

音楽療法セミナー「音楽と健康～歌や声に自信がないあなたへ～」

音楽療法セミナーに参加してみても

青森音楽療法研究会員
花田 侑紀

今回、私は初めて音楽療法セミナーに参加した。実行委員としてこのセミナーに関わらせていただいたので、まずはその感想を述べたいと思う。コロナ禍をきっかけにオンラインでの講演会などが増えている一方、対面でのセミナーはハードルが高く感じた人もいるかもしれない。ただ、実際に集団音楽療法や青先生の会場での声の響きを体感してみて、会場でしか感じることができないものだと思った。また、外に出ることではか得られない出会いや再会もたくさんあるのではないかと考える。今後さらにオンラインが主流になるであろう現在で、対面で音楽の時間を共有することに魅力を感じてくれた人が、今後も研究会の活動に限らず、音楽の場に足を運んでくれたら嬉しく思う。

学生ボランティアの参加についても感じたことがあった。私は学生時代にボランティア活動に参加した経験がなく、学生がどのような意図でボランティアに参加したのかに関心があった。セミナー後の交流会で、卒業研究の一環や吹奏楽部などの音楽系の部活に所属歴がある、音楽に元気づけられた経験があるなど、それぞれ参加に至る背景があることを知ることができた。今回セミナーに参加したことで、その経験を振り返り、自分にとっての音楽とは何か、改めて考えるきっかけになったと思う。

私がセミナーに参加した感想は、それぞれが持つ声は、その人だけが持つ「楽器」であること。自分の声を知り、向き合うことは自分自身と向き合うことにもつながり、自信につながるということだ。自信は、ありのままの自分を外に表現する（声を出す）ことに繋がると学ぶことができた。

また、集団歌唱療法について、生まれも育ちも年齢も違う人々が同じ歌を歌えるという時間・空間が、音楽を通した人と人の“繋がり”そのものであると感じた。

最後に講師の青先生、研究会員の皆さま、ボランティア・ご参加いただいた全ての方おかげで、素敵な時間を共有することができました。本当にありがとうございました。



セミナーに参加して (アンケートからの抜粋)

- 姿勢が声の響きに直結しているとのこと。気をつけていきたい。
- 自分は声が小さいと言われるので参加したが、昔習っていたピアノをもう一度、環境を整えて弾きたくなった。
- 大きい声を出すのではなく、力を入れずに、自然体で横隔膜を使って安心できる声を出すことが大切とわかった。
- 音楽を提供する側としての心構えから、具体的な練習方法まで多くを教えていただいた。
- 実際に声を出す体験や声を出すための理論、そして発声が身体に与える影響について学ぶことができた。
- 美しい声とピアノで充実した1日となった。
- 自分の緊張と付き合うためにも、そして相手に自分の態度を伝えるためにも、自分の外に出ている声を聞く練習をしてみたい。
- 演奏技術の部分まで触れていただけたのが難しかった。
- 声が発することが生きている確認になると感じた。
- 私は教員として日々子どもたちと関わっているが、まずは自分自身が理解し、体感することの大切さを改めて実感した。
- わかりやすく親しみやすい語り口ながら深い内容のお話を聞けてとても有意義な時間となった。
- 自分の心が相手にも声によって伝わるということが心に残った。
- とても素晴らしかった。音楽でボランティアが私の夢!!

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) 活動には直接関わらず、会を支援してくれる方あるいは団体
- どなたでも入会できます

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口5,000円で2口以上
学生会員	2,500	2,500
賛助会員 (個人)	1,000	3,000
” (団体)	1,000	1口3,000円で3口以上

