

リリムジカは“心をこめた音楽”という意味。「介護と音楽」をテーマに役に立つ情報をまごころこめてお届けします。

生活に音楽を取り入れることの効果 (その2 聴く)

前号では生活に歌を取り入れることについて書きました。歌うことによって得られる主な効果は「気分の発散」、「嚙下機能の維持」、「他者との一体感」でした。今回は音楽を「聴く」ことによって得られる効果について考えます。「聴く」ことの一番大きな効果は「気分の変化を生み出す」ということです。元気なときに明るい曲を聴くと一層気分が高まります。辛いときに悲しい曲を聴くと気持ちが落ち着きます。ポルトガル語には「ケン カンタ セウ マウ エspanタ! (音楽はどんな重い・悪いことも追い払う)」という言葉があります。また、音楽を聴くことは「季節を感じる」ことにもつながります。「海(海は広いな大きいな~)」を聴くと何となく夏を感じられたり、「雪(ゆきやこんこ~)」を聴くと冬の情景が浮かんだりします。



さて、音楽を聴くといってもCDを聴く、ラジオを聴く、楽器の生音を聴く、などいろいろな方法があります。「主体的に音楽を聴く」とときにはぜひ、生音を聴いていただきたいものです。寝たきりの方が、みなさんの歌声やキーボードの伴奏があるときに手でリズムを取ったり曲を口ずさんだりすることがあります。施設にはときどき音楽のボランティアの方が来ると思っています。そのときはぜひ、向かい合っただけでなく、利用者さんのそばでも楽器を鳴らしてもらうようにしてください。きっと思わぬ反応がありますよ!

Q&Aコーナー

音楽のレクをするときには、ピアノが弾けないといけませんか?

「私、ピアノが弾けないのに音楽レクの担当になってしまいました!」先日このような相談をいただきました。楽器ができなくて音楽レクをするのはたしかに不安ですね。でも、音楽には楽器ができなくても楽しめる方法があります。歌集を開いて一緒に歌う、手拍子をする、歌にまつわる思い出話をする。「レクを提供する」という気持ちではなく「一緒に音楽を楽しむ」スタンスであれば、きっと楽しい時間になると思います。気持ちを楽に頑張りましょう。

リリムジカ通信へのご意見
ご感想をお寄せください!

FAX:050-3737-5503

Mail:info@lirymusica.co.jp

うさ子の奮闘記 第3話 「施設職員さんとの振り返り」

セッションの後、うさ子は毎回施設の職員さんとセッションの振り返りをします。



今日の川村さん(仮名)、「東京のバスガール」を歌ったあと、とてもいいききされていましたね!

この曲好き!

職員Sさん

こういう瞬間がセッションの醍醐味なんですよ。継続すること、少しずつ変化が出てきています。



ありがとうございます。Sさん、これからもうよろしく願います!



施設の職員さんと気持ち揃えて仕事をします。うさ子の大切なポリシーです。

私が「音楽療法」という言葉を使うのをやめた理由

リリムジカ代表の管 偉辰(かんいたつ)です。リリムジカでは2008年4月の創業からずっと「音楽療法」という言葉を使ってサービスを実施してきましたが、今月から「音楽療法」という言葉を使うのをやめました。「療法」という言葉が自分たちのつくる空間と合わないのでは、と感じたからです。辞書で「療法」を引くと、「治療の仕方」と出てきます。私たちはその瞬間を楽しめる音楽の場づくりに力を注いできました。その結果、ほとんど声を出さない方が曲を口ずさんだり、昔楽器を習っていた方がその楽器を再開される、という事例も出てきました。「療法の効果」と言えばそう言えなくないかもしれませんが、しかしながら、音楽をとおして私たちが提供すべき価値は治療ではなく、幸せな、心から楽しめる空間づくりなのではないかと考えます。そんなわけで、私は当社のサービスを指すのに「音楽療法」という言葉を使うのをやめました。詳しい経緯はホームページをご覧くださいと思います。

