

I 音楽療法について

音楽療法とは、

「音楽の持つ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用すること」

(日本音楽療法学会の定義)

初めに、音楽療法についての概要と、講師自身の音楽療法との出会いについてお話がありました。

音楽療法とは音楽を使って心身の働きを改善し、年齢を問わず、また病気や障害の有無に関わらず、生活の質を上げて生きやすくするものです。

講師の児玉先生は、大学卒業後、養護学校に勤務。そこで出会った生徒たちとの交流と、生徒たちの反応が、現在の道につながったそうです。

先生のお話しでは、

○病院や施設で、認知とうつの症状から話すことができなくなった方が、ピアノに合わせて童謡や唱歌を歌うことで、言葉が話せるようになることがあるそうです。

子どもころに歌った童謡や唱歌は、周りに守られていて幸せだった子供時代を思い出し、認知やうつの軽減につながったと考えられます。

歌うことで血流がよくなる⇒血管に酸素の量が増える⇒内臓の調子がよくなる⇒脳梗塞などの病気になりにくくなることにつながります。

○打楽器を使ったり、体を動かして踊ったりすることもストレスの発散になります。

アフリカや東南アジア、南米などの自然の木の実、貝殻、動物の爪や表皮から作られた打楽器には、自然の音（風の音や水の音など）と同じ1/fの揺らぎがあります。

ミュージックチャイルドと言われるように、人間は胎内でお母さんの心臓の鼓動（ビート）を聞いて、音楽に包まれて生まれてきます。小さな子供が音楽に合わせておしりをフリフリすることからもわかります。

世界には、音楽が街中にあふれていて、「音楽があるから幸せ」という人たちがいます。



その国は、一般的には貧しいと言われていますが、元気な人が多く、日本に比べて自殺者が少ないということも事実です。どちらが幸せか。それは人間の考え方次第です。

心と体はつながっています。

では、実際に打楽器を使ってみましょう。