

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 3年 黒澤那々瀬

この度、私たちは「こころと体と音楽」をテーマに音楽療法を紹介させていただきました。

私たちが大学で専門的に学んでいる音楽療法は、音楽を媒介とし、心身の障害の回復や生活の質の向上を目標にした治療技法のひとつです。音楽は今回のテーマ「こころと体と音楽」とあるように、心と体に強く働きかけます。その性質を使い、機能訓練や介護予防、生活の質の向上に結びつけることが音楽療法の目的です。

そのような音楽療法を、今回地域の行事で紹介させていただけるということで、会場の皆様に、音楽による心と体への効果を実感していただくためのプログラムを考え実施しました。内容は、フルートによる春をテーマとした曲のメドレー演奏や、会場の皆様が一体感を感じられるような歌遊びを含んだ歌唱活動としました。懐かしい音楽を聴くことで、昔の思い出や感情が蘇ったり、心があたたまるといったような経験は誰しもあると思います。私は、これこそが音楽の力なのではと考えています。そして、自ら歌うことによって、すっきりとした気分を味わえるだけでなく、歌うために正しい姿勢を自然に保つように意識し、深い呼吸を行うことで、体にも良い影響を与えることができます。以上のように、音楽には心と体を強く結びつける力があることが、今回の活動から会場の皆様にも実感していただけたかと思います。これこそが音楽療法のねらいなのです。

音楽には、様々なジャンルがあるからこそ、様々な場面で人と関わることができ、古くから私たちの身近にあります。つまり、音楽は人のためにあるものです。だからこそ、人の心や体に強く働きかけることができるのです。今後、音楽療法がより普及し、その効果を実証していけるためにも、私たち学生はこれからも日々勉強、実践に励んでいきます。

最後になりますが、今回は音楽療法を地域の方々に体験し、知っていただける貴重な機会をいただきましたこと、心より感謝致します。私たちにとって大変貴重な経験となり、勉強への意欲向上にもつながりました。この場をお借りしてお礼を申し上げます。ありがとうございました。