

II 「楽器でお話ししましょう」

先生が、世界各地から集めた打楽器たちです。



手でたたいて音を出す太鼓の仲間、バチでたたいて音を出す楽器、楽器を振って音を出すもの等、打楽器と言っても多種多様です。

どの楽器の音も天然の素材でできているため、自然で、耳に心地よい響きがします。

いよいよ、実際にやってみましょう。

①一人一人に、好きな楽器を選んでもらいます。

②先生が、たたく太鼓の真似をします。

音の大きさや、早い、遅いなどテンポやリズムの真似をします。



③順番に先生の太鼓の役をします。

太鼓をたたく方の個性が出ます。元気な音、やさしい音、ゆっくりのリズム、軽やかなリズムなど、人それぞれです。

打楽器を強くたたく、大声を出すことは、ストレス発散になります。

家庭では座布団や段ボールなど、身近にあって、大きな音が出ないものをたたきながら、歌を歌うことができます。

言葉でのコミュニケーションも楽器のコミュニケーションと同じです。太鼓をたたいた音と同じように返してくれるように、言葉や態度も同じように返ってきます。

「口はわざわいの元」と言いますが、相手の言い方や態度と自分の言い方や態度を振り返ってみましょう。わが身を振り返る余裕を持って生活できると楽になります。

ストレスが溜まったり、腹を立てたりした時、人間は「呼吸数が増える」「体が固くなる」「血流が悪くなる」「呼吸が浅くなる」など体が反応します。

そんな時は、深呼吸して胸をはる、声を出すことで解消できます。腹式呼吸をすると、より多くの酸素を取り入れることができ、痛みが軽減し、心も安定します。

ストレスをため続けることは、心身共に不調につながります。

『その日のストレスはその日に発散すること』を心がけましょう。

言語でのコミュニケーションは難しいですが、歌うこと、笑うことがストレスを軽減してくれます。

受講した方からは

- 楽しかったです。
- 目からうろこ、ストレス発散、心が楽しくなった。
- 体があたたまりました。
- 楽器のめずらしいものを見せて頂き、大変楽しく勉強することができました。
- 心の癒しをして頂き楽しかったです。

という声をいただきました。

ストレスが全くないと言う人をうらやましいと思いがちですが、案外そういう方は、自分本位になっていて、友人がいないとか、いい老後を送れない可能性が高いそうです。

コミュニケーションは相手とのキャッチボール。お互いの気持ちを受け止め、ストレスと上手に付き合っ、心豊かに余裕を持って生活することを目指しましょう。

児玉 令江子先生、新しい発見のたくさんある楽しい時間をありがとうございました。