方でも音楽にはよく反応しますし、片麻痺の方がこの歌を歌いたいと不由自主な手で歌詞を書いてくれると音楽療法をしていてよかったと感動します。子供の頃から音楽療法に接しておれば、近年多発する怖い事件も少なくなるのではないのでしょうか。

⑤美しいハーモニーは親密な感情を生み出してくれる。
⑥リズムは好ましい活性を心と与えてくれる。
⑦メロディーは心を和ませてくれる。
⑧美しいハーモニーは親密な感情を生み出してくれる。

⑨歌詞が過去の懐かしい思い出を導いてくれる。
この内在する機能性を活用して、障害や病気をもちつた健康の促進にも役立っているのです。華やかな歌を歌うと心も華やかになるし、逆にしみじみとした歌だと、シーンとなるものです。認知症の方でも音楽にはよく反応しますし、片麻痺の方がこの歌を歌いたいと不由自主な手で歌詞を書いてくれると音楽療法をしていてよかったと感動します。子供の頃から音楽療法に接しておれば、近年多発する怖い事件も少なくなるのではないのでしょうか。

⑩歌詞が過去の懐かしい思い出を導いてくれる。
この内在する機能性を活用して、障害や病気をもちつた健康の促進にも役立っているのです。華やかな歌を歌うと心も華やかになるし、逆にしみじみとした歌だと、シーンとなるものです。認知症の方でも音楽にはよく反応しますし、片麻痺の方がこの歌を歌いたいと不由自主な手で歌詞を書いてくれると音楽療法をしていてよかったと感動します。子供の頃から音楽療法に接しておれば、近年多発する怖い事件も少なくなるのではないのでしょうか。

音楽療法の対象者には
①精神障害 ②統合失調症・精神遅滞・神経症
③情緒障害 ④心身症・行動障害
⑤機能障害 ⑥言語障害・視覚障害・聴覚障害・脳性麻痺などの肢体不自由
⑦高齢者 ⑧健康維持・認知症の進行防止と改善
⑨医療現場 ⑩心療内科・人工透析・内視鏡検査・不眠症対策・歯科・産科など
⑪健康管理 ⑫健康維持・ストレス緩和など
鑑賞 ラフマニノフ (ピアノ協奏曲 第二番)

ラフマニノフは演奏会の練習不足で大失敗し、強度の神経衰弱に陥りました。が、精神科医の睡眠療法で立ち直り、この曲を作曲しました。20才の時です。
その他にも・・・音楽療法は人間だけでなく食べ物にも影響があるようです。水の分子は細かくすればまろやかになるからです。お酒も音楽や振ったりして細かくすれば、悪酔いしませんが、

どうして音楽療法なのか
第一に、脳神経生理学の分野で、脳の損傷によって言語能力が失われても、音楽能力は最後まで保存されることがわかってきます。耳が遠くなったお年寄りでも、

も、耳の機能そのものは残っているのです。
第二に、老化が進むと最近の記憶は失われるが、遠い過去の記憶は残っていて、音楽療法で適切な「きっかけ」が与えられれば、機能を回復するための扉を開くことが期待されること。

第三に、何よりも音楽のリズムは知的機能を問わずに、人の生命に脈打つリズムに直接働きかけて、心身を活性化させる。
音楽で病気が治せるとは言えないが、きっかけが与えられるのは確かなのでレクリエーションとの違い「療法」というかぎりは何らかの機能が求められます。使用される曲を選ぶとき、「なぜこの曲を使うのか?」「この音楽でどの機能を改善させる目標があるのか?」などを考えながら選曲するのが音楽療法で、音楽によるレクリエーションとの違いは、ここにありません。

音楽療法を行う条件
音楽療法において音楽が機能性を発揮しているのは、音楽だけの力とはいえないもので、たとえば、音楽療法を行う部屋の広さ、明るさ、椅子の高さ、使用する楽器、人数、時間などの考慮が必要になってきます。

現実には音楽療法に適した場所は少ない。部屋のつくり、音響、照明などはとても大切です。高齢者施設では、しんどくて寝ている人への配慮も欠かせません。音楽も場合によっては騒音にもなります。また食堂や玄関ロビーでは気が散らない工夫も必要です。もちろん、バリアフリーや座りやすくて疲れない椅子も大事でしょう。

リラックスできる曲は人により様々です。アルファ波の音楽なども紹介されていますが、中には怪しいものもあるようです。落ち込んでるときはまず落ち込む歌を聴いて(同胞の原理)、だんだん

明るく変えて行くのも一つのやり方でしょう。
では・・・音楽療法の実践
まず季節の歌から入ります。次にそれぞれの生きた時代を思い出すつかしい歌・たきびの歌(昭和59年、すぐに中止命令)、青い山脈(昭和29年)、高校3年生、夜霧よ今夜もありがとう・・・認知症のひどい方も、昔のことは鮮明に記憶していて、話がはずみます。

少し疲れてくると、音楽ストレッチで肺を鍛えたり、頭ほぐす工夫も取り入れます。手の体操で指を鍛えると認知症の防止にも良いようです。
ここまでくると必ず、一人で歌いたいという人がでてきます。男はつらいよ、雪国、そして比較的若い歌では、なごり雪など・・・
音楽はまだまだ医療としては認知されていませんが、理屈を超えて私たちが癒してくれることが体感できたいでしょう。

子どもも 木工教室

林寺小学校 「キッズプラン」

10月15日(土) 朝から雨のうつつしいお天気です。今回の作品は「額縁」です。長岩さん持参の電動工具で準備しました。木工教室は名づけて2回行われます。子どもだけに作らせるといって真を撮るといって中に入り、ついでに手伝う人があったため、2回目は手伝わないようにとキッズプランスタッフに注意してもらいました。大変盛況で、子ども達に喜んでもらえました。ようでした。



10月22日(土) 10時集合で今回の作品「小イス」の準備にとりかかりました。教室は名づけて2回行われます。子どもだけに作らせるといって真を撮るといって中に入り、ついでに手伝う人があったため、2回目は手伝わないようにとキッズプランスタッフに注意してもらいました。大変盛況で、子ども達に喜んでもらえました。ようでした。

参加会員 有馬・松本・長岩・川崎・高木・西川・光川 (光川 環代)

で熱気が感じられます。有馬さんアイディアが良く、馬さんお陰で毎回子ども達もみなさんに喜んでもらえます。ふくてっくの木工部はいろいろな人に支えられながら、ここまで続けてこれたことを、改めて感じます。

参加会員 有馬・長岩・光川 (光川 環代)

11月23日(祝) 港区池島公園。ここはふくてっく木工部の出発点、初めて木工教室を行った場所です。しかし残念なことに、手作りの苦労や楽しさの体験が不足しているのではなか、見本の持ち帰りが多くありました。自分で作ってこそ物の大切さ・愛着がわくと思うのですが、今は何でも手軽に買える時代、「人の作った物」でもかまわないのでしようね。せめて大切にしていただけのことをお願いばかりです。

11月23日(祝) 港区池島公園。ここはふくてっく木工部の出発点、初めて木工教室を行った場所です。しかし残念なことに、手作りの苦労や楽しさの体験が不足しているのではなか、見本の持ち帰りが多くありました。自分で作ってこそ物の大切さ・愛着がわくと思うのですが、今は何でも手軽に買える時代、「人の作った物」でもかまわないのでしようね。せめて大切にしていただけのことをお願いばかりです。

参加会員 有馬・杉浦・松本・池端・高木・長岩・西川・光川 運搬 大和建設 (光川 環代)

11月5日(土) 親子木工教室が行われました。作品はイスで、長岩さんのアイディアによるものです。サイズは小さいものの、本格的な作りで立派なイスとなりました。根気のいる作業なので、途中で音を上げる子どももいましたがなんと最後まで作り上げ、親も楽しんでる様子でした。



が豊かであれば、大人では考えつかないようなおもしろい物ができます。小さな子はノコギリを使うことは難しいのですが、一所懸命に取り組む姿を見ると嬉しくなります。
糸ノコはいつも人気で子ども達は「これ切つて」と次々やってきます。多くの子どもが参加してくれ、無事終わることができました。

参加会員 松本・高木・長岩・西川・光川 運搬 大和建設 (光川 環代)

12月4日(日) 桃ヶ池公園で「おもいっきし野外遊び」の予定でしたが・・・朝からの雨により、隣接する青年センターの中で行われました。

自由木工で木片をたくさん用意していましたが、クリスマスが近いので、クリスマスツリーに飾り付けをするのが人気です。子どもがチャレンジしていましたが、少々のヒントを与えれば眠っていた創造力が開くことがあります。ふくてっくはそんなお手伝いも大切にしたいと思っています。

11月19日(土) 有馬さんのアイデアによる「扇形壁掛け」を作りました。事前に準備をしていたので、子ども達はあまり苦労することもなく、作品が出来上がります。事前準備をすればする程、完成度の高い見栄えのよい作品となり、主

参加会員 有馬・松本・長岩・川崎・高木・西川・光川 運搬 大和建設 (光川 環代)

12月4日(日) 桃ヶ池公園で「おもいっきし野外遊び」の予定でしたが・・・朝からの雨により、隣接する青年センターの中で行われました。

自由木工で木片をたくさん用意していましたが、クリスマスが近いので、クリスマスツリーに飾り付けをするのが人気です。子どもがチャレンジしていましたが、少々のヒントを与えれば眠っていた創造力が開くことがあります。ふくてっくはそんなお手伝いも大切にしたいと思っています。

11月19日(土) 有馬さんのアイデアによる「扇形壁掛け」を作りました。事前に準備をしていたので、子ども達はあまり苦労することもなく、作品が出来上がります。事前準備をすればする程、完成度の高い見栄えのよい作品となり、主

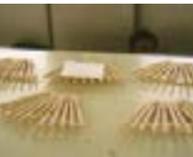
参加会員 有馬・松本・長岩・川崎・高木・西川・光川 運搬 大和建設 (光川 環代)

12月14日(水) 2000人の子ども相手にクリスマスツリー作りです。予め板をツリー形に切り、ペンキを塗り、飾りを貼り付けるだけで完成できるようなキットを用意しました。有馬さんの実績で矢野小学校の工作室を借りられたことが準備を可能にしました。木工部は年々依頼件数も増え、自由木工ではなく決められた作品づくりが増え、準備が大変です。人・場所・アイデア等々多くの会員の参加を望みます。

12月14日(水) 2000人の子ども相手にクリスマスツリー作りです。予め板をツリー形に切り、ペンキを塗り、飾りを貼り付けるだけで完成できるようなキットを用意しました。有馬さんの実績で矢野小学校の工作室を借りられたことが準備を可能にしました。木工部は年々依頼件数も増え、自由木工ではなく決められた作品づくりが増え、準備が大変です。人・場所・アイデア等々多くの会員の参加を望みます。

11月19日(土) 有馬さんのアイデアによる「扇形壁掛け」を作りました。事前に準備をしていたので、子ども達はあまり苦労することもなく、作品が出来上がります。事前準備をすればする程、完成度の高い見栄えのよい作品となり、主

参加会員 (準備) 有馬・松本・長岩・西川・和泉・光川 (当日) 有馬・杉浦・松本・長岩・津田・西川・光川 (光川 環代)



参加会員 有馬・松本・長岩・川崎・高木・西川・光川 運搬 大和建設 (光川 環代)