

## 東区健康づくりフェスティバルで学んだこと

札幌大谷大学卒業生（現 北海道大学大学院教育学院）川合 佐知子

この度、東区健康づくりフェスティバルに参加させていただきありがとうございました。

たくさんの地域の方々と音楽を通してふれ合うことができ、とても楽しい時間を過ごさせていただきました。少しの時間でしたが、会場全体の雰囲気、何か一体感みたいなものが生まれていたようにも感じます。それはきっと音楽がもつ不思議なパワーなのかもしれません。

さて、皆さまは健康のために日頃どのようなことを意識されていますか？

ウォーキングや散歩、カラオケ、ダンスなど健康維持には欠かせなく、しかも楽しく続けられるとさらに良いですね。皆さまの身近に存在するものと言えば、やはり“音楽”は欠かせません。町中、家中、いろんな場所にいろんな音楽が溢れています。普段、無意識に耳にしている音楽がたくさんあるのです。そこで、“音楽”は一体どのようなことを私たちにしてくれているのでしょうか。

音楽は「聴く」だけではありません。「歌う」、「演奏する」など、音楽が意味するものはたくさん存在するのです。カラオケで歌った後にスカッとした経験は誰もがもちだと思いますが、これも音楽の重要な役目であります。

また、私事で恐縮ですが、小学校の運動会の行進では、小太鼓のリズムに合わせるとなぜか皆と歩幅が揃い、とても気持ちがよかったのを記憶しています。これも、音楽の重要な要素である“リズム”によって、皆と息を揃えることができたのでしょう。

いずれにしても、音楽が私たちにしてくれていることはとても重要なことであり、音楽に何か不思議なパワーが秘められているのは間違いありません。この音楽の“効果”をより研究していく分野として、現在、“音楽療法”が大変注目されています。音楽療法は札幌大谷大学をはじめ、多くの機関で高齢者やあらゆる人を対象に、実践・研究されています。

ところで、音楽を聴いたり歌ったりすると本当に健康になるのでしょうか。

そもそも健康とはどのような状態なのでしょうか。ことに、地域の高齢者にとって健康で暮らしたいという願いは大変強いものでありますし、現在、社会政策として“介護予防”の重要性が言われています。高齢者が主体的に健康の維持に取り組めるために、音楽療法は大変身近なツールとして活用できるものだと思います。

そのためには、地域の大学との提携を通じて、健康づくりのための音楽療法教室の実践など、積極的な介入が必要だと思います。それには地域住民の深いご理解とご協力があってこそ実現できる、音楽療法による地域貢献の形だと思います。

今後ますます音楽の力が、みなさまの健康のお役に立てることを願っております。