

東区健康づくりフェスティバルに参加して

札幌大谷大学芸術学部音楽学科 4年 中井 亜美

この度は東区健康づくりフェスティバルにおいて「心と身体をリフレッシュ」というテーマで音楽療法を実施させていただきました。

今回は季節を感じられる歌を歌ったり身体を動かしたり、なじみのある曲を用いて、頭を使いながら歌う活動を行いました。実際に音楽療法を体験し、いかがでしたでしょうか。歌を歌うことで気持ちがすっきりしたり、音楽に合わせて身体を動かすことで身体もすっきりしたのではないかと思います。音楽は心や身体をリフレッシュすること以外にも様々な効果があり、健康の維持・改善や生活の向上、コミュニケーションの促進等が可能になります。ただ身体を動かすのではなく、音楽に合わせて行うことで楽しみながら自然と身体が動かしやすくなったという経験もあるのではないのでしょうか。音楽に合わせて身体を動かすことは心身への刺激となり、機能訓練にもなります。音楽を使うことで、楽しい刺激を与えることができるのだと思います。今回のフェスティバルで皆様ととても楽しい時間を過ごすことができたのも音楽があったからだと思います。音楽は世界の共通語ともいうように、全ての人々の心に作用する何かがあるのではないかと信じています。

また、今回は五つの節句や閏年についてお話をしました。日本の風習等を知る機会は、私たちが普段生活している中であまり多くありません。音楽でも、分からない歌謡曲や演歌がたくさんあります。しかしこのような場をいただくと自分たちで時代背景や伝統、その歌が作られた当時のことを調べます。皆様と同じ話題を共有することで今まで知らなかったことや皆様自身の体験談を教えていただくこともあり、私たちはその度に知識が深まり視野も広がっていきます。音楽療法はどんなときも相手のために行っていきませんが、同時に自分自身の大きな成長にも繋がるものだと思います。参加してくださった皆様には心から感謝をしています。

これから音楽療法はどんどん需要が高まってくると思いますが、まだ知られていない部分もたくさんあります。今回参加してくださった皆様が少しでも音楽療法に興味を持ってくだされば嬉しく思います。終わったあとに、大変楽しそうに帰っていかれる方が多かったように感じ、私たちもとても嬉しかったです。音楽療法を広めていくために今回のような機会を増やし、私たちは地域の方々との交流を大切にこれからも勉学に励んでいきます。

最後になりましたが、このような場を設けてくださり、参加させていただいたことに感謝申し上げます。これからも音楽を通じて地域の皆様と関わっていくことができれば嬉しく思います。ありがとうございました。