

様々な視点をもって —— 音楽療法士として

日本音楽療法学会認定 音楽療法士

北村はるか (きたむら はるか)

大学在学中「音楽をしているならこれはどう?」と先生が差し出してくださった本が、音楽療法との出会いでした。大学で学んだことを生かせる職に就きたいと思い、相談をした時のことです。その後、ある先生の博士論文に出会い、多くのご指導のおかげで、大学院在学中に音楽療法士の資格を取得することができました。

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)」です。

「音楽療法はヒーリングなの?」ときかれることがあります。ヒーリングも受動的音楽療法の一種ですが、決してそれだけではありません。能動的音楽療法といい、参加者自ら歌を歌い、演奏し、身体を動かすことによって、精神の安定だけでなく、脳を活性化し、運動機能の維持改善等を目的にすることも多くあります。音楽療法士は音楽を手段とし、対象の方に合わせてリズム・テンポ・曲などをプランニングします。時には、車椅子に乗っている方が、他の参加者が踊っているのを見て、「私も踊りたい」とスタッフに支えられて歩いたこともあります。時にはご家族が「母はこんな歌を歌えるのですね!」と驚かれたこともありました。また重度認知症を患っ

た方が、テンポや曲を変えることによって、意気揚々と歌い出し、思い出話をしてくださったこともあります。なじみの歌が昔の記憶を引き出し、コミュニケーションをとることもできました。

2011年には東日本大震災が起きました。私は避難所で音楽療法ボランティアを始め、現在も仮設住宅で実施しております。

避難所ではスタッフから一日寝たきりの方を心配する声があり、さらに瓦礫の撤去が続く中、ひと時でも気分転換をできる場の提供が求められました。また避難所でも仮設住宅でも、単発ではなく継続的にお願いしたいとの要望がありました。仮設住宅の壁は隣の話し声が聞こえてくるほど薄く、隣の光が差し込んでくることもあるそうです。そのような中、音楽の会では思い切り大きな声で歌い、「気分がスッキリした!」「毎月楽しみなの!」とのお声を聞き、継続の重要性も感じています。この活動の他、実践女子大学東日本大震災岩手県宮古市支援プロジェクトに現在も関わらせていただいております。

実践女子大学生活文化学科在学

Profile—北村はるか

2008年、実践女子大学生活文化学科卒業。2010年、音楽療法士取得。2011年、宮城教育大学大学院音楽教育専修修了。現在まで介護施設・病院・東日本大震災ボランティアなどで音楽療法を実践。



東日本大震災のボランティアで、音楽療法を実践(仮設住宅近隣の体育館にて)

中には、認定心理士の取得だけでなく生活文化、福祉、経済、情報などを学びました。様々な分野に触れたことで、物事を一方からだけでなく、多方面から見の大切さも学ぶことができました。これは音楽療法士として、そして認定心理士として必要なことと考えています。

音楽療法の相手は人です。人には家族・友人関係、生活環境等、歩んできた道の様々なものが関係しています。音楽もテンポ、リズム、歌詞など様々な要素からできています。さらに音楽療法ではノンバーバルな反応、表情や目、手足の動き等も重要です。

人は理論だけでは語れません。しかし理論は一つの指標となります。今後も音楽療法で多方面からお一人お一人にアプローチできるよう、認定心理士で学んだ理論を活かしたいと思います。