



認知症セミナー&コンサート「知れば寄り添える手を差し伸べられる」

ごあいさつ

NPO 法人青森音楽療法研究会理事長 佐々木純子

この度、NPO 法人青森音楽療法研究会の昨年度（H23 年度）の活動を広報誌としてまとめてみました。ご覧いただけると幸いです。

昨年度は、思いもよらない未曾有の震災により、県内でも多くの皆さまが被災されました。心からお見舞い申し上げます。そして、その“痛み”はまだ早々には癒えることなく、震災から一年が過ぎた今もなお、様々な形で疼いています。

研究会では、皆様のご協力により被災された方々を支援するため「音楽でつながろう」事業を立ち上げました。5月3日には、八戸市福祉公民館で「音とあそぼ！」を開催、7月2日には新湊はますか保育園へ訪問することができました。

今後も研究会では、出来る限りの支援を継続して行きたいと思っております。どうぞ変わらず、皆様のご協力をお願いいたします。

また、H21年度から取り組んできました「認知症予防」事業については、昨年度もむつ小川原地域・産業振興財団様から助成をいただき、12月4日にセミナーとコンサートを開催いたしました。

これには二つの目的がありました。1つは、認知症対象者の娘・息子世代の方々に認知症予防についての理解を深めていただきたいということ。2つ目は、認知症のご家族の方々にコンサートで元気を取り戻していただきたいということでした。そして、この目的に最もふさわしいアーティストの綾戸智恵さんが青森にいらしてくださいました。

皆さまもご存じのように綾戸さんは、ご自身のお母さまを介護されながら音楽活動を続けていらっしゃいます。歌やお話の端々に、綾戸さんの力強さと温かさが滲み出ていました。参加いただいた皆さまには、コンサートに満足いただいただけでなく「認知症を身近に感じるようになった」「特別な病気ではないとわかった」など認知症への理解を深めていただけたようで、大変嬉しく思います。

さて、昨年度の大きな事業を二つ取り上げましたが、NPO 法人青森音楽療法研究会は、もちろん定期的に施設へも伺っています。その報告は、会員で共有し、それぞれが学びを深め次の活動に生かしています。

私たちは、今後も音楽を通してたくさんの皆さまと一緒できることを祈っています。

平成 23 年度事業 一覧

- 5月 平成 23 年度通常総会
音楽療法セミナー ‘11
「北欧・ノルウェーの音楽療法」
「こころのケア」
- 6月 第1回理事会
- 8月 ニュースNo.1 発送
- 9月 第2回理事会
定期事業経過報告検討会
- 11月 ステップアップ講座
‘11-I「セラピストとしての個性を磨こう」
- 12月 認知症予防事業
「認知症セミナー&コンサート」～知れば寄り添える 手を差し伸べられる～
- 1月 ニュースNo.2 発送
- 2月 第3回理事会
定期事業結果報告検討会
- 3月 会報29号

音楽療法セミナー ‘11「北欧・ノルウェーの音楽療法」



＜＜ 震災支援 ＞＞ 音楽でつながろう事業「音とあそぼ！」

八戸市福祉公民館



《震災支援》5月3日 八戸市福祉公民館にて「音とあそぼ！」を開催、参加した子供たちからは「楽しかった」保護者の方々からは「興奮状態だった子供たちが次第に音楽の世界に入っていく、落ち着いていくのが分かった」「こんな形の音楽の使い方があったのかと感心した」などの感想をいただいた。また、7月25日 新湊はますか保育園訪問では、いち早く寄贈されたという楽器と元気な子供たちの笑顔に伺った私たちが癒されたのかもしれません。

(スタッフの感想)

八戸市福祉公民館



新湊はますか保育園



定期事業

- ・ 養護老人ホーム（月2回）青森市
- ・ 障がい者支援センター（高齢棟）（月2回）平内町
- ・ 障がい者支援センター（重度棟）（月2回）平内町
- ・ 認知症対応型グループホーム（月2回）八戸市
- ・ 認知症治療病棟（月2回）青森市
- ・ 重度心身障がい児施設（月1回）八戸市
- ・ 地域密着型小規模多機能居宅介護（月1回）むつ市

重度心身障がい児施設（月1回）



写真提供… 株式会社ペリビレッジ

小規模多機能施設おのみと園（月1回）



講師派遣事業

- ♪ 5月11日「さわやかシニア教室」音楽は人生の友達 ～音と歌の力で元気百倍～（大鰐町）
- ♪ 5月25日、10月12日、12月14日「ふれあいデイ」（板柳町）
- ♪ 6月6日 青森県精神福祉会連合会総会記念講座「やさしい音楽療法」（青森市）
- ♪ 6月6日「青森県精神福祉会連合会総会記念講演」（青森市）
- ♪ 6月8日、7月19日、8月17日、8月25日、10月18日「高齢者介護予防教室」（七戸町）
- ♪ 6月10日「特別養護老人ホーム研修会」（むつ市）
- ♪ 7月8日「生きがい活動支援員勉強会」～認知症予防の音楽活動について～（深浦町）
- ♪ 7月16日「こころの健康づくり講演会」（五所川原市）
- ♪ 8月17日「弘前市学校保健主事会研修会」（弘前市）
- ♪ 9月13日、10月7日「心の健康づくり教室」（稲垣小学校）
- ♪ 9月17日「もの忘れフォーラム in 五所川原」（五所川原市）
- ♪ 9月20日「心の健康づくり教室」（深浦小学校）
- ♪ 10月30日「バリアフリーコンサート」（むつ市）
- ♪ 11月1日「シニアいきいき講座」（八戸市）
- ♪ 11月6日「青森OPLLの会」（青森市）
- ♪ 11月21日 青森県老連健康福祉大学校講座「わらって、うたって、お元気で」（つがる市）
- ♪ 11月22日「高齢者いきいき文化芸能まつり」～音楽ではつらつ認知症予防～（八戸市）
- ♪ 1月20日、3月2日 認知症予防 わいわい音楽プログラム（大鰐町）
- ♪ 3月2日「楽楽学校」（板柳町）

シニアいきいき講座（八戸市）



写真提供…
八戸市社会福祉協議会

生きがい活動支援員勉強会



写真提供：深浦町地域包括支援センター

心の健康づくり教室（深浦小学校）



写真提供：深浦町地域包括支援センター

ふれあいデイ（板柳町）



写真提供：板柳町地域包括支援センター



皆さま、こんにちは。当研究会の会報をご覧くださいありがとうございます。こちらは、昨今耳にすることの多くなった「音楽療法」について、皆様に分かりやすくご説明するコーナーです。

今回は初回ですので、音楽療法について、まずは概要をお話します。

○「音楽療法」って何？

音楽によって慰められたり、癒されたりした経験は誰もが持っていることでしょう。

音楽療法は、音や音楽を利用して、不安や痛みを和らげたり、身体の機能を保ったり、改善したり、あるいは病状を楽にしたりするものです。また療育などにも使われ、現在では、医療・保健・福祉・教育のさまざまな分野で効果が認められ、活用されています。

一昔前までの日本では、音楽家のバリアフリーイベントやボランティアの慰問など、高齢者やハンディのある方々への音楽活動すべてが音楽療法と受け取られていたことがありました。もちろん、それらの活動はとても意義のある活動です。

音楽療法は、一緒にする方（特定の対象者）のために、音や音楽をより効果的・計画的に用います。そのためには、その方の病状や状態を知り、音楽や楽器の効用を学んでいなければなりません。ですから、一緒にする方が異なれば、目的も異なりますので、使う音や音楽そして楽器も異なります。

安易に進めると、時には副作用も出ます。

例えば、お子さんの中には音の種類や光の加減で発作やパニックを引き起こしてしまう場合がありますし、お年を取って衰えた身体には音がいびつに聞こえることや活動の内容をなかなか理解できないことがあり、不愉快になったり、自信を無くしてしまったりすることもあるのです。

そのため、音楽療法を行う人は、どのような音や音楽を使ったら良いのか、また、どんな副作用が考えられるのかなど、音楽療法の理論を学ばなければなりません。

次回は、この音楽療法を行う人「音楽療法士」についてお話します。

音楽療法 ちょっといい話 感心しきり…です。山本恵美

音楽療法の活動のとある一日……「冬の夜」を皆で歌い、恒例の回想の時間。

私、2番の歌詞を指さし、「お父さんは土間で縄をなっているのですかねえ～何を作っているのでしょうか？」参加者1「やっぱり草履だべな」参加者2「冬だすけ、つまご」だべか私「これですよ」草履と「つまご」（草履の周りに囲いがついている、長靴の半分ぐらいの長さの履き物）を見せて皆で触る。触りながら話しがはずむ。参加者3「私の所は雪が多かったの、（津軽出身の方）もっとこう長く編んだの履いてましたよ」

違う場所にて、またとある一日……「ゆき」の歌を歌ってから、頭からつながった薄手「みの」を着ている、昔の子どもたちの写真を皆で見る。私「冬は、このような「わら」で作ったものを着ていましたか？」参加者A「この辺ではこれは着なかったねえ」、参加者B「これはもっと雪深い、吹雪いたりするところの物でしょう」私「「みの」は着なかったですか？」、参加者C「「みの」っていうのはこの辺だと、首から下に着るのでもっと沢山わらが厚くついていて、雨の日なんかに着たつたよねえ」参加者A「そうそう、薄手のは水のオケに巻いたり野菜にかけたりしてたつたよねえ」参加者D「「こも」ってへる（言う）のもあったよね」…このように毎回、私達に古くて新しい沢山の事を教えて下さいます。

また、とある日。その日は紀元節の日でしたが、「らくがん」「つるこまんじゅう」「紅白のお餅」「海老茶色の袴」などなど…それぞれの方の住んでいた地域の違いにより、やはり出てくる発言は様々です。

今日はどんな話を教えて下さるかな…。

お知らせ

平成 24 年 6 月 3 日（日）10:00 ～ 12:00 平成 23 年度通常総会
同 日 13:30 ～ 16:40 音楽療法セミナー '12

* セミナー・ステップアップ講座等は基本的に正会員のみの参加となります。

編集後記

今回より会報を広報誌として作成することになり、年度末のお忙しい時期に各団体の皆様には写真を提供いただき誠にありがとうございました。これからも研究会の事業を皆様に分かり易くお伝えできればと思います。

（担当：長内、泉谷、舩谷）



特定非営利活動法人 青森音楽療法研究会

〒030-0822 青森市中央3丁目20-30 青森県ボランティア・市民活動センター気付

Tel 090-6258-7881

メール mt_aomori@yahoo.co.jp ホームページ http://www.geocities.jp/a_o_r_k_2004/