

東区健康づくりフェスティバルに参加して

札幌大谷大学卒業生(平成23年3月卒業) 川村 奈央

昨年に続き今年も東区健康づくりフェスティバルに参加させて頂き、ありがとうございました。短い時間ではありましたが、皆様ととても楽しい時間を過ごすことができ嬉しく思っています。

音楽療法を体験し、懐かしい童謡・唱歌を中心に歌ったり身体を動かしたりしましたが、いかがでしたでしょうか。遠い昔を思い出された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。私も今回の曲はとてもなじみのある曲ばかりで、幼いころの思い出がよみがえってきました。これも一つの回想法とおもいます。今回は音楽を”刺激”として眠った記憶を呼び起こす心理療法の一つになります。この経験は、今回だけでなく、普段テレビなどから流れる音楽などを聴いて「そういえばあの頃は…」思い出されるのではないのでしょうか。そこから周りの方と話題が膨らむことがよくあります。人間の記憶は嗅覚と一番よく結び付くと聞いたことがあります。音楽はその次に来る記憶と信じています。

他にも歌うことや音楽に合わせて軽く身体を動かすと、すっきりした気分になったかと思えます。音楽はいろいろな役割があり、歌や身体を動かすことでの健康維持やコミュニケーションを促進するようなツールのひとつとも言えるでしょう。音や音楽は自分が聴きたいと思った他にも、無意識のうちにBGMとして聞こえていたりもしますので、「縁の下の力持ち」のようだとも思えます。そんなパワーを感じることができるのが音楽療法だと思います。

私たちはこのような機会をいただくと、自然と昔の歌を思い出したり、わからない曲は新しく覚えたり、また曲の時代背景やそれらにまつわることを調べるので、とても勉強になります。今回は1年の中の5つの節句のお話をさせていただきましたが、このフェスティバルに参加していなければ、この先ずっと知らないまま過ごしていたかもしれません。他にも調べたこともそうですが、実際に皆様の経験談や知恵なども教えていただけるので、このような機会に、人生の勉強もさせて頂いています。参加されてる皆さまに心から感謝しています。

現在、わが国は高齢化社会に突入しています。皆さまがいつまでも健康で過ごすために音楽療法は身近な存在なのではないかと思えます。

大学での音楽療法教室や施設の訪問など、地域との連携を増やし、一人でも多く皆様が健康でいられることが私たちのできる地域への貢献とこれからの課題です。地域と音楽を通じて皆さまのお役に立てるよう、これからも精進してまいります。