

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 岩佐ゆかり

この度、私たち札幌大谷大学は「音・音楽の楽しみ」をテーマに東区健康づくりフェスティバルで音楽療法を紹介させていただきました。参加者の皆様にお聴きしたところ、「音楽療法」という言葉を聞いたことがあるという方が大多数だったことから、音楽療法が地域にも少しずつ浸透してきているのだなと実感しました。

音楽療法は対象者によって目的やセッションの内容も大きく変わってきます。今回は介護予防の対象となるような50代・60代の方々を中心に音楽療法の構成を考えました。内容は歌唱活動を中心に、季節の歌や、2つの曲を同時に歌って同時に終わる同時唱、懐かしの歌謡曲などをプログラムに取り入れました。歌を歌って「楽しい気分になった」「気分がすっきりした」などの感覚は皆様も経験があることと思います。しかし、歌うということはただ「楽しい」「気分が良くなった」という感情を生むだけではありません。歌を歌うために姿勢を正しく保つように意識したり、深い呼吸をすることにより肺や呼吸器システムの機能低下を抑えることに繋がります。年齢が進むとともに、身体の機能が低下していくことは自然なことです。機能訓練や介護予防を受けて心も身体も生き生きとした状態を保つことはとても大切なことと考えます。そこに音楽を利用して楽しく活動することは私たちのQOLの向上にも繋がります。また、懐かしい歌謡曲や童謡・唱歌を歌うことによって昔の思い出を振り返り、回想することができます。個々の思い出を言葉に出して語り合うことでコミュニケーションが生まれます。以上のように、リハビリ・機能訓練の場や人と人との間に音楽があるだけで、訓練やコミュニケーションが円滑に進むのです。

『音楽』は「『音』を『楽』しむ」と書くように、その場にいる人々を楽しい気持ちにさせてくれます。音楽が潤滑油となり他者とのコミュニケーションが生まれたり、笑顔が増えたりもします。以上のような経験から音楽が人の心身に与える効果は、皆さんも実感していることでしょう。この音楽の持つ力を機能維持・改善や障がいの回復、QOLの向上、行動の変容などに向けて利用していくのが音楽療法なのです。この音楽療法を少しでも多くの方々に体験していただき、その効果を立証して音楽療法を地域全体に広めていくことが私たち学生の使命だと考えております。実践を積みつつ、その効果を検討し学内外問わずしっかり勉学に励んでいきます。

最後になりましたが、今回はこのような機会をいただきまして誠に感謝致しております。この場をお借りして御礼申し上げます。ありがとうございました。