

音楽療法士



大島 美知恵

宇都宮短期大学音楽科 管楽器科 フルート専攻卒業

東京国際音楽療法専門学院(現国際音楽療法専門学院)卒業

リトミック研究センター附属教員養成校卒業

武蔵野大学通信教育部人間学部人間学科 心理学専攻 卒業

武蔵野大学大学院人間社会研究科人間学専攻 卒業

現在、宇都宮共和大学 こども生活学部専任講師、宇都宮短期大学音楽科 音楽療法士専攻コース 非常勤講師として勤務の傍ら、県内の子ども発達センター、成人の障害者施設等で音楽療法を行っている。

日本音楽療法学会関東支部幹事

特定非営利活動法人リトミック研究センター栃木第一支局指導スタッフ

音楽療法とは？

「音楽のもつ生理的・心理的・社会的働きを用いて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、音楽を意図的・計画的に使用すること」
(日本音楽療法学会)

これは音楽療法士の資格認定を行っている日本音楽療法学会の定義です。「生理的・心理的・社会的働き」と言われると、少し難しく感じるかもしれませんが、それぞれ皆さんが生活の中で経験していることですね。

生理的働き・・・緩やかな音楽を聴くとリラックスして心拍数が下がった。
心理的働き・・・聞く音楽によって楽しくなったり、悲しくなったりする。
社会的働き・・・スポーツ観戦で応援歌を歌うことで、一致団結できる！

これらの働きを用いて、障害のある方、病気を抱えている方などにも、それぞれの状態に合わせた音楽活動に参加していただき、具体的には、以下のような効果をあげています。

発達障害の子どもたち・・・他者と関わるのが苦手だったけれど、音楽を友達と一緒にやることで、関りをもてるようになった。
障害を抱える成人・・・作業所での仕事にストレスを抱えることが多いが、好きなドラムを演奏することがストレス発散につながっている。
高齢者・・・手足の筋力に低下が見られていたが、音楽に合わせて運動することにより、著しい低下を押さえることができています。

音楽療法の領域と目的

- ・障がいのある児童・・・発達支援
- ・障害のある成人・・・余暇活動の充実 感情的・身体的発散 発達の視点
- ・精神科・・・感情的・身体的発散、集団内でのコミュニケーション
- ・高齢者・・・認知機能の維持改善、リハビリに対する意欲の向上
- ・緩和ケア・・・個人の生命の尊重を重視する QOL の向上

コミュニティ音楽療法

音楽療法は一人ひとりのニーズに合わせて行うことを重視している為、大きな会場で、大人数で音楽療法が行われることは稀でしたが、音楽療法は近年、幅広い領域で認められるようになり、様々なスタイルで実施されるようになっていきます。

体育館のような広い場所で、大人数が円になって集まり、即興的にドラムを演奏するドラムサークルという形態で音楽療法が行われている場合もあります。



そして今、注目を浴びているのがコミュニティ音楽療法です。グローバル、ユニバーサル、インクルーシブという言葉が最近よく耳にすることも多いと思いますが、どれも「包括的」「共通」といった意味があります。「個々の違いを認め合い、共に生きる社会」が、今や世界的に目指されています。

(ドラムサークルファシリテータ協会ホームページより)

障がいがあってもなくても、皆で集うことのできる場を地域に開拓していくことは、「共に生きる社会」を実現する第一歩であり、そこに、誰でも、何人でも、直ぐに一緒にできる音楽を提供できる音楽療法の技術が生かされているのです。

ホールでの音楽療法

これからは、ホールや野外ステージなど、広い場所で大人数を対象とした音楽療法の需要も高まることでしょう。今回はホールで音楽療法を行う際のコツをお伝えします。

○準備

・スタッフ

ホールでは人数が多く、しかも舞台から離れた場所にも参加者がいる為、活動の意図をしっかりと伝えるには、スタッフの配置が重要です。

- ①舞台のセンターで全体をまとめるリーダー
- ②舞台の左右に立ち、リーダーと共に指示を送る。
- ③客席の通路に立ち、参加者の様子を見ながらリーダーの指示を伝え、時には客席の様子をリーダーに伝える。参加者に楽器等を配付する。(会場の広さにより数名)

- ④楽器や道具、パソコンの操作をする。
 - ⑤対象者が舞台上がる際の介助を行う。
 - ⑥ピアニスト
- ①～⑥全てを配置するのは難しいかもしれませんが、ボランティアを募るなどして、できるだけの人員配置を心がけましょう。



(Tiny ファミリーコンサートより)

・楽器

大人数で行う音楽療法の時に、頭を悩ませるのが楽器です。多くの楽器を主催者側で全て用意するのは大変なことです。でも何か一つは全員で楽器を持って、皆で一つの事を成し得たという達成感を感じて頂きたいものです。そこで、対象者に手作り楽器を持参頂くという方法があります。開催チラシ等で、どのような家庭にでもあるペットボトル、牛乳パックなどを利用した手作り楽器の作り方を案内しておくといいでしょう。

コツとしては、全員が鳴らしても騒音にならない音色のものを選ぶこと。例えば空き缶を使用した楽器は大音量になる可能性があり、避けた方が無難です。また忘れてくる方もいるので、主催者側で幾つか用意しておく配慮も必要です。

・歌詞幕、歌詞カード

歌唱の際、通常の音楽療法では模造紙に書いた歌詞幕を貼ったり、一人ずつ手元に歌詞カードを配ったりしますが、ホールでは模造紙では見えない、歌詞カードを配るには人数が多すぎるなどの難点があります。パソコンを使用してスクリーンに映し出す方法ですと、全員が見ることができ、一つの方向を見て歌うので一体感も高まります。

○プログラム

・選曲

年齢や障害の程度など、様々な方が集まる為、どの年代にも馴染みのある曲を選択することは必須ですが、初めて聞いても歌える曲も活用しましょう。適当なものが無ければ自分で作曲し、身体を動かしたり、楽器を演奏したりする方法もあります。



(Tiny ファミリーコンサートより)

・活動のバランス

歌唱、楽器、身体活動のバランスを考えましょう。歌はどこでも、何人でも楽しむことができ、歌わなくても聞いて楽しめるという万能選手です。プログラムの最初と最後には必ず入れておきたいものです。身体活動はプログラムの中ほどに配置すると、気分転換になります。ですが、身体を動かすことができない方への配慮が必要です。長時間にならないよう、複雑な動きにならないよう配慮しましょう。