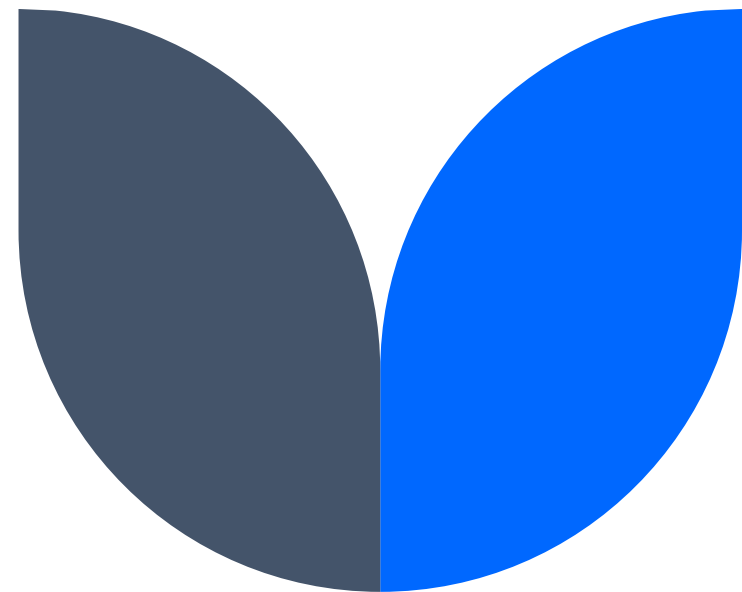




歌って知ろう 音楽療法



音楽療法士 佐井佳代子



今日の予定

♥ 皆様のご協力をお願いいたします！

♪ 私が音楽療法を学ぼうと思った理由

♪ 音楽療法とは何か

♪ 音楽療法で使用する楽器の紹介

♪ 歌うとは、どういうことか 私たちが歌うことの効用



あんたがたどこさ

わらべうた

あんたがたどこさ

ひごさ

ひごどこさ

くまもとさ

くまもとどこさ

せんばさ

せんば山には

たぬきがおってさ

それをりょうしが

てっぼうでうってさ

にてさやいてさ

食ってさ

それをこの葉で

ちよつとかぶせ

★せは全員で手拍子

青春時代

（昭和五十一年 森田公一とトップギラン

1 卒業までの半年で

答えを出すというけれど
二人が暮らした年月を
何で計ればいいのかろう

青春時代が夢なんて

後からほのぼの想うもの
青春時代の真ん中は
道に迷っているばかり

2 二人はもはや美しい

季節を生きてしまったか
あなたは少女のときを過ぎ
愛に悲しむ女ひとになる

＊青春時代が夢なんて

後からほのぼの想うもの

青春時代の真ん中は

胸に刺さすことばかり

＊から繰り返す

年金時代

（青春時代の替え歌）

1 退職までの半年で

答えを出せというけれど

加入期間が短くて

年金もらえるアテがない

年金暮らしが 夢なんて

現役時代の 甘い夢

年金時代の 入口は

先の見えない ことばかり

2 からだは もはや あの頃の

盛りを過ぎて しまったか

胃腸に肝臓 ガタガタで

おまけに糖尿 五十肩

＊年金暮らしが 夢なんて

現役時代の 甘い夢

年金時代の まんなかは

医者に通って いるばかり

＊から繰り返す

音楽療法を勉強しようと思ったわけ

精神病院で

- ・病気の特徴の理解
- ・人の心理を知る必要
- ・言葉の使い方の大切さ

ピアノのレッスンで

- ・自閉症の子との出会い
- ・障害の特性についての理解

家族のこと

- ・母と歌
- ・なぜ音楽かに自信がない

音楽には誰にでも共通する何かの力があるのではないか

音楽療法とは

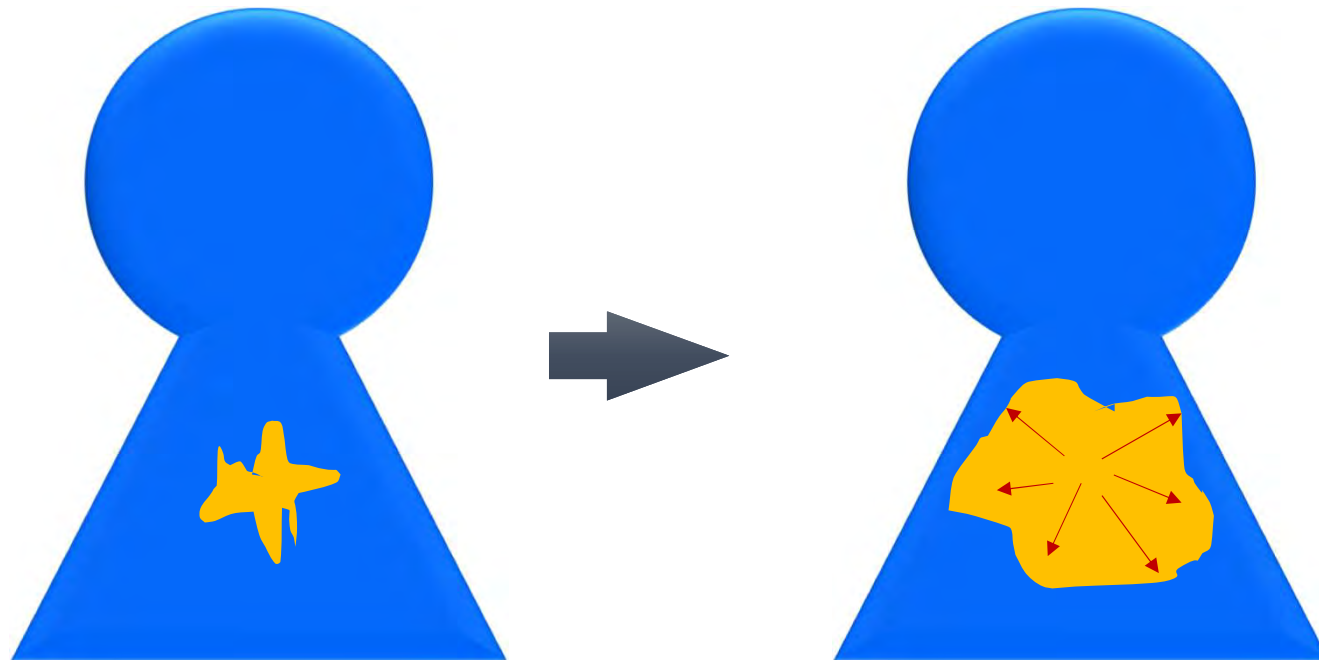
日本音楽療法学会定義

「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、問題となる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」

- ➡音楽の働き・効果を知る
- ➡人を理解する
- ➡音楽を使用する技術

ミュージックチャイルド

クライヴ・ロビンス 『音楽する人間～ノードフ・ロビンス創造的音楽療法への遙かな旅』



せっかくスクエアなので

音楽療法で使用する
楽器の展示会をします



紹介した楽器

- ツリーチャイム
- トーンチャイム
- ライアー
- ミュージックパッド
- チベットのシンギングボール

悲しくてやりきれない①

サトウハチロー 作詞

(昭和四十三年)

1 胸にしみる空のかがやき
今日も遠くながめ
涙をながす

悲しくて 悲しくて
とてもやりきれない
このやるせないモヤモヤを
だれかに告げようか

悲しくてやりきれない 23

2 白い雲は流れ流れて
今日も夢はもつれ
わびしくゆれる

悲しくて 悲しくて
とてもやりきれない
この限りないむなしさの
救いはないだろうか

3 深い森のみどりにだかれ
今日も風の唄に
しみじみ嘆く

悲しくて 悲しくて
とてもやりきれない
このもえたぎる苦しさは
明日（あした）も続くのか

早押し
イントロクイズ！



浦島太郎

むかしむかし　浦島は

助けた亀に　連れられて

竜宮城へ　来てみれば

絵にもかけない　美しさ

浦島太郎

むかしむかし 浦島は
助けた亀に 連れられて
竜宮城へ 来てみれば
絵にもかけない 美しさ

うさぎとかめ

もしもしかめよ かめさんよ
世界のうちで おまえほど
歩みののろい ものはない
どうしてそんなにのろいのか

星めぐりの歌

作・宮沢賢治

あかいめだまの

さそり

ひろげた鷲（わし）の

つばさ

あを（お）い めだまの

小さいぬ

ひかりの へびの

とぐろ

オリオンは

たかくうたひ（い）

つゆと しもとを

おとす

サントラルチア

スウール マーレ ルウッチカ ラーストロ ダルジエント

プラチーダエロンダ プロスペーロエイル ヴェント
(ここまでくりかえし)

ヴェーニーテアツラジレ ヴァルケッタ ミーア

サントールーチーア サントールーチーア！
(ここまでくりかえし)

歌うことがあなたに役立つ理由（１）

歌うことは自分が楽器になるということ

振動で自分を内側からマッサージ

○身体機能への働きかけ

- ・心肺機能の維持や向上 コントロールされた深呼吸
- ・唇や舌など口周りの筋肉を鍛えられる
 - ➡表情が豊かになる・活舌が良くなる・誤嚥防止
- ・歌いながら音楽・リズムに合わせることで運動がしやすくなる

歌うことがあなたに役立つ理由（２）

○感情・気持ちへの働きかけ

- ・同質の原理

- ➡落ち込んだ気持ちを支え、自身の内部からの回復力を応援する

- ・歌の中での感情表現の体験 歌詞も音楽の各要素もこの体験を増強させる

- ・感情を安定させる、一定のテンポの中での活動で気持ちが落ち着く、感情に方向性を持たせる

- ・声を出すということ自体、ストレスの解消になる

歌うことがあなたに役立つ理由（３）

○認知症の予防

- ・歌詞を読むこと、声に出すこと。
- ・歌詞から自分の経験や情景を思い出す。
- ・歌は脳の広範囲に刺激を与える。
- ・耳で聞いて人と声を合わせたり、リズムに乗ったりすることは身体だけでなく、脳への刺激、社会性を保つことにも効果。

翼をください 1

昭和四十六年 唄・赤い鳥

1 今、私の願いごとが

かなうならば 翼がほしい

この背中に鳥のように

白い翼つけてください

この大空に翼を広げ

飛んでゆきたいよ

悲しみのない自由な空へ

翼はためかせ行きたい

翼をください 2

2 今、富とか名誉ならば

いらないけど 翼がほしい

子どものとき夢みたこと

今も同じ夢に見ている

この大空に翼を広げ

飛んでゆきたいよ

悲しみのない自由な空へ

翼はためかせ

この大空に翼を広げ

飛んでゆきたいよ

悲しみのない自由な空へ

翼はためかせ 行きたい



**みなさま、参加・ご協力
ありがとうございました**

音楽療法士 佐井佳代子

