

当協会のセミナー参加者の方がたから話題になっていました音楽セラピーが、「新春スペシャル・セミナー」として開催されました。回数を重ねてセミナーを体験することで、より深く学び、ご理解いただきたく、2月は音楽セラピーの月として今回は2/2、2/16、2/23の3回シリーズとして開催致しました。

講師：柿本理津子（音楽療法士）
神戸にて、障害をもつ方やその家族への療育支援の会「ルーム・メイト」を主催されています。また、施設や病院で臨床を重ね、いろいろなジャンルの音楽の分析や音楽教育へのアプローチなど多方面にご活躍されています。

♪part1. 2月2日(木) ～自分が音楽によってどのように癒されるか！～

参加者の皆様にお気に入りの曲の入ったCDをご持参いただき、その音楽を聴きながら自分がどのように癒されるか！また、好きな音楽の効果(リラックス、ストレス解消・・・)についての内容でした。まずCDを聴く前に、その日に聞いた音を人の出した音(自然の音)と機械の音にわけて、その音が好きな音か嫌いな音かを状況も含めて話していただきました。そして、柿本先生から嫌いな音は自分が不安・恐怖を感じる音や静かにしていきたいのを侵す音であったり、その時の置かれている状況や気分が関連していると説明がありました。お持ち頂いた曲は様々なジャンルの音楽で興味深い音でした。お気に入りの曲を始めて聴いた状況、なぜ好きなのか！をお話いただき、実際に音を聴きました。先生からイヤな時は好きな音楽を聴いて元気になろうとしている(ストレスマネジメント)ことを学びました。

♪part2. 2月16日(木) ～相手を音楽によってどのように癒せるか！～

どのような時に音楽を必要としているか？の質問について
・元気が欲しい ・気持ちが沈んでいる ・淋しい ・疲れている ・落ち着きたい ・眠れない ・気分転換したい ・嬉しい
・リラックスしたい ・盛り上げたい等々・・・さまざまご意見を伺いました。
そして、状況(その時の気分)と同じものを求めたがる『同質の原理』(アルトシューラー・米)について説明を受け、その時の気分と合った物を聴くことが、ストレス解消の第一歩であると理解しました。

♪part3. 2月23日(木) ～日常生活の中への音楽療法の取り入れ方！～

今回はシリーズの最後で、実際に音を出してセミナーが進められました。
まず参加者のひとりが、朝目覚めた時と今の気分を説明して、どちらかの気分を楽器で表します。他の人達が、その音を聴いて、どちらかを当てるというゲーム感覚で楽しく始めました。音のイメージだけではなく、音を媒介にして、その人の表情やしぐさで気持ちを読み取ろうとしているお話がありました。
音楽に合わせて身体を動かしながら、自分の体内リズムとあった音楽は効果あることを、体験しました
また、だれのために！何をするために！（目的）をイメージしながら楽器を作ることで、音を媒介にしての音楽セラピー入門のお話になりました。

●●●●●●●● 参加者の声 ●●●●●●●●

♪part1.

- ・その時の状況や心の状態で感じる音や音楽が違ってくることが印象的でした。
- ・人によって好きな曲が違うので色々なジャンルの曲が聴けて良かった。
もって聴く音楽を広げようかなと思いました。
- ・好きな曲で、メロディーだけと歌詞のある曲のそれぞれの心の状態を知りたい。
- ・いろいろな楽器に触れてみたい。

♪part2.

- ・「同質の原理」を教えてください、その時の自分の状況に合った曲を選ぶことが大切だと理解できました。(森田咲子様他2名)
- ・漠然と音楽を聴いていましたが、音楽を分析的に聴いた今日のセミナーは、音楽に対する捉え方を学んだ気がしました。
- ・いつも音楽はBGMにしか考えていなかったのですが、もう少し大事にしていきたいと思いました。(工藤明美様)
- ・セラピーの事例としてどのような時にどのような曲を使うのかを教えてください、みんなで話しあいたい。(2名)



♪part3.

- ・音と人の心との関係性や人の心への影響力というものを感ずることができました。
- ・ストレッチをするときに音やリズムに合わせてなくても、自分が好きなように自由に動くことの気持ちよさが印象的でした。
- ・楽器づくりは子どもに返った気分で楽しかった。(3名)
- ・作った楽器の音の中に作った時の思いやその目的など人の楽器への思いがその音に入り込んでいるような気がしました。
- ・音楽のすばらしさを改めて感ずることができました(2名)
- ・楽しいセミナーでまた参加したい(3名)



参加された皆様、お疲れ様でした！