



音楽療法を学ぶ講習会 2024

～受講者レポートからの抜粋～



講習会2024① 音楽療法概論

講師: 佐々木純子
(青森音楽療法研究会理事長 / JMTA 認定音楽療法士)

- 言語を使用しないでコミュニケーションをとることができるのが音楽なんだと気づかされた。
- 初めて会った人でも、心を合わせられたような気がして、楽しみながら受講できた。
- 音楽療法士は“音楽を聴かせる人”ではない。音楽の臨床家として対象者の理解を深め、「今、何を如何に奏でるか」を選択し、その人に寄り添うことで、対象者と共に音楽を実践していく専門職であると学んだ。
- 対象者の症状を見極められない場合は、やみくもに関わってはいけないのだということを認識できた。



講習会2024④ 対象者理解(障がい児)

講師: 町田徳子 (青森県発達障がい者支援センターステップ所長)
ことものハンディキャップの有無にかかわらず、保護者とどものどちらにも支援を行う。
大人が先行してプラスの関わりをすることで子どもからもプラスの言動がかえってくる。
行動の理由が分かると叱ることが減っていくかもしれない。
「あれ」「あとで」「少し」など抽象的な言葉は、分かりにくくともある。「背筋を伸ばして、立って歌いましょう」等と具体的な表現で指示する。
関係機関との情報共有が大事。

講習会2024⑦ 対象者理解(成人:精神障がい者など)

講師: 関谷道夫 (青森県公認心理師・臨床心理士協会顧問)
精神的なストレスが日常生活に多大な影響を及ぼすことがわかった。
音楽療法を通した人の関わりはクライアントへの一方的な影響ではなく、相互作用となることを学んだ。セラピストが奏でる音や音楽だけでなく、目の前にいるクライアントとの向き合い方、そして相手の反応が繰り返されることで、クライアントとセラピストの関係も深まり、音楽療法の効果も高まつたと学んだ。
クライアントにとって心地よいと感じられる人になるためには、相手をよく観察することがいかに重要かを再認識した。

講習会2024② 倫理/アサーティブコミュニケーション

講師: 瀧澤志穂 (青森音楽療法研究会副理事長 / 公認心理師・臨床心理士)

<職業倫理>

- セラピストとクライアント以外の関係に発展する期待を抱かせるような言動は慎まなければならないことを念頭において活動していきたいと思う。
- 音楽療法という専門分野の知識を深めるとともに、自らが支援できる範囲について見極める能力も必要であると感じた。

<アサーティブコミュニケーション>

- 自分も相手も大切にする自己表現スタイルの一つが、アサーティブコミュニケーションであるということが納得できた。
- 追い込まれている時こそ一度冷静になり、自分の考え方を客観視する時間が必要だと思った。

講習会2024⑤ こどもを取り巻く環境と小学生の心の教室

講師: 佐々木純子 (青森音楽療法研究会理事長 / JMTA 認定音楽療法士)

- “自由な意見”を表すことが非常に困難になってきている。これらが“生きづらさ”につながっており、こどもたちが生きづらさを感じている背景には、親世代も同じように生きづらさを感じていると推測される。
- 児童虐待においても、貧困の問題や核家族化による負担なども背景にあったり、療育者がこどもの障害などで“育てにくさ”を感じていたり、自分だけでは解決不可能な複雑な問題が絡み合っている。
- 地域づくりのために、こどものうちから自分を大切にするという自尊感情が大切だと思うとともに、未来あるこどもが自殺してしまう現実をとても悲しく思った。
- 「心の教室」は音楽を通して、自己を表出・表現し、他者の存在を受け入れることを経験していると感じた。



講習会2024⑧ 音楽療法の実際/講習会まとめ

講師: 佐々木純子 (青森音楽療法研究会理事長 / JMTA 認定音楽療法士)

- 音楽療法は対象者とのラボール(信頼関係)を築き、効果について関係者と話し合い、PDCAサイクルを回していくことが基本であると学んだ。
- 音楽療法を実践していくためには音楽の知識だけではなく対象者を理解し、臨機応変に対応できる力が必要だと思った。
- 音や音楽が発作やパニックを誘発する危険性があることを予期して、事前に関係者と対処法について打合せすることが大事だと改めて学んだ。
- 対象者を一括りにすることなく、一人一人の背景を知って対応できるようになりたい。
- 自分自身の感受性を磨くことも必要だと感じた。

講習会2024③ 伴奏法(理論、ワークショップ)

講師: 平田紀子 (東邦音楽大学准教授 / JMTA 認定音楽療法士)

- 事前に平田先生の著書に目を通していたが、やはり対面で生の音を聴きながら解説をいただくことでより納得できた。
- 音楽療法の伴奏は音を厳選することであり、そこには取捨選択のセンスが必要だと思った。
- 音楽療法において伴奏は音楽環境を支える主要な要素として、その結果を大きく左右すると思った。
- 楽器が弾けなくても「チームの一員として一緒に音楽を作ることができえる」という満足感や達成感を得られるところが音楽療法の魅力であり、対象者の自信にもつながると思った。
- 簡単そうに見えるほど実は難しく、演奏したらものの数分で終わってしまう音の世界に、こんなに色々な知識と技術が詰め込まれていることに感嘆した。



講習会2024⑥ 対象者理解(高齢者)

講師: 中川孝子
(青森中央学院大学看護学部老年看護学教授 / 青森音楽療法研究会監事)

- 「年を取ると頑固になる」とよく耳にする。しかしそれは、その人らしさであり大切な自我であると学ぶことができた。その人の背景や生きてきた経験を訊くことで、見方も優しいものに変わるのでないかと考える。
- 対象者本人の意見や想いを尊重する場をつくることが必要だと思う。当事者を大事にすることを忘れないようにしていかたい。
- 改めて認知症の方々や介護を必要とする人々とともに生きるには、家族を支える社会の仕組みや支援が必要だと思った。地域の見守りが重要である。

入会のご案内

青森音楽療法研究会では、音楽を通して、皆さまの“こころ”と“からだ”がより健やかになるよう実践・研究しています。私たちの活動に賛同し、一緒に活動したり支援したりしてくださる方を募集しています。



♪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)

活動には直接関わりらず、会を支援してくれる方あるいは団体

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)	3,000	
” (団体)	1,000	1□3,000円で3□以上

*写真は委託先や主催者等に許可を得て掲載しています。