



ディサービスでの、とある3月のセッションの出来事。早春をテーマに梅の花が出てくる歌を何曲か歌った。

「梅といえば、うぐいすですね～」と私は水笛でうぐいすの鳴き声を奏でた。すると、独身で一人暮らしのAさんが「家の庭には毎年うぐいすが僕に会いに来てくれるんや」と恋人の話でもするように照れながら嬉しそうに話し始めた。「Aさんの庭にやってくるうぐいすはどんなふうに鳴くのですか？」と尋ねると「ホーホケキョ」と、それはそれは優しい声で鳴きまねをしてくれた。すかさずBさんが「私

はもっと上手に鳴けるで」と自信ありげに言ったので、急遽“うぐいす鳴き声コンテスト”を開催することになった。参加者は10名。それぞれ自慢の鳴き声を披露した。

最後は、認知症が進んでいて、私が側へ行って歌いかけても一緒に歌うことのなかったCさん。マイクを向けると、なんと小さな声で「ホケキョ」と口ずさんだ。これには職員の皆さん大喜びで拍手喝采！！もちろんコンテストの優勝者はCさんに輝いた。

そしてCさんは『真室川音頭』での合奏にも曲の最後を鳴き声で飾ってくれた。「ホケキョ♪」

入会のご案内

NPO 法人青森音楽療法研究会では、音楽を通して皆様の“こころ”と“からだ”がより健やかであるよう実践・研究しています。

私たちの活動に賛同し、共に活動できる方

あるいは活動を支援して下さる方であれば、どなたでも入会できます。

皆さまのご参加をお待ちしています。

どなたでも
参加できます

♪ 正会員（個人・団体）

＝活動に直接関わりたい方あるいは団体

♪ 学生会員（個人）

＝活動に関わりたい学生の方

♪ 賛助会員（個人・団体）

＝活動には直接関わらず、会を支援してくれる方あるいは団体

会費

会員区分	入会金（円）	年会費（円）
正会員（個人）	5,000	5,000
”（団体）	5,000	1□5,000円で 2□以上
学生会員	2,500	2,500
賛助会員（個人）	1,000	3,000
”（団体）		1□3,000円で 3□以上



特定非営利活動法人 青森音楽療法研究会

〒030-0943 青森市幸畑 1 丁目 9 番 5 号
Tel:090-6258-7881 FAX:017-738-2639
メール mt_aomori@yahoo.co.jp
ホームページ http://www.geocities.jp/a_o_r_k_2004/



NPO 法人
青森音楽療法研究会

会報

第 34 号
2017 年 4 月



音活セミナー（青森）



ステップUP講座 '16-III



音楽療法セミナー '16



音活セミナー（八戸）

ごあいさつ

昨年、県内で二人の中学生が自らの人生に終止符を打ちました。皆様もご存じの事と思います。自殺予防の取り組みをしている当研究会としては、この事実を重く受け止めざるを得ません。掛け替えのない大切な存在を失ったご家族のお気持ちがどれほどか計り知ることはできないでしょう。私たちにできるのは、まず寄り添うことです。それぞれがそれぞれの立場で寄り添おうとすることではないでしょうか。決して他人事ではない身近な問題と捉えてほしいのです。

自殺率が全国 2 位だった青森県も平成27年には10位となり、自殺者は平成15年の576人をピークに減少し平成27年には267人と確かに減ってはいますが、下げ止まり傾向にあるそうです。全国的にも平成22年から連続して30千人を割り平成27年には約23千人に減りました。でも、若年層の自殺は増えているのです。また昨年厚労省が成人を対象に行った意識調査でも本気で自殺を考えたことがある人は23.6%に上り、前回調査から微増となっています。

「生きにくい社会」という言葉を見聞きすることが増えています。

NPO 法人青森音楽療法研究会理事長 佐々木 純子

当研究会では「こころの健康教室」を県内各地で行っています。小学生には「こころが元気であるための4つの約束」について音楽エクササイズを通し体感してもらいます。小学生は言葉での理解が難しいため、非言語活動としての音楽で学びを深めていくのです。兄弟姉妹が少なく、地域でのつながりが希薄になった今、子供たちにとって学校は社会そのものなのでしょう。子供たちが互いを尊重し、気持ちを上手く伝え合うことができるようになれば「居心地の良い学校」から「豊かな社会」に繋がっていくのではないかと期待しています。同時にこの教室が「こころの健康」について家族で考える契機になれば幸いです。

昨年度、当研究会は「青森いのちのネットワーク」に入会しました。自殺対策活動をする民間団体が自殺に追い込まれることのない青森県を目指して「生きることの包括的な支援」をするために連携しています。

今後も私たち NPO法人青森音楽療法研究会は、皆様の心身の健康に役立つよう学びを深め真摯に活動に取り組みたいと思っています。更なるご指導とご協力をお願い致します。