

リリムジカ=心に響く音楽。読むだけで音楽レクと音楽療法の知識が身につく記事を毎月無料でお届けしています。

歌がお好きはずなのに、 突然音楽をお休みされた青山さん (仮名)

グループホームにお住まいの青山さん(仮名・80代女性)は、童謡・唱歌など歌がお好きな方です。このグループホームでは2012年秋から音楽プログラムを行っています。グループホームは1階・2階の2ユニットになっていて、青山さんのお部屋は1階です。2階にお住まいの参加者が多いので、プログラムはいつも2階で行っていました。音楽プログラム導入から4ヵ月後、青山さんが突然プログラムをお休みされました。音楽プログラムを担当するミュージックファシリテーター(以下FT)はホーム長に理由を聞きました。「青山さん、2階に行きたがらなかったんです。歌自体はお好きなんです。でも、慣れない場所に行くことが嫌みたいなんです。」とのことでした。FTは驚きました。いつも「歌うと昔を思い出すわね。」とおっしゃっていた青山さん。音楽を楽しまれていると思っていました。ホーム長から「1階の方が安心して参加できるかどうか、やってみましょうか。」と意見をいただき試してみることになりました。次の回はプログラムを1階で行いました。すると、青山さんは2階で行ったときには見られなかったようなリラックスした表情で音楽に参加されました。プログラムに同席した職員さんと、今後数回は1階で試してみようという話になりました。

読者からのQ&Aコーナー

「何か新しいことを考えて」と言われますが、何も思い浮かびません・・・。

4月から新しい年度が始まりました。上司から「何か新しいイベントやレクリエーションを考えて」といわれて困っている方もいると思います。机に向かって悩んでいると、ますます思いつめてしまうものです。そんなときにすぐにできる対策は、出かけることです。ぶらぶら街を歩くだけでもかまいません。体を動かすと脳がリラックスしてアイデアが浮かびやすくなります。また、外で得られる刺激は新たな発想を誘います。草花から季節の活動が思い浮かんだり、看板や広告から流行に関する活動が思い浮かんだり。「ただ一つの正解」を求めるのではなく、「たくさんの仮説」を立てることからはじめましょう。

うさ子の奮闘記 第13話

「春は花の季節」 作:うめ子

