特に訪問音楽療法は 家族も一緒に入っていただき、家族の心の安定にも繋がる効果があるとのことでした。

音楽療法とは「音楽の利用法」そして「オーダーメイドの常備薬」と話されており**心身を回復させる薬と捉えるととても良い表現だ**と感じました。

第２部では実際に音楽療法を体験しました。
参加者は半円に並び、音楽療法士の先生を見ながら最初は両手を上にあげて深呼吸を繰り返してから肩を回す運動を行うなど身体をリラックスさせる運動を行いました。

その後は卵型の**シェーカー**(マラカスのような音が鳴るもの)**を両手に持ち、音楽に合わせて自由に振ったり鳴らしたり**しながら「雪」「なごり雪」「津軽海峡冬景色」を歌いました。シェーカーの音がとても心地良く振りながら歌うことで楽しい気分になりました。

その後はふきもどしが全員に配られ、「オブラディオブラダ」の曲に合わせて**シェーカーを振りながらふきもどしを吹き**ました。リズムをとりながら振ったり吹いたりが難しかったです。また「トーンチャイム」という楽器を先生の合図に合わせて鳴らし、簡単な演奏を行いました。**トーンチャイムという楽器は振ると木琴のような音が鳴り、体に触れると音が止まるのが面白い**と思いました。

最後に音楽療法士の方々全員で「情熱大陸」を演奏していただき、参加者は**演奏に合わせて順番に「ツリーチャイム」を鳴らしました。**とても綺麗な音が鳴る楽器で片手だけで簡単に鳴らせるので利用者の方にも鳴らしやすいと思いました。

音楽療法に参加してみて、綺麗な音を聴いたり　歌を歌うことで心も穏やかになりとても楽しい時間を過ごすことができました。**利用者の方にも歌いながら楽器を振ってもらうことで良い刺激になり普段表情の固い方も笑顔を引き出せるのではないか**と思いました。また**片手しか使用できない方でも参加でき、集団であっても誰一人おいていかれることなく参加できるのが良い**と思いました。全員が楽しくなるように進めていくことができる音楽療法士の先生の進行にも感心しました。今後施設でも自分にできる範囲で今回の経験を生かしていきたいと思いました。

米　卵　年金　生活脅かし
独り居に　「２パック　半額」と　言われても
物よりも　会話を買いに　通う店

令和７年　啓　塾