

「音楽の力で人を元気にできる音楽療法士になりたい」

入門先：富山県教育記念館 2F 会議室

特別養護老人ホーム「しらいわ苑」

日時：2023年8月2日（水）、9日（水）

講師：音楽療法士 丹保 博美 先生、釣 吉美 先生、道下 和美 先生

はじめに

今回の短期入門では、2日間にわたり音楽療法士3名の方に指導していただきました。

1日目は、富山県教育記念館 2F 会議室にて音楽療法士 釣 吉美 氏、道下 和美 氏から音楽療法士についての講義を受け、ひとづくり財団の方々にはセッションの練習のお手伝いをしていただきました。

2日目は、特別養護老人ホーム「しらいわ苑」にて音楽療法士 丹保 博美 氏、釣 吉美 氏に講義を受け、実際にセッションの体験をさせていただきました。

1日目 富山県教育記念館 2F 会議室

・音楽療法士についての講義

〈音楽療法とは〉

音楽の持つ生理的、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。

（日本音楽療法学会の定義）



写真：音楽療法士についての講義

〈音楽療法の活用と目標（高齢者領域）〉

「受動的（受容的）音楽療法」は音楽そのものに癒しの力があり、「能動的音楽療法」は歌唱活動、楽器活動、動き（ダンス）などがあります。

音楽療法は音楽を治療の中で意図的に活用します。たとえば、決められている身体運動を定期的に行ったり、社会的交流を豊かにしたり、うつ状態を改善することや、感情表現、知的な刺激、ストレス解消と痛みへの対処法として音楽を療法的に用います。音楽療法では音楽以外の目標の達成も大切だということを知りました。

施設・病院などでは音楽療法士がひとりで音楽療法のセッションを行うのではなく、介護福祉士、作業療法士、理学療法士、言語聴覚士などの他職種と連携をしてセッションを行うので、チームの一員としてのコミュニケーション能力や協調性が重要だということがわかりました。私もチームの一員になれるように学んでいきたいです。



写真：釣先生、道下先生の講義

〈対象者に楽しんでもらうためには〉

いろいろな人に楽しんでもらうには、目的に応じた音楽や音を提供することが大切ですが、特に大切なことは笑顔で接することです。

ミラーリング効果でみんな自然と笑顔になり、体、ノリ、雰囲気を感じながら自分自身が楽しんで、その楽しい気持ちをみんなに分かち合うことがとても大切だと思いました。

〈セッション練習〉

音楽療法士の先生方やひとづくり財団の方々にお手伝いいただき、いろいろな楽器を使って音楽療法のセッションの体験をしました。初めて見る楽器もあり、使い方を丁寧に教えていただきました。

「うみ」はレインスティック、「ほたる」はトーンチャイム、「狙いうち」はボンゴなど曲に合わせた楽器を使って演奏したので曲の雰囲気も感じられてとても良かったです。



写真：レインスティックの体験



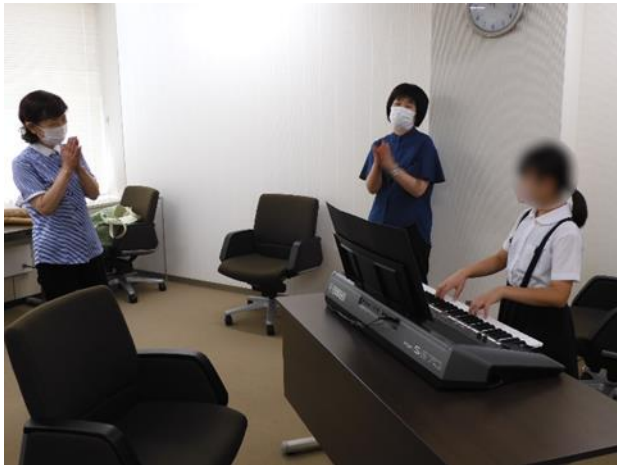
写真：トーンチャイムの体験



写真：打楽器の体験

〈音楽療法士は対人援助職〉

音楽療法の対象者の目的に応じた音楽・音を提供すること。例えば、高齢者のセッションで歌唱する場合には、高齢者の声の音域やテンポ、どこを気持ちよく歌っていただくか等のことを考えて伴奏します。同じ曲でも歌唱、身体運動、回想など、活動の目的によって音楽（伴奏）が変わります。自分の演奏を押し付けたり、ひとりよがりの思いや考え方になったりしないこと。対象者に音楽で寄り添えるように演奏することが大切だと知りました。



写真：「夕やけこやけ」の演奏指導

この後に行われる「しらいわ苑」での実際の音楽療法のセッションで「夕やけこやけ（音楽療法士編曲バージョン）」を演奏することになり、音楽療法士の釣先生と道下先生に、指導していただきました。

この曲はセッションのプログラムの最後の曲で、クールダウンや情緒の安定（心の落ち着き）を目的としているのでテンポについて迷っていま

したが、先生方のご指導のおかげで迷いもなくなりました。本番では雰囲気を感じて参加者の皆さんのことを大切に思いながら丁寧で優しさのある演奏をしようと思いました。



写真：1日目にお世話になった音楽療法士の先生方と一緒に

2日目 特別養護老人ホーム「しらいわ苑」

〈今回のセッションを実施するまでの流れ〉

- ◎ リハビリスタッフが参加者の事前情報と座席表を作成。リクエスト曲や好きな歌手、ジャンルなどを含め音楽療法士に伝える。参加者の人数は、ユニットごとに10名前後、座席は、感染対策のため、参加者同士や音楽療法士との距離を2メートル確保して実施。



- ◎ 情報をもとに、音楽療法のプログラムを作成、選曲の意図（目的）や曲の使い方をリハビリスタッフと共有する。



- ◎ 当日の参加者の体調などについてリハビリスタッフから伝達を受け、プログラムの最終確認と音あわせをする。



写真：セッション前の打ち合わせ



- ◎ セッション！！

いろいろな人に楽しんでもらうには、
笑顔で参加者と一緒に楽しむことが大切！！

全員での自己紹介は、参加者の皆さんと一体感を持つきっかけになったように思いました。



写真：自己紹介（皆さんに私の名前を呼んでもらいました）



写真：季節の曲「うみ」で参加者をお迎え

笑顔で話しかけたり、歌ったり、演奏に合わせて動いたりしていると、対象者の方に少しずつですが反応してもらえるようになり、その反応に気づけたときにとてもうれしかったです。

声を出すことが難しかったり、歌うことが困難だったりする方も心の中で歌っていらっしやるので、自然と笑顔になれるように、楽しんでいただけるように雰囲気を感じながらセッションを進めていくことが大切だと思いました。



写真：「長崎の鐘」で平和への思いを共有

セッションの最後に「夕やけこやけ」を演奏しました。

1日目にご指導いただいたので今回は迷いもなく演奏することが出来ました。

参加者のことを思いながら丁寧に「心に問いかけるように・・・」演奏しました。

丹保先生に、「最後の演奏で参加者の皆さんの心と私の心がつながった瞬間を感じました。」と言っていたことがうれしかったです。



写真：「夕やけこやけ」の演奏



写真：チームでアフターミーティング

セッション終了後、チームメンバーでアフターミーティングを行いました。

今回は音楽療法士、介護福祉士、理学療法士、言語聴覚士、歯科衛生士が参加してのミーティングです。

対象者の細かな反応などについて話し合い記録されていました。

最後に

音楽療法士の仕事は、施設や病院等で定期的に行う場合と、集団や個人など地域のいろいろな領域から単発で依頼されて行う場合があります。

音楽療法は、医療、福祉、心理など音楽以外の知識が必要なため、音楽療法士になってからも学会や研修会に参加して学び続けていることを知りました。

短期入門を通して貴重な体験をさせていただいたことで、とてもやりがいのある仕事なのだと改めて感じることができました。

障がいや病気の有無や年齢を問わず、すべての人が音楽療法の対象となるので、音楽療法士だけでなく他の資格も取得していろいろな知識や経験を活かし、対象者の役に立てるように学んでいきたいと思えます。



写真：2日目にお世話になった音楽療法士の先生方と一緒に