



「ハミング」しましょ！！



ミュージックセラピーグループ紹介

ミュージックセラピー（音楽療法）という言葉が最近、少しずつですが、身近に聞く機会が増えてきました。歌ったり、曲に合わせて手足を動かしたり、楽器を鳴らしたりしながら音楽を媒介として心身に障害がある人の心と体の機能の回復、維持を目的とするのがミュージックセラピーです。その範囲は広く「人間」すべてが対象となるのです。都市生活では、このミュージックセラピーの技法を取得し、の特技を生かして地域の福祉にかかわるメンバーを増やすことを目的とした「ミュージックセラピスト養成講座」が開講され、25名の募集に対して65名もの応募があり関心の高さを伺うことができました。講座は講義と実習を5回にわたって行い、9月5日には修了式を終えました。

現在の活動

修了生の中で「ハミング」に登録したメンバー中心として現在は尼崎市の特別養護老人ホーム、神戸市西区の老人ホームディサービスにおいて月1回の実践活動を継続しています。その他にも地域福祉センターやポートアイランド仮設住宅、復興住宅、ボランティア協会へなど、出張依頼もあり、今後ますます活動の場が持てそうです。



活動して気付いたこと

音楽療法を行う時間を私達はセッションと呼びます。普通1セッション45分位でプログラムを立て準備、片付けなどで1時間を要します。初めての所でのセッションは大変緊張します。というのも施設の職員の方自体も音楽療法を経験された方はほとんどいらっしゃらないのが実情で、全く未知のグループがやって来て何だか分からない事をしようというのですから最初は「大丈夫かな？」という疑心暗鬼の様な空気が漂います。高齢者、職員、そして私達セラピストも緊張の中、セッションが進みます。ふっと気がつくとお年寄りが昔の曲を聞いて本当に表情が変わってきています。職員の方々も先程までの堅い表情がある種の高揚した表情になって三者がそれぞれ無心で心を合わせているという事がしばしばあります。そこには、一人の人格としてお互いを支えあうような心の交流が生まれるのです。音楽はまさに人間の魂の部分に働きかけるのでしょう。セッションが終わって職員の方が「○○さん

のあんないい表情見るのは初めて」とおっしゃる事があります。そんな時に私達も初めて職員の方とも喜びを分かち合う事ができて少しずつ信頼が生まれてくるような気がします。先日、痴呆の方が帰りがけに私の手をとって「体を大事にしてがんばってな」と声をかけて下さったのです。かなり重症の方がキラリと見せて下さった優しさに思わずこちらが涙ぐんでしまいました。ミュージックセラピーは共有する喜びがあります。言葉にならない部分が多いので是非、一緒に体験していただけたらと思います。

今後の問題点

実際に活動を行っていくと、場所、対象者の人数、年齢層、時間など様々の制限の中でセッションをどうすればよりいいものにできるのかという新たな問題点も見えてきます。実践活動での反省、情報交換、学習会を月一回の定例会を持ち、お互いの連携の場として、さらに、ミュージックセラピーの活動を深めてゆきたいと思っています。



生活応援部会年内行事予定

12/9	かけ橋	桃山台ホーム	喫茶
12/11	わかば	武庫之荘北会館	クリスマス会
12/11	ハミング	園田苑	ミュージックセラピー
12/15	ハミング	大慈園	ミュージックセラピー
12/17	さくらんぼ	伊丹南高層住宅	クリスマス会
12/21	すまいる	ボーアイ第3仮設	交流会
毎水曜日	すまいる	ボーアイ仮設	手渡し共同購入